Подражательные стили

кунг-фу и ушу

Пекинская школа шаолиньского кунг-фу
2019

Введение

Из всего многообразия стилей ушу можно выделить особый раздел стилей, о существовании которых известно даже тем людям, которые об ушу знают лишь понаслышке. Мы, конечно же, говорим о стилях, в которых основным методом тренировки является метод подражания повадкам животных или персонажам китайского эпоса. По-китайски этот раздел стилей называется сянсин-цюань (象形拳), что дословно переводится как "кулак образа и формы", ну а по-русски звучит как "подражательные стили".

Подражательные стили обрели свою славу благодаря гонконгским боевикам конца XX века, где их зрелищность и необычность пришлась очень кстати. После смерти Брюса Ли в 1973 году, на смену ему пришли тогда ещё молодые и неизвестные актёры, которые периодически снимались в его массовке и эпизодических ролях - Джеки Чан, Саммо Хунг и другие. Гонконгские режиссёры искали новые сюжеты, непохожие на фильмы с участием Брюса, дабы у зрителя не возникало желания сравнивать их. Одной из таких находок стали фильмы о противостоянии различных школ ушу, в которых раскрывались особенности того или иного стиля, делая ему определённую рекламу, что вызывало большой интерес у любителей гонконгских боевиков. В фильмах с участием Брюса Ли, где сюжет вертелся вокруг персонажа самого Брюса, такого не было и в помине - его персонаж всегда был показан как уже сформировавшийся мастер (неопределённого стиля), который на протяжении всего фильма легко побеждал врагов, сам же процесс постижения персонажем боевого искусства вообще никогда не демонстрировался. Так что, несмотря на то, что лишь благодаря Брюсу Ли западные люди сегодня имеют возможность заниматься ушу, именно "стилевые" фильмы сподвигли основную массу западных людей на занятие этим искусством. Кстати, это в них впервые прозвучала знаменитая фраза "моё кунг-фу круче, чем твоё".

Первым фильмом, который был полностью посвящён подражательному стилю, стал фильм "Змея в тени орла", с участием Джеки Чана, который повествует о противостоянии школ Кулака Змеи и Орлиного Когтя. Этот фильм является первой режиссёрской работой Юэнь Ву Пина (самого известного гонконгского режиссёра и постановщика боевых сцен. Также, именно этот фильм принёс Джеки Чану известность и определил жанр всей его жизни - комедии с боевыми элементами.

Впрочем, как известно, у монеты две стороны, и гонконгские боевики, которые принесли подражательным стилям мировую славу и сделали их визитной карточкой ушу, также сослужили им огромную медвежью услугу. Из-за своей славы, сегодня подражательные стили сильно изменились в пользу зрелищности. Они всё больше уходят в спорт, из-за чего утрачивают свою боевую эффективность и внутреннее содержание.

Более того, появились ответвления показательных стилей, которые придуманы самими актёрами и предназначены только для показательных выступлений и съёмок в фильмах. Так, например, в фильме "Храм Шаолинь" 1982 года, первом фильме с участием Джета Ли, показана разновидность стиля богомола, придуманная Юй Хаем (актёром и спортсменом, который играл учителя персонажа Джета Ли) специально для этого фильма. Его стиль изобилует сложной техникой и большим количеством подражательных зрелищных движений, что является полной противоположностью классическому стилю богомола, в котором очень важна простота техники и её боевая эффективность. Сейчас стиль Юй Хая имеет большую популярность и известен как спортивное направление стиля богомола.

Другим ярким примером такого самодела является пьяный стиль Джеки Чана. Мало кто знает, но Джеки Чан никогда не изучал стиля пьяного, а стиль "Восемь Пьяных Бессмертных", который демонстрируется в фильме "Пьяный мастер" (там он называется "Восемь Пьяных Богов") - это "солянка" из южных стилей, которыми владели Джеки Чан и Юэнь Ву Пин (режиссёр фильма и постановщик боевых сцен), на которые наложена "пьяная", расслабленная манера движений. Благодаря их мастерству и музыкальному оформлению,

стиль получился весьма зрелищным и охотно веришь, что это и есть тот самый древний стиль пьяницы.

Наконец, нехорошо ещё и то, что под маркой раскрученных гонконгскими фильмами стилей, шарлатанами было наштамповано множество самоделов, которые выдаются за древний оригинал. Например, стиль "Восемь Пьяных Бессмертных" - реально существующая, самая древняя разновидность пьяного стиля. Однако, сейчас, введя в интернет запрос на видео, посвящённое данному направлению (даже если будете искать иероглифами на китайских ресурсах), все ссылки выведут вас либо на фильм "Пьяный Мастер", либо на самодел, созданный гонконгскими "умельцами" с целью нажиться на славе стиля, которую ему принёс Джеки Чан.

К сожалению, отличить оригинал от подделки очень сложно - нужно быть весьма эрудированным и осведомлённым в истории стиля, интересующего вас, и ушу в целом, а также иметь большой практический опыт, чтобы понять, действительно ли перед вами техника, созданная мастерами древности, или спортивное направление, слабо применимое в реальной жизни.

Чтобы лучше понять суть подражательных стилей, переходим к теории.

Любой стиль ушу состоит из теории и методов её реализации. Теория подражательного стиля, также как и любого другого стиля ушу, различна и зависит от целей, которые преследовал создатель стиля: кто-то хотел усовершенствовать свои боевые навыки, кто-то обрести характеристики животного, которому он подражал (например, ярость тигра или скорость богомола), для кого-то это были шаманские практики. Что же касается основных методов постижения теории, то в подражательном стиле, в отличие от других стилей ушу, их всегда два:

1. Собственно метод копирования повадок и движений животного или же характера персонажа китайского эпоса. Например, в стилях тигра и орла развивают физическую силу и укрепляют пальцы для мощных болевых захватов, в стиле змеи

развивают гибкость и пластичность, чтобы незаметно обойти защиту противника и атаковать в жизненно важные точки, и т.д.

2. Метод базовой школы. Подражательные стили ушу всегда создавались, как производная от основных направлений ушу - шаолиньского, уданского и эмэйского, таким образом, существует множество разновидностей одного подражательного стиля. Например, во всех трёх направлениях существует стиль дракона, причём его разновидности совершенно непохожи друг на друга. Причиной тому является, как раз таки философия направления, в рамках которого они были созданы: уданский дракон будет плавный, с большим количеством круговых движений, а шаолиньский - мощный, с прыжками и амплитудными движениями, эмейский же будет сочетать в себе черты двух предыдущих.

Благодаря наличию двух основных методов практики вместо одного, подражательные стили являются уникальным разделом ушу, так как, из-за объединяющей подражательной составляющей, можно сочетать внутренние и внешние стили различных направлений без вреда для здоровья и потери эффективности техники. Можно, например, одновременно заниматься внутренним стилем Люхэ-танлан-цюань (кулак богомола шести координаций) и внешним стилем Цисин-танлан-цюань (кулак богомола семи звёзд), и оба этих стиля будут прекрасно дополнять друг друга.

Все подражательные стили ушу можно разделить на <u>две категории</u>:

1. Самостоятельные стили. Это те стили, которые имеют полностью сформировавшуюся уникальную систему тренировок и для их освоения не требуется знать базу направления, из которого они некогда вышли.

2. Подстили. Это подражательные комплексы-таолу в арсенале других, не-подражательных, стилей. Они являются расширением набора движений базового стиля и имеют свою, особую, манеру исполнения и метод тренировки. Во многих не-подражательных стилях безупречное владение таким комплексом (если он там, конечно, имеется) является показателем высшего мастерства. Важно сказать, что подражательный подстиль далеко не всегда имеет

внешнее сходство с объектом подражания, и часто его техника выглядит точно также, как техника стиля-родителя. Копируется, в первую очередь, характер подражаемого объекта, который накладывается на изученный ранее набор движений, что и отражается на манере исполнения комплекса. Примером такого подстиля является раздел Кулак Двенадцати Животных стиля Синъи-Цюань

Танлан-цюань (кит. 螳螂拳) - Кулак Богомола.

Самый известный подражательный стиль ушу не только в России, но и в мире. Его известность обусловлена его боевой эффективностью - это один из самых боевых стилей ушу, не уступающий по мощи стилю Юнчун-цюань (Вин-Чун). Большой вклад в популярность стиля внесли гонконгские боевики, во многих из которых, в различной степени, фигурирует непобедимый мастер танлан-цюань. Особую роль сыграл, посвящённый стилю богомола, фильм "Мастер со сломанными пальцами" 1972 г., с Джеки Чаном в главной роли, а также упомянутый выше Юй Хай со своим детищем.

По легенде, создателем Кулака Богомола был монах шаолиньского монастыря по имени Ван Лан, который жил в период

династии Цин (1664 - 1911). Более точное время его жизни неизвестно. Ван Лан был от природы человеком невысоким и щуплым, что создавало большие проблемы в изучении шаолиньского ушу, требующего значительной физической силы и выносливости. Не обладающий этими качествами Ван Лан очень часто проигрывал тренировочные поединки, из-за чего сильно переживал. Однажды, медитируя в лесу, он увидел богомола, который поймал цикаду. Цикада была очень большой по сравнению с богомолом, но, тем не менее, ничего не смогла поделать со своей участью - цепкие лапы богомола просто не давали ей двигаться. Ван Лан увидел в этой ситуации решение своей проблемы - он поймал несколько богомолов и стал наблюдать за их сражением, копируя их движения и совмещая их с движениями шаолиньского стиля. Когда же он, наконец, создал свой стиль, никто из шаолиньских монахов не смог противостоять ему - их физическая сила и габариты оказались малоэффективны против новой техники боя Ван Лана.

В стиле танлан-цюань используется особая форма кисти, "Лапка богомола", которая предназначена для контроля рук противника, а также неожиданных ударов запястьем. Большое внимание уделяется контролю ног противника путём подцепов их подъёмом стопы своей ноги.

На сегодняшний день наиболее известны три разновидности стиля богомола:

1. Цисин-танлан-цюань (кит. 七星螳螂拳) Кулак Богомола Семи Звёзд

Это самая старая разновидность стиля, та самая, которую создал Ван Лан. Она практикуется монахами Шаолиньского монастыря, поэтому иногда её называют Лохань-Танлан-Цюань (кит. 罗汉螳螂拳) Кулак Богомола Архатов. Особенностью данного направления являются быстрые связки из ударов руками без замаха в вертикальной плоскости, подобно ударам лап богомола. После успешного проведения комбинации наносится мощный добивающий удар рукой или ногой, свойственный шаолиньскому ушу. Своё название данная разновидность получила благодаря широкому использованию стойки цисин-бу (шаг семи звёзд), в

которой задняя нога полусогнута и подтянута к передней. Китайцы углядели в таком положении ног визуальное сходство со взаимным расположением семи звёзд созвездия Большой Медведицы.

Наглядным примером данной разновидности Кулака Богомола служит комплекс Танлан Бу Чань (кит. 螳螂捕蟬) - "Богомол хватает цикаду", который является здесь таолу высшего порядка.

2. Мэйхуа-танлан-цюань (кит. 梅花螳螂拳) Кулак Богомола Цветка Сливы

Эту разновидность создал Цзян Хуалун (1855 - 1924), соединив технику семизвёздного богомола с техникой шаолиньского стиля Мэйхуа-цюань (кит. 梅花拳) Кулак Цветка Сливы, что и определило её название. Также она известна под названием Тайцзи-танлан-цюань (кит. 太极螳螂拳) Кулак Богомола Великого Предела. Несмотря на такое название, ни к даосизму, ни к Тайцзи-цюань она отношения не имеет, а само название отсылает к большому разнообразию и изменчивости используемой здесь техники рук. В отличие от первой разновидности, здесь мало быстрых связок ударов руками, а сами удары мощные и размашистые.

Пример: таолу Ми-Шоу (кит. 秘手) Секретная рука.

3. Люхэ-танлан-цюань (кит. 六合螳螂拳) Кулак Богомола Шести Координаций.

Это внутренняя разновидность стиля богомола, созданная неким Цзинь Е в период династии Цин. Она представляет собой гибрид техник танлан-цюань и принципов синъи-цюань, в частности, принципа Лю Хэ (шести координаций), который заключается в попарном координировании между собой плечей и бёдер, локтей и коленей, кистей и стоп. Этот принцип является одним из основополагающих требований к положению тела в синъи-цюань, необходимых для правильного выброса силы при ударе. Особенностью люхэ-танлан-цюань, как и в цисин-танлан-цюань, являются быстрые комбо руками, однако, сама манера движения больше напоминает синъи-цюань, чем классического шаолиньского богомола. Пример: комплекс, который называется Шуан Фэн (кит. 双封) Двойное Закрытие или Двойное Запечатывание.

Ин-чжао-цюань (кит. 鷹爪拳) -

Кулак Орлиного Когтя или просто "Орлиный Коготь" (Ин-чжао)

Этот стиль берёт начало в шаолиньской традиции. Он очень зрелищный, поэтому имеет много поклонников как среди спортсменов, так и среди адептов боевых искусств. Стиль имеет огромное количество разновидностей, объединённых одним общим методом тренировки - укрепление пальцев рук для использования техник цинь-на (болевых захватов и заломов), а также мощных ударов по уязвимым точкам человеческого тела. Во многом благодаря своей боевой эффективности, стиль остаётся на плаву, не скатываясь в спортивную сферу, а метод контроля противника болевыми захватами нашёл отличное применение в китайской правоохранительной системе. Да и в целом, боевые методы ин-чжао очень подходят для улицы - можно вывести противника из строя "аккуратно, но сильно", например, сломав руку или вывихнув сустав, что излечимо и снижает вероятность летального исхода по неосторожности до минимума; например, от мощного боксерского удара по лицу противник может упасть, удариться головой о землю и умереть.

В нашей стране наиболее известна разновидность **Шаолинь Ин Чжао Цюань (кит. 少林鷹爪拳),** которая в её нынешнем виде дошла до нас благодаря мастеру Чэнь Цзы Чжэну (1878 - 1933), который дополнил классические "орлиные" шаолиньские комплексы ударами из стилей Фань-цзы-цюань и Юэ-ши-лянь-цюань, где используется быстрая техника рук и непредсказуемые методы атаки под разными углами.

Хун-цзя-цюань (кит. 洪家拳) Кулак Семьи Хун

(более известен как Хун Гар)

Самый известный стиль Гонконга и всего юго-восточного Китая. Он настолько известен, что можно с уверенностью заявлять, что не гонконгские боевики принесли славу Хун Гар, а Хун Гар принёс славу гонконгским боевикам. Это некий стиль "по-умолчанию" для всех гонконгских актёров конца XX века, включая Джеки Чана и Саммо Хунга.

Основную известность Хун Гар принесла его история, неразрывно связанная с революционным движением в Китае. Считается, что этот стиль изобрёл один из пяти выживших монахов монастыря южный Шаолинь (не путать с известным сегодня северным Шаолинем, который находится на горе Суншань), когда маньчжуры, захватившие Китай и установившие династию Цин, разрушили его до основания и убили всех обитателей монастыря, дабы они не представляли угрозу новой власти. Этот монах укрылся от преследований в провинции Гуандун, где взял себе имя Хун Хэй Гун и стал работать поваром в Доме Оперы (в китайской опере не поют, она является, в нашем понимании, костюмированным акробатическим театром), в котором обучал боевым искусствам тайных революционеров, стремящихся к свержению династии Цин. В дальнейшем он женился на девушке Фонг Юньчунь, которая была мастером стиля журавля. Сам Хун Хэй Гун был мастером стиля тигра. Соединив своё мастерство и мастерство жены, он создал стиль хун-цзя-цюань. Большую славу Хун Гар принёс непобедимый мастер боевых искусств и революционер Вонг Фей Хун (1847-1924), легендарная личность, национальный герой Китая, известный как

борец с династией Цин и социальным неравенством. Вонг Фей Хуну посвящено более ста гонконгских фильмов, где он фигурирует как эпизодический персонаж или как главный герой. Например, именно его играл Джеки Чан в "Пьяном Мастере" (помимо стиля Хун Гар, Вонг Фей Хун был также мастером пьяного стиля), и Джет Ли в серии фильмов "Однажды в Китае".

На сегодняшний день Хун Гар представляет собой систему из пяти подражательных стилей: Тигра, Журавля, Дракона, Леопарда и Змеи, но основополагающими всё равно остаются стили Тигра и Журавля. Для этого стиля характерны низкие стойки и перемещения, большое внимание уделяют развитию физической силы, укреплению кистей и пальцев рук, а также проработке мощных ударов и блоков предплечьями. Для него даже есть специфическое оружие, представляющее собой бронзовые браслеты с шипами, которые утяжеляют руку и многократно усиливают удар.

Наиболее известным таолу стиля Хун Гар является комплекс ху-хэ-шуань-син-цюань (кит. 虎鹤双形) Парная Форма Тигра и Журавля.

Цзуй-цюань (кит. 醉拳) - Пьяный Кулак, или как его называют в России, "стиль пьяницы" (реже - "Пьяный Стиль").

Этот стиль является самым пострадавшим стилем ушу: от собственной необычности, воздействия спорта и кунг-фу-фильмов. Его история испорчена китайскими спортивными ассоциациями и гонконгскими режиссёрами, а сам стиль имеет целую армию последователей, превративших его в артистичное показательное зрелище, не имеющее применения в реальном поединке.

Началось это всё в 1970 году, когда гонконгский режиссёр Лю Цзялян предложил своим коллегам по цеху новую идею: снимать кунг-фу-боевики, которые были бы посвящённые отдельным школам ушу и их противостоянию между собой. Идея была

воспринята с большим энтузиазмом, и первые же фильмы с подобным сценарием возымели огромный успех у зрителя. Осознав потенциал такого новшества, режиссёры решили продолжить эксперимент, но столкнулись с очевидной для данного подхода проблемой - ограниченным арсеналом стилей, которыми владел актёрский состав. Приглашать в кино новых мастеров резона не было: во-первых, их для начала надо было найти, а вопреки стереотипному мнению западных людей о китайцах, ушу среди них владеют очень немногие, во-вторых, помимо ушу новые люди обязательно должны были обладать хоть какими-то навыками актёрского мастерства, в-третьих, очень мало кто из мастеров в то время вообще желал демонстрировать своё искусство широкой публике и, тем более, западному зрителю. Поэтому, был выбран простой и очень "китайский" способ решения проблемы: стили просто придумывались актёрами прямо на съёмочной площадке. Никакой ценности, кроме, собственно, зрелищности такие самоделы не имели, но для съёмок фильма чего-то большего и не требовалось.

Примерно в то же самое время (70е-80е годы) в материковом Китае шла активная кампания по развитию и популяризации созданного в 50-х годах прошлого века спортивного направления ушу. Спортивные ассоциации обратили внимание на то, что в некоторых стилях существуют комплексы, выполняемые в пьяной манере. Например, существует комплекс "Пьяный богомол".

В поле их зрения, к сожалению, попал также и настоящий Пьяный Стиль, в частности, его разновидность Цзуй-Ба-Сянь (кит. 醉八仙) - Восемь Пьяных Бессмертных. Почему "к сожалению"? Потому что целью спортивных ассоциаций было объединить все эти таолу в один спортивно-показательный стиль, что и было ими проделано в кратчайшие сроки. Были разработаны новые комплексы, состоящие из наиболее сложных и зрелищных форм изначальных комплексов, причем сознательно отбрасывались те формы, которые имели прикладную эффективность, но зрелищностью не отличались. Были также добавлены дополнительные акробатические элементы: помимо изначально существующих и имеющих большую практическую ценность кувырков и падений, в арсенал новых комплексов включили показушные сальто, кульбиты, шпагаты,

различные артистические валяния, и вся эта "солянка" была названа цзуй-цюань. Наконец, чтобы у спортивного самодела не было конкурентов, спортивными ассоциациями было объявлено, что Пьяного Стиля до их детища вообще никогда не существовало, а Цзуй-Ба-Сянь и другие "пьяные" таолу, которые не являются комплексами "не-пьяных" стилей, якобы, всегда существовали обособленно, вне рамок какого-то стиля или направления, и лишь благодаря деятельности спортсменов стали относиться к стилю Пьяный Кулак.

Получившийся в результате комплекс больше является эффектным спортивно-гимнастическим комплексом упражнений, нежели эффективной боевой системой. Те же, кто всё-таки рискует поучаствовать хотя бы в спаррингах, используя данный стиль, предсказуемо терпят поражение.

Тем не менее, несмотря на всё вышеописанное, для Пьяного Стиля далеко не всё потеряно. Те его изначальные комплексы, которые претерпели необратимые изменения в спортивном ушу, продолжают существовать в неизменённом виде в традициях Шаолиня и Удана.

Для начала важно понять, а почему, собственно, стиль пьяный? Здесь следует обратиться к китайскому менталитету и отношению китайцев к алкоголю. В отличие от отношения русского человека, лицемерно обвиняющего алкоголь во всех своих смертных грехах, китайцы относятся к горячительным напиткам весьма положительно и очень любят всякого рода застолья. При этом, благодаря конфуцианскому строю общества, в котором всё систематизировано и упорядочено, китаец всегда и во всём знает меру, в том числе в употреблении алкоголя. Напиться до умопомрачения и начать вести себя недостойно для китайца означает "потерять Лицо" и опозорить не только себя, но и всю свою семью в глазах общества, в котором он живёт. Потерю Лица китайский социум не прощает, и человек, потерявший Лицо, в лучшем случае, обретает славу человека крайне ненадёжного, с которым нельзя иметь никаких серьёзных взаимоотношений, а в худшем - вообще становится изгоем. Поэтому, в Китае очень много

людей, любящих выпить и повеселиться от души, но пьяниц, в русском понимании этого слова, среди них очень немного.

Кроме того, совершенно особый взгляд на состояние алкогольного опьянения существует в даосизме. Здесь считается, что пьяный человек пребывает в фундаментальном для даосской философии состоянии Цзы Жань (кит. 自然) - естественности. Реакция такого человека на окружающий мир исходит из его внутренней природы и не замутнена предрассудками, социальными нормами или лицемерием - он думает, говорит и действует так, как чувствует. Опьянение как бы раскрывает внутреннюю сущность человека, срывает покровы: если человек по природе своей достойный, то он и в пьяном состоянии будет вести себя достойно, а если его достойность показушна, то в пьяном состоянии он превратится в животное, коим по сути и является.

Все даосские практики, в первую очередь, опираются на состояния Цзы Жань, которое является квинтэссенцией Дао, но, при этом, они также требуют умения концентрировать внимание на определённых мысленных образах или физических процессах, что делает невозможным применение в этих практиках алкоголя или других веществ, понижающих способности к концентрации. Однако, человек - существо внушаемое, а физические процессы в человеческом теле подчиняются установкам разума, на чём основаны многие шаманские практики или, например, знаменитый эффект плацебо. Таким образом, для того, чтобы достичь состояния Цзы Жань через опьянение, вовсе необязательно пьянеть физически - достаточно научиться внушать себе пьяное состояние сознания. На обретение этого умения и направлена практика Пьяного Стиля. В начале каждого пьяного комплекса есть движение, изображающее подношение чашки с вином ко рту, которое является не просто театральным жестом, а служит неким "переключателем" для сознания исполнителя, после которого он начинает считать себя опьяневшим и выполняет комплекс в пьяной манере, усиливая эффект самовнушения. По завершению комплекса, сознание и тело приходят в изначальное состояние. Поскольку практика любого стиля ушу заключается в многократном повторении движений в течение очень длительного периода времени, такой "ритуал"

повторяется исполнителем изо дня в день, из года в год, каждый раз немного повышая его возможности в работе с собственным сознанием. В конце концов человек обретает умение входить в пьяное состояние (то есть в состояние Цзы Жань) и выходить из него по собственному желанию, не теряя способности к концентрации, приобретая тем самым возможность постижения Дао, к тому же получая вдобавок полезные в бою свойства пьяного разума, например, притуплённое чувство страха.

Собственно, это и есть теория Пьяного Стиля, теперь же поговорим о методах её реализации. Как и у любого подражательного стиля, Пьяный Кулак имеет два основных метода:

1. Подражание пьяному.

Суть этого метода описана выше, но ещё крайне важен и сам объект подражания.

Как поётся в известной песне, "как вы лодку назовёте, так она и поплывёт", поэтому, настоящий Пьяный Стиль - это ни в коем случае не подражание случайному пьянице. В зависимости от разновидности стиля, объектом подражания выступает либо мастер боевых искусств, хлебнувший лишку, либо даосские небожители и герои китайского эпоса. В этом заключён большой смысл, ведь подвыпивший мастер всё равно остаётся мастером боевых искусств и это будет отражаться в его движениях. Вряд ли кто-то захочет проверить на практике, снизится ли боевая способность шаолиньского монаха, мастера каратэ, или, например, бойца ММА, после того, как они предварительно опрокинут пару чарок... Алкоголик же - он что пьяный, что трезвый, - далеко не мастер. Упущение этого момента - самый главный недостаток спортивного Пьяного Кулака, в котором через артистические валяния и шатания как раз таки культивируется подражание алкоголику, что в принципе не позволяет отнести его к боевым искусствам. Поэтому, очень неграмотно при общении называть Пьяный Кулак "стилем пьяницы", ведь такая формулировка будет являться показателем вашей полной неосведомлённости касательно этого искусства.

Совершенно особым методом внутренней практики, в дополнение к "пьяной" работе с сознанием, является подражание восьми даосским бессмертным.

Даосский стиль пьяного кулака подражает поведению “Восьми Небожителей”. Стиль содержит 8 разделов, каждый из них иллюстрирует технику одного из святых:

Восемь Бессмертных (кит. 八仙, Bā xiān) — восемь святых даосского пантеона. Восемь бессмертных часто изображаются на картинах как в храмах, так и в общественных местах, ресторанах и трактирах, пересекающими море на лодке.

Опишем кратко всех восьмерых:

Хань Сян-цзы (кит. 韓湘子): Известен как племянник учёного Хань Юя времён династии Тан. Играет на флейте. Умело защищается и отражает удары. Покровитель музыкантов.

Цао Гоцзю (кит. 曹國舅): Известен как представитель правящего клана времён династии Сун. Изображается с кастаньетами и с нефритовой дощечкой, дающей право входить в императорский двор. Юный и умный небожитель. Применяет захваты и приемы, которые воздействуют на слабые места противника. Покровитель актёров и мимов.

Хэ Сяньгу (кит. 何仙姑): Женщина с лотосовым цветком или корзиной цветов и с флейтой из персикового дерева. Покровительница домохозяек. Флиртует с врагом во время боя.

Люй Дунбинь (кит. 呂洞賓) – главный небожитель, обладатель волшебного меча, разгоняет злых духов, качаясь, чтобы обмануть противника. Обладает огромной магической силой. Является также покровителем литературы и парикмахеров. Его описывают также как очень доброго старика с чайником, продающего растительное масло.

Ли Тегуай (кит. 李鐵拐) - Врач и учёный, изображается с волшебной тыквой-горлянкой и железной клюкой, на которую

опирается при ходьбе, так как у него только одна нога. Защитник больных, покровитель магов и астрологов. Притворяется слабым, но даже одной ноги ему достаточно для победы в схватке.

Чжунли Цюань (кит. 鐘離權) – человек высокого роста с курчавыми волосами. Все его тело татуировано. Вооружен опахалом, владелец эликсира бессмертия. Покровитель солдат.

Лань Цайхэ (кит. 藍采和) – принимает одновременно и женское, и мужское обличье. Изображается с корзиной цветов. Покровительствует продавцам цветов и садовникам.

Чжан Голао (кит. 張果老) – старик, изображающий странные позы верхом на осле, мастер мощных ударов ногами. Изображают верхом на осле (муле) с бамбуковым барабаном. Покровитель стариков.

Восемь Бессмертных (кит. 八仙 - Ба Сянь) - это люди различного характера, комплекции, пола, возраста и социального статуса, которые реально жили в Китае в разные его эпохи. Считается, что каждый из этих людей, благодаря определённым практикам и событиям в их жизни, обрёл даосское бессмертие, освободившись от физического тела и став бессмертным духом (кит. 仙 - Сянь), который существует вне времени и пространства и может по своему желанию материализовываться в нашем мире.

Само число бессмертных - восемь - выбрано далеко не случайно, ведь особенности личности каждого бессмертного соответствуют свойствам одной из восьми триграмм (кит. 八卦 - Ба Гуа). О триграммах упоминается в блоке теории под названием "Китайская теория мироздания", здесь мы добавим, что восемь триграмм - это фазы, на которые можно разделить абсолютно любой циклический процесс во Вселенной с целью понимания его механизмов. Сама по себе теория триграмм крайне сложна для понимания и одним из способов её освоения является воплощение в движении образов и усилий, чьи свойства наиболее точно соответствуют той или иной триграмме. Таким образом, воплощая образы Восьми Бессмертных в нашем движении, мы можем постичь теорию триграмм, а через неё - законы Дао. Всё, что нам для этого нужно - это воплотить образ и особенности личности каждого бессмертного максимально естественно и не-наигранно, слиться с

его характером, а в этом нам как раз-таки поможет "пьяное" состояние образа, которое, как упоминалось выше, соответствует состоянию Цзы Жань. Суть такова: внешне опьянение каждого человека выглядит по-разному - это зависит от его социального статуса, воспитания, возраста, пола и т.д., но каждый человек при этом проявляет свои истинные черты характера. Значит, если мы проявим в своих движениях пьяное состояние каждого бессмертного, это и будет максимальным соответствием его личности.

2. Метод пружины.

Теперь, собственно, об основном усилии, которое определяет особенность техники Пьяного Стиля. Думаю, все видели хотя бы раз в жизни такую вещь как напольная боксёрская груша:

В её основании находится мощная пружина, которая, после удара по груше, стремится вернуть снаряд в исходное положение. Особенностью напольной груши является то, что, благодаря своей пружине, она может неплохо приложить в ответ незадачливого боксёра. Именно этот принцип и составляет метод удара в Пьяном Стиле.

Наше тело - это мощный каркас из костей и сухожилий, без которого, мы были бы просто бесформенной кучкой мяса. Именно сухожилия определяют не только свободу движений нашего тела, но и силу наших ударов. Более того, именно *гибкость и подвижность сухожилий являются показателем внутренней молодости нашего тела*. Техника Пьяного Кулака основана на гибкости сухожилий, которые, подобно пружине в боксёрской груше, способны придать ударам очень мощный импульс. Но, в отличие от груши, нам не нужно ждать, пока нас ударят - мы можем начать колебания сами и двигаться в наиболее удобной для нас плоскости. Также мы можем по желанию менять траекторию движения, что в совокупности с "пьяной" манерой движения позволяет наносить мощные и абсолютно непредсказуемые удары. При этом функционал мышечной массы отходит на второй план - она усиливает удар, но не играет в технике его исполнения решающую роль. Более того, закрепощённость тела вследствие излишней мышечной массы очень вредна, так как из-за неё снижается эффективность движений и

происходит застой крови в тканях и капиллярах. Практика Пьяного Стиля позволяет нам научиться правильно расслаблять и напрягать мышцы, параллельно развивая гибкость и подвижность сухожилий, кроме того, она учит нас умению падать, что раскрепощает психологически и позволяет не бояться потери равновесия в принципе. Всё это даёт нам возможность не только развивать боевые навыки, но также оказывать оздоровительный эффект на организм.

Таким образом, настоящее мастерство Пьяного Стиля определяется умением человека объединить два вышеописанных метода практики в собственном теле. В ушу, также, как и в китайской медицине считается, что человеческий разум имеет двойственную природу: эмоциональный ум (кит. 心 - Синь), к которому относятся наши эмоции и инстинкты, и рациональный ум (кит. 意 - И), который отвечает за нашу логику и осознание личности. Можно заметить, что первый метод практики основан на работе с Синь, то есть эмоциональной составляющей личности, а второй основан на И - логике движения тела. Объединение этих методов даёт нам достижение гармонии между Инь и Ян, телом и разумом, эмоциями и логикой, в результате чего мы, в конце концов, получаем огромные возможности для развития собственной личности в самых различных сферах бытия.

Хоу Цюань (кит. 猴拳) Кулак обезьяны

Вероятно, наиболее полно ритуально-танцевальный и подражательный аспекты ушу выражены в системе «Кулака обезьяны»(хоуцюань), который непосредственно связан с «танцами обезьяны» китайской древности и средневековья. Обезьяна — символ ловкости, хитрости и изворотливости — всегда связывалась в сознании китайцев с чем-то мифологическим, зачастую запредельным. Эго выразилось, прежде всего, в поклонении

образу Сунь Укуна — Царя обезьян. По легендам, он овладел искусством магии и достиг бессмертия, мог менять свой облик и был бесстрашным бойцом. Якобы Сунь Укун обладал волшебным посохом, сделанным из одной из опор, подпирающих морское дно. Этим посохом он побеждал всех врагов и по желанию мог прятать его у себя в ухе. Кстати, в этом заложен исток многочисленных упражнений с шестом, которые мы встречаем в хоу гунь.

Вопреки легендарным версиям хоуцюань никогда не был боевым стилем ушу. Зато он самым непосредственным образом связан с ритуальными танцами. Например, в «Шан шу» (VIII–II вв. до н. э.) упоминается о «танце обезьяны, танце фениксов, танце медведя, танцах других животных». В хронике «Книга династии Хань» («Хань шу», I в.) рассказывается о некоем танце «умывающейся обезьяны», который представлял собой веселое театрализованное игрище, а не бой. Во всяком случае, повествования о веселых застольях, сопровождающихся «танцами обезьяны», не оставляют в этом никаких сомнений: «Выпив вина и изрядно развеселившись, все чиновники поднялись и пустились в пляс, подражая умывающимся обезьянам и дерущимся собакам. Затем, рассевшись вновь по местам, они громко хохотали». В тексте дословно перечислены следующие категории чиновников: чансинь (особоуполномоченные посыльные), шаофу (хранители императорских одежд и драгоценностей) и чанцин (канцлеры).

Чуть позже «Игры умывающейся обезьяны» входят в комплекс оздоровительных упражнений и даже заносятся в древнейший трактат «Схемы даоинь» («Даоинь ту», III в.).

Кстати, это свидетельствует о том, что под даоинь в древности подразумевались и психорегулирующие игровые методики. Но постепенно «играм обезьяны» начинали приписывать боевую ценность. Так, например, в трактате Цн Цзигуана «Новая книга записок о заслугах» (XVI в.) утверждается, что император Чжао Куаньинь знал некий стиль «Кулак обезьяны». Это, безусловно, уже какой-то подражательный стиль ушу, хотя у нас нет ни малейших подтверждений тому, что он связан с древними «танцами обезьяны». Автору «Записок о путешествиях в горы Суншань» («Сун ю цзин») Ван Шисину (XII в.) довелось воочию наблюдать тренировку

по «Кулаку обезьяны» среди шаолиньских монахов, которую он описал так: «Отдохнув под горой, монахи — бойцы вновь принялись демонстрировать свое искусство. Кулаки и палки наносили удары с такой скоростью, будто летали. Их наставник, сложив руки, наблюдал за ними. Среди монахов были те, кто наносил обезьяньи удары, скручивался в низких стойках и прыгал в точности как обезьяна». Итак, постепенно сложились какие-то подражательные «формы обезьяны», слившиеся с приемами боя. Примерно в XV–XVI вв. появился первый игровой «Кулак обезьяны», движения из которого можно до сих пор встретить в современном хоуцюань. Он назывался «Тридцать шесть связок обезьяны» — хоуцюань саньшилю лу. В эпоху Цин (1644–1912 гг.) в уезде Юэсянь провинции Шаньси некий человек по прозвищу «Высокая гора» (Гаошань) преподавал своим ученикам «Кулак обезьяны», причем большинство технических действий своими названиями были связаны со знаменитым Сунь Укуном.

Стиль обезьяны вышел не из боевой практики, а из придворных спектаклей древности, а поэтому вплоть до сегодняшнего дня он представляет собой сочетание боевых приемов и игровой имитации повадок обезьяны.

До сих пор не существует единого «Кулака обезьяны». Учителя каждый по-своему трактуют движения этого животного. Одни пытаются в точности воспроизвести их, другие, например в синъицюань, стремятся передать лишь хитрость, ловкость и увертливость этого животного. Однако в основе практически всех этих школ — единые принципы, так называемые «32 священных иероглифа». Первые десять относятся ко всем движениям, следующие восемь иероглифов — к движениям руками. Последние четыре иероглифа описывают требования к работе ногами.

Четыре требования предъявляют мастера «Кулака обезьяны» к своим ученикам.

«Имитируй форму», — учат они прежде всего. Необходимо научиться держать спину чуть согнутой, как это делает обезьяна, и выполнять простые движения, например, как «обезьяна почесывает ухо». Второе требование заключается в овладении «истинной мыслью» — следует найти золотую середину между театрализацией

и прикладными аспектами. Третье требование этого стиля — «тесно связывай движения между собой» — соответствует особой «обезьяньей» тактике, заключающейся в использовании связок в два-три движения и исключением одиночных ударов. Последнее требование — «легкие передвижения и подвижное тело» — позволяет овладеть уходами и обходами противника со спины.

Сегодня на соревнованиях можно нередко увидеть хоуцюань в современном, сильно изменённом виде. В стиль введено много акробатических элементов и его относят к показательно-демонстрационным. Древний же стиль хоуцюань в наши дни мало кому известен.

Бай Хэ Цюань (кит. 白鶴拳) - Кулак белого журавля

Еще один подражательный стиль — «Кулак журавля» (хэцюань) приобрел широкую известность не только в Китае, но далеко за его пределами. Родившись в провинции Фуцзянь, в районе уездов Фучжоу, Путянь и Чаньюэ, всегда славившихся своими мастерами ушу, он быстро распространился по всей Юго-Восточной Азии. Правда, переход стиля «из рук в руки» не оставил неизменным его первоначальную форму. Сейчас существует по крайней мере четыре разновидности хэцюань, весьма не похожие друг на друга.

Расскажем раннюю историю хэцюань так, как о ней свидетельствует канон школы «Рассуждения о Кулаке белого журавля» (Байхэцюань лунь).

В годы правления императора Канси (1662–1773 гг.) в одной из деревень уезда Юнчунь провинции Фуцзянь поселился старый мастер Фань Чжэндун, по прозвищу «Слепящая ладонь», приехавший сюда из соседней провинции Чжэцзян. Единственной ученицей старика была его дальняя родственница — скромная и трудолюбивая девушка Фан Цинянь.

Девушка любила наблюдать за играющими журавлями. Однажды Фань Цинянь сидела на поле, погруженная в грустные мысли о заболевшем отце, оставшемся в другой провинции. Из тяжелых раздумий ее вывел крик журавля, расположившегося неподалеку. Фань Цинянь, решив отпугнуть птицу, швырнула в журавля камнем. Каково же было ее изумление, когда журавль взмахом мощного крыла отбил камень, отшвырнув его далеко в сторону.

Девушка стала наблюдать за повадками журавлей: как они машут крыльями, клюют пищу, рвут ее клювами, взлетают, плавно опускаются на землю. Помнила она и уроки своего отца, который обучал ее шаолиньскому искусству. Через несколько лет на основе ее наблюдений родился необычный стиль, сочетающий технику шаолиньского прямого удара и круговые, размашистые удары «крыльями журавля». Она разработала и особую технику выброса силы во время движений ладонью, удары которой она взяла за основу своей школы (удары собранными в щепоть пальцами — «клювом журавля» — пришли в нее значительно позже). Вдох выполнялся через нос, выдох через рот. Во время выдоха ци поднималось из области дань тьен (дань тянь) (центра массы и энергии в теле человека) в ударную ладонь и в зависимости от характера движений делилось на тёмное ци (иньци) и светлое ци (янци). Для упорядочения циркуляции ци в организме использовались протяжные крики, имитирующие крик журавля, отчего стиль стал называться «Кулак голосящего журавля» (ухэцюань). Сама же Фань Цинянь называла его «Шаолиньский кулак белого журавля» (шаолинь байхэцюань), или просто «Кулак белого журавля» (байхэцюань). Под этим названием он и вошел в историю.

Об искусстве «Голосящего журавля» прослышал известный мастер ушу Го Минь, который решил проверить, насколько силен этот стиль. Первоначально его смутило, что соперником оказалась женщина. Однако вряд ли Го Минь мог предположить, что не только не сумеет выйти победителем из поединка, но получит тяжелую травму и окажется надолго прикованным к постели. Через некоторое время он приказал своему сыну Го Ли пойти к женщине-бойцу в ученики.

Сыновья и ученики Го Ли развивали и обогащали стиль, вводили новые методы тренировки. Поскольку в сознании китайцев название «Белый журавль» связывалось с культом долголетия и сохранения здоровья, был разработан ряд методик саморегуляции, известный как «Искусство большого журавля» (даяньгун). Сегодня он используется уже вне контекста боевой практики, для лечения болезней.

Во времена Фань Цинянь в стиле было четыре базовых комплекса. На основе каждого из них с течением времени возник отдельный стиль. Самым ранним из них был «Кулак голосящего журавля», позже возникли «Журавль-предок», «Летящий журавль» и «Кулак журавля, клюющего пищу».

Стиль «Журавль-предок» (цзунхэ) базируется на принципе «выброса силы», введенном еще Фань Цинянь. Считается, что сила должна исходить не из какой-то конкретной точки, например, от бёдер или плеч, но от всего тела. На основе этого принципа отрабатываются пять базовых типов ударов (учжуан): головой, плечами, локтями, коленями, бедрами.

Стиль имеет еще одно название — «Ночующий журавль» (сухэ). Кстати, первое название «цзунхэ» имеет и другую трактовку. На местном, фуцзяньском диалекте «цзун» означает не только «предок», но и «дрожать, встряхивать, подрагивать, похлопывать». Всё это — характеристики тех движений, которые производит журавль своими крыльями. Более того — движения тела должны напоминать отряхивание собаки вылезшей из воды. Эта мелкая дрожь как бы «электризует» всё тело, воспитывает способность к особому «выбросу силы», который так и называется «подрагивающее усилие» (цзунцзинь). И сегодня в народных школах хэцюань новичку прежде всею объясняют принцип «подрагивающего тела собаки» (гоуцзуншэнь).

В принципе в каждом приеме сочетаются два типа усилий — «прямое», которое проявляется при нанесении удара по прямой траектории, и «подрагивающее», исходящее от всего тела. Боец все время вращается вокруг противника, будто журавль вокруг гнезда, нанося сильные хлесткие удары почти полностью выпрямленными руками и круговые удары ногами. Атака проводится короткими

связками, в древности — на три шага, сейчас — на пять шагов. Именно такая площадь — три шага на пять — требуется для выполнения комплексов стиля «Журавль-предок».

«Летящий журавль» характеризуется преимущественным использованием ударов ногами, что почти не встречается в других стилях.

Другое направление стиля — «Кулак журавля, клюющего пищу» (шихэцюань) отличается от всех предыдущих прежде всего разнообразием в приемах. Он вобрал в себя лучшие черты из всех школ «Кулака журавля» на территории Фуцзяни. Всякую боевую практику в стиле шихэцюань предваряют многочасовые дыхательные упражнения. В момент удара действует принцип «удар исходит от земли», т. е. импульс исходит от ступней, а «сила» сосредотачивается в области поясницы, затем боец мягким и быстрым доворотом корпуса посылает ее в ударную конечность. Удар становится еще эффективнее, если использовать ударную поверхность «клюв журавля» — кончики собранных щепотью пальцев. Такое положение пальцев встречается и в других направлениях, однако в этой школе «клювом журавля» выполняются не только удары, но и болезненные защипы. В этом стиле, как и в «Летящем журавле», активно используются удары ногами, много внимания уделяется защите.

Существует особые методы ведения поединка «руки против ног» и «ноги против рук», которые называются «противоборство Неба и Земли».

Базовые упражнения едины для всех «журавлиных» направлений, а основные принципы были сформулированы еще Фань Цинянь: «Пусть твои руки летают как веера; убирай руку мягко, как вата; выбрасывай руку быстро, словно пускаешь стрелу». В основе техники стиля лежат круговые, широкие удары руками (а точнее — ладонями и предплечьями), наносимые хлестко и наотмашь, с мощным поворотом всего тела.

Многие знатоки и тем более сами последователи стиля не без основания относят байхэцюань к «внутреннему» направлению ушу, исходя из того, что здесь особое внимание уделяется принципам «выброса усилия». В ряде направлений байхэцюань приёмы руками

(а ими наносится большинство ударов) соотносятся с «пятью стихиями» — деревом, землёй, огнём, водой и металлом. На основе «взаимоперехода» и «взаимоотрицания» этих «стихий» и строятся атака и нападение. Например, движение, соответствующее огню, представляет собой восходящий удар по дуге снизу вверх, будто взметающийся язык огня, движение, соответствующее воде — удар сверху вниз, словно обрушивающиеся потоки водопада и т. д.

«Кулак журавля» перенял от этой птицы мягкую силу движений. Силу нельзя сломить силой, ей можно противостоять лишь плавностью и мягким уходом. На первом этапе последователь школы учится при виде соперника собираться с силами и противопоставлять ему свое техническое умение и физическую подготовку («видишь силу — породи силу»). Затем ученику объясняют способы мягкого ухода от ударов, «снятия» ударов с тела посредством некоторого проворота корпуса. Противник должен выбиться из сил в тщетных попытках достичь ударом цели («видишь силу — измени силу»). Наконец, ученик постигает искусство использования силы противника, как бы, заимствуя у него силу, обращая ее против него самого: победить противника, прилагая минимум усилий, «отказавшись от силы». Так боевой, чисто «внешний» стиль (он даже генетически считается связанным с шаолиньцюань) постепенно переходит во «внутреннюю» форму, где «жесткое» физическое усилие отходит на задний план.

Шэ Цюань (кит. 蛇拳) - Кулак змеи

В истории одного из самых зрелищных и благодаря этому известных подражательных стилей ушу — «Кулака змеи» (шэцюань), или «Кулака формы змеи» (шэсинцюань) — много неясного.

Как и в подавляющем большинстве «подражательных» стилей, единого «Кулака змеи»

так и не возникло. Долгое время даже не существовало стиля как такового, просто в различных стилях, например, в синъицюань, багуачжан, отрабатывались «формы змеи» — особые удары, идущие по дугообразной траектории с хитроумным движением корпусом, похожим на извивающуюся змею. Лишь в конце эпохи Цин сначала на юге Китая, а затем и в Хунани, в Гонконге, на Тайване появились школы, где боевая техника полностью основывалась на подражании движениям змеи. В основе таких школ лежат три базовых принципа:

Во-первых, за гибкими, мягкими движениями змеи следует скрывать грозную «жесткую» силу: будучи сначала неподвижным и спокойным, затем резко переходить к атаке, будто змея бросается на добычу. Это достигается сочетанием быстрых скручиваний и разворотов корпуса, большим количеством круговых движений руками. Удары преимущественно наносились либо ладонью, либо двумя пальцами — «жалом змеи».

Во-вторых, необходимо сочетать два аспекта практики — «обретение формы» (подражание движениям змеи) и символическое её воспроизведение в движениях. В частности, боец должен уподобить кисть руки голове змеи, делающей быстрые выпады вперёд и стремительно уходящей назад, пальцы — её жалу, ноги — хвосту змеи. Требования стиля гласят: «Следует вскакивать стремительно, будто золотая змея встает из травы; поворачиваться гибко, словно змея-ветер оборачивается вокруг дерева; нападать неожиданно, будто белая змея выбрасывает жало». Обратим внимание на название змей, связанные с древним табуированием: змею нельзя было просто назвать «змеёй», что могло оскорбить ее, но к её имени прибавлялись эпитеты — «белая», «золотая», «ветер».

В-третьих, требуется особая гибкость и подвижность всего тела, стремительность не только рук, но и взгляда. Интересно, что подражать следует не только внешней форме движений змеи, но даже её дыханию. Это, например, проявляется в особом шипении, которое издают бойцы во время атаки, а также коротких резких шипениях-выкриках — «хэ!», «кэ!», «чжи!», «сы!», причем каждый тип шипения соответствует своему типу удара.

Хэй Ху Цюань (кит. 黑虎拳) - Кулак черного тигра

Фуцзяньский «Кулак тигра» по воле случая стал одним из самых известных стилей ушу на Западе. И причина заключалась не в какой-то особой его эффективности, но прежде всего в экзотическом виде: долгое время китайское кунг-фу в представлении западной публики было неотделимо от многочисленных вращений руками и подражания животным.

Считается, что «Кулак тигра» проник в Северную Америку и Западную Европу с волной иммиграции из Китая после 1949 г., но на самом деле за рубежами Срединного государства он стал известен значительно раньше. Произошло это в 1897 г. Именно тогда японский мастер боевых искусств с одного из островов архипелага Рюкю приехал в область Фучжоу провинции Фуцзянь, где обучался у тогдашнего патриарха стиля Чжоу Цзыхэ в течение тринадцати лет. На основе китайского «Кулака тигра» в Японии возникла школа-«Школа каратэ Высокой Земли» (Агетирю каратэ-до).

Уточним: речь следует вести даже не о об одном «Кулаке тигра», но о двух разных направлениях, распространённых практически в одних и тех же местностях и базирующихся на подражании этому зверю. Первый называется «Кулак формы тигра» (хусинцюань), или «Столбы тигра» (хучжуан), второй — «Кулак тигра» (хуцюань), или «Кулак благоговения перед тигром» (хуцзунцюань).

Классическим и «доподлинным» хусинцюань считается стиль, который возник около трёхсот лет назад на Юге, в провинции Фуцзянь. Местный «Кулак формы тигра» действительно копирует не только манеру боя, но и повадки этого животного, например, резкие броски вперед, могучие, «рвущие» удары лапами. Роль внешней имитации здесь столь велика, что среди поклонников стиля принята

поговорка: «Подражание форме и есть кулачное искусство», в то время как в других подобных стилях подражание — всё же вещь в основном вспомогательная.

Хусинцюань стал известен прежде всего благодаря своей методике обучения устойчивым позициям. Отсюда второе название стиля «Столбы тигра». Имеется в виду уподобление ног сваям, вколоченным глубоко в землю. Один из анналов школы объясняет это так: «Упорно занимайся стойками — столбами, отрабатывая их чистоту. Когда ты опустишь ци в даньтянь, то сумеешь стать столь устойчивым, как недвижимое изваяние».

Тренировки в «столбовом стоянии тигра» подразделялись на пассивную, т. е. выполняемую в неподвижной позиции, и активную, выполняемую в виде переходов в низких стойках.

Из таких переходов состоит и вся техника «Кулака формы тигра», базирующаяся на резких, «рвущих» ударах «лапой тигра». Для этого специальным образом укрепляются кончики пальцев, а ноги обрабатываются травяным настоем, чтобы избежать повреждений. Тактика боя «тигра» основана на принципе: сначала защита, затем нападение. Наносить удары следует с короткой дистанции, с резким выдохом (всего существует четыре типа «выброса ци» в зависимости от техники удара), когда «внутреннее усилие» проходит от поясницы до кончиков пальцев рук.

Считается, что долгое время «Кулак формы тигра» развивался в среде южных тайных обществ, в частности, в Триаде (Саньхэхуэй). Поэтому терминология и названия комплексов в хусинцюань так или иначе связаны с китайской эзотерикой и магией чисел.

В частности, основные таолу именуются «Пять баз», «Восемь триграмм», «Триграмма Кань-Небо», «36 рук», «108 позиций», «Три сражения», «Четверо врат». Второй стиль — «Кулак тигра», который сегодня входит в комплекс «Южного кулака» (наньцюань), первоначально возник в Фуцзяни, недалеко от знаменитого уезда Путянь, где находился Южный Шаолиньский монастырь, а затем стремительно распространился в Цзянси, Гуандуне, Сянгане и даже в Японии. Как мы уже говорили, в этом стиле в отличие от предыдущего больше подражают не самой «форме» — повадкам и движениям тигра, но той могучей, яростной силе, которая исходит от

этого зверя. Отсюда и особый тип «выброса силы». Боец в быстром прыжке приближается к сопернику и наносит короткий удар «жестким» усилием. Это движение называется «длинный прыжок — короткий удар». В отличие от классических стилей Севера, где советуют «преодолевать силу с помощью слабости и уступчивости», здесь властвует другой принцип: «Сочетай жесткий вход и жесткую атаку, с помощью жесткости одерживая верх над жесткостью».

Такой «жесткости», ставшей едва ли не самой характерной чертой хуцюань, посвящено немало поговорок и рекомендаций. Например: «Наноси удар, будто бьешь железом, выпускай когти, словно тигр бросается на добычу».

Примечательно, что именно этот стиль был одной из первых школ китайского ушу, проникших на Запад, в частности в США, почему там и сложилось представление о том, что «кунг-фу — это когда много вращают руками». Действительно, один из принципов хуцюань гласит: «Руки подобны вращающемуся колесу». Предплечья постоянно описывают круги в разные стороны, как бы окружая туловище «мёртвой зоной», из-за чего атака в «Кулаке тигра» может быть незаметна, спрятана в многочисленные вращения: «Защищайся явно, но атакуй тайно».

У Сун То Као Цюань (кит. 武松脱铐拳) – Кулак У Суна, разбивающего оковы

У Сун Дубицюань (кит. 武松独臂拳) – кулак У Суна с одной свободной рукой

Некоторые подражательные стили ушу связаны с копированием повадок животных, некоторые - копируют человека в различных состояниях, как, например, стиль пьяного, стиль падающего (Дитан цюань, кит. 地躺拳). Но есть особенные комплексы, копирующие сцены из литературных произведений. Таким произведением является, например, роман Ши Найаня "Речные заводи". (кит. 水浒传, *Шуй ху чжуань*) — китайский классический роман XIV века, основанный на народных сказаниях о подвигах и приключениях 108 «благородных разбойников» —

повстанцев из лагеря Сун Цзяна на горе Ляншаньбо (провинция Шаньдун) в правление восьмого императора династии Сун — Хуэйцзуна (1124—1127). «Речные заводи» — первый в истории роман в жанре уся (приключенческий жанр китайского фэнтези, в котором делается упор на демонстрацию восточных единоборств). Один из четырёх классических китайских романов.

Многие персонажи романа играют большую роль в истории ушу. Вообще, в провинции Хубэй получила распространение техника, названная «шуэйху цюань» (кулачное искусство героев «Речных заводей»). Вот индивидуальные следы, которые оставили некоторые герои романа в ушу: от Янь Цина выводит себя стиль яньцинцюань, Лу Чжишэня считают одним из основателей стиля цзуйцюань, поклонники же стиля чоцзяо (пронзающие ноги, кит. 戳腳) считают, что первое упоминание о стиле находится именно в этом романе, в сцене боя У Суна с трактирщиком Цзян Мэньшэнем (правда, сейчас такого трактирщика назвали бы мафиози). А сцена боя У Суна со стражниками стала основой для нескольких комплексов - усун токао (У Сун разбивает оковы) и усун дубицюань (кулак У Суна с одной свободной рукой), причём первый из них существует в нескольких вариантах.

китайская открытка, иллюстрирующая сцену "У Сун убивает тигра"

Основаны они на следующей сцене: закованного в *кангу* (деревянную колодку) У Суна ведут по дороге стражники. В пути к ним присоединяются ещё двое человек, вооружённых мечами и кинжалами. У Сун замечает, что они перемигиваются с его охранниками, и понимает, что готовится ловушка. Он приготовился к бою, но вида не подал.

Двое, что были с мечами, приблизились к нему, но в этот момент У Сун с криком так пнул одного из них, что тот кувырком полетел в воду. Второй хотел было бежать, но У Сун успел размахнуться правой ногой и спихнуть его в воду. Охранники, сопровождавшие У Суна, были до того перепуганы, что бросились прочь, а У Сун кричал им вдогонку:

- Куда?! Куда вы?! - и с такой силой рванул надетую на него кангу, что она разлетелась надвое, а У Сун бросился вдогонку за убегавшими.

Один из охранников от страха повалился на землю. Тогда У Сун погнался за вторым и так ударил его кулаком между лопаток, что тот сразу же рухнул. После этого У Сун побежал к водоему, поднял валявшийся на берегу меч и, подскочив к охраннику, несколькими ударами прикончил его. Возвратившись к тому, который от страха валялся на земле, У Сун и с ним разделался.

Те двое, которые упали в воду, кое-как выкарабкались на берег, и хотели было бежать, но У Сун настиг их и тут же прикончил одного. Затем он кинулся на второго и, схватив за волосы, крикнул:

- Ну, мерзавец, говори всю правду, тогда я помилую тебя!

- Мы люди Цзян Мэньшэня, - ответил тот, - господин наш сговорился с начальником Чжаном и отправил нас двоих помочь охранникам убить вас.

- А где же сейчас твой господин? - спросил У Сун.

- Когда мы собирались сюда, - отвечал тот, - он был с начальником Чжаном у командующего. Они выпивали и закусывали во внутренних покоях, ожидая нашего возвращения.

- Ну раз так, - сказал У Сун, - не могу я тебя помиловать, - и, взмахнув мечом, прикончил его.

Один из комплексов учитывает тот факт, что одна рука У Суна была привязана к канге, и боец действует одной рукой (правда

правой, а не левой). Другой менее точен, при его исполнении руки просто держаться все время вместе, соприкасаясь запястьями (словно скованные), затем следует несколько ударов по поднимающемуся навстречу колену (имитируется разбивание оков), и далее идет обычный комплекс ушу. В традиционном варианте, однако, боец через некоторое время хватал лежащий на земле меч, и далее шел такой же длины комплекс с мечом, в современном спортивном варианте ограничиваются первой, рукопашной, частью.

Заключение. Обращение к ученикам Школы.

Знание истории возникновения подражательных стилей, а также особенностей их и принципов, поможет вам лучше понять смысл разучиваемых комплексов, суть их внутреннего содержания и укажет направление на путь к достижению внутреннего состояния воина, владеющего выбранным вами стилем. Наблюдая за историческими персонажами и персонажами легенд, авторами стилей и мастерами из летописей, следует смотреть на эти знания своим умом и перенимать лишь самые благородные и мудрые учения, опираясь на опыт своего Учителя и накапливая свой собственный опыт, который вас и проведёт по жизни; качество которого её и определит.