Раннее утро. Группа молодых людей на просторной площадке занимается ушу. Движения рук и ног быстры и отточены. Мечи сверкают, как молнии. И только Ци Гунбо занимается в стороне отдельно от всех среди финиковых деревьев. Он выполняет «стояние столбом» по методу саньтиши («три тела»).Стоит, глядя прямо перед собой блестящими глазами, совершенно спокойный, и кажется, что все, что происходит вокруг, для него не существует — он полностью погружен в себя. По лицу струится пот, стекает на грудь. К нему подходит наставник Сунь Лутан, поправляет позу.Через некоторое время наставник говорит: «Ты стоишь два часа, пора отдохнуть». Ци Гунбо распрямляет ноги, заканчивает упражнение.«Гунбо, — обращается к нему учитель, — ты"знаешь, как много на свете людей занимаются ушу, но почему же лишь немногие становятся настоящими мастерами? Причина в том, что они не понимают, что такое «внутреннее усилие» (нэйцзинь) в гимнастике «форма-мысль» (синъи). Некоторые думают, что это — некое сердечное усилие, другие полагают, что это — движение ци в области живота. И таких ошибок не перечесть. Методика саньтиши — это основа гимнастики синъи. Да и все другие системы ушу берут свое начало в этой методике. Она требует настойчивости, постоянства.Чтобы овладеть ею, нужно много времени, нельзя спешить, пытаться добиться скорого результата. Здесь нет коротких путей». Ци Гунбо согласно кивнул головой, смахивая с лица пот, и мельком глянул на продолжавших тренировку товарищей. Наставник понимающе улыбнулся. «Ну что, опять на сердце неспокойно?» — спросил он ученика. «Да нет, учитель, я... уже скоро два года, как я упражняюсь в саньтиши, а вот успехи в ушу пока...»Дело в том, что Ци Гунбо по природе своей не слишком восприимчив и сообразителен. Чтобы овладеть тем, на что его товарищам нужен всего один день, ему требуется три. Но зато решимости и упорства у него больше, чем у кого-либо другого. Вот за это и любит его учитель Сунь Лутан. Наставник велел юноше каждый день практиковать саньтиши для овладения «кулаком» синъи. В первое время он не мог простоять и получаса: ноги деревенели, подкашивались, болела поясница. Помогла огромная сила воли. Ци Гунбо выполняет упражнение почти два года, но сколько же нужно еще времени? Он отстал от своих товарищей в технике ушу, поэтому неудивительно, что он волнуется, переживает. Мастер Сунь похлопал ученика по плечу и многозначительно сказал: «Тебе кажется, что ты отстал, но учитель думает иначе. Как говорится, терпение и труд все перетрут. Не стоит волноваться». И сэтими словами ушел. Молодой человек некоторое время смотрел на удаляющегося учителя, затем крепко сжал губы, стер с лица горячий пот и вновь приступил к выполнению упражнения. Прошел год. Над широкой равниной падает снег, она вся укутана серебряным одеянием. Величественная, очаровательная картина. На площадке никого. И только Ци Гунбо в финиковой роще выполняет саньтиши: ноги, как у курицы; туловище, как у дракона; руки, как у тигра. Глаза излучают силу, на лице пот. Он весь покрыт снегом, стоит неподвижно, как снежная баба.Учитель Сунь Лутан, пробираясь через глубокий сугроб, тихонько подходит к ученику со спины. Некоторое время молча наблюдает. Вдруг он оказывается перед стоящим неподвижно Ци Гунбо, хватает его за выставленную вперед руку, с силой тянет на себя и тут же бьет ногой в бедро. Раздался звук «пу» — Гунбо взмыл в воздух, сделав кувырок вперед, и после приземления снова оказался стоящим в позе саньтиши. Причем эту позу он сохранил и во время кувырка в воздухе. Тело его стало как будто вылитым из железа. Наставник радостно рассмеялся.

«Ты достиг этого, Гунбо, ты овладел мастерством», — сказал он. Ци Гунбо закончил упражнение и, простодушно улыбаясь, сказал: «За три года я только и научился, что «стоять столбом». Какой же я мастер?» Учитель с блестящими от волнениями глазами ответил: «Три года не прошли даром. Ты овладелсамым главным и самым трудным и теперь быстро освоишь синъи. Ручаюсь, что через полгода ты превзойдешь всех своих товарищей — и младших, и старших». Время летит быстро, пришло лето. Вечернее солнце только-только спряталось за горами. Алое зарево заливало полнеба. На площадке собрались все ученики школы и с изумлением наблюдали за тренировкой Ци Гунбо. Его техника поразила всех. Несколько старших товарищей решили помериться с ним силой и мастерством. И все они были повержены на землю. Товарищи никак не могли поверить: и это тот самый, не очень сообразительный Ци Гунбо?! Наставник, улыбаясь, сказал ученикам: «Гунбо своим примером подтвердил ту истину, что для овладения мастерством ушу прежде всего необходимо три года практиковать «стояние столбом». Он стоял, преодолевая и жару, и холод, не боясь ни дождя, ни ветра. И теперь он достиг такого уровня, который вам не под силу». Еще через три года Ци Гунбо стал известным на севере страны мастером синъи.

В 1928 г. Сунь Лутан был назначен руководителем государственной школы ушу провинции Цзянсу. У него было много учеников, но учитель взял с собой только Ци Гунбо и назначил его на должность тренера гимнастики синъи. С тех пор популярность его постоянно росла, и скоро он стал известен как большой мастер синъи не только в Китае, но и за его пределами.

По материалам журнала "Цигун и Спорт"