

Приемы, принципы и стили боевых искусств Шаолиня



В течение многих веков монахи северного Шаолиня разрабатывали теорию и оттачивали практику боевых искусств. Согласно традиционной классификации, в монастыре насчитывалось 72 вида приемов и технических действий. Для овладения боевым искусством следовало в совершенстве постичь цигун, ингун (упражнения для достижения твердости), цингун (упражнения для достижения легкости), аньмо (точечный массаж), циньна (искусство захватов), юйгу (искусство вправления вывихов).

В трактатах по ушу наставники писали, что для овладения приемами необходимо досконально изучить теорию и соединить ее с практикой. Начинающий сначала должен добиться мягкости сухожилий и подвижности суставов, затем научиться приводить в движение «главную энергию» (цзун ци), должен укрепить внутренние органы, улучшить состав крови, развить физическую силу, научиться контролировать «киноварное поле» и концентрировать в нем энергию, побороть свои желания.

Когда ученик овладевает этим, он обретает небывалую силу. Все

тело такого ученика напоминает дракона, его руки – это голова дракона, ноги – его хвост. Они двигаются согласованно и мощно. Наставники учили, что шаолиньское искусство укрепляет силы всего организма, поэтому удары можно наносить любой частью тела. Мастера Шаолиня считали, что приемы кулачного боя – основа для всех остальных приемов, но главным для приемов кулачного боя является умение стоять и перемещаться в стойках. После отработки приемов кулачного боя легко овладеть всеми восемнадцатью видами оружия. Поэтому шаолиньские боевые искусства начинали постигать с кулачного боя, причем на тренировках 70% времени посвящали освоению стоек и перемещений, а 30% – работе руками.



72 ВИДА ПРИЕМОВ ШАОЛИНЯ

1. Ладонь-жернов (мо чжан). 2. Ладонь-ветер (фэн чжан). 3. Ладонь-комета (люсин чжан). 4. Ладонь-челнок (чуаньсо чжан). 5. Ладонь, толкающая гору (туй шань чжан). 6. Ладонь, рубящая хворост (пи чай чжан). 7. Ладонь, разбивающая кирпичи (чэньчжуань чжан), 8. Ладонь со стальной хваткой (цзинь чжуа чжан). 9. Рука-золотой крюк (цинь гоу шоу). 10. Рука,

вырывающая глаз (ва янь шоу). 11. Лапа богомола (танлан шоу). 12. Рука, подобная белой змее (бай шэ син шоу). 13. Черный тигр, перемахивающий через гору (хэй ху тiao шань). 14. Рука, как лапы черного тигра, вцепившегося в лицо (хэй ху чжуа лян шоу). 15. Рука, как змеевидное острие копья (шэ мао шоу). 16. Рука восьми бессмертных (ба сянь шоу). 17. Пальцы, похожие на золотую шпильку (цзинь ча чжи). 18. Пальцы, как бамбуковая планка (чжу цян чжи). 19. Пальцы, как красные дощечки (у хуа хун цян чжи). 20. Пробивающий палец, твердый, как алмаз (цзаньган цзуань чжи). 21. Палец, пробивающий сердце насквозь (гуань синь чжи). 22. Палец, пробивающий кость (тоу ту чжи). 23. Палец, как из железа (и чжи цзинь). 24. Локоть, опутанный веревкой (чань сы чжоу). 25. Локоть, пробивающий сердце (го синь чжоу). 26. Локоть, разбивающий темную силу Инь (по инь чжоу). 27. Вывернутая нога (нюгань туй). 28. Бамбуковый шест для ударов (пе чжу чань), 29. Изогнутые корни сухого дерева (ку шу пань чэнь). 30. Железный буйвол пашет земто (те ню гэн ди). 31. Нога, летящая, как пух (фэй мао цзяо). 32. Черный смерч (хэй сюань ФЭн). 33. Железная метла (те сао). 34. Обезьяна прыгает через стену (хоу тiao цян). 35. Ласточка пьет воду (янь цю шуй). 36. Фея Чан Э взлетает на луну (Чан Э бэнь юэ). 37. Небесная собака проглатывает солнце (тянь гоу чи тайян), 38. Жаба пронзает небо (хама цзуань тянь). 39. Алмазный кулак (ганцзинь цуань). 40. Расцветающий камень (ши кай хуа). 41. Молог, пробивающий сердце (цзуань синь чуй). 42. Расцветающий череп (лу кай хуа). 43. Раскалывание бревна (дуань мучжуан). 44. Разбивание камня ногой (ти цзе ши). 45. Чжэн, выпускающий ветер (фан фэн Чжэн). 46. Удар по мешку с песком (да шадай). 47. Разбивание деревянного саркофага (фэнь мугуань). 48. Надевание железных обручей (дай тева). 49. Подвешивание штанов с песком (дяо шаку). 50. Прыжок через лунную пропасть (юэ инь цзянь). 51. Полет с обрыва (фэй сюаньй). 52. Прыжок через конек крыши (го уцзи). 53. Положение кометы (цзо люсин). 54. Столб, как гора Тайшань (тайшань чжуан). 55. Захват сердца и мысли (синь и ба). 56. Ощетинившийся еж пробивает дырку (ци вэй чуань дун). 57. Обеими руками поддерживать луну (шуан то юэ). 58. Нога –

железная палка (тегунь туй). 59. Котел, который нагревается на огне (као жэ го). 60. Удар по скамейке (ти дэн). 61. Осел бьет по палке (лю да гунь). 62. Нога, сбивающая змею (чжай шэ цзу). 63. Железная рубашка на голом теле (гуан чуань те бу шань). 64. Заломы Сунь У-куна (Укун фань цзинь доу). 65. Небесный солдат спускается в мир (тянь бин ся фань). 66. Удары по деревянному манекену (да мужэнь). 67. Скорпион ползет по дороге (сецзы цзоу лу). 68. Нога весом в тысячу цзиней (цянцзинь туй). 69. Мгновенно пересесть на другой таб~ (чжа янь хуаньцзо дэн). 70. Чудесное мастерство архата (лохань шэнь гун). 71. Крик дракона (цзяо лун кун). 72. Энергия ци оmyвает волосы (ци гуань ци мао).

Для овладения этими приемами требовались многие годы упорных тренировок.



НЕКОТОРЫЕ ИЗ ПРИНЦИПОВ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ШАОЛИНЯ

В ходе многовековой практики выкристаллизовывались основные тактические и технические принципы боевого искусства Шаолиня.

Для приемов школы Шаолиня характерна динамика, резкость, относительная простота. Большое внимание уделялось соблюдению равновесия и контролю за центром тяжести. В схватках очень важно было скрывать свои намерения и прибегать к уловкам: «показывать на запад, а атаковать с востока», «показывать вниз, а атаковать сверху», «делать вид, что отступаешь, а на самом деле бросаться в атаку», «быть то мягким, то жестким», «на жесткость противника отвечать мягкостью, а на мягкость жесткостью». В наставлениях также говорилось, что «бить надо всегда в уязвимое место», «наносить удар надо всегда с максимальной силой».

Наставники по боевым искусствам требовали от своих учеников, чтобы их руки мелькали, как кометы; удары сыпались, как град, глаза сверкали, как молнии; чтобы тело двигалось подобно плывущему дракону; чтобы стояли они, как приклеенные; чтобы дух их был спокоен; чтобы энергия ци шла снизу; чтобы боевое искусство было кристально чистым.

Мастера ушу говорили, что движения ученика должны напоминать поток воды, а покой должен быть подобен великому покою горных пиков; подниматься ученик должен, как обезьяна на дерево, а падать, как орел на свою жертву; стоять ученик должен, как журавль, а кругиться, как колесо. Ученик должен быть гибким, как ЛУК, легким, как лист и тяжелым, как золото. Он должен уметь двигаться так же медленно, как парящий орел или так же стремительно, как ураганный ветер.

Особое внимание в боевых искусствах Шаолиня уделялось умению управлять своей внутренней энергией ци. Не овладев этим искусством, нельзя было говорить о мастерстве. Монахи говорили:

Удар опирается на силу, Сила основывается на ци,

В движении ци ценится медленность, В применении ци ценится быстрота.

в практике Шаолиня различали «воспитание ци» и «тренировку

ци», Воспитывая ци, монахи добивались того, чтобы ци успокаивалась, когда ци успокаивается, дух очищается, тело становится раскованным, движения выполняются легко и естественно, сознание переходит на интуитивный уровень восприятия действительности. Любое действие противника вызывает адекватную реакцию: блок, удар, уход и т.д, Поэтому «воспитание ци» рассматривалось как основа управления ци.

«Воспитание ци» сопровождалось медитацией – чань. В ходе медитации человек постигал свою истинную природу, он возвращался к ней и таким образом погружался в нирвану. В этом состоянии человек превращался в магическое зеркало, которое незамугненно отражало весь мир. Любое зло или благо, отражаясь от этого зеркала, возвращалось к тому, кто был его источником. В применении к боевым искусствам это значило, что любой удар возвращался к наносящему его, чем сильнее он наносился, тем сильнее был ответный удар. Здесь вступал в силу закон кармы, согласно которому каждый отвечает за содеянное. Носителем и проводником закона кармы был монах, успокоивший свою ци и достигший нирваны. Несмотря на общее неприятие насилия, чань-буддизм позволял своим адептам «вырвать корень жизни злого человека», В одном из буддийских канонов говорится:

Тот Бодхисатва, который шествует по миру И терпит грязь
вокруг,

А зло не вырывает с корнем, Тем сам порождает их, Отягощает
собственную карму, Становится подобен злему бесу.



«Тренировка ци была непосредственно связана с практикой ушу, она сопровождалась отработкой технических приемов. Сначала отрабатывались стойки. Обычно начинали со стойки всадника (она считалась основной), затем переходили к более сложным стойкам: лучника, «суйбу», дракона и др. В стойках стремились, такой устойчивости, чтобы даже на краю пропасти ноги не дрожали, для этого необходимо было добиться ощущения наполненности в центре тяжести, совместить центр тяжести и энергетический центр. Мастера Шаолиня утверждали, что сначала надо научиться стоять и только после этого можно учиться наносить удары.

При нанесении ударов, выполнении блоков и перемещений, необходимо следить за «тремя внешними координациями» и «тремя внутренними координациями». •Три внешних координации» – это координация движений плеча и таза, локтя и колена, кисти и стопы; «три внутренних координации» – координация сердца и мысли, мысли и ци, ци и силы,



СТИЛИ БОЕВЫХ ИСКУССТВ ШАОЛИНЯ

За многовековую историю в Шаолине возникло множество различных стилей ушу, по некоторым данным около 500. Из них наиболее известные «Красный кулак Шаолиня», «Цепочка из восьми шагов Шаолиня», «Пять кулаков Шаолиня», «Кулак пяти форм и восьми способов Шаолиня», «Тринадцать захватов Шаолиня», «Восемнадцать, рук Шаолиня», «Китайский кулак Буды», «Школа естественности алмазной медитации», «Мягкий кулак Шаолиня», «Школа сердца и мысли Шаолиня», «Кулак белого журавля Шаолиня», «Кулак змеи», «Иньанский кулак».

«Красный кулак Шаолиня» (Шаолинь хун цюань)



Это одно из основных направлений боевого искусства северного Шаолиня, оно делится на «Большой красный кулак – (Да хун цюань) и «Малый красный кулак- (Сяо хун цюань).

Движения простые, перемещения выполняются по прямой линии, широко применяются приседания, уклоны, другие обманные приемы. При ударе рука полностью не выпрямляется. В атаке часто используется ближний бой. Защита всегда включает контратакующие приемы. Движения устойчивые, точные, решительные и стремительные. Этот стиль чаще всего использовался в реальных схватках.

В «Большом красном кулаке» стойки высокие, движения широкие, очень зрелищные. В «Малом красном кулаке» удары короткие и резкие. Очень часто применяются удары ладонями. «Красный кулак Шаопиня» считался базовым стилем для начинающих.

«Цепочка из восьми шагов Шаолиня» (Шаолинь ба бу лянхуань)

Этот стиль возник в стенах северного Шаолиня, его комплексы включают серии из 8 шагов, поэтому он и получил такое название, В нем применяются 7 видов ударов кулаком, 3 вида ударов ладонью, 4 вида ударов ногами, 2 вида захватов, один вид удара всем телом, одна защитная стойка, одна заманивающая

стойка, одна стойка ожидания, 2 низкие стойки – всего 22 вида технических приемов. Стил ь отличается плотностью нанесения ударов и блоков, большой динамикой движений.

«Пять кулаков Шаолиня» (Шаолинь у цюань)



Этот стиль является подражательным и относится к боевым искусствам северного Шаолиня. В нем имитируются повадки пяти животных: дракона, тигра, леопарда, змеи и журавля. По преданию, живший во времена династии Мин (1368-1644 гг.), а по некоторым данным при монгольской династии Юань (1206-1368 гг.), мастер ушу Бай Юйфэн соединил древнюю систему психофизического тренинга «Игры пяти животных», созданную великим врачом Хуа То, с боевым искусством Шаолиня и создал стиль «Пять кулаков Бая» (кулак дракона, кулак тигра, кулак леопарда, кулак змеи, кулак журавля). Позже этот стиль стал называться «Пять кулаков Шаопинья». Имитируя движения различных животных, монахи развивали и укрепляли свой дух и тело. Подражая дракону, они тренировали дух; подражая тигру, укрепляли кости; подражая леопарду, развивали силу, подражая змее, усиливали энергию ци, подражая журавлю, накапливали

жизненную энергию – цзин.

«Кулак пяти форм и восьми способов Шаоливя» (Шаолинь у сии ба фа цюань)



Этот стиль является разновидностью боевых искусств северного Шаолиня. Он включает движения, напоминающие повадки 5 животных: дракона, тигра, леопарда, журавля, змеи. Этот стиль «егренирует тело и совершенствует сознание». Он включает «внутреннюю технику» (нэй гун), медитативную практику и управление внутренней энергией и «внешнюю технику» (вай гун) – приемы руками, ногами, захваты, перемещения.

«Тринадцать захватов Шаолиня» (Шаолинь ши сань чжао)



Стиль появился при династии Юань (1279-1368 гг.). Основателем его считается Бай Юйфэн, тот самый, который создал и стиль «Пять кулаков Шаолиня».

Учитель Бай говорил, что в схватке надо двигаться, как дракон, извиваться, как змея, взмахивать руками, как феникс, быть подвижным, как обезьяна, садиться, как тигр, голова должна быть, как у леопарда, ноги, как у лошади, хвост, как у орла, сила, как у буйвола, легкость, как у зайца, скольжение, как у ласточки, движения руками должны напоминать журавля. По количеству животных, которым следует подражать, стиль и получил свое название. «Силой не одолеть кулачного бойца, кулаком не сразить опытного бойца, опытный боец не справится с техничным, а техничный отступит перед мастером», – говорили в Шаолине.

«Восемнадцать рух: Шаолиня» (Шаоливь ши ба шоу)



Это стиль северного Шаолиня. Его еще называют «Восемнадцать рук Бодхидхармь (дамо ши ба шоу), или «Восемнадцать рук архатов из Шаопиня» (Шаолинь лохань ши ба шоу).

Движения этого стиля имитируют движения и молитвенные жесты буддийских монахов и отшельников. Среди основных восемнадцати приемов чаще всего используются «руки, простертые к небу», «ладонь, отодвигающая гору», «потягивание черного тигра», «орел расправляет крылья», «золотой леопард выпускает когти, прямой удар носком ноги, подсекающий удар.

«Китайский кулак Будды» (Фо хань цюань)

Этот стиль также относится к боевым искусствам северного Шаолиня. В настоящее время он распространен в основном на границе трех провинций Шаньдун, Хэнань и Хэбэй. Создателем его считается Цзи Юньлу, выходец из провинции Хэнань. Сейчас разделяют два направления: «большое» и «малое». В первом направлении движения широкие, удары наносятся с большого расстояния. Во втором – движения короткие, быстрые, перемещения легкие и стремительные.

В этом стиле нет одиночных комплексов, все они парные.

«Школа естественности алмазной медитации» (Цзивьгав чань цзыжань мэн)

Этот стиль, как и предыдущие, зародился в северном Шаолине, затем распространился в провинции 'Сычуань, где сохранился до сих пор. В нем различают «внутреннюю технику» (нэй тун) и «внешнюю технику» (вай гун). «Внутренняя техника» основана на так называемой «алмазной медитации», практиковавшейся буддийскими монахами, где медитативные упражнения выполнялись в статике.

Во «внешней технике» реализуется принцип естественности, она отрабатывается в движении.

Стойки делятся на темные (инь) и светлые (ян). Удары наносятся преимущественно по дуге.

«Мягкий кулак Шаопиня» (Шаолинь жоу цюань)



Этот стиль относится к внутренним школам северного Шаолиня, его считают «Кулаком Великого предела Шаолиня»,

Наставники говорили: «Мягкость ограничивает жесткость»,

жесткость и мягкость друг друга дополняют». Все движения в «Мягком кулаке- округлые и мягкие, но в то же время они напоминают «то космические вихри, то волнение океана, то похожи на бег жеребца, то на прогулку по саду». Приемы бывают стремительными, как бросок свирепого тигра, или плавными и величественными, как полет облаков на вершине горы Тайшань, Этот стиль «снаружи укрепляет мышцы и кости, внутри – пять органов».

«Школа сердца и мысли Шаолиня» (Шаолинь пай синь и мэн)



Один из главных стилей южного Шаолиня. Монахи применяли его как для укрепления здоровья, так и для защиты. Стиль основан на подражании двенадцати животным: крысе, буйволу, тигру, зайцу, дракону, змее, лошади, барану, обезьяне, петуху, собаке, свинье.

С помощью этого стиля укрепляли двенадцать внутренних органов: желчный пузырь, печень, легкие, толстую кишку, желудок, селезенку, сердце, тонкую кишку, мочевой пузырь, почки, перикард, три обогревателя.

В стиле широко применяются удары ногами, руками, захваты и болевые приемы.

Традиционная подготовка включала несколько этапов. Сначала необходимо было овладеть основными стойками и приемами. Большое внимание уделялось развитию физической силы и обработке ударных поверхностей. На тренировках метали мешки с песком, наносили удары по деревянным столбам, поднимали тяжелые камни. Затем бойцы допускались к работе в парах, выполняли броски, обучались владеть оружием. Излюбленными видами оружия были прямой и кривой мечи, копье, палка, кнуты, двух- и трехзвенные палки, длинные иглы, посохи.

«Кулак белого журавля Шаолиня» (Шаолинь бай хэ цюань)

Это стиль южного Шаолиня из провинции Фуцзянь подразделяется на четыре школы: летящего журавля, поющего журавля, отдыхающего журавля, охотящегося журавля. Все они относятся к подражательным стилям. Руки сгибаются так, что напоминают крылья журавля, пальцы складываются подобно журавлиной лапе. Наставники говорили, что стоять надо, как сосна, а двигаться, как обвал в горах. Основной стойкой считается стойка всадника. Удары наносятся кончиками пальцев, сложенными в щепоть («клювом журавля»). Во время ударов часто издается крик, напоминающий журавлиный.

«Кулак змеи» (Шэ сив цюань)



Один из видов боевого искусства монастыря Шаолинь в горах Эмэй. Он является разновидностью стиля «Семь кулаков, защищающих гору» (Ху шаньци цюань).

Стиль отличает большая подвижность верхней части туловища и устойчивое положение ног. Удары обычно наносятся кончиками пальцев, собранными вместе. Существует шесть видов падений и несколько видов ударов ногами.

«Иянския кулак» (Иян цюань)

Этот стиль является разновидностью боевых искусств южного Шаолиня. В него входят три фамильных стиля: семьи Цю, семьи Инь и семьи Сунь. Он зародился в районе Иян, поэтому и получил такое название. В стиле применяются разнообразные стойки: лучника, всадника, стойка «трех вил», свободная стойка. Удар наносится кулаком, рукой-крюком, ладонью, копиями, «рухнувшим пиком». В ударах очень активно используется вращение в пояснице. Как и в других южных стилях, очень часто удары сопровождаются выкриками. Из основных комплексов можно назвать «Кулак тайного боя» (Ми цзун сань шоу цюань), «Кулак семьи

Сунь» (Суньцзя цюань), «Цепочка из рук в 36 звеньев» (Сань ши лю лянхуань шоу), «Большой тренированный кулак золотого крюка» (Цзинь гоу да лян цюань), «Малый тренированный кулак золотого крюка» (Цзинь гоу сяо лян цюань), «Четверо больших ворот» (Да сы мэн), «Четверо малых ворот» (Сяо сы мэн). Всего насчитывается более 190 комплексов.

Цигун и спорт за 1994 год №4 Перевод А.Иванова