

Тимур О. Бордюг

Человек тайцзи. Чжан Шаньмин:
путь мастера

Новый образ жизни –

Эта книга поможет проявить скрытые возможности вашего тела

ЧЕЛОВЕК ТАЙЦЗИ

ЧЖАН ШАНЬМИН: ПУТЬ МАСТЕРА

НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



ТИМУР БОРДЮГ

«Человек тайцзи. Чжан Шаньмин: путь мастера / Т. Бордюг»: РИПОЛ
классик; Москва; 2016

ISBN 978-5-386-09393-8

Аннотация

Тайцзи-цюань, или тайчи, – один из трех наиболее известных «внутренних» стилей китайского ушу, мягкая китайская практика – одновременно телесная и духовная.

Эта книга подробно рассказывает об авторской методике знаменитого учителя Чжана Шаньмина – мастера, который еще во времена СССР познакомил нашу страну с восточными единоборствами, а в последние 10 лет живет и преподает в Москве.

Тимур Бордюг – увлеченный сторонник тайцзи-цюань, журналист, PR-специалист. Окончил факультет журналистики МГУ, долго работал в «Коммерсанте», где с 2005 года занимался тайцзи-цюань стиля чэнь в спортивном клубе издательского дома под руководством Чжана Шаньмина.

С годами интерес автора к стилю только усиливался, и, уйдя из «Коммерсанта», он продолжил обучение у мастера. Автор убежден, что прекрасно позаниматься можно во многих местах земного шара: на кухне московской квартиры – не хуже, чем в любимом спортивном зале, – и в подмосковном лесу во время поездки на дачу – так же хорошо, как и в пекинском парке во время поездки к учителям учителя. «Человек тайцзи» – первая книга автора.

Тимур Бордюг

Человек тайцзи. Чжан Шаньмин:
путь мастера

От автора

Посвящается моему сыну Святославу

Сейчас, когда рукопись уже готовится к печати, я оглядываюсь на проделанную работу и понимаю, как много людей помогало мне написать эту книгу. Всех их вместе и каждого в отдельности я хочу поблагодарить и сказать спасибо:

– Чжану Шаньмину за готовность в любое время отвечать на любые вопросы;

– Маргарите Федоровой и Михаилу Пророкову за неоценимую помощь в работе над текстом;

– врачу-иглорефлексотерапевту Александру Ильичу Брукеру за теоретическую поддержку и постоянную готовность лично вступить в дискуссию;

– Алене Войно за умение визуализировать то, что толком и представить себе невозможно;

– замечательному китаисту Маю Михайловичу Богачихину за зоркий глаз и неоценимую помощь в проверке решительно всех изложенных в книге фактов;

– Владимиру Егоровичу Яковлеву за теплые слова о главном герое этой книги;

– моей тёте Ромене Теодоровне Августовой за свежий взгляд неискушенного читателя;

– Ирине Белозерцевой за всеобъемлющую аналитическую поддержку, в том числе на ранних этапах творческого процесса;

- Антону Бильжо за закладку первого камня;
- Ольге Ратниковой за удивительную способность вникнуть и дать необходимую консультацию;
- Александру Габуеву за оперативный перевод того, что действительно необходимо, на китайский и обратно;
- Наталье Камышановой за точные комментарии, которые помогли сделать эту книгу лучше;
- Елене Дырышевой за моральную поддержку на расстоянии;
- Полине Трефиловой за умение все разложить по нужным полочкам;
- Дмитрию Ждакаеву за неожиданную идею, продиктованную богатым спортивным опытом;
- Ирине Матвеевой за молчаливое согласие немного побыть фотомodelью;
- Алексею Шаповалову, Петру Холобаеву, Андрею Коняхину и Татьяне Реут за то, что просто были рядом и делали то, о чем стоило написать;
- Павлу Подкосову, Татьяне Минеджян и Ивану Засурскому за трезвый взгляд на результаты моего творчества;
- Нине Владимировне Комаровой за рекомендацию, которая сделала свое дело;
- Сергею Михайловичу Макаренкову за интерес, проявленный к рукописи;
- Шамилю Идиатуллину за продиктованные опытом квалифицированные советы;
- Илье Попову за аналитический подход к юридическим формулировкам, позволивший избежать того, что можно избежать;

– а также издательскому дому «Коммерсантъ» за прекрасный спортклуб на улице Врубеля, без которого этой книги или вовсе бы не было, или она была бы совсем другой.

ОТЗЫВЫ

Владимир Яковлев , основатель издательского дома «Коммерсантъ», создатель фитнес-телеканала «Живи!» и проекта «Возраст счастья»:

«Так получилось, что я очень много занимался самыми разными спортивными и оздоровительными практиками. И чего только не пробовал. Боевые единоборства всяческие. Йога – довольно много лет. Несчетные энергетические практики самые разные. В общем, у меня есть ощутимый опыт в этой области. И могу со всей ответственностью сказать – я никогда не встречал настолько глубоких и эффективных техник, как те, которые дает Чжан Шаньмин. При всей своей внешней (и кажущейся) простоте – это, безусловно, самые эффективные и позитивные по своему воздействию техники, с которыми я когда бы то ни было сталкивался. Я занимаюсь ими уже около пяти лет и могу только их всячески рекомендовать. Наверное, есть что-то лучше. Но я этого не знаю».

Май Богачихин , китаист, переводчик с китайского, консультант по фэншуй, парапсихолог:

«Эта книжка будет способствовать вашему здоровью и долголетию. Только не ленитесь заниматься, любите себя!»

Нонна Гришаева , актриса театра, кино и телевидения, пародистка, телеведущая и певица:

«Мне, как человеку, практикующему йогу, безусловно было интересно ознакомиться и с этим направлением. Не раз бывала в Китае и осталась под большим впечатлением от этого края и их философии! Думаю, что любому человеку будет интересно прочесть эту книгу и

попытаться открыть в себе энергию ци».

Антон Бильжо, кинорежиссер, писатель: «Я занимаюсь у Чжана Шаньмина около десяти лет. В книге выбран, по-моему, самый правильный способ рассказать о том, что происходит на занятиях – легко и увлекательно описывая личные ощущения. Это очень соответствует духу тайцзи: прийти к новым знаниям можно только через личный опыт».

Закон времени

Глава первая,

в которой мастер наблюдает за здоровьем пассажиров
московского метро и рассказывает, как начинался его путь в
ушу

Падение в черную пустоту. Оно наполняет душу ужасом – кажется, ему не будет конца. Ужасом и тоской от осознания того, что сорвался, упал и возврата обратно больше нет. Память не сохранила картин того, что было там, наверху. Живо только ощущение покинутого места – благодатного, спокойного, наполненного светом и радостью.

Вдруг рядом возникает чья-то невидимая, но очень сильная рука. Прерывая падение в пустоту, она подхватывает и возвращает твердую почву под ногами. Это учитель, он спас, поставив рядом с собой на склон высокой горы. Переход от ужаса и тоски к беспредельному счастью занимает мгновения. Стоять рядом с ним на вершине и смотреть на раскинувшийся внизу мир, на долину, в которой протекает огромная река, кажется высшей степенью блаженства.

Однако наслаждение созерцанием в покое и безопасности длится недолго. Гора под ногами начинает крошиться, рушиться, учителя больше нет рядом, и снова приходит ощущение падения. Хорошо, что уже не в черную пустоту, а вниз, туда, где течет река. Теперь видно, что она усеяна цветами, в которых пульсируют огоньки тысяч свечей. Дрожащие светлячки на поверхности водной глади стремительно приближаются, среди них видна плывущая лодка, а в ней – какой-то человек. Последнее воспоминание – выдавшие виды борта и влажное деревянное днище мягко покачивающегося на волнах суденышка.

Этот сон он часто видел в детстве, и всякий раз, проснувшись,

остро ощущал одно и то же. Ему было очень грустно и казалось, что, хотя он родился в Пекине, в большой и дружной семье, у него нет и никогда не было дома. Позже, когда он вырос, один мудрый человек предложил свою разгадку этого странного сна. «Должно быть, в прошлой жизни ты жил не на Земле, – сказал тот человек. – И теперь тоскуешь по месту, откуда пришел».

Глаза Шаньмина полуприкрыты, с безмятежным выражением на лице он, кажется, дремлет, и его голова покачивается в такт перестуку колес. Интересно, когда он последний раз видел тот детский сон? Давно, наверное. Сейчас ему 49 лет, и вот уже больше десяти лет, как он живет в Москве, преподавая ушу, *тайцзи-цюань стиля чэнь* [1].

Здесь он ведет занятия в нескольких группах, еще есть регулярные семинары в Братиславе, поездки с учениками в Индию, в Лондон, Испанию и куда-то в тропики, а также раз в год – домой, в Пекин. Смотрю на него и думаю: нашел ли он свой дом или до сих пор надеется найти путь к тому месту, из которого он пришел?

– Сегодня много люди потерять внимание. – Неожиданно обнаруживаю, что Шаньмин вовсе не дремал, а рассматривал тех, кто едет рядом в вагоне метро, и теперь хочет поделиться со мной какими-то своими соображениями.

– Что ты имеешь в виду? У тебя на тренировке сегодня было мало народу? – Понять Шаньмина бывает нелегко даже не из-за мелких огрехов, которыми богат его русский язык, а просто потому, что часто он без какого бы то ни было вступления начинает обсуждать, что называется, вопросы бытия.

– Нет, просто посмотри этот молодой человек, ему тяжело так стоять, но он ничего не делает, чтобы лучше, – говорит Шаньмин мне на ухо и взглядом показывает на привычную для московского метро картину. Парень в куртке левой рукой держится за поручень, почти висит на нем, сильно отклонившись в сторону и прогнув поясницу. Локтем он придерживает небольшой рюкзак на плече, большой палец правой руки бодро летает по экрану лопатообразного смартфона. – Я думаю, его тело уже очень хочет сесть, но он не хочет слушать себя. Но даже если так стоять, можно чуть-чуть менять вес тела и сразу стать легче.

– Послушай, какое тело, он же не у тебя на тренировке! К тому же ему наверняка на следующей выходить, вот на перроне и разомнется, – возражаю с позиции обывателя.

– Тренировка или не тренировка – нету разницы. Если тело долго неудобно, оно быстро болеть. Пока молодой, можно делать неестественно движения и можно думать – все хорошо. Но потом все точно будет плохо.

Я понимаю, что наш разговор быстро дрейфует в сторону серьезной дискуссии, поэтому возражаю не спеша, чтобы не потратить разом все контраргументы.

– Но как можно совершать всю жизнь только правильные движения! И вообще, откуда узнать, какое движение правильное, а какое – нет?

– Правильно – это естественно, свободно. Посмотри на тот человек, компьютер на колене. Он тянуть подбородок вперед, читать и не чувствовать, что его шея очень неудобно. Сейчас шея неудобно, она так не хочет, но все его внимание – в компьютер. Когда шея начинать болеть, он дать ей немного внимания – купить лекарство, мазать два раза и забыть. Потом серьезные проблемы, шея нужно много внимания, уже компьютеру не хватать внимания. Почему он сейчас не думать об этом?

– Шаньмин, ты сам жил в двух мегаполисах – в Москве и в Пекине. Думать про шею и там, и там начинают в лучшем случае после 35-ти – если неожиданно и сильно заболит, – а в общей массе после 40, когда остеохондроз вступает в свои законные права. Разве не так?

– Да, в Пекине много люди тоже не думать, что нужно их тело. Но есть много люди, которые понять свои чувства и уметь слушать себя всегда. Так живут животные, они могут не видеть тигра в кустах, но чувствовать его опасность, и это спасать жизнь. В Китае люди много слышать про ушу, про игра пяти животных – дракон, змея, тигр, леопард и журавль, это есть в китайский культуре. Все можно делать эти упражнения, и он можно. – Шаньмин кивает на высокого мужчину лет сорока с портфелем, чьи глаза устремлены в потолок, словно он что-то считает в уме.

– Согласна, у вас пять зверей все еще продолжают свои игры, а западный человек считает себя царем природы. И многие искренне верят, что все время оглядываться на тех, кто стоит на предыдущей ступеньке эволюции, не стоит, а лучше подумать над какими-то своими секретами выживания на земле. Да и у вас, в Китае – в первую очередь, разумеется, в Пекине, – эта западная установка постепенно пробивает себе дорогу. Я уверена, что те, кто учит английский и хочет ехать учиться за границу, все реже вспоминают об играх пяти зверей.

– Да, так теперь живут весь мир, китайский культура очень сильный, но она тоже меняется, везде люди забывают, что надо себя понимать, – помолчав и дав мне высказаться, Шаньмин продолжает: – В Лондон в метро много люди тоже имеют глаза, которые будто спят. У них нет внимания к этот мир, они закрыты, слишком далеко ушли в свои мысли. Когда поезд стоп, они не можно быстро меняться – и упасть. В Россия бывает много людей заходить в вагон и сразу бегут занимать место. Они слепые, хотят только сесть и не видят, что вокруг. А рядом сидеть человек без дома, его запах сильный и неприятный. И им надо сидеть и терпеть или встать и уходить. Зачем было спешить, если ты уже ничего не слышать и не видеть? Когда ты открыта, ты чувствовать свое тело и жизнь, а твой дух, как солнце, светить все вокруг.

– Хорошо. А скажи, в Пекине сегодня много людей, дух которых подобен солнцу? – продолжаю я бить в ту же точку.

– Раньше больше, сейчас меньше. – Шаньмин, как всегда, дипломатичен. – Сегодня большие города везде такие, как Москва.

Родители Шаньмина приехали в Пекин в середине 1950-х из расположенной на востоке Центрального Китая провинции Хубэй, через которую протекает Янцзы, самая длинная и полноводная река Евразии. Отец прошел войну в рядах китайской Красной армии, а с началом боевых действий в Корее его часть стали готовить к передислокации – северокорейским товарищам срочно требовалась помощь. Однако судьба распорядилась так, что вместо полей корейской войны он оказался на окраине Пекина, которая в те времена была диким полем. Длившаяся почти два десятилетия гражданская война и затем японская оккупация основательно перепахали Китай, и «великий кормчий» Мао Цзэдун призвал сограждан срочно повышать рождаемость, в первую

очередь в китайской столице, где был зафиксирован сильнейший демографический спад.

Родители Шаньмина поженились, когда им не было еще 20 лет, невеста была родом из той же деревни, что и жених. В 1950–1960-х у них родилось пятеро детей. Первыми на свет одна за другой появились на свет две девочки, затем – двое мальчиков, младшего родившегося в 1967-м назвали Шаньмином, после чего родилась еще одна девочка.

В конце 1960-х – начале 1970-х окраины Пекина мало чем отличалась от деревни, откуда переехали родители Шаньмина. Отец и мать работали на заводе, уходили рано утром, возвращались вечером, и мальчишки были целиком на попечении старших сестер. Одна из них занималась гимнастикой. Когда она тренировалась, ее движения завораживали младшего из братьев, и частенько он вставал рядом и пытался повторять за ней. Бывало, что сестры уходили по делам, Шаньмин сидел дома один, нередко в темноте – в те годы на окраинах столицы часто отключали свет, и их четырехэтажка могла простоять обесточенной несколько часов. В такие моменты ему было очень страшно, он представлял, как когда-нибудь, когда он станет взрослым и сильным, он перестанет чего-либо бояться. А пока, сидя в полумраке, мальчик пел, чтобы было не так жутко, и с нетерпением ждал возвращения домой хоть кого-нибудь из старших.

В шесть с половиной лет он пошел в школу. Перед началом занятий учителя проводили линейку и, в отличие от своих советских коллег, по традиции первым всегда ставили самого маленького ученика, а последним – самого рослого. Маленькому и очень худому Шаньмину обычно доставалось второе место.

Несколько раз в неделю рабочие с расположенного по соседству завода в свободное время тренировались на пустыре рядом с домом, где жила семья Шаньмина. Мужчины приносили с собой самодельный деревянный меч – металлические были запрещены как холодное оружие – и по очереди выполняли движения, казавшиеся ребенку такими значительными, сложными и загадочными, что хотелось немедленно их повторить. Деревянного меча ему, конечно, не давали, зато он мог сколько угодно наблюдать за мужчинами, пытаясь скопировать последовательность движений, которую они выполняли.

Однако серьезные занятия ушу начались позже, когда Шаньмину исполнилось двенадцать. Помог друг, двоюродный брат которого преподавал сразу два стиля – *шаолиньское ушу* [2] и *мэйхуа-цюань* [3]. Последний стиль стал особенно известен за пределами Китая после «восстания боксеров» в Китае 1898–1901 годов, так как именно его практиковали восставшие. Однако для того, чтобы не подвергать опасности тех практикующих, которые в восстании не участвовали, повстанцы придумали для мэйхуа-цюань новое название – *ихэ-цюань* – и стали использовать его для обозначения своего боевого искусства.

Благодаря другу через три четверти века после разгрома восставших основам мэйхуа-цюань Шаньмина стал обучать человек, работавший в китайском уголовном розыске. Его звание и место службы никому не были известны, но все со знанием дела уверяли, что он работает в органах госбезопасности. До места, где проходили тренировки, нужно было почти час ехать на велосипеде, но это только подстегивало интерес к занятиям. Шаньмин быстро схватывал все, что давал преподаватель. Времени на занятия он не жалел. В какой-то момент мальчик заметил, что школьные хулиганы к нему больше не пристают. По правде говоря, сказывались не только занятия, но и слава личного ученика «человека из органов». Кроме того, Шаньмину и раньше частенько удавалось брать вверх в потасовках со старшими, которые, хватая «малышню», рассчитывали на быструю победу. Бороться мальчик не умел, но обладал сильным хватом, от которого редко кто мог освободиться. Его тактика была простой: схватить противника за одежду, не отпускать и бегать вокруг до тех пор, пока тот не упадет.

В то время занятия ушу все еще имели для пекинцев очевидный практический смысл. До середины 1980-х в стране было очень беспокойно, на улицах часто вспыхивали драки – одиночные и стенка на стенку, в них легко могли не только покалечить, но и убить. Ушу позволяло не только защитить себя самостоятельно, но и стать членом одной из ушуистских школ, которые пользовались авторитетом и вступались за своих. Через несколько лет, когда Шаньмин занимался уже у другого мастера, милиция по каким-то причинам задержала одного из учеников этой школы, «брата по ушу», как их принято называть в Китае. Парня собирались посадить на 15 суток, когда он сказал, что занимается в школе мастера мэйхуа-цюань Суй Юньцзяна [4] (随云江

). Надо сказать, что, хотя сам Юнь-цзян не имел никакого отношения ни к военным, ни к милиции, многие известные мастера этого стиля тогда работали в органах китайской госбезопасности. Поэтому, услышав название стиля и имя мастера, милиционеры быстро достали откуда-то его телефонный номер, дозвонились, вызвали в участок, а когда Юньцзян приехал, отдали ему незадачливого ученика на поруки.

Через год новый учитель сказал, что Шаньмин выполняет комплексы упражнений лучше, чем остальные ученики. Не стоило ему так говорить. Поскольку Шаньмин действительно быстро схватывал все новое и разучивал больше движений и упражнений, чем остальные, слова учителя задели за живое старших учеников. Последствия не замедлили сказаться: однажды Шаньмин приехал на своем велосипеде на тренировку и обнаружил, что площадка, где обычно проходили занятия, пуста. О том, что место тренировки изменилось, его не предупредили. Когда же мальчик спросил у своего товарища, который в свое время привел его в группу, где теперь проходят занятия, тот, помолчав, ответил, что не знает. Поиски не дали никакого результата. Телефонов в пекинских квартирах тогда практически не было, а точного адреса своего двоюродного брата друг не знал. Да даже если бы и знал, это не слишком помогло бы – работавшего «в органах» родственника практически невозможно было застать дома. Шел 1979 год.

Прошло 30 лет. Погромыхивающий вагон московского метро везет Шаньмина и меня с тренировки домой. Высокий мужчина с портфелем по-прежнему не замечает ничего вокруг себя.

– Сейчас поезд дергаться, и он падать, – безо всякой иронии, даже как-то грустно сообщает Шаньмин.

Поезд проскакивает стрелку, колеса выстукивают drobный ритм, вагон качает, мужчина теряет равновесие, отшатывается назад и роняет портфель. Хорошо, что он не отпустил поручень, а то действительно упал бы.

– Тебе доводилось встречать в московском метро людей с ясным взглядом? – не знаю что сказать и спрашиваю лишь бы спросить.

– Да, седая женщина, лет 75, глаза голубые, чистые. Я подумать, что

мысли, тело и жизнь у нее тоже чистый. В Европе и России любить говорить, что дух человека можно видеть его глаза. Это правда, мысли и здоровье связаны очень сильно.

– Шаньмин, но если слишком сильно сосредоточиться на себе и своих чувствах, то можно не заметить окружающих тебя людей и их отношения к тебе. А ведь другие люди тоже могут изменить меня к лучшему и таким образом сделать лучше и мое здоровье.

– Да, конечно, так тоже можно. Просто тайцзи – это другой дорога. Иногда много думать можно устать. Река мыслей в твоей голове – это большая проблема, они мешать расслабиться. Красивая ты или некрасивая, умная или неумная, ты лучше, чем другой, или не лучше, много у тебя денег или мало – не важно. Важно, что есть ты и есть время, когда ты приходишь. Время как движение тайцзы – нельзя говорить «время стоп», нету стоп, нету остановки, есть шелковая нитка, и никогда не рваться. Главное – чувствовать движение, смотреть, куда ты идти и отпустить своя голова, чтобы мысли можно уходить.

– Шаньмин, но как же твой старый детский сон и твоя грусть по другому миру, из которого ты пришел и в который так хотел бы вернуться? А маленький мальчик в темной пустой квартире на окраине Пекина, который пел оттого, что ему страшно и хочется поскорей увидеть родителей? Ведь испуганный малыш начал тренироваться, потому что очень хотел стать сильным и таким образом победить свой страх. Не возьми ты все это с собой, а оставь в прошлом, – стал бы ты тем, кто есть сейчас?

Шаньмин смотрит на меня и молча улыбается. Видно, что он подыскивает слова для ответа.

– Закон времени хорошо понимать через движение, – говорит он наконец. – Есть правильное время для удара и правильное время для другое действие. Ты еще потом понять этот закон. А сейчас надо идти, наша остановка приехать.

В позе менеджера

Глава вторая,

в которой выясняется, что сделать правильно два движения –
задача не такая простая, как может показаться на первый
взгляд

Встать, стопы параллельно друг другу, ноги на ширине плеч. «На ширине плеч» – ох, уж этот физкультурный жаргон, никуда от него не деться. Описывает положение вроде верно, а исходный образ создает другой, совершенно не тот, что нужен. Здесь вернее сказать, что стопы и плечи – вместе, на одной линии, едины. Но так скажешь – поначалу никто не поймет, что имеется в виду. Вот и приходится сначала положения тела и движения выставлять, а потом уже образами заниматься.

Сравнивать тайцзи с физкультурой – это все равно, что назвать набор текста на клавиатуре гимнастикой для пальцев. Вроде бы верно подмечено, гимнастический элемент действительно присутствует, однако удары пальцев по клавишам – это всего лишь часть процесса. Безусловно, крайне важная, без нее перенести текст на бумагу или ввести его в память компьютера не удастся. Но – всего лишь часть, движения пальцев обусловлены работой мозга, пальцы не просто стучат по клавишам, а печатают наполненный смыслом текст.

Хорошо, встали. Руки свободно опущены вдоль тела, вдох, выдох, и начали. Сначала надо почувствовать себя присевшим на высокий табурет у барной стойки, когда не получается с ходу ответить на вопрос, стоишь ты или сидишь. Скорее пребываешь в полустоячем положении. Главное тут – выпрямить позвоночник, точнее его поясничный отдел, который большинство из нас при ходьбе незаметно для себя прогибает вперед. Позвоночник выпрямится, если подобрать живот. Шаньмин любит

повторять, что живот – это земля, свойство которой поддерживать лежащие на ней вещи, не давая им упасть, земля, в которую мы сажаем дерево наших занятий. Оно может стать прямым, как корабельная сосна, если мы поможем ему и выровняем площадку, на которой наше дерево будет расти.

Позвоночник должен быть ровным, как столб, к которому крепятся все остальные части тела. А чтобы и шея не прогибалась, нужно представить, что твоя голова – это шарик, который повесили на ветку. Ну, или игрушечный дед-мороз, у которого в макушке крепление для нитки. Почувствовать себя елочной игрушкой, раскачивающейся на нитке. Очень любопытно: ощущение, что тебя тянут за темечко вверх, заставляет подбородок опуститься, а шейный отдел позвоночника – выпрямиться.

Так, позвоночник выставили, теперь можно поднимать руки. Да-да, сначала медленно поднять, а потом медленно опустить. И все. Ничего больше. В этом-то и заключена главная сложность. Просто поднять – совсем не так просто, как может показаться на первый взгляд. Начинаем поднимать от запястий, к ним привязаны все те же невидимые ниточки, которые тянут всю руку вверх. Согласен, есть определенное сходство с куклой, вот только кукловод – я сам. Сам собой управляю, слежу, чтобы в этом движении плечевые суставы не поднимались, только запястья и кисти, потом предплечья. Поднять до уровня грудной клетки, задержать на секунду-две, расслабившись, а затем опустить. И еще раз. И еще.



С каждым движением в теле нарастает ощущение, которое выходит за рамки привычных слов. Тому, кто ни разу не чувствовал чего-то подобного, я могу сказать, что оно похоже на прохладную волну, которая поднимается в теле вместе с подъемом рук; что оно возникает в районе затылка и постепенно захватывает плечи; что в последнюю очередь теплеют руки, а на кончиках некоторых пальцев появляется слабое покалывание. Это очень приятно. Ощущения усиливаются, когда руки идут вверх, и ослабевают, когда их опускаешь. Шаньмин как-то сказал, что движение это называется «подъем воды». Словосочетание запомнилось, в основном как хороший образчик той вычурности,

которой нередко грешили авторы китайских трактатов по ушу. Теперь вместе с ощущениями приходит осознание того, что «подъем воды» – это не просто поэтический образ, а подсказка начинающим.

Заканчиваю «подъем воды», опускаю руки. Теперь вращающее движение запястьями и кистями на уровне бедер. Запястья и кисти сначала описывают один круг, маленький. Затем второй – побольше, и с ними руки начинают двигаться полностью, от плеча. Но видимое движение – лишь часть происходящего. Нарастает ощущение, что мои руки перемешивают жидкость в прозрачном пруду. Давешний поток захватывает и быстро разливается по всему телу. Причем движется он сверху вниз, в первую очередь голова – сначала затылок, потом плечи, затем руки и спина, следом бедра, голени и только в последнюю очередь живот. Почему – непонятно. Начинаешь вращение на уровне живота, и ощущения, казалось бы, должны проявиться в первую очередь в этой области. Но – нет, логика здесь не работает. Поток и тепло приходят в тело по какому-то своему, неведомому мне плану.

И вот приходит очередь третьего, самого большого круга. Все тело, не в силах удержаться, включается в это затягивающее плавное движение. Руки движутся влево, и вес перенесен на левую ногу, а правая в этот момент начинает разворачиваться на пятке. Руки догоняют и вместе с корпусом плавно уходят вправо, как будто отводя нацеленный в меня удар, и вот уже весь вес тела держит на себе правая нога. Стоишь на ней, корпус развернулся влево, руки же словно обнимают кого-то на уровне плеч, а левая нога согнута в колене и поднята. И в каждом движении – пустота.

«Какая еще пустота? О чем речь?» – спросите вы. Занимавшиеся карате, разумеется, вспомнят «путь пустой руки». Но здесь речь не об этом. Шаньмин любит сравнивать усталое, напряженное тело с домом, за стенами которого совсем не осталось свободного места, все комнаты, коридоры, лестницы и даже каморки забиты под завязку. Пригодным для жизни такой дом не назовешь. Так и человек, у которого внутри нет свободного места, не живет по-настоящему. Все его внутреннее пространство занимают беспокойство, страхи, напряжение, какие-то старые мысли и их обрывки, которые приперли входную дверь и не дают никому прохода. Но стоит дому-телу начать двигаться – плавно, размеренно, расслабленно, – как закупоривающий коридоры и проходы

мусор, минуту назад казавшийся тяжелым, громоздким и занимающим свое место на законных основаниях, рассыплется в труху и сам станет высыпаться из окон и дверей на улицу. Главное – открыться и ощутить эту надвигающуюся пустоту.

Согнутая в колене левая нога начинает следующее движение. Опускаю ее, ставлю на пятку перед собой, вес начинаю переносить вперед. Руки продолжают движение. Левая, словно отводя что-то, скользит перед телом вниз до уровня живота, а правая, описывая полукруг, опускается до уровня бедра. В это время вес тела полностью ушел на левую ногу, она становится опорной. Правую, уже расслабленную, пустую, подтягиваю, вывожу вперед и ставлю перед собой так, что она слегка касается носком земли. Руки в это время заканчивают начатые движения и складываются в комбинацию, в которой жители Нижнего Новгорода узнают знаменитый жест Чкалова: установленный над Волгой памятник летчику, где он левой рукой натягивает летную перчатку на правую. Однако определенная разница все же есть. В моем случае руки не сжаты в кулаки, а открыты. Правая – ладонью вверх, левая – ладонью вниз.



Теперь инициативу перехватывает правая сторона тела. Нога сгибается в колене и поднимается вверх синхронно с правой рукой, кисть же описывает овал в плоскости, перпендикулярной телу. В этом движении важно не выпячивать грудь. Шаньмин любит повторять, что самый надежный способ проверить, выпячена твоя грудь или нет, – это сложить ладони перед собой, как для молитвы. Тогда грудной отдел и плечи примут естественное положение – положение готового слушать и слышать, принимать знания и вести диалог с миром. Левая нога между тем продолжает оставаться опорной, а левая рука плавно сначала идет чуть-чуть вниз, а потом плавно переворачивается ладонью вверх чуть ниже пупка, чтобы вместе с негромким хлопком принять на себя тыльную сторону кулака – в него превратилась кисть правой руки, завершившая свое движение. В этот же момент правая нога негромко топает, всей стопой касаясь земли, как ударившийся об пол теннисный мяч в замедленной съемке: синхронно с движением правой руки нога сначала поднимается, а затем опускается.

Это конец первого движения. «Будда толчет зерно», – подумав с минуту, выдает русский перевод названия этого движения Шаньмин. То, что создатели первого комплекса или, как говорят ушуисты, формы стиля чэнь, привлекли в соавторы Будду, еще понятно. Вопросы вызывает момент, который они вынесли в заголовок: да, нога топает, да, кулак ударяет о ладонь, но все это занимает едва ли четвертую часть всего размеренного и плавного движения... Хотя, впрочем, какая разница, как оно называется? Ведь я делаю этот комплекс не для сидящих вокруг зрителей, не для того, чтобы показать им отточенную последовательность жестов со звучными названиями, а исключительно для себя. Тренировка позволяет ощутить и снять те жесткость и напряжение, что ежедневно накапливаются в теле как реакция на сложные жизненные ситуации и частенько остаются не замеченными до тех пор, пока не начнешь повторять текущий комплекс, требующий вязкости и расслабленности движений.

Новое движение снова рождается в кистях рук. Тыльная сторона правого кулака и ладонь левой трутся друг о друга, начиная описывать круги в разных направлениях, но в одной плоскости – на уровне живота, того места, которое китайцы называют нижним *даньтянем* [5]. Кулак движется по часовой стрелке, а ладонь – против. Снова маленький круг, потом еще один – побольше, и мои руки словно затягивает в водоворот, который вбирает в себя окружающие предметы, а затем раскручивает, чтобы с силой выбросить наружу. Попавшие в него руки наливаются теплом, ладони даже становятся горячими. Правую руку невидимая воронка выбрасывает к левому плечу, а левую – к правому бедру. Но и это еще не конец, водоворот продолжает бушевать. Пока руки описывают еще один, самый большой круг перед корпусом, вес снова переносится на левую ногу, а правая сгибается в колене и отрывается от земли.



В таком положении мое тело на секунду замирает. Руками я как будто обнимаю себя: левая – ладонью наружу у правого плеча, правая – ладонью вверх у бедра, слегка присел на левой ноге, правую поджал, голова повернута вправо. Осталось поставить поднятую ногу вправо. Ставлю на пятку, начинаю переносить на нее вес тела и оказываюсь в положении, которое китайцы по традиции называют позой всадника: полусижу на полусогнутых ногах. Хотя скажите, где мы с вами в последний раз видели всадников – в цирке или в фильме «Боевой конь» Стивена Спилберга? Стойка всадника давно уже превратилась в позу менеджера, который на зашедших в тупик переговорах развернул стул спинкой вперед и уселся на него, расставив ноги в стороны.

Руки не ждут, пока вес тела окончательно сместится с правой ноги на левую, и тоже приходят в движение. Правая описывает полукруг, как будто плавно вынимает из ножен шашку, а левая от плеча опускается к нижнему дантяню, поворачиваясь ладонью к животу – почти в то же положение, что и перед началом «водоворота». Хотя опять же – какая еще шашка из ножен? Сегодня этим движением, скорее, выдергивают ремень из джинсов.

Правая рука – с ремнем... или все-таки с шашкой? – замирает на мгновение в крайней точке полукруга, указательный палец направлен вперед, словно зацепился за какую-то цель вдали и не хочет ее отпускать. Правая нога в этот момент ощущает на себе всю полноту веса моего немаленького тела. Но, достигнув своей крайней точки, движение продолжается в обратном направлении, как нахлынувшая на берег волна, что не может задержать свое движение и должна вновь и вновь откатываться. Избыток веса уходит с правой ноги обратно на левую, теперь правая и левая нога нагружены одинаково.

Вытянутая вперед правая рука вместе с перекатывающимся с ноги на ногу весом тела начинает вращение от локтя, крутятся и предплечье, и кисть, только указательный палец словно прилип к какой-то одному ему видимой точке на горизонте. Кисть проворачивается, и из горизонтального положения воображаемая шашка переходит в вертикальное, ее острие теперь смотрит не влево, а вверх. Движение левой руки не столь замысловато, но оно есть. Она тоже начинает вращение от локтя, но маленькое, почти незаметное – оно приводит к тому, что остановившаяся у дантяня кисть разворачивается ладонью вверх и замирает. Все-таки правы, выходит, были старые китайцы – с помощью кавалерийской терминологии порой и правда лучше получается объяснить часть движений.



Как поверить в энергию ци

Глава третья, в которой мастер показывает упражнения, а ученики бездельничают, обсуждают показанное и попутно пытаются понять, откуда все-таки берется энергия ци

Он внимательно смотрит перед собой и протягивает руку вперед, словно собирается обменяться с кем-то рукопожатием. Перед ним никого нет, и он так и остается стоять с протянутой в пустоту рукой. Затем его кисть начинает двигаться, в первое мгновение это похоже на движение весла, но по мере того, как движение расширяется, начинает казаться, что он словно черпает что-то. Погружает кисть в воду, зачерпывает, поднимает ладонью вверх, мгновение несет набранное, затем выливает, и рука снова повторяет сначала в той же последовательности.

– Ты хочешь сказать, что это движение и есть тот ключ, который поможет любому запустить циркуляцию в теле этой таинственной энергии ци? – спрашивает Наташа, в первый раз пришедшая на занятие к Шаньмину. Тренировка тоже, кстати, первая: Шаньмин начал вести группу в новом клубе восточных единоборств, где занимаются карате, боксом, самбо, дзю-дзюцу. Не рассчитывая на то, что единоборцы и каратисты бросятся осваивать тайцзи, цигун и йогу, руководство клуба, тем не менее, включило такие занятия в график, чтобы привлечь на тренировки тех, кого интересуют мягкие практики.

– Ци – это не тайна, ци есть у всех, кто родился. Упражнение только помогает ее чувствовать. – Шаньмин отвечает на вопрос Наташи, не прекращая своих черпающих движений. К тому, что он говорит с ошибками, быстро привыкаешь и начинаешь воспринимать его высказывания, как изречения магистра Йоды из «Звездных войн», – по форме забавно, однако есть над чем задуматься.

Заинтересовавшихся тайнами энергии ци и мягкими практиками сегодня немного. С некоторым недоумением наблюдает за происходящим портрет знаменитого японского мастера карате Тёдзюна Мияги. Наташа настороженно, но с очевидным интересом слушает Шаньмина. Врач-иглорефлексотерапевт доктор Брукер, который уже два десятка лет работает по корейской акупунктурной методике *су-джок* [6], сосредоточенно повторяет движение, но мне кажется, что он не прочь поговорить и, главное, ему есть что добавить к лаконичным ответам Шаньмина. Он вместе с нами ходит на занятия к Шаньмину и с интересом выполняет все, что показывает мастер, хотя и знаком с энергией ци не понаслышке.

– Один мой пациент рассказывал о своем знакомом, который служил на флоте во время войны и однажды во время боя сбросил в воду заскочившую на палубу немецкую торпеду весом в две или три тонны, – наконец подключается к разговору доктор Брукер. – Сколько он потом ни пытался, он больше никогда не смог повторить этот фокус. Понятно, что дело здесь не в его феноменальной физической силе, а в скрытых резервах организма, которые колоссальны и к которым он в момент сильнейшего стресса бессознательно получил доступ. У него спусковым крючком стала горячка боя, нам с вами доступ к этим резервам может дать ци. По сути, ци – это способ сознательно научиться управлять телом и проявить его скрытые возможности.

Бросаться двухтонными торпедами Шаньмин не умеет и слушает доктора Брукера без большого интереса. Ему, безусловно, известна не одна легенда о практиковавших цигун *даосских мастерах* [7], которые помимо выдающихся целительских способностей умели летать, проходить сквозь стены или без видимых усилий перемещаться из одной точки пространства в другую, а при необходимости и вовсе поражали врагов ударами на расстоянии. Или, если быть совсем точным, практиковали даосы не *цигун* [8] – этот термин появился только в 20 веке, – а систему дао-инь, известную также как даосская йога.

– Хорошо, про ключ и способ управления телом я поняла, но объясните мне: я вот делаю это упражнение и ничего необычного не чувствую. Если ци – это такая энергия, то разве нельзя определить, у какого человека ее больше, а у какого меньше, чтобы на занятиях можно было измерять и понимать, появилась она или нет, правильно делаешь

упражнение или нет? – Наташа обводит присутствующих вопросительным взглядом.

– Пока такой прибор не изобрели и вряд ли изобретут, – расстраивает ее доктор Брукер. – Как физический феномен ци не существует. В школьном учебнике физики про нее вряд ли когда-нибудь напишут, вам придется полагаться только на собственные ощущения.

– Сначала я чувствовать ци, но не понимать, что это ци. – Верный даосской традиции Шаньмин начинает с парадокса, который, впрочем, тут же объясняет. – Один раз мой друг, который работать в спортивном зале, пригласить меня на лекцию большого мастера цигун, который туда приехать. Я прийти, и они еще ничего не делать, а я чувствовать себя немного пьяным и очень удивляться. После лекции я понял, что это во мне работать ци. Я не люблю объяснять, что такое ци, это очень трудно объяснить, поэтому я всегда говорить свои ученики чувствовать ее. Тепло, холод в разные части тела, легкость такая приятная, что все забыть, немного кружиться голова – все это ци. Но если ты не спокойно, ты не можешь чувствовать ци. Поэтому если писать слово «ци» по-китайски, в нем есть два иероглифа: «нет» и «огонь».

– Если бы вы мне сказали, что ци существует, я, может, всё это и почувствовала бы, но вы мне говорите, что такой энергии не существует. – Наташа обескуражена. – Зачем вы это сделали? Ведь любому понятно, что то, чего нет, не может дать ощущение тепла в руках и легкости в теле.

На лице великого японского каратиста, наблюдающего за нами из рамы своего портрета, явно читается все то же недоумение. Видимо, когда он в середине 1910-х ездил в Китай учиться ушу, ему показывали какой-то другой цигун и говорили при этом гораздо меньше слов. Тренировка – это ведь не лекция в университете, она для того, чтобы люди занимались, а не разговаривали. Да как вообще можно спокойно слушать этих русских, которые совершенно серьезно рассуждают о том, что энергии ци нет?!

– Скажите, а цифры существуют? – вопрос доктора Брукера сбивает Наташу с толку.

– Какие цифры? О чем вы?

– Обычные – один, три, десять, сто двадцать три целых и восемь десятых. Они реальны?

– Ну конечно. – Наташа пока не поняла, куда клонит доктор Брукер.

– А если я скажу вам, что их тоже не существует? В природе нет цифры семь, так же как и остальных цифр. За этим окном растет не семь берез, а березовая рощица. Цифры придуманы людьми для своих нужд, они реальны только в нашем с вами сознании. Поэтому тот, кто хочет начать изучать математику, вначале должен совершить акт веры: принять аксиому, что цифры, которых нет в окружающем мире, существуют. То же и с энергией ци: чтобы начать с ней работать, необходимо сначала согласиться с тем, что она существует.

Наташа явно хочет возразить, но молчит, обдумывая аргументы. Хотя Шаньмину проведенная параллель понравилась, видно, что он не совсем с ней согласен. Однако он тоже пока молчит. Воодушевленный доктор Брукер между тем продолжает:

– Когда человек начинает практиковать цигун, у него возникает вера в ци, не требующая доказательств. По сути, все упражнения основаны на том, что ци существует. Да, я не могу ее пощупать, как предмет, но у меня есть достоверное ощущение ее присутствия. В XXI веке мир стал гораздо более детализированным, чем в те времена, когда даосы начали практиковать даоинь. Для китайца, даже для современного, энергия ци – нечто само собой разумеющееся, это часть китайского культурного кода. Когда китаец начинает заниматься цигуном, он просто слушает своего учителя, который говорит ему, где и как нужно почувствовать течение ци. Пришедшему на тренировку по тайцзи европейцу и каждому, кто существует в парадигме западной культуры, лучше сначала найти место для этого явления – ци, иначе у него совсем ничего не получится, либо получится очень нескоро и с большим трудом.

– Да, правильно, в Россия и Европа лучше так говорить. – Шаньмин неожиданно одобряет версию доктора Брукера. – Так людям здесь лучше понятно.

– Током ударит и того, кто, не веря в электрическую энергию,

схватится за оголенный провод, а здесь я должна поверить, чтобы меня ударило энергией ци, – хорошо, согласна. – Наташа иронизирует, показывая нам, что поняла аргументацию доктора Брукера. – Но объясните мне, откуда энергия ци берется в моей руке? У вас получается прямо божественная благодать, в которую стоит только поверить, как она тут же появится.

– Нет, цигун – это не религия, хотя параллели, конечно, напрашиваются, – говорит доктор Брукер.

Комментарии Шаньмина, как обычно, состоят из тезисов, которые надо принять к сведению при выполнении упражнений, но которые не дают пытливому европейскому уму ответа ни на один из тревожащих его вопросов – «почему», «как» и «откуда»:

– Если человек жив, у него есть ци, если умер – уже нету ци. Она как вода, ци должна всегда работать, не должно быть застоя, остановки. Если человек много и плохо думать, ци уходит, и потом надо много работать, чтобы ее накопить. Великий каратист на своем портрете выглядит удовлетворенным. Наконец-то он услышал от Шаньмина слова, которые без всех этих европейских умствований верно передают сущность ци и основные правила работы с ней. Но нам таких объяснений, разумеется, недостаточно. Зная, что подведение теоретической базы – это любимый конек доктора Брукера, мы ждем, когда он, сосредоточенно черпающий ци правой рукой, наконец заговорит. И он не обманывает наших ожиданий.

– Послушайте, но мы же договорились, что ци – это не физическая энергия, более того, это даже и не энергия вовсе. Энергия – слово из учебника физики, которое в какой-то момент стали применять к этому феномену. Напрасно, это только всех путает. Приход-уход ци – это метафора. Более точно говорить об уровне порядка: чем больше жизненной энергии, тем больше порядка, чем больше хаос, тем меньше у вас ци.

– Так, товарищи, взгляните на портрет великого Мяги – он скоро съест нас глазами, ведь ему, умершему в 65 лет от инфаркта, наверняка нужен не философский диспут о сущности энергии ци, он хочет посмотреть, что представляет собой современный оздоровительный

цигун, – пытаются остановить доктора Брукера самые рьяные из нас, но доктор Брукер не останавливается.

– Чем скорее вы поймете, чем мы тут занимаемся, тем быстрее у вас начнет получаться. Так вот, ци расходуется, когда организм находится в состоянии стресса, испытывает дискомфорт, боль, физическое напряжение – все, что вызывает усталость, измотанность, приводит к расходу ци. Ее приход связан с ощущением покоя и удовлетворения, позитивными эмоциями. В каком-то смысле накопление ци – это попытка постоянно пребывать в ощущении потока благодати. Непонимание этого часто приводит к механической трактовке энергии ци, как будто ее можно черпать ложкой или вилкой, в смысле – штепселем: воткнул вилку в розетку, и аккумулятор заряжается.

– Как-то вы быстро отказываетесь от параллелей между ци и европейским понятием энергии, – не выдержав, обращаемся мы к доктору Брукеру. – Ведь есть же у китайцев мандала инь-ян, чем вам не плюс и минус в азиатском исполнении?

– Да, Шаньмин, расскажи про инь и ян, – просит Наташа, которую теоретическая база доктора Брукера немного утомила. – Какую ци мы тренируем, занимаясь тайцзи – мужскую или женскую?

Шаньмин улыбается и говорит, что когда занимаются тайцзи, то больше внимания уделяют янской ци, которая проявляется как тепло. «Инь ци – это холод, но кто хочет мерзнуть на тренировке?» – спрашивает он, и мы не находим что возразить. По его словам, если тренировать иньскую ци, будешь холодным как черт, которого китайцы считают ее сосредоточием.

Мы встаем в круг и дружно берем в руки воображаемый мячик – сводим руки ладонями друг к другу на уровне живота. Надо только повторять за Шаньмином – ближе-дальше, ближе-дальше, пока не появится ощущение упругого шарика между ладонями. Сначала растет плотность шарика, потом появляется ощущение покалывания в подушечках пальцев, и, наконец, приходит тепло. Но на этом упражнение не заканчивается: мы продолжаем равномерно дышать, и в какой-то момент ладони включаются в ритм – на вдохе невидимая сила словно раздвигает их, а на выдохе из нашего мячика как будто

откачивают воздух и руки сдвигаются. В какой-то момент приходит ощущение, что от тебя эта пульсация уже не зависит.

– Можно говорить, что ци нет, но когда держать ладони рядом, любой человек чувствовать, что между ними что-то есть, – говоря это, Шаньмин пристально смотрит на доктора Брукера, хотя упражнение с шариком, в общем, противоречит концепции, которую только что популярно изложил уважаемый иглорефлексотерапевт. – Чувствовать руки – это самое простое, потом такие ощущения должны быть во всем теле. На семинаре большого мастера цигун, про который я рассказать, у меня чувство, как что-то в голове тянуть меня, а тело начинать сам двигаться. Чувство терять себя. Когда много людей заниматься вместе, ци работать сильнее.

Дальше Шаньмин рассказывает, что когда он ехал домой к своему старому учителю по цигуну, то всегда еще в дороге обычно приходило ощущение покоя. Когда же он заходил к учителю в дом и садился за стол пить чай, этот покой становится абсолютным. Более того, не только суета и беспокойство отсутствовали в этой обычной квартире, которая находилась в пекинской панельной многоэтажке, здесь сам воздух был другой – удивительно свежий, легкий и чистый.

– Вот видите, вы Шаньмина про мужскую и женскую энергию спрашиваете, а он вам про тепло и холод рассказывает, – улыбается доктор Брукер. Он наконец дождался паузы и возвращается к оставшемуся без ответа вопросу Наташи. – Приход или уход ци – это движение жизненной энергии в организме, а понятия инь и ян – это не абстрактные категории, воплощение мужского и женского начал, а просто инструмент управления ци. Теперь, когда вы понимаете, что в физическом мире ее нет, вам придется признать, что на физическом плане ци проявляет себя только через ощущения: янское тепло – иньский холод, янский верх – иньский низ или ощущения подъема – опускания, легкий – тяжелый, напряженный – расслабленный, быстрый – медленный, сжатие – расширение. В каждый момент времени мы воспринимаем мир в этих ощущениях, а во время тренировок учимся ими управлять. Наша жизненная сила, ци, постоянно пытается выровнять, сбалансировать эти ощущения, а мы с помощью упражнений помогаем ей в этом. Великим пределом или тайцзи китайцы называют ощущение, когда инь и ян совмещены, это та легкость, которую дарит

сбалансированный организм, находящийся в равновесии. Да, можете называть это благодатью, а можете – правильным срединным существованием.

– Да, правильно, хорошо говорить, чтобы было понятно, – подает голос Шаньмин, мы оглядываемся и видим, что он, оказывается, делает какое-то новое упражнение: он словно перемешивает что-то в невидимом тазу, кисти его рук описывают круги на уровне живота. – Хватит говорить, надо делать движения, много движения, чтобы не было ци стоп.

Сколько мастеров – столько форм

Глава четвертая,

в которой мы отправляемся в пекинский парк, чтобы познакомиться с действующим ветераном тайцзи-цюаня

Дедушка просит толкнуть его в грудь. По-русски он совсем не говорит, по-английски тоже. В его арсенале только китайский, которым, в свою очередь, не владею я. Языковой барьер, однако, ничуть не мешает мне понять этого дедушку. Да, он хочет, чтобы я толкнул его в грудь, уперся ладонью в эту поношенную коричневую жилетку, надетую поверх темной рубашки, и толкнул. Мне неудобно, с одной стороны, отказываться, а с другой, – толкать. Все-таки весьма и весьма пожилой человек – 88 лет, 1925 года рождения, сам видел его паспорт. У Вана высокий лоб, волосы еще совсем не седые, а, скорее, сероватые и очень густые брови, которых седина коснулась лишь чуть-чуть.

Хорошо. Раз мастер просит, сделаю это. Кладу руку ему на грудь и надавливаю всем корпусом. Дедушка чуть-чуть поворачивается, и моя рука проскальзывает к его плечу, словно я пытаюсь упереться палкой во вращающуюся карусель. Разумеется, я ожидал от него чего-то подобного и, толкая, постарался не потерять равновесия. Ну, может, только на мгновение вложился в толчок. Однако этого оказалось вполне достаточно.

Пропуская мою руку мимо себя, дедушка делает быстрое движение и своей рукой захватывает ее за запястье, а другой в этот момент легко, но ощутимо шлепает меня в плечо с внешней стороны. Равновесие потеряно, и, чтобы не упасть, мне приходится сделать шаг в сторону. Дедушка же остается стоять на своем месте, слегка улыбаясь.

Это его любимая игра. Она же – упражнение, которое по-китайски

называется *туйшоу* [9] и которое на русский все переводят по-разному – кто «толкающие руки», а кто – «липкие руки». Стоящие рядом члены нашей группы понимающе улыбаются: столкнуть учителя Вана пока не удалось ни одному из них, держит равновесие он мастерски. Любимых способов выведения партнера из равновесия у Вана несколько. Чаще всего он пропускает направленное на него усилие, как в моем случае, по касательной, но может и податься назад, вобрав грудную клетку, а потом распрямиться и вернуть противнику его же толчок. В результате тот, кто стоит с ним в паре, оказывается в захвате, либо вынужден сделать шаг в сторону, чтобы удержаться на ногах.

Плечистый китаец средних лет в шелковом костюме для ушу уже полчаса наблюдает за Ваном, стоя рядом с площадкой, на которой мы занимаемся. Площадка – это вытоптаный прямоугольник земли между деревьями размером с небольшой спортзал, на котором занимаются два десятка человек. В пекинском парке Тяньтань – парке Храма неба – нет, наверное, ни одного свободного места для тренировок: если увидите пустой, но вытоптаный участок под деревьями, будьте уверены, что он закреплен за какой-нибудь школой ушу или конкретным учителем. Закреплен, разумеется, неофициально, что, впрочем, совершенно не мешает всем знать, что именно здесь занимаются тот или иной мастер и его группа. Плечистый китаец время от времени переходит с одного места на другое, стараясь не упускать из виду Вана, объясняющего что-то ученикам. Он наверняка что-то слышал об учителе Ване и пришел понаблюдать за занятиями. Если вы не знаете мастера или кого-либо из его учеников, то это – единственный способ познакомиться и потом, возможно, начать тренироваться в интересующей вас группе. Тому, кто подходит и сразу заявляет, что хотел бы заниматься у мастера, в ответ, как правило, говорят, что заниматься надо у своего учителя.

Впрочем, нельзя исключать, что плечистый китаец лишь делает вид, что его заинтересовало мастерство Вана. Запрет на обучение ушу иностранцев, действовавший двадцать лет назад, сейчас снят, но в парках довольно много людей в штатском, которые продолжают наблюдать за тренировками. Следят прежде всего за соблюдением запрета на групповые занятия цигуном – специальными упражнениями, направленными на развитие энергии ци.

Ограничения были введены после выступления последователей

движения *Фалуньгун* [10] в конце 1990-х, теперь цигуном можно заниматься только в составе совсем небольших групп из одного-двух человек.

На площадку, где Ван преподает сегодня, его пригласил ее «владелец», Лю Бинцзюнь. Ему за 70, он носит большие очки, и у него два главных дела в этой жизни: он известный сценарист, пишущий для Пекинской оперы, и известный мастер ушу Стил, которым он занимается, называется *багуа-чжан* [11], что переводится как ладонь восьми триграмм. Группа Лю не очень большая, каждое утро приходит человек десять, не больше. Есть как новички, так и старослужащие – например, вот этого невысокого плотного мужчину я уже видел пять лет назад, когда приехал к Вану в первый раз. А вот эта пожилая пара и худощавый парень лет тридцати появились недавно.

Ван решил потолкаться с Лю, и плечистый китаец в очередной раз меняет свой наблюдательный пункт, чтобы лучше видеть. Он ничего не спрашивает и старается не заходить за границу вытоптанного участка. Таковы правила: представители другой школы могут подойти и посмотреть, но для того, чтобы войти и начать заниматься, необходимо личное приглашение хозяина площадки. Здесь только он или его старшие ученики имеют право что-либо показывать и объяснять.

Именно так Шаньмин в свое время познакомился с Ваном, который тогда был совсем молод – всего лишь под 60. Подошел посмотреть, заинтересовался, попросился в ученики и только потом узнал, что Ван Яоцзун шесть лет занимался у Чэнь Факэ [12] – представителя 17-го поколения семьи Чэнь, одного из самых известных мастеров стиля чэнь тайцзи-цюань XX века.



Понаблюдав за Ваном и Лю, которого мы называем Очки, я перестаю задаваться вопросом, почему эта группа пригласила старого мастера на свою площадку. Очки долго занимался другим стилем у учителя, который умер несколько лет назад. Найти нового мастера багуа-чжан ему было непросто, так как к тому моменту он сам достиг определенных высот. В этой ситуации Ван, преподававший тайцзи, стал для него оптимальным выбором. Наблюдая за тем, как Очки раз за разом пытается вывести из равновесия старого мастера, я начинаю понимать, чему он который год учится у Вана.

Движения дедушки некрасивы, а порой непонятны. Наблюдаешь за ним, смотришь во все глаза, фиксируешь, как тебе кажется, то, как он скручивает поясницу, куда идут руки, как он переносит вес с одной ноги на другую, а потом с удивлением обнаруживаешь, что движение ускользнуло от тебя и повторить не получается. С первого раза – никак.

Хуже всего обстоят дела со странным и очень простым на первый взгляд упражнением, которое показывает Ван. После разминки, с которой начинается утренняя тренировка, дедушка ставит всех нас вдоль границы своей площадки и знаком просит повторять за ним. Выставив

левую ногу немного вперед, руками он словно ухватил скатерть и, зажав ее в кулаках, подался назад, потянув на себя. Потом просто шагнул вперед правой ногой, а кулаки в этот момент разжались и снова приняли позицию «схвати скатерть» на уровне живота. В следующие полчаса Ван повторил это незамысловатое движение, наверное, пару сотен раз, терпеливо поправляя руки, ноги и положение корпуса у каждого из членов нашей группы.

Скопировать эту нехитрую «ходилку» никак не удастся. Сначала мы смотрим на кисти рук Вана, подумав, что секрет именно в них. Затем переключаем внимание на спину, которую старик держит совершенно ровно. Чтобы все присутствующие поняли, что надо делать именно так, он по несколько раз просит каждого из нас положить ладонь на свою поясницу. Подобное наложение рук снимает лишние вопросы, становится понятно, что Ван, «потянув скатерть на себя», подается назад всем корпусом, а потом, как маятник, всем телом движется вперед.

Однако, отвечая на вопрос «как?», дедушка оставляет без ответа главный вопрос – «для чего?». Оставляет, скорее всего, ненамеренно, а просто потому, что перед его китайскими учениками такой вопрос даже не стоит, и ему не приходит в голову, что именно этот вопрос для нас, русских, а, впрочем, как и для европейцев, является главным. Китайцы ведь предпочитают повторять за учителем, стараясь не донимать почтенного человека всякими «зачем это нужно», «я сделаю, а что дальше», «что я должен почувствовать в результате».

Помощь Шаньмина, поднаторевшего в русификации традиционных китайских тренировочных методов, приходится как нельзя кстати. Он вспоминает о молодом китайце, которого мы видели по дороге к площадке Вана, – четкий, но в то же время мягкий рисунок придавал движениям тайцзи в его исполнении классическую ясность, какую-то особенную красоту. Разумеется, мы тогда поинтересовались у Шаньмина, как он оценивает тайцзи этого молодого человека. Тогда Шаньмин не стал всматриваться, окинул того равнодушным взглядом и сказал: «Не интересно смотреть». – «Почему?» – удивились мы. «Еще молодой, есть движение, а усилия нет. Ему надо позаниматься у хорошего учителя». – «Как нет усилия? Разве можно двигаться без усилия? Без усилия можно спать или лежать в гамаке, но как можно двигаться без усилия? И что ты вообще понимаешь под словом

“усилие”?» – не унимались мы, но все эти вопросы остались тогда без ответа.

Теперь Шаньмин по-прежнему не хочет долго говорить и вместо того, чтобы начать лекцию про восемь типов усилия, существующих в тайцзи, он оглядывается и поднимает небольшую палку. «Это лопата. Можно копать вот так», – говорит он и делает вид, что сначала руками втыкает клинок, и затем откидывает землю в сторону. «Но нужно вот так. – Теперь к вскапыванию воображаемой грядки подключаются не только держащие палку руки, но и все тело. – Любое усилие начинается в поясице. Если копать всем телом, меньше устанешь и лучше сделаешь».

Понятно, по крайней мере в теории. «Ходилка» – базовое упражнение, задача которого помочь ученику собрать свое тело, выстроить из предложенных деталей единый механизм, все части которого согласованно движутся в едином ритме. Осталось только поймать этот ритм и подогнать запчасти, упорно придерживающиеся принципа «ноги отдельно от рук, а у поясицы своя голова на плечах». К тому же довольно скоро выясняется, что ловля такого ритма – занятие крайне скучное, прямо-таки располагающее к тому, чтобы почаще вертеть головой, прислушиваясь к тому, что Ван говорит другим ученикам. А есть еще китайцы, занимающиеся на соседней площадке, они сначала выбрасывают руки перед собой в каком-то причудливом хлестком движении, а потом переходят к парным упражнениям. Чем ходить взад-вперед с другими учениками по площадке Вана, вот бы попробовать такое...

Ван между тем как-то незаметно оказался рядом, берет за руки, поправляет, опускает правую до уровня бедра. «Надо не всегда стоять в стойках, чтобы чувствовать ци, – говорит подошедший Шаньмин. – Важно делать движения как медитировать; двигаться, но внутри остановиться. Посмотрите, как ходят в багуа, у них нет стоп, они все время двигаться, идти по кругу, делать движения, но внутри у них стоп, они остановились. Когда скучно – это мешать по-настоящему остановиться. Русские и многие люди из Европы, с которые я занимался, часто говорить, что скучно делать одно и то же движение. Они говорить, что поняли учителя, но они скучно, они не чувствовать смысла ходить туда-сюда. Они много спрашивать, зачем нужно это

делать и для чего оно нужно. И это ошибка. Большая».

Невозможно представить, сколько раз за 50 лет тренировок Ван повторил каждое из движений, которые он показывает. Семейные движения стиля чэнь, которые пятьдесят лет назад передал ему Чэнь Факэ, давно перестали быть для него чужими. Он сросся с ними, теперь это его манера двигаться, ступать по земле, поднимать руки, поворачивать корпус, держать спину и голову. Повторение за учителем – основа основ китайского тренировочного метода. Когда учитель показывает, надо смотреть. Когда правит твои движения – запоминать, а после – повторять до тех пор, пока показанное не станет частью тебя, пока не сроднишься с этими витиеватыми фигурами, запомнить которые, кажется, под силу лишь выпускнику балетного училища.

Довольно скоро выясняется, что критериев правильности выполнения движений всего два: Ван перестает или почти перестает делать замечания, а движение больше не кажется скучным. Получил рекомендации – и другие ученики, как и то, что говорит им учитель, в идеале, должно перестать существовать. Делать до тех пор, пока не придет удивление – что же тут скучного. Не скучают же, наверное, учащиеся плавать кролем, которым тоже предстоит освоить совсем немного движений: вдох, гребок правой, голова в воде, гребок левой, вдох, работаем ногами, вдох и затем бесконечное число повторений этой последовательности. А ведь в показанной Ваном «ходилке» движений едва ли не больше, чем в кроле.

Кто-то настойчиво тянет меня за рукав, поворачиваю голову и вижу, что это Ван. Он подходит к каждому из «ходов», останавливает, знаками приглашает идти за ним и расставляет всех в шахматном порядке. Сейчас начнется самое интересное, Ван будет делать форму – последовательность движений, которые передаются от учителя к ученику поколение за поколением. В форме, которую китайцы называют *таолу* [13], заключен стиль, которому учит мастер, – работа корпуса, рук, ног, передвижения. В России Шаньмин показал нам вариант формы, который Чэнь Факэ преподавал, когда ему было уже за 70. Старый Ван же показывает ту, которой обучал молодой – 40-летний Чэнь Факэ.

Новое знание с трудом укладывается в голове, оно кардинально расходится с тем, что доводилось слышать от российских и западных

преподавателей восточных практик – как йоги, так и многочисленных разновидностей боевых искусств. Ведь форма – это воплощение восточной традиции, то, что пришло из глубины веков, проверено временем и передается из поколения в поколение. Однажды открытые легендарными мастерами секреты передаются только путем прямой передачи, как говорят в Китае, от сердца к сердцу – в неизменном виде от учителя к ученику. Значение этих движений в том, что их столетиями выверяли практиковавшие адепты.

«Молодая» форма стиля чэнь между тем кажется знакомой и в то же время отличающейся от той, что нам известна. Она более сухая, чем наша, «старая», здесь больше резких движений, а часть красивых элементов сведена к более простым и невзрачным. Прикладным, как выясняется вскоре, когда Ван начинает показывать расшифровки каждого из движений, – захватам и освобождениям от них, заломам и удержаниям. Ван как-то объяснил разницу в этом подходе к обучению ушу и тому, который стал преобладать с середины XX века. «Раньше ушу занимались, чтобы научиться боевому искусству, теперь больше для здоровья, – перевел Шаньмин слова Вана. – Еще есть спорт-ушу, но это несерьезно, это уже не настоящее».

По сути, сколько мастеров – столько форм. Каждый, кто делает таолу по-настоящему, не только способен, но и должен ее изменить, говорит Шаньмин. Можно скопировать чужое движение, но когда человек делает форму своей, он неизбежно меняет ее под себя. Поверхностная разница в геометрии движений не важна, гораздо существеннее то, удастся ли ученику следовать общим принципам тайцзи. «Ты есть рис – и сыт, я есть хлеб – и тоже сыт, нельзя сказать, кто есть правильно, – пускается Шаньмин в свои любимые аллегории. – Мастер не видит разницу в движениях и сразу о ней говорить. Мастер говорить о сходстве».

Шаньмин не раз говорил, что рисунок форм, которые показывали ему учителя Тянь и Ван, заметно различался, но внутреннее наполнение было одинаковым. Более того, этот же закон сохранялся не только в стиле чэнь, но и в комплексах других стилей тайцзи – ян, у, сунь и других. С того момента Шаньмин для себя перестал поддерживать разговоры о различиях между школами тайцзи, которые неизбежно возникали в кругу его знакомых, занимающихся ушу. «Думай больше о

различиях между стилями, и ты не добьешься успеха в тайцзи, – любит он повторять сегодня. – Чэнь, ян или стиль у – это как различия в цвете кожи и форме глаз, у всех они разные, но мы от этого не перестаем быть людьми. Сейчас для меня все, кто занимается тайцзи, – это мои братья по стилю».

Начавшись в семь-восемь утра, к одиннадцати занятия обычно заканчиваются и парк пустеет. Сначала на ушуистских полянках перестают заниматься, собираются в кучки и что-то обсуждают, а потом и вовсе расходятся, рассыпавшись по дорожкам, что ведут к выходам из парка Храма неба. Правда, у мастера Вана, приходящего раньше большинства ушуистов и приступающего к разминке в половине седьмого, рабочее утро подходит к концу уже в начале одиннадцатого. Раньше он жил в старом доме рядом со знаменитым парком, но несколько лет назад здание снесли, и Вану дали квартиру в новостройке километрах в десяти от того места, где он жил раньше. Закончив тренировку, Ван не торопясь идет к выходу из Тяньтань, где стоит его велосипед, без большого напряжения садится в седло и растворяется в заполняющем улицы Пекина потоке велосипедистов.

Машем Вану руками, поворачиваем налево и идем вдоль окружающей парк двухметровой каменной ограды. Тяньтань еще не отпустил нас, воздух напоен его дыханием – свежим, слегка влажным, мягким той особенной мягкостью, благодаря которой его хочется снова и снова вдыхать всей грудью. Дыхание это ощущается настолько явственно, что поневоле начинаешь искать, откуда взялось необъяснимое благоухание. Здесь, на проезжей части, кажется, что за забором скрывается густой тропический лес, но у нас перед глазами еще стоят пейзажи парка: ели и сосны, вытоптанные ушуистские площадки под деревьями и редкий кустарник, газоны той или иной степени пышности, асфальтированные и не очень дорожки при полном отсутствии буйных зарослей. В ответ на вопрос о том, откуда такой аромат на проезжей части в центре современного мегаполиса, Шаньмин выдает что-то короткое про «парковую ци».

Вот и зебра пешеходного перехода, она сейчас унесет нас прочь, на другую сторону тянущейся вдоль ограды парка улицы. Бетонные коробки – жилые кварталы современного Пекина, снисходительно смотрят, как приближается наша компания. Еще шаг – и под ногами

выложенный плиткой тротуар, ступив на который вдруг понимаешь, что чего-то не хватает. Нет, мелочь в кармане, сумка, кошелек – все это на месте, просто дыхание Тянь-таня исчезло. Старый парк, в толще которого мы пребывали все эти часы, повидавший на своем веку много великих и не очень ушуистов, как-то незаметно уступил нас современному Пекину.

Ленивый вопрос

Глава пятая,

в которой ученица мастера, помня о зайцах, подробно объясняет, когда лучше начинать утреннюю тренировку и что нужно сделать для того, чтобы занятие вообще состоялось

О 6:30. Что за мерзкое дребезжание?! Ах да, это мой дисциплинированный будильник подает голос ровно в половине седьмого утра, как я и заказывала. За окном зимняя темень и глубокий минус, а я, наивная, хотела встать пораньше и ударно позаниматься, взяв пример с китайцев вообще и Шаньмина в частности. Бодрые картины, которыми я тешила себя вчера, лениво проплывают перед полужакрытыми глазами: радостно пью стакан воды натощак, потом резвая разминка, чтобы разогреть, потянуть себя, еще сонную, во все стороны, после чего – переход к комплексу цигуна.

Однако внутренний голос предательски нашептывает, что сейчас никакой цигун не даст моему сонному телу ощущений более сладостных, чем те, что я уже испытываю, лежа под теплым овечьим одеялом в уютной кровати. И пусть Шаньмин рассказывает свою любимую сказку про зайцев, а потом истории про старых китайских мастеров, которые твердят, что тренировавшийся десять дней подряд, но пропустивший одиннадцатый может считать себя пропустившим все десять.

Воспитательный эффект от этого китайского фольклора нулевой. Вот нисколько он не вдохновляет вставать, шаря ногами по холодному паркету в поисках остывших за ночь тапочек, натягивать мои спортивные брюки, ставшие такими неудобными за проведенную на подоконнике ночь... Сплошные неувязки: не верю я, что древнекитайские крестьяне были такими глупыми, древнекитайские

зайцы не умели маневрировать на большой скорости, а старокитайские мастера хотя бы раз в неделю не устраивали себе выходной, чтобы отоспаться...

06:40. Перед глазами деревенька, затерянная среди рисовых полей, перемежающихся невысокими перелесками. Зайцы в окрестностях всегда водились, и было их довольно много, однако до этого случая ни я, ни муж никогда не обращали на них внимания. Пусть другие охотятся на зайцев, у нас всегда находились дела поважнее. Такие глупости никогда не придут в голову тому, кто выращивает рис. Работа в поле требует порядка и сосредоточенности, отвлекаться на чепуху просто некогда, думаю я, жена простого крестьянина империи Тан.

Муж обычно уходит в поле засветло, когда дети еще спят, и возвращается вечером. Весной работы много, сейчас время сева и некогда думать о чем-то еще. Ведь рис любит три вещи – воду, тепло и постоянное внимание. Побегии пустили первые листья – долей воду, холодно – спусти ее, пока солнце не прогреет землю, а как прогреет – снова долей. Ну, и, конечно, бесконечная война с сорняками отнимает много времени. Муж сказал, что сегодня снова не придет домой днем и будет обедать в поле, чтобы не тратить время.

Но не преодолело солнце и половины своего небесного пути, как на дороге показалась его тростниковая шляпа. Вижу, что кроме мотыги он несет в руках еще что-то. Неужели что-то случилось? С трепетом жду, вот муж подошел ближе, и я вижу, что он несет зайца. Оказывается, проработав все утро, муж решил отдохнуть и пошел с поля в сторону расположенной неподалеку рощицы. Однако не успел он добраться до деревьев, как увидел зайца, который, промчавшись по пашне, ударился о дерево и упал замертво. Муж счел это подарком небес, подобрал зайца, внимательно осмотрел чудесное дерево, но ничего необычного не заметил и поспешил домой, чтобы я успела приготовить мясо.

Ужин удался на славу, и теперь мы с мужем гадаем, как нам поступить. Надо ли кому-то из нас постоянно находиться рядом с чудесным деревом, которое притягивает глупых зайцев? А может, дело не в дереве, а в особой породе местных косых, и если перестать все свое время отдавать рису и побольше внимания уделять зайцам, то можно каждый день собирать добычу и под разными деревьями? Как бы

поаккуратнее выпросить у соседей, часто ли они натываются на заячьи косточки, разбросанные под деревьями. Удивительный день. Вот так работаешь, работаешь год за годом, а потом в один день понимаешь, что чтобы прокормиться вовсе не обязательно с утра до вечера выбиваться из сил на рисовом поле, ведь можно раз или два в день просто обходить окрестные леса, собирая свежих зайцев.

07:00. Жена китайского крестьянина?! Какой странный сон мне сейчас приснился, и какой реалистичный. И я, кажется, понимаю, почему он был именно таким: прекрасно помню, как Шаньмин рассказывал эту старинную китайскую притчу про крестьянина, подобравшего под деревом зайца-самоубийцу и решившего, что теперь он сможет всегда прокормиться зайчиной. Конец у назидательной истории не сказать чтобы неожиданный: вместо того, чтобы работать в поле, крестьянин уселся под дерево в ожидании новых сумасшедших зайцев, разумеется, пропустил посевную, а потом умер с голода.

Вообще, какая-то нелепая притча, гораздо приятнее представить себе станцию Шуанцяо, на которой я никогда не была и на которой несколько лет отработал Шаньмин. Все какое-то серое, незапоминающееся – и здания, и бесконечные составы. Здесь один из четырех самых больших железнодорожных узлов Пекина, отсюда уходят поезда на северо-восток Китая – в Харбин и Дунбэй, в основном товарняки, но встречаются и пассажирские. Стук колес, рабочие-путейцы зимой в шапках, быть может даже заячьих, – в Пекине ведь бывают морозы, и вечное дребезжание стекол в деревянных оконных рамах.

Шаньмин устроился в статистический отдел, занимавшийся учетом и сбором информации по прибывавшим грузам, на должность регулировщика движения поездов. Работа, конечно, не самая интересная, зато до станции всего полчаса езды на велосипеде и график в общем-то терпимый: шесть десятков сотрудников отдела трудятся посменно, сутки через трое, иногда днем, иногда ночью, получая за свои бдения хорошую зарплату. Хотя нет, в 1986-м рядовым китайским путейцам вряд ли были по карману заячьи ушанки.

На станции никто не знал, что большую часть свободного времени молодой регулировщик движения посвящает тренировкам. Маленький

испуганный мальчик из темной пустой квартиры на окраине Пекина стал целеустремленным юношей, который хотел добиться совершенства в овладении своим любимым стилем ушу. Прошло несколько лет с того момента, как ученики первого учителя, преподавшего Шаньмину основы стиля мэйхуа-цюань, скрыли, что группа меняет место тренировок. Сначала мальчик настойчиво, но тщетно искал старую секцию, пытаясь добыть хоть какую-то информацию о прежнем учителе. Поиски закончились, когда почти отчаявшийся подросток увидел в газете рекламное объявление школы Суй Юньцзяна (随云江) и решил продолжить свое обучение у этого мастера мэйхуа.



Занятия так увлекли Шаньмина, что он старался тренироваться даже на станции Шуанцяо, в рабочее время, используя перекуры, чтобы уединиться в каком-нибудь закутке и лишний раз постоять в низких стойках мэйхуа. Долго длиться такие ушу-перекуры, разумеется, не могли, но за смену выкроить полчаса ему, как правило, удавалось. Надо сказать, что секретничал Шаньмин удивительно умело для своего возраста: за пять лет, что он проработал на Шуанцяо, большинство коллег так и не узнало, что этот парень считает делом своей жизни.

07:15. И все-таки я подозреваю, что тот крестьянин с зайцами не был женат. Потому что, если бы у него была жена, она никогда не позволила бы ему расслаживаться под деревьями в ожидании сумасшедших зайцев. Любая женщина порадовалась бы неожиданной удаче, но на следующее утро наверняка отправила бы мужа на работу. А сама пошла по деревне аккуратно наводить справки: почему зайчатина на местном рынке, откуда поставляют мясо, зайчатина ли на прилавке или все-таки фермерская крольчатина, ну и, наконец, когда односельчане в последний раз готовили заячье рагу. Заячий полушубок у жены деревенского старосты – тоже, кстати, хороший показатель.

Ах, как, наверно, тепло в хорошем заячьем полушубке. Завернуться в него и не двигаться, потому что самое незначительное движение способно нарушить этот покой, согревающий тело и душу...

Но нет, надо брать пример с китайцев, вставать и начать заниматься. Говорил же Шаньмин о потрясающей культуре утренних занятий, сохранившейся в Китае до сих пор. Хотя большинство пекинцев давно живет в панельных многоэтажках и не имеет уютного дворика под окнами, где можно было бы по утрам практиковаться, но люди ездят по утрам на тренировку в парк, и домашние обычно не слишком достают их своими протестами. Ушуист встает ни свет ни заря, садится на свой велосипед и отправляется в парк, где его уже ждут мастер и собравшиеся на тренировку единомышленники.

Замечательная, конечно, традиция. Правда, когда он это рассказывал, меня сразу насторожили два слова – «обычно» и «не слишком». Подозрения быстро окрепли, потому что потом Шаньмин

продолжил, что многие ушуисты со стажем и вовсе едут тренироваться в парк к трем-четырем утра, чтобы вернуться к тому моменту, когда встают их домашние. Получается, что даже в Китае терпимость домашних к ушу все же имеет определенные пределы.

А еще Шаньмин рассказывал, что упражнения можно делать мысленно. Есть, мол, такой способ: когда обстановка не позволяет спокойно встать как полагается – ноги на ширине плеч, позвоночник прямой, макушка упирается в небеса, – и начать крутить форму либо выполнять комплекс цигуна, то можно проделать все то же самое мысленно. Сидя, скажем, в очереди к нотариусу. Закрываешь глаза, проверяешь сначала правильность базовой стойки, расслабляешься и начинаешь плести шелковую нить плавных, перетекающих одно в другое движений.

Как-то я попробовала мысленно позаниматься в метро и сделать форму таолу. Оказалось, что метод даже сложнее обычной тренировки. Ну, во-первых, мысли разбегаются – то остановку объявят, то кто-нибудь толкнет, то при подъезде к станции телефон в кармане зажужжит, получив очередную эсэмэску. Во-вторых, мне было невероятно сложно представить себе четко, во всех подробностях одно движение, не говоря уже о двух, трех и так далее. В-третьих, начиная с пятого движения начинаешь сбиваться и пытаешься помогать себе телом – такие микродвижения, как бы многократно уменьшенные копии настоящих, – само собой, через какое-то время даже с закрытыми глазами начинаешь ощущать взгляды пассажиров, начинающих присматриваться к этой сосредоточенной девице с закрытыми глазами, которая как бы пританцовывает и как-то странно поводит попой.

С другой стороны, если разрешено мысленно тренироваться, сидя в очереди или стоя в вагоне метро, то можно же делать это и лежа в кровати! Наверняка для тех, кто не может встать по уважительной причине – болеет или, там, прикован почему-то к инвалидной коляске – дотошные китайцы разработали специальные комплексы упражнений. Или очень хочет спать... Рассказывал же Шаньмин про одного из своих учителей тайцзи, ухитрившегося делать форму так медленно, что однократное исполнение всего комплекса заняло несколько часов при том, что у нас при всем желании не получается сделать медленнее, чем за пятнадцать минут. Вот интересно, исполнял он форму таолу стоя или

все-таки лежат?..

07:30. Время от времени автобус подпрыгивал на колдобинах, которых на пекинских дорогах тогда было значительно больше, чем теперь, заставляя Шаньмина вздрагивать и просыпаться. После ночной смены на станции Шуанцяо он ехал в автобусе на тренировку к Суй Юньцзяну, сидячих мест не было, молодой человек дремал стоя, но рукой за поручень держался цепко. Автобус подскакивал на колдобинах, и находящийся в полубессознательном состоянии Шаньмин три раза подряд сильно толкнул стоявшего рядом солидного мужчину лет 50. Пекинец совсем уже было собрался возмутиться, когда сидевшая рядом с мужчиной девочка, оказавшаяся его дочерью, неожиданно сказала: «Папа, смотри, он так устал, давай я уступлю ему место». Шаньмин, разумеется, отказался, сказав, что уже вполне проснулся, и сославшись на то, что скоро его остановка. Удивительное дело, когда он выбрался из автобуса и его ноги коснулись земли, спать сразу расхотелось. Придя в парк на тренировку к Суй Юньцзяну, молодой энтузиаст усердно прозанимался почти полдня и только после этого поехал домой отсыпаться.

На второй год работы на станции Шаньмин поступил на вечернее отделение одного из пекинских вузов по специальности «бухгалтерский учет», которая была одной из популярнейших в те годы – первые годы рыночных реформ Дэн Сяопина, давших старт развитию частного бизнеса в Китае.

Если бы Шаньмина спросили в то время, что занимает центральное место в его жизни – занятия ушу, работа или учеба, он вряд ли бы односложно ответил на этот вопрос. После тренировки у Суй Юньцзяна он шел перекусить и пообщаться к своему другу Цзи Цзиньпину (冀晋平

), который жил неподалеку и тоже занимался у мастера. Беседуя, друзья нередко засиживались допоздна, хотя Шаньмина ждала еще дорога домой – утром начиналась учеба или работа. Автобусная остановка была довольно далеко, и Цзи Цзиньпин часто вез Шаньмина на своем велосипеде, а потом друзья еще долго стояли и ждали автобуса, который ходил раз в час. Не желая терять время, Шаньмин прямо на остановке частенько наматывал круги, тренируя шаг стиля багуа-чжан или стойки мэйхуа. Домой он обычно добирался к двум-

трем часам ночи.

В 1990-м, когда Шаньмин как раз заканчивал учебу в институте, группа советских любителей ушу пригласила учителя Суй Юньцзяна приехать в Советский союз, чтобы провести семинар в Крыму Мастер решил взять с собой ассистентов – двух «братьев по ушу», как принято говорить в Китае, своих самых способных учеников – Шаньмина и Дай Чао (戴超).

Шаньмину предложение учителя показалось заманчивым, но оно вдребезги разбивало жизненный сценарий 23-летнего специалиста с востребованным дипломом бухгалтера, казалось бы, начавший обретать контуры. Шаньмин подумал и решил ехать.

Однако решиться на важный поступок еще не значит его совершить. Ему предстояло получить разрешение на выезд из Китая, что было процедурой весьма ответственной, пройти которую было в то время не каждому суждено. Только имея на руках такой документ, китаец мог оформить загранпаспорт и получить въездную визу в СССР.

Помог начальник станции, пожилой отец семейства, в молодости занимавшийся дачань-цюань – стилем ушу из семейства синьи-цюань[14]. Он благоволил молодому человеку, у них были доверительные отношения, и он был одним из тех немногих работников станции, которому было известно, что Шаньмин давно и серьезно занимается ушу. Когда начальник узнал, зачем его подчиненный планирует отправиться в Советский Союз, он с удовольствием ему помог, без лишних вопросов отправив соответствующий запрос станционному начальству. Положительный ответ пришел быстро, и скоро Шаньмин уже держал в руках разрешение на выезд в СССР. В Союзе им с учителем предстояло провести два с половиной месяца, еще две недели должны были уйти на дорогу туда и обратно – ехать нужно было поездом.

07:40. Нет, он не должен умереть от голода, этот простодушный собиратель зайцев. Пусть даже он разругался с женой, которая пообщалась с соседками и к вечеру следующего дня уже не испытывала

никаких иллюзий относительно запуска бизнеса, основанного на сборе бесхозных зайцев под деревьями. Пусть даже он несколько дней упрямо бродил по окрестным лесам и перелескам в поисках новых зайцев-самоубийц – пусть. У любого есть право на ошибку, за несколько дней не потеряешь того, над чем до этого упорно работал.

У меня есть еще двадцать минут, чтобы встать и сделать, наконец, то, зачем я поставила будильник на полседьмого. Повесил же Шаньмин в пекинской квартире родителей каллиграфическую надпись иероглифами «Дао – это естественность». Вот именно, лениться – это так же естественно, как и справляться со своей ленью.

Ноги, вперед, давайте нащупывайте выход, пора выбираться из-под этого усыпляющего одеяла! Теперь главное – сосредоточить внимание на пояснице, ведь в ней, как учит Шаньмин, начинаются и заканчиваются все движения. Поясница, милая моя, поднимайся, на тебя вся надежда! Тяни за собой плечи с руками и эту заспанную голову! Рули этими непослушными сонными ногами, а то правая так и будет до десяти утра искать выход из-под одеяла, а левая никогда не доберется до стоящих у кровати тапок. Да, любое движение рождается и умирает в тебе, моя любимая поясница.

Голова, не надо мне говорить, что сегодня мое движение умерло, так и не родившись, это тебе подушка подсказывает. Не слушай ее! Вчера, когда мы с тобой легли в эту кровать, наше движение не умерло, а просто уснуло, а теперь оно выспалось и готово активничать. Просто вспомни, как тебе было хорошо на последней тренировке, вспомни и помоги мне вновь подарить тебе это чудесное ощущение прямо сейчас, этим зимним московским утром. Я знаю, теперь мы с тобой точно справимся, и никакие сумасшедшие зайцы не отвлекут нас от любимого дела!

Доктор Фрейд и энергия ци

Глава шестая,

в которой ученики за обедом обсуждают китайскую систему питания, проводят параллели между энергией ци и либидо, а также цигуном и психотерапией, а мастер призывает их полностью сосредоточиться на еде

Стеклянный поток состоит из множества прозрачных нитей. Управлять им просто, но лишь в том случае, если нити едины. Можете их накручивать, заставляя извиваться и даже завязывать узлом – целостность потока от этого не пострадает. Он гибок, пластичен, свободно изгибается в любом направлении и под любым углом. Совсем другое дело стеклянные нитки, что вырвались из общей массы. По отдельности справиться с ними совсем нелегко. Те качества, которые делали их послушными в потоке, теперь играют злую шутку: белые червячки скользят, уворачиваются и не дают себя схватить. К тому же их можно легко порвать, и, разделенные на части, они становятся еще неуправляемее.

Шаньмин демонстрирует, что знает толк не только в тайцзи, но и в управлении потоками стеклянной китайской лапши, а мы с врачом-иглорефлексотерапевтом доктором Брукером, который тоже занимается у Шаньмина, сосредоточенно, но неуклюже пытаемся направить наши стеклянные реки в нужном направлении. Ловко подцепив палочками из тарелки очередную порцию, Шаньмин свободной рукой проворачивает вращающийся круг, на который в китайских ресторанах расставляют принесенные блюда, чтобы каждый член компании, сидящей за большим круглым столом, мог легко подвинуть к себе интересующее его яство. Пока перед нами стоят принесенная первой тарелка с рисовой лапшой и чайник с зеленым чаем, хотя все уже явно предвкушают гвоздь этого вечера – карпа в кисло-сладком соусе.

– Начинать обед с лапши – это очень по-китайски, – лекторским тоном объявляет доктор Брукер. – Пресный рис либо рисовая лапша – основополагающие продукты, они традиционно ассоциируются с землей как основой всего и дают базовую энергию ци.

– Ага, и энергию дает, и калорий в рисе немного, – подключается к разговору Рита.

– Нет, давайте не будем смешивать калории и энергию ци, которая поступает с едой и не имеет никакого отношения к химическому составу пищи. – Невинное Ритино замечание неожиданно взбудоражило доктора Брукера.

– То есть как это – не имеет? – Наступает наша очередь удивляться. – Такими темпами мы скоро договоримся до того, что свиная отбивная в ореховом соусе с картофелем фри дает меньше энергии, чем рис с овощным салатом.

– Главное, что влияет на количество поступающей энергии, – это вкус пищи и характер ее приготовления. Человек должен получать удовольствие от пищи, и эта составляющая питания влияет на здоровье гораздо в большей степени, чем химический состав пищи и ее калорийность, – ответ у доктора Брукера, видимо, заранее заготовлен. – Можете, конечно, со мной спорить, но это не мое личное мнение, а один из постулатов стройной и, надо сказать, эффективной восточной системы питания, которая была создана задолго до того, как человечество узнало, что пища состоит из белков, жиров, углеводов, калорийность которых можно измерить.

– Что-то сомнительно, что удовольствие от съеденного – это подходящий фундамент для эффективной системы питания, – замечаем мы. Китайскую кухню мы любим и китайские рестораны посещаем регулярно, однако в теорию до сих пор не вникали.

Не заставляя долго себя упрашивать, доктор Брукер принимается рассказывать, что 70 процентов энергии ци человек получает с пищей. Но только вкусная и разнообразная пища может дать организму драгоценную жизненную энергию, от которой зависят хорошее самочувствие и хорошее настроение. И наоборот, невкусная, плохо

приготовленная пища забирает ци и приводит к ухудшению здоровья. Однако в своем рационе не менее важно еще и соблюдать баланс пяти вкусов: сладкого, острого, соленого, кислого и горького. Первые два относятся к ян-вкусам, три оставшихся – к инь-вкусам.

– Обратите внимание, что, делая заказ, Шаньмин составил для нас весьма сбалансированное меню, – вещает доктор Брукер.

– Хорошо, а рисовая лапша и рис вообще в чистом виде – это какой вкус? – интересуется Рита.

– Вообще у китайцев не бывает, у них все в частности, – смеется доктор Брукер. – У лапши, которую мы едим сейчас, сладкий вкус, и у риса, который нам должны принести, он, скорее всего, тоже будет сладким. Что же касается «вообще», то могу сказать только, что одно китайское блюдо вообще может объединять в себе несколько вкусов, например, заказанный нами карп в кисло-сладком соусе.

– Многовато что-то у нас сладкого в меню, – брюзжат некоторые из нас.

– Ничего, я заказал хорошая говядина в остром соусе, – вдруг подключается к разговору Шаньмин. – Правило пяти вкусов – это правильно, но во время еды важно еще слушать свое тело. Не надо думать мысли о еде, надо понимать, что хочет съесть твое тело, оно подсказать, что сейчас главное.

Тут приносят соленые свиные ушки и знаменитые тухлые яйца, которые в меню деликатно именуются ароматными. Судя по тому, с какой скоростью палочки и вилки хватают и накалывают еду, обедающие истосковались именно по этим блюдам. Уставленный тарелками вращающийся круг, привыкший, должно быть, к многолюдным компаниям и плавному вращению в одном направлении, дергается в разные стороны.

– И все же я не понимаю, почему нельзя объединить китайскую и западную системы питания в одном обеде, – продолжает дискуссию Рита.

– Потому что это два независимых конструктора, две независимых

рабочих модели взаимодействия моего идеального «я» с миром: можно менять мир, используя физические законы, а можно приспособливаться, принимать мир и меняться самому, – отвечает доктор Брукер. – Когда европеец чем-то управляет, он придерживается концепции механических причинно-следственных отношений. И это работает, если мы имеем дело с видимыми предметами, в отношении которых действуют законы физики. Но взаимодействуя с ци, я должен перейти в другое состояние, ведь ци не управляет миром, ци управляет телом, а цель управления телом – это обретение бессмертия. Таким образом, если мне надо вести машину, я буду руководствоваться законами физики. А когда мне нужно будет стабилизировать собственное состояние или убрать эмоцию, я буду использовать законы инь-ян.

– А что делать, если мне просто хочется хорошо, вкусно и с пользой поесть? – не унимается Рита.

– Следуй последним инструкциям учителя: отпусти свой ум и уплетай за обе щеки то, что тебе хочется съесть в данный момент, – хором отвечаем мы.

– Мне карпа хочется в кисло-сладком соусе, а его все не несут, – капризничает Рита. – Как вы считаете, от недостатка кисло-сладкой энергии ци можно ведь заболеть?

Однако доктор Брукер, похоже, пребывает в не самом шутливом настроении. Он начинает рассказывать, что болезнь в понятии восточной медицины – это нарушение в получении, накоплении и распределении жизненной силы ци, а с позиции западной медицины болезнь – это чаще всего нарушение структурной целостности тела, которое приводит к жалобам со стороны пациента. В первом случае врач работает над тем, чтобы нормализовать ток ци, а во втором он стремится механически вернуть структуру в норму.

– Сильное противостояние восточным концепциям со стороны западных медиков обусловлено тем, что признание существования жизненной энергии обозначало бы фактическое разрушение современной западной медицины, – говорит доктор Брукер. Я наливаю ему только что принесенное официантом сладковатое китайское пиво, которое во время обеда в китайском ресторане обычно пьется легко и незаметно, но

он, не притрагиваясь к нему, продолжает. – Знаете, это два разных инструмента, на уровне практической медицины оба хорошо работают, и лучше не пытаться объяснить один через другой, поскольку и там, и там в основе лежит собственное видение мира. В фундаменте западной медицины – естественно-научное мировосприятие, восточному же ближе другой способ познания мира – образный, субъективный, который человек Запада больше ассоциирует с литературой, искусством, живописью.

– Да, я недавно как раз читал про музыкальную терапию и лечение с помощью цвета, – говорю я. – Если они способны разрушить современную медицину, то почему современные клиники в Москве это предлагают?

– Могу назвать сразу две причины, – доктор Брукер, как всегда, к вопросу. – С одной стороны, стараются улавливать последние тенденции, с другой – не воспринимают их всерьез. Не смущает же терапевта и хирурга сидящий в соседнем кабинете психолог, который, в общем-то, как специалист ближе к восточникам.

– Это какой психолог ближе к восточникам – тот, что фенотепам с прозаком своим пациентам выписывает? – добавляю я в дискуссию провокационную нотку.

– А вот давайте не будем путать психолога с психиатром. – Доктор Брукер берет бокал, чтобы возмущенно отпить глоток сладкого китайского пива. – Медикаментозное лечение – это к психиатру, а первый, как любит говорить моя соседка, лечит разговорами. Каждый выдающийся психолог совершил свое открытие в той области, где наука, что называется, бессильна. Это, по Юнгу [15], очень заметно: консультируя пациентов, он стал наблюдать психические явления, не связанные с их собственной историей, и в конце концов оказался перед необходимостью ввести понятие коллективного бессознательного. Появление неких символов, архетипов, которые человек сознательно не переживал, но которые присутствовали в его психическом опыте, было, в общем-то, закономерно, так как с подобными явлениями в какой-то момент сталкивается каждый, кто вторгается в эту сферу. В свою очередь, китайцы за несколько тысяч лет до Юнга проделали свою работу и создали свою систему, совершив некий физикоподобный акт,

который дал существование энергии ци. В результате сегодня если вы начинаете думать о системе энергетических меридианов человеческого тела, то они у вас появляются. Это сложный феномен, вокруг него развели много мистики, но на практике это работает.

– Подождите, подождите, но Юнг ведь учился у *Фрейда* [16]. По-вашему, получается, что любимое фрейдистами понятие либидо – это европейское прочтение энергии ци? – Я решаю столкнуть лбами доктора Брукера с доктором Фрейдом.

– Да, конечно. Вспомните, что Фрейд получил образование классического медика XIX века и потому искал для жизненной энергии – этого феномена сознания – биологическое обоснование. И он привязал жизненную энергию к функции размножения, функции сохранения вида. Если бы он допустил существование энергии несексуального характера, это привело бы его, на мой взгляд, к религии. После всей философской эквилибристики первой половины 20 века, когда европейцы осмыслили понятие жизненной энергии, сегодня пришли к тому, что работа с жизненной силой – это прежде всего практика, рассуждать здесь не стоит. В современных направлениях психологии, которые начинались на стыке взаимодействия с китайской и индийской культурами, телесно-ориентированной психотерапии и других, отправная точка – это поймать ощущение энергии как ключа к практике.

Появилось у вас это ощущение, и вы можете придать ему любую форму. Цигун, тайцзи, кувыркания или приседания – это будет уже вопрос формы, а не содержания.

Все на мгновение замолкают, а потом Миша, который уже несколько лет занимается у Шаньмина, объявляет, что «кувыркания – это про айкидо, а приседания – про *гимнастику Стрельниковой*» [17]. Поскольку сказано это так, что непонятно, спрашивает он или делится своими впечатлениями от услышанного, отвечать ему никто не спешит.

– К палочкам Шаньмина эта изворотливая лапша прилипает, а с моих все время сползает, – вздыхаю я. – Нет, я серьезно, положите вилку, возьмите палочки и попробуйте ухватить ее ими – и вы увидите, что она соскользнет. Шаньмин наверняка владеет тайной техникой, позволяющей призвать на помощь энергию ци и не дать лапше

самовольно покинуть палочки. А теперь, внимание, – вопрос: какой концепции, по-вашему, стоит придерживаться, чтобы ее съесть: европейской причинно-следственной или пытаться достичь бессмертия в надежде, что мое тело сумеет-таки приспособиться к палочкам и лапше, которой однажды все же суждено попасть в желудок?

– Нужно давать больше внимания тому, что ты ешь, – подключается к разговору Шаньмин. – Это простая мысль, но если так делать, это менять твою жизнь, делать ее лучше. Больше внимания тому, что ты делаешь сейчас, в эту минуту. Если ешь – ешь, не надо много говорить. Будешь есть и говорить – никогда не можешь хватать лапшу палочка.

– Вот видите, чтобы обрести бессмертие и научиться правильно взаимодействовать с ци, для начала нужно молча отдать все свое внимание палочкам и стеклянной лапше, – с иронией обращаюсь я к доктору Брукеру. – Очень китайская рекомендация, к сожалению, слабо реализуемая: во-первых, запасы стеклянной лапши в России невелики, во-вторых, есть и другие, более достойные объекты, на которые стоит направить свое внимание.

Доктор Брукер неожиданно поддерживает Шаньмина. Хотя он уже переключил свое внимание со стеклянной лапши на только что принесенный официантом мягкий соевый творог доуфу, но чувствует себя в состоянии от него отвлечься:

– Что за янские высказывания и несвойственная адепту тайцзи категоричность суждений? Помягче, помягче и, пожалуйста, без острых углов. Шутите осторожнее, ци под прямыми углами не течет. А то все привыкли, что посмеяться, мол, полезно для здоровья, что шутка – это быстро и легко. На деле же шутки бывают разные, часто ироничные. А что такое ирония? Насмешка, вызывающая возбуждение и напряжение, вслед за которыми приходит тяжесть. То есть получается, что, если описать вашу иронию в ощущениях, получим что-то быстрое и сжатое. Вроде бы ничего не делали: просто посидели, обменялись быстрыми и сжатыми словами, передали друг другу напряжение, и стало всем нам после этого как-то нехорошо. Так ведь получается?

Настала моя очередь собраться с мыслями. Быстро понимаю, что аргументированно ответить доктору Брукеру с ходу не получится, надо

подготовиться. Причем подготовка эта будет полноценной только в том случае, если помимо мозга заработают и другие части головы, например челюстной аппарат и ротовая полость. Молчу, накладывая на тарелку несколько ломтиков ароматных яиц, свиные ушки, острые кусочки тушеного мяса, что-то похожее на салат из чего-то и удивительный, слегка сладковатый рис.

– Ощущение тайцзи приходит из мягкого, живого и гибкого, – справившийся с очередной порцией Шаньмин включается в разговор с одной из своих максим. – Если ты твердый – это уже не тайцзи, потому что энергия остановиться.

– Будешь все время мягким, однажды кто-нибудь да раздавит. – Рот набит, но я не могу удержаться. В этом диалоге мне определенно не дает покоя роль Мальчиша-плохиша.

– Неправильно так думать, – качает головой Шань-мин. Он вздыхает так, как обычно это делает, когда кто-то из учеников говорит какую-то очевидную, с его точки зрения, глупость. – Мягкий – это самый сильный.

– Все верно, тут зависит от точки зрения. – Доктор Брукер, который уже все попробовал и ждет карпа в кисло-сладком соусе, начинает свою операцию по нашему умиротворению. – Знаете, это как в известной дискуссии о различных подходах к телу человека: или механизм, о чем говорил Декарт, или идея, восприятие, которым можно управлять. Западная медицина исходит из того, что тело продуцирует сознание и ощущения и что, меняя тело, мы можем менять ощущения, психику и излечивать болезнь. Восточники предлагают не отождествлять свое «я» с телом, относясь к нему как к реализации жизненной энергии, которую можно контролировать через сознание, образы и метафоры.

– Звучит интригующе, но теперь объясните, как эта история о телах-механизмах и телах-идеях связана с нашей дискуссией о том, кто кого победит – мягкий сильного или наоборот, – не унимаюсь я.

– Очень просто. Ваше сознание, к примеру, привыкло думать, что «мягкое равно слабое» и в ситуации, когда твердое воздействует на мягкое, последнее вынуждено отступить. В голове сразу возникает масса примеров – нож разрезает масло, каток укатывает асфальт, лев загоняет

антилопу. Но если к «мягкому» мы добавим и другие характеристики – «упругое», «липкое», «гибкое», то картина перед глазами изменится, верно? Это уже не топор раскалывающий полено, а пружинящий батут, увязший в смоле жук и бюрократ, от которого невозможно добиться однозначного ответа.

– А, ну если так, тогда от такого мягкого пощады не жди, – саркастически улыбаюсь я. – Сначала изогнется, потом прилипнет, а под конец соберет в кулак всю свою отрицательную ци да как влупит.

– Не бывает плохой и хорошей ци, но люди любят так говорить. – Шаньмин, как это часто бывает, не вникает особенно в наш разговор, предпочитая извлечь из него одну мысль, которая его чем-то привлекла, и прокомментировать ее. – Да, когда человек болеет, его кровь становится плохой. Но это не значит, что ее нужно выбросить. Ее надо просто чистить, чтобы она стала хорошей. Если человек не Будда, то это не значит, что он плохой человек, он просто еще не Будда.

Мы с доктором Брукером переглядываемся, последняя шаньминовская мысль явно пришлась по вкусу нам обоим. Несмотря на ограниченное владение русским языком, Шаньмин все-таки умеет выдать иногда такую сентенцию, что остается только замолчать, обдумывая сказанное.

Однако доктор Брукер не дает паузе затянуться, и в этом я с ним совершенно согласен. Нам остается только поддерживать беседу, поскольку на тарелках почти ничего не осталось, а карпа в кисло-сладком соусе все никак не несут. Доктор Брукер говорит, что последние слова Шань-мина – очень хороший пример, показывающий, что в даосской традиции по-другому относятся к проблеме существования в нашем мире доброго и злого начал. По его словам, даосы исходят из того, что зло – это всегда невежество, которое само по себе не может породить энергию ци, оно может ее только отнять у того, кто ею обладает, и, отняв, разрушить дающего, обратив его в хаос. Поскольку изначально зло берет энергию из добра, из созидания, ему постоянно требуются все новые источники энергии. В результате злая сила может дать короткий, конечный результат. «Зло подпитывается из добра, поэтому оно нападает, – вещает доктор Брукер. – Посмотрите на мифологические сюжеты, в которых зло всегда появляется там, где

повышена концентрация добра, стараясь вывести мир из равновесия».

И тут в сопровождении официанта прибывает карп. Над ним поднимается пар, рыба издаёт восхитительно сбалансированный вкуснейший запах – кисло-сладкий, разумеется. И мы понимаем, что если не поглотим этого карпа немедленно вместе с его ци, то не преминет явиться злая сила, которая сделает это за нас.

Телесный разговор

Глава седьмая,

в которой мастер уклоняется от разбора боевого применения движений тайцзи, говоря, что взрослому человеку заучивать приемы не стоит

Уже через минуту начинает казаться, что интересного разговора у нас не получится. Стараюсь как можно точнее выполнять наказы Шаньмина: левая нога впереди, правая сзади, корпус держать прямо, спину тоже, правой рукой толкать правую руку моего партнера, который находится в точно такой же стойке, кисти описывают круги на уровне грудной клетки, плечи и локти необходимо опустить. Шаньмин любит сравнивать это парное упражнение с разговором, в котором собеседники стараются не переспорить, а лучше понять друг друга.

Но у меня беседа что-то не складывается. И все потому, что собеседник никак не поймет, как и что нужно делать. Вместо расслабленного наматывания рукой кругов перед собой и контроля моих движений он вытворяет непонятно что. О гармоничном круге не идет и речи, наши кисти в лучшем случае описывают нервный вытянутый овал, а в худшем получается не поддающаяся описанию геометрическая фигура, отдаленно напоминающая многоугольник.

Если и сравнивать с чем-то нашу беседу, то с разговором, в котором неопит-дистрибьютор сетевого маркетинга с ходу обрушивает на потенциального клиента лавину аргументов, но затем осознает, что слегка перебрал, и сбавляет пыл. Сначала мой партнер давит на меня на пределе возможностей, напрягая свои мускулы, как будто мы занимаемся одной из разновидностей армрейслинга, а потом откатывается назад, словно разом лишился всех сил. Обращаю его внимание на это прискорбное обстоятельство, он отвечает, что все понял.

Теперь начинающий журналист берет одно из своих первых интервью – напряженные вопросы, тугие, неловкие реплики. Другая ассоциация, от которой никак не удастся отделаться, – тренажерный зал. Нет, мы не качаем ни бицепсы, ни трицепсы, ни дельтовидные спины, мы делаем упражнение туйшоу – липкие, они же толкающие руки. А он все равно медленно выводит напряженной рукой неровный, с бахромой, круг. Да мышцы же здесь вообще ни при чем, руки должны быть расслабленными! Чем он хочет со мной поделиться, своим напряжением? Спасибо, мне и своего вполне хватает. Нет, с таким человеком невозможно стоять в паре, мне нужен другой партнер.

Меняемся. На этот раз передо мной девушка, что не может не радовать. Ее явно неиспорченные силовыми тренажерами руки точно быстрее освоят эти плавные движения. У такой движения просто должны быть ласковыми, округлыми, в них должна быть скрытая нежность. Хорошо, локти вниз, описываем круг, еще один, затем еще... Так, дорогая, а где же нажим? Вы, вероятно, не расслышали название упражнения – не танцующие, а толкающие руки. Это не парное упражнение на расслабление, здесь нужно контролировать противника... то есть собеседника. То есть как это – нельзя контролировать расслабленными руками? Шаньмин совершенно точно рассказывал про четыре основных типа усилия, первое из которых, по-китайски «пэн», и нужно сейчас применить. Как не слышали?

«Пэн», Шаньмин произносит окончание этого короткого слова слегка в нос, с каким-то французским акцентом. Представьте себе, что вы превратились в большой надувной мяч. Что произойдет, если его толкнуть? Верно, рука столкнется с сопротивлением, но не потому, что мяч хочет ее толкнуть, а потому, что воздух внутри него давит на резиновые стенки. Так и «пэн» – усилие покоя. Расслабленная, тяжелая, полусогнутая рука ладонью к себе на уровне плеч, локоть вниз. Работают только те мышцы и сухожилия, которые нужны, чтобы она не повисла бессильно вдоль тела. Однако стоит на нее надавить – и рука пружинит, как резиновый мяч.

Хорошо. Касаемся друг друга тыльными сторонами запястий, включаем наш «пэн», надавливаем. Статическое усилие «пэн» превращается в динамическое «цзи» – надавливание вперед. Теперь я стараюсь толкнуть вас рукой в грудь, а вы сопротивляетесь. Не

старайтесь перейти в наступление, сначала просто удерживайте меня, а затем поддайтесь давлению. Не нужно уводить руку назад по прямой, постарайтесь скруглить уход. Чем дальше, тем больше движения девушки меня разочаровывают. То, что в упражнении «липкие руки» касаешься человека запястьем или ладонью сначала одной, а потом другой руки, не мешает почувствовать все тело партнера. Контраст между тем, что я вижу, и тем, что я чувствую, поражает. Глаза видят ее очаровательной, стройной, изящной и тонкой, при этом в туйшоу она оказывается застывшей и непластичной. Удивительно, но у нее какое-то отстраненное, неблагоприятное прикосновение. Наш атлет тыкал в меня руками бестолково, но он все же посылал хоть и грубые, но сигналы. А эти с виду воздушные и нежные руки на поверку оказываются какими-то безжизненными, с ними совершенно не о чем разговаривать. О гибкой силе, которую мы здесь собрались отрабатывать, и говорить не приходится.

Говорю ей, что, поддаваясь моему давлению и убирая руку к себе и слегка в сторону, нужно помогать корпусом. Именно так выполняется движение назад и вбок – «люй», третье из четырех усилий тайцзи-цюаня. Подождите, подождите, зачем вы давите вниз, ведь нужно вперед? Как это – мой бок снизу и по-другому не можете до него дотянуться? Нет, до него не нужно дотягиваться. В нашем случае «вбок» означает, что руку нужно уводить назад и в сторону, словно описываешь овал. Отдохнуть? Во время этого движения быстро устает рука? Пойдите, но мы же только начали...

Никак не спрошу, каким видом единоборств занимался мой следующий собеседник-партнер до того, как пришел к Шаньмину. Заранее знаю, что он прекрасно снимает движения, с ходу повторяя и запоминая все, что показывает мастер. Форму, которую большинство осваивает в среднем за год, он выучил за несколько месяцев. Должно быть, так же легко пойдет и туйшоу в паре с ним. Честно сказать, с гибкой силой и у меня не все гладко, поэтому надеюсь чему-то у него научиться.

Однако уже через минуту начинает казаться, что и в этом случае интересного разговора у нас не получится. Причина проста: мой новый собеседник – зануда. Ходит вокруг да около и старается ничего не говорить напрямую, изо всех сил прикидывается мягким и податливым,

нарезает круги и, как пишут в учебных пособиях по тайцзи, усердно прячет свою иголку в стог сена. Вот только напрасно он пытается таким способом усыпить мою бдительность. Поддакиваю, ловя каждое его движение, но держусь настороже. Моя задача проста: поддерживать светскую беседу, но не увлекаться ею, понять моего собеседника, не давая втянуть себя в серьезный разговор. Так, сейчас он выйдет на очередной круг и постарается меня толкнуть, мне же вместо встречной реплики нужно будет просто уклониться, ответить уходом от ответа, чтобы он вспылil и вышел из равновесия...

Но не тут-то было. Раз за разом не я вывожу его из равновесия, а он меня. Как ему это удастся – убейте, не понимаю. Сразу ощущается отличие от моих предыдущих собеседников, собранного из прямых углов атлета и безжизненной девушки с отстраненными руками. Единоборец маленький, верткий, упругий и живо отзывается на смену вектора движения. Когда надо, он мягкий, толкаю его, и он покорно сдает позиции, но в беспорядочное бегство не срывается, применяет усилие «пан», откатывается назад плавно, с достоинством. Приняв мой толчок и отведя мою ладонь вбок с помощью усилия «люй», он переходит в наступление, и здесь уже мне важно вовремя, не задерживаясь, уйти. Круг, еще один, еще – и я отшатываюсь в сторону, не в силах удержаться на ногах в исходной стойке. Сколько раз мне нужно будет еще повторить, чтобы понять, как он это делает? Десяти уже не хватило.

Не выдерживаю, спрашиваю и получаю четкий, продуманный ответ. Оказывается, мой собеседник уже разложил по полочкам мою ошибку и готов все объяснить. Подловил он меня на том, что овал, который я описываю рукой, неровный. Понаблюдав за траекторией движения моей руки, нашел слабое место и раз за разом пользуется своими наблюдениями. Когда он толкает меня в грудь, я слишком рано начинаю отводить толчок в сторону, не жду момента, когда его усилие достигнет своей крайней точки, и в результате слишком сильно срезаю угол овала. Это действие требует от меня лишних усилий и выводит из равновесия, остается подтолкнуть в нужном направлении – и я готов упасть. Да, хорошо он, конечно, разобрался в моих ошибках. Вот только воспользоваться этим разбором полетов мне никак не удастся – исправить неровный овал не получается хоть тресни. Еще некоторое время продолжаем крутить туйшоу, но энтузиазм мой потихоньку

начинает спадать, и я начинаю поглядывать по сторонам.

Шаньмин ловит мой взгляд и кивает, приглашая в пару. Хотя за время занятий с ним мои руки намотали не знаю уж сколько кругов, кто же откажется от такого предложения? Его туйшоу до сих пор остается для меня загадкой. Его единственное сходство с моим предыдущим партнером заключается в том, что с ним тоже вести диалог на равных до сих пор не получается: мне еще ни разу не удавалось столкнуться Шаньмина, в ста случаях из ста он выводит меня из равновесия.

Однако этим сходство туйшоу Шаньмина и маленького единоборца исчерпывается. Тот был зануда, усыплявший мою бдительность многократным повторением одного и того же движения. С Шаньмином же всегда точно знаю, что через три-четыре круга он меня толкнет. Знаю и ничего не могу с этим поделать. Круг, который описывали руки нашего атлета, был прерывистым, пунктирным, линия, нарисованная милой девушкой, была слишком тонкой, почти не заметной на бумаге. Шаньмин же, как настоящий художник, выводит мягко, но уверенно, с нажимом, но не ломая грифель карандаша. Его движения точны, лишних линий здесь нет – с первого раза он выдает законченный профиль, не нуждающийся в корректировке. Интересно, с чем сравнил бы мои движения Шаньмин?

Ну хорошо, быть может, с прошлой тренировки мне удалось повысить мое мастерство настолько, чтобы хоть разок, но столкнуться учителя? В туйшоу как в споре – почувствовал собеседника, вот он слушает тебя, задает встречный вопрос, чтобы подвести к своей аргументации, ловит на противоречиях, возражает, останавливается на секунду, задумавшись, – и в этот момент ты выдаешь ему пару-тройку своих самых веских аргументов и, не давая опомниться, опрокидываешь. Беда в том, что мне никак не удастся словить этот самый момент секундной задумчивости – создается такое впечатление, что таких моментов у Шаньмина просто нет. Взаимодействия со мной он не прерывает ни на мгновение, круг за кругом я жду момента, этой крохотной выщербинки, позволяющей мне вклиниться и разрезать его непрерывную линию, но ее просто нет. Пытаюсь раскатать его, прилагая больше усилий на входе в круг и сохраняя минимально возможный уровень напряжения в момент, когда рука Шаньмина приближается к моей грудной клетке. Бесполезно, разумеется, – очередная попытка

раскачать заканчивается рывком в сторону с его стороны, я оказываюсь на полусогнутых ногах с рукой, заведенной за спину в захвате, напоминающем милицкий.

Прием производит впечатление, и мы просим Шаньмина повторить еще раз, помедленнее. Он повторяет раз, затем еще и еще с выражением усиливающейся скуки на лице. В этот момент он явственно напоминает мне меня, когда я по заказу своего семилетнего сына раз за разом переворачиваю его вниз головой, чтобы он смог «походить» ногами по потолку.

– Почему ты редко показываешь нам приемы и связки, как вот эта? – спрашиваем мы, уловив его настроение.

– Отработать приемы – это очень неинтересно, это хорошо для детей и солдат, – отвечает Шаньмин, явно довольный тем, что бессмысленное, с его точки зрения, верчение руками все же прекратилось. – Боевое есть, а искусства – нет, ты стать как машина.

– Но ведь по-другому приемы никак не отработать, только через многократное повторение в связке с туйшоу...

– А почему вы хотите знать приемы? Туйшоу нужно, чтобы почувствовать другого. А если ты хочешь убивать – это очень просто, есть совсем простые движения. Мне рассказывать историю, как ребенок два года ходить в школу один километр вдоль забора и пальцем водить по этот забор. Потом он играть с другим детьми в школе, толкнуть этим пальцем другого ребенка в голову – и тот умер. Милиция долго искать, кто научить мальчика ушу, но поняла, что учителя нет.

– Шаньмин, большинство из нас, конечно, занимается тайцзи в сугубо оздоровительных целях и становится великими бойцами не планирует. При этом боевой аспект нам тоже интересен, знаешь, иногда хочется позаламывать кому-то руки.

– Если хочешь ломать руки, лучше заниматься другой, более жесткий стиль единоборства, – ехидно улыбается Шаньмин. – Но если ты просто сломать другим руки, то ты не почувствовать другой, ты просто сломать ему руки. Цель туйшоу – почувствовать единство с другим, не толкать его, а чувствовать его движение. Сначала надо

делать форма таолу, чтобы учиться понимать себя, свое движение, а потом туйшоу, чтобы понять движение другой человек. Это очень интересно, когда по-настоящему можешь так чувствовать.

– Но ведь в Китае многие занимающиеся тайцзи учат захваты, заломы и бросковую технику. – Самый веский аргумент мы приберегли напоследок.

– В Китае много люди сегодня часто играть в туйшоу и думать, что такое туйшоу – это не игра, а настоящие боевые искусства. Такие люди не видят разницы между спорт-ушу и настоящим тайцзи, – отвечает Шаньмин. – Хорошо, сейчас мы лучше делать форма: я вижу, что туйшоу для вас пока рано, вы еще не очень хорошо почувствовать свое тело.

Простудный вопрос

Глава восьмая,

в которой мы узнаем, можно ли победить простуду гимнастикой

Вчера ты умница, красавица и попрыгунья, а сегодня с утра то и дело наваливается какая-то ватность и вместе с тем жесткость. Моим стройным и, без ложной скромности скажу, спортивным телом постепенно начинают завладевать вялость с усталостью. Самое печальное, что поначалу, беззаботная, я совершенно не отдаю себе в этом отчета.

36,8 °C . Утром я просто думаю, что элементарно не выспалась. Потом, выйдя из дома и без энтузиазма шагая по улице, – что еще не проснулась. Разумеется, в такую погоду так естественно ощущать холод и промозглость каждым сантиметром кожи, включая те, что, казалось бы, надежно укрыты от непогоды топилом, рубашкой и сверху курткой. Ничего, стоит нырнуть из серой уличной мороси в бело-желтую теплоту метро, как накатит долгожданная волна жаркой влажности и ощущение пройдет. Это даже приятно – быстро согреться, покрывшись легкой испариной в душноватой осенней подземке.

Правая придерживает сумку, левая толкает дверь, ноги только что легко справились с лесенкой из десяти... нет шести ступенек, а голова при этом успевает прикинуть, хватит ли оставшихся десяти минут, чтобы добраться до планерки вовремя. Глупости, ведь я полностью себя контролирую, хотя... так ли уж полностью? Откуда-то взялась тяжесть в затылке, постепенно перерастающая в какую-то скованность шеи, а затем и плеч. И стоит выйти из метро, как порывы осеннего ветра начинают противно забиваться под куртку. Нет, скованность эта точно из-за них, просто замерзла, надо поскорее добежать до планерки и там

согреться.

Только к обеду до меня, наконец, доходит, что с моим телом что-то не так, что притаившиеся ватность и слабость, вялость и усталость перехватывают у меня контроль надо мной. Что пройдет еще несколько часов, и они с удвоенной силой возьмут меня в оборот, быстро превращая в жалкое существо с красными слезящимися глазами, распухшим и хлюпающим носом, сутулящееся и кутающееся в видавший виды редакционный плед.

Ватность наваливается, стараясь заглушить многочисленные тревожные звончки, один за другим выдаваемые моим сообразительным телом, которое гораздо раньше меня поняло, что с ним происходит. Как тяжелое ватное одеяло, она хочет полностью укрыть его, спрятать от меня, чтобы ни звука не прорвалось наружу. Следом приходит черед жесткости, которая стискивает меня в своих объятиях, подавляя волю к сопротивлению и убеждая, что не стоит, собственно, трепыхаться – устройся поудобнее, доработай до конца дня, а там видно будет.

А напоследок жесткость лишает меня легкости. Самое печальное, что мне прекрасно понятен ее расчет, она делает это для того, чтобы идущая следом вялость смогла спокойно отобрать у меня последние силы. Действительно, сделать это ей будет несложно – неподвижная, я стану для нее легкой добычей. Последней придет усталость. Спутает мысли, начнет ныть, спрашивая, какого черта я здесь больная сижу, когда нужно домой под одеяло запивать аспирин горячим молоком с медом и ожесточенно капать в нос какие-то странные капли, которые, по словам участкового терапевта, «лечат, а не просто сосудосуживающие».

37 °C . Но что же делать? Ладони попеременно покрываются холодной влагой, ступни тоже по очереди бросает из жара в холод и обратно, спина с каждым часом становится все более косной, неподвижной какой-то. Применить надиктованный усталостью рецепт? Да, он хороший, проверенный. На собственном опыте давно убедилась, что он работает, выздоровление гарантировано. Надо только выдержать пятидневный карантин в квартире родителей. Правда, он с легкостью растягивается до размеров унылой постельной недели, если попытаться

опрометчиво прервать его одной-двумя несмелыми попытками выбраться на любимую работу, проглотив очередную ударную пригоршню таблеток.

Нет, бить таблетками по этой простуде, которая может вдобавок оказаться гриппом, – значит проявить слабость, поддаться ватности и вялости. Учитель передал мне свое уникальное оружие – ушу и цигун, в этот раз надо попробовать им воспользоваться. На тренировках он неоднократно рассказывал, что даже с высокой температурой надо постараться провести самостоятельное занятие. Конечно, болеющему предстоит непростой диалог с собой, но если взять себя, любимую, в охапку, поднять из горизонтального положения в вертикальное и начать делать движения, то довольно скоро почувствуешь, как приходят новые силы. А после тренировки и вовсе можно ощутить себя полностью здоровой.

Правда, пока я знаю об этом только со слов Шаньмина. Лечение с помощью тайцзи и цигуна – это его любимая тема. В какой-то момент именно желание вылечить своих близких заставило его задуматься о том, что традиционные китайские практики создавались не только в боевых, но и в оздоровительных целях. Мама Шаньмина с детства была довольно слабой и часто болела. Видя это, Шаньмин всякий раз бросался лечить ее всеми доступными способами. Однажды он услышал от своих братьев по ушу, что укрепить здоровье хорошо помогают специальные упражнения, для обозначения которых на Западе используют новый термин «цигун». Продвинутые китайцы слово это не очень любят, предпочитая говорить «дао-инь». Заинтересовавшись, любящий сын, не оставляя занятий мэйхуа-цюань у Суй Юньцзяна, задумался о новом учителе.

Долго искать не пришлось. Прогуливаясь после занятий в том же парке, где тренировал своих учеников почтенный Суй Юньцзян, молодой энтузиаст увидел группу практиковавших комплексы упражнений даоинь. Подошел, познакомился и тут же получил предложение присоединиться, поскольку оказалось, что попал он на бесплатное ознакомительное занятие. Предложением Шаньмин не преминул воспользоваться, однако увидеть учителя Ван Дэхуа (王德华

) не удалось – в тот раз его не было. Знакомство состоялось лишь на

следующей тренировке, которая проходила уже в другом месте.

Новый учитель с ходу расстроил молодого энтузиаста, сообщив ему, что лечить других Шаньмин если и сможет, то нескоро. «Прежде всего вы должны стать врачом самому себе – вот главное, чему я хочу научить». – Эти слова Ван Дэхуа, сказанные на одной из первых же тренировок, заставили Шаньмина засомневаться в том, что он нашел именно того учителя, какой был ему нужен. Однако поспорить с приведенной Ван Дэхуа аргументацией было непросто, и Шаньмин решил продолжить свои занятия даоинь. «Любой врач может принести лишь временное облегчение, – говорил новый учитель. – Только самостоятельные регулярные занятия позволят обрести крепкое здоровье не только каждому из вас, но и членам вашей семьи».

Время показало, что он был прав. Когда мама вышла на пенсию, Шаньмин решил отвести ее к Ван Дэхуа. Поначалу пожилая женщина отчаянно сопротивлялась, и сыну пришлось применить все свои дипломатические таланты, чтобы убедить ее посетить хотя бы два-три занятия. Однако после первых же тренировок она стала ощущать прилив сил, и дальше убеждать ее не пришлось. Через три месяца ей стало гораздо лучше, причем она почувствовала облегчение сразу по всему списку своих недугов: реже стали приступы желчной колики, меньше стали болеть колени, снизилось давление, и легче стало с сердцем, которое до этого регулярно давало о себе знать. А после трех лет регулярных занятий наступило устойчивое улучшение.

Пора, наконец, и мне попробовать, как работает это чудо-оружие. Стоять в стойках мэйхуа мое самочувствие сейчас мне вряд ли позволит, но вот с комплексом цигуна, он же даоинь, я, наверное, справлюсь. Осталось понять, где и когда я смогу его сделать. Боюсь, коллеги не поймут, если я начну помавать руками в метре от начальника моего отдела.

37,2 °C . С работы удалось выбраться раньше, чем рассчитывала, но, похоже, все равно слишком поздно. Пока добиралась домой, температура поднялась, правда, чувствую, что она еще не слишком высокая. Может, поздно уже начинать цигун?

С другой стороны, еще вопрос, почему температура поднялась.

Шаньмин вот рассказывал, что у него в детстве температура всегда поднималась быстро и высоко, 38–39 на градуснике были для него обычным явлением. Родители, а вслед за ними и он сам, по привычке списывали все на холод, простуду или подцепленную в транспорте инфекцию. Избавиться от этих «простуд» удалось вскоре после того, как молодой человек начал заниматься у Ван Дэхуа.

Новый учитель на первых же занятиях объяснил, что температура обычно поднимается, когда в организме не хватает энергии. Стоит уровню энергии ци опуститься ниже критической отметки, как тело понимает, что обычными методами восстановить баланс уже не удастся, и начинает поднимать температуру. Согласитесь, каждый хоть раз да испытывал это удивительное состояние, когда тебя просто трясет от холода, а температура упрямо ползет вверх. Вроде бы уже перевалила за 38, а все еще холодно. Память услужливо выложила перед Шаньмином, задумавшимся над словами Ван Дэхуа, цепочку похожих друг на друга воспоминаний: вот он после напряженного рабочего дня или учебы едет к мастеру Суй Юньцзяну и устраивает себе ударную тренировку по мэйхуа, а на следующий день – еще одну, чтобы наутро проснуться и с трудом выползти из кровати с сильнейшей болью в ногах, а к вечеру этого или, в лучшем случае, следующего дня уже температурить, не вставая, в той же кровати.

Спроси меня, что делать в такой ситуации, я бы приняла единственно верное решение – сокращаю тренировки, и дело с концом. Шаньмин же сделал вывод, с моей точки зрения, совершенно парадоксальный: тот, у кого занятия забирают слишком много сил, просто должен... делать более мягкие, более спокойные движения, которые требуют меньше сил. Увлеченный ушуист понял, что пришло время поискать себе новый стиль, который бы в большей степени соответствовал приобретенным им новым знаниям.

Если бы десятью годами раньше Шаньмину шепнули, что он начнет заниматься тайцзи-цюанем, он бы, как минимум, саркастически хмыкнул. Всем ведь известно, что тайцзи – это абсолютно неинтересно, это несложная гимнастика для тех, кому нечем больше заняться в парке, – пенсионеров и женщин. Однако к моменту начала занятий цигуном у Ван Дэхуа мнение Шаньмина о тайцзи поменялось. Он довольно много прочел про этот стиль и узнал, что в тайцзи тоже было много по-

настоящему сильных мастеров. Правда, молодой человек по-прежнему не понимал, каким образом представитель такого мягкого стиля может быть сильным мастером. Единственным доступным на тот момент способом понять, как такое возможно, было начать тренироваться у хорошего учителя тайцзи.

Сестра Шаньмина в то время работала на домостроительном комбинате, и среди ее коллег был человек, про которого говорили, что он хорошо знает сразу два стиля, тайцзи-цюань и синьи-цюань, и в свое время учился у легендарного *Сунь Лутана* [18] (孙禄堂

), одного из крупнейших мастеров этих стилей начала XX века. У мастера Ма (马

) была хорошая библиотека по традиционным китайским боевым искусствам, в том числе по тайцзи, которой его знакомым и ученикам разрешалось пользоваться. Там было много по-настоящему редких изданий, подавляющее большинство из них в социалистическом Китае достать было решительно негде. Отдавая себе в этом отчет, мастер Ма, тем не менее, охотно делился раритетными томами с друзьями и учениками, и все знали, что уж у него-то наверняка отыщется даже старинный трактат по самому забытому стилю ушу Сестра Шаньмина как-то взяла у мастера почитать одну весьма необычную для тех, кто изучает боевые искусства сегодня, книгу У Минся (吴明霞

) и У Чжанфэна (吴丈丰

) «Девять законов и 81 движение тайцзи-цюань». Исходя из названия этого труда, Шаньмин поначалу подумал, что под обложкой кроется методичка по тайцзи стиля ян с описанием базовых принципов и последовательности движений, однако книга оказалась сборником стихов о тайцзи.

Эти стихи поразили Шаньмина настолько, что он не задумываясь потратил несколько месяцев, чтобы сделать себе рукописную копию книги – тогда никто даже не мог себе представить, что в Китае в обозримом будущем начнут снова издавать подобные вещи. Сказать, что ему очень нравилось читать и перечитывать законы стиля тайцзи в поэтическом изложении, – значит ничего не сказать. В какие-то моменты

чение завораживало настолько, что идти в парк на очередную тренировку по тайцзи не очень-то и хотелось.

Тем более, что почтенный мастер У Сянгуан (吴相光

) довольно долго, раз за разом отрабатывал с Шаньмином всего одно движение – знаменитый «подъем воды». Часа три кряду, не меньше, парень стоял на лужайке, монотонно поднимая и опуская руки. Да-да, сначала почувствовать себя присевшим на высокий табурет у барной стойки, подобрать живот, выпрямить в струнку позвоночник, затем медленно поднять вытянутые руки до уровня плеч, а потом столь же медленно опустить. И все. Ничего больше. Конечно, сейчас Шаньмину нравится, глядя вдаль, повторять свой любимый рассказ, как именно «подъем воды» позволил ему почувствовать целостность движения и ощутить, что хоть он и прозанимался долго другим стилем, но его тело все еще не представляло, что значит двигаться как единое целое. Но я всегда живо представляла себе, что на самом деле, стоя там под деревом в пекинском парке, Шаньмину весьма непросто было сохранять философски-созерцательный настрой...

38,3 °C . В его голове явно перекачивались те же мысли, что сейчас и у меня. Как это, должно быть, глупо со стороны смотрится, когда девчонка с температурой стоит вот так столбом и руки туда-сюда поднимает-опускает. Есть же, в конце концов, современная гомеопатия, если начать прием по схеме на ранней стадии и полежать потом в тепле, то и не заболеешь. А так стоять – только хуже себе сделаешь, вон какая дрожь по ногам прокатилась, даже не поймешь от чего, то ли от усталости, то ли банально замерзла.

Всерьез рассчитывать, что можно вот так вот жар от себя отогнать, – наивно. Просто шаманство какое-то первобытное! Нет, это просто смешно – думать, что от того, что девять раз поднимешь и опустишь руки, снизится температура. Ну, хорошо, не девять, а восемнадцать или двадцать семь – количество движений должно быть кратно девяти, – какая разница. Ага, вот уже и пот градом полил, вся словно во влажном мареве, со лба капля за каплей скатываются на нос, чтобы добраться до его кончика и сорваться вниз, прямо мне под ноги. Ты вот еще так постой, помаше, и у тебя под ногами, дорогая моя, образуется самая настоящая лужа. Какой же это «подъем воды»?! Нет,

это ее самый что ни на есть настоящий слив!

Хорошо, с «подъемом воды» закончила, переключилась на «руки-облака», они, слава Богу, как-то легче идут. Упражнение, надо признать, очень интересное. По сути, это одно из тех 83 движений, составляющих базовый комплекс тайцзи, которым учит нас Шаньмин, но его можно делать и отдельно от остальных. В этом одна из особенностей тайцзи. В других, более жестких стилях ушу, равно как в карате и других видах восточных единоборств, базовые комплексы движений – это одно, а цигун – совершенно другое, между собой они не пересекаются, и делают их обычно отдельно друг от друга. А в тайцзи не только практически каждое отдельное движение можно превратить в цигун-упражнение, но и весь комплекс, если его правильно выполняешь, начинает ощущаться как нескончаемый сеанс динамического цигуна.

Жаль, что комплекс целиком явно не поместится в моей маленькой комнатке в переулках рядом с Тверской, струящаяся лента движений явно не для ее десяти квадратных метров, три из которых занимает моя кровать. Приходится выделять из длинной формы отдельные движения, которые можно выполнять, не сходя с места.

Прокручиваю в голове свои ощущения десятиминутной давности и неожиданно понимаю, что этот сеанс цигуна у меня, как часто бывает, начался со стойкого ощущения полной бессмысленности того, что я делаю. Следом пришло предсказуемое желание остановиться и сейчас же, немедленно сделать что-то полезное по дому, или проверить электронную почту, или отправить эсэмэску. Какая я умница, что не поддалась на провокацию, а продолжила выполнять эти округлые движения, в которых и растворился внезапно охвативший меня порыв сделать что-то резкое, порывистое и разорвать этот плавный поток.

Между моими ладонями плавно перекачивается довольно большой слегка упругий шар, но я знаю, что стоит мне открыть глаза, и я ничего не увижу. Там, где глаза фиксируют лишь пустоту, руки ощущают теплый податливый объем. Он забавно плещется, эдакая ваза без стенок и без дна, наполненная волнами тепла, то и дело перекатывающими через несуществующий край и приятными мурашками проливающимися на мою левую ногу. В цигуне есть два типа упражнений – на набор и на распределение энергии ци. Сейчас мне нужно для начала собрать как

можно больше ци. Только делать это нужно аккуратно, чтобы, как учил Шаньмин, не потратить на это лишних сил, ведь их у меня сейчас совсем немного. Значит, мои движения должны быть небольшими, с маленькой амплитудой, главное – не внешний эффект, а ощущение приятного сухого тепла по всему телу.

Согревающая меня энергия ци продолжает прибывать, наполняя живот, ноги, руки и вымывая эту из них обессиливающую усталость, что поселилась во мне с утра. Улыбаясь, я вспоминаю, как за несколько часов до этого неразлучная четверка – усталость, вялость, жесткость и ватность – были уверены, что пройдет совсем немного времени и их контроль надо мной станет абсолютным. Теперь ваше время уходит, так и не наступив, теперь я снова становлюсь хозяйкой своего тела.

Следом за набором энергии приходит черед упражнений на ее распределение, и под напором накопленной мной ци вялость быстро сдает захваченные было позиции. С каждой новой серией движений мои руки и спина становятся все более гибкими и сильными, ощущение все прибывающего здоровья постепенно в буквальном смысле слова накрывает – другого слова и не подберешь. Вслед за вялостью как-то незаметно растворяется сковывавшая меня с утра жесткость – шея, плечи снова стали подвижными, а в груди, там, где соединяются ребра, что-то сейчас хрустнет, и я опять почувствую, что значит дышать легко. Вкрадчивые волны озноба сменяются валами какой-то физической радости, которые зарождаются в макушке, а потом катятся через плечи, спину и живот, прямо по ребрам вниз, к коленям и голеням.

Не поймите меня так, будто, начав выполнять движения, которым меня научил Шаньмин, я разом погружаюсь в поток бесконечного блаженства. Нет, поначалу движения даются мне с трудом, мышцы словно сопротивляются, руки и ноги то и дело охватывает непонятная дрожь. Но каждое следующее упражнение дается все легче и легче.

Последней меня покидает ватность – с опозданием осознаю, что она больше не властна надо мной. Ура, я снова живая, гибкая, о моем здоровье поют руки, каждое мое движение выражает восторг от того, что через меня потоком струятся новые силы. От тех унылых персонажей, что с утра пытались взять меня под контроль, в теле остались лишь смутные воспоминания, но и они тают с каждым

мгновением. Взмокшая и счастливая, явственно чувствую, что температура упала. До нормальной, наверное, – слишком уж легко и свободно мне сейчас.

36,6 °C . Пока я не знаю, ушла ли болезнь насовсем или планирует через какое-то время вернуться. Но это уже и не важно. Даже если мне не удастся одолеть ее с первого раза, теперь я знаю, что делать, если хворь решится пойти на приступ еще раз.

Тайцзи против йоги

Глава девятая,

в которой ученик мастера пытается увлечь тайцзи группу прекрасных йогинь и проводит для них ознакомительную тренировку

Проблема не в собаке, а в Марине, которая уделяет слишком много внимания грубой силе и скорости. Согласитесь, нельзя же все время гнать вперед. Как поступают люди, однажды водрузившие памятник на постамент? Поставили и забыли. То есть не забыли, конечно, а просто ходят мимо и больше не трогают, любят себе вдумчиво, на расстоянии. Дайте памятнику расслабиться, не надо теревить его почем зря, пусть постоит в свое удовольствие! Ведь даже не знаешь, с чем это сравнить, разве что с мастерской модного московского скульптора, где не успевает глиняное изваяние принять законченный вид, как его уже тащат к формовщику для изготовления слепка для незамедлительной отливки очередного бронзового истукана.

Но Марина постоять в свое удовольствие не дает, она требует, чтобы ты тянулся к идеалу, выравнивал стойку или, наоборот, обеспечивал необходимый прогиб, раз за разом, асана за асаной, не сбавляя темпа, в течение часа, а то и полутора часов.

Таким образом, к вечеру второго дня я изрядно напрягся. Вообще-то я полагал, что выездной семинар по йоге, проходящий на итальянском острове Искья, призван расслаблять, дарить покой и отдохновение. Но мне он пока подарил непередаваемое ощущение жесткой, основательно забитой, как говорят бодибилдеры, шеи, избавиться от которого оказался не в состоянии даже крепкий сон.

Проснувшись утром третьего дня, я был уверен, что все дело в

собаке мордой вниз – одной из любимых асан нашего инструктора. Еще лежа в кровати, повернул голову, чтобы посмотреть на часы, и обнаружил в мышцах и сухожилиях шейно-воротниковой зоны устойчивое и крайне неприятное ощущение, будто они не смазаны и скрипят. Надо сказать, что накануне мы действительно «собачились» – и на утреннем, и на вечернем занятии, причем не по одному разу, а сериями, в начале и в конце тренировки. Вот спросонья и ворвалась в мою голову мысль, что это от непрекращающегося напряжения шейно-воротникового отдела.

После утреннего занятия я эту мысль отбросил и стал было грешить на руководителя нашей группы. Не может в самом деле так зажать шею из-за какой-то одной асаны, пусть даже и повторяемой вторые сутки подряд в промышленных количествах. Все дело в нашем прекрасном тренере, которая слишком гонит. Согласитесь, что два десятка асан за полтора часа – явный перебор. Эта Марина вместо йоги занимается с нами банальной физкультурой!

Однако, попытавшись обсудить свое недовольство с женой, которая уговорила меня съездить на семинар, я встретил решительный отпор. «Что значит "она слишком гонит"? Пять минут на асану – прекрасный темп, вполне комфортный. Марина – сертифицированный инструктор одной из федераций йоги, занимается уже лет пятнадцать. Ведет тренинги, студийные и индивидуальные занятия, преподает йогу беременным, регулярно проводит выездные семинары. Может, все дело в том, что кто-то просто до сих пор ни разу как следует не занимался йогой?» – Возражения жены звучали убедительно. Действительно, может быть, шея моя отзывается скрипом не на собаку мордой вниз и не на мнимую некомпетентность Марины, а на ту разницу между йогой и тайцзы-цюанем, которую мое тело успело так явственно ощутить за эти два с половиной дня?

После утренней тренировки и завтрака всей группой отправляемся в «Сады Посейдона» – знаменитый термальный комплекс, посетители которого могут целый день кочевать между многочисленными бассейнами самых разных форм и размеров, с подводным массажем и без.

Здесь два десятка бассейнов с температурой воды от 15 до 40 градусов. Рекомендуются обходить их по очереди в порядке возрастания

или, наоборот, убывания – от самого прохладного к самому горячему и наоборот. К концу процедуры, которая может легко занять и несколько часов, любителем горячих источников овладевает настолько полное расслабление, что остается только прилечь на свободный шезлонг и задремать, а если язык еще способен шевелиться, то и перекинуться парой фраз с товарищами по счастью.

– Не знаю, как после такого на вечернюю тренировку. – Ольга развернула шезлонг, чтобы быть лицом к морю, слегка приподняла спинку и укрылась, распаренная, полотенцем – в этот раз мы начали прохождение цепочки бассейнов от самого холодного к самому горячему.

– Правда, до кровати в номере бы дойти, какие уж тут занятия, – вздыхает Саша, намекая на то, что, выйдя из «Садов Посейдона», нам придется подниматься к отелю по лестнице, в которой несколько сотен ступеней. Термальный комплекс расположен на берегу моря, рядом с пляжем, а гостиница карабкается по уступам отвесной скалы, каких много на вулканическом острове Искья.

– Ничего, девочки, у вас все получится, часок потренируемся, а потом на ужин. – Марина вместе с нами прошла все бассейны, но ей удастся источать профессиональный тренерский оптимизм.

– Да, Посейдон в своих садах определенно практиковал не йогу. Если там кто и йожился, то только его заезжие коллеги из индуистского пантеона. – Преодолевая зевок, я тоже подключаюсь к дискуссии. После бассейнов клонит в сон, все скрипы в моем шейно-воротниковом отделе как рукой сняло, но поговорить все же хочется. – Хотя, с другой стороны, что мешало богам-олимпийцам и перенять у них кое-какие асаны? Знаете, по-моему, у тренирующегося йога много общего с античной ста туей.

– В каком смысле? – спрашивает Ольга.

– В самом прямом – по-моему, их роднит монументальность и неподвижность. Греческие боги, если судить по их скульптурным изображениям, очень любили замереть в какой-нибудь величественной позе, – объясняю я свою точку зрения.

Все смеются и начинают перечислять асаны хатха-йоги, ища среди них те, которые можно было бы без натяжек отнести к категории величественных. В процессе обсуждения наши йогини высказывают предположение, что олимпийские боги не стали перенимать у индуистских коллег хатха-йогу, а, скорее, решили сконцентрироваться на статичных медитативных практиках из репертуара *Сиддхартхи Гаутамы* [19], адаптировав традиционные индийские позы к древнегреческим реалиям, чтобы легче было позировать скульпторам.

– Знала бы ты, как нелегко мне даются эти ваши асаны, – жалуюсь я Марине. – Мало того, что они пока кривовато у меня получаются, так еще я себя неудобно в них чувствую.

– Знаю, – отвечает она. – А ты знаешь, как переводится слово «асана» с санскрита? Поза. А согласно йога-сутрам Патанджали, это удобное и приятное положение тела. Если поначалу асана кажется неудобной, то это потому, что твое тело еще ее не освоило.

– Да понимаешь, дело в том, что ни у меня, ни у моего тела нет желания их осваивать. Занимаясь тайцзи-цюанем, я привык двигаться, – пробую я описать ей свои ощущения. – В комплексах цигуна или форме тайцзи почти нет статичных упражнений. Хотя, нет, вру, есть – знаменитое столбовое стояние, чжанчжуан.

– Подожди, подожди, не понимаю, почему в йоге тебе мало движения, – удивляется Марина. – Ты движешься, покаходишь в асану, потом замираешь на непродолжительное время и снова движешься, выходя из нее. За тренировку мы успеваем сделать несколько десятков асан, повторяя каждую по несколько раз. Получается, что в неподвижности ты проводишь лишь малую часть занятия.

– Все верно, но есть одно «но». Ты же сама сказала, что асана – это удобное и приятное положение тела, – возражаю я. – Значит, цель занимающегося – принять эту позу и почувствовать себя в ней комфортно, замереть и расслабиться, наслаждаясь моментом. Остановись, мгновение, ты прекрасно, одним словом, так?

– Да, – соглашается Марина.

– Но такая цель кардинально отличается от цели, что ставит перед

собой практикующий тайцзи, – расслабиться в процессе движения, – говорю я. – Тайцзи позволяет ощутить различные виды усилия, которые рождает движение. Безусловно, в неподвижном теле любимая нами энергия ци себя тоже проявляет, но не так ярко, как в движущемся. Видимо, потому моя шея и начала скрипеть, что я приучаю ее искать гармонию в движении, а «собака мордой вниз» хочет, чтобы шея замерла и наслаждалась покоем. Такое вот неразрешимое противоречие.

– Послушай, ведь мы оба понимаем, что, по большому счету, это расслабление, о котором так любят толковать йоги и ушуисты, – штука относительная. – Марина продолжает искать точки соприкосновения наших практик. – Когда я говорю «расслабиться в асане», я имею в виду, что ученику необходимо расслабить те мышцы, которые не участвуют в ее выполнении, а те, что участвуют, – не перенапрягать. И, честно говоря, меня не удивляет твоя «забитая» шея в «собаке» – начинающие часто с этим сталкиваются. Здесь нужно тянуть макушку к полу, удлиняя шею, чтобы снять с нее напряжение. Вообще «собака» – уникальная асана, она объединяет перевернутую позу, но в то же время может быть использована как восстанавливающая поза и очень хорошо вытягивает позвоночник, укрепляя руки и ноги.

– Истину говоришь, красавица, – хоть спорить с Мариной мне и не хочется, но дух противоречия уже пробудился. – Опять-таки, если вы, хатха-йоги, чтобы избавиться от зажимов мышц и сухожилий, предпочитаете сидеть сиднем в асане, которая рекомендована для снятия таких спазмов, то мы считаем, что напряжение уходит вместе с многократным повторением и сто раз подряд выполняем рекомендованное учителем движение.

– Согласна, внешне йога может показаться статичной, но внутри она не менее динамична, чем тайцзи. Просто в хатха-йоге мы идем от внешнего к внутреннему, начиная с того, что физически выстраиваем свое тело. – Марина разошлась не на шутку. – Высшие же ступени любой йогической практики очень похожи на тайцзи. Это сначала цель – на физическом уровне заставить работать все части тела ученика, в том числе те, которые находятся в спящем состоянии. Когда же его тело полностью пробудилось, преподаватель начинает говорить с учеником на совсем другом языке – работает мысль, задействован энергетический уровень. Ну, и возвращаясь к динамике, которой тебе не хватает в

классической хатха-йоге, есть такие разновидности практики, где динамики хоть отбавляй: например, созданная для воинов, которым нужно было быстро набрать форму, аштанга-йога, она же виньяса. В ней практикуются переходы из одной асаны в другую, результат – крепкое и сухое тело. Или та же йога-23 Сидерского, где масса скручиваний, работы с дыханием и проработки сложных асан.

– Слушайте, может на время приостановим ваш диспут и еще раз по бассейнам? – уснувшая было Саша, щурясь, смотрит на нас.

Предложение принимается, все не очень бодро поднимаются с лежаков и, закутавшись в полотенца, бредут к бассейнам. Чтобы не расслабляться перед обратной дорогой и пугающим нас подъемом по многоступенчатой лестнице, решаем начать с самого горячего, сорокаградусного бассейна, а затем плавно понижать температуру. Что ж, такой план представляется вполне рабочим. И все действительно идет гладко до тех пор, пока большая часть компании не застревает в большом бассейне с водой градусов в двадцать с небольшим, оборудованном гидромассажными установками вдоль одной из кафельных стенок. Впрочем, задержку с лихвой компенсируют последующие бассейны, температура воды в которых ниже двадцати градусов – засиживаться в них никто явно не собирается.

На часах начало шестого, времени остается не так уж много. Провести вечернюю тренировку до ужина мы явно не успеваем, поэтому надо будет поужинать, затем перевести дух и после этого перед сном позаниматься по облегченной программе. Такой график предлагает Марина, но в рядах участников нашего йога-тура зреет пока еще не оформившийся протест. Нет, никто не спорит с тем, что помимо тела нужно культивировать и развивать в себе позитивные добродетели – универсальные моральные заповеди и этические ограничения яма и нияма, и что настал подходящий момент для наработки необходимых каждому йогу качеств.

– Дорогие йогины и йогини, по-моему, сегодня вечером нам с вами выдался уникальный шанс отработать сразу несколько основных принципов яма и нияма, – говорит Марина. – Когда еще мы с вами сможем все вместе так ярко проявить внутреннюю собранность – брахмачарья? Подъем по лестнице в отель – чудесная возможность

поработать над стойкостью и самодисциплиной – дхрити и тапас, а за ужином всем нам будет полезно уделить внимание митахара – умеренности в еде.

– По-моему, мы можем пропустить еще пару основополагающих в данной ситуации принципов. – Моя жена подключается к разговору, тяжело дыша. – Акцент на них должен будет сделать наш тренер, а ученики ему в этом помогут: во-первых, ненасилие – ахимса, во-вторых, сострадание – дайя, ну а мы, сообщив тебе об этом, дружно отретпетируем принцип арджава – честность и прямоту.

Карабкающаяся по лестнице группа встречает это предложение одобрительным гулом. Все смеются, Марина тоже, и у меня складывается впечатление, что в глубине души она тоже не горит желанием отрабатывать принципы дхрити и тапас. И я решаю прийти ей на помощь.

– Слушайте, а почему бы нам не включить в список практикуемых сегодня принципов еще и познание – свадхья. Может, заменим вечернее занятие по йоге на тренировку по тайцзи-цюаню?

Люди продолжают молча подниматься по лестнице, никак не реагируя на мое предложение. Однако и обсуждение принципов яма и нияма – двух первых степеней йоги – тоже заглохло. «Задумались или настолько устали, что одно слово „тренировка“ уже вызывает протест?» – спрашиваю я себя.

– В самом деле, почему бы не попробовать? – обогнав группу, Марина задает этот вопрос всем, неожиданно взяв инициативу на себя. Потом, не дождавшись ответа поднимающихся, она обращается ко мне: – Ты же сможешь все нам показать и объяснить?

В этот момент последние ступени наконец остаются позади, подъем окончен, мы добрались до территории отеля. И тут выясняется, что народ не просто готов заменить занятие по йоге тренировкой по тайцзи, но воспринимает эту идею с энтузиазмом. Заниматься в помещении никто не хочет, поэтому договариваемся встретиться на плоской крыше одного из корпусов отеля, откуда открывается потрясающий вид вниз, на «Сады Посейдона», пляж, бесконечное море и сажающееся в воду

солнце.

– Знаете, в чем основное отличие того, что мы будем сейчас делать, от йоги? – спрашиваю я собравшихся на крыше. Хочется непременно показать им движения формы тайцзи – более мягкие и, как мне кажется, более естественные, чем движения в йоге. Хочется рассказать им, что тайцзи – это не только многочисленные упражнения на растяжку, зачастую менее травматичные, чем йогические, но и одиночное исполнение формы, которая кажется красивым танцем непосвященному; что в тайцзи много парных упражнений – туйшоу, и выполнять их зачастую даже интереснее, чем заниматься самому; что часть тренировки обязательно посвящается комплексу цигуна, он же даоинь, который способен подарить телу удивительную легкость, а духу – чувство счастья; что Шаньмин любит сравнивать исполнение комплекса тайцзи с чтением сборника хороших стихов; что тот, кому хочется подраться, может добавить ко всему перечисленному изучение боевого аспекта тайцзи. Однако я молчу секунду и вместо того, чтобы выдать эту заготовленную заранее лекцию, смеюсь и говорю всего одно предложение. – Основное отличие в том, что даже после целого дня, проведенного в «Садах Посейдона», вы сможете полтора часа прозаниматься со мной тайцзи-цюанем.

Полтора часа проходят незаметно, и после тренировки мы садимся в круг, чтобы поделиться впечатлениями. «Забавно», – улыбается Ольга и говорит, что, хотя упражнения в основном были мягкими и несложными, в итоге она почувствовала, что хорошо проработала свое тело. Однако на занятиях йогой это ощущение, по ее словам, приходит быстрее, к тому же ей как бывшей спортсменке больше нравится понимать себя через работу мышц и сухожилий.

– Да, интересно сравнивать ощущения, – говорит Марина. – После полутора часов йоги мое тело обычно становится как пружина, я получаю заряд бодрости и очень приятное ощущение владения мышцами, чувство, что они у меня есть и что они хорошо поработали. Сейчас после твоего сеанса цигуна и тайцзи мышцы и сухожилия теплые, мягкие и пластичные, но особой бодрости не ощущается. Просто внутри очень спокойно, такое приятное, гармоничное состояние.

– Странно, девушки, а я так, наоборот, полон энергии ци, –

удивляюсь я. – Может, все дело в том, что ваша бодрость осталась в «Садах Посейдона»?

Внимание к истокам

Глава десятая,

которая по возможности кратко повествует о том, как стиль чэнь тайцзи-цюань из провинции Хэнань попал в Пекин и как практиковавший его в Пекине мастер Чжан Шаньмин в итоге оказался в Москве

Тот, кто прочел некоторое количество жизнеописаний патриархов ушу, в какой-то момент обратит внимание, что любой мастер, желающий основать свою школу, непременно должен откуда-то куда-то приехать. Чтение биографий великих ушуистов раз за разом укрепляет в мысли о том, что создать собственную школу, что называется, по месту жительства попросту невозможно. Разумеется, вдумчивый читатель, которому свойственен исследовательский подход, не станет из-за этого отрицать существования школ, основанных патриархами-домоседами – Китай все же большой, – однако ему придется признать, что про подобных патриархов по какой-то причине не было написано ни одной стоящей книги.

В истории стиля тайцзи-цюань найдется не один эпизод, подтверждающий справедливость этого утверждения. Согласно канонической версии, основателем стиля является Чэнь Вантин (陈王庭

), живший в XVII веке на севере Китая. Он получил хорошее образование, успешно сдал экзамены и поступил на службу в императорскую гвардию. Однако времена были неспокойные, в 1644 году Пекин был взят армией восставших крестьян, а последний император династии Мин покончил жизнь самоубийством, повесившись на дереве в императорском саду. Междуцарствие продолжалось недолго, и вскоре власть в стране перешла к маньчжурской династии Цин. Служить новому императору Чэнь Вантин не захотел и ушел с

государственной службы, в какой-то момент осев в фамильной деревне Чэньцзягоу уезда Вэньсянь северокитайской провинции Хэнань. Название этого населенного пункта говорило само за себя: с китайского Чэньцзягоу переводится как Овраг семьи Чэнь. К тому моменту семейство Чэней жило в этих местах уже триста лет, с XIV века. Начиная с Чэнь Вантина, историки тайцзи прослеживают непрерывную линию передачи традиции до наших дней.

Поворотным пунктом для фамильного стиля Чэней стало появление в деревне мальчика, которого звали Ян Лучань. Родившийся в 1799 году в уезде Юннань провинции Хэбэй мальчик не принадлежал к роду Чэней, но именно его деятельность впоследствии привела к тому, что тайцзицюань стал одним из самых распространенных стилей китайского ушу. Дело было в начале XIX века, когда фамильные школы ушу были закрытыми для посторонних, и надежда на то, что Чэни согласятся обучать Яна своему стилю, была слабой. Однако юноша был одержим желанием научиться этому искусству и упорство в конце концов позволило ему достичь желаемого: сначала его взяли в дом 14-го патриарха стиля Чэнь Чансина (陈长兴

) обычным слугой, а через три года, когда выяснилось, что парень тайком подсматривает за тренировками и терпеливо отрабатывает увиденное, не только не выгнали, но и позволили продолжить занятия. Чэней поразила настойчивость, упорство и талант молодого Яна, который, не получив ни одного официального урока, сумел самостоятельно освоить азы стиля.

Пройдя шестилетний курс обучения, повзрослевший Ян вернулся в родной уезд Юннань и некоторое время жил там, практикуя стиль и передавая ученикам то, чему научился в Чэньцзягоу. Впоследствии, когда Ян стал одним из лучших мастеров своей провинции, он получил приглашение в столицу, где поначалу преподавал тайцзи в императорских казармах. Вскоре выяснилось, что Ян был не только одаренным ушуистом, но и прекрасным педагогом: количество учеников росло, среди них появились чиновники императорского двора, и в какой-то момент мастеру поступило предложение начать тренировки во дворце принца. В отличие от основной массы занимающихся, цинские вельможи в первую очередь интересовались оздоровительными аспектами тайцзи, а прикладные – боевые – техники пользовались у них

значительно меньшим спросом. Наблюдательный Ян Лучань не оставил это обстоятельство без внимания и в какой-то момент начал менять форму, которой его научил патриарх Чэнь Чансин. Комплекс, который Ян преподавал в Пекине, становился все более плавным, мастер убирал из него резкие ударные движения и многочисленные прыжки. Так был создан стиль, который ученики Яна Лучаня впоследствии стали называть ян-тайцзи.

Однако на этом история не закончилась. Прослышав о том, что фамильный стиль стал популярен в Пекине, обитатели Оврага семьи Чэнь решили, что и им пора попробовать свои силы на педагогическом поприще. Покорять столицу отправилась племянница Чэнь Факэ, одного из самых перспективных молодых мастеров Чэньцзяоу. Довольно быстро выяснилось, что на эту роль девушка не тянет. Поначалу все шло гладко: она приехала, открыла школу и даже набрала какое-то количество учеников, но ее мастерство – гунфу, по свидетельствам современников, оказалось довольно слабым. В дальнейшем это могло привести к крупным неприятностям. В 1930-х преподающий ушу мастер должен был быть готов к тому, что по мере роста его известности к нему начнут приходить представители той или иной конкурирующей школы, которые убедительно попросят его продемонстрировать свое мастерство на их боках. Проигрыш или отказ от демонстрации мастерства в большинстве случаев приводил к серьезным имиджевым потерям и даже закрытию школы. Посоветовавшись, Чэни решили отправить на замену племяннице ее дядю, того самого Чэнь Факэ.

На тот момент в Пекине уже работало довольно много хороших мастеров тайцзи, в том числе тех, кого подготовил Ян Лучань. Однако большинство из них совершенно не рассматривало вновь прибывшего в столицу Чэнь Факэ как конкурента – более того, другие мастера помогли ему устроиться в городе, так как причисляли и его, и себя к большой семье тайцзи. Интересно, что семья Чэней отправила молодого человека в Пекин недоучившимся: его учитель перед отъездом заявил, что чтобы достичь в своей практике уровня большого мастера – да-ши, – парню нужны еще три года упорных тренировок. Надо сказать, что пекинские ушуисты, которые довольно скоро на своих боках испытали силу гунфу новой восходящей звезды из провинции Хэнань, гораздо раньше признали в Чэне Факэ большого мастера, чем односельчане, которые потом рассказывали, что Факэ достиг уровня да-ши только после того,

как несколько лет проработал в столице.

Шаньмин совсем не верит в каноническую версию изобретения тайцзи в деревушке Чэньцзягоу. Стоя рядом с ним и наблюдая, как его руки раскручивают спирали, в какой-то момент осознаешь, что движение, которое ты считал первым, на самом деле является продолжением того, которое вначале показалось тебе последним. То же и с историей создания тайцзи-цюаня – по мере погружения в вопрос обнаруживаешь, что стройный и, на первый взгляд, непротиворечивый канон вдруг превращается в одну из глав гораздо более древней и запутанной истории.

– Чэни любят рассказывать, что сами придумать тайцзи, но я больше верить другая история, что первый мастер тайцзи был даос из Удана, который жить во время империи Сун. – Шаньмин с ходу прибавляет к канонической истории тайцзи четыре столетия: династия Сун правила в Китае в IX–XIII веках. – *Чжан Саньфэн* [20], первый, кто в семьдесят... э-э... нет, в семнадцатый век учить в Чэньцзягоу, был чиновник, он много путешествовать, был в разных местах Китая. Вряд ли он сам придумал тайцзи, он мог взять даосское гунфу из разные стили.

Шаньмин приводит достаточно убедительные аргументы в пользу своей версии. Тайцзи (великий предел) – это слово из даосского словаря, как, кстати, и багуа (восемь триграмм). Основатель второго из трех самых известных сегодня внутренних стилей – багуа-чжан – был послушником в даосском монастыре. У третьего стиля – синьи-цюань – более запутанная история, но и в его основе даосские принципы. Шаньмин говорит, что он много раз слышал от самых разных мастеров, что три знаменитых внутренних стиля – тайцзи-цюань, синьи-цюань и багуа-чжан – это одна семья, потому что базовые законы одинаковые и внутренняя работа энергии очень похожа.

Не менее запутанной, чем история возникновения тайцзи, выглядит история самого Шаньмина – по крайней мере, та ее часть, где рассказывается, как он пришел к занятиям стилем чэнь. Первое знакомство с этой школой традиционного тайцзи состоялось в самом что ни на есть традиционном месте – одном из пекинских парков, где Шаньмина заинтересовала группа учеников. Присоединившись к ним, он оценил стиль, который они практиковали, и вскоре записался на семинар

их учителя, офицера китайской армии, работавшего на одном из авиастроительных предприятий.

Дело было еще до отъезда в Россию с учителем Суй Юньцзяном в 1990 году. Не оставляя занятий мэйхуа-цюань, Шаньмин полгода посещал тренировки по тайцзи, но успел выучить несколько движений – изучение базового комплекса стиля продвигалось медленно. В процессе выяснилось, что отличие движений внутреннего стиля от стиля внешнего, которым Шаньмин занимался до сих пор, было столь значительным, что освоение новой формы занимало массу времени. В какой-то момент он даже подумал, что в полной мере освоить тайцзи можно, только полностью прекратив тренировки по мэйхуа.

Однако времени, да и желания реализовывать эту мысль на практике у Шаньмина тогда не было. В тот момент он как раз оформлял разрешение на выезд из Китая, получал загранпаспорт и въездную визу в СССР, чтобы вместе со своим братом по ушу Дай Чао отправиться в загадочный город Алушта в качестве ассистентов самого Суй Юньцзяна, учителя по мэйхуа-цюань, которого советский китаист Владимир Малявин пригласил провести семинар в Крыму. Тогда поездка в Советский Союз манила гораздо сильнее рутинных тренировок в качестве начинающего в одном из пекинских парков, и Шаньмин не мог знать, что продолжить занятия у этого мастера ему не суждено.

Трехмесячный семинар в Крыму затянулся, превратившись в самое настоящее турне Суй Юньцзяна и его учеников по перестроечному СССР, доживавшему свои последние годы. Настоящий мастер ушу из Китая в сопровождении двух учеников пользовался огромным спросом у неизбалованных подобными визитами советских ушуистов. Из Алушты энтузиасты повезли учителя в Луганск, где эстафету приняли грузинские товарищи, уговорившие мастера провести семинар еще и в Тбилиси. Интересно, что Суй Юньцзян, мастер стиля мэйхуа-цюань, во время этой поездки показывал на семинарах в основном базовые упражнения и комплексы стиля шаолинь-цюань. Когда удивленные ассистенты поинтересовались, почему бы им не показать русским мэйхуа, то мастер Суй, в свое время обучавшийся у патриархов ушу старого Китая, ответил, что иностранцы не должны знать этот китайский стиль.

Обратно в Пекин Шаньмин вернулся только через полгода.

Оказавшись дома, он со всей отчетливостью осознал, как сильно изменился за время этой поездки. Возвращаться на прежнюю работу регулировщика движения поездов на пекинской станции Шуанцяо не было ни малейшего желания. Начальство с коллегами звали его обратно, рисуя заманчивые карьерные перспективы, однако эта работа была ему категорически неинтересна. Побывав в СССР, Шаньмин понял, что теперь вся его жизнь будет тесно связана с ушу, что он хочет вернуться в Россию, чтобы преподавать там и что теперь для этого ему было бы полезно выучить побольше форм разных стилей – не только мэйхуа и багуа-чжан, но и шаолинь-цюань и, конечно, тайцзи.

Мастера, у которого молодой человек начал изучать тайцзи, к тому времени уже не было в живых. Учителя всегда отличало завидное здоровье, но как офицер он должен был ежегодно проходить медкомиссию, в плановом порядке ложась на обследование. Его смерть была внезапной для всех, она наступила на третий день после того, как мастер выписался из больницы. Потом уже выяснилось, что накануне в палате проводили химическую обработку помещений и один из сопалатников скоропостижно скончался прямо в больнице еще в те дни, когда учитель находился на обследовании.

Трагическая смерть мастера потрясла Шаньмина и на долгое время отбила у него желание возвращаться к изучению тайцзи. Однако спустя несколько месяцев один из учеников умершего познакомил молодого человека с другим мастером, принадлежавшим к той же ветке тайцзи стиля чэнь, что и покойный. Новый тренер, которого звали Тянь Сючэнь (田秀臣

), практиковал ту же форму, что и покойный, что позволило Шаньмину без проблем присоединиться к группе.

Подход учителя Тяня заметно отличался от того, к которому привык Шаньмин. Тяня в гораздо большей степени можно было назвать тренером, чем тех, у кого молодой человек занимался до сих пор. С одной стороны, Тянь учил старой форме тайцзи стиля чэнь, которую полвека назад преподавал в Пекине великий Чэнь Факэ. С другой – делал он это как-то по-спортивному, на «раз, два, три». Под руководством Тяня Шаньмин освоил все 83 движения, составляющие базовую форму стиля чэнь, но у него оставалась масса вопросов. В тайцзи это

называется «взять рисунок формы» – стойки верные, геометрия движений понятна, последовательность исполнения правильная, но внутреннего наполнения ученик пока не чувствует. Постепенно Шаньмин переключился на тренировки у брата учителя Тяня, который гораздо подробнее объяснял внутреннюю механику формы и подробно останавливался на особенностях использования различных типов внутреннего усилия. Но даже детальные объяснения брата учителя Тяня не давали ответы на все вопросы, которые накопились у Шаньмина. Поскольку других специалистов по тайцзи в поле зрения не было, парень продолжал тренироваться, отложив оставшиеся без ответа вопросы на потом.

Ему очень хотелось еще раз съездить в Россию, благо возможности были – советские ушуисты превратились в российских и стали с немыслимой прежде легкостью регулярно вызывать мастера мэйхуа Суй Юньцзяна провести семинар-другой. Однако в Китае сложности с оформлением документов никуда не делись, и уволившийся к тому времени со станции Шуанцяо Шаньмин не смог вовремя получить визу, что помешало ему еще раз воспользоваться приглашением учителя.

Суй Юньцзян уехал в Москву, и надо было решать, как жить дальше – других возможностей отправиться в Россию и начать жить преподаванием ушу не предвиделось. Вздохнув, Шаньмин решил поделить свое свободное время между тремя важными делами: институтом, который все же надо было закончить; собственным бизнесом, о котором в тот момент мечтали все прогрессивно мыслящие жители Пекина; и, разумеется, тренировками, без которых он не мог представить свою жизнь. Восстановиться в институте не составило большого труда, а родственники помогли ему открыть маленькую химчистку.

Тренировки у Суй Юньцзяна, разумеется, продолжались, причем Шаньмин активно практиковал сразу два стиля – к мэйхуа добавился еще и багуа-чжан, кулак восьми триграмм, в котором учитель также считался мастером. В 1993 году Шаньмин вплотную приблизился к своей мечте – снова отправиться в Россию преподавателем ушу. Ехали в том же составе, что и в первый раз: мастер мэйхуа Суй Юньцзян и два ассистента – Шаньмин и его брат по ушу Дай Чао. В этот раз их пригласили в подмосковный Зеленоград, где предложили тренировать

группу российских ушуистов. Мастер Суй не баловал русских адептов ушу разнообразием учебной программы: как и в 1990-м, он и его ученики давали базовые упражнения, комплексы шаолинь-цюань и багуа-чжан, мэйхуа-цюань мастер, верный традиции, держал при себе, продолжая считать его стилем, который можно преподавать только китайцам.

Через год Дай Чао решил остаться в России, а Шаньмин вернулся в Пекин. Он понял, что не сможет и дальше работать ассистентом у Суй Юньцзяна. Хотелось показывать ученикам что-то новое, то, что он узнал за время своих занятий у учителей Вана и Тяня, активнее вводить в тренировки комплексы цигуна, но в группе мастера Суя делать это было невозможно. Только мастер Суй мог решать, что и как давать ученикам, ассистенты права голоса не имели.

Следующие десять лет Шаньмин провел в Пекине. Сначала они вместе с братом открыли ресторан, потом создали дистрибьюторскую компанию, которая продавала, устанавливала и обслуживала системы пожаротушения для зданий. 1990-е были тем десятилетием, которое понадобилось Китаю, чтобы перевести свой поезд с социалистических на капиталистические рельсы. Новостройки, эти железобетонные индикаторы бурного экономического роста, стремительно меняли облик социалистического Пекина, и компания братьев Чжан процветала.

Сложнее обстояло дело с тренировками. Шаньмин явно перерос достаточно жесткий внешний стиль мэйхуа-цюань, а учителя, который объяснил бы нюансы тайцзи-цюань, не было. Помог, как всегда, случай, который произошел, разумеется, в парке. В 1995-м внимание Шаньмина, прогуливавшегося по аллее парка Храма неба, привлек пожилой человек, который сосредоточенно выполнял форму стиля чэнь-тайцзи, на первый взгляд похожую на тот комплекс, что преподавал мастер Тянь. Это был 70-летний Ван Яоцзун (王耀宗

).

На первом же занятии мастер Ван сказал Шаньмину, что ему придется забыть тот комплекс тайцзи, который он делал до сих пор. По его словам, этот вариант формы Чэнь Факэ давал на старости лет последнему поколению своих учеников, а Вана великий мастер учил еще

той форме, что делал, когда был помоложе. Поменять заученное было крайне сложно, так как Шаньмин с подачи учителя Тяня привык к широким, амплитудным движениям, а техника учителя Вана казалось менее зрелищной, более блеклой и какой-то мелкой. Однако первое впечатление, как всегда, было обманчивым. Мастер Ван идеально чувствовал и мог показать различные типы усилия, а выполнять с ним парные упражнения, казалось, было и вовсе невозможно – несмотря на свой солидный опыт в ушу, Шаньмину, которому еще и тридцати не исполнилось, раз за разом не удавалось вывести из равновесия этого 70-летнего пекинского пенсионера. Занимаясь у нового учителя, Шаньмин все свое внимание уделял не рисунку движений старика, а тому, как Ван выполнял каждое движение.

Все внезапно изменилось в 2004 году, когда из России неожиданно пришла печальная новость – Дай Чао, брат Шаньмина по ушу, который к тому времени уже больше десяти лет жил в Москве, трагически погиб, разбившись вместе с женой в автокатастрофе. Шаньмина в третий раз звали в Россию преподавать ушу. Оставшиеся после Дай Чао ученики приглашали его приехать, чтобы взять в свои руки дело покойного и продолжить их обучение.

Решение не было простым, на раздумья и обсуждение с семьей, без согласия которой в Китае не принято уезжать за границу, ушло несколько месяцев. Сначала родные были категорически против и очень не хотели, чтобы Шаньмин уезжал. «Один в чужой стране, где уже десять лет происходит черт знает что, без семьи, без друзей и даже без знакомых – подумай, тебе уже 37 лет, это совсем не тот возраст, когда можно попробовать начать жизнь с чистого листа», – приводили они очевидные и потому обладавшие особенной силой аргументы.

Шаньмин возражал в лучших традициях тайцзи – давал родственникам перекипеть, соглашался со всем сказанным, а потом плавно возвращался к своей любимой теме. Ведь именно ушу – та работа, которой он хотел бы заниматься в своей жизни. В Китае реализовать себя на этом поприще в ближайшие годы вряд ли удастся – хороших мастеров много, причем значительная их часть сегодня занимается ушу для себя, не делая преподавание основным источником своего дохода. «Только в России мне удастся, наконец, объединить две абсолютно несовместимые в Китае вещи, – убеждал Шаньмин родных. –

Только там я смогу заниматься ушу одновременно и для себя, и для других».

В конце концов мягкая сила тайцзи взяла вверх – семья дала разрешение на отъезд, и после десятилетнего перерыва Шаньмин в третий раз отправился в Россию за своей мечтой.

Мир на ладонях

Глава одиннадцатая,

в которой раскрывается смысл одного простого движения

Маленькая зеленая пушинка чуть подрагивает от одной ей заметного ветра. Тончайшие зеленые ниточки, из которых она состоит, дышат размеренно и неторопливо, словно крошечный комочек прицепился не к старой сосновой иголке, которая упала на землю, а к ветке кораллового рифа. Прицепился и трепещет, повинуюсь могучему ритму океанской толщи.

Да, странный ветер колышет маленькую зеленую пушинку. Очень странный – дело в том, что его вообще не чувствуешь. Крошка на иголке – вот она, в деталях вижу ее с высоты своего роста, а вот ветер – категорически отсутствует. Поздняя осень, прозрачный, немножко грустный день с серовато-синими полосками облаков. Солнца не видно, только жемчужное небо проглядывает за неплотной тканью облаков. Тишина и полное отсутствие ветра. Ни малейшего дуновения.

Нет, не подумайте – не моих это рук дело. Да, я стою, а руки размеренно выполняют движения формы тайцзи, но они просто не в состоянии поднять хоть сколько-нибудь заметный ветер. Сами рассудите, это как надо размахивать руками, чтобы в полутора метрах заходили ходуном лежащие на земле сосновые иголки?

Хорошо, мои руки здесь ни при чем, но что-то подсказывает, что причина происходящего во мне. Начиная сегодняшнее занятие, ведь не замечал не то что зеленых пушинок, но даже иголок с облетевшими осиновыми листьями – зачем пристально разглядывать обычный природный ковролин, устилающий землю однородной бурой массой? Теперь, повторяя и повторяя движение с поэтическим названием «руки –

облака», поочередно упираюсь взглядом то в одну, то в другую мелочь под ногами, которая получасом раньше гарантированно осталась бы незамеченной. Обычно при выполнении формы «руки – облака» повторяют три раза, при желании можно сделать пять или даже семь повторов. Сегодня я сбился со счета и, похоже, довольно давно – движение затягивает, нет никакого желания останавливаться.

Вдох, чистый и прохладный воздух пахнет поздней осенью, шагаю левой ногой вбок, а руки словно вращают два больших колеса на уровне груди. Колеса крутятся неравномерно, сначала правая рука ведет, она чуть впереди, поднимается к верхней точке, оставляя левой роль догоняющей. Выдох – и все меняется, теперь правая скатывается вниз, а левая тянет свое колесо вверх. Чувство такое, что это вращение рождает вихрь, раскручивает его и, когда полный круг завершен, выталкивает прочь один незримый сгусток за другим. Они кажутся такими реальными, эти сгустки, словно мои ладони подобны лопаткам турбины.

Но прочь технологические образы, природные лучше, они более естественны, как сказал бы Шаньмин. Интересно, выполняющий «руки – облака» человек больше похож на дерево, которое позволяет ветру, проносящемуся через крону, сорвать по дороге пару-тройку трепещущих листьев, или он больше напоминает облако, в котором воздушный поток зачерпывает и уносит прочь щедрую пригоршню капель?

Следом за доступными глазу мельчайшими деталями приходит запах осеннего леса. Полчаса назад вдыхал обычный свежий осенний воздух, а сейчас обоняние необъяснимо обострилось, и лес вдруг наполнился ароматом прелой листвы. Запах раскрывается не сразу: сначала сквозь прель проступают хвойные нотки, затем наплывает дым далекого костра, а напоследок букет дополняет волна прохладной влаги.

А вот и звуки накатили. Первое, что открылось, – живые голоса леса. Оказывается, их так много, и они такие разные: слева от земли доносится скромный шорох – наверное, маленький зверек пробирается между покрывающими землю желтыми листьями; справа сверху раздалось быстрое «фр-р-р» – скорая пичужка явно спешит по своим делам. Вслед за торопливым звучанием живности различаю следующий слой: вежливо, едва заметно поскрипывает дерево за спиной, вот раздался протяжный, одиночный, сухой щелчок, непонятно чем

вызванный, а следом за ним – гулкая тишина. Хотя нет, какая же это тишина, когда это ветер. Тот самый, который поначалу остался незамеченным. Его голос еще можно услышать, если прислушиваться, а вот его движения неразличимы, как у настоящего мастера тайцзи.

Так, что еще за голос прорывается сквозь гул ветра? Женский, знакомый. Вздрагиваю, а память услужливо подбрасывает слышанное от кого-то: «раз в голове звучат незнакомые голоса, значит, галлюцинации уже на подходе».

Нет, порядок, это голос из моей памяти. Это Рита, она готова находить время для тренировок и заниматься подолгу, самозабвенно, но вот парные упражнения не любит. Шаньмин говорит, что Рита хорошо делает одиночные движения, однако еще не до конца почувствовала форму, и объединить элементы в поток у нее пока не получается. Не знаю, не знаю, мне ее движения кажутся добрыми и искренними, но эмоциональными – могут быть плавными и наполненными так же, как прерывистыми и страдающими от недостатка той вязкости, избытком которой щедро делится наш мастер.

Недавно разменявший шестой десяток молодой отец Миша звучит не в пример обстоятельнее. Может, знаток и не оценит форму тайцзи в его исполнении, но мы от души восхищаемся, наблюдая за его прогрессом. Шаньмин считает, что в его движениях видны ум и прямота, но ему не хватает баланса, из-за чего его форма несвободна. Двигается Миша солидно и без видимого напряжения штурмует вершины, которые многим любителям поэзии его возраста давно неподвластны. С серьезным выражением лица он любит рассказывать, что искусство тайцзи пришло в Россию сто лет назад, в начале 20 века. Заезжие китайские мастера, мол, охотно обучали старой форме жителей Санкт-Петербурга и Москвы. В качестве одного из неоспоримых доказательств Миша обычно предъявляет есенинский стих:

Отвернув к другому ближе плечи

И немного наклонившись вниз...

Высокий Тимур немногословен, может производить впечатление замкнутого, отстраненного человека. Он занимается у Шаньмина дольше нас и часто начинает делать что-то свое вместо очередного упражнения, которое показал мастер. Форма тайцзи у него не такая тягучая и расслабленная, как у учителя, но выполняет он ее уверенно, размеренно и нередко – с закрытыми глазами. Сложно сказать, получается ли у него хуже или лучше, чем раньше, – мы слишком к нему привыкли, чтобы замечать изменения. Шаньмин говорит, что внешне Тимур делает почти правильно, но в его движения пока не проникла музыка, которую мы включаем во время занятий.

Так, а почему в третьем лице, ведь Тимур – это я?! Хотя... впрочем, какая разница. Если мое «я» и способно на что-нибудь серьезно повлиять в нашем деле, так только на количество повторов упражнения, которое задал учитель.

Учитель. Мастер Чжан Шаньмин. Маленький мальчик из темной четырехэтажки на окраине Пекина, который сорок лет назад пел, чтобы было не так жутко в полумраке, и мечтал стать очень сильным, чтобы не надо было ничего бояться. Он давно перестал бояться – не только темноты, но и много чего еще. Но он больше не хочет быть очень сильным, потому что понял, что в самой великой силе кроется слабость и в самой большой слабости заложена великая сила. Сегодня от него больше не услышишь горячих апологий тайцзи-цюаня, на какие он был способен еще пять лет назад. Теперь он спокойно рассуждает о том, что ушу – это только первый шаг на пути познания своего тела, прекрасное средство, помогающее понять и почувствовать, как в тебе работает энергия. Почувствовать, чтобы затем осознать: окружающий нас мир очень сильно отличается от того, что думает о нем большинство людей.

Долгие годы маленькому Шаньмину не давал покоя страшный детский сон – падение со сверкающей вершины в черную пустоту. Мальчик плакал от того, что потерял дом и мудрого учителя, который был рядом там, в другом мире – радостном, ярком и добром, совсем не таком, как этот, где он оказался по воле неподвластных ему сил. Теперь детский кошмар занимает отведенное ему место в копилке воспоминаний мастера, а неуютный и хмурый мир, в который забросило маленького мальчика, превратился в прекрасный дом, наполненный теплом и светом.

Этот дом, этот мир хочет, чтобы его почувствовали, чтобы люди научились сразу распознавать сигналы, которые он всеми доступными способами посылает живущим. И видя, что кто-то глух к многочисленным языкам, которыми он в совершенстве владеет, мир не теряет надежды достучаться и до них. До тех глухих и слепых, что упорствуют в своей глухоте и бесчувственности. В какой-то момент ему придется громко кричать, а бесчувственные, разумеется, примут обращенный к ним крик мира за боль и тут же начнут жаловаться и тратить часы, чтобы в деталях описать врачам свои многочисленные недуги. Хорошо, пусть будет так. Ведь в конце концов и они научатся просто слушать мир, в котором живут.

Но что это?! Замираю в неподвижности, пытаюсь понять, где нахожусь и что делаю. Форма тайцзи повторена мной, наверное, несколько тысяч раз, а ее отдельные движения – и того больше. Однако сейчас я вдруг разом лишился всего багажа накопленных знаний и беспомощно пытаюсь вспомнить, какое движение нужно сделать следующим. Пытаюсь и не могу – в голове пусто, а тело почему-то ничего мне не подсказывает. Мгновение – и пустоту во мне начинает заполнять внутренний звон, в котором тонет чувство недоумения. Хотя нет, это не звон заполняет пустоту, это пустота звенит во мне.

Снять с помощью размеренных движений тайцзи накопившееся в теле напряжение, о чем часто пишут в рекламных буклетах фитнес-центров, – как это мелко по сравнению с тем, на что способно волшебное вращение, заложенное в движении «руки – облака». Раскрученный мной собственноручно удивительный водоворот уносит не только пестрый хоровод мыслей, что крутились в голове, он прихватывает с собой еще и все то, что давно забыто или тихо пряталось по потаенным уголкам.

Гнездившиеся глубоко в груди горечь утраты и досада о несбывшемся; сковывающее плечи ощущение времени, которое потрачено напрасно и уходит безвозвратно; колкое разочарование в своих силах и притаившаяся в солнечном сплетении серая тревога; проглоченный гнев, который стискивает горло, и прозрачная, но хрупкая и готовая расколоться на тысячу режущих осколков грусть о тех, кто так нужен, но никогда не будет рядом, – долго сидевшие в теле незримые занозы вспыхивают и исчезают в огненной воронке, безостановочное

вращение «рук – облаков» неумолимо.

Поначалу кажется, что состояние блаженного беспмятства будет длиться бесконечно. Однако образ водоворота блекнет, и память наконец восстанавливается – вспоминаю, какое движение следующее, и продолжаю выполнять форму. Видение исчезло, но удивительное дело, теперь даже в низких стойках, которые я намеренно делаю еще ниже, меня не покидает ощущение легкости. Легкость осталась, и чувство, что мои движения струятся словно вода, не покидает! Двигаться – это так приятно, это праздник, который можно подарить себе в любой момент.

Какое-то время упиваюсь ощущением, что отдельных движений – рук, ног, поясницы и плечевого пояса – больше нет, мое тело стало единым целым. Вместе с этим неожиданным открытием приходит понимание, что я больше не могу просто вытянуть правую руку. К этому простейшему движению так и норовят подключиться сначала поясница с левой ногой, затем левая рука и правая нога, а напоследок и шея с головой. Так интересно наблюдать за своим телом, которое выполняет один за другим элементы формы.

Неожиданно понимаю, почему в самом начале тренировок мне так хотелось скопировать движения ладоней Шаньмина в первую очередь. Тогда все у нас получалось вкривь и вкось. Ошибок было не счесть – путали и отдельные движения, и их последовательность, никак не могли толком расслабиться во время исполнения, в результате форма выходила рубленой, прямолинейной. Однако в какой-то момент каждый ученик переставал обращать внимание на ошибки и начинал следить только за кистями рук мастера. На вопрос старших учеников «почему смотришь на руки?» занимавшиеся в группе девушки традиционно отвечали «потому что красиво», а мужчины хмыкали, признавали ошибку и соглашались, что следить за связью поясницы и плеч – задача, конечно, поважнее.

Так вот, оказывается, неспроста эти движения так приковывали взгляд. Только что кисти моих рук были повернуты ладонями к земле, теперь же, следуя движениям формы, я разворачиваю их к небу. Секунды-другой, что длится этот простейший жест, достаточно, чтобы ощутить наполняющую его мощь. Теперь смысл, заложенный в этом движении, стал для меня предельно понятен – возьми в свои руки этот мир и почувствуй, как он спокойно и трепетно лежит у тебя,

оглушенного, на ладонях.

Словарик

В котором расшифровываются некоторые не совсем понятные, а также совсем непонятные термины и имена собственные

Багуа-чжан – один из трех наиболее известных «внутренних» стилей китайского ушу наряду с синъи-цюань (см.) и тайцзи-цюань (см.). Название переводится как «ладонь восьми триграмм». Триграммы – это комбинации из трех прерванных и сплошных линий, символизирующих закон инь-ян (см.). Сплошные – символ ян, прерванные – инь. Существует восемь вариантов комбинаций. Считается, что все существующие в мире вещи соотносятся с восемью триграммами. Основные стойки в багуа-чжан соотносятся с одной из триграмм. Основателем стиля считается живший в XIX веке мастер Дун Хайчуань (1813–1882). Базовое упражнение стиля – ходьба по кругу для отработки специального «шага багуа». Круговое движение лежит в основе большинства форм стиля, в которых движения рук совмещаются с круговыми перемещениями.

Бодхидхарма (Дамо) – основатель и первый патриарх школы чань (дзэн) в буддизме, многие стили китайского ушу объявляют его своим родоначальником. Родился в Индии, легенды гласят, что он был знатного рода, но решил посвятить свою жизнь буддизму. На рубеже V–VI веков Дамо прибыл в Китай, чтобы проповедовать. Странствия привели его в небольшой монастырь Шаолинь (см.) на горе Суншань. Поначалу монахи, посвящавшие все время чтению и механическому заучиванию сутр (сводов религиозных афоризмов, излагающих основы учения), невнимательно отнеслись к проповедям Дамо. Тогда патриарх уединился в пещере рядом с монастырем и девять лет медитировал, сидя лицом к стене. Выйдя из медитации, он восстановил подвижность ног с помощью специальных упражнений и обучил им монахов Шаолиня, которые к тому времени прониклись неподдельным интересом к учению необычного странника. Считается, что именно он

передал послушникам комплексы кулачного боя и приемы с монашеским посохом, а также дыхательно-медитативные практики. По легенде, Дамо оставил монахам знаменитый трактат «Канон изменений в мышцах» («Ицзинь цзин»).

Ван Яоцзун (王耀宗

) – пекинский мастер стиля чэнь тайцзи-цюань (см.). Родился в 1925 году. Один из учеников знаменитого мастера Чэнь Факэ, одного из крупнейших мастеров тайцзи-цюаня XX века: в 1940-х несколько лет изучал стиль под его руководством.

Внутренние школы ушу – стили, последователи которых делают основной акцент на так называемой «внутренней» работе – упражнениях, направленных на развитие внутренней силы и взаимодействие с энергией ци (см.). К внутренним школам традиционно причисляют багуа-чжан (см.), синъи-цюань (см.) и тайцзи-цюань (см.), к внешним относят шаолинь-цюань (см.), мэйхуа-цюань (см.) и другие стили, в которых много внимания уделяется физической закалке занимающихся. При этом такое разделение не означает, что последователи внутренних школ пренебрегают физическими упражнениями, а внешние не практикуют упражнений даоинь (см.).

Восстание боксеров – восстание против иностранного вмешательства в жизнь Китая на рубеже XIX–XX веков. Восстание фактически началось в 1898 году, когда на севере Китая начало действовать множество поначалу разрозненных отрядов. Один из них возглавил мастер мэйхуа-цюань (см.) Чжао Саньдо из провинции Шаньдун. Чжао и его последователи решили изменить название своего стиля на «ихэ-цюань» («кулак во имя справедливости и согласия»), которое по мере развития восстания трансформировалось в «ихэ-туань» («отряды справедливости и мира»). В официальных китайских документах ихэтуаней называли цюань – «кулаки», а не разбиравшиеся в китайском ушу иностранцы прозвали бунтарей боксерами. Вначале восставшие пользовались поддержкой властей Цинской империи. Однако вскоре императрица Цыси убедилась, что ихэтуани не в состоянии справиться с войсками Альянса восьми держав (Россия, Австро-Венгрия, Великобритания, Германия, Италия, США, Франция и Япония), и правительство Китая начало переговоры с оккупантами. К

1901 году восстание было жестоко подавлено.

Даньтянь – энергетический центр человеческого тела у даосов (см.), аналог чакр в йоге. В даосской традиции различают три даньтяня – нижний, средний и верхний. Первый расположен в нижней части живота ниже пупка, второй – в груди на уровне четвертого межреберья, третий – в голове, между бровей. Даньтяни позволяют накапливать и распределять энергию. Нижний даньтянь рассматривается как основной резервуар энергии, которую практикующий накапливает в ходе занятий даоинь (цигуном, см.), из него она поступает в средний и верхний даньтяни.

Даоинь – гимнастика даосов (см.), искусство работы с телом, жизненной силой и сознанием, которое часто называют даосской йогой. От европейских, индийских и других гимнастических систем упражнения даоинь отличает цель, которую ставит перед собой занимающийся. Интенсивность физических нагрузок, типы тренировки – все это не имеет значения для практикующего даоинь, задача которого с помощью упражнений накопить энергию ци (см.) за счет гармонизации ее циркуляции в теле. В традиционной китайской медицине даоинь используется для профилактики и лечения заболеваний. В даосской традиции даоинь является частью медитативных практик. Занимающиеся традиционными боевыми искусствами рассматривают даоинь как часть подготовки, повышающую возможности бойца. Упражнения даоинь можно условно разделить на три категории: динамические, состоящие из комплексов специальных движений; статические, когда практикующий неподвижен и наблюдает за положением своего тела; и медитативные, в ходе которых занимаются визуализацией или сосредотачивают внимание на идеях, образах, звуках или моделях дыхания. С середины XX века термин «даоинь» был постепенно вытеснен неологизмом цигун (см.).

Даосы – приверженцы даосизма, широко распространенного в Китае религиозно-философского учения.

Хотя основоположником даосизма китайская традиция называет легендарного Жёлтого императора (Хуанди), якобы правившего в третьем тысячелетии до н. э., первые сведения о распространении даосизма датируются V веком до н. э. Одна из основных даосских книг –

трактат «Дао дэ цзин», который стал ядром даосского учения, приписывается мудрецу Лао-цзы, жившему в V–IV вв. до н. э. Даосы провозгласили, что стать счастливым и реализовать себя человек сможет, если будет пытаться познать Дао – всеобщий закон космоса и бытия, лежащий в основе сущего, неисчерпаемый, постоянный, недоступный органам чувств и дающий начало, имя и форму всему. Цель даосов – с помощью духовно-энергетических практик сформировать энергетическое тело, которое, по их представлениям, становилось бессмертным и могло существовать вечно.

Инь и ян – взаимодополняющие противоположности. По представлению древних восточных философов, мир есть взаимодействие двух противоположных сил инь и ян, где инь является пассивным началом, а ян активным. Инь и ян – это первичные свойства ци (см.), которые человек может наблюдать. К инь относится ночь, луна, зима, холод, север – все, что ассоциируется с замедлением, пассивностью, стремлением спрятаться. К ян относятся день, солнце, лето – все, что ассоциируется с активностью, расширением, ускорением. Любой процесс жизнедеятельности есть взаимодействие между инь и ян. Вдох и выдох, сгибание и разгибание конечностей, сон и бодрствование. Также все упражнения даоинь (см.) имеют свойства инь и ян. Выполняя их, занимающийся способствует уравниванию инь и ян, что позволяет ему управлять энергией ци, накапливать ее, тем самым сохраняя здоровье.

Мэйхуа-цюань – один из наиболее известных старинных стилей китайского ушу, история которого насчитывает более 500 лет. Название символично: в переводе оно означает «кулак цветов дикой сливы». Дикая слива олицетворяет стойкость и выносливость, она цветет рано, бутоны распускаются практически под снегом, а цветы, опадая, красиво вращаются в воздухе. Выполняя пять – по числу лепестков сливы – статических позиций в низких стойках, которые являются базовыми упражнениями стиля, необходимо распусться, как цветок мэйхуа – опустить плечи и выпрямить поясницу. Для передвижений в стойках характерны вращения вокруг своей оси. Более старое название стиля – мэй-хуа-чжуан – в переводе означает «столбы сливы мэй-хуа»: раньше адепты тренировали статические позиции, перемещения и удары на специально врытых в землю столбах высотой не менее полуметра. Стиль мэйхуа-цюань практиковали участники боксерского восстания в Китае

(см.).

Сиддхартха Гаутама – имя, полученное при рождении легендарным основателем буддизма Буддой Шакьямуни. Рассказы о его жизни, его изречения, диалоги с учениками и проповеди легли в основу свода священных буддийских текстов «Трипитаки».

Синьи-цюань – один из трех наиболее известных «внутренних» стилей китайского ушу наряду с багуачжан (см.) и тайцзи-цюань (см.). Название переводится как «Кулак формы и воли». Документально подтвержденная история стиля начинается во второй половине XVII века, а его основателем считается Цзи Цикэ, выходец из провинции Шаньси. Техника синьи-цюань соотносится с китайской концепцией пяти первоэлементов – металла, дерева, огня, воды и земли, которым соответствуют пять базовых ударов – рубящий сверху вниз, пробивающий, буравящий снизу вверх, взрывной и отводящий или блокирующий. При этом удары в основном наносятся не кулаком, а так называемым «глазом феникса» – второй фалангой большого пальца, выставленной вперед. Движения стиля очень собранные, малоамплитудные, передвижения преимущественно осуществляются с помощью резкого подскока.

Стрельниковой гимнастика – комплекс дыхательных упражнений, созданный советской оперной певицей и педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой (1912–1989). Особенность гимнастики Стрельниковой заключается в том, что занимающийся сжимает грудную клетку с помощью специальных ритмичных движений и в этот момент делает резкий вздох. Дыхание по методике Стрельниковой способствует увеличению объема легких и помогает в лечении многих заболеваний органов дыхания, в том числе бронхиальной астмы.

Су-джок – разновидность рефлексотерапии, в которой кисти рук и стопы ног рассматриваются как проекции всего тела и используются для лечения. Разработана южнокорейским профессором Пак Чжэ Ву в восьмидесятых годах прошлого века. Первые публикации, рассказывающие о сути методики, появились в международной печати в 1986 году. Эффективность и простота методики способствовали ее быстрому распространению за пределами Южной Кореи.

Суй Юньцзян (随云江)

) – пекинский мастер стилей мэйхуа-цюань (см.) и багуа-чжан (см.). Родился в 1945 году Изучал мэйхуа-цюань у мастера Хань Цичана и багуа-чжан у мастера Ли Цзымина. В 1991 и 1993–1994 годах по приглашению Московского комитета по физической культуре приезжал с учениками в СССР и Россию, чтобы преподавать китайское ушу.

Сунь Лутан (孙禄堂)

) – знаменитый мастер ушу основатель стиля сунь тайцзи-цюань (см.). Годы жизни 1860–1933. Изучал стили синъи-цюань (см.), багуа-чжан (см.). Автор большого количества сочинений по внутренним школам (см.) боевых искусств, основатель Пуянского кулачного общества (1888), декан Уданского факультета Центрального института гошу в Нанкине (1928), проректор Института гошу провинции Чжэцзян в Ханчжоу (1928–1931).

Тайцзи-цюань – один из трех наиболее известных «внутренних» стилей китайского ушу наряду с багуа-чжан (см.) и синъи-цюань (см.). Название переводится как «кулак великого предела». Понятие великого предела входит в число ключевых в даосизме (см.). Практикующие тайцзи-цюань учатся уравнивать инь и ян (см.), состояние великого предела наступает в тот момент, когда обе взаимодополняющие противоположности приходят в сбалансированное состояние. Существует несколько версий происхождения стиля. Согласно версии семьи Чэнь, хронологически и документально наиболее проработанной, основателем тайцзи-цюаня стал живший в XVII веке на севере Китая Чэнь Вантин (см.) из деревни Чэньцзягоу (см.), у потомков которого затем обучались все остальные крупные мастера, включая Яна Лучаня (см.), основателя стиля ян тайцзи-цюань. Представители других направлений тайцзи-цюаня – уже упомянутого ян, а также у, сунь и шэнь – утверждают, что это искусство – часть обширной даосской традиции, и семья Чэнь всегда была не единственной владевшей секретами стиля. Тайцзи-цюань отличается очень плавное и медленное исполнение базовых комплексов упражнений. Представители стиля считают, что именно такая двигательная модель наиболее эффективна для наработки ощущений энергии ци (см.).

Таолу – комплекс обычно одиночных упражнений в ушу, также называемый формой и боем с тенью. В переводе – комплекс дорожек. В китайской традиции каждая школа кулачного искусства закладывала принципы стиля, базовую технику и ключевые аспекты ее применения в собственные таолу, которые необходимо было выучить. Количество таолу варьировалось от одного-двух, как в тайцзи-цюане, до нескольких десятков и даже сотен, как в шаолинь-цюане.

Туйшоу – комплекс парных упражнений в китайском ушу. В переводе – толкающие руки. В тайцзи-цюане (см.) используется как метод тренировки, который позволяет отработать парное взаимодействие, почувствовать движения партнера и научиться адекватно на них реагировать.

Удан, горы – небольшой горный хребет в провинции Хубэй. Знаменит своими даосскими храмами, первые святилища появились в горах Удан во времена династии Тан (618–907 годы н. э.). В китайской традиции горы Удан считаются древним центром даосских боевых искусств, с ними связывают свое возникновение многие стили китайского ушу. Так, по одной из версий, именно в горах Удан даосский подвижник Чжан Саньфэн (см.) создал тайцзи-цюань (см.).

Фалуньгун (法輪功)

) – китайское религиозное движение, которое часто называют сектой. Создано в начале 1990-х годов отставным военным Ли Хнучжи.

На базе традиционного китайского цигуна (см.) он разработал синкретическую «систему совершенствования», которая вобрала в себя элементы даосизма, буддизма и народных верований. По версии властей, численность движения в Китае до запрета составляла до 2 миллионов человек, по другим оценкам, речь шла о 70 миллионах человек.

Представители Фалуньгун оказались втянуты в многочисленные конфликты с участием прессы, родственников адептов и представителей традиционных культов, обвинивших движение в доведении своих членов до психических расстройств, помешательств и даже самоубийств, в том числе из-за мотивированного верой в «чудесное исцеление» отказа от медицинской помощи. Впоследствии к списку обвинений добавилось посягательство на конституционный строй Китая. В начале 1998-го Китайская буддийская ассоциация на

специальном форуме объявила, что Фалуньгун противоречит буддистским доктринам, квалифицировав учение как еретическое. В июле 1999 года деятельность Фалуньгун была законодательно запрещена, а в декабре лидеры организации были приговорены к тюремному заключению на срок от 7 до 18 лет. Был выдан и ордер на арест Ли Хунчжи, но он уже покинул Китай.

Фрейд Зигмунд – австрийский психолог, психиатр и невролог. Годы жизни 1856–1939. Наиболее известен как основатель психоанализа, оказавшего сильнейшее влияние на психологию, медицину, литературу и искусство XX века. Фрейд совершил ряд открытий в сфере психологии, в частности, ввел в научный обиход связанное с сексуальной сферой понятие либидо (половое влечение), которое, по его мнению, было основной движущей силой психики. В дальнейшем, по мере развития психоанализа, ученики Фрейда расширили понятие либидо, с которым стала ассоциироваться жизненная энергия человека как таковая.

Ци – жизненная энергия, по представлению древних китайцев, первопричина всего существующего, управляющая всем живым. Тело живет, пока в нем накапливается и циркулирует энергия ци. Однако ее никак нельзя измерить приборами, а можно только почувствовать. Ключевой момент практики даоинь (см.) – научиться чувствовать ци. Это позволяет начать работать с ней – накапливать и давать свободно течь по телу. Когда в теле много энергии и она течет свободно, то разум чист, а человек здоров. Истощение и застой ци приводит к болезни. По мнению даосов (см.), работа с ци есть путь к бессмертию.

Цигун – новое название традиционных даосских оздоровительных практик, в том числе известных как даоинь (см.), предложенное в 1949 году Лю Гуйчжэнем и группой авторов. Цигун получил развитие в 1950-е, когда власти нового Китая инициировали создание простых и эффективных оздоровительных систем на базе традиционных, но без религиозно-мистической составляющей. Термин образован путем слияния китайских иероглифов ци (氣

) и гун (功

). Последний может означать «дыхание», «воздух», «газ» и «пар», а слово «цигун» можно перевести как «работа с ци». В коммунистическом

Китае неоднократно предпринимались попытки измерить энергию ци, которую создатели цигуна хотели бы видеть как одну из физических энергий. Появлялись сообщения о том, что та или иная группа китайских ученых разработала приборы для измерения ци. Однако широкого распространения как в Китае, так и за его пределами подобная техника не получила.

Чэнь Вантин (陈王庭)

) – основоположник стиля чэнь тайцзи-цюань (см.). Родился в конце XVII века в уезде Вэньсянь провинции Хэнань, умер около 1680 года. В конце правления династии Мин он служил в императорской гвардии, однако накануне воцарения новой маньчжурской династии Цин покинул государственную службу и через какое-то время поселился в родовой деревне Чэньцзягоу (см.). Считается, что, создавая новый стиль, Чэнь Вантин обобщил накопленный им боевой опыт, учение генерала Ци Цигуана (трактат о кулачном искусстве) и даосские практики. Первоначальный стиль Чэнь Вантина включал пять таолу (см.) тайцзи-цюань, техники «пушечного кулака» и работу с оружием. Также ему приписывают создание упражнений туйшоу (см.).

Чэнь Факэ (陈发科)

) – один из крупнейших мастеров стиля тайцзи-цюань (см.) XX века. Годы жизни 1887–1957. Родившись в Чэньцзягоу (см.), родовой деревне семейства Чэнь, он с детства начал заниматься семейным стилем кулачного искусства. В 1929 году по решению семьи Чэнь Факэ приехал в Пекин преподавать тайцзи-цюань. Довольно быстро ему удалось доказать эффективность своего стиля и завоевать уважение сообщества пекинских мастеров боевых искусств. После победы китайских коммунистов Чэнь Факэ вместе с мастером синьи-цюаня (см.) Ху Яочжэнем основал Пекинское общество ушу и стал его председателем. Однако после смерти мастера общество было распущено в связи с началом реформы и модернизации ушу.

Чэньцзягоу – фамильная деревня рода Чэнь, расположенная в уезде Вэньсянь северокитайской провинции Хэнань. В переводе название означает Овраг или Лощина семьи Чэнь. По преданию, семейство Чэней поселилось в этих местах в XIV веке. Именно в этих местах Чэнь Вантин

(см.) во второй половине XVII века создавал стиль чэнь тайцзи-цюань (см.).

Чжан Саньфэн (张三丰)

) – полулегендарный китайский даос (см.), основатель даосской школы Иньсян-пай (школа скрытых бессмертных). Сведения о его жизни крайне противоречивы, годы жизни неизвестны: разные авторы сообщают, что он был современником трех династий императорского Китая – Сун, Юань и Мин, правивших с 960 по 1644 год. Некоторые даосские источники утверждают, что ему удалось достичь бессмертия. По преданию, Чжан Саньфэн несколько лет прожил в горах Удан, где сейчас открыт посвященный ему храм и мемориал. Многие школы боевых искусств, в том числе тайцзи-цюань (см.), называют Чжана Саньфэна создателем своих стилей.

Шаолинь, монастырь – буддистский монастырь в провинции Хэнань на горе Суншань, который часто называют монастырем боевых искусств. Основан в 495 году. По легенде, практиковать единоборства монахи начали после того, как около 530 года в монастыре остановился патриарх буддизма Бодхидхарма (см.), прибывший в Китай из Индии. Он дал послушникам особые физические упражнения – комплексы кулачного боя, владения монашеским посохом и дыхательно-медитативные практики. По традиции к шаолиньскому направлению сегодня относят большинство северокитайских стилей ушу название знаменитого монастыря используют сотни школ, большинство которых никак с ним не связано. Подлинное шаолиньское наследие при этом также чрезвычайно разнообразно и включает различные стили и сотни таолу (см.).

Юнг Карл Густав – швейцарский психиатр, основоположник аналитической психологии, ученик Зигмунда Фрейда (см.). Годы жизни 1875–1961. Ввел в психологию понятие коллективного бессознательного. Консультируя пациентов, Юнг стал наблюдать психические явления, которые не были связаны с их личной историей. Появление символов, впоследствии названных им архетипами, которые люди сознательно не переживали, но которые присутствовали в их психическом опыте, привело его к мысли, что психика человека содержит историческую составляющую и ей доступны пласты

информации, связанные с общим развитием человечества. Обращают на себя внимание параллели, возникающие между термином «коллективное бессознательное» в европейской психологической традиции и понятием бессмертия в даосских практиках.

Ян Лучань (杨露禅

) – основатель стиля ян тайцзицюань (см.). Годы жизни 1799–1872. Мальчик не принадлежал к роду Чэней, но именно его деятельность впоследствии привела к тому, что тайцзи-цюань стал одним из самых распространенных стилей китайского ушу. Приехав в Чэньцзяоу, родовую деревню Чэней (см.), молодой Ян Лучань сначала устроился слугой в дом к Чэнь Чансину, 14-му патриарху стиля, но впоследствии прошел полноценный курс обучения семейному искусству, после чего уехал домой в уезд Юннань провинции Хэбэй преподавать. Мастер был не только одаренным практиком, но и прекрасным педагогом: после того как он получил известность в родной провинции, его пригласили в Пекин, где он преподавал тайцзи-цюань, в том числе в императорском дворце. Таолу (см.), которые Ян разучивал с учениками в Пекине, становились все более плавными, мастер убирал резкие ударные движения и многочисленные прыжки, создавая стиль, который последователи называли его именем.

Мастер-класс. Девять уроков мастера

Движение № 1. Столбовое стояние



«Столбовое стояние» (хунь юань Чжанчжуан) 站桩

1. Описание стойки: встать прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, руки свободно опущены вдоль тела. Затем слегка присесть, словно опускаясь на высокий, но очень удобный стул у барной стойки. Расслабить плечи, предплечья и принять правильное положение рук помогут два теннисных мячика, которые нужно, не сильно сдавливая, удерживать под мышками. Если упражнение выполняется правильно, то сохранять такое положение тела можно долго, не уставая.

2. Главное: выпрямить позвоночник. Убрать поясничный прогиб можно, подобрав таз, а также подбородок – почувствовать себя так, словно вас, как игрушку, подвесили за макушку на елку. Вес тела следует перенести в переднюю часть стоп, в точки, расположенные посередине верхней части подошвы (юнь цуань).

3. Обратить внимание: снять все, что мешает телу свободно двигаться, – тугие пояса, ремни, часы, кольца и пр. Упражнение противопоказано женщинам во время месячных. Стоять лучше лицом к солнцу или, если солнца не видно, то просто повернуться на юг.

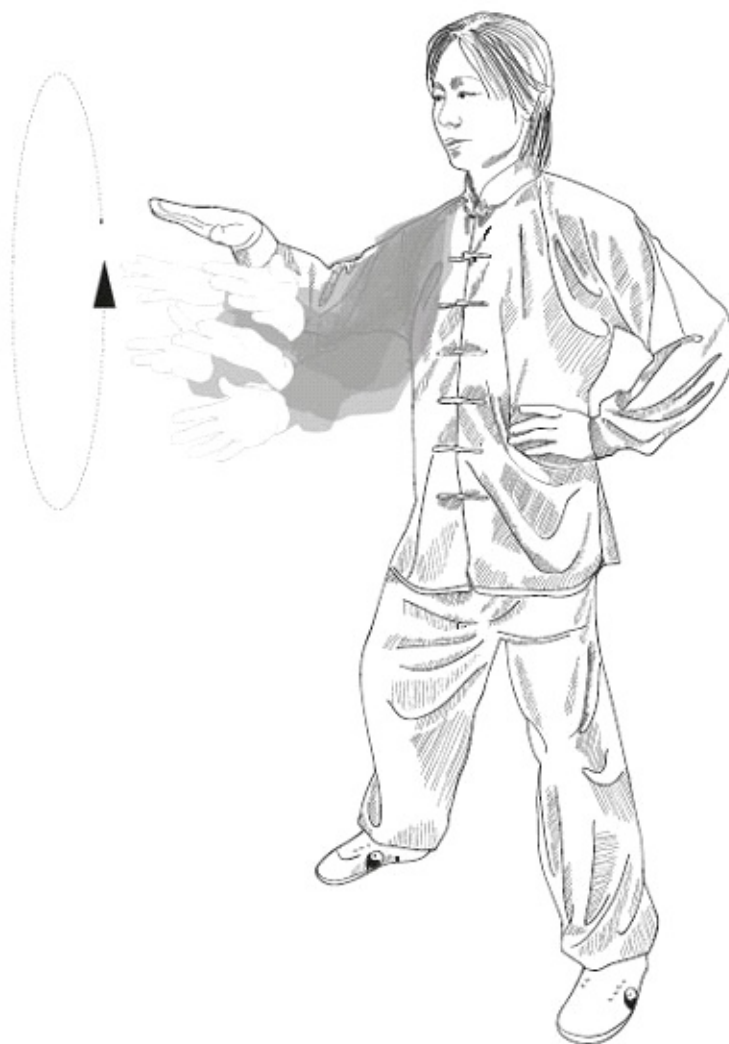
4. Ощущения: необходимо чувствовать себя удобно и расслабить все мышцы, кроме тех, которые непосредственно участвуют в поддержании положения тела. Соблюдать так называемый принцип «равенства четырех»: плечи, таз, колени и мысли должны быть равными.

5. Продолжительность выполнения: по 10 минут два раза в день, утром и вечером.

6. Цель: сбалансировать свое тело, почувствовать его центр и запустить работу энергии в теле.

7. Распространенная ошибка: смотреть прямо перед собой, но не так, будто читаешь книгу, а так, словно любишь природой. Взгляд должен быть расфокусирован.

Движение № 2. Шелковая нить



«Шелковая нить» (чань сы) 缠丝

1. Описание движения: встать прямо, ноги на ширине плеч, плечи ровно, одна рука держится за поясницу, а другая делает черпающие движения кистью и предплечьем, как будто набирает ложкой воду и затем выливает ее.

2. Главное: полностью расслабить руку, вкладывать в движение

минимум силы.

3. Обратить внимание: рука может быстро устать во время исполнения движения, обычно это указывает на зажимы в теле. Останавливаться и отдыхать не следует, необходимо без остановки выполнить намеченное количество повторов.

4. Темп: продолжительность одного движения 3–4 секунды. Упражнение можно выполнять с дыханием – одно движение приходится на один вдох-выдох.

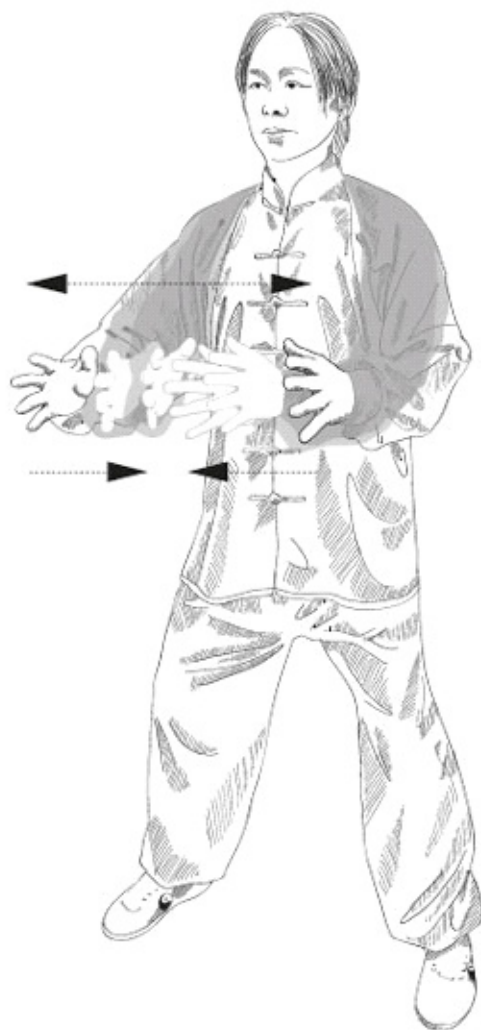
5. Ощущения: почувствовать приятное тепло в ладони и пальцах, которое постепенно распространяется на всю руку и затем доходит до живота. Одновременно в руке возникает ощущение легкости.

6. Продолжительность выполнения: 3–5 минут, по 9, 18, 27 или 36 повторов каждой рукой.

7. Цель: наработка ощущения движения энергии в теле, почувствовать связь руки с другими частями тела.

8. Распространенная ошибка: следить за тем, чтобы на протяжении всего упражнения лицо оставалось полностью расслабленным.

Движение № 3. Вытягивание энергии ци



«Вытягивание энергии ци» (ла ци фа) 拉气法

1. Описание движения: принять стойку «Столбовое стояние» (Движение 1). Руки согнуты в локтях, ладони раскрыты друг напротив друга на уровне живота. Необходимо медленно сводить и разводить кисти рук, не соединяя ладони.

2. Главное: почувствовать, что две руки пульсируют вместе, в едином ритме. Раскрытые ладони свободны, не напряжены, пальцы немного согнуты.

3. Обратит внимание: первой обычно отзывается точка в центре ладони (лаогун), в ней появляется ощущение тепла, которое затем распространяется на всю кисть.

4. Темп: начинать с одной пульсации в секунду, потом замедлять движение и делать синхронно со вдохом-выдохом.

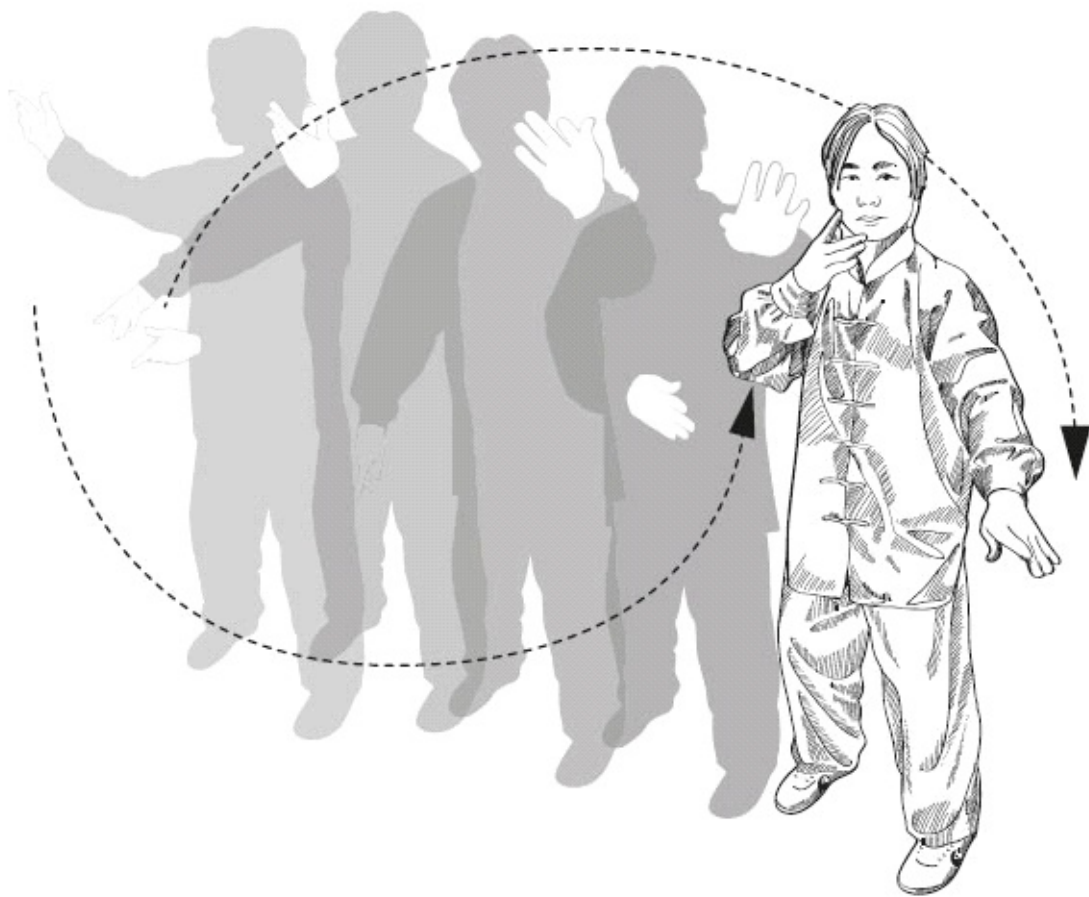
5. Ощущения: почувствовать, что между ладонями зажат воздушный шарик, который руки сначала сдавливают, а потом отпускают.

6. Продолжительность выполнения: не менее 5 минут.

7. Цель: ощутить, что в движении задействованы не только руки, но все тело; снять болевой синдром при заболеваниях брюшной полости.

8. Распространенная ошибка: неспособность сконцентрироваться на собственном движении. Необходимо отрабатывать умение полностью сосредотачиваться на выполнении упражнения.

Движение № 4. Руки-облака



«Руки – облака» (юнь шоу) 云手

1. Описание движения: руки описывают перед собой, справа и слева, два больших круга, как будто вращают два больших колеса. Вы словно стоите перед стеной, на которой на уровне ваших ребер закреплены два больших колеса, которые нужно крутить в разные стороны. Правая рука вращает вправо по часовой стрелке, левая – против часовой стрелки влево. При этом руки движутся в разные стороны: когда правая поднимается к верхней точке окружности, то левая, наоборот, проходит нижнюю точку. Когда движение начнет хорошо получаться, можно уйти от образа с вращением колес и представлять, что ваши руки

закручивает и несет ветер.

2. Главное: выполнять движение не только за счет рук, оно должно начинаться в пояснице. Корпус помогает рукам описывать круги.

3. Обратить внимание: базовым положением тела при выполнении рук-облаков, равно как других движений, является стойка «Столбовое стояние» (движение № 1) – присесть на высокий стул у барной стойки.

4. Темп: одно движение, во время которого каждая рука должна описать полный круг, занимает 5–6 секунд. Отработав движение, попытайтесь замедлить скорость исполнения до 8—10 секунд.

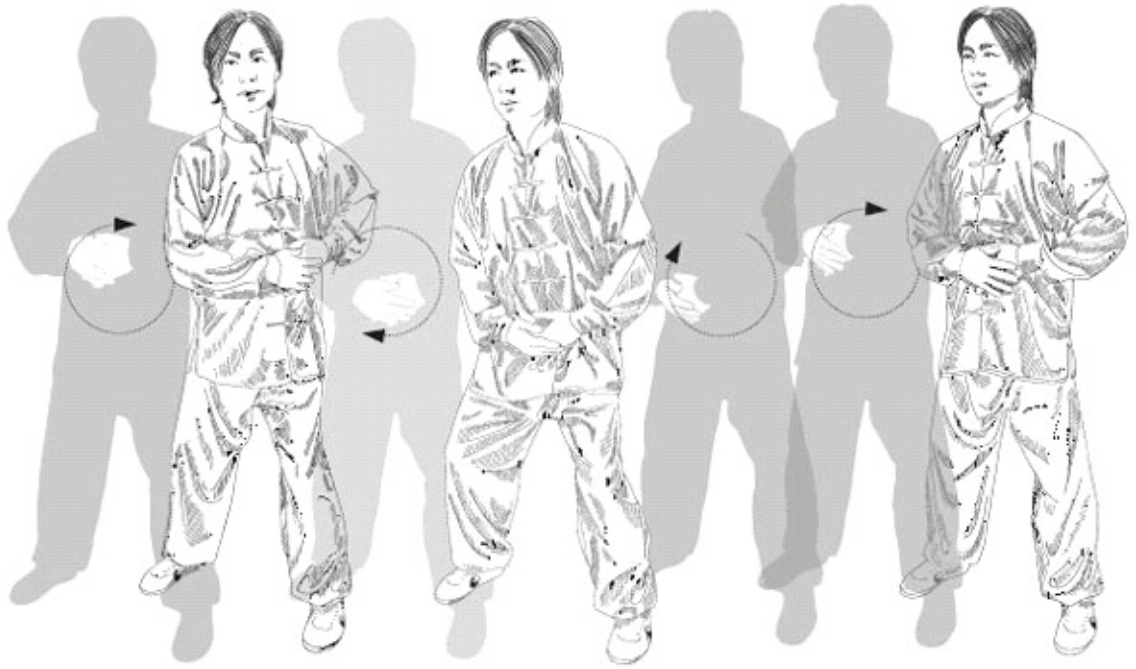
5. Ощущения: почувствовав тепло в ладонях в ходе выполнения упражнения № 3, постараться сохранить это ощущение во время выполнения движения руки-облака.

6. Продолжительность выполнения: 36 повторов.

7. Цель: соединить работу рук с работой поясницы.

8. Распространенная ошибка: спортивный подход при выполнении упражнения. Помните о том, что движения, которые вы делаете, – это не спорт, где нужно напрягаться. Наша тренировка нужна, чтобы помочь телу и уму хорошо отдохнуть.

Движение № 5. Вращение киноварного поля



«Вращение киноварного поля» (чжуань дантянь) 转丹田

1. Описание движения: принять стойку «Столбовое стояние» (движение № 1), положить обе ладони на живот и начать легкий массаж живота, описывая ими круговые движения по часовой стрелке. Корпусом помогать движению рук: немного присесть, когда руки идут вниз, и выйти из приседа, когда они идут вверх.

2. Главное: добиться полной синхронности, руки двигаются вместе с телом.

3. Обратить внимание: постараться совместить каждое движение с дыханием; вдох, когда руки идут вверх, выдох – когда вниз.

4. Темп: одно вращение занимает 4–5 секунд.

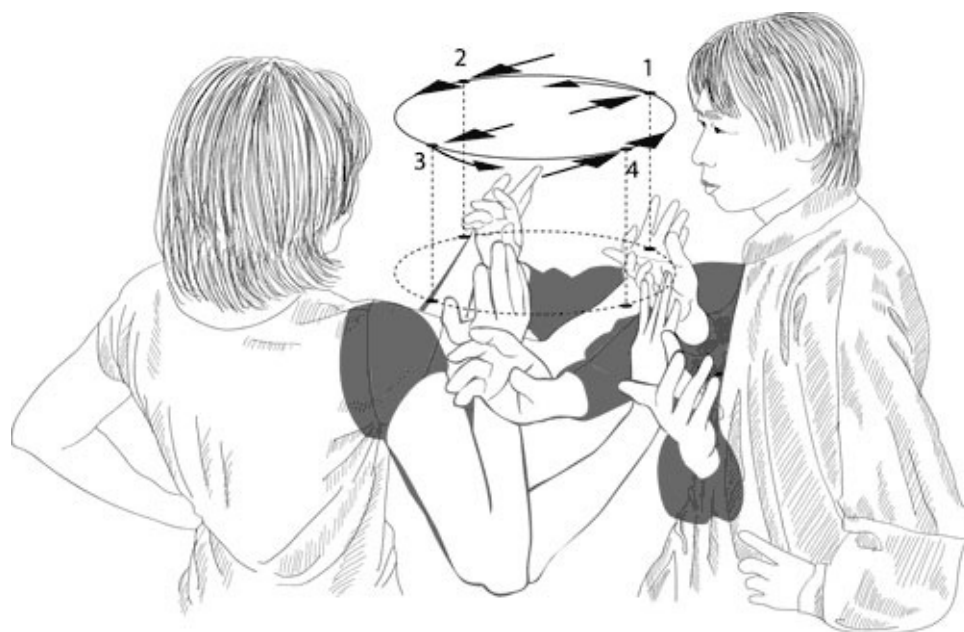
5. Ощущения: сухое тепло в области живота. Выполнение упражнения после еды способствует пищеварению.

6. Продолжительность выполнения: по 36 вращений в каждую сторону, сначала по часовой стрелке, потом против.

7. Цель: продолжаем нарабатывать ощущения – стараемся наложить чувство движения энергии в теле на движения самого тела.

8. Распространенная ошибка: голова наклонена вниз или запрокинута назад. Если никак не удастся ощутить, какое положение является ровным, то, не нагибая головы, просто опустите взгляд в пол: подбородок окажется слегка «подобран», а макушка немного поднимется вверх, словно кто-то взялся за растущие на ней волосы и потянул вверх. Это положение и будет тем, что необходимо для правильного выполнения упражнения.

Четыре усилия



Четыре усилия

Основные виды усилия в тайцзи-цюань хорошо видны на примере базового упражнения туйшоу («липкие руки»). Партнеры встают друг напротив друга, поднимают правую руку ладонью к себе на уровне плеч и касаются друг друга тыльной стороной запястья – легко, но в то же время не позволяя оппоненту «продавить» себя. В ответ на усилие другой стороны рука должна как бы пружинить – это усилие покоя «пэн». Затем один из партнеров разворачивает руку ладонью к оппоненту и, атакуя, начинает давить на его запястье. Сила, которую он вкладывает в это движение, направлена в грудь оппонента – это толкающее усилие «цзи» (точки 2 и 4 на схеме). Вместо того чтобы пытаться сбить или оттолкнуть нападающего, защищающийся поддается давлению и, помогая себе корпусом, отводит руку противника по кривой, как бы пропуская ее мимо себя. При этом он использует усилие «люй», направленное назад и вбок. Однако атакующий не оставляет своих попыток и продолжает давить (точки 1 и 3 на схеме). Чтобы нейтрализовать давление, защищающийся использует усилие погружения «ань», направленное вниз и вбок: он немного присаживается и уводит руку нападающего вниз, затем в сторону, после чего сам переходит к атаке. Повторяя упражнение, партнеры постоянно меняются ролями.

Движение № 6. Нога, обвитая шелковой нитью



«Нога, обвитая шелковой нитью» (чань сы туй) 缠丝腿

1. Описание движения: принять стойку «Столбовое стояние» (движение № 1), затем, не отрывая стоп от пола, поочередно разворачивать тело вправо и влево. Повороты выполнять всем корпусом, включая не только плечи, но и таз.

2. Главное: движение начинается в стопах. Сначала стопы толкают колени, затем колени толкают таз, который разворачивает корпус из

стороны в сторону.

3. Обратить внимание: постепенно прийти к выполнению полного поворота тела (180 градусов) в каждую сторону, стараясь при этом не сильно заваливать колени внутрь.

4. Темп: один поворот (движение в обе стороны) занимает 4–5 секунд.

5. Ощущения: в процессе выполнения в теле должна появиться легкость.

6. Продолжительность выполнения: 5 минут.

7. Цель: открыть суставы ног, повысив их подвижность и сделав движения более свободными.

8. Распространенная ошибка: «силовое» выполнение движения. Необходимо по минимуму вкладывать в движения мышечную силу.

Движение № 7. Кошачий шаг



«Кошачий шаг» (мао бу) 猫步

1. Описание движения: встать прямо, ноги вместе, руки на бедрах. Полностью перенести вес на правую ногу, сохраняя ровное положение таза. Левую ногу согнуть в колене, поднять перед собой невысоко над полом, описать стопой небольшой круг над землей и шагнуть вперед, поставить ногу на пятку. Медленно перенести вес с правой на левую ногу. Только после того, как вес полностью перенесен, правая нога отрывается от пола и делает аналогичное движение в той же последовательности.

2. Главное: следить за коленями, не заваливая их вперед. Во время шага колено не должно далеко заходить за большой палец стопы.

3. Обратить внимание: необходимо, не потеряв равновесия, быть в состоянии полностью остановиться в каждый момент движения.

4. Темп: один шаг занимает 10 секунд.

5. Ощущения: легкость в ногах, чувствовать, что идешь по облаку.

6. Продолжительность выполнения: 50 шагов каждой ногой.

7. Цель: научиться сохранять полный баланс при ходьбе; почувствовать, что и обычная ходьба может быть очень приятным занятием.

8. Распространенная ошибка: неплотно прижимать стопу к полу, не полностью распределять вес по стопе. В конечной фазе движения необходимо, чтобы подошва опорной стопы полностью стояла на полу, стараться при этом прижать к полу все пальцы ноги.

Движение № 8. Золотой петух стоит одиноко



«Золотой петух стоит одиноко» (цзинь цзи ду ли) 金鸡独立

1. Описание движения: встать прямо, стопы параллельно друг другу, руки свободно опущены вдоль тела. Согнуть в колене и поднять правую ногу, одновременно левая рука поднимается над головой ладонью вверх, а правая остается опущенной вдоль тела, ее ладонь при этом развернута к земле. Затем принять исходную позицию и повторить упражнение, подняв левую ногу.

2. Главное: сохранять устойчивость, стоя на одной ноге.

3. Обратить внимание: колено опорной ноги выпрямляется не полностью, оставаясь слегка согнутым. При выполнении стойки чувствуется упор ладонями: верхняя словно упирается в небо, а нижняя – в землю.

4. Темп: постепенно довести минимальное время выполнения одной стойки на каждой ноге до 30 секунд.

5. Ощущения: почувствовать себя готовым броситься в бой петухом – уверенным в себе и легким.

6. Продолжительность выполнения: по 6 повторов на каждую ногу.

7. Цель: добиться хорошего баланса, сохранять положение как можно дольше.

8. Распространенная ошибка: одно бедро выше другого.

В конечной фазе движения бедра необходимо выровнять, что поможет задержаться в стойке, длительное время удерживая равновесие.

Движение № 9. Очертить великий предел

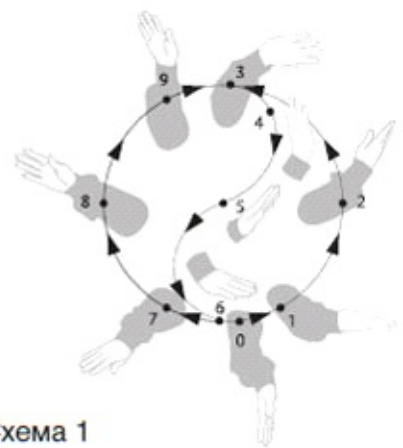


Схема 1

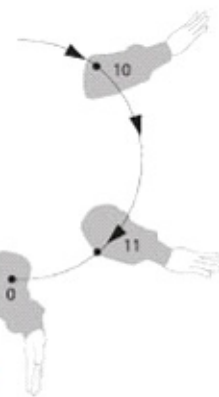


Схема 2

«Очертить великий предел» (хуа тайцзи) 画太极

1. Описание движения : встать на расстоянии вытянутой руки от стены, ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, левая рука придерживает поясницу, ладонь правой другой «рисует» на стене контуры знаменитой черно-белой мандалы инь-ян. Последовательность выполнения движений правой рукой: описать полукруг снизу вверх (схема 1, положения кисти с 0 по 3), затем сверху вниз прочертить волнистую линию, разделяющую инь и ян (схема 1, положения кисти с 4

по 6), после этого описать второй полукруг снизу вверх (схема 1, положения кисти с 7 по 9) и закончить движение, описав финальный полукруг сверху вниз (схема 2, положения кисти с 10 по 0).

2. Главное : не выгибать запястье «рисующей» руки, оно должно составлять прямую линию с предплечьем.

3. Обратить внимание : расслабить плечо, стараться, чтобы движение руки начиналось в пояснице.

4. Темп : продолжительность «рисунка» одной рукой составляет 7–8 секунд.

5. Ощущения : когда движение освоено, отойти от стены и рисовать мандалу в пространстве перед собой, чувствовать ладонью упругость каждого изгиба.

6. Продолжительность выполнения : по 9 движений каждой рукой.

7. Цель : уйти от прямых линий, постараться предельно закруглить все движения, сделать их при этом максимально мягкими.

8. Распространенная ошибка: одно плечо выше другого. Следите за тем, чтобы во время движения плечи – как той руки, что выполняет движение, так и той, что держится за поясницу, – находились на одном уровне.

[1] Тайцзи-цюань – один из трех наиболее известных «внутренних» стилей китайского ушу наряду с багуа-чжан и синъи-цюань. Название переводится как «кулак великого предела». Практикующие тайцзи-цюань учатся уравнивать инь и ян, состояние великого предела наступает в тот момент, когда обе взаимодополняющие противоположности приходят в сбалансированное состояние. Тайцзи-цюань отличается очень плавное и медленное исполнение базовых комплексов упражнений. Представители стиля считают, что именно такая двигательная модель наиболее эффективна для наработки ощущений энергии ци. Существует несколько версий происхождения стиля. Согласно версии семьи Чэнь, хронологически и документально наиболее проработанной, основателем тайцзи-цюань стал живший в XVII веке на севере Китая Чэнь Вантин из деревни Чэньцзягоу, у потомков которого затем обучались все остальные крупные мастера, включая Яна Лучаня, основателя стиля ян тайцзи-цюань.

[2] Шаолинь, монастырь – буддистский монастырь в провинции Хэнань на горе Сушань, который часто называют монастырем боевых искусств. Основан в 495 году. По легенде, практиковать единоборства монахи начали после того, как около 530 года в монастыре остановился патриарх буддизма Бодхидхарма, прибывший в Китай из Индии. Он дал послушникам особые физические упражнения – комплексы кулачного боя, владения монашеским посохом и дыхательно-медитативные практики. По традиции к шаолиньско-му направлению сегодня относят большинство северокитайских стилей ушу, название знаменитого монастыря используют сотни школ, большинство которых никак с ним не связано.

[3] Мэйхуа-цюань – один из наиболее известных старинных стилей китайского ушу, история которого насчитывает более 500 лет. Название символично: в переводе оно означает «кулак цветов дикой сливы». Дикая слива олицетворяет стойкость и выносливость, она цветет рано, бутоны распускаются практически под снегом, а цветы, опадая, красиво вращаются в воздухе. Выполняя пять – по числу лепестков сливы –

статических позиций в низких стойках, которые являются базовыми упражнениями стиля, необходимо распусться, как цветок мэйхуа: опустить плечи и выпрямить поясницу. Для передвижений в стойках характерны вращения вокруг своей оси. Более старое название стиля – мэйхуа-чжуан – в переводе означает «столбы сливы мэйхуа»: раньше адепты тренировали статические позиции, перемещения и удары на специально врытых в землю столбах высотой не менее полуметра.

[4] Суй Юньцзян (随云江

) – пекинский мастер стилей мэйхуа-цюань и багуа-чжан. Родился в 1945 году. Изучал мэйхуа-цюань у мастера Хань Цичана и багуа-чжан у мастера Ли Цымина. В 1991 и 1993–1994 годах по приглашению Московского комитета по физической культуре приезжал с учениками в СССР и Россию, чтобы преподавать китайское ушу.

[5] Даньтянь – энергетический центр человеческого тела у даосов, аналог чакр в йоге. В даосской традиции различают три даньтяня – нижний, средний и верхний. Первый расположен в нижней части живота ниже пупка, второй – в груди на уровне четвертого межреберья, третий – в голове, между бровями. Даньтяни позволяют накапливать и распределять энергию. Нижний даньтянь рассматривается как основной резервуар энергии, которую практикующий накапливает в ходе занятий даоинь (цигуном), из него она поступает в средний и верхний даньтяни.

[6] Су-джок – разновидность рефлексотерапии, в которой кисти рук и стопы ног рассматриваются как проекции всего тела и используются для лечения. Разработана южнокорейским профессором Пак Чжэ Ву в восьмидесятых годах прошлого века. Первые публикации, рассказывающие о сути методики, появились в международной печати в 1986 году. Эффективность и простота методики способствовали ее быстрому распространению за пределами Южной Кореи.

[7] Даосы – приверженцы даосизма, широко распространенного в Китае религиозно-философского учения. Хотя основоположником даосизма китайская традиция называет легендарного Жёлтого императора Хуанди, правившего в третьем тысячелетии до н. э., первые сведения о распространении даосизма датируются V веком до н. э. Одна из основных даосских книг – трактат «Дао дэ цзин», который стал

ядром даосского учения, приписывается мудрецу Лао-цзы, жившему в V–IV вв. до н. э. Даосы провозгласили, что стать счастливым и реализовать себя человек сможет, если будет пытаться познать Дао – всеобщий закон космоса и бытия, лежащий в основе сущего, неисчерпаемый, постоянный, недоступный органам чувств и дающий начало, имя и форму всему. Цель даосов – с помощью духовно-энергетических практик сформировать энергетическое тело, которое, по их представлениям, становилось бессмертным и могло существовать вечно.

[8] Цигун – новое название традиционных даосских оздоровительных практик, в том числе известных как даоинь (см.), предложенное в 1949 году Лю Гуйчжэнем и группой авторов. Цигун получил развитие в 1950-е, когда власти нового Китая инициировали создание простых и эффективных оздоровительных систем на базе традиционных, но без религиозно-мистической составляющей. Термин образован путем слияния китайских иероглифов ци (氣

) и гун (功

). Последний может означать «дыхание», «воздух», «газ» и «пар», а слово «цигун» можно перевести как «работа с ци». В коммунистическом Китае неоднократно предпринимались попытки измерить энергию ци, которую создатели цигуна хотели бы видеть как одну из физических энергий. Появлялись сообщения о том, что та или иная группа китайских ученых разработала приборы для измерения ци. Однако широкого распространения как в Китае, так и за его пределами подобная техника не получила.

[9] Туйшоу – комплекс парных упражнений в китайском ушу. В переводе – толкающие руки. В тайцзи-цюань используется как метод тренировки, который позволяет отработать парное взаимодействие, почувствовать движения партнера и научиться адекватно на них реагировать.

[10] Фалуньгун (法輪功

) – китайское религиозное движение, которое часто называют сектой. Создано в начале 1990-х годов отставным военным Ли Хнучжи. На базе

традиционного китайского цигуна (см.) он разработал синкретическую «систему совершенствования», которая также вобрала в себя элементы даосизма, буддизма и народных верований. По версии властей, численность движения в Китае до запрета составляла до 2 миллионов человек, по другим оценкам, речь шла о 70 миллионах человек.

Довольно быстро представители Фалуньгун оказались втянуты в многочисленные конфликты с участием прессы, родственников adeптов и представителей традиционных культов, обвинявших движение в доведении своих членов до психических расстройств, помешательств и даже самоубийств, в том числе из-за мотивированного верой в «чудесное исцеление» отказа от медицинской помощи. Впоследствии к списку обвинений добавилось посягательство на конституционный строй Китая. В июле 1999 года деятельность Фалуньгун законодательно запретили, а в декабре лидеров организации приговорили к тюремному заключению.

[11] Багуа-чжан – один из трех наиболее известных «внутренних» стилей китайского ушу наряду с синъи-цюань и тайцзи-цюань. Название переводится как «ладонь восьми триграмм». Триграммы – это комбинации из трех прерванных и сплошных линий, символизирующих закон инь-ян. Сплошные – символ ян, прерванные – инь. Существует восемь вариантов комбинаций. Считается, что все существующие в мире вещи соотносятся с восемью триграммами. Основные стойки в багуа-чжан соотносятся с одной из триграмм. Основателем стиля считается живший в XIX веке мастер Дун Хайчуань (1813–1882). Базовое упражнение стиля – ходьба по кругу для отработки специального «шага багуа». Круговое движение лежит в основе большинства форм стиля, в которых движения рук и ладоней совмещаются с круговыми перемещениями.

[12] Чэнь Факэ (陈发科

) – один из крупнейших мастеров стиля тайцзи-цюань (см.) XX века. Годы жизни – 1887–1957. Родившись в Чэньцзягоу (см.), родовой деревне семейства Чэнь, он с детства начал заниматься семейным стилем кулачного искусства. В 1929 году по решению семьи Чэнь Факэ приехал в Пекин преподавать тайцзи-цюань. Довольно быстро ему удалось доказать эффективность своего стиля и завоевать уважение сообщества пекинских мастеров боевых искусств. После победы

китайских коммунистов Чэнь Факэ вместе с мастером синьциюань (см.) Ху Яочжэнем основал Пекинское общество ушу и стал его председателем. Однако после смерти мастера тайцзи-цюань общество было распущено в связи с началом реформы и модернизации ушу.

[13] Таолу – комплекс обычно одиночных упражнений в ушу, также называемый формой и боем с тенью. В переводе – комплекс дорожек. В китайской традиции каждая школа кулачного искусства закладывала принципы стиля, базовую технику и ключевые аспекты ее применения в собственные таолу, которые необходимо было выучить. Количество таолу варьировалось от одного-двух, как в тайцзи-цюань, до нескольких десятков и даже сотен, как в шао-линь-цюань.

[14] Синьи-цюань – один из трех наиболее известных «внутренних» стилей китайского ушу наряду с багуа-чжан и тайцзи-цюань. Название переводится как «Кулак формы и воли». Документально подтвержденная история стиля начинается во второй половине XVII века, а его основателем считается Цзи Цикэ, выходец из провинции Шаньси. Техника синьи-цюань соотносится с китайской концепцией пяти первоэлементов – металла, дерева, огня, воды и земли, которым соответствуют пять базовых ударов – рубящий сверху вниз, пробивающий, буравящий снизу вверх, взрывной и отводящий или блокирующий. При этом удары в основном наносятся не кулаком, а так называемым «глазом феникса» – второй фалангой большого пальца выставленной вперед. Движения стиля очень собранные, малоамплитудные, передвижения преимущественно осуществляются с помощью резкого подскока.

[15] Юнг Карл Густав – швейцарский психиатр, основоположник аналитической психологии, ученик Зигмунда Фрейда. Годы жизни 1875–1961. Ввел в психологию понятие коллективного бессознательного. Консультируя пациентов, Юнг стал наблюдать психические явления, которые не были связаны с их личной историей. Появление символов, впоследствии названных им архетипами, которые люди сознательно не переживали, но которые присутствовали в их психическом опыте, привело его к мысли, что психика человека содержит историческую составляющую и ей доступны пласты информации, связанные с общим развитием человечества. Обращают на себя внимание параллели, возникающие между термином «коллективное бессознательное»

в европейской психологической традиции и понятием бессмертия в даосских практиках.

[16] Фрейд Зигмунд – австрийский психолог, психиатр и невролог. Годы жизни 1856–1939. Наиболее известен как основатель психоанализа, оказавшего сильнейшее влияние на психологию, медицину, литературу и искусство XX века. Фрейд совершил ряд открытий в сфере психологии, в частности, ввел в научный обиход связанное с сексуальной сферой понятие либидо (половое влечение), которое, по его мнению, было основной движущей силой психики. В дальнейшем, по мере развития психоанализа, ученики Фрейда расширили понятие либидо, с которым стала ассоциироваться жизненная энергия человека как таковая.

[17] Стрельниковой гимнастика – комплекс дыхательных упражнений, созданный советской оперной певицей и педагогом-вокалистом Александрой Николаевной Стрельниковой (1912–1989). Особенность гимнастики Стрельниковой заключается в том, что занимающийся ритмично сжимает грудную клетку с помощью специальных движений и в этот момент делает резкий вздох. Дыхание по методике Стрельниковой способствует увеличению объема легких и помогает в лечении многих заболеваний органов дыхания, в том числе бронхиальной астмы.

[18] Сунь Лутан (孙禄堂

) – знаменитый мастер ушу, основатель стиля сунь тайцзи-цюань. Годы жизни 1860–1933. Изучал стили синъи-цюань, багуа-чжан. Автор большого количества сочинений по внутренним школам боевых искусств, основатель Пуянского кулачного общества (1888), декан Уданского факультета Центрального института гошу в Нанкине (1928), проректор Института гошу провинции Чжэцзян в Ханчжоу (1928–1931).

[19] Сиддхартха Гаутама – имя, полученное при рождении легендарным основателем буддизма Буддой Шакьямуни. Рассказы о его жизни, его изречения, диалоги с учениками и проповеди легли в основу свода священных буддийских текстов «Трипитаки».

[20] Чжан Саньфэн (张三丰

) – полулегендарный китайский даос (см.), основатель даосской школы

Иньсян-пай (школа скрытых бессмертных). Сведения о его жизни крайне противоречивы, годы жизни неизвестны: разные авторы сообщают, что он был современником трех династий императорского Китая – Сун, Юань и Мин, правивших с 960 по 1644 год. Некоторые даосские источники утверждают, что ему удалось достичь бессмертия. По преданию, Чжан Саньфэн несколько лет прожил в горах Удан, где сейчас открыт посвященный ему храм и мемориал. Многие школы боевых искусств, в том числе тайцзи-цюань, называют Чжана Саньфэна создателем своих стилей.