Гимнастические трактаты и сборники

ТРАКТАТ О ГИМНАСТИКЕ "СЕРДЦЕ И СОЗНАНИЕ, 6 ЕДИНЕНИЙ, 8 СПОСОБОВ" и комментарии к нему

Тренер по ушу р-на Сюйхуэй г. Шанхая Сяо Лисин (упорядочение и комментарий). Журнал "Улинь", 1983, № 4, с. 20-21

-.-.-.

но, наклонно, подъём, опускание, верх, низ (соответственно хэн, чжи, гоу, се, ци, фу, шан, ся).

Поскольку в этой гимнастике пути следования напоминают подъёмы и опускания, переворачивания и накаты, характерные для волн, её ещё называют "гимнастикой водяных волн" (шуйлан-цюань).

Трактат о гимнастике "сердце и сознание, 6 единений, 8 способов" (синь и лю хэ ба фа)

I. Общие положения о методах гимнастики

"Сердце - сознание" в основе не знает способов,
Растягивают свиток по сердцу и сознанию[I/].
Нет методик - достигается естественность[2/],
Следуют кругу изменений и случаев[3/].
Родилось это останавливаясь в шести единениях[4/],
Свиток же хранился в тайне[5/].
Но работу - освоение "сердца - сознания"
Начинают с шести способов.
Освоив способы, можно их изменять.
Иметь технику и способы - дело тонкое,
Техника и способы - два, но едино,
Потеряешь одно - не устоишь.

2. Общее описание теории гимнастики

Взращивай в себе чувство справедливости.
Всё твоё тело - упругая сила,
Видна голова - не виден хвост,
Дух-дракон плавает в облачной дали.
Собирают и распускают не проявляя формы,
Расслабление и напряжение - лишь от самого себя.
Тактика: следование защите и скрытости,
Без отклонений и однобокости.
Регулируется дыхание, обмениваются кань и ли[ж/],
Верхнее и нижнее, а центр - гармония ци.
Защита и скрытность - как сидячий дух-шэнь,
Движения подобны выступающуму дракону.
Внезапна устойчивость и внезапный взгляд,
Как бы появился и как бы исчез.

ж/ Кань и ли (☵ и ☲) - триграммы, символизирующие воду и огонь, низ и верх тела и пр. - М.Б.

Дышишь, дышишь, соблюдая естественность,
Ничуть не создавая сознание-и.

3. Способы и методы прокручивания поз

Руки и спина должны обнимать округло.
Внутри и снаруши смешать изначальную ци.
Ноги напоминают изогнутый лук.
Вытягивающаяся и сжимающаяся поясница несёт силу.
Передние четыре, затем захватывают шесть,
Овладевают тремя и семью.
Два одиноких нужно различать,
Инь и ян видят пустое и полное.
Помня о дыхании, собирай дух-шэнь,
Как будто приближается большой враг.
Огонь глаз подобен текущей молнии,
Дух достигает четырёх углов,
Разливается в холоде и пустоте,
Мощно по облакам и туманным пределам,
Вьётся-вьётся, как бы стремясь к небожителям,
Подобно танцу в тебе и во мне.
Сознание и движения - как у страшного тигра.
Ци спокойна, как чистое дитя.
Хочешь двинуться - как не двигаешься,
Но в безмятежности есть сознание.
В явной стабильности есть соединение с небытиём.
Форма и ци безмолвно друг с другом дружат.

4. Путь усилия-цзинь точно определяй

Копи силу-ли как лук округло,
Выпускай усилие-цзинь как стрелу прямо.
Желаешь расслабления - уподобься нерасслабленному,
Желаешь напрячься - не прикладывай силу-ли.
В перемещениях добивайся ровности и равновесия,
А ци при этом циркулирует спирально.
Осознавай прохождение принципа инь-ян,
Жесткое и податливое - оба участвуют в намерениях.
Удивительное и обычное друг друга порождают,
Динамичное и статичное следуют сердцу и сознанию.

5. Принципы циркуляции ци

Обе руки тихо-тихо поднимают.
Согнутое и выпрямленное следуют непрерывно.
Выдохи и вдохи тонко тянутся-тянутся,
Вверх и вниз, замедленно и быстро.
Поворотные смещения обладают изгибом и изломом,
По форме похожи на игры плавающих рыб.
Вдоль и поперёк, вверх и вниз,
Инь и ян крутятся, идёт энергия ци.
Сознание, движения, ци друг за другом следуют,
Суставы и связки хранят силу-ли.
Удобно суставам, живёт кровь в жилах,
Питательная и защитная энергии приходят в норму.
Со вдохом ци поднимается вверх,
Раз за разом ци возвращается в пупок.
Как поднял ци и проглотил,
Так вода и огонь получили взаимопомощь.
Сердце в пустоте, а живот в полноте,
Спокойно сохраняешь истинную ци.

6. Применение технических ударов

Взглядом нельзя уподобляться дракону.
Порождая небрежность, не сблизишься с врагом.
Встретив врага, не раскрывайся беспорядочно,
Помни открывание и закрывание, собирание и распускание.
Когда движешься, хватай достигнутое и сходное.
Когда выпускаешь, пустым добивайся полного.
Изучая возможности, принимай нужную позу,
Шаг за шагом добивайся лучших возможностей.
Он хлопочет, я спокойно ожидаю,
Нападение и оборона - ко всему я готов.
Вижу форму - ищу, где её распороть.
Ударяя, заботишься об умножении собственной пользы.
Только перед тем, как он родит силу-ли,
Используй его первенство для приобретения власти.
После его силы-ли следует податливость,
Создавая ему трудности в использовании техники.
Переносной опорой следуют перемещению пояса,
Не давая врагу утяжелить силу-ли.

Вовлекая в атаку, врага вовлекай в пустоту.
Стремись распускаться и собираться более быстро.
Запястья, локти, плечи, ягодицы, колени,
Ступание ног, кисти, стопы - все ровны.
Сустав за суставом ли-сила пронизывает-проходит,
Нигде нет возможности проникнуть в щель.
Как столкнулись силы-ли - сразу выпускаю,
Чтобы врагу было трудно податься вспять.
Змея Шуайжань принимает подобную позу,
Голову и хвост друг от друга не отделить.
Напавшего врага сразу же повернут
Пять главных и 9 суставных сил-ли.

7. Пожелания обучающемуся

Тщательно изучай внутреннюю и внешнюю работу,
В принципы проникай до самых тонкостей.
Кулаки сжимая, добиваешься ударом подчинения,
А сосредоточенный дух-шэнь ищет правду и истину.
Высказать трудно, но и не трудно,
Смотреть легко, но совсем не легко.
Есть воля - дела не смотря ни на что свершатся,
В мире совсем не станет невозможных дел.
Ищешь науки - ожидай присутствия постоянства,
Длительное постоянство рождает тонкую мудрость.
Дух-шэнь и сознание нужно концентрировать.
Сила-ли идёт, сохраняя порядок.
Учащийся в итоге получит благодарность,
Поднявшись в зал, можно войти в кабинет.
Грубо образуется из пяти слов формула,
Помни её и не смотри на неё свысока.

Примечания

(Китайские примечания большей частью перевод с древнего языка на современный, они здесь, естественно, опущены - М.Б.)

I/ "Растягивают свиток": имеется в виду раскрывание и закрывание, распускание и собирание в движениях.

2/ "Естественность": не скованно, по естественным законам.

3/ "Следуют кругу": туда и сюда; "изменений и случаев": соответствуют ситуации.

4/ "Останавливаться": распространение повсюду и полная закрытость. "6 единений": Небо, Земля и 4 стороны света (не те 6, что в названии трактата)