

Гимнастические трактаты и сборники

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

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

Данную гимнастику (цюань) в древности передал учитель У Июнь, пришла она от её создателя Чэнь Си (знаменитый даос - М.Б.), жившего при дин. Сун (960-1279). Её основные задачи - возвращение ци, оздоровление тела и технические удары (цзицзи, т.е. боевое применение). Однако за прошедшие века неизбежно проникли искажения, а многократные попытки очистить от них ещё более запутали картину. Здесь же благодаря упорядочению и комментариям смысл понятий прояснился, а благодаря тому, что весь текст написан стихами, он легко запоминается и может служить надёжным компасом.

"Сердце (душа) и сознание (и) - мыслительно-сознательная деятельность человека: сердце воспринимает^{1/}, а сознание следует этому.

"Шесть единений": единение тела с сердцем, сердца с сознанием, сознания с ци (жизненной энергией - М.Б.), ци с духом шэнь (духовной энергией - М.Б.), шэнь с движениями, движения с пустотой (кун). Тренирующийся использует это в качестве тела.

"Восемь способов": для ци - ведение ци и собирание духа шэнь; для костей - подборание внутрь усилия-цзинь костей; для формы - черпание смысла в уподоблении формы; следование (суй) - к округлому следованию надо стремиться; поднимание (ти) - макушку подвесь к пустой пустоте; возвращение (хуань) - вперёд и назад, туда и сюда; ограничение - статика (цзин, или спокойствие, успокоенность) и устойчивость (дин) сохраняют пустое (суй); опускание (фу)^{2/} - устойчиво проявляться, беречь случай. Тренирующийся использует это на практике.

Дополнение. Шесть единений для форм тела: единение головы и позвоночника, позвоночника и поясницы, поясницы и ягодиц, ягодиц и ног, ног и стоп, ног и рук.

Восемь способов для форм тела: поперёк, прямо, кривообраз-

^{1/} Согласно китайской философии сердце управляет пятью восприятиями: зрением, слухом, обонянием, осязанием, слухом. - М.Б.

^{2/} Иероглиф "фу" 伏 ещё означает "лежать ничком", "притаиться в засаде" - М.Б.

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^{1/}.
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

Взрачивай 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 выступающему 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 снаружи 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 небытием.
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 вовлекаяй в пустоту.
Стремись распускаться и собираться более быстро.
Запястья, л.кти, 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. Пожедания 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.)

1/ "Растягивают свиток": имеется в виду раскрывание и закрытие, 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)