

Тянь Хуэй

НЕМНОГО О ГИМНАСТИКЕ "ЛАДОНЬ - 8 ТРИГРАММ"

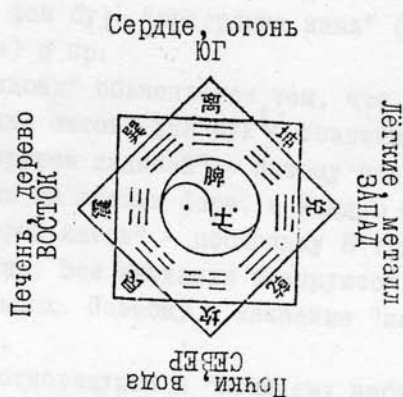
(ба гуа чжан)

Перевод М.М.Богачихина

Рассказываем о знаменитых гимнастиках:

Тянь Хуэй

НЕМНОГО О ГИМНАСТИКЕ "ЛАДОНЬ - 8 ТРИГРАММ" (ба гуа чжан)
("Улинь", 1983, № 4, 10-16). Перевод М.М.Богачихина



В центре: почва (земля), селезёнка

Схема ориентирования восьми триграмм

(Слева изображена схема, изображенная в журнале. Однако изображенные здесь иероглифы не соответствуют триграммам, а ориентирование триграмм будет правильным, только если север и юг поменять местами. Справа изображена исправленная схема. - М.Б.)

1. Источники моего знания

Комплекс, которым я занимаюсь, берёт начало в конце династии Мин - начале династии Цин (дин. Цин началась в 1644 г. - М.Б. от двух даосов из района горы Эмэйшань: Лазоревое Облако и Спокойное Облако (Би Юнь и Цзин Юнь), передаётся уже более 400 лет 9 поколений. Начал изучать у них Тянь Хаоцзе (даосское имя Отшельник Даос - Сяньцзы Даожэнь), мой дальний предок (см. табл. Многие из его потомков покидали семью и шли своим путём, некоторые потом возвращались. Поскольку хранили в тайне и не передавали посторонним, а только членам рода, возникла ограниченная стенами техника, не проникающая в мир. Мне передал отец, начал я заниматься в 8 лет, а сейчас мне 57. Как можно забыть эти десятилетия тяжких трудов, когда за окном сияли звёзды и луна! Подумаешь только - как много потеряно и сколько переменялось!

2. "Прежнее небо" и "последующее небо" в гимнастике "ладонь - 8 триграмм"

Раньше эта гимнастика имела ещё такие названия: "вращающиеся ладони" (чжуань чжан), "8 кругов ладоней" (ба пань чжан), "8 сторон шагов" (ба фан бу), "триграмма кань" (кань гуа), "триграмма ли" (ли гуа) и пр.

Название "вращающиеся ладони" объясняется тем, что гимнастика, способы для корпуса, для шагов, для рук^{I/} возникли из круговых вращений. "Восемь кругов ладоней" - потому что эти способы и комплекс образованы из восьми форм, а каждую форму называли "круг". "Восемь сторон шагов" - поскольку 8 триграмм распределены по 8 направлениям. Все названия базируются на учении об инь-ян, восьми триграммах. Поэтому и название "ладонь 8 триграмм" самое правильное.

Гимнастику разделяют на относящуюся к "прежнему небу" и к "последующему небу", поскольку 8 триграмм разделяют на иньские и янские, и все вещи (явления) тоже. Однако не существует чистого инь или чистого ян: чистый инь не рождается, чистый ян не растёт. Короче говоря, без прежнего неба нет и последующего неба, и наоборот. Их сочетание и есть взаимосвязь триграмм кань и ли (☵☵ и ☶☶).

Возникает в мире прежнее небо, и сначала узнают его тонкости и недостатки, и только когда его дополняют, появится последующее небо. Прежнее небо - то, что имеет постоянную форму, а последующее небо - усиление формы и развитие её. Все дела и предметы движутся от небытия к бытию, от существования к дальнейшему развитию. Так и здесь: недостатки прежнего неба восполняются последующим небом.

Предыдущее и последующее небо в данной гимнастике, это начальный и последующий комплекс: недостатки начального комплекса восполняются последующим комплексом, который, безусловно, выигрывает по сравнению с начальным.

3. Ладонь - 8 триграмм прежнего неба

Этот комплекс относится к триграмме кань ☵, стихие вода. Для внешнего наблюдателя шаги здесь напоминают разминание глины по восьми сторонам (шаг - разминание глины, шаг - ход курицы). Направленность шагов соответствует 8 триграммам (начиная I/ "Способ", это способ перемещения, приём - М.Б.

с цянъ ≡, по солнцу - см. схему). Основных способов шагов 4: поднимание, опускание, сворачивание (внутри) и разворачивание (наружу). Особенности движений: ходьба, смотрение, сидение, переворачивание. Основных способов для ладоней 8 (подробно - при описании комплекса).

Ладонь - 8 триграмм прежнего неба, техника перемещения ладоней и комплекс - это позы ладоней и способы для кистей, состоящие из 8 больших сложений в ладонях. Техника и комплексы их изменений возникли из поворотов ладоней. Способы для ладоней повторяются, комплексы следуют друг за другом, 8 форм не отличаются чёткостью, каждая со своими особенностями тренировки, поэтому возникли различные школы. Отсюда также следует, что структура комплекса не чистая (т.е. не идеальная - М.Б.).

4. Ладонь - 8 триграмм последующего неба (включая предыдущее небо)

Этот комплекс относится к триграмме ли ≡, стихие огонь. Кань ≡ и ли ≡ друг с другом соединяются, вода и огонь друг друга поддерживают. Для внешнего наблюдателя способы для шагов здесь напоминают обтачивание скульптуры по трём углам и 8 сторонам (ладонь - обтачивание скульптуры, ладонь - ход журавля). Гимнастика состоит из 8 иероглифов, 8 сторон, 8 форм, 8 тел, 8 шагов, 8 поз ладоней, 8 сил-ли, 8 соединений, техника и комплекс базируются на их сменах и переходах.

Восемь иероглифов, это 8 триграмм; 8 сторон, это 4 страны света и 4 промежуточных направления; 8 форм, это питон, лев, тигр, медведь, змея, лошадь, обезьяна и гриф; 8 тел, это поясница удава, голова льва, ягодицы тигра, спина медведя, змееподобные руки, ноги лошади, плечи обезьяны и ступни грифа; 8 шагов, это стояние (чжань), перемирание (не), сворачивание (коу), следование (шунь), поворот (чжуань), топание (та), пронизывание (чуань) и достижение (цянъ); 8 ладоней, это вонзающая (чжа) обнимающая (бао), стоячая (шу), ступающая (та), точечная (дянь) пожимающая (во), свисающая (чуй) и отрезающая (сяо); 8 сил-ли, это накатывающаяся (гун), сверлящая (цзуань), борющаяся (чжэн), внутренняя (ли), толкающая (ань), упругая (тань), сидячая (цзо) и макушечная (дин); 8 соединений, это соединение (единение) плечей и ягодиц, локтей и живота, кистей и стоп, кистей и локтей, глаз и кистей, духа (шэнь) и сознания (и), (энергии) ци и силы-ли, внутреннего и внешнего.

Данные техника для ладоней (чжаншу) и комплекс рассматриваются как позы ладоней (чжанши), комплекс (таолу) и способы для кистей (шоуфа), составляющие 8 форм (син). Каждая форма, это одна "большая ладонь" (да чжан); большая ладонь, это один круг ладоней (ипаньчжан); 8 форм, это 8 кругов ладоней 八盤掌. Один круг ладоней разделяется на 8 поз ладоней (или позирующий ладоней, шичжан 式掌), одна поза (ши) разделяется на 3 кисти-ладони (шоучжан), всего насчитывается 192 кисти-ладони. Восемь форм - не одинаковые, способы для рук не повторяются, каждая сохраняет свою прелесть.

Движения уподобляются следующим позам (ши): большой удав стремительно мчится, пронзая лес; чудо-лев качает головой; страшный тигр набрасывается на пищу; черный медведь оборачивается спиной; белая змейка выплёвывает травку; дикая лошадь дико скачет; обезьяна охраняет плоды; большой гриф парит кружась и садится на землю.

В целом движения рассыпаются и развеваются, они живые и красивые. Последующий комплекс превосходит начальный.

5. Формы в гимнастике "ладонь - 8 триграмм" (удав, лев, тигр, медведь, змея, лошадь, обезьяна и гриф)

Они имеют разные стойки, движения, требования и методы тренировки. (На приведенных рисунках позы ладоней для этих форм характеризуют движения при хождении по кругу, а не комплекс). Ниже описаны 8 форм ладоней и требования к ним.

Поза ладоней: форма "удав"^I/ (ман син чжан ши 蟒形掌式, или прямая форма, пронизывающая ладонь: чжи син чжа чжан 直形扎掌), рис. 1.

- Обе ладони прямо пронзают,
- Пятеро пальцев сомкнуты вместе,
- Передняя ладонь скользит у плеча,
- Прямо пронзает пояс горизонтально,
- Задняя ладонь - косо к плечу,
- Согнутый локоть, подобрана грудь;
- Передняя ладонь, плечо и кисть,
- Задняя ладонь, плечо и локоть -
- Высоко или низко - следуя позе,
- Находятся косо к горизонтальной линии;
- Наполнена грудь и выдвинута макушка
- Сидячие ягодичы и скрученная поясница,

^I/ Ман, ещё означает "четырёхпальый дракон" - М.Е.

Поясница подобно оси стоит,
 Содержит в себе крутящийся вихрь,
 Расслаблены плечи, продольные руки,
 Ци погружают в нижний даньтянь;
 Три пустоты помнить прочно,
 Воду с огнём согласовать меж собой,
 Каждый шаг идти - продвигаться,
 Живот изогнут - как точат скульптуру,
 Оба глаза пронзает дух-шэнь,
 Глаза наблюдают ладонь впереди.

Поза напоминает большого удава, который висит на обрыве и ошупывает стену. Названия ладоней: 1) удав идёт, 2) пронизывает, 3) сверлит, 4) вонзает, 5) переворачивается, 6) хватает, 7) стегает, 8) качается.

Поза ладоней: форма "лев" (инь-ян, косо обнимающая ладонь).
 Рис. 2

Передняя ладонь скользит у плеча,
 Изогнута и вытянута, глаза горизонтальны,
 Задняя ладонь поднимается к плечу,
 Согнутый локоть, голову поднять,
 Обе ладони - друг против друга,
 Косая форма, вместе обнимают,
 Расправлена грудь, вытянута макушка,
 Сидячие ягодицы и скрученная поясница,
 Поясница подобно оси стоит,
 Содержит в себе крутящийся вихрь,
 Расслаблены плечи и свешены локти,
 Ци погружают в нижний даньтянь,
 Три пустоты помнить прочно,
 Воду с огнём согласовать меж собой,
 Каждый шаг идти - продвигаться,
 Живот изогнут - как точат скульптуру,
 Оба глаза пронзает дух-шэнь,
 Глаза наблюдают ладонь впереди.

Поза напоминает чудо-льва, держащего форму и обнимающего мяч. Названия ладоней: 1) Лев рубит, 2) потирает (мо), 3) перемещается (бань), 4) хватает (цинъ), 5) щелкает (тань), 6) обвивает, 7) толкает (чжуан), 8) скоблит.

Поза ладоней: форма "тигр" (мать и сын - утка и селезень, стоячая ладонь). Рис. 3

Передняя ладонь вытянута вперёд,
Локоть изогнут, направлена вверх,
Передняя ладонь в стоячей форме,
Вместе с бровями на одном горизонте,
Задняя ладонь - локоть изогнут,
Сбоку от левых рёбер груди,
Стойка у ней - стоячей ладони,
Перед рёбрами сбоку стоит,
Обе ладони, плечи и локти
Сливаясь в одно воют за внутреннее,
Оба плеча равно расположены,
Вместе с ягодицами взаимосвязаны,
Расправлена грудь и вытянута макушка,
Сидячие ягодицы и скрученная поясница,
Поясница подобно оси стоит,
Содержит в себе кручение-верчение,
Расслаблены плечи и свешены локти,
Ци погружают в нижний даньтянь,
Три пустоты помнить прочно,
Воду с огнём согласовать меж собой,
Оба глаза пронзает дух-шэнь,
Тигра пасть прямо следит,
Живот изогнут - как точат скульптуру,
Глаза наблюдают ладонь впереди.

Поза напоминает злобного тигра, ловко хватающего добычу.
Названия ладоней: 1) тигр хватает, 2) переворачивается, 3) от-
рубает, 4) сидит, 5) толкает, 6) тянет, 7) стегает, 8) сбегает.

Поза ладоней: форма "медведь" (спина медведя, обращение спиной, попирающая ладонь). Рис. 4

Передняя ладонь - локоть согнут,
Перед макушкой вовне попирает,
Задняя ладонь - локоть назад,
За поясницей вовне попирает,
Передняя ладонь макушку превышает,
Задняя ладонь с грудью ровняется,
Оба локтя смотрят наружу,
Добиваясь внутреннего, внешнее попирают,
В обеих ладонях пальцы сведены,

Косая форма вверх и вниз,
Пара ладоней друг с другом сражается,
Обе группы рёбер подобраны и выдвинуты,
Поза поиска чего-то впереди,
Голова не переходит ступни,
Расправлена грудь и вытянута макушка,
Сидячие ягодицы и скрученная поясница,
Поясница подобно оси стоит,
Содержит в себе кручение-верчение^{I/},
Три пустоты помнить прочно,
Воду с огнём согласовать меж собой,
Каждый шаг идти-продвигаться,
Живот изогнут - как точат скульптуру,
Оба глаза пронзает дух-шэнь,
Глаза смотрят в переднюю сторону.

Названия ладоней: 1) медведь ищет, 2) переворачивается, 3) попирает, 4) качается, 5) рубит, 6) колеблется, 7) обращивается спиной, 8) катится.

Поза ладоней: форма "змея" (винтовое вращение, точечная ладонь). Рис. 5

Передняя ладонь изогнута, точечная,
С животом на уровне одном,
Задняя ладонь изогнута точечно,
С согнутым локтем, около груди,
Обе ладони взаимно опираются,
Форма ладони друг за другом следует,
Выше и ниже - следует форме,
Задний локоть наружу повышается,
Расправлена грудь и вытянута макушка,
Сидячие ягодицы и скрученная поясница,
Поясница подобно оси стоит,
Содержит в себе кручение-верчение,
Ци погрузить в нижний даньтянь,
Три пустоты помнить прочно,
Каждый шаг идти-продвигаться,
Живот изогнут - как точат скульптуру,

I/ "Кручение-верчение" выше называли "крутящийся вихрь", это варианты перевода. - М.Б.

Оба глаза пронзает дух-шэнь,
Глаза наблюдают ладонь впереди.

Поза напоминает двух змей, борющихся за дорогу. Названия ладоней: 1) Змеи переворачиваются, 2) пронизывают, 3) сверлят, 4) обвивают, 5) кружатся, 6) щелкают, 7) стегают, 8) плавают.

Поза ладоней: форма "лошадь" (скручивание-верчение /нин-сянь/, сжимающая ладонь). Рис. 6

Передняя ладонь сбоку вытянута,
Ладонка с рёбрами наравне,
Центром ладони косо вверх,
Пятеро пальцев подобраны, сжаты;
Задняя ладонь с согнутым локтем
Рядом с макушкой направлена вверх,
Центр ладони направлен наружу,
Пятеро пальцев подобраны, сжаты;
Обе ладони следуют форме,
Как бы сжимают стержень иль палку;
Расправлена грудь и вытянута макушка,
Сидячие ягодицы и скрученная поясница,
Ци погружают в нижний даньтянь,
Три пустоты помнить прочно,
Каждый шаг идти-продвигаться,
Живот изогнут - как точат скульптуру,
Оба глаза пронзает дух-шэнь,
Глаза наблюдают ладонь впереди.

Поза напоминает дикую лошадь, стремительно мчащуюся. Названия ладоней: 1) лошадь прыгает, 2) идёт боком, 3) толкает, 4) переворачивается, 5) свистит, 6) обдирает кожу, 7) врывается, 8) в агонии.

Поза ладоней: форма "обезьяна" (ладонь - свисающие руки)
Рис. 7

Расправлена грудь и вытянута макушка,
Подбородок естественно подобран,
Плечи опущены, свешены руки,
Ци погрузить в нижний даньтянь,
Пятеро пальцев вместе сомкнуть,
Свесить отвесно около ягодиц,
Живот изогнут - как точат скульптуру,

Глаза подобны сверкающей молнии,
Каждый шаг идти-продвигаться,
Живот поднять, грудь вперёд,
Поясница подобно оси стоит,
С широким шагом крутится-вертится,
Живот достигает - ступня достигает,
Шаг за шагом ступать с поворотом,
Все движенья быстры и резки,
Три пустоты помнить прочно.

Поза напоминает что-то ищущих резвящихся обезьян. Названия ладоней: 1) Обезьяна срывает плод, 2) дарит плод, 3) играет с плодом, 4) охраняет плод, 5) показывает лапу, 6) залезает на ветку, 7) показывает ладонь, 8) вертит ладонями.

Поза ладоней: форма "гриф" (развёрнуты крылья, скользящая ладонь). Рис. 8

Передняя ладонь поднята к плечу,
Прямо расправлена выше макушки,
Задняя ладонь скользит от плеча,
Вытянута прямо на уровне пояса,
Оба локтя слегка согнуты,
Обе ладони отогнуты косо,
Пара ладоней: выше и ниже,
Под углом - ровная линия,
Расправлена грудь и вытянута макушка,
Сидячие ягодицы и скрученная поясница,
Поясница подобно оси стоит,
Содержит в себе кручение-верчение,
Три пустоты помнить прочно,
Воду с огнём согласовать меж собой,
Расслаблены плечи, развёрнуты руки,
Ци погрузить в нижний даньтянь,
Каждый шаг идти-продвигаться,
Живот изогнут - как точат скульптуру,
Оба глаза пронзает дух-шэнь,
Глаза наблюдают ладонь впереди.

Поза напоминают кружащегося большого грифа. Названия ладоней: 1) гриф сколит, 2) прикрывается, 3) раскрывается, 4) сжимается, 5) в агонии, 6) вертится, 7) обмахивается, 8) переворачивается.

6. Работа над гимнастикой "ладонь - 8 триграмм"

Эта работа глубокая, сокровенная и тонкая, сила-ли идёт по кругу, изменения естественные, ци пронизывает всё тело, устойчивость - как у горы Великой (Тайшань), движения подобны восьми формам, работа, сила, техника меняются, без остановок и без предела.

Про гимнастику "ладонь - 8 триграмм" говорят: ноги ступают - это 8 триграмм, руки движутся - это Великий предел, движения в целом - это "форма-мысль" (т.е. напоминают три основные гимнастики внутренних стилей: багуа, тайцзи и синьби - М.Б.). А именно, "ноги ступают - это 8 триграмм": позы "точат скульптуру" по трём углам и 8-ми сторонам; "руки движутся - это Великий предел": круговая сила-ли несёт бесчисленные изменения, не ослабевающая и не истощающаяся; "движение в целом - это форма-мысль": т.е. подражают движениям животных и птиц.

А) Первое об особенностях движений

1) Поговорим о "точении скульптуры" (дяоскань 周旋): уходе (нин), скручивании (сянь), ходьбе (цэоу), поворачивании (чжуань), поднимании (ци), опускании (ло), сворачивании внутрь (коу) и разворачивании наружу (бай).

а) Уход, скручивание, ходьба и поворачивание

К усилию-цзинь ухода (нин) добавляется усилие-цзинь скручивания (сянь), а к усилию ходьбы добавляется усилие поворачивания. Движения в гимнастике "ладонь - 8 триграмм" (багуа чжан) возникли из ходьбы с поворотами, и одновременно с ходьбой с поворотами нужно совершать движения ухода и скручивания. Если поясницу считать границей, то должны уходить поясница, ягодицы, живот, стопы, спина, плечи, локти, кисти, внутреннее, всё тело образует единое усилие-цзинь. Уход внутрь выявляет ход ци, сокращение мышц образует силы, уход наружу должен сочетаться с уходом внутрь, а уходя внутрь, безусловно, скручиваешься наружу, в скручивании представлен уход - это кольцевая сила-ли, только так могут иметь место сила-ли ухода и скручивания, где взаимно соединены внутреннее и внешнее, и при этом не теряется центр ухода и скручивания, а добавив ходьбу и поворачивание, можно эту силу вращать по кругу.

б) Поднимание и опускание, сворачивание и разворачивание. Поднимающий шаг подобен "точению скульптуры", опускающий шаг подобен горке или холму, при сворачивании и разворачивании (стопы) нужно сгибать живот, 8 слов неразделимы (т.е. этот смысл, выражаемый 8-ю словами-иероглифами, ценен как комплекс М.Б.). В процессе ухода, скручивания, ходьбы и поворотов способы шагов (буфа) представляют собой поднимание и опускание, сворачивание и разворачивание, всё это относится к шагу стопы. В движении ходьбы с поворотами поднимающаяся стопа должна отталкиваться (дэн), опускаясь на землю должна сворачиваться или разворачиваться (стопу сворачивают внутрь круга или разворачивают наружу - М.Б.), опустили на землю - и 5 пальцев хватают землю, обязательно центр стопы "содержит пустоту", готовясь к подъёму при следующем шаге, так образуются способы шагов, обладающие силой-ли. Стопа, опускаясь на землю, сворачивается или разворачивается, живот обязательно должен быть согнут и гармоничен (хэ), гармоничный живот естественно прикрывает пах, сворачивание и разворачивание имеют направленность, позиция (стопы) позволяет сделать следующий шаг.

В поднимании и опускании (стоп) содержится поднимание с плаванием в способах для корпуса (шэньфа), с подниманием стопы живот обязательно поднимается, вплоть до поднимания корпуса, в поднимании присутствует плавание, возникает некое уход-скручивание округлой формы. Такое уход-скручивание при подъёме с плаванием проявляется при смене ладоней, ходьбе-заманивании (чжао 招), смене форм. При ходьбе с поворотами корпус не должен плавать при поднимании, верхней половиной тела управлять животом вместо ног (здесь "плавание" - перемещение корпуса по высоте - М.Б.)

2) Поговорим о способах шагов: стоянии (чжань), перекате (нянь 捻), сворачивании, следовании (шунь 順), повороте (чжуань), ступании (та 踏), пронизывании (чуань), наступании (гань 赶).

Стояние - тело рыбы, перекаат - рыбий глаз, сворачивание - рыба щека, следование - рыбий хвост, поворот - рыбий хребет, ступание - рыба икра, пронизывание - рыбий живот, наступание - рыба волна. Восемь (этих) слов должны вести, не забываться.

3) Поговорим о способах для корпуса (шэньфа): ходьбе (цзоу, смотрении (ши), сидении (цзо), переворачивании (фань), уходе

(шань) /не путать с уходом-нин - М.Б./, раскрывании (чжань 展), круговращении (чжоу 周), скручивании (свань).

Цель ходьбы - смочь увидеть, сидение защищает центр, переверачивание - наступление и атака, уход - это раскрывание, круговращение - это скручивание. Движение по иероглифу "ба" (八) не покидает линии.

4) Поговорим о способах для ладоней: отрубании (пи), срезание (сяо 削), хватании (ляо), ношении (тяо), покрывании (гай) протыкании (чжа 扎), точечном воздействии (дянь), сталкивании (чжуан 撞).

Техника рубящей ладони - срезающая ладонь (т.е. рубящая ладонь как бы срезает что-то - М.Б.), техника срезающей ладони - несущая ладонь, техника покрывающей ладони - протыкающая ладонь, техника точечной ладони - сталкивающая ладонь. Эти 8 понятий - основа изменений в технике способов для ладоней. Так следует тренировать ладони.

5) Поговорим о движениях: качании (яо), махе (бай), перекачывании (гунь), переворачивании (фань 翻), уходе (шань), пронизывании (чуань), хватании (бу 扑), блокировании (лань 拦).

К качающемуся движению добавляется маховое, к перекачыванию переворачивание, к уходу пронизывание, к хватанию поворот. Эти 8 понятий - основное в гимнастике "ладонь - 8 триграмм".

6) Поговорим о динамике и статике: пустом, полном, податливом, жестком, собирании и выпускании.

Перед соприкосновением - пустое, после соприкосновении - полное, в движении добиваются покоя, в покое движения. Податливое - тянущееся, жесткое - сильное, т.е. в мягкое добавлено твердое. Собрав распускают, распустив собирают. Нужно хранить эти движения, выраженные 8-ю понятиями.

7) Поговорим о выпуске силы (фа ли): перекачывании (гунь), сверлении (цзуань), борьбе (чжэн), внутренней направленности (ли), надавливании (ань), шелкании (тань 彈), сидении (цзо), подпирании (дин).

К усилию перекачывания добавляется усилие сверления, к усилию борьбы - внутреннее усилие, к усилию надавливания - усилие шелкания, к сидячему усилию - усилие подпираания. Восемь сил-ли нужно объединить в одну, какой-то нехватит - не будет гармонии.

Поговорим о взаимодействии рук: ты сильный - я мягкий, ты пропускаешь - я просверливаю. Эти 8 понятий говорят о взаимодействии рук.

Б) Второе об особенностях движений

"Ладонь - 8 триграмм" имеет 4 круга движений: верхний, средний, нижний и земной. Возникли они из восьми форм - поз ладоней. Так, движения верхнего круга тренируют не так, как при ходьбе обычных людей. Движения среднего круга тоже тренируют не согнув живот. И движения нижнего круга тоже тренируют не согнув живот изо всех сил и присев. А движения земного круга тем более тренируют не лёжа. Но тренируются последовательно и целенаправленно, базируясь на особенностях гимнастики.

Эти 4 круга движений имеют следующий смысл. В комплексах из восьми форм каждое движение - напр., ходьба завлекая (цзоу чжао) или смена поз (хуань ши) - отрабатывается по 4-м кругам верхнему, среднему, нижнему и земному, последнее требует продолжительной тренировки. Из 8 форм любую позу ладони можно преобразовать в земной круг. Земной круг лучше всего использовать в случае потери при переходе рук (цзяо шу 交手).

("Круг" подразумевает стойку той или иной высоты, "земной круг" - самая низкая, и следовательно, самая трудная стойка - М.1)

Этапов тренировки восемь: 1) стабильная поза, 2) подвижная поза, 3) смена поз, 4) направленная (лу 路) поза, 5) комплекс в ходьбе, 6) тренированный комплекс, 7) техника ходьбы, 8) техника ведения (дао шу).

1) Стабильная поза (дин цзяцзы). Сначала изучают "ладонь - ступание на землю" (та ди чжан, рис. 9-10), тренируются в соответствии с особенностями движений, спецификой и правилами. Способы для корпуса, способы шагов, способы для рук, а также смена ладоней - все эти движения, одно за другим, последовательно, идя по кругу, в постоянной позе - так ведут отработку на этапе закладывания базы в освоении гимнастики "ладонь - 8 триграмм".

2) Подвижная поза (хо цзяцзы). Освоив основы ступания на землю, переходят к подвижным позам, т.е. отрабатывают несколько движений смены ладоней. Способы для корпуса, для шагов, для рук не знают остановок, подвижную позу выполняют безостановочно, идя по кругу. Эта форма - всё ещё поза ступания на землю - этап, закладывающий основу к смене поз.

3) Изменяющаяся поза (бянь цзяцзы). На базе подвижной позы нужно менять позы, базируясь на движениях различных форм. В каждой форме (син) тренируют несколько видов смены ладоней. Напр., одиночная смена ладоней, двойная смена ладоней, рубящая ладонь,

срезающая, несущая, хватающая, пронизывающая, колющая, точечная, ударяющая, ладонь - качание тела, ладонь - переворот тела, ладонь - поворот тела и т.д. Это этап подготовки к направленной позе.

4) Направленная поза (лу цзяцзы 路架子) названа по 8 направлениям, используемым в формах данной гимнастики. Это поза, в которых тренируют комплекс (таолу): различные позы ладоней по 8 формам, одну за другой, идя по кругу. Согласно требованиям гимнастики, тренируют по порядку, последовательно, отрабатывают медленно. Движения в способах для корпуса, для шагов, рук, согласно правилам, менять нельзя. Это ключевой этап, ведущий к комплексу в ходьбе, без которого последующими четырьмя овладеть нелегко.

В описанном выше замена одного движения есть одиночная смена ладоней (дань хуань чжан); когда непрерывно два движения сменяются - это двойная смена ладоней. Рубящая, срезающая, несущая, хватающая, прикрывающая, колющая, точечная, ударяющая ладонь, ладонь - качание тела, ладонь - переворот тела - всё это движения подвижной позы и изменяющейся позы, а не комплекс. Можно сказать, что это один из видов движения рук в комплексе.

Указанные 4 этапа - базовые ступени к отработке комплекса гимнастики "ладонь - 8 триграмм". Поэтому направленная поза - всё ещё поза, предназначенная для изучения комплекса, последний этап для этого.

5) Комплекс в ходьбе (цзоу таолу) отрабатывается на базе направленной позы. Это круговой комплекс, содержащий 8 форм, 8 кругов, его также можно разделить на непрерывные комплексы по I форме и I кругу. Конкретно: ходят по кругу не останавливаясь, выполняя комплекс. Это основа для следующего, тренированного комплекса.

6) Тренированный (цао цзя) комплекс отрабатывается на базе предыдущего. Т.е. выполнив одну или несколько целых "ладоней" какой-либо формы, не останавливаясь в круге переходят к выполнению другой цельной формы "ладони". Выполняют в разном порядке, произвольно меняя, но не уходя от базовых форм комплекса в ходьбе, создавая базу для следующего этапа: техники ходьбы.

7) Техника ходьбы (цзоушу) выполняется на базе тренированного комплекса. Отходят от порядка, определяемого комплексом, с помощью мысли ведут дух, нет человека - появляется человек,

используют некоторые движения из хорошо освоенного тренированного комплекса. Техника ходьбы требует возможности изменений в любой момент. Сначала решают воспользоваться какой-либо формой, позой ладони или движением руки в качестве техники ходьбы,

но вдруг подумают, что противник может тотчас изменить движение, - тогда нужно в середине пути изменить технику, чтобы противодействовать ему, в противном случае в движении "потеряешь руку" (дю шоу). Например, сначала думаешь воспользоваться позой ладоней - форма "удав", ладонь уже выставил, но в пути неизбежно изменяешь другие формы и позы ладоней, чтобы добиться ведения движения и преодолеть противника. В процессе преобразования мыслью (и) ведут дух (шэнь), нет человека - появляется человек, в любой момент готов к изменениям, 8 форм изменяются произвольно, тонкости и таинства не иссякают, круговая сила-ли ходит и водит, работа и сила, техника и изменения, получает сердце - требуются руки (сердце - центр ощущений - М.Б.), нет останки и нет предела.

8) Техника ведения (даошу 導術) базируется на технике ходьбы. В технике ходьбы мыслью ведут дух, сменяют технику по принципу "нет человека - появился человек", это притворные (ложные) движения. Техника ведения же возникает, когда ведут ученика, это реальные движения, направленные против противника при парных тренировках, преодолевая противника добаваются победы. Непрерывно указывают неточности, вновь и вновь ведут технику. Работаешь много - искусство созревает, созрели возможности - рождается ловкость, всё больше и больше, лучше и лучше. Ученикам нужно непременно овладеть этой техникой.

Говоря в целом, занимаясь, нужно следовать указанным выше требованиям. Ещё более важно следить за гармонией (триграмм) кань 三 и ли 二, иначе (энергия) ци будет "задышаться", шаги спутаются. Ци "задышается", когда (стихия) огонь слишком ярк, шаги спутываются, когда (стихии) вода мало (символы огня и воды - триграммы ли и кань - М.Б.). Количество движения нужно регулировать исходя из собственных физических сил. В движениях необходима ступенчатость продвижения, при выполнении должны друг с другом сочетаться наступающий шаг, отступающий шаг, оглядывание влево, просматривание вправо, устойчивость в центре, спускание наверх, прыжок вниз и скручивание-уход, в противном случае огонь и вода не будут помогать друг другу. Как считается, сердце

- огонь, почки - вода, т.е. огонь сверху, вода внизу, огонь тяжелый, а вода лёгкая (потому что испаряется от контакта с огнём и тянется вверх - М.Б.); поясница - граница, сердце сверху принадлежит огню, почки снизу принадлежат воде. Нужно, чтобы огонь и вода друг друга поддерживали, живот должен быть в полноте (ши) грудь выправлена (чан 中), тренироваться - с устойчивым весом. Сердцу следует быть в пустоте, а животу в полноте, иначе, если сердце не пустое (суй), возникает задыхание, а когда живот не в полноте (ши), возникает путаница. Ци задыхается, шаги путаются, (триграммы) кань и ли разъединяются, ученик устаёт, не может работать. Предыдущего неба недостаточно - последующее небо пополняет, такой смысл.

(Пустое и полное - понятия китайской медицины о недостатке и избытке жизненной энергии ци, в гимнастике это могут быть расслабленность и нагруженность. Верх пустой, а низ полный - обычное требование китайских гимнастиков: низ должен быть максимально устойчив, а верх максимально подвижен, граница - поясница - М.Б.).

7. "у" и "шу" в гимнастике "ладонь - 8 триграмм"

"Ладонь - 8 триграмм" - составная часть "боевых искусств" (или воинских искусств, ушу), где "у" - работа, "шу" - искусство ("у" - военный, воинственный, храбрый, подчинять военной силой - словарь И.Ошанина 1952 г.). О сочетании "у" и "шу" следует сказать, что в "у" есть "шу", в работе проявляется искусство. Иначе, если есть только "у" (работа) и нет "шу" (искусства) то искусство и работа теряют взаимосвязь, и тогда нельзя говорить об ушу.

"у" и "шу" в данной гимнастике это дальнейшее освоение комплекса на базе проработки стабильной позы, подвижной позы, смены поз и направленной позы. В процессе отработки комплекса тренируются мысль вести дух-шэнь, когда "нет человека - появляется человек", повторяют раз за разом, оттачивают, затем соединяют с указанными выше требованиями к работе над гимнастикой; повторяют неоднократно и со временем безусловно овладеют "шу" (искусством). Как только правильная работа на тренировках достигнет рук, сразу же появится "шу".

Однако первоначально установленный комплекс ни в коем случае нельзя изменять, нельзя также изменять движения, способы для корпуса, рук, шагов, их формы, нельзя что-либо добавлять или убавлять, поскольку всё это установлено на базе изучения

науки об инь-ян и восьми триграммах. Поэтому нужно последовательно тренироваться, видя перед глазами основные принципы данной гимнастики, иначе её смысл, "у" и "шу", работа и искусство окажутся не чистыми. Это надо представлять ясно.

8. Орудия в гимнастике "ладонь - 8 триграмм"

а) Топор-юэ "8 триграмм" (багуа юэ 八卦) - топор-юэ "дитя и мать, утка и селезень". Названия комплексов: топор-юэ - удав идёт, 2) топор-юэ - лев перекачивается, 3) топор-юэ - тигр набрасывается, 4) топор-юэ - медведь обращается спиной, 5) топор юэ - змея обвивает, 6) топор-юэ - лошадь выкапывает (пао 包) 7) топор-юэ - обезьяна играет, 8) топор-юэ - гриф разворачивается. Каждая из этих форм составляет I чжао (招), 8 чжао составляют I комплекс. Каждый чжао состоит из 24 поз, всего 192 позы. Все формы различны, комплексы не повторяются. В ходьбе есть 8 усилий-цзинь: рубить, срезать, нести, хватать, сталкивать, тянуть, обматывать, вешать.

Все топоры-юэ возникли при ходьбе по кругу. На рис. II-18 показаны эти формы-позы (но это не комплекс): поза "ладонь - ступание на землю" (рис. 9), одно из движений при смене ладоней в (комплексе) ладонь - ступание на землю (рис. 10), лунная поза удав идёт (рис. 11), лунная поза лев перекачивается (рис. 12), лунная поза тигр набрасывается (рис. 13), лунная поза медведь оборачивается спиной (рис. 14), лунная поза змея обматывается (рис. 15), лунная поза лошадь выкапывает (рис. 16), лунная поза обезьяна играет (рис. 17), лунная поза гриф разворачивается (рис. 18).

б) Нож багуа (багуа дао), это меч икра рыбы фиолетового металла (Нож "дао" - может быть палаш, т.е. односторонне заточенное оружие - М.Б.). Названия комплексов: 8 форм двуручных мечей. Восемь форм циклических комплексов содержат 192 позы.

В гимнастике "ладонь - 8 триграмм" есть ещё пика багуа, меч багуа, палка багуа, шест багуа, копье вровень с бровями - багуа, о чем в следующей публикации (следующего номера журнала у переводчика нет - М.Б.).

Приложение. КОЕ-ЧТО ИЗ СТИХОТВОРЕНИЙ, ПОСВЯЩЕННЫХ
ГИМНАСТИКЕ "ЛАДОНЬ - 8 ТРИГРАММ"

1. Мысль - как флаг, идёт - как ветер,
Весь дух-шэнь пронзён вниманьем, как текучая звезда.
Закрываешься - значит, продвнешься, отступаешь - нападёшь.
Приёмы меняются: 100 движений должна включать твоя техника.
Сила следует по кругу - собирай её в середине.
Измененья, превращенья ведут ци не двумя кругами.
Сбоку на тело нападают - переход к обороне тела.
Техника меняется и движенья создают тело, ноги, руки.
Ты - вперёд, нападаешь быстро, я тотчас меняю технику.
Измененья и переходы техники прерывать никак нельзя.
Я продвинулся - напал, подвинулся - выпустил.
Где почувствуешь ход, там удар наноси.
Ты подвинулся в защиту, моя техника - атака.
Двинулся, а я лишу тебя центра прежде всего.
Пустое это полное, а полное пустое,
В динамике ищешь статику, а в статике динамику.
К мягкому добавь жесткое, в жестком растянись.
Движения проворны, техника переменчива, идёшь вперёд.
Ты решил двинуться - я двинусь раньше,
Я двинусь обратно и принудю двинуться тебя.
2. Овладеть техникой - работа не одного дня,
Тяжкие учеба и тренировка идут, пока не получится.
Дом высоток в 100 км с земли начинается.
С твёрдой волей можно сдвинуть горы и реки.
Железным пестиком толочь - получишь иглу для вышиванья,
Работа над собой приведёт к естественному результату.
Не бойся тысяч трудностей и миллионов бед,
Бойся лишь того, что не сумеешь овладеть.
Больше занятий и тренировок - результат будет хорош,
А если превратишь в одно, будет ещё прочней.
Ушу - это всего лишь ноги да руки,
И надо видеть, чистый цветок есть или нет.
Ухватив истую правду, не опускай рук,
Глубже иди и изучай и доведи до рук.
В учёбе ты не бойся совсем медленности пути,
Бойся остановиться совсем и дальше не идти.
Учась надо всегда иметь решимость в сердце и волю,

- Сердце решительное ты найдёшь в процессе познания.
На продвиженьи вперёд ты встретишь преграды,
Сотню невзгод победы и преодолей их.
Встретил трудность и не преодолел -
Вся работа дальше будет пустой.
Если на пути учёбы удовлетворён -
В сердце у тех, кто воспримет, будет только холод.
3. Полная сила позволяет поднять 50 кг веса,
Совсем другое, если нести 500.
Как только верная техника достигнет рук твоих,
Тысячи вопросов запомнив, не будешь их задавать.
В глазах пустота, 4 моря желать не нужно:
У того, кто занят работой, образ не возникает.
Древние говорили: путанные слова идут от преувеличений (куа
Где идёт верная работа, там речь приходит.
Встретишь дело - надо иметь достаточно терпимого человека,
Терпимый человек - не тот, кто не работает над собой.
Если можно, чтобы был терпимый человек и терпел людей,
То нет нужды в словах и руках, чтобы травмировать люд.
Если травмировать другого - это везенье,
Но как тогда поступать травмированному?
Человек не может владеть миллионом возможностей:
С миллионом возможностей одному не совладать.
Три человека, что вместе шли, были учителями,
С пустым сердцем получал у них многие знания.
Много слов и поучений трудно вместить в книгу,
Культурное и военное - всё вместит гунфу^{I/}.

I/ Культурное (или гражданское, взнь) и военное (у) как бы две стороны жизни. Гунфу можно перевести как работа над собой, саморегуляция. К нам пришел термин с запада искаженно как кунфу, конгфу и т.п. - М.Б.

Таблица 10 поколений мастеров гимнастики багуа чжан

1. Лазоревое Облако (Би Юнь) Спокойное Облако (Цзин Юнь)
2. Тянь Хаоцзе (род. в 1564 г.)
3. Тянь Пэнсюань (род. в 1499 г.)
4. Тянь Фэй (род. в 1633 г.)..... Пэн
5. Тянь Тунъю Тянь Личжи Тянь Ли..... Ли
(род. 1678) (род. 1708) (род. 1728)
6. Тянь Даоцин Тянь Фучжи..... Фу
(род. 1778) (род. 1790)
7. Тянь Хайцзян (род. в 1825 г.)..... Хай
8. Тянь Юйшань (род. в 1878 г.)..... Шань
9. Тянь Хуэй..... Хуэй
10. Чжэн Дэжи, Сунь Чжаньли, Тянь Кэянь, Ли Дэхуа..... Кэ

Т а о с я т и н
(беседка под абрикосом)
на берегу Самары, у Васи
Август 1987 г.



單谈八卦掌



图 1



图 5



图 9



图 2



图 6



图 10



图 3



图 7



图 4



图 8



图11



图12



图13



图14



图15



图16



图17



图18