

Российский центр Ицюань

Бражников А.В.

Наука Ицюань

Российский центр Ицюань

2011

Содержание

Предисловие автора.....	3
1) Ван Сянчжай и история Ицюань (Даченцюань).....	4
2) Мастер Ицюань Цуй Жуйбинь.....	16
3) Воспоминания о Яо Цзунсюнь. Интервью с Цуй Жуйбинь.	17
4) Методы Ицюань.....	56
5) Кекусинкай вобравший в себя методы Ицюань.....	69
6) Невидимая часть Ицюань.....	70
7) Сила, рожденная в гармонии.....	72
8) Движения бойца Казуми Хаджимэ.....	74
9) Место практике Ицюань.....	76
10) Ицюань и теория «Ци-Даньтянь».....	78

Предисловие автора

Система боевого искусства, оздоровления и самосовершенствования Ицюань вышла за пределы Китая и распространяется по всему миру. Сегодня во многих странах есть группы, практикующие этот стиль Ушу. В последние годы в России наблюдается повышенный интерес к данной системе.

В этом сборнике были использованы статьи и переводы польского мастера Ицюань Анджея Калиш, а также общедоступные работы по данной теме.

Первая глава посвящена истории зарождения стиля и биографии основателя Ван Сянчжая.

Вторая глава рассказывает о мастере Ицюань в третьем поколении Цуй Жуйбине, который является нашим учителем. В России, линию Ицюань Цуй Жуйбиня представляет Российский центр Ицюань (www.yiquan-nk.ru ; e-mail: Yiquan@list.ru)

Третья глава, интервью с Цуй Жуйбином, в котором он рассказывает о своем Учителе Яо Цзунсюне, о трудном этапе становления Ицюань и его развития.

Четвертая глава посвящена описанию тренировочных методов Ицюань

Главы 5 – 9 рассказывают о использовании методов Ицюань в Каратэ Кекусинкай.

Многие известные японские мастера и бойцы используют эти методы, как дополнение к тренировкам по Каратэ: Рояма Хацуо, Хирошиге Цуёши, Казуми Хаджимэ и др.

Десятая глава посвящена теории Ци-Даньтянь и отношению к этой теории в современном Ицюань.

В данном сборнике собраны наиболее полезные информационные материалы по Ицюань, которые, на мой взгляд будут интересны всем интересующимся и практикующим данный стиль, а также представителям других школ и стилей боевых искусств.

Пожелания, мнения, вопросы присылайте на адрес: Yiquan@list.ru

Наши сайты: www.yiquan-nk.ru

www.budo-nk.ru

С уважением,
Бражников А.В.
(2011 год)

Глава 1. Ван Сянчжай и история Ицюань (Даченцюань)



Ван Сянчжай (1885 - 1963 г.г.)

Ван Сянчжай родился 29 октября 1885 г. В уезде Шэньсянь провинции Хэбэй. Совсем юным мальчиком он начал изучать Син-Ицюань (школа Формы и Сознания) у знаменитого мастера Го Юньшэня. У Учителя Го было много учеников, но считается, что только Вану старый мастер передал все свои знания, в том числе секреты «столбовой работы» - Чжан Чжуан, которые впоследствии стали характерной особенностью Ицюань.



Школа Го Юньшэня (юный Ван во втором ряду крайний справа)

После смерти Учителя, Ван Сянчжай в течении 6 лет усердно практиковал методы, переданные ему наставником.

В 1907 году Ван вступает в армию. Сначала он был рядовым солдатом, но когда один из офицеров узнал, что Ван владеет уникальным стилем боя, то был назначен инструктором боевых искусств.

В качестве инструктора, Вану приходилось участвовать в учебных боях с представителями других школ боевых искусств. Одна из первых побед прославившая Ван Сянчжая как хорошего мастера, стала победа в 1913 году над инструктором президентской гвардии по рукопашному бою, Ли Жуйдуном, который был хорошим мастером ударов ногами, а также владел стилями Тайцзицюань и Багуа, в последствии основал свой стиль Ли Тайцзицюань.

В 1913 Ван был назначен главой Отдела Рукопашного Боя Сухопутных Войск. На должности инструкторов он взял известных в то время мастеров Ушу: Сунь Лутан (Мастер стиля Син-И, Багуа, создатель стиля Сунь Тайцзицюань); Шан Юньсян (основатель стиля Шан Син-И); Лю Вэньхуа (Мастер Син-И)

В 1915 году Ван победил Чжоу Цзыяна, мастера стиля Богомола (Танланцюань).

В 1918 году Отдел Рукопашного Боя был закрыт, а его состав распущен. Ван отправился в путешествие по Китаю, в поисках мастеров ушу. Одним из первых мест, которое он посетил, стал монастырь Шаолинь в Хэнани. В течении нескольких месяцев Ван изучал систему «Школа Сердца и Сознания» (Синь И) под руководством монаха Хэнлиня.

В провинции Фуцзянь он встретился с мастерами стиля «Белый журавль» (Байхэцюань) – Фан Цячжаном и Цзинь Шаофэном. В Сиане он встретился с Лю Пэйсянем, мастером скоростных ударов ногами. Он также изучал стиль Багуа у мастера Лю Фэнчуня и встречался с мастерами тайцзицюань Ян Шаохоу и Ян Ченфу.

Примерно в 1925 году в Пекине, Ван преподает Син-Ицюань и начинает замечать, что его ученики уделяют слишком много значения внешней форме, красоте поз и движений, при этом слишком мало уделяют внимания открытию и совершенствованию внутреннего мастерства. Тогда тренировки под руководством Вана начали изменяться, он убрал из тренировочного процесса таолу (формальные упражнения) и стал все больше использовать упражнения и методы, характерные для современной системы Ицюань. С этого момента он начал

называть свою систему тренировок Ицюань – Школа Сознания, убрав из названия элемент «Син» - форма. Так было положено начало школы.

Ван начал активно преподавать не только Пекине, но и Тяньцзине. В Пекине одним из первых учеников стал Ци Чжиду, в Тяньцзине присоединились: Чжао Эньцин, Ма Цичан, Мяо Чуньюй, Гу Сяочи, Дэн Чжису, Чжан Цзунхуэй, Чжан Эньтун, Чжао Цзояо, Цю Чжихэ и др.



Чжао Эньцин (Даосин)

В 1928 году Ван и мастер Син-Ицюань Чжан Чжанькуй со своим учеником Чжао Эньцином отправляются на 3-и Всекитайские соревнования по Ушу в Ханчжоу. Ван был задействован в судействе по свободному спаррингу, а также демонстрировал методы подготовки Ицюань. А его ученик Чжао Эньцин становится победителем в свободном спарринге, в одном из боев победив норвежского боксера Андерсена. После этих событий, Ванна приглашают в Шанхай, где он основал общество Ицюань.

После поединка Вана с чемпионом мира по боксу, венгром Инге, об Ицюань стали говорить в кругах боевых искусств. В этот момент учениками Ванна становятся известные мастера ушу: Ю Пэнси (создатель стиля «Кунцзинь»), Бу Эньфу (Чемпион Китая по рукопашному бою и борьбе), Чжан Чансинь (Победитель соревнований по свободному бою в Шанхае), Хань Синцяо и Хань Синюань, Гао Чжаэньдун и многие другие. Хань Синцяо, Чжао Эньцин, Чжан Чаньсинь и Гао Чжэньдун прославились в Шанхае как «Четыре Алмазных Война».



Книга Ван Сянчжая - Истинный путь Ицюань (1928 г.)

Ван написал первую книгу о своей системе: «Истинный Путь Ицюань» в 1928 году. Методы преподавания Вана в этот период уже значительно отличались от того, чем занимались в школах Син-и того времени.

В 1935 году Ван отправился в родной уезд, где вместе с Хань Синцяо, Чжан Чансином, Бу Эньфу и Чжан Эньтуном сосредоточились на тренировках и изучении теории боевого искусства. Именно в этот период было разработано большинство тренировочных методов, которые сегодня есть в современном Ицюань.

В 1937 году, Ван приехал в Пекин, где преподавал Ицюань и работал над теорией системы. В это время в Пекине большим уважением в кругах ушу пользовался Хун Ляншунь – мастер Син-ицюань и Таньтуй. Когда он услышал о необычных способностях Вана, он пришел к нему, чтобы сразиться. После поражения, он стал учеником Вана, а также передал ему на обучение своих учеников, среди которых был и будущий преемник Вана – Яо Цзунсюнь.



В 1939 году Ван дает интервью в газете Шибao, в котором он приглашал всех мастеров боевых искусств обменяться опытом. Прибывшие, должны были сразиться с учениками Вана и только после победы над одним из учеников, победивший мастер мог сразиться с Ваном, однако никому это не удалось. Для поединков Ван Сянчжай назначил четверых учеников – Хань Синцяо, Хун Ляньшунь, Чжоу Цзыян и Яо Цзунсюнь.



Ван Сянчжай

В 1940 году в Токио прошел фестиваль боевых искусств, на которой была приглашена и китайская делегация. Глава делегации просил Ван Сянчжая поехать с ним, так как считал его лучшим мастером того времени, но Ван отказался. Во время фестиваля, китайская делегация много рассказывала о нем японцам и вскоре мастера из Японии стали приезжать в Пекин, чтобы встретиться с Ван Сянчжаем. Никому из японцев не удалось победить Вана, однако, не смотря на

просьбы, мастер отказывался учить. В итоге только один японец заслужил доверие мастера. В течении месяца японец уговаривал мастера взять его в ученики, и только после того, как он написал прошение кровью, старый мастер взял его в ученики. Это был Саваи Кенъичи, который позже в Японии создал стиль Тайкикен.



Саваи Кенъичи (основатель Тайкикен)

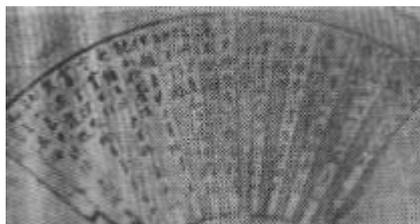
В 1941 году Ван Сянчжай присваивает шести лучшим ученикам почетные имена, выражая тем самым свое уважение их способностям.

Чжао Эньцин получил имя Даосинь; Хань Синцяо – Даокуань; Бу Эньфу – Даокуй; Чжан Эньтуй – Даодэ; Чжао Фэнъяо – Даохун; Яо Цзунсюнь – Цзисян.



Как говорят, Яо Цзунсюнь был самым молодым из них, но отличался необычными способностями. Имя Цзисян, который мастер дал Яо Цзунсюнь означало, что он является последователем Ван Сянчжая (Цзи – продолжать, Сян – элемент имени

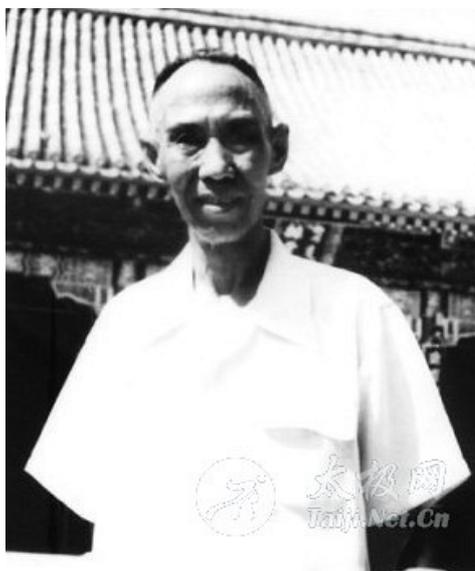
Сянчжая). Ван также подарил Яо веер, на котором был начертан стих, говорящий, что Яо является его главным преемником.



Веер Ван Сянчжая

Яо Цзунсюнь выиграл множество схваток, выступая заместителем Ван Сянчжая.

В эти годы, Ицюань уже был системой, полностью отличающейся от Синъицюань. Ученики Вана дали стилю название Даченцюань – Кулак Великого Достижения, хотя сам мастер изначально был против такого названия. Однако имя прижилось, и теперь некоторые ученики до сих пор используют название Даченцюань. Большинство же учеников вернулись к первоначальному названию - Ицюань.



Ван Сянчжай

В эти годы Ван Сянчжай написал второй трактат «Центральный стержень кулачного пути», этот труд также называют «Теория Даченцюань». В данной работе Ван уже полностью отказался от многих традиционных идей, а методы тренировки были построены на других концепциях. Причиной этого было осознание Ваном того факта, что его новые методы позволяли достичь таких же, а

иногда и даже лучших результатов более простым способом за более короткое время, чем традиционные методы тренировки.



В это время Ван Сянчжай обучал только приближенных учеников, а основная масса интересующихся занималась под руководством Яо Цзунсюня. Ван Сянчжай все больше стал уделять внимание оздоровительному аспекту Ицюань и лично вел «группу здоровья», которая собиралась в «Храме предков» (сегодня «Дворец культуры трудящихся»). В 1947 году группа насчитывала около 100 человек. Люди избавлялись от болезней, которые не вылечивались другими способами.



В 1950 году Ван Сянчжай стал заместителем начальника отдела ушу Всекитайской Комиссии по Физической культуре, но вскоре он оставил эту должность. В последующие годы он преподавал Ицюань только как оздоровительную систему. Методы столбового стояния были введены во многих

больницах Китая, после того, как Юй Юнньань представил властям работу об оздоровительной ценности упражнений Чжан Чжуан.

В 1958 году Ван Сянчжай пригласили на работу в Пекинский институт китайской медицины, а через три года, в 1961 году он переехал в провинцию Хэбэй, где продолжил работу в больнице традиционной китайской медицины.



Занятия оздоровительной группы в Пекине проводил Яо Цзунсюнь, а некоторых избранных учеников он обучал боевой версии Ицюань у себя дома.

В 1962 году Ван Сянчжай принял участие в конференции по Цигун, где провел демонстрацию, которая вызвала большой интерес.



Могила Ван Сянчжай

12 июля 1963 года мастер скончался в Тяньцзине.

После смерти Ван Сянчжая, оздоровительное направление Ицюань развивалось свободно, а боевая версия ушу долгое время была под запретом властей, и боевой версией занимались в тайне, в узких кругах.



Первые ученики Ван Сянчжая

Особенно трудным был период революции (1966 – 1976 г.г.), когда Яо Цзунсюнь был сослан с семьей в деревню. Однако и в это время он тренировал приближенных учеников. В конце 70-х Яо вернулся в Пекин и начал активно пропагандировать Ицюань. В 1984 году было создано Пекинское общество по исследованию Ицюань, во главе с Яо Цзунсюнем.



Яо Цзунсюнь с единомышленниками

В наше время Ицюань стал популярен не только в Китае, но и за его пределами. Наиболее известными мастерами стиля в Китае на сегодняшний день являются

сыновья Яо Цзунсюня, близнецы Яо Ченгуан и Яо Ченчжун, а также один из лучших учеников мастера Яо – Цуй Жуйбинь.

Яо Ченгуан – Президент сообщества Ицюань, Яо Ченчжун – зам. Президента и вице-секретарь сообщества Ицюань, Цуй Жуйбинь (вице-президент сообщества Ицюань) и ряд других мастеров.



Хань Цзичень, Хань Цзиньюй, Бо Цзяцун, Яо Ченчжун, Цуй Жуйбинь, Яо Ченгуан (конференция Ицюань 1997 г.)

В 2010 году Ицюань вошел в Культурное наследие Пекина.

Сегодня Ицюань развивается в двух направлениях. Есть сторонники только оздоровительной версии, а есть те, кто преподает полную версию стиля. Большими мастерами оздоровительного направления Ицюань являются Ван Юйфан (дочь Ван Сянчжая), Юй Юннъянь, Сунь Чанъю и др.



Ван Юйфан (дочь Ван Сянчжая)

Группы Ицюань есть во многих странах, в частности в Японии, Малайзии, Австралии, США, Аргентине, Великобритании, Франции, Швеции, Финляндии, Италии, Польше, Чехии, Венгрии, Украине и России.

Глава 2. Мастер Ицюань Цуй Жуйбинь



Цуй Жуйбинь родился в 1949 году в Пекине. С детства полюбил ушу, с 1968 года стал изучать ицюань, в 1972 году стал учеником Яо Цзунсюня. Он говорит: "Если вы освоили Ицюань, вам больше ничего не нужно из других боевых искусств, потому что Ицюань является полным и "самодостаточным".

Мастер Цуй выиграл много сражений с представителями разных стилей каратэ и ушу, он является хорошим человеком в жизни и строгим со своими учениками в процессе обучения, чтобы помочь им быстрее освоить Ицюань.

В 1994 году открыт Международный Центр Ицюань Мастера Цуй Жуйбиня, в 40 км от Пекина. Дочь основателя стиля Ицюань Ван Юйфан сказала, что Цуй очень сильно похож на отца в бою. В Китае ему дали прозвище "Ин ян цзин" - "Глаз Орла"

Мастер Цуй изучал многие методы боевого искусства, которые есть в Китае.

Ицюань является достаточным, поскольку это внутреннее боевое искусство, в котором можно прогрессировать без возрастных ограничений.

Выезжал в Шаньси, Гуйчжоу, Хэнань, Тяньцзинь, Чжэцзян, а также Великобританию, Францию и Швецию. Вице-президент и секретарь Пекинского общества по исследованию ицюань, тренер по ицюань Пекинского института ушу, член Пекинской ассоциации ушу, консультант Гонконгского общества по исследованию ицюань. Представитель третьего поколения мастеров ицюань.

Глава 3 Интервью с Цуй Жуйбином. Воспоминания о Яо Цзунсюне



- Яо Цзунсюнь (1917 - 1985 г.г.)

11 января 1985 года ушел из жизни один из ведущих Мастеров Ицюань Яо Цзунсюнь. Прошло 20 лет после ухода Мастера и сегодня Ицюань процветает, привлекая поклонников боевых искусств, как в стране, так и за ее пределами, своими уникальными методами и содержанием. Я побеседовал с одним из старших учеников Мастера Яо – Цуй Жуйбином в Пекинском Международном Учебном Центре Ицюань, расположенным в деревне Таолинь, в пригороде Пекина.



Международный Центр Ицюань в Пекине

Я попросил Учителя Цуй поделиться своим опытом обучения у Мастера Яо и обсудить достижения Мастера Яо в Ушу. Как только я упомянул Мастера Яо, Цуй, которому уже более 50 лет не мог сдержать эмоций, вспоминая прошлое. Его любовь и ностальгия по Мастеру Яо чувствовались в каждом слове.

Репортер: Когда вы начали обучение Ицюань с мастером Яо?



Цуй Жуйбинь: Впервые я познакомился с Ицюань в 1968 году, но сначала я учился не у Мастера Яо. Я обучался у Ли Чжиляна (старший брат Ли Юнцзуна), с которым познакомился через моего одноклассника, когда я учился в техникуме. Они обучались у Ван Сянчжая и после остались с Яо. Я обучался у Ли на протяжении 4 лет.

Репортер: Что вы практиковали с Мастером Ли?

Цуй Жуйбинь: С Мастером Ли мы изучили много вещей, в том числе 5 кулаков Син-И (Пи, Бэн, Цзуань, Пао и Хэн). Это было до 1972 года. В 1972 году я отправился в Далянь для обучения. Обычно я практиковал Чжан Чжуан, но эти методы столба имели отличия, когда я стал тренироваться под руководством Мастера Яо. Через некоторое время я вернулся в Пекин из Далянь. Мой одноклассник Чжан Сянхэн позвонил мне и сказал, что нашел хорошего учителя для нас. И вот Чжан Сянхэн, Чжан Хунчен (один из учеников М-ра Яо с 60-х годов) и я, поехали на велосипедах в район Чанпин, чтобы увидеть Мастера Яо. Увидев Мастера Яо я был в шоке – он был гладко выбритый и напоминал мне мастера моей мечты! Я хотел пройти через традиционный ритуал Байши, но Мастер Яо сказал: "Не нужно льстить, трех поклонов вполне хватит" . Мастер Яо жил в Цуйцунь, потому что был выслан из города и был под наблюдением.

Репортер: После того как вы стали учеником Мастера Яо, что Вы сказали Мастеру Ли?

Цуй Жуйбинь: Мастер Ли был очень недоволен тем, что я начал учиться у Мастера Яо. Но позже выяснилось, что Мастер Яо написал письмо Мастеру Ли, в котором сообщил, что он официально принял меня как своего ученика, так что нет никакого смысла нервничать. Каждый год после этого я приезжал к Мастеру Ли на Новый год, потому как его жена Хун Пиньчжэнь была дочерью Хун Ляньшуня (Пекинского Мастера Син-И и Таньтуй, который позже стал учеником Ван Сянчжая), я называл ее Шигу

Репортер: Как долго вы учились у Мастера Яо?



Цуй Жуйбинь: Я начал обучаться у него в 1972 году, когда он был выслан в деревню и обучался у него вплоть до его кончины в 1985 году. За эти 13 лет я прошел через 4 стадии. На первом этапе я обучался у Мастера Яо в деревне тайно от всех, в ходе второго этапа, Мастер Яо вернулся в город и открыл группы, в третьих, занятия в Пекине стали общественными и четвертая фаза, Мастер Яо провел интенсивную подготовку при поддержке научно-исследовательского института физического воспитания.

Репортер: Каково это было, практиковать в деревне?



Цуй Жуйбинь: После нашей первой встречи с Мастером Яо он сказал мне, что теперь я должен приходить самостоятельно. В то время я жил в районе Фэнтай, а до района Чанпин нужно было ехать около 4 часов на велосипеде, 70 км в оба конца. Раз в месяц я оставался в доме Мастера на три дня. Потом я почувствовал, что езда на велосипеде на такое большое расстояние было утомительным для меня, поэтому я стал ездить на автобусе. Каждый раз, чтобы добраться к Мастеру Яо, я должен был в 5 утра ехать из Фэнтай до Дашэньмэнь, а потом ждать там автобус до Чанпин, а автобусы тогда ходили каждые два часа. Затем, когда я добирался до Чанпин я пересаживался в другой автобус и ехал до Цуйцунь. Поездки туда и обратно были хлопотными.

Репортер: Практика в этих условиях должно быть были очень тяжелыми?

Цуй Жуйбинь: Да, это так. Окружающая среда в те дни была неблагоприятная. Мастер Яо всегда говорил нам: «Если кто то спросит, зачем вы приехали в Цуйцунь, просто говорите, что вы больны и приехали сюда на лечение. Никогда не говорите, что вы приехали для практики боевого искусства!». Мастер Яо сказал: «Мы живем сейчас в новое время, надо подниматься по лестнице, как в карьере, так и в личной жизни. Ицюань принес Вам пользу в мире, Ицюань

является настоящей жемчужиной и я не хочу, чтобы какие то факторы помешали практике». Часто, когда я шел в Цуйцунь, люди спрашивали меня: Зачем ты пришел сюда? Кого ищешь? Что делаешь?

Репортер: Кто еще тренировался с вами за этот период?



1979年姚承光先生（左）与师兄崔瑞彬散手抢步

Цуй Жуйбинь: Утром и вечером со мной занимались Яо Ченгуан и Яо Ченчжун, а в течении дня они работали в поле, чтобы заработать денег, поэтому в течении дня занимались в основном Мастер Яо и я.

Репортер: Вы должно быть считали, что Вам очень повезло, что Вы изучали один-на-один с Мастером Яо?



Цуй Жуйбинь: Позже ситуация стала меняться, когда сын секретаря начал заниматься у мастера Яо. Его перестали посылать на работу в поле, а поручили заботиться о лошадях. Мы уходили в горы, где никого не было, Мастер привязывал лошадь и начинал учить меня. Мастер Яо жил в маленьком домике с

3 комнатами. Было очень тесно, была только одна спальня, поэтому каждый раз, когда я приезжал, мне приходилось спать в одной комнате со всеми. Я спал под одним одеялом с Яо Ченгуаном.

Репортер: Вы сказали, что в обучении Мастера Ли и Мастера Яо была значительная разница. Можете рассказать об этом подробнее?



Цуй Жуйбинь: Мастер Яо начал учить меня с Ченбао Чжуан (Обхватывающий столб). Он очень требовал точности исполнения, вплоть до расположения каждого пальца. Когда я возвращался домой, я практиковал Чжан Чжуан до тех пор, пока не находил нужное состояние, иногда часами стоя в одной позе. После того, как я находил его, я говорил об этом Мастеру Яо, после чего он переходил к следующему шагу. Такое обучение на самом деле способствует улучшению вашего Гунфу. В настоящее время есть много людей, которые точно также преподают Ицюань. Разница между Ли и Яо в деталях, но я думаю, что эти детали очень важны, поскольку они сказываются на внутренних изменениях, происходящих в вашем теле. Возьмите, к примеру процесс «Цю Цзинь». Когда я учился у Мастера Ли, мы просто говори себе, что мы обнимаем и раскачиваем дерево. У Мастера Яо было несколько этапов Цю Цзинь. Во-первых, вы должны представить, что вы тяните дерево, но не можете его переместить. Как только это чувство достигнуто, пришло время представить, что дерево тянет вас. А что если, как только оно тянет вас, начать дергать его? Позднее я понял, что этот способ обучения Цю Цзинь есть способ развития ваших рефлексов. Каждый раз, когда я приходил к Мастеру Яо, я рассказывал о любых новых

впечатлениях и ощущениях, возникающих в моей практике. Как то днем в 1980 году я был на тренировке, практикуя Тиань шилина берегу озера в парке. Должно быть я практиковался около часа, когда вдруг почувствовал горизонтальную, вертикальную силу, левую и правую силу этого шили. В тот момент я был как слепой человек, к которому внезапно вернулось зрение. Что самое интересное, что чем меньше я использовал мышц, тем сильнее было ощущение. Когда я сообщил об этом Мастеру Яо он был действительно счастлив, говоря: «Продолжай практику, мой мальчик!». Тоже самое произошло позже, когда я впервые почувствовал, что мое тело будет лететь с чжан чжуан. Мастер Яо сказал – Это то, что мы называем Ба Ди Ю Фэй – «Оставить землю, желая взлететь».

Репортер: В Ицюань практика столбов необходима не только для развития силы. Они как то связаны с реальным боем?



Цуй Жуйбинь: Мой опыт говорит о том, что ощущения и способности, которые вы открываете практикуя Чжан Чжуан нужно перенести в Шили и в Саньшоу. Возьмем например «цзиншэнь фанда» - это плохо, если вы можете делать это в Чжан Чжуан, но не можете делать это в Шили или в Саньшоу. Чжан Чжуан учит контролировать внутренние движения, когда вы вроде неподвижны внешне. Когда ваши конечности двигаются (в шили), вы можете сохранять тоже чувство? А в реальном бою? Верно и обратное: только тогда, когда вы можете сохранить все эти чувства и качества в бою, вы можете подойти к Ицюань Цзянь У («оздоровительный танец»)

Репортер: Говоря о Цзянь Ву, когда ученик готов к такой практике?

Цуй Жуйбинь: Вы должны практиковать Цзянь У только после того, как вы достигли стадии «тело твердое, как чугун» (Ти Чжэн Жу Чжу); "конечности как будто заполнены свинцом" (шэнь жу цуань цянь), "плоть и кожа как одно" (Цзи Жоу Жуо И) ; "волосы на теле как копьа" (Мао Фа Жу Цзи) - только тогда это будет иметь правильный "аромат" ,Подумайте об этом, если вы не можете поддерживать связь с внешним миром в течении Шили, ваш Цзянь У на самом деле Цзянь У?

Помимо 4 требований о корорых я сказал выше, необходимо также разработать ощущение Чжи Гуо Лю Хэнь - "Пальцы оставляют следы проходя мимо". Как сказал Мастер Ван, если вы не имеете понимания усилия Цзинь, то все, что вы делаете, это размахивание руками в воздухе. Мой личный совет для энтузиастов Ицюань – пробуйте вещи, которые вы испытываете в Чжан Чжуан или Шили, удерживать в произвольных движениях.

Если ощущение становится слабым, то вам следует вернуться к практике Чжан Чжуан и Шили.



Репортер: Вы упомянули, что Мастер Яо был очень подробен обучая Вас. Был ли он таким со всеми учениками?

Цуй Жуйбинь: Его методы обучения зависят от способностей человека, он был очень постепенным. Это правда, что я получил некоторые "специальные тонкости», в основном в том смысле, что Мастер Яо рассказывал мне, «как и почему» о каждой позе. Например, несмотря на то, что Мастер Яо начал учить

меня с Ченбаочжуан, он пояснил, что на самом деле последовательность должна быть такой: Ти ча Чжуан – Туо Бао Чжуан – Фу Ань Чжуан - Чен Бао Чжуан. Каждая поза практикует различные усилия. Это было похоже на то, как будто я был в первом классе школы, а Мастер Яо учит меня чуть выше, чем мой уровень. Для большинства других людей, он просто учил их тому, что им нужно знать на определенном этапе.

Я помню, когда я был в доме мастера Яо, я занимался до полуночи. А потом, когда я заканчивал практики, Мастер Яо говорил со мной о глубине Ицюань и о других вещах до 3 часов ночи. Утром я просыпался в 5 часов и уже видел Мастера Яо практикующего Чжан Чжуан.

Репортер: Какие позы он практиковал?



Цуй Жуйбинь: Он занимался Фу Чжуан перед зеркалом, на его шкафу. Фу Чжуан является особенно богатой позицией. На самом деле в каждой позе есть много «слоев» Главное, это тот "слой" в котором вы сейчас находитесь. Когда я видел Мастера Яо уже практикующего, я встал. Увидев меня в зеркало, он велел мне идти спать.**Репортер:** Но Мастер Ван наставлял студентов не практиковать, глядя в зеркало?

Цуй Жуйбинь: Это правда. Но когда вы достигаете определенный уровень, вы можете "смотреть в зеркало, но не помнить облик" (дуй цзин эр си эр ван ци син). Это говорит о связи между внешней формой и вашим духом.

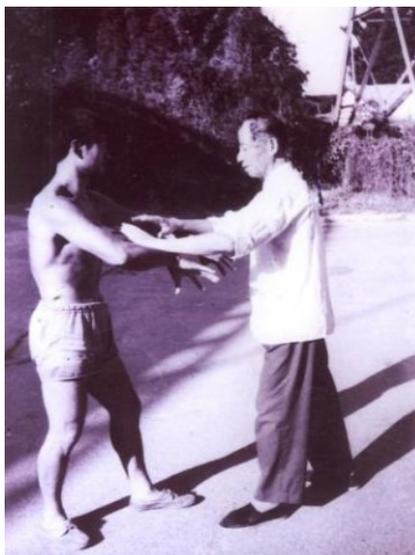
Репортер: Ицюань ориентирован на бой, когда ты впервые почувствовали боевые навыки навыки Мастера Яо?



Цуй Жуйбинь: Ранее я практиковал Шуай Цзяо (китайская борьба), бокс, а также 4 года занимался у Мастера Ли, поэтому у меня уже был приличный опыт в туйшоу и саньшоу, прежде чем я попал к мастеру Яо. После того, как я начал учиться у него, все, что мы делали, это практика Чжан Чжуан, Шили и Моцабу, но не практиковали спарринг, так что я хотел «проверить» Мастера Яо. И вот, в один прекрасный день я принес боксерские перчатки в дом Мастера Яо. Как только Мастер Яо увидел перчатки он сказал: «Нет необходимости в перчатках, если хочешь ударить меня, просто бей. Не останавливайся». Когда он это сказал, я подумал, а что если на самом деле ударить его? Будет ли это немного неуважительно? В итоге я нанес удар почти в полную силу.



Репортер: Это были упражнения туйшоу -Толкающий руки?



Цуй Жуйбинь: Нет! Я встал на некоторое расстояние, сделал пару выпадов, а затем бросился в атаку. Мастер Яо заблокировал мою руку и вдруг я почувствовал, как будто небо потемнело (а было 3 часа дня). В голове стало пусто. И после того, когда я снова увидел свет, я понял, что он ударил меня. Это было как при сильном нажатии на педаль тормоза при езде на автомобиле.

Забавно, но у меня не было страха. Позже мастер Яо сказал мне: «Если ты хочешь возвращать в себе талант, ты должен уметь сломить дух противника. Если сломишь его дух, то ты победишь его. Чтобы восстановить дух, тербуется много времени. Все, что я хотел сделать, это показать тебе, что Ицюань является хорошим боевым искусством". Когда он боксировал со мной, то он контролировал силу своего удара. Было принципиальное отличие между спаррингом и боем. Когда я проводил спарринги на обучающих семинарах в Англии, я видел в их лицах страх. Каждый раз когда я вставал с кем то в пару, я просил переводчика сделать фото. Но каждый раз, вместо того, чтобы просто фотографироваться, оппонент просто стоял с отвисшей челюстью.

Репортер: В течение этого периода в деревне, кроме обсуждения боевых искусств, говорили ли вы с Мастером Яо о других вещах?



1964年，姚宗勋先生
演练意拳伏虎桩

Цуй Жуйбинь: Мастер Яо также рассказывал о своей жизни начиная с 4 лет. Он также рассказывал о том, как он приехал к Мастеру Вану, чтобы изучать Ицюань. Он говорил, что когда Мастер Ван учил людей, он пояснял различные силы в позиции и велел им заниматься. Мастер Ван был «белой вороной»: Если человек "находил" ощущения в стойке, то он жестоко бранил его за неправильную стойку, если же стойка была "пустой", то он ничего не говорил, а просто разворачивался на каблуках и уходил прочь.

Конечно это привело к недоразумениям среди его учеников. Те, которые чувствовали все правильно, думали, что делают что-то не так, в то же время люди, которым не давались основы, считали, что они на верном пути. Конечно же, на самом деле было не так: Ван делал так, что ученики, которые демонстрировали признаки усвоения, стоили его строгих выговоров. Во время этого периода, Яо обычно избегал Вана во время практики, если Ван был впереди него, Яо поспешно разворачивался спиной для практики, и наоборот. В чжан чжуане Мастер Яо сначала уловил силу «верх-низ», затем вперед-назад, после – лево-право. Это была пошаговая практика, позволившая Мастеру Яо развить его навыки.

На самом деле это верно для любого процесса. К примеру, производство автомобиля. Во первых нужно произвести все различные компоненты, чтобы потом из них собрать машину. Поэтому, хотя некоторые ученики Мастера Ван развили большое мастерство, но Мастер Яо действительно прошел истинное учение Мастера Ван. Он стал учеником Ван Сянчжай осенью 1937 года и начал обучать учеников от имени Вана уже через 3 года, в 1940 году. До обучения у Мастера Ван, Мастер Яо уже владел такими системами как Таньтуй, Син-ицюань и Хунцюань от Мастера Хун Ляньшуня. Мастер Яо как то показал мне свой

Таньтуй: своей стопой он разбивал кирпичи. В своем университете Мастер Яо был неплохим баскетболистом. Помимо того он рассказывал мне о том, как он учился Ицюань у Мастера Ван Сянчжая, а также рассказывал о перспективах развития Ицюань в ближайшее время. Он считал как Мастер Ван: должен развиваться какой то один навык, прежде чем перейти к следующему этапу, это был пошаговый процесс. Мы должны понять что то, прежде чем перейти к следующему шагу.

У меня был уже такой опыт в Шуайцзяо – вы должны мастерски овладеть одним броском, а затем переходить ко второму броску, в итоге вы можете менять броски по своему желанию, эта способность изменяться происходит от истинного мастерства.

Одним из общих высказываний мастера Вана было: «твердое и мягкое, пустое и полное, движение и покой, напряжение и расслабление, все они должны взаимодействовать» говорит именно об этом принципе. Эта идея является научно-обоснованным методом обучения, и это факт, а не прихоть Мастера Вана. Это многолетний опыт обучения и исследования.

Единственный способ хорошо понимать Ицюань, это иметь именно такой подход. Это относится не только к Ицюань, но и к любому другому учебному процессу в любой деятельности. Как говорил Мастер Яо : «Дао неизменно, хотя проявлений множество, но в основе их лежит один общий принцип»

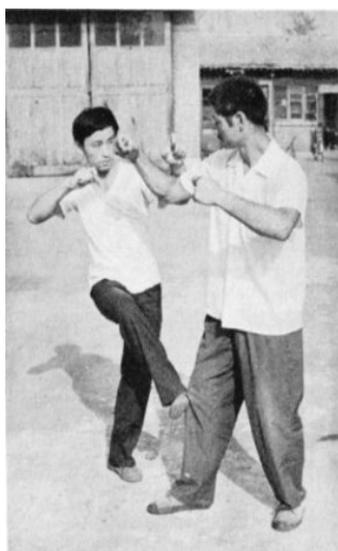
Репортер: Только что Вы упомянули, что для развития Хуньюаньли (обычно переводится как «всеенаправленная сила»), нужно тренировать каждый аспект пошагово. Есть ли способ развить Хуньюаньли сразу?

Цуй Жуйбинь: Есть, но вы должны иметь правильную основу. Помню как то в воскресенье, в 1981 году я пошел в маленький парк для самостоятельной практики Чжан Чжуан. Я стоял в пинбу Ченбао Чжуан (позиция «Обнимания дерева»). Потом я увидел, что ко мне идет Мастер Яо. Подойдя ко мне он сказал: «Что происходит внутри тебя?». Я знал, что он наблюдал за мной какое то время. Именно в этот день он рассказал мне о пути развития Хуньюаньли сразу в один шаг.

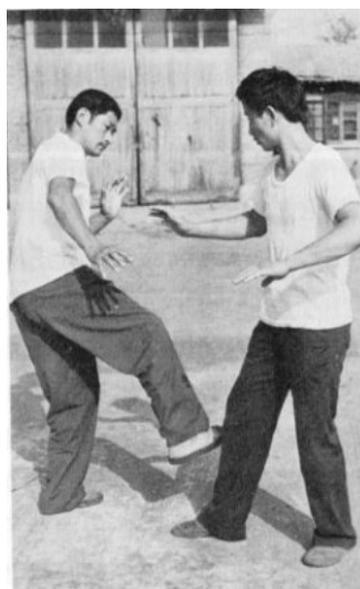


1964年，姚宗勋先生演练意拳神龟出水试力

Репортер: О Ицюань люди говорили, что стиль был создан потому, что Ван Сянчжай не правильно понял и не освоил Син-ицюань. Некоторые люди, которых я знаю лично говорят, что Ицюань в основном Чжан Чжуан и Бу ху («позиция атакующего тигра»), также говорят, что Даченцюань это просто Чжан Чжуан и бокс, без ударов ногами.



横踩脚一



横踩脚二

Цуй Жуйбинь: Иногда незнание блаженство, не так ли? Люди не будут говорить эти вещи, если бы они пришли ко мне в учебный центр и испытали то, что мы предлагаем. Что касается Ицюаньских ударов ногами, то Мастер Яо научил меня Вановским «И ши сань туй» (3 удара в одной позиции). Удары делятся на нижний, средний и верхний. Первый удар направлен в область колена, второй в область сердца, а третий в область горла. Скорость 3 ударов должна быть такой, как и при 3 ударах рукой. Когда Гунфу Мастера Ван достигло Хуа Цзинь, он стал бить ногами все меньше и меньше, но это вовсе не означает, что в Ицюань нет ударов ногами.

Репортер: Обучение в сельской местности, должно быть, было трудным?



Цуй Жуйбинь: Это было. Как то я увидел Яо Ченгуана бледным, перед тем, как он начал бить мешок. Я спросил, Гуанцзи, что он ест? Гуанцзи сказал, что ест очень мало. Я спросил, почему он не ест. Гуанцзи сказал: «Отец сказал, что нам нужно пополнять соли и жиры в нашем организме, которые мы теряем при работе на мешке. Так как с мясом здесь проблемно, отец сказал, что мы должны восстанавливать соли и жиры в наших телах после тренировок, которые мы проходим. Так как мы не могли достать мяса, лучшим продуктом было сало. Я всегда кушал с Мастером Яо, в то время как его жена, а также Яо Ченчжун и Яо Ченчжуан кушали на улице. Каждый раз, когда я приезжал к мастеру Яо, я покупал 5 кг Гуамянь (лапша), и зная, что Мастер Яо любил выпить, две бутылки Гуо Тоу (китайский ликер). Мастер Яо учил меня не только Ицюань, он также научил меня быть порядочным человеком, и за это я никогда не смогу отплатить ему. Я чувствовал, что этих маленьких вещей недостаточно, чтобы компенсировать Мастеру Яо затраты, когда я останавливался в его доме на 3 дня. После того, как я узнал, что Гуанцзи ест сало, я стал также покупать немного жирной свинины для них тоже.

Репортер: Вы упомянули работу на мешке. Есть ли к этому путь, или студенты начинали сразу?



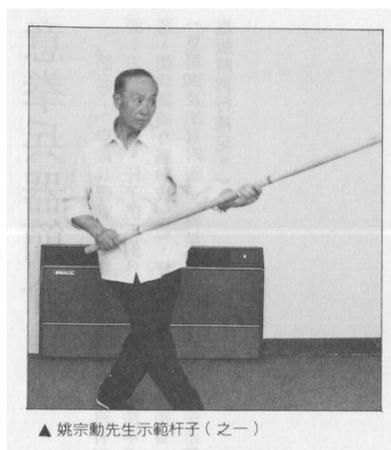
Цуй Жуйбинь: Имеется последовательность во всем. Мастер Яо разделил наше обучение на несколько этапов. Сначала били шарики хлопка, потом малые мешки, потом, наконец переходили к тренировкам на тяжелых мешках. Для тренировки с маленьким хлопковым шариком, их крепили веревкой. Ученики должны стоять на расстоянии, с которого можно наносить удар. Мы били по мячику так, чтобы кулак только касался мяча. В этот момент вы еще можете оставаться расслабленным и не использовать силу, если вы используете физическую силу, то мячик улетит. Но в тот момент, когда кулак касался ватного мячика, нужно было сжать кулак, а шарик не должен был отлетать.

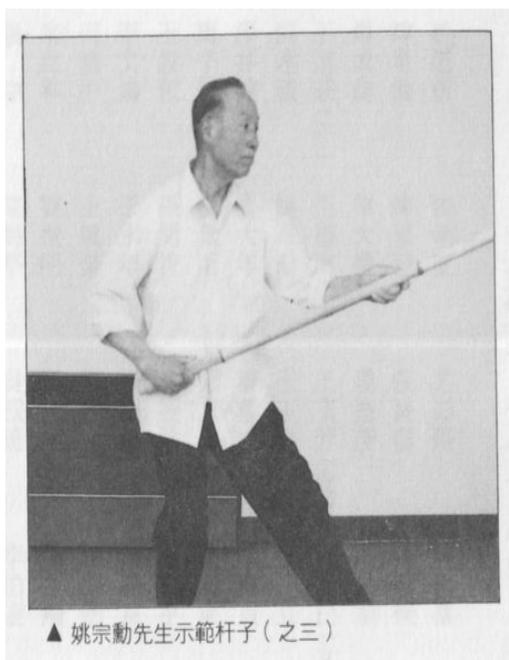
В то время, помимо Чжан Чжуан, все мы практиковали Шили, Моцабу, бой с тенью и работали на мешках. Я начал практику Шишэн («голосовое тестирование») в 1975 году, а также Туйшоу и Саньшоу с Мастером Яо. В 1976 году в рамках подготовки сотрудников милиции на нашем заводе, я начал изучать длинный шест – Ганьцзы. Я никогда не занимался с персоналом ранее, но я очень хотел принять участие в соревнованиях, поэтому я говорил об этом Учителю. Он говорил, что это просто, у тебя уже есть фундамент, все что ты должен делать, это объяснять это. Из за условий в деревне в то время, естественно не было стандартных шестов. Для того, чтобы практиковаться, Мастер Яо использовал шесты чуть более метра. Разве вы не знаете, что я выиграл все свои 10 или около того матчей, используя такие шесты и был объявлен победителем. Многие другие конкуренты, бывшие военные, были направлены на наш завод после демобилизации, поэтому они

использовали в обучении копья, но и они не могли сравниться с обученными мною. Был один человек, который не участвовал в соревнованиях – зам. Руководителя нашей танковой дивизии. В армии он был лучшим в турнире, организованном Лу Жуйцином. Многие люди советовали ему сразиться со мной, но он отказывался, потому как увидел, что после моего удара, проволока металлической сетки, на защитном шлеме противника изогнулась вовнутрь, поранив ему лицо. На соревнованиях мы использовали деревянные копья с резиновыми наконечниками.

Репортер: Какую работу ног Вы использовали?

Цуй Жуйбинь: В основном это Цзицзи Чжуан (Атакующая позиция). Несколько раз в турнире, противник наносил мне удар, я уворачивался, а затем отправлял его в полет за счет выпрямления моего шеста.





Репортер: Есть ли в Ицюань какие - то другие виды оружия, кроме длинного шеста?

Цуй Жуйбинь: В Ицюань есть двойной меч (Шуан ба дао)

Репортер: Что это такое?

Цуй Жуйбинь: Шуан Ба дао это меч, который держим в обеих руках. Таким образом, тело является сбалансированным и в бою реализовывает Хуньюаньли. Я узнал шуан ба дао от Мастера Яо когда он еще был в деревне. Шуан ба дао это меч, острый с одного края и тупой с другого. Когда противник атакует, мы можем защищаться задней частью лезвия, а затем контратаковать его.

Репортер: Вы упомянули, что Мастеру Яо было разрешено вернуться в Пекин в 1979 году и позволено заниматься с группами открыто. Когда Вы начали практику?



1982 年姚宗勳先生辅导学生养生桩

Цуй Жуйбинь: После того, как Мастеру Яо было разрешено вернуться в Пекин, мы занимались в городском парке Тучэн. Мастер Яо был там почти весь день. Именно тогда, многие начали изучать Ицюань у Мастера Яо. Помимо меня и братьев Яо (Яо Ченгуан и Яо Ченчжун), занимались также Лю Пулей, У Сяонань, Цзя Сяоин, Ли Хунцзинь и Бай Сюэчжэн. На самом деле, Лю Пулей начал обучаться у Мастера Яо еще в деревне, однажды мы случайно встретились. Большую часть времени жена мастера готовила для нас пищу и иногда брала его в помощники. Мы в основном занимались в Тучен, а по воскресеньям в небольшой лесистой местности рядом с выставочным центром. В 1980 и 1981 мы занимались там, позднее, я слышал, что ее обнесли забором.

Репортер: Итак, когда же Вам наконец позволили заниматься в общественных местах?



Цуй Жуйбинь: В дальнейшем мы начали заниматься в небольших скверах на

Нань ли ши, мы больше не беспокоились по этому поводу, потому что с 1982 по сентябрь 1984 года мы имели поддержку глав Пекинского спортивного института. К этому времени мы переехали в Сянь нун тань, где на спортивной площадке Мастер Яо интенсивно обучал нас. В то же время он проводил исследования в Ицюань. Мастер Яо также применял методы Ицюань при подготовке специалистов по легкой и тяжелой атлетике, плаванию, футболу, стрельбе.

Репортер: Ваше упоминание о Сянь нун тань напомнили мне о критике Мастера Яо в сообществе Кунфу, за использование боксерских перчаток и шлемов.



姚宗勋先生教授集训学生神龟出水试力(1982)

Цуй Жуйбинь: На самом деле Мастер Яо начал использовать защитное снаряжение в Ицюань еще в 30 - 40 – е годы. В этом он был первым. Защитные средства означают, что во-первых, был более высокий уровень защиты для студентов, а во вторых это позволило спарринговать, наиболее близко к реальному бою. Сегодня многие люди говорят, что не могут использовать перчатки, потому что они ограничивают движения. Это тоже правда. Но я слышал от современников Мастера Яо о том, что в дружеских спаррингах он позволял своим оппонентам нападать с голыми руками, и сам не одевал перчаток. Тем не менее все соперники Мастера Яо были в восторге от него.

Репортер: За 13 лет проведенным с Мастером Яо, Вы должно быть были свидетелем его Гунфу?



1964年，姚宗勋先生教授学生赵续泉意拳双推手

Цуй Жуйбинь: Позвольте мне рассказать Вам пару историй по этому поводу. Был один случай, когда я приехал к Мастеру Яо в деревню. Когда мы ели после тренировки, Мастер Яо сказал: Жуйбинь, ты знаешь, что наши навыки Ицюань могут быть использованы также против лошадей? Ничего не понимая, я сказал: Что Ицюань может сделать с лошадьми? Мастер Яо сказал: Несколько дней назад я был на заседании, когда испуганная лошадь оборвала поводья и бросилась на толпу. Видя бегущую лошадь, я схватил повод и потащил так, что лошадь встала на дыбы. Когда она встала на дыбы, я потянул ее по кругу, и она просто упала. Все зрители были поражены. Представляете, сколько сил в испуганной лошади. Как то в 1980 году, после того как мы весь день прозанимались рядом с выставочным залом, я обедал с Мастером Яо. После обеда Мастер Яо сказал: Возвращайся ко мне домой, отдохни и затем вновь тренируйся после полудня. И вот Мастер Яо лежал на кровати и сказал: «Испытай этот опыт, мой мальчик». Я понятия не имел, о чем идет речь, поэтому сказал: Мы вот вот будем спать, что я должен узнать? Когда я закончил говорить, постель началась трястись, сначала мягко и медленно, а затем быстрее и сильнее. Я закричал: «Мастер, что происходит?» Он засмеялся и сказал: Постарайся уснуть! Я посмотрел на Мастера, он лежал на боку, свернувшись и не двигался. Я понял, что Мастер Яо практиковал свое Гунфу. Как то Мастер Яо взял меня к Чжоу Цзыянь (ученик Ван Сянчжая). Хотя Мастер Чжоу и я обсуждали Ушу, мастер Яо в это время стоял в Чжан Чжуан. Мастер Чжоу вдруг повернул голову и сказал: Молодой Цуй, посмотри на Мастера Яо, вот это я называю реальным Гунфу! Я посмотрел, чтобы увидеть Мастера Яо стоящего в Чжан Чжуан. Его тело было неподвижно, по краям его одежды была рябь, как будто от дуновения невидимого ветерка. Мастер Чжоу

сказа мне: Молодой Цуй, ты должен упорно тренироваться. Твой учитель имеет реальное Гунфу. Все вещи, которые я рассказывал, это хитрость. Они нестоящие»



Репортер: Как Вы объясните это явление?

Цуй Жуйбинь: Мастер Яо вызывал высокочастотные колебания внутренним движением, что и вызывало рябь его пиджака.

Репортер: Можете ли Вы повторить это?

Цуй Жуйбинь: (смеется) Я бы не осмелился сказать, что я достиг уровня Мастера Яо, но Вы можете сами почувствовать. (Цуй Жуйбинь встал в позицию «пин бу чжуан» и закатал штаны до колен. Я увидел высокочастотные колебания, начиная от икр).

Репортер: Каким образом такого рода колебания можно применять в реальном бою?



Мастера Ицюань

Цуй Жуйбинь: Позвольте мне ответить на это одной историей. Все, кому я рассказываю это думают, что это невероятно. Однажды, еще в 1982 году я занимался на груше в Сиань хун тань. Мастер Яо был на совещании экспертов научно – исследовательского института спорта в Пекине. Тренер по бейсболу Фань Тиньгю (мы звали его Дядя Фань) жестом позвал меня к себе и сказал: Молодой Цуй, подойди сюда. Я сказал, что я занят тренировкой. Дядя Фань: Молодой Цуй, тебе лучше узнать все о Мастере Яо, его Гунфу удивительно! Я сказал, что знаю об этом. Дядя Фань недовольно сказал: Что ты знаешь? По его голосу я понял, что то произошло. Я сказал: Ну, расскажи мне тогда. Дядя Фань сказал: Сейчас, на заседании, кто то поднял тему об Ушу. Неожиданно в зале заседаний начались сильно стучать окна. Это может показаться на преувеличение, но это было похоже на землетрясение. Люди вскакивали, испуганно смотрели в окна и кричали, что случилось? Я обратил внимание, что из всех присутствующих только мастер Яо оставался сидеть на своем месте. Я также заметил, что перед землетрясением, Мастер Яо слегка приподнял руку, и она чуть вздрогнула. Видя, что Мастер Яо оставался сидеть с улыбкой на лице, а все остальные испуганно вскочили, я знал, что это должно быть Ваш учитель делает.

Репортер: Все это звучит невероятно.



Цуй Жуйбинь: Я вам говорю, в физике это называется резонансом. Каждый объект имеет свою собственную резонансную частоту. В этот момент Мастер Яо сидел на складном стуле, кратковременные вздрагивания Мастера Яо порождали высокочастотные колебания, в результате которого окружающие предметы резонировали. Вы спросили, как бы это помогло в реальном бою? Когда эти колебания применяются в момент атаки противника, возникает ощущение, как от удара молнией. Это то, что имел ввиду мастер Ван Сянчжай, когда обсуждал «сверх - скоростное движение». Во время проведения весеннего фестиваля в 1973 году, Хан Синцяо (еще один известный ученик Ван Сянчжая, которого мы называли дядя Хан) обратился с письмом к секретарю Чжоу Эньлаю о спортивной психологии и физиологии, и как Ицюаньские методы обучения могут помочь в этом.



圖32 伏虎椿

Из за этого письма, секретарь Чжоу написал записку в Национальную комиссию по спорту. В итоге Комиссия предложила Хан Синцяну приехать из Синьцзяна, а также пригласили Мастера Яо из деревни. Они остановились в доме моего Шисюна Чжан Хунчена. Вечером, Бай Цзиньцзя, а также группа студентов из Баодин пришли за наставлениями к Мастеру Яо. Во время встречи, Мастер Яо, дядя Хан на комиссии по спорту, чтобы проверить навыки Ицюань, один из тренеров по боксу спросил, может ли он провести бой с Яо.

Он атаковал прямым ударом в Мастера Яо, учитель применил «Летающий дракон касается воды» прикоснувшись до предплечья тренера, отправив его в полет. Когда он встал, он не мог понять, что произошло, как Мастер Яо отправил его в полет. Он попытался еще раз, но вышло тоже самое.

Репортер: А Мастер Хан принимал участие в этих испытаниях?



Хан Синцяо

Цуй Жуйбинь: Дядя Хан сказал, что молодые тренера могут проверить меня с одним условием – вы не должны убегать из этой комнаты. Я 70-летний мужчина, и я не в состоянии догнать вас. Пока вы находитесь в этой комнате, я могу откинуть вас на пол так, как я захочу.

Репортер: Некоторые люди говорят, что Мастер Яо был консервативным, что он не учил, открыто, как бы Вы ответили на это?

Цуй Жуйбинь: Это было не так. Многие люди узнали Ицюань от Мастера Яо, как оздоровительную, так и боевую стороны. Иногда все стояли вокруг Мастера Яо и задавали свои вопросы о разном. Мастер Яо отвечал всем.

Репортер: Какие вещи он не мог разглашать?



Цуй Жуйбинь: Позвольте привести вам пример. Было некоторое время, когда группа друзей занималась ушу со мной. Мастер Яо знал, что я простой парень, если кто то что то спрашивал у меня, я знал что рассказать. Мастер Яо рассказал мне историю: Давно давно жили два человека, они были друзьями с детства. Позже один из них стал магистратом, а другой стал богатым человеком. Богатый человек был голубятником, он держал редких и дорогих голубей в своем доме. Как то они встретились на улице, не увидев друг друга, длительное время и богач пригласил судью к себе в гости. Когда судья увидел, что в доме столько много голубей, он не скупился на похвалы. Когда судья ушел, богач подумал, что его друг любит голубей и послал двух лучших голубей в дом судьи. Вскоре, судья снова пришел в гости к богачу. Когда они сели, богач спросил судью, как тебе голуби, которых я дал тебе? К ужасу судья сказал: Они были очень вкусными» Судья съел голубей.

Мастер Яо рассказывая мне эту притчу говорил, что если давать что то ценное для тех, кто в этом не нуждается, либо еще не достиг того уровня, когда он смог бы оценить это, лучше отказаться от этого. В итоге это ценное станет измененным или разрушенным. Мастер Яо часто говорил мне: «Обучать кого то боевому искусству, это не тоже самое, как угощать друга едой. Скажем, если один из моих друзей был разорен, я бы мог одолжить ему денег, но боевому искусству не так

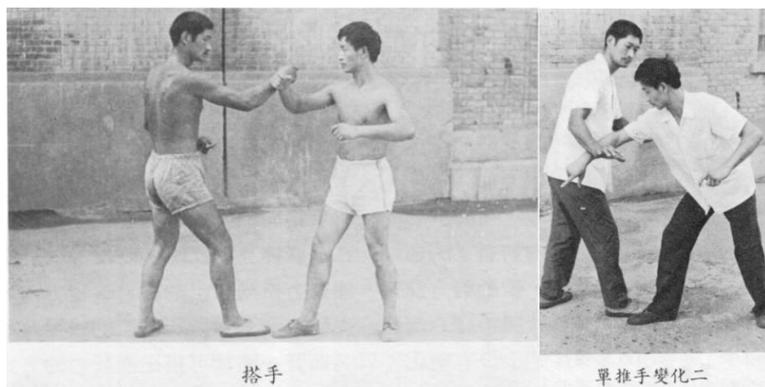
просто научить». Нельзя сказать, что он был консерватор, он был просто не правильно понят. Как то он сказал мне: «Когда люди покупают подарки для меня, это просто выражение дружбы. Но если этот человек просит научить его, но сейчас он находится на «первом уровне», то завтра он все равно будет на «первом уровне». Проблема в том, что завтра он захочет спросить меня о «втором уровне», а потом о «пятом уровне». Я очень хочу научить его, если он на «первом уровне» и могу научить его только одному материалу. Гунфу это то, что Вы должны понять в своем теле, а не в голове. Я могу рассказать слишком много, но это просто запутает его. Я обнаружил, что на самом деле пытливым, всегда мало практикует. Даже если бы я объяснил им, они все равно не поймут. Он предупредил меня: «Если ты хочешь воспитать ученика, ты должен всегда давать ему материал чуть больше его нынешнего уровня. Если он не воспринимает, то ты не можешь дать ему больше вещей. Вот что делает настоящий учитель, вот так на самом деле помогают росту в боевых искусствах». В последующие годы, что я тренировался с мастером Яо, с 1972 года мы должны были «переварить» то, чему он учил. Только после этого он переводил нас к следующему этапу. Например, есть несколько вариантов в Ицюань «3 кулаков» и он проверял меня до 1975 года, прежде чем я действительно понял их. Как только понял, Мастер Яо перестал упоминать о них. Это был его стиль преподавания, он никогда не говорил о вещах, которые вы уже поняли, он всегда говорил о пробелах в Ицюань. Он всегда хотел превратить ваши слабые стороны, в сильные, это по его мнению и есть прогресс. Возьмите ХуньюаньЛи для примера: мы должны быть в состоянии выразить хуньюаньли вперед и назад, вверх и вниз, влево и вправо. Каждый будет иметь одно сильное направление, одно слабое. Будучи студентом, вы должны быть сосредоточены на укреплении направления, к котором вы слабы. К сожалению, часто люди сосредотачиваются на своих сильных сторонах. Вся идея Хуньюаньли заключается в том, что сбалансированная сила может быть проявлена в любом направлении. Если можно проявить только в одном направлении, то что это за Хуньюаньли?

Репортер: Многие спрашивают, если Мастеру Яо потребовалось 3 года, чтобы иметь возможность обучаться боевым методам Ицюань, почему третьему поколению мастеров потребовалось гораздо большее время?



Цуй Жуйбинь: Мастер Яо обсуждая этот вопрос со мной, сказал: Жуйбинь, ты не можешь сравнить это поколение с нашим поколением. Когда я был молод, все что я делал весь день, помимо еды и сна, являлась практика Ицюань. Я не думал не о чем другом, никогда не думал о деньгах. Сегодня, если ты не можешь найти работу, у тебя не будет денег, чтобы поесть. Будучи взрослым, ты не можешь полагаться на родителей, чтобы они обеспечивали тебя. Если ты работаешь, а также практикуешь Ицюань, то конечно, этот процесс будет более длительным. Мне потребовалось 3 года, а для тебя это может быть 6 лет или около того, может даже больше. Поэтому в этом искусстве воля и решимость очень важны.

Репортер: Вы говорили о том, что Вы прошли полное обучение у Мастера Яо. Можете ли Вы более подробно рассказать о том, как он обучал «Толкающим рукам» - Туй шоу и спаррингу – Сань шоу?



Цуй Жуйбинь: Помимо обучения учеников с Мастером Яо, я проводил спарринги с множеством людей с моего завода. Один раз Мастер Яо, смотря на меня в спарринге с другим студентом сказал: Зачем делаешь показательные вещи? Просто придерживайся основной структуры. Позже, после того, как он посчитал, что у меня хорошая основа, он дал мне немного поэкспериментировать. В то же время сказал: Изначально ты должен быть решительным. Если видишь, что можешь нанести удар, иди на это, не беспокоясь не попав в него. Что касается деталей, то они могут прийти позже, когда твоя основа будет достаточно прочной»

Репортер: Какие именно детали он имел в виду?



Цуй Жуйбинь: Этими подробностями были финты и уловки, не только руками и ногами, но и психологические тоже. Конечно, есть также Шэнь гуан лун чжао (обертывание). Если у вас есть в распоряжении эти элементы, то все становится более подробным, богатым и полным. Мастер Яо научил меня работать в парах в различных условиях, что нужно делать, когда есть много возможностей, когда вы тесной обстановке, когда противник идет на вас полностью открытый, или как заставить его отступить. До 1981 года Мастер Яо много обучал меня туй шоу и спаррингам. После 1981 года, толкаясь или спаррингуя со мной он объяснял, что

происходит внутри. Был период, когда для того, чтобы обучить меня передвижениям, шэньфа и способность обнаруживать атакующие возможности, Мастер Яо ставил меня в спарринг, я имел возможность пускать в ход только 3 удара в каждом 3-х минутном раунде.

Репортер: Мастер Яо толкался и спарринговал с Вами, Вы на самом деле пытались его бить?

Цуй Жуйбинь: Да. Как только я видел такую возможность, я, используя Фали – выброс силы, надеялся сразить старика за один раз (смеется). Глупость молодости, я думаю.



Его контроль над телом, движения и их полнота были чудесными. В спарринге я делал свои лучшие техники, но не мог ударить его. Много раз я чувствовал, что мой кулак вот вот достигнет цели, но мой кулак промахивался. Странно то, что она даже не двигался очень быстро, но его две большие руки всегда были перед вашим лицом. Не важно, как бы вы не пытались уклоняться, его две большие руки всегда будут ждать вас именно там.

Репортер: Ученик Ван Сянчжая, ныне покойный, Ао Шипэн рассказывал мне такую историю, которая случилась, когда Китай был охвачен Цигун манией (в 80-х годах). Ао спросил Мастера Яо о «Фагун» (внешнем проявлении Ци), возможно ли

в Ицюань проявление таких же способностей. Мастер Яо не хотел говорить о такого рода вещах, но, в конце концов, видя, что Ао ждет ответа, вздохнул и поднял руку. Ао и Мастер Яо были разделены обеденным столом. Мастер Яо поднял руку и сделал небольшое движение к лицу Ао. Ао показалось, что его ударили в лоб и он испугался. Вы когда нибудь встречали такую способность?



1964年，姚宗勋先生演
练意拳神龟出水试力

Цуй Жуйбинь: Мастер Яо в своих книгах отрицал существование такого рода вещи в Ицюань. Его целью не было ввести учеников Ицюань в заблуждение. Действительно, практика Ицюань может развивать эту способность. Мастер Яо сказал мне об этом в 1978 году. В этом же году, в целях изучения Ицюань Мастер Яо брал отпуск по болезни много раз. Я также многим жертвовал, ради изучения Ицюань.



顺步出拳



试力法五



站式四：推托格



站式三：俯抱格

Репортер: Позже, Вы бросили работу, чтобы заниматься весь день, не так ли?

Цуй Жуйбинь: Это было в 1981 году. На тот момент никто из нас не мог представить, что могли бы зарабатывать себе на жизнь, преподавая Ицюань. Мастер Яо научил меня фагун для того, чтобы я имел еще один способ зарабатывать на жизнь (помимо преподавания ушу). Он сказал: Борьба – это хорошо, когда ты молод, но будешь ли ты еще хотеть борьбы, когда тебе 60? И он сказал мне, что фагун может лечить болезни. Я уже сталкивался с этим раньше. В то время на моем заводе работала женщины Чжан Цинчунь с проблемами желудка. Я сказал ей, г-жа Чжан, позвольте мне попытаться исцелить Вас. Она стояла, а я делал ей фагун. Сначала я не видел каких то изменений, но через 5 минут ее тело начало потеть. После я попросил сесть ее на диван, она почувствовала себя намного лучше. На данный момент у меня есть несколько друзей, которые имеют заболевания, которые я пробовал лечить с помощью фагун, до сих пор результаты были очень хорошими.



Репортер: Вы говорили, что Мастер Яо был очень жестким, он кричал на Вас?



Цуй Жуйбинь: Да. Было один раз, когда я спарринговал с Гуанцзи (Яо Ченгуан) на стадионе Сянь хун тань, Мастер Яо наблюдал из комнаты. Мастер Яо распахнул окно и крикнул: Жуйбинь, какого черта ты делаешь? Как только я услышал его крик, я остановил спарринг, я не мог понять, почему Мастер Яо сердится на меня. Мастер Яо вышел из здания и отругал Гуанцзи. Гуанцзи пытался оправдываться, но это делало Мастера ЯО еще более сердитым, он сказал: Если Жуйбинь не будет бить тебя, то я буду! Потом Мастер Яо сказал мне: Жуйбинь, ты хочешь, чтобы Гуанцзи победили в будущем? Исходя из этого можно увидеть строгость Мастера ЯО не только к своим ученикам, но даже по отношению к собственному сыну. На самом деле он был строг с Гуанцзи именно потому, что чувствовал себя ответственным за его будущее. Все те годы, что я изучал Ицюань у Мастера Яо, хотя он и не ругал меня часто, каждый раз он ругал своих сыновей. Я считал, что если бы он ругал меня, то я не позволил бы себе допустить ту же ошибку второй раз. В 1982 году после интенсивных тренировок в Сяньхунтань, Мастер Яо сказал мне: Жуйбинь, вернись ко мне домой. Я сказал, что мне нужно кое что сделать. Мастер Яо сказал – Это может подождать до завтра! Как только я услышал, что Мастер Яо хочет мне что то сказать, я вернулся с ним к нему домой. В то время Мастер Яо переехал в Мадянь. Когда мы ужинали, Мастер ЯО отметил нескольких людей, которые практиковали Ицюань со мной. Он

знал, что я был простой парень и если у меня что то кто то спрашивал, я обязательно рассказывал ему. Но с точки зрения Мастера Яо не нужно говорить людям все, если они не практикуют. Он сказал: Ты лучше не говори людям все. После того, как мы начали заниматься в Сяньхунтань, он сказал: Теперь ты отвечаешь за подготовку в Сяньхунтань. Я сказал – Вы же там! Мастер Яо сказал: Если кто то будет пытаться что то сказать, просто скажи, что пришел от меня! И вот с тех пор я возглавлял обучение в Сяньхунтань. Позднее, Мастер Яо поехал в Хэнань и перед отъездом сказал: Жуйбинь, когда я уеду, ты будешь здесь за старшего. Ты один, я надеюсь, сможешь решить какие то проблемы, которые встретятся на нашем пути. Как и ожидалось, после отъезда Мастера Яо, в Сяньхунтань пришел боксер и бросил вызов. Бо Цзяцун (ученик Яо Цзунсюня) выступал в качестве рефери. Боксер был довольно опытным и я ударил его довольно таки сильно. К сожалению это привело к критике Хоу Чжихуа (исследовательская группа Ицюань), он сказал: Ты не должен был бить его так сильно, ты знаешь, он попал в больницу». Что я могу сказать, я был молодым и безрассудным, тогда такие проблемы были обычным явлением.

Репортер: Мы уже слышали ранее, что проникающая сила Ицюань является (Цюань тоу ли) колоссальной. У Мастера Яо были ли какие то «правила» чтобы решить эту проблему?



Цуй Жуйбинь: Сначала не было никаких правил. Позднее был один инцидент, в результате которого Мастер Яо ввел для меня некоторый правила. Во второй половине дня, 25 апреля 1982 год были соревнования по Саньда в Шицзиншань (спортивный стадион). В моей весовой категории никого не было, поэтому я привел «братьев гунфу», чтобы продемонстрировать боевые способности Ицюань. После соревнований, когда уже почти все разошлись, один из тренеров Ян Юндэ подошел и сказал: «Цуй, кое кто хочет бросить Вам вызов, можете ли Вы принять его?» Судьи подошли и сказали: Цуй, если Вы собираетесь принять этот вызов, не будьте легкомысленны, этот парень обладает способностями. Даже во время соревнований он продолжал настаивать, что хочет бросит вызов мастеру...Когда я услышал это, я согласился. Он попросил, чтобы мы одели перчатки. Я надел перчатки, которые были стандартными для саньда в то время. Я сказал ему: Ты можешь бить меня любым способом, я же буду использовать только свои руки. Сначала противник бросал много пустых финтов, но я обошел его финты. В итоге он упал вниз, и только пытаюсь встать, как я ударил его ладонью в ключицу (Сяо Чжан). Он сел задницей на землю, с бледным лицом, тяжело дыша и торопливо пытаюсь снять перчатки.

Видя это я крикнул ему: О, давай! Зачем ты постоянно хотел бросить вызов всем? Он молчал. Его друг помог ему встать. Он не покинув стадиона, снова рухнул на землю, его пришлось нести на руках. Ему понадобилось около 4 часов, чтобы восстановится. На следующий день я упомянул об этом в Сяньхунтань, а когда новость дошла до Мастера Яо, он отругал меня: Жуйбинь, теперь тебе не разрешается принимать вызовы без моего согласия! Чтобы мы делали, если бы ты убил его? Я не променяю 10 такого рода людей на одного из вас. Он был обеспокоен тем, что я мог попасть в беду своими поспешными действиями, и все его годы упорной работы в обучении меня, сошли бы «на нет».

Репортер: Люди говорили, что у Вас и Мастера Яо были тяжелые моменты, не так ли?



1977年姚宗勳先生在昌平农村

Цуй Жуйбинь: Да. Конечно у меня было больше возможностей, чтобы принимать вызовы, чем мои братья по Ицюань. В 1981 году шанхайская газета Цзефан жибао опубликовала статью мастера Ушу по фамилии Ван, который утверждал, что победил Ван Сянчжая в 1937 году в Яньтай. Мастер Яо попросил взять меня отпуск на заводе и поехать с ним в Шанхай, что я и сделал. Мы встретились с редактором, ответственным за печать этой статьи, Чен Кансюань. Мастер Яо сказал: Насколько я знаю, Ван Сянчжай никогда не был в Яньтай. Автор статьи, Мастер Ван говорит, что побил Ван Сянчжая, я должен проверить эти данные. Хотя я не много занимался в последние десять лет в деревне, но я бы мог «скрестить» с ним руки. Если у него есть какие либо ученики, которые готовы к этому, я также привез своего ученика, они могут сравнить навыки. Чен Кансюань сказал, что изначально статья была намного больше, и ему многое пришлось удалить. Что касается «скрестить руки» Чен сказал, что это будет хорошо, он повернулся и стал звать «Мастер Ван, Господин Ван!» Но мастер Ван исчез. Озадаченный, Чен сказал: Мастер Ван только что был здесь, он был здесь когда Вы пришли. Председатель Шанхайской ассоциации Ушу Гу Люсинь и начальник отделения Ушу при Шанхайском училище физической культуры Цай Лунюнь с одобрения Мастера Яо организовали банкет, на котором Мастер Ван должен был прийти и поговорить с Мастером Яо, но он так и не явился. Мы навели кое какие

справки и узнали парк, в котором Мастер Ван обучал своих учеников, по прибытию в парк мы не смогли найти их там. Затем, чтобы исчерпать этот инцидент, газета Цзефань жибао опубликовала статью Чжан Чансиня (ученик Ван Сянчжая) о Ицюань в Шанхае. В 1985 году, после ухода Мастера Яо я поехал к своему дяде кунгфу Чжао Даосиню. Мастер Чжао сказал: Молодой Цуй, у вас был тяжелый период. Я знал, что Мастер Яо рассказывал об этой поездке Мастеру Чжао. Мастер Чжао сказал: Да, я слышал об этом. Прежде чем Вы поехали в Шанхай, твой учитель приезжал ко мне в Тяньцзин, чтобы обсудить этот вопрос со мной. Сначала я не думал, чтобы Мастер Яо должен был ехать в Шанхай. Мастер Ван Сянчжай уже скончался, какой смысл поднимать этот вопрос с этими людьми в Шанхае? Но позже я подумал, у Мастера Яо не было другого выбора, являясь лидером Ицюань, и вообще.



Репортер: Даже сейчас находятся такие, кто утверждают, в интернете и в журналах, что они побеждали Ван Сянчжая.

Цуй Жуйбинь: Я знаю. Те, кто делает такие заявления сразу исчезают. В связи с этим я согласен с мнением Мастера Чжао, мы должны просто позволить говорить об этом и быть выше этого. На самом деле я не говорю, что Мастер Ван никогда не проигрывал. Каждый мастер боевых искусств может иметь плохие дни, никто

не рождается мастером. Ван Сянчжай рассказывал своим ученикам в молодости, когда и как он проигрывал. Но эти люди не должны делать эти вещи ради собственных целей, их рассказы не выдерживают никакой критики.

Репортер: Проще говоря, даже у тех людей, которые впоследствии стали великими мастерами были дни, когда они проигрывали. Многие люди не хотят и не могут смириться с тем, что их учитель, когда то проигрывал. Они думают, что поражения их Шифу означает, что стиль ни на что не годен. На самом деле это не так, просто потому, если кто то когда то проиграл, не имеет Гунфу и его стиль не годный.

Цуй Жуйбинь: Даже Мухаммед Али не все свои бои выиграл, но он по-прежнему признается одним из величайших боксеров всех времен. Способы оценки Гунфу и постижение боевого искусства является изучение и прохождение материала. На мой взгляд, если вы серьезны в изучении боевого искусства, то вы должны вложить свои усилия на изучение материала для передачи последующим поколениям, а также на обучение подрастающего поколения. Вы должны помочь им стать способными бойцами, которые смогут выдержать испытание в реальном бою – это правильный путь.

Репортер: Гунфу не на устах.

Цуй Жуйбинь: Это верно. Хотя Ван Сянчжай сказал: «Драться – это самая низкая квалификация (цзи цзи най моцзи), но для того, чтобы стать большим мастером, вы должны по крайней мере обладать этой способностью». Люди говорили, что Мастер Яо «тяжелый», но Мастер Ван Юйсян (ученик Ван Сянчжая) часто говорит: Жуйбинь это не просто боец, он также хорошо разбирается в принципах Ицюань. Когда шишу (кунгфу дядя) Доу (Доу Шимин, ученик Ван Сянчжая) и я поехали в Шэньчжэнь в 1994 году для обучения Ицюань, Тун Гуоцзао из Аргентины и Тан Жукунь из Канады приехали с группой. Целый ряд семинаров были сняты на видео. Это видео было передано Иван Фок, главе Гонконгской Ассоциации Ицюань, который дал мне копию. Другой экземпляр дошел до меня через Бай Сюэчжэна (ученик Мастера Яо), который получил ее от Хань Сыхуана (ученик Ван Сянчжая). Позже, после того, как Мастер Хань посмотрел запись, он

пригласил меня к себе домой и сказал: Жуйбинь, в будущем мы будем рады пригласить Вас к нам, чтобы помочь воспитать моих студентов боевым навыкам».



Глава 4. Методы Ицюань

Система Ицюань состоит из 7 взаимосвязанных раздела:

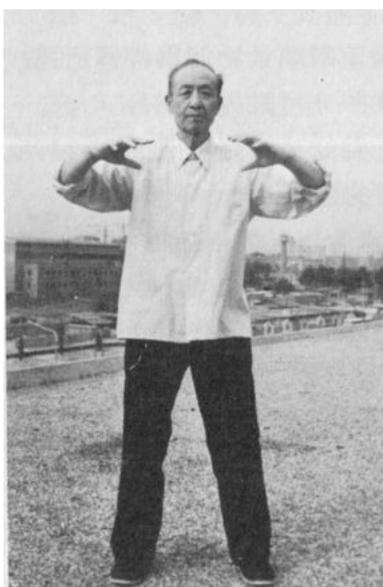
1. Чжан Чжуан – Стояние столбом
2. Шили – Исследование силы
3. Моцабу – Трущий шаг
4. Фали – Использование силы
5. Шишэн – Исследование голоса
6. Туйшоу – Толкающие руки
7. Сانشоу – Свободный бой

Рассмотрим подробно каждый из методов в отдельности.

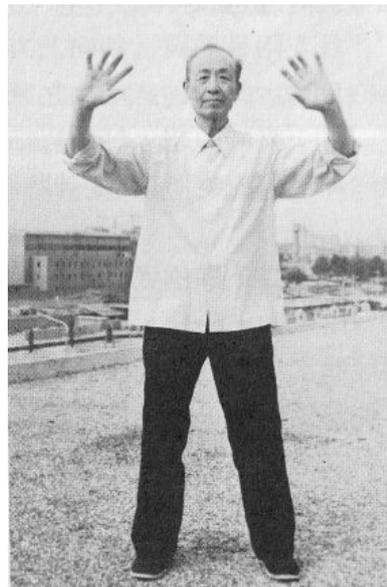
Чжан Чжуан – Стояние столбом



站式二：撑抱椿



站式三：俯抱椿



站式四：推抱椿

Ван Сянчжай писал: Упражнения Стояние столбом направлены на развитие силы из не-силы, движения из не-движения, быстрого движения из медленного движения.

В Ицюань, Столбовое стояние есть основной тренировочный метод для наработки внутреннего усилия для боя, а также эффективный способ оздоровления организма и самосовершенствования. Позиции условно делятся на

«оздоровительные столбы» - Цзяньшэнь Чжуан и «боевые столбы» - Цицзи Чжуан.

В оздоровительных позициях основной целью упражнения является поиск расслабления тела и успокоения ума. Традиционная китайская медицина утверждает, что «сознание является царем всего тела». Согласно современным научным данным, все мыслительные процессы, жизненно важные органы и все тело в целом контролируется и регулируется нервной системой и корой головного мозга. В результате избыточного физического, эмоционального или умственного перенапряжения, происходит перевозбуждение или истощение нервной системы, в результате чего нарушается ее функционирование и в итоге происходят физические и психические нарушения.

У спортсменов, это может проявиться в качестве БПЧ – «Болевого печеночного синдрома», когда от любой нагрузки начинает болеть область печени. Также результатом нарушений в работе нервной системы может быть повышенное или пониженное артериальное давление, проблемы с поясничным, грудным и шейным отделом позвоночника, которые проявляются в виде хондроза. Неврозы, головные боли, головокружения, тревога, страх и тд – все это результат перевозбуждения или истощения коры головного мозга и нервной системы.

Оздоровительные столбы служат средством расслабления коры головного мозга и тела в целом. Такое расслабление позволяет восстановить нервную систему в нормальное, рабочее состояние, а также поддерживать ее нормальное функционирование.

Когда тело расслабляется, то циркуляция крови становится свободной, что является важным признаком в укреплении и поддержании здоровья.

О внутреннем состоянии во время практики оздоровительных позиций Ван Сянчжай говорил: «как будто находишься в состоянии легкого приятного опьянения или лежишь в ванне с теплой водой».

Основными требованиями в практике оздоровительных столбов являются:

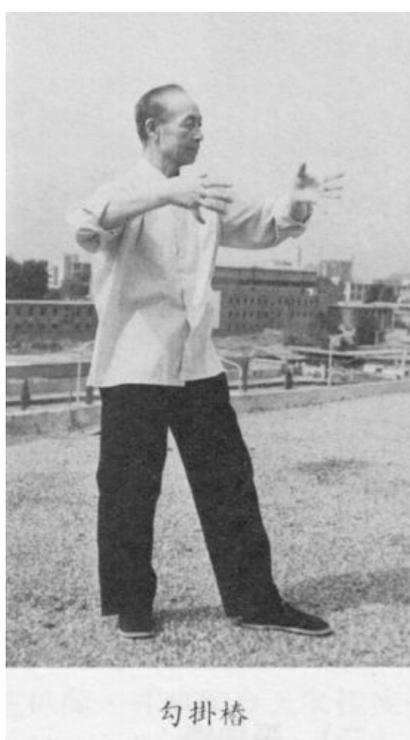
1. Расслабление
2. Наблюдение (концентрация)
3. Правильность позиции
4. Дыхание

Ван Сянчжай в работе «Центральный стержень кулачного пути» пишет:

Чжан Чжуан это сохранение устойчивой, сбалансированной позиции в положении стоя. Это базовый метод для начинающих. Когда вы практикуете, сначала вам следует принять надлежащую позу. Ум должен быть ясным, без беспокойства. Будьте естественно расслаблены, держите голову прямо, глаза смотрят прямо перед собой, тело в правильной позиции, как если бы его подвесили за макушку. Дух серьезен, сила уравновешена, дыхание спокойное, вы смотрите вдаль, волосы на вашем теле как будто стоят дыбом, талия расслаблена, все суставы слегка согнуты, беспокоящие мысли уходят, вы безмолвно стоите в огромном пространстве. Ум не убегает вовне, внешние вопросы не проникают внутрь, дух сияет, вы чувствуете восхитительную подвижность, как если бы вы были один во всей вселенной, волосы на вашем теле как бы натянуты и стоят дыбом. Все тело как бы пульсирует. Вы как огромное, драгоценное, прекрасное дерево, достигающее облаков. Вы как будто подвешены сверху и поддерживаются снизу. Такое состояние духа можно сравнить с плаванием по воздуху. Ваш опыт, ваше переживание мягко пульсирует во всех клетках тела. Через какое-то время такое состояние станет естественным состоянием движения. Естественные методы полезны для тела, они улучшают его работу. В случае анемии уровень гемоглобина повысится. В случае гипертонии кровяное давление понизится. В этом виде тренировок сердцебиение никогда не выходит за пределы допустимого значения.

Что касается ума, то вам следует видеть тело как большую плавильную печь. Вы должны наблюдать за тем работает ли все тело целиком, все клетки тела вместе естественным образом. Ничто не должно форсироваться силой. Вам также не следует придаваться фантастическим иллюзиям. Если вы практикуете надлежащим образом, тело тренируется без использования обычных упражнений, нервная система культивируется без специального культивирования, вы чувствуете покой, комфорт во всем теле. Постепенно формируется характер. Естественная сила постепенно развивается. Но вам следует помнить о том, что вы не должны использовать силу обычным способом, так как это нарушило бы кровообращение и вы потеряли бы расслабленность и гармонию. Без расслабления энергия застаивается, сила жесткая, правильное намерение останавливается, дух сломлен. Подводя итог можно сказать, что не имеет значения говорим мы о Чжан Чжуан, о Ши Ли или о реальной битве, если вы теряете дыхание, диафрагма напрягается – это ошибка. Я надеюсь, что практикующие будут обращать внимание на это, и не будут пренебрегать этим.

Боевые столбы – Цицизи Чжуан являются продвинутым методом в практике чжуангун. Они значительно отличаются от оздоровительных позиций, как по форме, так и по внутренней работе. В оздоровительных позициях вес тела равномерно распределен на обе ноги, в боевых позициях вес тела больше приходится на заднюю ногу. Так как боевые столбы служат средством для подготовки к бою, то внутренняя работа в них имеет «боевую направленность». Если в оздоровительных столбах во время практики мы расслабляемся, используем образы погружения тела в воду, представляем, что перед нашим взором красивая картина, лес, природа и тд, то в боевых столбах наоборот, мы представляем, что окружены дикими зверями и змеями, которые хотят напасть на вас, либо что мы в окружении солдат с копьями, мечами, которые пытаются напасть на вас. В практике боевого столба большое внимание уделяется «Моли» - Поиск силы. Это упражнение позволяет достичь большую координацию ума и тела.



Ван Сянчжай о боевом столбе пишет:

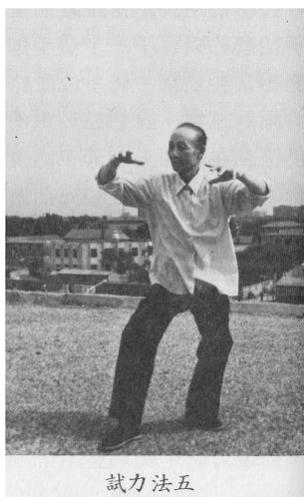
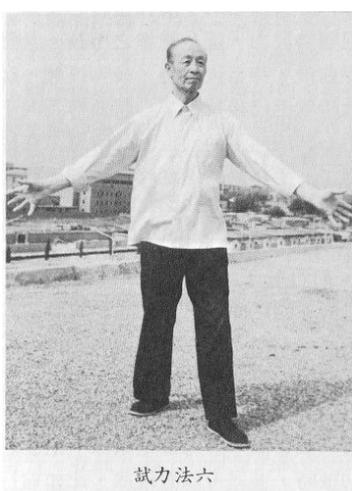
Боевые позиции немного отличаются и по форме и по действию ума. Сначала силы сбалансированы, потом выброс силы и немедленное возвращение в первоначальную ситуацию. Это подобно пружине в пулемете. Изменения в позиции ладоней и ступней, если большие, то не больше одного фута, если маленькие, то меньше одного дюйма. Возможно бесконечное число изменений. Чем дольше вы практикуете, тем глубже ваш удивительный опыт. Постепенно вы учитесь использовать изменения между расслаблением и

напряжением; мягкостью, спокойствием и внезапной эластичной силой. Расстояние, структура тела, пустые и полные стороны Фа Ли, ощущение волны силы вселенной, ощущение времени. Когда вы практикуете, представляйте, что перед вами тигр или леопард. Вы готовы бороться за жизнь. Это начало совершенствования основ боевого искусства, начальный принцип. В боевом Чжан Чжуан тело должно быть сбалансированным, пустым и подвижным, дух должен быть полным, вы бдительны как леопард, идущий в тумане, вы подвижны как нападающий носорог, как скачущая лошадь, как дракон. Держите голову прямо, вы чувствуете некоторое давление на макушку, все тело пульсирует как в танце, все соединено, большие пальцы ног как бы хватаются за землю, колени как бы охватывают что-то и, в то же самое время, сжимаются снаружи, это также некоторый подъем восходящей силы, пятки слегка подняты. Вы чувствуете силу так, как если бы ураган, вырвал дерево из земли, как если бы вы были драконом, который приземлился на мгновение и готов взлететь опять, готов изгибаться и поворачиваться.

Итак, упражнения Чжан Чжуан являются эффективным методом оздоровления и развития боевых навыков и силы. Но в данном упражнении развивается не мышечная сила, а сила, которая в традиционных системах китайского ушу называется «нэйцзинь» - «внутренняя энергия», известная также под такими понятиями как – Ци, Ки, Прана.

Яо Цзунсюнь говорил: «Когда вы поймете суть Чжан Чжуан, вы поймете половину Ицюань».

Шили – Исследование силы



Когда практикуя стояние столбом, вы начинаете открывать и чувствовать силу, следующий шаг в практике, это исследование этой силы, тестирование ее, изучение ее природы.

Ван Сянчжай писал: *Вы можете получить знание силы, исследуя ее. От знания силы приходит и знание о том, как ее использовать.*

Шили – это промежуточное, или связующее звено между чжан чжуан (стояние столбом) и фали (использование силы). «Чжан Чжуан – это основа, Шили – это ключ» - говорят мастера Ицюань.

Яо Цзунсюнь сказал: «Если у вас нет хун-юань ли (объединенная сила во всех направлениях) в качестве основы, у вас нет навыков единоборства. Но, стоя в чжан чжуан, сражаться невозможно. Необходимо перенести хун-юань ли, развитый в чжан чжуан, в динамическую ситуацию. Вы должны научиться применять его в быстрых, мгновенно меняющихся движениях. Задача переноса из не-движения в движение выполняется, шили».

Основные виды шили условно можно разделить на 12 видов в 4 категориях.

1 категория: 3 вида базовых шили – кайхэ шили (открытие – закрытие), пинтуй шили (тянуть – толкать) и тиань шили (поднимать – давить). Это базовые, простые виды исследования силы в направлениях наружу -внутри, вперед-назад и вверх-вниз.

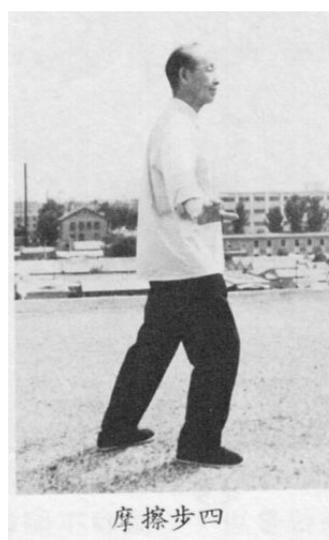
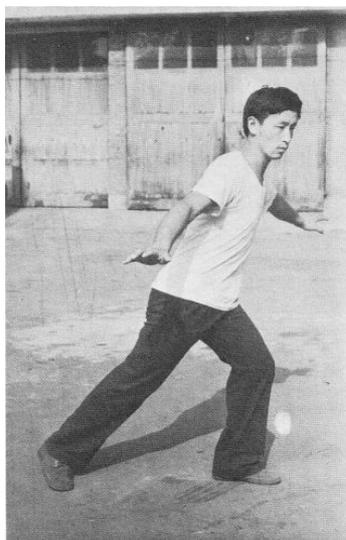
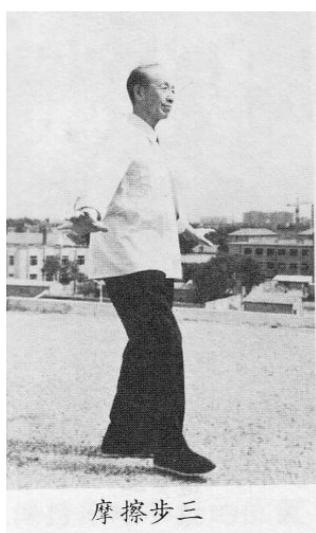
2 категория: 3 вида шили туйшоу – фу ань шили (круговое -давящее), гоугуа шили (зацеплять – притягивать) и фэнгуа шили (разделять и притягивать). Эти виды шили часто используются в Туйшоу (Толкающие руки – упражнение с партнером)

3 категория: 3 вида шили для тела – Шуантуй шили (двойное толкание, кружение), яофа (качаться) и шэньгуй чушуй шили(Божественная черепаха выходит из воды). В этих шили акцент на работе всего тела как единого целого.

4 категория: 3 вида ударных шили – цэпи шили (рубить сбоку), пичжан (рубить вертикально) и хуаньпао пифа (обводить и рубить). В этих шили тренируются ударные рубящие движения.

Все тело должно быть скоординировано и сбалансировано, вы должны ощущать внутреннюю подвижность, волосы на вашем теле как бы движутся от ветра. От костей до волос, везде есть намерение накапливать силу и быть готовым к выбросу силы. Чем тоньше движение, тем полнее, цельнее дух. Лучше медленно, чем быстро. Лучше спокойно, чем в спешке. (Ван Сянчжай)

Моцабу – Трущий шаг

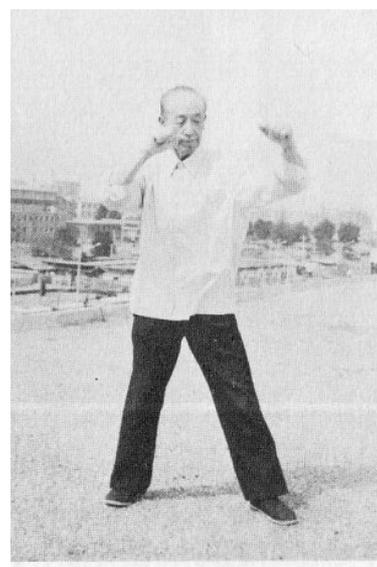
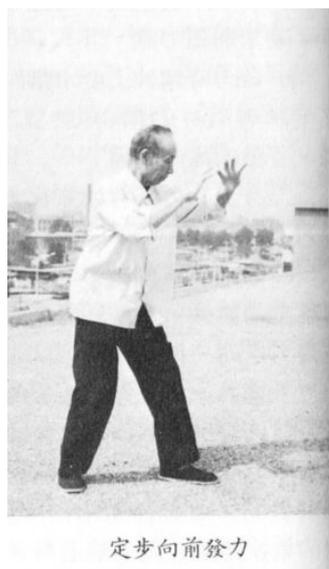
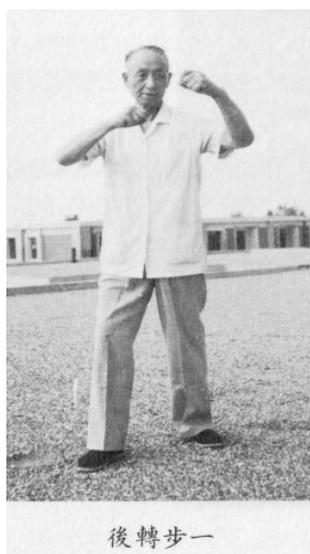


Базовая практика шагов в Ицюань называется Моцабу. Это своего рода шили для ног.

Ван Сянчжай сказал: *«Шаги определяют позицию. Но шаги также делают позицию неопределенной. Когда передняя нога двигается, задняя следует за ней. Позиции передней и задней ног предопределены естественным образом. От шага вперед переходите к шагу назад. От шага назад переходите к шагу вперед. От шага вперед делайте шаг назад, который сменится шагом вперед. От шага назад делайте шаг вперед, который станет первой частью шага назад. Пусть не будет определенных позиций».*

При тренировке шагов сохраняются принципы практики, как и при практике, шили. Моцабу иногда также называют «грязевой шаг» или «скользящий шаг». Во время движения ноги, стопа как будто скользит по траве. Стопа ставится как будто опускается на тонкий лед, когда стопа отрывается от пола, она как будто вытягивается из грязи. Во время движения вся нога как будто продвигается сквозь грязь. Все эти образы помогают правильно наработать трущий шаг. Двигаясь вперед, мы можем начать движение назад. Двигаясь назад, мы можем начать двигаться вперед.

Фали – Использование силы



Фали – использование или выброс силы. Чжан чжуан, шили и моцабу – это базовые тренировочные методы, развивающие хун-юань ли – «Сбалансированную во всех направлениях силу», фали – это умение использовать эту силу, выбрасывать ее в нужный момент, это основа боевых навыков в Ицюань. Фали – это итог практики чжанчжуан, шили и моцабу.

Ван Сянчжай пишет: Помимо использования ума, важно использование силы. Я говорю о силе, основанной на прекрасных естественных способностях, а не на поверхностной, фрагментарной силе. Вы ищете такую силу, изучая Шили. Вы начинаете с части, с целью найти в конце единую, сбалансированную силу. Когда есть баланс, вы изучаете аспекты полноты и пустоты, расслабления и напряжения, ищете правильные условия для практики Фа Ли. Потом вы работаете с глубоким восприятием движения, волной эластичной, гибкой силы. Затем вы практикуете на стадию, когда волосы на вашем теле становятся подобны множеству чувствительных рецепторов, развивающих способность выбрасывать силу в любой момент. Должна быть готовность к нападению и самозащите, готовность к битве с опасным противником. Вам следует помнить о требованиях к практике Фа Ли, вы не должны выбрасывать силу необдуманно, безрассудно. Когда вы находите у противника слабую точку, не нападайте в этом месте. Атакуйте место, которое твердое в этот момент. Вам следует знать, что твердое есть слабое. Только после длительной практики вы сможете понять разницу между твердым и слабым, сможете

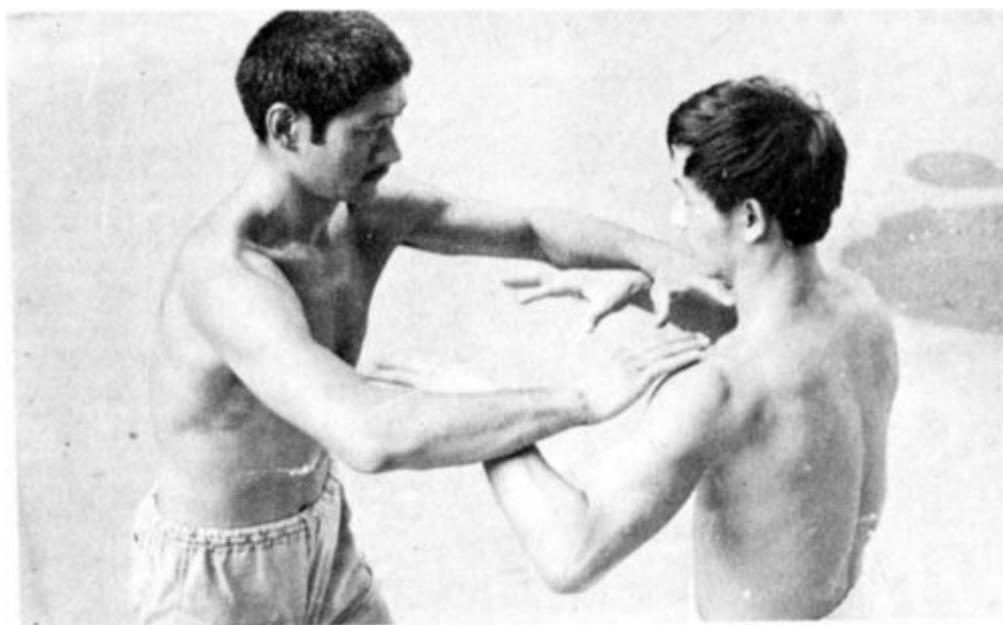
нападать там, где происходит изменение твердого на слабое. Удар, сделанный произвольно, наугад также может быть полезен. Это зависит от того, кто ваш противник. Фронтальная позиция может стать диагональной после незначительного поворота. Вы нейтрализуете диагональные и фронтальные атаки. Вы должны усердно учиться и практиковать, чтобы понять значение этого.

Шишэн – Исследование голоса

В тренировочной практике Ицюань использования звука, голоса служит для стимуляции выброса силы. В основном используются два звука: «и» и «яо», как по отдельности, так и вместе, вначале громко, потом почти беззвучно.

Ван Сянчжай пишет: *Шишэн служит для исправления некоторых малозначительных недостатков Ши Ли. Эффективность ШиШен основывается на использовании голосовой волны для стимулирования пульсации клеток во всем теле. Речь не идет о том, чтобы испугать противника, крича на него. Но те, кто будут слышать это, будут чувствовать страх. Потому что это одновременный выброс голоса и силы, это отличается от простого крика. ШиШен это не о выдыхании воздуха через рот, но это выброс голоса изнутри. Сначала вы выбрасываете голос, но потом это изменяется на выброс без голоса. Голоса у всех разные, но если мы говорим о практике ШиШен, то она одинакова для всех. Это как звук колокола в тишине долины. Старые мастера привыкли говорить так: «ШиШен это глубочайший звук большого инструмента Лу, вы не сможете объяснить это словами». Ученик должен наблюдать, слушать, понимать принципы и значения, и потом, пробуя силу и голос, он достигнет этого.*

Туйшоу – Толкающие руки



雙推手四

Практика толкающих рук очень распространенный метод в китайском ушу, множество стилей использует эти методы для подготовки к бою.

Важные принципы в практике туйшоу:

Дянь (точка) – Точка контакта партнеров, в которой можно почувствовать силу противника, ее направление, дает представление о противнике в целом.

Чжи ли (направленная сила) – В точке контакта необходимо поддерживать усилие, направленное в центральную линию противника.

Цзе (секция) – Имеет отношение к отдельным частям тела и конечностям – «секциям», понимание того, как сила переходит между ними.

Се мянь (косая поверхность) – Принятие силы противника, раскладывая ее на меньшие составные.

Ган а ли (сила рычага) и **Люсюань дэ юньён** (винтовое движение) – Применение большой силы с наименьшими затратами.

Гун фан хэ и (единство атаки и защиты) – Атака переходит в защиту, защита переходит в атаку, либо одновременная атака и защита

Шоу чжун, Юн чжун (следить за центром, использование центра). Контроль центральной линии противника и его центра тяжести, одновременно не позволяя ему контролировать и атаковать наши центры.

Цюань шэнь чжи фа (метод чувствование всего тела) – в движениях туйшоу используется сила всего тела, все конечности взаимосвязаны между собой.



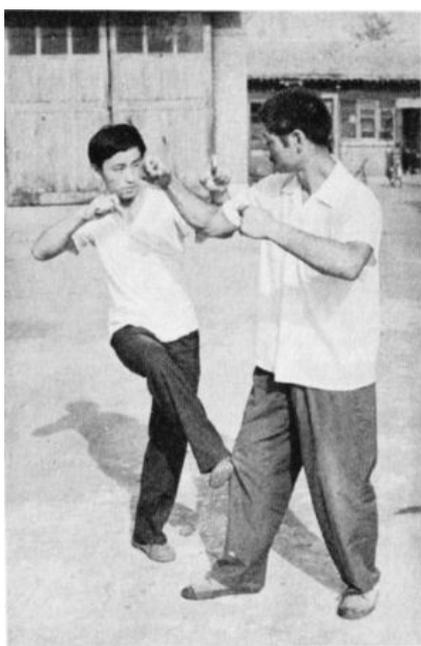
雙推手三



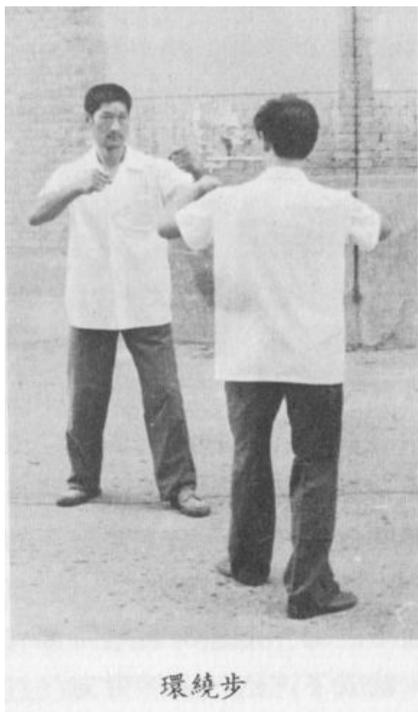
雙推手五

Практика Туйшоу позволяет выработать навыки чувствования силы партнера. В боевой ситуации возникают моменты, когда руки противников находятся в контакте, поэтому есть возможность взять контроль над руками противника, его центром и телом в целом.

Саньшоу – Свободный бой



橫躲脚一



環繞步

Практика свободного боя. В Ицюань любая часть тела может использоваться для атаки противника. Удары кулаком, ладонью, локтем, плечом, головой, коленом, стопой, захваты, броски и удушающие приемы – таков арсенал Ицюань. Учебные спарринги проводят в защитном снаряжении, позволяющее наносить сильные, реальный удары с избеганием травм партнера. Постепенно в учебных боях включают весь возможный арсенал боевой техники, максимально приближенной к реальному бою.

Для отработки ударной техники используются небольшие легкие мячики, малые и большие мешки, лапы. Есть специализированные упражнения для тренировки глаз, укреплению тела «набивка», упражнения на растяжку и гибкость, упражнения с оружием (шест, меч)

Глава 5 Хирошиге Цуёши.

Кёкусинкай Каратэ вобравшее в себя методы Ицюань

«Стояние столбом», или «столбовая работа» (кит. чжанчжуан гун), является одним из вспомогательных методов тренировки во многих стилях боевых искусств, а также одной из разновидностей цигун.

«Стояние столбом» (яп. танто; кит. чжан чжуан) относится к области статической работы сэйко (кит. цзингун), где путем регулирования духовной энергии син (кит. шэн), дыхания и положения тела добиваются свободной проходимости продольных и поперечных энергетических каналов, гармонизации тока ки (кит..ци) и крови, выравнивания баланса энергий инь — ян, изгнания болезней, увеличения физической силы, оздоровления и укрепления всего тела.

В оригинальной системе ушу И-цюань/ Дачэн-цюань («Кулак воли»/«Кулак великого достижения»), созданной в первой половине XX века выдающимся мастером Ван Сянчжаем, и в ее японском варианте — системе Тайки-кэн («Кулак великой энергии») мастера Саваи Кэнъити «стояние столбом» является основным упражнением, на котором строится вся техника школы. Танто или Столб — это начало и конец всего процесса обучения.

Благодаря постоянным контактам учеников Оямы Масутацу с учителем Саваи, в тренировочные методы Кёкусина проникли многие методы совершенствования мастерства из Тайки-кэн, а такие известные мастера, как Рояма Хацуо, Хирошиге Цуёши и др. вообще сделали танто одним из основополагающих методов обучения в Кёкусинкай. В большинстве додзё Кёкусинкай методам тренировок, заимствованных из Тайки-кэн, придают первостепенное значение и уделяют много времени на тренировках .

Чем же привлекла «столбовая работа» каратистов? Во-первых, большую роль здесь сыграла личность самого мастера Саваи, который блестящими демонстрациями своего боевого искусства наглядно подтверждал достоинства метода Тайки-кэн. Во-вторых, ученики Оямы, практиковавшие столбы, сразу же отметили чисто физический эффект увеличения силы ударов руками и ногами, укрепление поясницы и ног, возможность «работы» в более низких стойках, повышение выносливости. Это оказалось решающим фактором.

Каратэ Кёкусин, вобравшее в себя технику стиля И-цюань

Каратэ также дало плеяду выдающихся мастеров, которые, как сосай Ояма, сэнсэй Саваи и сэнсэй Накамура опробовали свою технику на практике в ситуациях, где им приходилось рисковать жизнью.

Однако в настоящее время каратэ развитие Кёкусин связано главным образом с такими относительно рискованными мероприятиями, как, например, чемпионаты

мира.

Учитель Ван Сянчжай-лаоши говорил: «В кэндо есть энергия ки. А в дзюдо ки нет». Думаю, что айкидо, созданное сэнсэем Уэсиба Морихэй, можно охарактеризовать как вид будо типа кэндо. Ведь в нем используются те же движения, что и в фехтовании мечом. В айкидо также были мастера, сражавшиеся не на жизнь, а на смерть и достигшие высочайшего уровня, к примеру, сэнсэй Сиода Годзо, ученик сэнсэя Уэсиба Морихэй. В школе Дайто-рю айки дзюдзюцу сэнсэя Такэда Сокаку таким был, например, недавно почивший Сагава Юкиёси. Говорят, что после представителей их поколения никто уже не достигал столь высокого уровня мастерства, потому что ни у кого из их продолжателей не было опыта борьбы за жизнь.

Но все же я стремлюсь через практику каратэ достичь именно такого уровня мастерства. Возможно, кто-то скажет, что если я хочу достичь мастерства Ван Сянчжая-лаоши, достаточно заниматься только И-цюань, но в то время, когда я начинал заниматься, уже проводились соревнования с реальным контактом, и я решил, что Кёкусин – лучшее место для проверки моего умения.

Кёкусин вбирает в себя все новые и новые элементы и постепенно изменяется. И, как я уже писал выше, хотя со стороны может казаться, что Кёкусин един, в действительности, если мы посмотрим изнутри, то увидим, что в каждом отделении свой Кёкусин. Можно сказать, что существуют школы Кёкусин кайкан Хиросигэ-рю, Кёкусин кайкан Рояма-рю, Кёкусин кайкан Ямада-рю. При этом все они конкурируют друг с другом и таким образом совершенствуются.

Представители школы И-цюань не раз обсуждали у меня за спиной, почему я занимаюсь каратэ, коли есть такой замечательный учитель, как сэнсэй Саваи. Я отвечу им так: хотя техника И-цюань и очень хороша, нет ничего дурного в том, чтобы включить ее в каратэ. Кёкусин каратэ – это каратэ, которое постепенно вбирает в себя элементы других направлений. И большая часть из того, что мне рекомендовал практиковать сэнсэй Саваи, ныне включена в систему Кёкусин каратэ отделения Дзёнан, которое я возглавляю. Техника сэнсэя Саваи, его система защиты, его идеи вошли в плоть и кровь нашего каратэ.

Глава 6 Невидимая часть Ицюань

Мой сэмпай Рояма Хацуо, говоря об Ицюань, указывает: «Упражнение Хай тренирует нижнюю часть тела, которая является фундаментом человеческого тела. Соответственно, это упражнение позволяет укрепить ноги, живот и поясницу, которые должны быть сильными, чтобы вести рукопашный бой. А упражнение Нэри позволяет воспитать способность такого мгновенного реагирования на изменение ситуации, когда руки, живот и поясница и ноги, то есть верхняя, средняя и нижняя части тела, действуют не вразнобой, а согласованно,

гармонично»

Плоды тренировки в И-цюань, так же, как и в случае с изучением буддийских сутр, можно разделить на те, что проявляются внешне, и поэтому могут быть легко объяснены, и те, что внешне не проявляются, остаются скрытыми. И с моей точки зрения, то, о чем говорит сэмпай Рояма, как раз относится к проявляющейся вовне, легко объяснимой части эффекта занятий И-цюань, причем это в общем в равной степени относится как к упражнению Хай, так и к упражнению Нэри.

В китайском кэмпо различают три вида усилия-цзин: «светлое усилие», «темное усилие» и «превращенное усилие». В разных школах кэмпо эти виды усилия трактуются несколько по-разному. Так, в частности, в Тайцзи-цюань и некоторых других школах «превращенное усилие» обычно трактуется как защита, при которой удар противника отклоняется в сторону и сила его действия нейтрализуется. Точно так же трактуют это понятие многие и в Японии.

Однако мы, изучающие стиль И-цюань, принадлежим к магистральному направлению Синъи-цюань и имеем свое особое, присущее для Синъи-цюань представление о сущности этих понятий. Так, «светлое усилие» у нас означает исполнение «триграммы» (гуа) посредством явственно наблюдаемого физического действия, оно соответствует ступени «тренировки семени (цзин) и превращения его в жизненную энергию (ци)». «Темное усилие» внешне явственно не проявляется, эта ступень характеризуется процессом «тренировки энергии (ци) и превращения ее в дух (шэнь)», при котором с помощью дыхания и работы с мыслеобразами энергия-ци трансформируется в дух-шэнь. «Преращенное усилие» реализуется в сознании в виде мыслеобразов, это ощущается на ступени совершенствования, которую характеризуют как ступень «тренировки духа-шэнь и возвращения к пустоте». Однако, на практике во всех трех видах «усилия» – «светлом», «темном» и «превращенном» – внешняя форма и внутренний образ остаются неизменными, и в целом считается, что, хотя в движениях всего тела при выполнении упражнений не задействуется сила, это не значит, что практик совершенно не обладает силой, на самом деле во всех его суставах накапливается сила, способная проявиться взрывным образом в любой момент. Поэтому в синъи-цюань, когда дело доходит до попытки объяснить, что такое «превращенное усилие», объясняющий не может сказать ничего иного, кроме как: «мыслеобраз при этом должен быть вот такой...»

То, о чем говорит сэмпай Рояма в процитированном выше фрагменте, относится к «светлому усилию». Однако, поскольку телом движет сознание, то даже если движения ног, поясницы и рук будут совершаться согласованно, но не будут согласованы точным образом с «превращенным усилием», то и «светлое усилие» не получится.

Соответственно, то, о чем говорит сэмпай Рояма, имеет отношение и к

завершающему этапу обучения в И-цюань, и одновременно – к самому его началу. Как я считаю, разницу в уровне тренированности конкретных людей можно оценить по тому, как они, достигнув уровня «темного усилия» или уровня «превращенного усилия», понимают «светлое усилие». Иными словами, как они понимают, поднявшись до уровня «темного усилия» или «превращенного усилия», как это усилие проявляется в движениях тела.

И наоборот. Если человек не овладел в совершенстве «светлым усилием», если в его движениях нет гармонии, то это значит, что он не владеет ни «темным усилием», ни «превращенным усилием».

Спустя некоторое время после того, как сэмпай Рояма начал заниматься стилем И-цюань, его товарищи по тренировкам, удары которых он блокировал во время поединков, стали говорить: «Ощущение такое, словно тебе руку обматывают стеблем розы, который весь усыпан иголками». Судя по всему, такое ощущение возникало, потому что технические действия сэмпая Рояма вытекали из стабилизированной позиции, укорененного положения ног и поясницы. Вот это и есть «светлое усилие». Иными словами, это то, что проявляется вовне, но в действительности, все же, такое внешнее проявление на техническом уровне, по моему мнению, невозможно без поставленного дыхания и использования мыслеобразов, иными словами, проявление «светлого усилия» невозможно без задействования и «темного», и «превращенного усилия».

Впрочем, главное здесь то, что все эти результаты, безусловно, проистекают из практики таких упражнений И-цюань, как «столбовое стояние» Рицудзэн, Нэри и Хай. И главный результат их практики – гармония движений всего тела в техническом действии, реализуемом мгновенно в соответствии с требованиями ситуации.

Глава 7Сила, рождающаяся в гармонии

Сэнсэй айкидо Сиода Годзо говорит, что техника айкидо является концентрацией чувства момента, думаю, что то же самое можно сказать и о «выбросе силы» (хацурики), если мы будем рассматривать эту технику с позиций Сиода Годзо. Ведь на самом деле по-настоящему сильный удар возможен только тогда, когда в одном мгновенном действии, осуществляемом в самый благоприятный момент, задействуются и дух, и тело, и перемещение центра тяжести, и напряжение мышц. Когда все эти элементы действуют в полнейшей гармонии друг с другом рождается настоящая мощь.

В этой связи мне вспоминается, как когда-то очень давно, когда я еще не занимался каратэ Кёкусин, мы, мальчишки, частенько соревновались друг с другом в перетягивании. Мы становились боком друг к другу и, схватившись руками, старались «выдернуть» соперника на себя, проигравшим считался тот,

кто во время борьбы сходил с места. Иногда, улучив благоприятный момент, я моментально отдергивал свою руку, и мой противник подлетал в воздух и грохался прямо на спину. В таких случаях моя уловка, что называется, попадала в самое яблочко. Так, ловко использовав силу противника, я легко и совершенно выводил его из равновесия.

Между прочим, сейчас такие трюки у меня не получаются. Наверное, я разучился выполнять их, когда начал заниматься каратэ и стал действовать силой, теперь перед тем, как послать противника в полет с помощью приема, я стал силой выводить его из равновесия. По сей день удивляюсь, как это у меня получилось делать тогда? Однако этот опыт позволил мне хорошо усвоить, что для достижения нужного эффекта требуется не сила, а согласованность всех действий.

Ну, конечно, поскольку я в то время занимался физкультурой, у меня были в какой-то степени натренированы ноги и мышцы пресса и спины, хотя, естественно, они были не столь сильными, как сейчас. Как говорил сосай Ояма Масутацу, если человек не будет обладать определенным уровнем развития силы, то его техника просто не будет работать. В общем, если бы тогда у меня не хватало силы, то, наверное, раньше, чем я применил бы свой прием, противник уже опрокинул бы меня на землю.

Впрочем, я считаю, что точное, сконцентрированное в одной точке действие, использующее общее согласованное усилие, - это только первый этап в «выбросе силы» (хацурики). На следующем, после этого сконцентрированного в одной точке действия, этапе начинает работать удивительная непостижимая сила.

Рассказывают, что наставник Ван Сянчжай-лаоши однажды тренировался в «толкающих руках» (туйшоу) с одним человеком и вдруг подбросил его до самого потолка. Изумленный такой силой мастера, партнер попросил его проделать то же самое еще раз, на что, как рассказывают, Ван Сянчжай-лаоши отвечал: «В состоянии без-мыслия (мусин) реализуется поистине божественная техника. Но если я захочу повторить использованный мною прием, то, наверное, у меня ничего не получится».

Я восхищаюсь такими возможностями мастеров и сам хочу, занимаясь будо, достичь этого уровня, обрести эту удивительную силу.

Поскольку в детстве мне довелось пережить мистический опыт, в том каратэ, которому я обучаю, конечно, есть определенная, логически выстроенная теория, но ее фундамент все же зиждется на чем-то совершенно непостижимом, вроде мистического опыта. Я считаю, что все будо стоит именно на таких вещах. С одной стороны, будо опирается на четкую теорию, механику, с другой – когда речь заходит о том, что что-то проистекает «из сердца-сознания», «из чувства», оно становится совершенно не доступным логике.

«Удивительная сила», которая вдруг реализует прием, логически не объяснима. И поскольку я стремлюсь к достижению именно этой силы, в основании моей концепции по необходимости должно лежать нечто, не поддающееся логическому объяснению. Я думаю, что, поскольку нечто логичное, теоретически осмысленное базируется на чем-то необъяснимом, я и должен стремиться постичь то логически необъяснимое, что стоит за логически объяснимым. Если бы основание моей концепции было иным, наверное, она ограничивалась бы только уровнем логики. Вот таков мой нынешний взгляд на каратэ.

Немного отклоняясь от темы, хочу рассказать такую историю. Один мальчик, совершенно не занимавшийся каратэ и имевший проблемы с поясницей, начал заниматься с зале сэмпая Рояма, потому что считается, что тренировка в «столбовом стоянии» (рицудзэн), упражнения нэри и хай полезны для поясницы. Прозанимавшись какое-то время, мальчишка попробовал выполнить передний удар ногой (маэ-гэри), и, хотя он совершенно не знал каратэ, этот удар получился у него очень сильным. Вот такая сила заключена в И-цюань.

Я думаю, что благодаря занятиям И-цюань сам я достиг такого уровня, когда мое психологическое состояние всегда остается неизменным, независимо от того, насколько крупный мой противник – высокого он роста или наоборот – маленького. Дело в том, что, перенаправив силу противника, которую он обрушивает на нас, мы уже не должны блокировать все сто процентов его силы.

Выполняя упражнения туйшоу мы учимся изменять вектор силы противника, с которой он толкает нас, и сами оказывать давление. Накапливая опыт в этом упражнении, мы научаемся не противодействовать напрямую всей массе тела противника и выводить его из равновесия, отклоняя его толчки в сторону. И постепенно к нам приходит понимание, что мы вполне способны вести бой, даже уступая противнику ростом и весом, если выведем противника из равновесия.

Глава 8 Движения бойца Кадзуми

В ходе соревновательного поединка Кадзуми способен мгновенно изменять направление выполнения технического действия и прилагаемое усилие. К примеру, он может моментально переходить к нанесению мощных ударов руками. По-видимому, Кадзуми совершает эти переключения совершенно бессознательно. Когда после боя его просят научить тому действию, которое он использовал, он отвечает, что не может этого сделать, потому что не знает этого действия. Когда его в такой ситуации спрашивают: «А ты разве не вот так сделал?..» - он отвечает: «Да нет, кажется, я этого не делал...». Когда же ему показывают видеозапись и говорят: «Ну, посмотри, разве ты не это делаешь?» - он отвечает в растерянности: «Да, кажется, действительно делаю... Но как я это делаю, я не понимаю...». Поскольку Кадзуми всегда отвечает только: «Я сам не понимаю», -

еще никто не смог научиться у него его технике.

Хотя Кадзуми сам не понимает, что он делает, он делает нужные вещи в нужное время. Перемещаясь, он вдруг наносит неожиданный и разящий удар. А со стороны кажется, что в этом нет ничего особенного.

Какое задание Кадзуми ни дашь, кажется, он ни к чему не способен. Но, с моей точки зрения, у него великолепное чувство времени и умение маневрировать. Он действует как настоящий профессионал. И когда профессионал видит его работу, он не может не восхититься ею.

Я считаю Кадзуми неискусным талантом. А вот, к примеру, Мидори Кэндзи – это искусный талант. Мидори справлялся с любым заданием, какое ему давалось. Причем его можно было попросить повторить тот технический прием, который он применил, и он был способен сделать это. С Кадзуми же все не так.

Я считаю, что те качества, которые формирует практика И-цюань, стали для Кадзуми идеальной формой и воплотились в его действиях. Я думаю так, потому что Кадзуми очень серьезно практиковал И-цюань. Но его проблема в том, что он выполняет свою технику бессознательно и не способен ее продемонстрировать. Сильная сторона стиля кумитэ Кадзуми – высокая скорость реакции и умение отвечать на действия противника. В то же мгновение, когда он осознает, что противник движется на него, он тут же выбрасывает удар ему навстречу. Я думаю, что эта его способность – результатом практики И-цюань. Со стороны это выглядит так, словно он реагирует на мысль противника. Чтобы быть в состоянии так действовать, боец должен переходить к действию не после того, как он увидел и затем понял, что противник движется на него, а только почувствовав, что противник наносит удар.

Говорят, что давным-давно Ван Сянчжай-лаоши говорил своим ученикам: «Способность реагировать спонтанно означает достижения состояния без-мыслия (мусин) и божественной техники». «Практика столбового стояния и хай (медитация в перемещениях в специфических низких стойках – А.Г.) ведет к тому, что тело начинает реагировать само». С этой точки зрения, хотя мы и не можем сказать, что такая специфика действий Кадзуми целиком является результатом его тренировки в И-цюань, а тренировки в каратэ не дали ему ничего, мы можем сказать, что тренировка в И-цюань безусловно принесла ему пользу.

И это касается не только Кадзуми. Все ученики моего додзё, которые длительное время практикуют столбовое стояние рицудзэн, достигают уровня, когда, даже не видя друг друга, оказываются способны реагировать на действия партнеров. В каждом человеке течет энергия ки, и если где-то что-то препятствует ее току, в то мгновение, когда она возобновляет свой ток, человек приходит в движение. Поэтому бывает, что ученики, находящиеся в совершенно разных местах и не видящие друг друга, вдруг одновременно реагируют на какое-то воздействие

извне.

Это и есть реагирование на ощущение (канно). Оно объясняет, почему во время демонстрации лечения с использованием методов китайского цигуна пациент может, например, поднимать руку, хотя целитель не прикасается к нему. Я думаю, что этим можно овладеть в какой-то степени, пройдя соответствующую тренировку, но не ставлю это своей целью, потому что это возможно только в том случае, если оба партнера думают об одном и том же. Если же я не стремлюсь действовать с противником в унисон, то, что бы я ни делал, мой противник не пошевелится. Это значит, что «наши ки не совпадают».

Глава 9 Место практики И-цюань

В старину тренировка в каратэ начиналась с изучения ката. Для того чтобы научиться правильно выполнять ката, требовалось разделить его на части и отработать технические приемы в перемещениях (идо гэйко). А для того чтобы правильно выполнять технические приемы в перемещениях, сначала нужно было пройти тренировку базовой техники (кихон гэйко). Поэтому, как рассказывают, в старину на тренировках по каратэ подолгу занимались ката.

Чтобы иметь возможность использовать специальную технику дыхания, также существует особая форма. Для освоения этой формы также используются тренировка базовой техники и тренировка техники в перемещениях.

Однако сейчас, когда проводятся многочисленные соревнования, получило распространение мнение, что тот боец, который уложил своего противника, и обладает правильной техникой. Поэтому все мы путем упорных и правильных тренировок стремимся достичь силы. И если мы не будем этого делать, каратэ просто зачахнет.

Методика достижения силы путем выполнения ката, по-видимому, уходит корнями в глубокую старину. Я думаю, что ее использование позволяет практиковать каратэ даже в преклонном возрасте. Однако слишком много аспектов этой методики сегодня утеряны. До нас не дошло практически никакого теоретического обоснования методики такого рода. А если считать, что такое теоретическое обоснование дошло до нас, то оно напоминает рекламное описание свойств волшебного снадобья. А коли так, то эта методика по необходимости претерпевает качественные изменения на полпути и отличается от той методики, что была первоначально.

При этом существует и предание, что некогда в старину существовали учителя, которые, преподавая ката ученикам, точно знали все детали и передавали их своим ученикам: как какую часть тела закалять, какой способ дыхания какой форме соответствует и так далее.

Мы же в нашей нынешней ситуации вынуждены самостоятельно по-новому

познавать то содержание, которое было утрачено. Однако достичь этого знания, не поставив самого себя в условия смертельного боя, практически невозможно. Поэтому в наше время, когда испытания в условиях реального боя невозможны, нам приходится подпитываться тем, что хоть в какой-то степени освоено нами в процессе тренировок. В случае с каратэ Кёкусин мы имеем возможность получать такую подпитку, благодаря нашим соревнованиям по правилам, разрешающим удары в контакт.

Таким образом, Кёкусин позволяет нам осваивать то, что не передается в рамках школы И-цюань. Поэтому я думаю, что именно в Кёкусине живо учение «старого наставника» лаоши Ван Сянчжая.

Вы спросите, зачем же включать практику И-цюань в каратэ? Затем, что это не только дает жизнь каратэ, но и дает жизнь самой школе И-цюань. Можно, конечно, задать вопрос: а может быть, стоит ограничиться только практикой И-цюань и забросить каратэ? Нет, не стоит. Потому что хорошие всходы можно получить только в том случае, если на поле каратэ посеять семена И-цюань.

Шихан Хирошиге Цуеши

Статьи с сайта: <http://www.kyokushinkan.ru>

Глава 10 Ицюань и теория «Ци-даньтянь»

Сегодня в кругах практикующих ТКБИ (Традиционные Китайские Боевые искусства) очень популярна старая теория о Ци и Даньтянь. Такая наука как Цигун – Работа с Ци (в данном случае Ци – энергия) также использует эти теории и основана на этом.

Согласно этой теории, в теле человека есть каналы, меридианы, по которым циркулирует жизненная энергия Ци, которую можно «накапливать и хранить» в Даньтянь (точка чуть ниже пупка). Адепты этих стилей и методов учатся управлять этой энергией и вести ее по «большому и малому небесному кругу», а также использовать в боевых практиках.

Во многих традиционных стилях Ушу, особенно так называемых «внутренних» стилях: Син-и, Багуа, Тайцзи эти теории очень популярны и сейчас, а некоторые адепты этих стилей считают, что это есть нечто сокровенное и тайное знание, которое передается не каждому. Они считают, что если практикующий владеет этой энергией Ци, умеет управлять ее и использовать в бою, то он обладает чем то сверхъестественным, уникальным и таинственным.

Такие теории были распространены еще во времена Ван Сянчжая, основателя Ицюань. Ван начал преподавать свой стиль в 1920 году, а в 1928 году появилась его книга «Истинный Путь Ицюань», в которой мастер использует старые теории для описания своих методов. В частности он говорит о Ци, о Даньтянь.

Система Цигун и управление Ци достаточно сложная наука, не только в практике, но и в понимании. Известны случаи побочных эффектов таких практик. При самостоятельной практике, а также практикуя под наблюдением опытного наставника не исключены случаи отклонений, такие как проблемы с дыханием, нарушение психоэмоционального состояние, галлюцинации, психические и физические отклонения.

Если говорить о методах Ицюань, то ничего подобного за всю историю развития Ицюань отмечено не было.

Ван Сянчжай упростил традиционные методы насколько это возможно. Он исключил из системы сложные дыхательные и ментальные упражнения.

Практикуя Ицюань нет необходимости в изучении сложных традиционных китайских концепций и схем, которые так необходимы в практике и понимании других стилей.

В Ицюань не отрицают старые традиционные теории, но знание этих теорий не является необходимым условием для практики и понимания Ицюань.

Один из учеников мастера сказал: «Огромный вклад Ван Сянчжая в том, что он усовершенствовал и поднял искусство на новый уровень простоты,

непосредственности и универсальности применения, базирующихся на функционально, физиологически и психологически совершенно научном фундаменте».

В своих поздних трудах Ван Сянчжай полностью отошел от старых концепций и даже подверг их критике:

Что касается теории "Даньтянь-ци", с теоретической точки зрения, с точки зрения поединков, и с точки зрения моего собственного понимания, как результата практики и наблюдений, эта теория не совсем верна. В брюшной полости располагаются кишечник, желудок, и печень, там нет места, где можно было бы возвращать ци. Что касается функций силы, все они являются результатом взаимодействия противоположных сил, взрывная сила и сила вселенной объединяются и высвобождаются одновременно с дыханием, что делает тело округлым и волнообразным, заставляет его открываться и закрываться, и тело и разум объединяются с атмосферой в уме человека.

Это не имеет ничего общего с тем, что называют ци в Ци-гун. Они принимают большой живот за большое количество ци в даньтянь, это крайне ошибочно. Нужно знать, что при высвобождении сила должна исходить равномерно и полностью. Чтобы полностью освободиться от волнений и накапливать силу, человек должен быть свободен и естественен, это вполне резонно. Современные ученики не понимают этой простой истины, они проводят многие годы в усердных изматывающих тренировках, и вместо того, чтобы обрести через тренировки тело и разум, полные жизни, они становятся машинами. Не достойно ли это величайшего сожаления!

В своих поздних трудах мастер придерживался научного подхода в своих теориях, которые стали просты и понятны.

Яо Ченгуан, один из ныне живущих мастеров Ицюань говорит:

В последние годы в кругах практикующих Ицюань появились люди, разглагольствующие об испускании Ци, о бесконтактном нанесении ударов сопернику, о сверхъестественных способностях. Есть также люди, рассуждающие о «восемнадцати боевых методах», «тридцати шести методах» и каких-то «абсолютных приемах». Согласно мастеру Яо Ченгуан, Ицюань – это искусство и наука, основанная на фактах, подтверждаемых практикой. С самого начала развития Ицюань его главной идеей стало избавление от ложных представлений и суеверий одновременно с поиском научно обоснованных практик. Все главные принципы, такие как «расслабление и напряжение», «взаимоотношения движения и не-движения», «одновременно

толкать и тянуть», «единство накопления и выпуска», «сила в направлении, противоположном движению», «вместе использовать переднюю линию и диагональ», «мягкое и твердое помогают друг другу», «вперед и назад», «одиночное и двойное», «легкое и тяжелое» и т.д., основаны на концепции диалектического единства противоположностей.

Даже такие великие мастера в истории Ицюаня, как Ван Сянчжай и Яо Цзунсюнь не выпускали Ци, не поражали противника, не касаясь него, и не демонстрировали сверхъестественные способности. Пропаганда таких идей делает Ицюань загадочным и таинственным. Эти представления противоречат принципам Ицюаня, потому что они отрицают физику человеческого тела. В соответствии с законами механики, если к телу не приложена внешняя сила, тело остается в неизменном состоянии – состоянии неподвижности, или продолжает свое движение, не меняя скорость. Если в состоянии тела происходят изменения, это является результатом приложения силы. Когда мы говорим о силе, мы подразумеваем взаимоотношения тел. Основой туи шоу является контакт рук и отношения сил, используемых обоими партнерами. Тогда становится возможным применение многих физических принципов, таких как рычаг, сумма сил, винтовое движение и т.д.

Ицюань, который мы практикуем, основан на представлениях, разработанных Ван Сянчжайем в поздний период. Мы не рассматриваем классические концепции, такие как Ци или нэй цзинь (внутренняя сила), как не имеющие отношения к биомеханике, но считаем их старым способом описания функционирования тела и отношений между сознанием, нервной системой и движением – говорит польский мастер Ицюань Анджей Калиш.

Таким образом, в современном Ицюань нет таких теорий как Ци, Даньтянь, управление энергией, каналы и меридианы. Современная теория Ицюань – это научные термины, подтверждаемые практикой.