

МАСТЕР МА

ПУТЕВОЙ ДНЕВНИК — ПУТЕШЕСТВИЕ В КИТАЙ И ОБРАТНО

Мы познакомились в Киеве на выставке Китайского изобразительного искусства и сразу понравились друг другу. Его звали Ли Хо, толстый китаец с маленькими черными живыми глазами, которому очень нравилось жить в Украине. Он прекрасно разбирался в китайской живописи и увлеченно рассказывал мне о ней, находя во мне благодарного слушателя. Когда впервые Ли Хо оказался у меня в гостях, он долго мне рассказывал о направлениях, стилях и времени написания картин, которые я недавно привёз из Китая. Ещё больше нас сблизило то, что я жил в провинции Сычуань, а Ли Хо был родом из этих мест. Теперь его семья переехала в город Чжан. Это Северный Китай, где раньше я еще не бывал, поэтому я был рад просьбе Ли Хо в мою следующую поездку навестить его родителей и передать от него подарки, так как сам он поехать в Китай сможет только через три года. Прошла осень, зима, наступила ранняя весна. У нас еще холодно, лежит снег, но я уже в тёплых краях, в Китае. Весной здесь очень красиво — в горах, где на деревьях распускаются большие розовые цветы. Даосский монастырь, в котором я поселился, находится на высоте более двух тысяч метров над уровнем моря, очень маленький, состоит из двух строений. Первое — это природная пещера, спереди заложенная каменными кирпичами, внутри украшенная статуями богов и настенными фресками. А второе — миниатюрный храмик с красными колоннами и башенками, ярко украшенный внутри и снаружи.

Монахов в монастыре всего четверо. Самый главный из них — экзотическая личность — в даосской шапке, домотканой одежде черного цвета, с очень красивым именем Тай Хо Хуа, что переводится как Цветок Гармонии. Он — предсказатель и целитель.

На каменном столе, в храме лежит большая пергаментная гадательная книга, по которой он предсказывает приходящим к нему в храм людям их судьбу или излечивает от болезней энергетическими практиками Цигун, которым я у него обучаюсь уже несколько лет. Жизнь в монастыре начинается рано — в четыре-пять часов утра, горы и весь храм — в облаках. Мы выходим на площадку перед храмом, которая, как будто летит в облаках, и начинаем заниматься оздоровительными практиками Цигун. Чувство времени теряется и вдруг восходящее солнце быстро меняет весь пейзаж, заливая светом, наполняя яркими красками склоны окрестных гор. В это время меня всегда переполняло ощущение гармонии и счастья. Но всё хорошее быстро заканчивается, время пролетело незаметно, мне уже пора уезжать и вот я уже спускаюсь в долину. Через день я добираюсь до цивилизации, постепенно привыкаю к транспорту и шуму городских улиц. Моя цель — столица Поднебесной — Пекин. Из Пекина на поезде мне нужно добраться до города Чжан. Путешествие в электричке занимает чуть больше четырех часов и, по-своему, тоже уникально. Первые полчаса китайцы ведут себя весьма сдержанно. Они чинно расселись по местам, почти не разговаривают. Минут через сорок проводник двигает по вагону высокую тележку с едой, которая вызывает радостное оживление среди пассажиров. Почти каждый что-нибудь покупает и вдруг.. Все одновременно начинают есть, говорить, вагон наполняется невообразимым шумом, люди перемещаются с места на место, угощают друг друга едой, знакомятся, фотографируются. Обьедки, упаковка от еды — всё летит на середину прохода. Через час проводник движется в обратном направлении с огромным мешком и совком, собирая весь



мусор. Через три часа я, наконец, добираюсь до города Чжан, голова от шума несколько побаливает. На вокзале меня осаждают моторикши, я выбираю самого смешного, забираюсь в кабинку, размером с картонный ящик от телевизора, но при этом имеющую четыре сидения. И вот мы несемся по вечерним улицам в потоке самых разнообразных транспортных средств, по моим понятиям, совершенно не соблюдающих правил дорожного движения. Наконец, мы достигли цели — и я в квартире родителей Ли Хо. Они встречают меня очень радушно, расспрашивают о сыне, рады подаркам.

И тут они начинают меня кормить. На столе около двенадцати блюд, некоторые мне не знакомы. Поэтому я их касаться побаиваюсь. Тем не менее через два часа я чувствую, что переел. Вечером я решаю прогуляться по незнакомому городу, чтобы найти подходящее место для утренних занятий и нахожу его — это живописный парк с искусственным водоёмом, ухоженными деревьями и кустарниками, необычными скульптурами, красивыми беседками с резными вогнутыми крышами.

На следующий день в пять часов утра я был уже в парке и упражнялся на довольно большой лужайке. К шести тридцати я уже заканчивал. Вдруг к этому месту с разных сторон начали подтягиваться китайцы, которые с изумлением смотрели на меня, переговариваясь друг с другом. Потом пришел маленький пожилой китаец, стал на середине площадки, все остальные, разделившись на группы, стали позади него. К тому времени я уже закончил и отошёл в сторону, на всякий случай приготовил видеокамеру, с которой в Китае почти не расстаюсь. Маленький китаец стоял неподвижно, глаза его ничего не выражали, все остальные тоже настроились. И вдруг, началось действие. В Китае я много видел мастеров Тай Цзи, которые выполняли Тао, но здесь впервые растерялся и забыл о видеокамере, я только мог смотреть. Группа стариков выполняла комплекс легко мягко и слажено. В каждом движении чувствовалась мощь и гармония, всё как будто замерло вокруг. Наконец я вспомнил о видеокамере и начал снимать, а группа продолжала двигаться в такт как единый организм, скользя по воздуху, выражая движением всю красоту человеческой природы. Когда выступление закончилось, я ещё некоторое время находился в прострации, не вполне ощущая реальность. Маленький китаец снова постоял некоторое время неподвижно, затем спокойно повернулся и вместе со всеми ушёл.

Когда я вернулся домой и рассказал родителям Ли Хо о случившемся, они рассмеялись и сообщили мне, что это — самый известный в городе учитель Тайцзи Цюань стилия Чень. И зовут его Учитель Ма. На следующее утро я снова отправился в парк, позанимался и стал ждать Учителя Ма. Снова в шесть тридцать собралась та же группа, они проделали комплекс вместе с Учителем, потом он стал показывать боевые приёмы — демонстрировал на более молодых учениках. При выполнении приёма ученик улетал на несколько метров, переворачиваясь в воздухе. Позже я узнал, что Учителю Ма 80 лет. Когда они закончили заниматься я отозвал в сторону маленькую пожилую китаянку, вид у неё был добрый и располагающий. Я попросил её спросить Учителя Ма, не возьмёт ли он меня в ученики. Она улыбнулась и сказала, что я сам могу его об этом спросить, взяла меня за руку и подвела к Учителю, изложив ему суть моей просьбы. Учитель Ма с любопытством рассматривал меня, затем ответил, что в зале школы больше нет мест и взять он меня не может. Затем мы распрощались и разошлись. Дома Ли Мэй, мама Ли Хо, сразу заметила, что я не в настроении и стала расспрашивать меня в чём дело. Я описал события, которые произошли в парке. Она выслушала меня и сказала, чтобы я не огорчался. На следующий день утром после занятий я снова снял на видеокамеру тренировку школы Учителя Ма, потом отправился обследовать город, вернулся домой к вечеру. Дома Ли Мэй сказала мне, что сегодня мы идём в гости к её родителям. Идти нужно было недалеко и через полчаса мы оказались в трёхкомнатной квартире в гостях у дедушки и бабушки Ли Хо. Они с интересом меня рассматривали, так как раньше не видели белого человека вживую. Дедушка попросил меня рассказать об Украине, про которую никогда не слышал, потом попросил спеть песню — я спел. Потом спросил меня, чем я занимаюсь — я рассказал ему, что изучаю в Китае оздоровительные практики Цигун, а также системы боевого искусства Ушу. Дедушка обрадовался и сказал, что сам занимался Ушу и тут же продемонстрировал часть комплекса Тайцзи Цюань, не выпуская папиросы изо рта. Затем Ли Мэй рассказала дедушке о последних событиях в парке. Дедушка спокойно выслушал, покачал головой и сказал, что постарается мне помочь. Мы договорились, что через день



Почти у цели



После занятий Учитель Ма доволен

встретимся утром в парке. С дедушкой мы встретились в usualном месте, а потом отправились к площадке, где занимался Учитель Ма со своей группой. Когда мы пришли на место, Учителя ещё не было, но некоторые ученики уже пришли. Оказалось, что они очень хорошо знают дедушку и очень уважительно с ним здороваются, называя его — господин Ли. Скоро подоспел и сам Учитель. Он тоже уважительно поздоровался с дедушкой и они начали оживлённо беседовать между собой.

Тем временем вся группа окружила меня и с интересом рассматривала. Тут Учитель Ма обратил на меня внимание и попросил продемонстрировать форму Тай Цзи. Я немного волновался, но всё-таки выполнил Тао до конца. Все захопало, а Учитель Ма, криво усмехнувшись, сказал, что каждое движение Тай Цзи имеет свой внутренний смысл и, что я должен научиться понимать его. Потом велел мне на завтра придти к шести часам утра.

Своё первое занятие в школе учителя Ма я помню до мельчайших подробностей. Ко мне подошла уже знакомая мне маленькая китайка, отвела меня в сторону от основной группы и сказала, чтобы я повторял движения за ней. В её стиле исполнения чувствовалась змеиная грация и сила. В низких стойках она просто стелилась над землёй, удары хлёсткие и быстрые. Я повторял за ней все движения, если она замечала ошибки — указывала мне на них и мы снова повторяли всё сначала. Ошибки я записывал в тетрадь, чтобы дома перепечатать снова. Основная группа китайцев уже закончила занятия и разошлась, а мы с моим инструктором, которую звали Су Ян занялись практическим применением приёмов Туй Шоу. Она предложила мне нападать на неё, используя любые приёмы. Когда я напал, она легко ускользала от ударов и толчков, низко стелась над землёй, успевая давать рекомендации. После Туй Шоу мы расстались. Придя домой в приподнятом настроении, я рассказал Ли Мэй о своих впечатлениях, она искренне порадовалась вместе со мной. Наутро ноги и руки болели так, что я с трудом мог ходить. В парке Су Ян встретила меня со смехом — она сразу заметила, как мне трудно передвигаться, поэтому уменьшила нагрузку и замедлила темп. По окончании занятий дала мне бутылку с тёмно-зелёной жидкостью и велела смазывать кисти, стопы, локти, колени и плечи. Мазь сразу начала действовать, вызывая лёгкое онемение, боль исчезала. Утром я проснулся наполненный бодростью и силой.

Постепенно длительность тренировок увеличилась до трёх часов. И через некоторое время я почувствовал плодотворность этих занятий: у меня возросла гибкость в суставах, плавность и быстрота движений, приёмы самозащиты, броски и удары я мог эффективно чередовать, легко ориентируясь в динамике боя. Вскоре сам учитель Ма пришёл взглянуть на мои успехи. Наблюдая за занятием Учитель не произнёс ни слова, только в конце дал Су Ян несколько советов и ушёл. С этого времени мы с Су Ян начали встречаться ещё и вечером. Она мне рассказывала о культуре своей страны, теорию и философию Тайцзи Цюань, о скрытых возможностях человека и о многих других интересных аспектах этого боевого искусства. Время пролетело быстро, до отъезда в Украину осталось три недели. Однажды после утренней тренировки Учитель Ма не ушёл вместе со всеми, а остался, сел на скамейку и стал наблюдать за нами, потом спросил меня, сколько времени осталось до отъезда. Я ответил: «22 дня». Тогда он дал мне схему нарисованную на листке и сказал, чтобы завтра в 3 часа дня я был на месте. На следующий день я нашёл на окраине города маленький домик, окружённый высоким забором и резными воротами, внутренний двор был ровный глиняный. Учитель встретил меня во дворе, сказав, что сам теперь занимается со мной до отъезда. Занятия были акцентированы на практическое применение приёмов Тай Цзи. Изменилось отношение Учителя ко мне, чувствовалась его заинтересованность в моих успехах. Теперь он очень эмоционально реагировал на мои ошибки, тыкая похожим на железный стержень пальцем в плечи и руки, объясняя места напряжения и фазы расслабления при выполнении сложных объёмных восьмёрок. При отработке применения приёмов Туй Шоу он накладывал руку на плечо или грудь и выполнял мягкий толчок, в его действиях чувствовалась непреодолимая вязкая сила, которой невозможно было противостоять. Занятия продолжались около 4х часов. Эти первые уроки Учителя были для меня самые трудные, но осознание их ценности заставляло меня двигаться всё дальше по пути освоения техники школы.

До отъезда осталась одна неделя я всё больше чувствовал тепло и симпатию этого человека ко мне. Теперь он чаще улыбался, если я выполнял всё верно, и повторял: «Дой, дой!» — правильно!

Под это настроение я решил попросить его объяснить технику выполнения вибрационного удара. В его исполнении это потрясающее зрелище. «Хорошо», — сказал Учитель, — «но сначала ты должен почувствовать действие этого удара на себе». И тут я попал о своей просьбе...

Он сразу заметил изменение моего настроения, засмеялся и сказал, что бояться не нужно, воздействие не будет сильным. Пролетела последняя неделя, билет на пекинский поезд у меня в кармане, завтра меня уже здесь не будет. Сейчас утро. Еду на последнее занятие к Учителю. Думаю о предстоящем испытании. Вот я выполнил комплекс, Учитель исправил последние ошибки. Затем лукаво смотрит на меня и спрашивает: «Готов? Если хочешь, можешь отказаться». Я качаю головой. «Ну, тогда нападай», — мягко говорит Учитель. Я атакую, он уворачивается и ловит меня на бросок, перевоорачиваюсь в воздухе, затем кувырок через спину и я опять на ногах, и всё начинается с начала. Вдруг, мягкое касание над правой грудью, я ощутил вибрацию как от электрического тока. Оказалось, что я уже лежу на земле. Боли не было, немного тошнило, белые круги плыли перед глазами. Потом всё прояснилось. Надо мной — смеющееся лицо Учителя. Одной рукой он поддерживает мне голову, а второй надавливает на точки на спине. Я быстро возвращаюсь в реальность, меня переполняет радость, что всё кончилось не так печально, как я думал.

Последний вечер. Я пригласил в ресторан своих хозяев и учителей на Пекинскую утку. В китайском ресторане нет музыки, все сидят за столами, оживлённо беседуют друг с другом и едят. За нашим столом уютно. Спокойная беседа. Все искренне рады моим успехам. Я чувствую их тёплое отношение ко мне, а они — мою благодарность. Вечер заканчивается, мы прощаемся. Учитель передаёт мне банку с мазью и велит мне намазать места, где почувствую боль. Я благодарю его, и мы расходимся.

Через два дня я уже дома в Харькове, лежу на диване. Дикая боль в мышцах груди и спины, шевелюсь с трудом, весь намазан зелёной мазью. За неделю боль спадает. Всё хорошо.

Так начиналось моё обучение Великому искусству Тайцзи Цюань у Великого Учителя.



Урок Су Ян



Низкий подкат Учителя Ма

Подготовил **Галица Александр**, директор Харьковского культурного центра Искусства Китая. Конт. тел.: +38 (063) 295-98-13

Сайт <http://kungfu.com.ua>; эл.адрес kungfu@kungfu.com.ua

ВНИМАНИЕ! ПРИГЛАШАЕМ В ГУРЗУФ В ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ

– Традиция китайского Мастера Тайцзи Цюань

– Школа лечебного Цигун даосского монастыря Тай Хо Сы

– Древний стиль Ушу Эмэй Пай

А также: дом отдыха на берегу моря, скидки на проживание и питание, практические занятия, медитация, фото и видеоматериалы о монастырских практиках Ушу, Цигун Китая