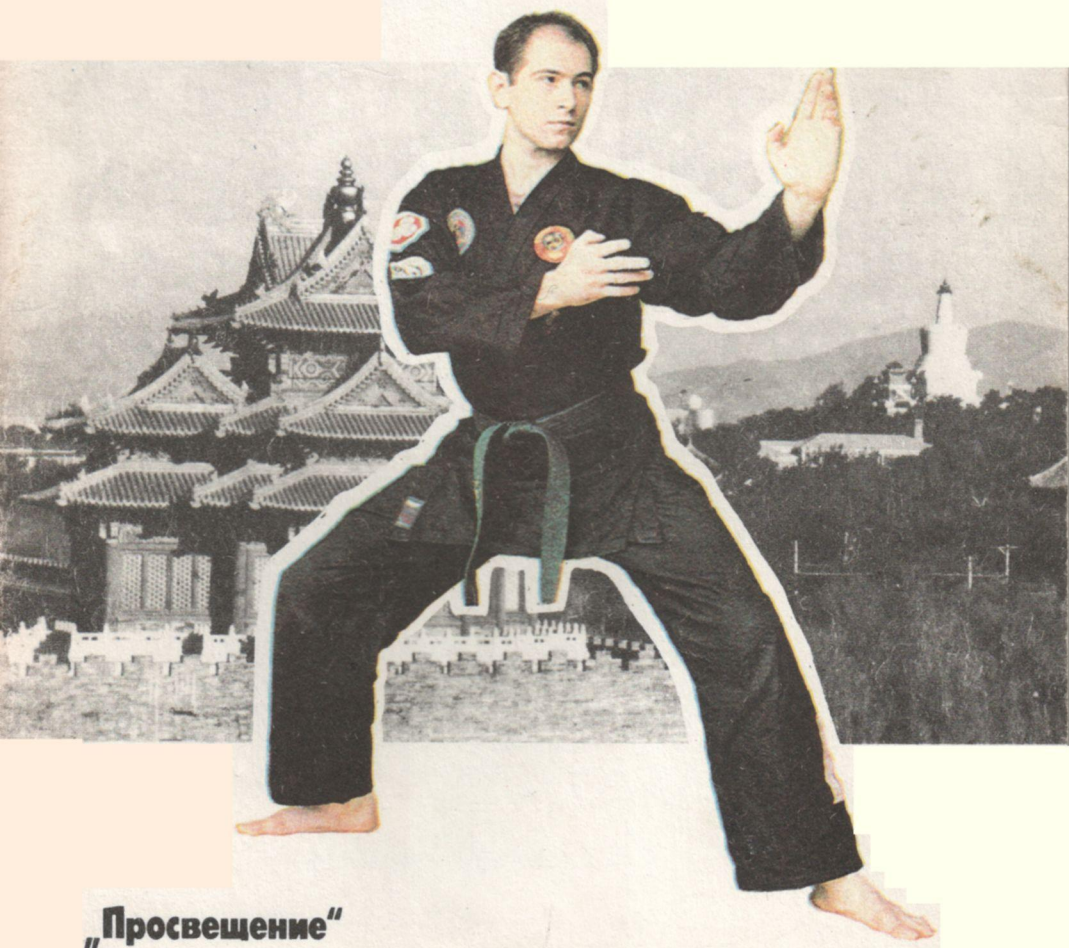


И.Б. ЛИНДЕР  
И.В. ОРАНСКИЙ

# ОСТАНОВИ ОРУЖИЕ



„Просвещение“

**И.Б.Линдер**  
**И.В.Оранский**

# **Останови оружие**

**Книга для учащихся  
старших классов**

**Москва «Просвещение» 1991**

ББК 75.715  
Л59

Рецензент: заместитель председателя Федерации  
каратэ (Кекусинкай) СССР В.П. Фомин

Фото В.Ю.Левитина

**Линдер И.Б., Оранский И.В.**

Л59 Останови оружие: Кн. для учащихся ст. классов./Фото  
В. Ю. Левитина. — М.: Просвещение, 1991. — 80 с: ил. —  
ISBN 5-09-003625-X.

Книга рассказывает об ушу — традиционном китайском искусстве,  
сочетающем в себе гимнастику, вид спорта и боевой раздел.

Юные читатели познакомятся с историей возникновения и развития  
этого вида спорта, его философией, классификацией школ и стилей ушу. В  
книгу включены подготовительные, разминочные, гимнастические, оздо-  
ровительные и боевые (только защитного характера) упражнения, раз-  
учивание которых не составит сложности для начинающих. Книга адре-  
сована учащимся старших классов и всем, кто интересуется восточными  
единоборствами.

Л  $\frac{4306020000 - 410}{103 (03) - 91}$  КБ-52-49-1989

**ББК 75.715**

## От авторов

Ушу Слово это образовано из двух иероглифов, обозначающих след в песке и копье. Написанные вместе, они означают «останови оружие», то есть останови агрессию, борись со злом и несправедливостью, отстаивай добро, защищай слабых. Познав ушу, ты обретешь необходимые для этого силы и сможешь бороться со злом, какой бы мощью оно ни обладало, к каким бы хитростям и уловкам ни прибегало.

Китайские боевые искусства, или ушу, возникшие в начале нашей эры, прошли сквозь долгие века, знали спады и подъемы, солнечные и ненастные дни, но тем не менее дожили до нашего времени и не только продолжают развиваться, но и становятся все более и более популярными. Потому что ушу — это не просто техника ведения невооруженного поединка, как, например, бокс или борьба, а уникальный, не имеющий равных путь физического, нравственного и духовного воспитания и совершенствования. Уникальность его заключается прежде всего в том, что ушу настолько богаты и разнообразны, что каждый может найти в них что-то свое, что-то именно для себя, что полностью соответствует его физическим данным, состоянию здоровья, характеру и наклонностям. И свое обретет каждый — и тот, кто хочет никогда не болеть, быть в форме и прекрасно себя чувствовать, и тот, кто мечтает быть сильным и умелым и побеждать в турнирах и чемпионатах, и тот, кто надеется научиться в случае необходимости постоять за себя. Так что путь ушу — путь познания и самосовершенствования — открыт для всех.

Открыт так же, как и выход. Потому что если вы хотите заниматься для того, чтобы использовать потом свое искусство во зло, чтобы стать самым сильным и доказывать это на каждом шагу, вам лучше не открывать дверь в мир под названием ушу, а повернуться и пойти в обратном направлении. Потому что этой цели с помощью ушу вы никогда не достигнете, сколько бы ни старались. Ушу борются с агрессией, но они не агрессивны и злоба и жестокость им чужды.

В ушу множество дорог, множество путей — одни занимаются оздоровительными системами, вторые — спортивными, третьи — прикладными. Но каким бы путем ни шел человек, он все равно приходит к одной и той же цели — совершенству. И становится не только более сильным, но и более добрым, честным, вежливым, умным, понимающим. И человечным.

Мир ушу настолько огромен, что в нем довольно легко потеряться. Так что эта книга — своего рода путеводитель, который поможет вам выбрать свой путь. А каким он будет и к чему приведет — зависит уже от вас...

## ЧАСТЬ I

### ЛАБИРИНТЫ ШАОЛИНЯ

#### Глава 1. Большие тайны «Маленького леса»

*Гулко захлопывается за спиной окованная железом дверь, и со всех сторон обрушивается тьма. Пути назад нет — только вперед. Вперед по безжалостно запутанному, насквозь пронизанному могильным холодом лабиринту. И чтобы снова выйти на поверхность и еще раз увидеть такое яркое, такое приветливое после леденящего мрака солнце, надо собраться, напрячь волю и суметь продемонстрировать все то, чему тебя учили в монастыре на протяжении нескончаемо долгих лет. И даже большее, ибо пройти лабиринт под силу только сверхчеловеку, которому подвластно все и которому не страшно ничто. И помнить, что из десяти вошедших в лабиринт выходит из него лишь один. И этим одним должен стать именно ты. Если хочешь, конечно.*

*Глаза постепенно привыкают к темноте, но чтобы увидеть опасность, одних глаз здесь недостаточно. Противник тут невидим и неслышим, за исключением шуршащих где-то поблизости ядовитых змей и ревущих в подземелье диких зверей. Но в любой момент снизу или сверху, спереди или сзади, справа или слева ты можешь получить смертельный удар. Может обрушиться на голову огромный камень, который оставляет от человека лишь мокрое место, может вылететь с любой стороны стрела, копьё или дротик, выскочить из ниши манекен, наносящий удар мечом или деревянным кулаком, вполне способным расколоть голову. Может разверзнуться под ногами пол, и тогда ты полетишь в подземелье, где мечется в ожидании сладостной добычи давно не кормленный хищник гигантских размеров, который с удовольствием тобой полакомится, если ты не опередишь его и потом каким-то чудом снова не выберешься наверх навстречу новым опасностям.*

*Здесь каждый твой шаг может стать последним. Потому что, наступая на плиты, которыми вымощен лабиринт, ты сам приводишь в действие хитроумные смертоносные механизмы. И чтобы выжить, ты должен обладать высочайшей интуицией, шестым чувством, ясновидением — качествами,*

которым позавидует любой колдун и маг, и с их помощью обходить те плиты, нажатие на которые равносильно твоему концу, и быть в постоянной готовности к отражению или уходу от удара любой силы, нанесенного с любого направления. Так что техника здесь тоже важна, хоть и идет на втором месте.

Главное — психика, дух, разум. Так как только отбросив все мысли, желания и чувства ты сможешь выжить. Иначе...

Определенного времени нахождения в лабиринте нет — это может быть секунда, могут быть несколько дней. И это ты тоже отлично знаешь. А по пути то и дело натыкаешься на скелеты своих предшественников, многих из которых помнишь живыми и здоровыми, веселыми и жизнерадостными, и это усиливает страх, пробирающийся внутрь с самого первого мига. Но стоит поддаться ему — и ты уже труп. Потому что если хоть чуть-чуть уступишь страху, то начнешь нервничать и суетиться, не сможешь хладнокровно мыслить и оценивать ситуацию, и вскоре он завладеет тобой полностью.

...Ну вот, все позади. Ты даже не знаешь, сколько времени блуждал по темным коридорам — то кажется, что прошло несколько мгновений, то — что позади целая вечность, уже не помнишь, сколько раз смерть смотрела тебе прямо в глаза и ты чувствовал на лице ее ледяное дыхание. Сколько раз уходил от страшных ударов, сколько раз пригибался в самую последнюю долю секунды и сорвавшаяся с тугой тетивы стрела гладила тебя по голове, сколько раз отточенный острее самой острой бритвы меч с лязгом опускался на то место, где ты только что находился. Сколько раз мощным блоком ты встречал выскакивающие из ниши деревянные руки так, что две-три из них сломались пополам.

И вот — последнее испытание, кажущееся уже ничтожным и даже неинтересным. Надо отодвинуть заваливший выход раскаленный трехсоткилограммовый камень, и ты окажешься под ласковыми лучами солнца. Ты обхватываешь его, не замечая, что он обжигает окровавленное от нескольких ран и многочисленных порезов тело, и — путь свободен. А на предплечьях твоих остаются два клейма — суровый тигр и мудрый дракон. Эти два клейма будут служить тебе верой и правдой, потому что любой увидевший их будет смотреть на тебя как на полубога. И

*многие с радостью отдали бы за такие клейма на своем теле все богатства, всю власть, которая у них есть, но их нельзя ни купить, ни получить в подарок. Пройди лабиринт — и они засияют на твоём теле, только и всего. И каждый увидевший их будет знать, что перед ним — выпускник Шаолиня. Центра изучения и развития боевых искусств, чья слава гремит по всей Поднебесной империи и далеко за ее пределами...*

В середине шестого века в Китае появился какой-то странный человек — абсолютно не похожий на китайца, загорелый и темно-волосый, с большой окладистой бородой, так что чужестранца сразу прозвали «Бородатым Варваром». Самих себя китайцы считали нацией необычайно цивилизованной, и в общем небезосновательно. Правда, человек этот, явившийся из варварских земель, превосходил большинство местных мудрецов, ибо был это не кто иной, как 26-й патриарх ортодоксального буддизма, основатель секты чань Бодхидхарма, чье имя в переводе с индийского означает «Просветленный разум». Да Мо, как прозвали его в Китае на свой манер, прибыл из Индии для проповедывания буддизма, но рассуждения его не понравились местному правителю. Да Мо удалился в небольшой монастырь, носивший название Шаолинь-су или Шаолинь-сы — «Маленький лес» или «Храм в лесу», который благодаря ему вошел в историю.

Говорят, что, придя сюда, Бодхидхарма уселся у белой стены и просидел так, предаваясь размышлениям и самосозерцанию, целых девять лет, чем внушил монахам неподдельное уважение. Китайским служителям Будды такой аскетизм и фанатизм были непривычны — ленивые, изнеженные, разбалованные, они предпочитали жизнь спокойную и размеренную, хотя опасностей в ней хватало — в Китае в те времена было огромное количество разбойных шак, которые грабили и убивали странствующих монахов, собирающих небогатое подаяние для монастырей, а порой даже нападали на их обители, стремясь поживиться солидной добычей. Не миновать бы этой беды и Шаолиню, но разбойников отпугивали высокие и неприступные стены, к тому же храм располагался на горе и подойти к нему незамеченной большой группе людей было сложно.

А этот странный монах все сидел и сидел, а однажды, ненадолго заснув во время размышлений, по пробуждении пришел в такую ярость, что оборвал себе веки и отбросил их в сторону — там выросли чайные кусты, и монахи, заваривая их листья и глотая ароматный обжигающий напиток, благодарили чужеземца за столь бесценный дар.

Когда девятый год неподвижного сидения подошел к концу, «Просветленному разуму» наконец открылась истина, которую он искал. Бесконечные раздумья подсказали ему, что идти надо не путем сострадания и спасения, по которому ведет буддизм, а путем укрепления тела и духа, самосовершенствования, ибо, совершенствуясь, человек познает себя и других, природу и окружающий мир, обретает несметные знания и делится ими с другими, делая их и свою жизнь лучше и чище. И, решительно поднявшись с земли, «Бородатый Варвар» приступил к проповедыванию нового учения.

Однако тут Бодхидхарму ждали разочарования. Монахи, не привыкшие к столь страстным и длинным проповедям, самым постыдным образом засыпали во время них — они были слабы не только телом, но и духом. И тогда Да Мо, решив закалить шаолиньских монахов, дал им 18 упражнений, 18 легких и простых комбинаций «блок-удар», отработка которых и должна была привести к желаемым результатам, а заодно спасти их в случае чего от бандитов. Нельзя сказать, что монахи с радостью восприняли известие о том, что уготовил их рыхлым, нетренированным телам Бодхидхарма, но перечить ему не осмелились — этот человек с горящими глазами внушал не только уважение, но и некоторый страх. И — начали заниматься. Поначалу — проклиная ретивого учителя на чем свет стоит, но постепенно входя во вкус.

А через несколько лет их было уже не узнать. И разбойники, всегда считавшие бритоголовых служителей Будды легкой добычей, вынуждены были в корне изменить свое мнение о них — теперь они уже предпочитали вступить в бой с отрядом хорошо вооруженных солдат, нежели напасть на одного невооруженного питомца Шаолиня. Потому что если в первом случае они могли еще на что-то рассчитывать, то во втором их ждала быстрая и короткая расправа. А уж Шаолинь они вообще обходили стороной.

Вообще-то искусство невооруженной борьбы было известно в Китае задолго до Бодхидхармы. Еще за два с половиной тысячелетия до наступления нашей эры возникла жестокая и кровавая борьба го-ти, суть которой заключалась в том, что участники поединка надевали на головы рогатые шлемы и старались забодать противника, либо, ухватив его за рога, повалить на землю. Потом возникли единоборства чиао-ти-шу и сяньпу, в I веке нашей эры появилось «искусство длинной руки», приписываемое некоему князю Куок И и так и оставшееся неизвестным. А во II веке придворный лекарь Хуа-то создал «гимнастику пяти зверей» — она была основана на подражании движениям тигра, медведя, птицы, оленя и обезьяны и могла применяться как для лечения, так и для



боя. Словом, единоборств хватало и до Бодхидхармы, но создателем ушу считается именно он — у него это было не просто махание руками и ногами, а целая система, воспитывавшая не только тело, но и дух.

Бодхидхарма, будучи сыном индийского раджи, в молодости изучал в обязательном порядке искусство борьбы без оружия, в частности систему ваджрамушти, до наших дней не сохранившуюся, на которую огромное влияние оказал греческий панкратион, представлявший собой нечто среднее между борьбой и боксом — в нем были разрешены и броски, и удары, и захваты, и подножки. Поэтому может показаться странным, что Бодхидхарма дал своим ученикам всего 18 элементов — знал он их, без сомнения, намного больше. Но он опасался давать более мощное оружие в руки людей, не имевших должной нравственной, философской, психологической подготовки. И не догадывался, что после его смерти обитатели лесного храма не только не забросят тренировки, но и создадут на базе его 18 комбинаций (комбинации эти, получившие название «18 движений рук архатов», до сих пор являются базовыми практически во всех школах ушу) сначала 72 приема, потом — 170, затем — многие тысячи. И что Шаолинь на несколько веков станет местом паломничества желающих приобщиться к тайнам ушу, и имя его навсегда войдет в историю боевых искусств.

Много веков Шаолинь был хранителем тайн ушу. Здесь писались трактаты, разрабатывались и оттачивались все новые и новые приемы. Правда, в 845 году, после того как император Поднебесной империи издал антибуддийский указ, намереваясь покарать монастыри за их поддержку крестьянских восстаний, монастырь был разрушен, а монахи разбрелись по дорогам Китая и делились своим искусством с теми, кто кормил их и предоставлял ночлег. Но потом монастырь вновь поднялся из пепла. Именно тогда, во время второго периода его существования, и была создана уникальная система подготовки супербойцов, равной которой не было и нет.

Рассказывают, что в то время, когда боевые искусства только-только зарождались в монастырских стенах, попасть туда мирянину было практически невозможно. Брели туда только тех, кто доказал чистоту намерений и духа, показал, что чист душой, искренен и правдив. Проверка это продолжалась и после того, как монастырские ворота открывались перед пришельцем, и если он чем-либо не нравился шаолиньским старейшинам, то его попросту изгоняли прочь. Но потом двери открывались для всех. Но только на вход — войти мог любой, выйти — далеко не каждый. Человек, посвященный в секреты школы и прошедший все испытания, мог покинуть монастырь — годы тренировок духовных и физических

преображали его, и можно было не бояться, что он использует свое искусство не по назначению, во зло.

Брать в монастырь старались людей помоложе, а особое предпочтение отдавали маленьким мальчикам — их набирали в окрестных деревнях в группы будущих монахов-воинов. Курс обучения, равнявшийся пятнадцати — двадцати, а то и более годам, должен был либо закалить их так, чтобы они стали крепче стали, либо — навсегда сломать. Жестокый естественный отбор, шедший в монастыре, был оправдан — в те беспокойные времена, когда на Китай то и дело обрушивались полчища завоевателей, только настоящие бойцы могли спасти храм и страну. К тому же только настоящие бойцы — и телом, и духом — могли продолжать дело своих наставников, вносить вклад в модернизацию борьбы, расширять и дополнять ее технический арсенал, ее теорию и философию.

Отбор этот проходили немногие. Часы напряженных жестких, жестоких тренировок сменялись мучительно долгими молитвами, потом наступал черед тяжелых хозяйственных работ, а потом все начиналось по новой. И так — день ото дня, месяц за месяцем, год за годом. Выдержать такое не каждому было под силу: кто сходил с ума, кто умирал или погибал во время занятий, кто пытался бежать. Но последние были обречены на провал — покинуть Шаолинь можно было только чудом, а чудеса, как известно, встречаются весьма редко. И история случаев удачных побегов из Шаолиня не сохранила.

А тренировки были более чем серьезными. Для того чтобы противостоять одному или нескольким вооруженным противникам, надо было, чтобы руки и ноги имели твердость камня и удар ничем не отличался от удара мечом и даже превосходил его по силе и резкости. И ученики часами молотили мешки с опилками, потом опилки заменяли ветками деревьев, потом — песком, потом — камнями, и лет через пять монахи могли срубить ударами средней толщины дерева. Для тренировки выносливости к рукам, ногам, животу, спине привязывались камни и мешочки с песком, и ученики проводили занятия с отягощениями, отрабатывали прыжки — до сих пор на гранитных плитах, которыми вымощен монастырский двор, видны вмятины от ног тысяч обучающихся. Зато потом, когда камни отвязывали, ученик мог легко, как птица, взмывать в воздух и оттуда обрушиваться на растерянного врага. Отрабатывали они и прыжки в высоту через толстые ветви колючего кустарника или затупленные мечи, проделывали различные упражнения на ничем не закрепленных чурбачках, бегали по густому лесу, стараясь не задевать за деревья и кусты, спарринговали на высоко подвешенных тонких бревнах.

Использовались в Шаолине своеобразные тренажеры, некоторые из них используются и в наши дни. Например, обучающиеся разделялись на пары и один кидал в другого камешки, а тот должен был отбивать их ударами рук и ног — так отбатывались реакция, глазомер, ставился удар. Или на нитках подвешивали несколько шариков, и ученик должен был наносить по ним удары, но так, чтобы нити не запутывались. Были и более сложные приспособления — так, в Шаолине использовались стволы деревьев с торчащими толстыми ветвями, которые закреплялись или фиксировались в подвешенном состоянии. В первом случае отбатывался прорыв к телу противника через защиту — то есть прорыв к стволу через ветви, а во втором ствол свободно вращался во все стороны и, раскручиваясь от ударов, отвечал таким же мощным ударом, а то и двумя и тремя и более, причем на разных уровнях.

Учились монахи и владеть оружием. Правда, носить его монаху было запрещено, так что в роли оружия выступали те предметы, которые он мог иметь при себе во время странствий, — нож, посох, плащ, веер, миска для еды и т.д. Владение ими оттачивалось до такого совершенства, что мастер, имея в руках лишь туго скрученный плащ, мог не только противостоять вооруженным противникам, но и побеждать их. А посох в руках монахов так и летал, и под его удар лучше было не попадать. Кстати, известен случай, когда 40 шаолиньских монахов по просьбе местных властей отправились на побережье, где высадился японский десант, и, имея при себе лишь окованные железом посохи, разбили наголову прекрасно вооруженного противника, который по численности превосходил их раз в десять.

А сложнейшие тренажеры ждали ученика в лабиринте. Пройдя курс обучения, он сдавал серьезнейший экзамен по истории и философии боевого искусства и только тогда допускался к последнему испытанию. Если он выдерживал его, то мог, как гласили древние летописи, выходить один против ста и один против тысячи. Ему уже никто не был страшен — это был человек с невообразимо устойчивой психикой и невообразимо развитой техникой. И врагам его позавидовать было сложно...

Обитатели Шаолиня были людьми очень свободолюбивыми, не терпевшими зла и насилия и боровшимися с ними. Когда в 14 веке в Китае вспыхнуло восстание «красных повязок», направленное против захватчиков-монголов, мастера шаолиньской школы шли в первых рядах восставших. А когда в 17 веке престол захватила манчжурская династия и вновь начались вооруженные восстания, Шаолинь не остался в стороне. Правда, суеверные манчжуры

поначалу относились к монастырям с большим уважением и боялись прогневить чужих загадочных богов, так что храмы становились оплотом восстаний и центрами подготовки бойцов, но все чаще отыскивались желающие за мизерное вознаграждение стать освещителями манчжуров и вынюхивать тайны монастырей. К тому времени ушу занимались во многих монастырях, так как на обучение в Шаолинь приходили монахи со всех концов Китая, и когда манчжуры стали узнавать о той роли, которую играли в борьбе с ними буддийские храмы, они один за другим стали стирать их с лица земли.

Не избежал этой участи и Шаолинь. Захватчики подогнали к его стенам огромное войско, подтащили тараны и камнеметы и приступили к осаде. Увы, история не донесла до нас сведений о том бое, но понятно, что длился он не день и не два и полегло нападавших во много раз больше, чем защитников. Но от Шаолиня не осталось камня на камне, в огне сгорели бесценные рукописи, учебники и наставления, исчез под развалинами зловещий лабиринт, погибли в бою и дети-ученики, и седые старцы. Чудом уцелели лишь пятеро монахов, находившихся в дальней обители. Вернувшись и найдя развалины вместо цветущего храма и обезображенные трупы своих учителей и братьев, они поклялись продолжить их дело и ушли на юг, основав там монастырь Чжао-лин — «чистая душа» или «просветленный дух». Но вторым Шаолинем стать ему было не суждено.

А сам Шаолинь впоследствии был отстроен заново, но свою роль центра боевых искусств утратил навсегда. Более того — давно уже в его стенах никто не занимается ушу, и сейчас в нем нет ни одного монаха, знакомого с боевыми искусствами. Лишь древние камни ностальгически вздыхают по прежним временам и, ощущая на своих спинах сохранившиеся отметины и выбоины, озирая уцелевшие изображения бойцов в различных позах, вспоминают с тоской то славное прошлое...

Конечно, на Шаолине история ушу не закончилась. Его продолжали развивать знать и простой народ, монахи и военные. Оно усложнялось и обогащалось и сегодня представляет собой самую сложную, самую богатую систему духовного и физического воспитания, равных которой нет во всем мире. Но Шаолинь — самый яркий и значительный период в истории ушу, превосходящий по значению и драматизму все остальные...

## Глава 2. Орел против богомола

...Однажды, когда великий Шаолинь переживал период расцвета, в монастырь пришел некий Вэн Лань, считавший себя неплохим мастером рукопашного боя, и предложил монахам померяться с ним силами. И был повержен первым же приемом. Он вызвал на бой еще нескольких, но результат был неизменным — их мастерство оказалось куда выше его умения.

Большого стыда и огорчения Вэн Ланю испытывать не приходилось. Не один год посвятил он изучению боевых искусств, а тут даже совсем еще мальчишки побеждали его безо всякого труда. Он не помнил, как оказался за воротами и побрел куда глаза глядели, желая лишь одного — пережить свой позор где-нибудь подальше от людей.

Долго странствовал он по свету, и вдруг однажды, когда он прилег отдохнуть, перед его глазами разыгралась схватка между небольшим жуком-богомолом и огромным кузнечиком. Прыгучий кузнечик с внушительными челюстями был побежден в мгновение ока — ловкие, проворные лапки богомола отразили его атаку, и в следующую секунду жук подмял противника под себя.

Вэн Лань все же не зря считал себя специалистом — он сразу заинтересовался движениями богомола и, поймав его, на протяжении месяца стравливал с различными насекомыми и радовался его неизменным победам. А потом, переняв его технику, несколько лет отработывал ее в уединении и стал одним из известнейших мастеров, у которого не считали зазорным поучиться его бывшие обидчики. А стиль «Богомол» быстро обрел огромную популярность...

Поначалу стиль в ушу был один — шаолиньский. Но после первого разрушения монастыря, когда многие смогли ознакомиться с тайнами шаолиньской борьбы, ушу начало развиваться и за пределами монастырей. Занимались им разные по физическим данным, привычкам и наклонностям люди, жившие к тому же в разных условиях, так что различия в тактике и технике, несмотря на единую базу, были неизбежны. Например, на севере Китая у людей ноги были развиты куда лучше рук, потому что они издавна были охотниками, много передвигались пешком или на лошади. И в бою им больше подходили удары и блоки ногами, зацепы, подсеки и подкаты. Южане же, занимавшиеся выращиванием риса, предпочитали работать руками и выбирали ближний бой.

Постепенно стали возникать так называемые подражательные стили, имитирующие движения различных живых существ. Еще в Шаолине родились пять основных стилей — «Тигр» (для него характерны мощные и жесткие удары и блоки), «Леопард» (прыжки

и удары в прыжках, быстрые и ловкие движения), «Змея» (мягкие, плавные, гибкие действия, уходы и уклоны), «Журавль» (широкие, размашистые движения руками и ногами) и «Дракон», в котором сочтались все предыдущие стили.

Кстати, шаолиньские стили иногда смешивались между собой и появлялись такие стили, как «Тигр и Дракон», «Тигр и Журавль», «Змея и Птица» и другие. По легенде, стиль «Тигр и Журавль» был создан шаолиньским мастером, который, выйдя как-то в монастырский сад, увидел там журавля, не испугавшегося человека и даже и не думавшего улетать. Мастер решил прогнать птицу, но ему не удалось даже коснуться ее — журавль отбивал его движения широкими и сильными крыльями, делал грозные махи ногами, время от времени подлетал в воздух, так что осуществить задуманное мастеру не удалось. Зато удалось другое. Соединив свой стиль «Тигр» с движениями птицы, он создал новое направление, дававшее тому, кто владел им, большие преимущества в бою. А стиль «Змея и Птица» был, по преданию, основан монахом Чжан Сань-феном, который как-то стал свидетелем боя журавля со змеей. Соперникам не удалось одолеть друг друга, и они разошлись, а Чжан Сань-фен, соединив мощь и прямолинейность птицы и мягкость и увертливость змеи, создал принципиально новое направление.

Чжан Сань-фен стал первым, кто показал, что в ушу тренировка физическая не столь важна, как тренировка духовная, и уделял большое внимание умению владеть сосредоточенной в теле энергией «ци». Согласно восточной медицине и философии, по телу каждого человека движутся потоки жизненной энергии, которыми опытный мастер может управлять. Конечно, сразу почувствовать эту энергию невозможно — это удастся лишь тем, кто прозанимался ушу определенное время, и здесь вам помогут приведенные в данной книге комплексы. А когда человек научился энергетической работе, для того, чтобы расколоть толстенную доску, ему уже не нужно бить в нее что есть силы кулаком — достаточно коснуться ее ладонью, предварительно сконцентрировав энергию в точке касания, и она разлетится сама.

Серьезный мастер ушу легко концентрирует энергию в нужное время в нужной точке и благодаря этому может творить настоящие чудеса — бегать по песку, не оставляя следов, простым наложением рук на голову валить замертво огромного быка, крошить руками и ногами неподъемные камни, заставляя скорезиться полный спичек коробок, держа над ним руку на высоте 10—15 сантиметров, выстроить в концентрический круг кучу металлических опилок, проведя над ней рукой, оказывать на соперника воздействие,

практически лишая его способности сопротивляться. Владением тайнами энергетики объясняется и такое явление, как «железная рубашка», когда человек в ходе поединка не чувствует боли и на его теле не остается синяков даже от самых мощных ударов.

С энергетической работой тесно связана и еще одна тайна ушу — древнее искусство, известное под названиями Тянь-хсю и Дим Мак, «искусство замедленной смерти». Зная, как движется по телу энергия и какие точки в какое время наиболее активны, мастер может простым касанием или нажатием отключить человека или отправить его на тот свет. С этим искусством связана одна интересная легенда. Однажды молодой мастер ушу, считавший себя сильнее всех, столкнулся на узкой дороге, где двоим было не разминуться, с почтенным старцем. По идее он должен был пропустить старшего, но он был о себе столь высокого мнения, что оттолкнул старика и вдобавок оскорбил, а когда тот сделал ему замечание, набросился на него с кулаками. Бой тот был неравным — молодой, полный сил и энергии мастер несколько раз валил старика на землю, а тот ответил ему лишь парой легких и незаметных, как комариный укус, ударов. Когда поединок закончился, старик поднялся, отряхнулся и пошел дальше — сильные, но бестолковые удары не нанесли ему вреда. А юноша, вернувшись домой, хвастался своей победой, а затем почувствовал себя плохо и вскоре был уже при смерти. Лишь тогда кто-то догадался, что старик, победой над которым похвалялся умирающий, был мастером «искусства замедленной смерти» и теперь только он сможет поднять молодого человека на ноги, так как врачи, даже самые опытные, в данном случае бессильны. Старичок недолго сопротивлялся и вылечил своего обидчика, а тот, встав со смертного одра, до конца своих дней оставался вежливым и внимательным ко всем окружающим без исключения и никогда больше не хвастался своей силой и не применял свое мастерство без крайней нужды.

Со временем между стилями и направлениями ушу возникла довольно сильная конкуренция и техника стала строго засекречиваться — если раньше попасть в ученики к известному мастеру было легко, то потом это становилось все сложнее и сложнее. И, как правило, кандидат в ученики подвергался довольно тяжелым испытаниям — в течение длительного времени он, живя в доме у мастера, выполнял всю черную работу, убирал и готовил, и лишь когда мастер убеждался в том, что перед ним настоящий человек, он открывал ему свои секреты.

До сегодняшнего дня все школы ушу успешно защищают себя от людей, которые, получив в них знания, могут использовать их во зло. В так называемых внутренних стилях (их всего три — Син-и, Па-куа

и Тайцзицюань) ученик допускается к познанию техники лишь после того, как он доказал чистоту своих намерений и прошел тесты на добродетели — честность, прямоту, другие, а в стилях внешних человек сначала получает технику, а потом уже начинает совершенствоваться духовно — все его знания без духовного начала бессмысленны. Таков уж принцип боевых искусств: когда встречаются развитое тело и развитая техника, побеждает техника, когда встречаются развитая техника и развитый разум, побеждает разум. Так что в какой бы школе, каким бы стилем ни занимался человек, в процессе занятий он отбрасывает все недобрые намерения, если они у него были, и становится совсем другим человеком, становится чище, добрее, разумнее.

Настоящий учитель не обходится на тренировках без легенд, которые воспитывают учеников, изменяют их характер и взгляды, учат их вежливости, уважению к старшим, скромности и любви к людям. Легенд этих великое множество, но одну из них мы все-таки приведем. Так вот, жил однажды бедный сирота в услужении у богатого лекаря. Лекарь был человеком плохим — он постоянно издевался над сиротой, избивал его, плохо кормил и бесплатно заставлял выполнять тяжелую унижительную работу. В конце концов он довел мальчика до полного отчаяния, и тот решил покончить жизнь самоубийством, но желание отомстить лекарю было настолько велико, что он сбежал от него и пошел учеником к одному известному мастеру, мечтая о том, что в один прекрасный день расправится со своим злейшим врагом.

Так прошло 20 лет. И вот однажды бедный сирота, сам ставший уже известнейшим мастером, в окружении учеников прогуливался по улочкам городка, в котором прошло его несчастливое детство. И вдруг увидел того самого лекаря, который когда-то чуть не довел его до самоубийства и чьей крови он так страстно жаждал, и показал на него ученикам, которым много раз рассказывал историю своей жизни. Лекарь попытался ускользнуть, но ученики схватили его и только собрались расправиться с ним, как к величайшему их удивлению учитель отвел их занесенные кулаки от человека, который причинил ему столько зла, поклонился ему и сказал: «Спасибо тебе. Если бы не ты, я бы никогда не стал тем, кем я стал...»

Сегодня в ушу насчитывается более трехсот только крупных стилей и направлений, и каждый из них оригинален и своеобразен, а сколько их всего, не знает, наверное, никто. Ведь история ушу не кончилась на Чжан Сань-фене и Шаолине, и со временем возникали все новые и новые разновидности ушу — жесткие, размашистые и прямолинейные армейские стили и мягкий стиль «Белый лотос», в



котором ставка делалась на уходы, блоки, уклоны и скользящие удары, так что ушу смогли начать заниматься женщины, различные подражательные стили — «Крыса», «Обезьяна», «Орел», «Медведь» и другие, «Кулак пьяного человека» и «Ладонь восьми триграмм», «Направленная воля» и «Прекрасная весна», «Кулак лежащего человека» и «Бокс высокого духа». А за ними — все новые, новые и новые...

Одному из авторов довелось как-то побеседовать с министром спорта Китая Ли Мэнхуа. На вопрос, что такое ушу, министр, на мгновение задумавшись, ответил: «Я бы сравнил ушу с бескрайним морем, полным несметных богатств». Точнее, наверное, и не скажешь... Ну а чтобы найти эти богатства, надо войти в море и окунуться в него с головой. А по-другому — никак...

## ЧАСТЬ II

### ЛЕСТНИЦА В НЕБО

Техника ушу богата и разнообразна. Есть в ней и подготовительные упражнения, и разминочные, и гимнастические, или оздоровительные, и боевые.

Недаром говорят, что для того, чтобы стать настоящим мастером ушу, надо посвятить ему всю жизнь. Чтобы подняться на лестницу, оказаться на самом верху (хотя лестница под названием ушу бесконечна и до самого верха не доходил никто), надо ступить на первую ступень, затем на вторую и так далее. И идти спокойно, медленно, вдумчиво, не перескакивая, ни минуя ни одной ступени. Потому что в противном случае путь твой будет неправильным и неверным, что рано или поздно ты поймешь и ощутишь. Потому что если ты стремглав помчишься вверх, перескакивая в нетерпении через две, а то и три ступени, до самого верха ты никогда не дойдешь и так или иначе тебе придется спуститься вниз к началу все сначала. Или — навсегда распрощаться со всеми своими помыслами и надеждами.

От простого к сложному — таков один из основных принципов ушу. И для того чтобы овладеть боевым ушу — о чем, наверное, мечтают многие из вас, — надо сначала овладеть оздоровительными элементами. Именно они являются первым шагом к познанию более сложных приемов, а вдобавок дают необходимые физическую и психологическую подготовку, укрепляют дух и тело. Причем это характерно не только для ушу, но и любого искусства, вида спорта. Так, «звезды» балета изо дня в день вынуждены повторять одни и те же упражнения, а «звезды» спорта, которыми многие из вас восхищаются, — Вячеслав Фетисов, Ринат Дасаев, Федор Черенков, Арвидас Сабонис — ежедневно занимаются тяжелой и изнурительной физической подготовкой.

А те упражнения, которые мы предлагаем вам в начале этой части, кажутся скучными и бессмысленными только на первый взгляд. Когда вы в совершенстве овладеете ими, то сами почувствуете, что они не только полезны, но и интересны. И изучив их, вы подниметесь на первую ступень лестницы, именуемой ушу. А за ней вас будет ждать вторая — более сложная, но и более интересная. А за ней — третья. И так — дальше и дальше, выше и выше.

## Глава 1. Чудесное дыхание

Гимнастика цигун (слово «цигун» в переводе с китайского означает «дыхательное упражнение») — это сложный и разнообразный комплекс упражнений, которые представляют собой единство искусства дыхания и движения.

Упражнения эти являются подготовительными к изучению более сложных элементов ушу, но они также представляют немалый интерес и для тех, кто не собирается совершенствоваться в этом искусстве, а просто хочет поддерживать хорошую спортивную форму и укреплять здоровье. Причем цигун полезен как для молодых людей, так и для взрослых и даже пожилых, так как способен творить настоящие чудеса — он помогает сохранить здоровье, бодрость, хорошее самочувствие, легкость движений, помогает справиться со многими заболеваниями органов пищеварения, дыхания, сердечно-сосудистой системы, улучшает подвижность суставов, способствует поддержанию на должном уровне мышечного тонуса.

Особенно ценна гимнастика для людей, которые по тем или иным причинам не имеют возможности уделять достаточное количество времени активным занятиям физкультурой и спортом. Регулярные занятия оздоровительной гимнастикой цигун заметно улучшат ваше здоровье, помогут постоянно находиться в хорошем настроении, управлять своими эмоциями, быстро восстанавливаться после напряженного учебного или трудового дня.

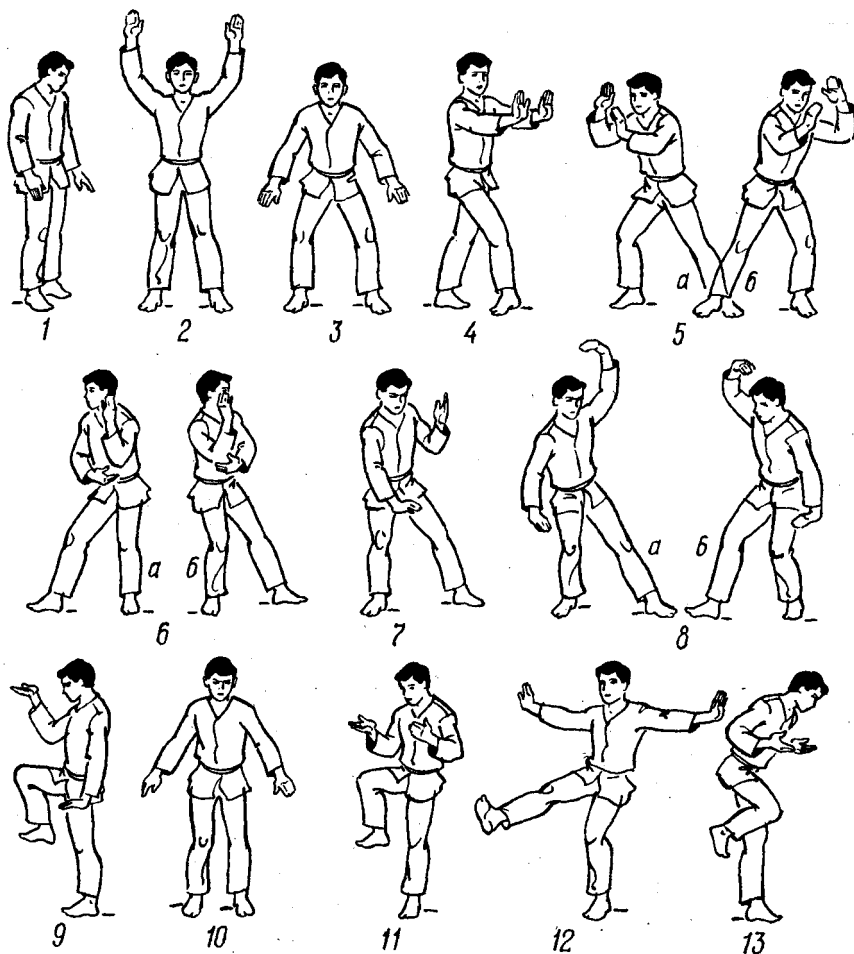
Любая не сковывающая движений одежда, немного свободного места в проветренном помещении или на открытом воздухе в теплую погоду, чуть-чуть свободного времени — вот и все, что необходимо человеку, осваивающему комплексы гимнастики цигун, для того чтобы достичь хорошей физической формы, избавиться от плохого самочувствия, полностью исключить применение лекарств или до минимума снизить их дозировки.

Комплексы гимнастики цигун делятся на статические упражнения, упражнения на координацию и равновесие и динамические упражнения. Изучение оздоравливающих упражнений мы предлагаем вам начать со статических комплексов. Это поможет вам лучше освоить стандартные положения гимнастики цигун, добиться полной синхронности дыхания и движения, научиться сосредоточиваться во время выполнения упражнений.

## Статические упражнения гимнастики цигун

### Упражнение 1. «Расслабление»

Начальное положение: ноги вместе, руки опущены вниз, голова чуть наклонена вперед (рис. 1). Вдох: дыхание полное, руки поднимаются вверх, словно вы отпускаете в небо птицу или воздушный шар, голова также поднимается, правая нога отставляется в сторону таким образом, чтобы ноги находились на ширине плеч (рис. 2). Выдох свободный через рот, руки опускаются вниз, колени несколько сгибаются, словно вы опускаете на руках тяжелый шар (рис. 3). Это положение является исходным для всех последующих упражнений и в дальнейшем будет обозначаться как исходное положение (И.П.).



Упражнение «Расслабление» выполняется перед началом каждого нового упражнения и после его окончания.

### ***Упражнение 2. «Покачивание»***

И.П. Вдох — дыхание нижнее (то есть нижней частью туловища, животом) или нижнее со средним, во время вдоха руки сгибаются в локтях и кисти рук подтягиваются к подмышечным впадинам. Выдох свободный через полуоткрытый рот, во время выдоха руки выпрямляются вперед, ладони открыты и также повернуты вперед, правая нога делает шаг вперед (рис. 4). На вдохе руки вновь сгибаются в локтях и кисти подтягиваются к подмышечным впадинам, правая нога возвращается назад. Затем движения на вдохе и выдохе повторяются и принимается И.П.

### ***Упражнение 3. «Слушать издалека»***

И.П. Вдох — дыхание нижнее, вес тела переносится на правую ногу, правая рука сгибается под углом 90 градусов, ладонь правой руки находится в одной плоскости с телом, левая рука, согнутая под углом 90 градусов, располагается впереди туловища так, что кисть ее находится на уровне правого плеча, а голова чуть повернута вправо (рис. 5). На выдохе проделывается все то же самое, но в противоположную сторону. Движения следует делать плавно в ритме дыхания, стараясь не задерживаться подолгу в крайних положениях. Затем упражнение следует повторить, начав его с переноса веса тела на левую ногу, то есть выполнять в обратную сторону.

### ***Упражнение 4. «Разрешить слушать»***

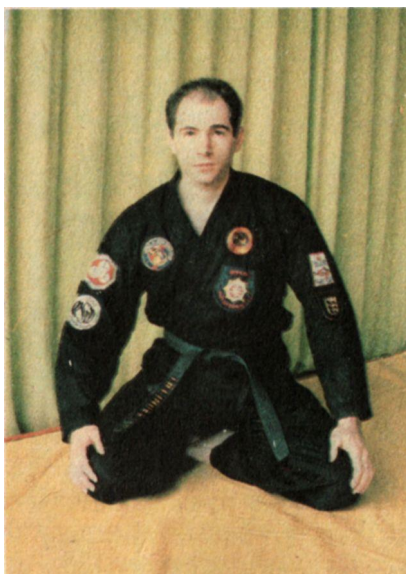
И.П. Вдох — дыхание нижнее, вес тела переносится на левую ногу, корпус и голова поворачиваются вправо, левая рука сгибается в локте так, что пальцы ее располагаются на уровне левого уха, правая рука также сгибается, ее кисть поддерживает локоть левой руки (рис. 6). На выдохе проделывается то же самое движение, но в противоположную сторону. Затем упражнение выполняется в обратном порядке, то есть на вдохе — разворот влево, на выдохе — разворот вправо.

### ***Упражнение 5. «Месить глину»***

И.П. Вдох — дыхание нижнее со средним, вес тела переносится на правую ногу, корпус несколько разворачивается влево, правая рука опущена вниз, ладонь вытянута, правая рука напряжена, левая рука расслаблена, согнута в локте, так что пальцы расположены на уровне глаз (рис. 7). На выдохе проделывается то же самое движение, но в противоположную сторону. Затем упражнение выполняется в обратном порядке.

### ***Упражнение 6. «Свисать и опираться»***

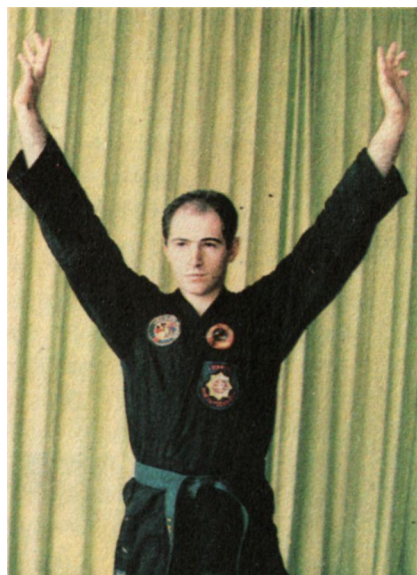
И.П. Вдох — дыхание нижнее, вес тела переносится на правую ногу, корпус несколько поворачивается влево, правая рука опущена



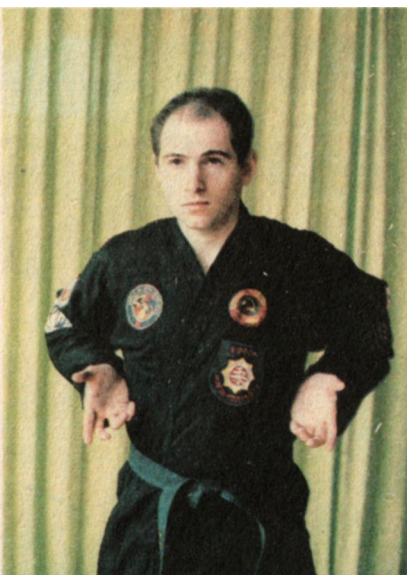
**И. п., принимаемое перед началом занятий для медитации, настроя на тренировку**



**И. п., принимаемое перед выполнением упражнений**



**Дыхательное упражнение, выполняемое перед тренировкой и после выполнения каждого упражнения**



**Дыхательное упражнение, выполняемое перед тренировкой и после выполнения каждого упражнения**

вниз, кисть горизонтально развернута, пальцами вперед, рука напряжена, левая рука поднята над головой, рука расслаблена, кисть свободно свисает (рис. 8). На выдохе проделывается то же самое упражнение, но в противоположную сторону. Затем упражнение выполняется в обратном порядке.

***Упражнение 7. «Объединить в одно целое природу и человека»***

И.П. Вдох — дыхание нижнее, правая нога поднимается таким образом, что стопа параллельна полу, весь вес тела — на левой ноге, правая рука опускается вниз, кисть параллельна полу пальцами вперед, левая рука сгибается в локте, кисть параллельно полу повернута вверх и находится на уровне плеча, обе руки в крайнем положении напряжены (рис. 9). На выдохе проделывается то же самое, но в противоположную сторону. Затем упражнение выполняется в обратном порядке.

Вышеописанное упражнение имеет несколько различных вариантов, которые можно выполнять, когда будет освоено основное движение.

1 вариант. Во время вдоха примите положение, описанное в основном упражнении, т.е. весь вес тела находится на выпрямленной левой ноге, правая нога согнута в коленном суставе, бедро и стопа параллельны полу, правая рука опущена вниз, ладонь параллельна полу, пальцы направлены вперед, левая рука согнута в локте, кисть левой руки на уровне левого плеча, ладонь повернута вверх и параллельна полу. Далее выполняются вращательные движения стопой: вверх-наружу-вниз (на вдох), снизу-вверх-внутри (на выдох). Движения выполняются медленно в ритме дыхания, не задерживаясь в крайних точках. Прделав несколько движений до появления легкой усталости в ноге, измените положение и выполните такие же движения левой ногой.

Затем из этого же положения выполните вращательные движения голенью в коленном суставе, медленно описывая круги голенью и стопой, которая во время выполнения упражнения должна быть все время параллельна полу. Упражнения выполняются поочередно обеими ногами до появления легкой усталости.

Вращение стопой и голенью следует выполнять по и против часовой стрелки. Во время выполнения упражнения положение рук не меняется.

2 вариант. Из того же исходного положения выполните вращение ногой в тазобедренном суставе так, что колено как бы рисует круг, голень свободно свисает, стопа параллельна полу. Вращение произ-

водится по и против часовой стрелки, при этом движение ноги внутрь делается на вдохе, а движение наружу — на выдохе.

Упражнение выполняют поочередно обеими ногами. Во время выполнения упражнения положение рук не меняется.

3 вариант. Исходное положение то же, но теперь работа выполняется пальцами рук — они как бы рисуют в воздухе круги. Вращение выполняется в обе стороны. Ритм дыхания размеренный, спокойный. Движение внутрь делается на вдохе, движение наружу — на выдохе.

4 вариант. Из того же исходного положения в такт с дыханием меняйте положение рук без изменения положения ног. Прodelав упражнение до легкого утомления, поменяйте положение ног и вновь продолжите работу руками.

5 вариант. Из того же исходного положения выполните вращения плечами вперед, а затем назад. При этом на вдохе плечи поднимаются, на выдохе опускаются. Движение плеч вызывает движение рук, которые активно не участвуют в общем движении, но пассивно «подчиняются» плечам. Ноги находятся в одном положении. Упражнение выполняется стоя на одной, а затем на другой ноге.

6 вариант. Из того же исходного положения выполните вращения туловищем в поясице таким образом, чтобы при этом неопорная нога, подчиняясь движению корпуса, описывала круги в горизонтальной плоскости. Вращения выполняются в обе стороны, стоя на одной, а затем на другой ноге.

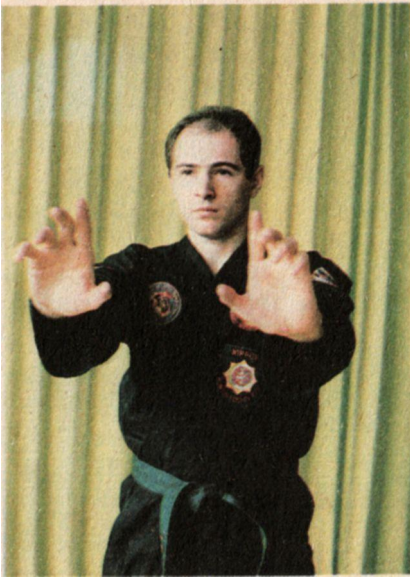
Освоение всех вариантов этого упражнения позволяет использовать его как самостоятельный комплекс гимнастики. Не торопитесь переходить от одного варианта упражнения к другому, не освоив предыдущие способы выполнения упражнения. В случае затруднений во время выполнения упражнений контролируйте свои действия, глядя в зеркало и корректируя ошибки и неточности.

### ***Упражнение 8. «Челнок», или «Богомол»***

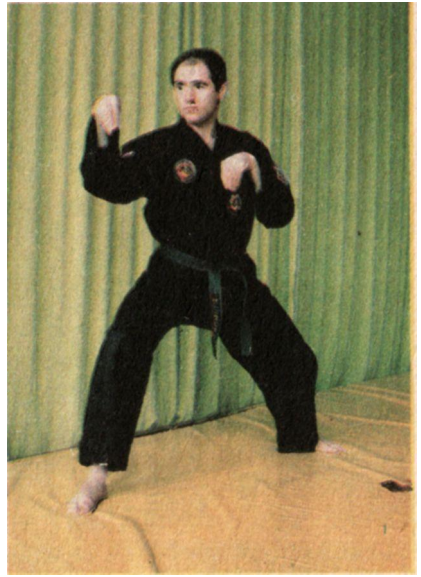
Исходное положение: ноги шире плеч, правая ступня перпендикулярна левой, голова повернута вправо, колени согнуты под углом 90 градусов, голени ног перпендикулярны полу, бедра параллельны полу. Руки согнуты в локтях под углом 90 градусов: левая рука расположена перед грудью, правая рука несколько вынесена вперед к правой ноге, при этом правая рука, правая нога и корпус расположены в одной плоскости.

В такт с дыханием выполняйте покачивания, перенося вес тела с ноги на ногу: на выдохе вес тела переносится на правую ногу, на вдохе — на левую. Затем подключите работу рук. Во время выдоха вес тела переносится на правую ногу и правая рука почти полностью





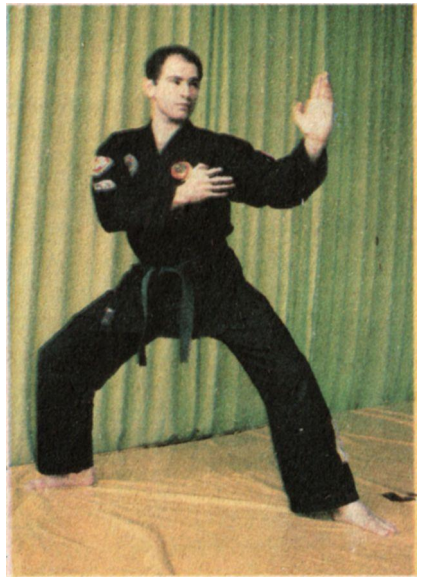
**Дыхательное упражнение, выполняемое перед тренировкой и после выполнения каждого упражнения**



**Вариант стойки «Богомол»**



**Вариант «кошачьей» стойки**



**Вариант боевой стойки**

разгибается в локте и выносится вперед, на вдохе — возвращение в исходное положение.

Затем то же упражнение выполняется в противоположную сторону с поворотом головы влево и движением левой руки.

После достаточно четкого освоения движений можно выпрямлять обе руки в локтях и выносить их вперед по направлению ноги, на которую во время выдоха переносится вес тела. При этом кисти рук можно держать произвольно, а можно, максимально согнув руку в лучезапястном суставе и плотно сомкнув пальцы кисти, соорудить подобие лапы богомола.

При выполнении упражнения необходимо не только помнить о ритмичности дыхания и движения, но и следить за тем, чтобы тело при движении перемещалось по прямой линии, без лишних «выпрыгиваний» и «ныряний».

Упражнения гимнастики цигун на координацию и равновесие

Упражнения гимнастики цигун на координацию и равновесие позволяют постепенно и всесторонне подойти к освоению пространства, к умению координировать свои действия в этом пространстве. А тренировка сознания позволяет подготовить прочную базу для изучения более сложных комплексов и медитативных упражнений.

Кроме общеоздоравливающего эффекта, стимуляции деятельности нервной системы и укрепления мышц, упражнения на равновесие и координацию способствуют выработке устойчивости при опоре на малую площадь, что невозможно без внутреннего спокойствия и сосредоточенности.

А главное — упражнения на координацию и равновесие дают необходимые качества, позволяющие шагнуть на следующую ступень лестницы, именуемой ушу.

### ***Упражнение 1. «Пространство»***

И.П. — ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз (рис. 10). На вдохе поднимите правую ногу таким образом, чтобы бедро и стопа были параллельны полу, одновременно согните руки в локтях и поднимите кисти рук на уровень груди (рис. 11). На выдохе вытяните ногу вперед, руки разведите в стороны (рис. 12). На вдохе перейдите к предыдущей позиции. На выдохе вернитесь в исходное положение. Затем выполните упражнение в обратную сторону.

### ***Упражнение 2. «Равновесие»***

И.П. — то же. На вдохе выполните первое движение предыдущего упражнения. На выдохе наклоните корпус вперед, руки также

вытяните вперед, разогните ногу в колене и вытяните назад (рис. 13, 14, 15). На вдохе перейдите к предыдущей позиции. На выдохе вернитесь в исходное положение. Затем выполните упражнение в обратную сторону.

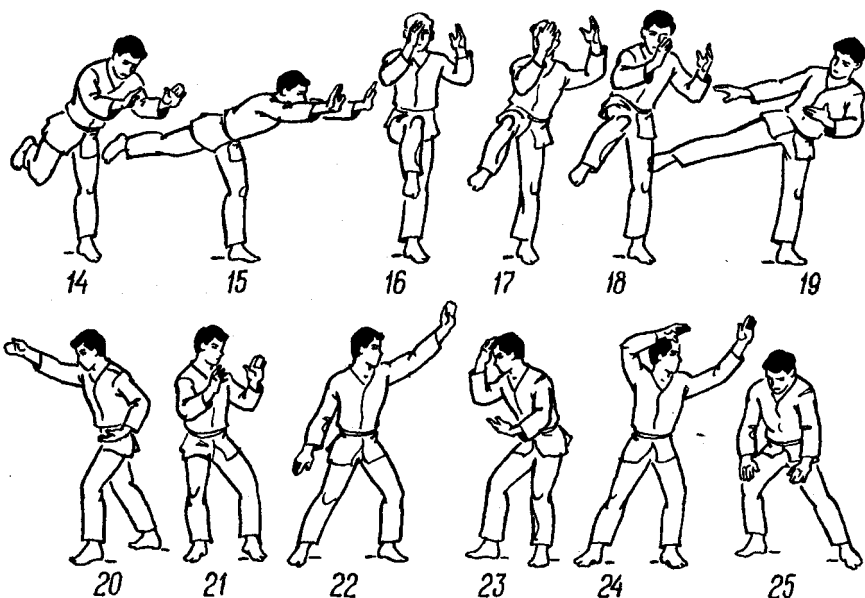
### **Упражнение 3. «Дуновение ветра»**

И.П. — то же. На выдохе руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в колене (рис. 16, 17, 18, 19). На вдохе перейдите к предыдущей позиции. На выдохе вернитесь в исходное положение. Затем выполните упражнение в обратную сторону.

### **Упражнение 4. «Полсвета»**

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением (см. рис. 11). Упражнение можно выполнять несколько раз, стоя поочередно то на правой, то на левой ноге.

Упражнения этого раздела выполняются на двух тактах дыхания: вдох-выдох-вдох-выдох. Движения должны выполняться точно в ритм дыхания. Рекомендуемый тип дыхания — нижнее или нижнее со средним. Вдох всегда выполняется через нос или свободно через рот.



При этом, как говорили медики Древнего Китая, дыхание должно быть «тихим, как летний вечер, и тонким, как нить паутины».

### ***Упражнение 5. «Палочник»***

Наверняка вы видели маленьких насекомых, живущих на деревьях и кустарниках, питающихся листьями, похожих на обычных гусениц. Их называют палочниками потому, что в момент опасности они, опираясь на переднюю часть тела, поднимают корпус почти вертикально вверх, маскируясь под сухую ветку. А упражнение, в котором имитируется это движение палочника, очень эффективно, так как не только развивает устойчивость, но и дает достаточную нагрузку на многие группы мышц.

Выполнять упражнение лучше всего в три приема:

а) Лежа на полу, поднимите ноги и корпус вверх, упираясь руками в поясницу и поставив локти на пол. Удерживайте это положение до тех пор, пока медленно не сосчитаете про себя до десяти. На счет десять опуститесь на пол.

б) Начало то же, что и в первом варианте, только теперь уберите руки с поясницы и положите их на пол, продолжая удерживать равновесие. На счет десять опуститесь на пол.

в) Начало то же, что и в предыдущем варианте, только теперь поднимите руки и вытяните их «по швам», удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. На счет десять опуститесь на пол.

Во время выполнения упражнения дыхание ниже или ниже со средним. Во время удержания тела в вертикальном положении следует выдох, при выходе в это положение — вдох.

### ***Упражнение 6. «Крокодил»***

Сядьте на колени, «подложив» пятки под себя, колени разведите в стороны, локти рук опустите к нижней части живота, ладонями упритесь в пол. Наклонитесь вперед, слегка опираясь об пол головой, затем выпрямите корпус оторвите голову от пола и удерживайте равновесие, стоя на одних руках. Впоследствии данное упражнение следует выполнять стоя на одной руке.

Во время подготовительной части упражнения делается вдох, дыхание среднее, во время удержания положения долгий выдох.

Это упражнение не только развивает равновесие, но и дает значительную нагрузку на мышцы рук, спины и живота. Упражнение рекомендуется выполнять от 2—3 до 10—12 раз по мере освоения, увеличивая время удержания равновесия с 10 до 30 секунд.

### ***Упражнение 7. «Уголок»***

Упражнение выполняется сидя. Рекомендуется вначале выполнять его сидя на стуле, а по мере освоения всех компонентов упражнения его можно выполнять сидя на полу.

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд перед собой) возьмитесь руками за боковые края сидения, поднимите выпрямленные в коленях ноги параллельно полу и, удерживая их в таком положении, попытайтесь оторваться от сидения. Выжиматься надо на выдохе, опускаться — на вдохе. Упражнение повторяется от 1—2 до 8—10 раз, время пребывания в упоре на руках постепенно увеличивается с 5 до 10 секунд.

### ***Упражнение 8. «Парадоксальные движения»***

Из всех разумных существ, населяющих нашу планету, только человек способен выполнять парадоксальные движения, которые способствуют выработке специальных координационных навыков и обогащают ваш арсенал двигательных возможностей, что весьма немаловажно для того, кто собирается стать настоящим мастером ушу.

1 вариант. Вращайте руки в локтевых суставах в вертикальной плоскости перед собой, стараясь, чтобы они вращались в двух параллельных плоскостях. При этом правая рука вращается вперед, от себя, а левая — назад, к себе. Старайтесь, чтобы руки описывали правильные ровные окружности.

Упражнение выполняется в обе стороны, то есть после первого цикла движений руки двигаются таким образом: правая назад, левая вперед.

Освоив это упражнение, переходите к варианту 2.

2 вариант. Встаньте на правую ногу, левую согните в коленном суставе таким образом, чтобы бедро и стопа были параллельны полу, согнутые в локтях руки находятся перед грудью. Руки производят вращение в двух противоположных направлениях в двух параллельных плоскостях, а нога в ритм движениям рук сгибается и разгибается, при этом стопа и голень выполняют маятникообразные движения в вертикальной плоскости. Вращение руками выполняется в обоих направлениях. Затем то же упражнение выполняется стоя на левой ноге. Упражнение рекомендуется выполнять по 2—3 минуты на каждой ноге.

3 вариант. Начало то же, что и в предыдущем варианте, только при вращении руками нога выполняет не колебательные движения в вертикальной плоскости, а вращательные движения в горизонтальной плоскости слева от корпуса. Движения руками выполняются в обе стороны. Затем положение рук меняется: левая рука вращается в вертикальной плоскости, правая — в горизонтальной.

### ***Упражнение 9. «Мельница»***

Встаньте на правую ногу, левую выпрямите в колене и поднимите таким образом, чтобы она оказалась параллельна полу, руки для поддержания равновесия разведите в стороны. В ритм дыхания

выполняйте вращательные движения прямой левой ногой сначала по часовой стрелке, затем в обратную сторону.

Упражнение выполняется по 10 раз в каждую сторону со сменой ног. Ритм дыхания свободный — один оборот ноги соответствует одному дыхательному движению.

Освоив это упражнение, вы можете несколько усложнить его, выполняя одновременно с вращениями ноги вращения руками в локтевых и лучезапястных суставах. Причем вращения руками можно выполнять как в одну, так и в обе стороны.

### ***Упражнение 10. «Журавль»***

Встаньте на правую ногу, а левую согните в колене так, чтобы бедро и стопа были параллельны полу, руки разведите в стороны. На выдохе (дыхание ниже) медленно наклонитесь вперед, стараясь нагнуться как можно ниже, при этом левая нога отводится назад, но до конца в колене не разгибается. Движение вниз заканчивается одновременно с окончанием выдоха; На вдохе выпрямитесь и вернитесь в исходное положение. Прodelайте упражнение по 10—12 раз со сменой ног.

### ***Упражнение 11. «Паучок»***

Встаньте на полусогнутую правую ногу, левую согните в колене так, чтобы ее голень и стопа лежали на нижней части бедра правой ноги. Руки свободно опущены вниз, корпус несколько наклонен вперед. На вдохе (дыхание ниже) **руки** спираются в локтях и кисти их подтягиваются к подмышечным впадинам. На выдохе медленно вынесите вперед правую руку и осторожно «захватите» пальцами воображаемую нить. На вдохе правая рука подтягивается к подмышечной впадине. На выдохе левая рука медленно выносится вперед, «захватывает нить» и на вдохе тянет ее на себя.

Повторите то же самое, только на этот раз «тяните нить» на выдохе и выносите руку вперед на вдохе. Выполняйте упражнение до появления в опорной ноге ощущения усталости. Постепенно увеличивайте время выполнения упражнения.

### ***Упражнение 12. «Неваляшка»***

Сядьте, скрестив ноги «по-турецки». Возьмитесь правой рукой за наружный край правой стопы, левой рукой — за наружный край левой стопы и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, разводите ноги в стороны, стараясь полностью разогнуть ноги в коленных суставах. При этом необходимо стараться не заваливаться назад. Затем ноги опять, сгибаются в коленных суставах, принимая положение «по-турецки», но пола не касаются. Упражнение выполняйте от 3—4 до 10—12 раз, удерживая равновесие от 2—3 секунд до 10—15 секунд. Тип дыхания — ниже.

Это упражнение довольно сложно выполнимо без специальной подготовки, поэтому предлагается система подводящих упражнений.

Из И.П. поочередно разгибайте то правую, то левую ногу, держа ступню соответствующей ноги одноименной рукой. Когда вы научитесь выпрямлять каждую ногу в коленном суставе и некоторое время удерживать ее в таком положении, то можно будет переходить к выполнению упражнения в полном объеме.

В случае если поначалу вы будете заваливаться назад — не огорчайтесь, а старайтесь, не отпуская ступней ног, выйти в положение равновесия, т.е. сидя на ягодицах, и продолжать упражнение дальше.

Для тех, кто достаточно овладеет этим упражнением, можно рекомендовать видоизмененный вариант выполнения:

И.П. стоя на правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе так, что стопа левой ноги расположена под левой ягодицей, левая рука держит наружный край ступни левой ноги, правая рука отведена в сторону для баланса равновесия. Вдох — дыхание нижнее. На выдохе выпрямляем левую ногу в коленном суставе, отводя ее вперед, вдох — приводим левую ногу в исходное положение. Выдох — выпрямляем левую ногу в сторону, вдох — приводим в исходное положение. Прделав упражнение 8—10 раз, повторяем то же самое, но стоя на левой ноге и выпрямляя правую ногу, удерживая ее за наружный край стопы правой рукой.

### ***Упражнение 13. «Кораблик»***

И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела, шея и спина выпрямлены, взгляд направлен вперед. Вдох — дыхание нижнее, руки сгибаются в локтях, кисти подтягиваются к подмышечным впадинам, левая нога сгибается в коленном суставе, правая нога выносится вперед, параллельно полу. В конце вдоха положение приседа на одной ноге. Выдох — свободный через рот, выпрямляя левую ногу, поднимаемся, правая нога по мере выдоха опускается и ноги вновь встают на ширине плеч, руки во время выдоха выносятся вперед. Упражнение повторяется поочередно, то на левой, то на правой ноге по 10—20 раз. Старайтесь садиться как можно ниже, удерживая равновесие.

### ***Упражнение 14. «Вытяжение»***

И.П. стоя ноги вместе, ступни параллельно, руки свободно свисают вдоль тела. Вдох — дыхание нижнее + среднее. Вместе со вдохом руки поднимаются вверх, встаем на кончики носков ступней. Выдох свободный через нос, не меняя положения. Остаться в таком положении от 2—3 до 6—8 минут.

Освоив это упражнение, вы можете выполнять его в несколько видоизмененном варианте. Во время выполнения упражнения поднимайтесь не на оба носка, а на носок одной ноги, а стопу второй ноги держите параллельно полу. Пробежав упражнение на одной ноге, выполняйте его на другой.

#### ***Упражнение 15. «Мостик»***

И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль тела, спина и шея выпрямлены, взгляд вперед. Вдох — дыхание нижнее + среднее, руки поднимаются вверх, голова запрокидывается назад. Выдох свободный через рот, прогибаясь назад, встаньте на мостик, опираясь на пол ступнями ног и ладонями рук. Вдох — свободный через нос. Выдох — поднимите одну руку и удерживайте равновесие на трех точках опоры.

Затем во время следующего дыхательного упражнения поднимите другую руку, потом попеременно поднимите одну и другую ногу. Старайтесь удерживать равновесие в любом положении, оставаясь на трех точках опоры.

Упражнение повторяйте от 4 до 40 раз по мере освоения. Для людей, страдающих головокружениями, головными болями, повышенным артериальным давлением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, это упражнение не рекомендуется.

#### ***Упражнение 16. «Жучок»***

Освоив предыдущее упражнение, можно усложнить его. Встав на мостик, передвигайтесь головой вперед по залу, а затем возвращайтесь обратно, но теперь головой назад. Это одно из наиболее эффективных упражнений для выработки координации. Не следует выполнять его людям, страдающим заболеваниями, перечисленными в упражнении 15.

#### ***Упражнение 17. «Кrab»***

И.П. сидя и опираясь ногами и руками об пол. Отрывайте ягодицы от пола, оставаясь на четырех точках опоры, и перемещайтесь по залу вначале головой вперед, затем головой назад, правым боком и левым боком, а затем с вращениями в правую и левую сторону. Выполнение этого упражнения, не только способствует развитию координативных навыков, но и значительно нагружает руки и ноги. Дыхание при выполнении этого упражнения нижнее + среднее. Упражнение выполняется от 1-2 до 5-8 минут в зависимости от освоения упражнения, функционального состояния занимающегося, свободного времени.

#### ***Упражнение 18. «Челнок»***

И.П. лежа на животе, тело выпрямлено, руки в упоре на уровне плеч. Вдох — дыхание среднее или среднее + верхнее, голова



несколько приподнимается от пола. Выдох свободный через рот, руки резко отжимают тело от пола, ноги подтягиваются к животу и выносятся вперед так, что вы сидите, придерживаясь руками о пол, ноги выпрямлены впереди. Затем на вдохе лягте на спину, перевернитесь на живот и вновь, отжавшись, вынесите ноги вперед и сядьте на ягодицы.

Упражнение выполняется от 4-5 до 20 раз по мере освоения. После достаточно полного освоения, когда ноги будут проноситься точно над корпусом, а не сбоку и когда вы без особого труда сможете выполнить 10-15 упражнений подряд, можно несколько усложнить выполнение упражнения: при выдохе и выносе ног вперед не садиться на ягодицы, а ложиться на спину. В остальном упражнение выполняется так же. Помимо скоростно-координативных навыков выполнение этого упражнения способствует отличному развитию мышц спины и брюшного пресса, а также общей скоординированной работе большинства мышц тела.

### ***Упражнение 19. «Бабочка»***

И.П. стоя ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Вдох — дыхание среднее, наклоняем корпус вперед, правая нога отводится назад, колено выпрямлено, руки разведены в стороны. Выдох свободный через рот, медленно поворачиваемся вправо, руки описывают полуокружности, правая рука вверх, левая — вниз, голова повернута **вправо**, взгляд на правую руку. Стараться разворачиваться как можно дальше, не теряя равновесия. Вдох — разворот обратно. Выдох — поворот в левую сторону.

Упражнение выполняется по 10-15 раз стоя на правой ноге и по 10-15 раз стоя на левой ноге.

Упражнения комплексов на координацию и равновесие дают возможность заметно обогатить ваш технический арсенал. Но не следует сразу же браться за большое количество упражнений, особенно если у вас нет достаточной физической подготовки.

## **Динамические упражнения гимнастики цигун**

Динамические комплексы гимнастики цигун — это упражнения, позволяющие человеку, овладевшему статическими упражнениями и упражнениями на координацию, перейти к непосредственной работе в пространстве.

Предлагаемые комплексы носят неодинаковую эмоциональную окраску, и поэтому вы можете выбрать из всего многообразия те, которые больше подходят вам по эмоциям, характеру движений, сложности композиции. Изучив несколько комплексов, вы можете выделить из них те, которые подходят именно вам.

Но надо отметить, что данные комплексы носят ознакомительный характер, а более глубокое и детальное изучение необходимо проводить только под наблюдением опытного наставника.

### ***Комплекс 1.***

Данный комплекс уходит своими корнями в древние ритуальные танцы, исполнявшиеся в честь того или иного природного явления и являющиеся выражением единства человека, его мыслей и дел с природой, неотъемлемой частью которой он является. Так вот данный комплекс является адаптированным, то есть упрощенным, вариантом «Танца рождения дня». Сходство подчеркивается условным делением комплекса на две части — «день» и «ночь», кроме того, каждая из них в свою очередь также делится на две части: «день» — на «утро» и «полдень» и «ночь» — на «вечер» и «полночь». Каждая часть имеет свои особенности в распределении нагрузки на ту или иную сторону тела, в разных частях одни и те же движения выполняются на разных фазах дыхания. Таким образом дважды повторенный комплекс представляет собой законченную композицию, в которой нагрузка равномерно распределена на обе половины тела и все фазы дыхания гармонично связаны с движением.

**И.П.** — стоя ноги вместе, руки свободно опущены вдоль тела. Вдох (см. рис. 1). Руки поднимаются вверх, правая нога отставляется в сторону так, чтобы расстояние между ступнями было примерно равно ширине плеч (см. рис. 2).

**Выдох.** Руки опускаются ладонями вниз на уровень чуть ниже пояса, колени слегка сгибаются (см. рис. 3).

**Вдох.** Корпус разворачивается вправо, вес тела переносится на левую ногу, правая нога выпрямлена, левая рука согнута в локте так, что ее кисть находится на уровне лица, правая рука согнута и ее кисть поддерживает локоть левой руки (см. рис. 6а).

**Выдох.** Левая нога делает шаг вперед, корпус перемещается вперед. Вес тела переносится на полусогнутую левую ногу, правая нога выпрямлена, правая рука выводится вперед, локоть выпрямлен, кисть не закреплена, левая рука полусогнута, и кисть ее находится на уровне пояса (рис. 20).

**Вдох.** Правая нога поднимается так, чтобы ее бедро и стопа оказались расположены параллельно полу, правая рука опущена вниз, ее кисть также параллельна полу, пальцы направлены вперед, левая рука согнута под углом 90 градусов так, что ее кисть и плечо находятся на одном уровне, кисть параллельна полу, пальцы направлены вперед (см. рис. 9).

**Выдох.** Правая нога делает шаг назад и выпрямляется в колене, левая нога полусогнута, и вес тела находится большей частью на ней,

правая рука выпрямлена и выведена вперед, левая рука полусогнута, ее кисть находится на уровне пояса (рис. 20).

Вдох. Левая нога делает шаг назад и слегка сгибается, причем вес тела переносится именно на нее, левая рука согнута в локте, и ее кисть находится на уровне лица, правая рука также согнута, ее кисть поддерживает локоть левой руки (см. рис. 6а).

Выдох. Корпус разворачивается на 180 градусов, вес тела — на полусогнутой правой ноге, левая нога выпрямлена, правая рука согнута, и ее кисть расположена на уровне лица, левая рука также согнута, и ее кисть поддерживает локоть правой руки (см. рис. 6б).

Далее упражнение выполняется с движения, изображенного на рисунке 20, но уже в противоположную сторону, то есть в зеркальном отображении.

Для данного комплекса рекомендуется нижнее дыхание или нижнее со средним, в отдельных случаях можно выполнять весь комплекс на среднем дыхании.

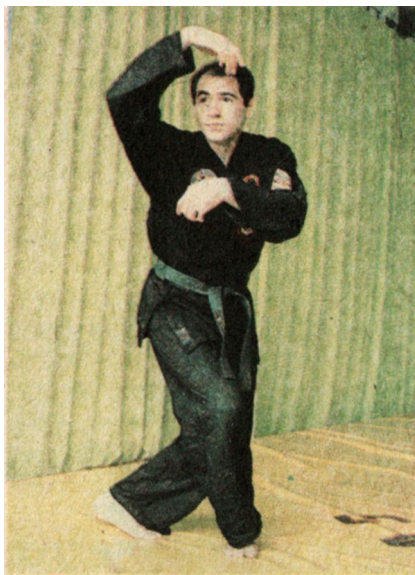
Необходимо следить за тем, чтобы дыхание и движение были синхронны, частота дыхания — 6—12 дыхательных движений в минуту. Движения должны быть плавными и непрерывными, не должно быть резких скачков от одного положения к другому. Нежелательно долго задерживаться в крайних точках движения. Для правильного и всестороннего освоения комплекса рекомендуется проработка отдельных его частей с контролем правильности выполнения движений перед зеркалом.

### ***Комплекс 2.***

Упражнения «гимнастики пяти животных» Хуа-То

Созданная во 2—3 веках знаменитым китайским врачом Хуа-То «гимнастика пяти животных» легла в основу большого ряда стилей ушу, многие из которых также стали носить подражательный характер, имитируя движения различных животных. Базировалась гимнастика Хуа-То на системе цигун и других разновидностях древней лечебно-гигиенической гимнастики.

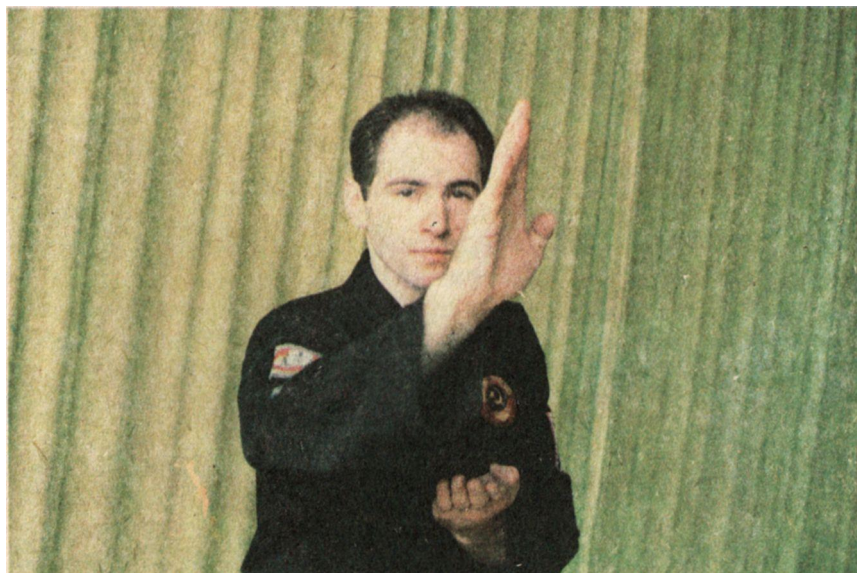
«Гимнастика пяти животных» Хуа-То дошла до нас в нескольких модификациях, которые порой довольно значительно отличаются друг от друга. Предлагаемый комплекс относится к наиболее древней разновидности гимнастики. Он строится на базе классических представлений философов Востока о взаимодействии двух полярных сил Ян и Инь, определяющих комплекс взаимных влияний пяти первоэлементов: земли, огня, воды, дерева, металла. Наблюдая за поведением, характером движений, привычками и повадками различных животных, Хуа-То нашел аналоги этой теории в природе, и это позволило ему создать свою систему упражнений. Выполняя



**Вариант стойки «Обезьяна»**



**Вариант стойки «Змея»**



**Вариант положения рук в боевой стойке**

определенные движения гимнастики Хуа-То, копирующие движения того или иного животного, человек, по представлениям врачей Древнего Китая, приобретал сходство с тем первоэлементом, который был необходим ему для восстановления здоровья. Во время исполнения комплекса пациент сосредоточивал внимание на движениях, тем самым уравнивая деятельность нервной системы и снимая излишнее нервное напряжение, асами движения активизировали группы мышц, связанные с пораженной частью тела или больным органом. Длительное выполнение упражнений позволяло усилить кровообращение, увеличить отток венозной крови, улучшить деятельность иммунной системы организма и в конечном итоге способствовало выздоровлению. Для практически здоровых людей были созданы комплексы, включающие движения всех пяти животных в различной последовательности в зависимости от того, чего человек хочет добиться — успокоиться или поднять тонус. Кстати, упражнения гимнастики Хуа-То с большим успехом использовались в боевых ситуациях.

Предлагаемые комплексы «гимнастики пяти животных» относятся к общеразвивающим и общеоздоравливающим: первый вариант дает возбуждающий эффект, второй — успокаивающий.

#### В а р и а н т 1.

И.П. — стоя ноги вместе, ступни несколько развернуты в стороны, руки свободно опущены вдоль тела, шея выпрямлена, взгляд устремлен прямо перед собой. На вдохе руки поднимаются вверх, правая нога отставляется в сторону, ступни оказываются примерно на ширине плеч. На выдохе руки опускаются вперед-вниз, ладони, расположенные чуть ниже уровня пояса, параллельны полу, колени слегка согнуты.

Упражнение «Медведь» (земля). Вдох. Вес тела переносится на полусогнутую правую ногу, левая нога полусогнута и ее ступня касается пола лишь носком, корпус развернут влево, руки полусогнуты, ладони открыты вперед-внутри (рис. 21).

Упражнение «Птица» (металл). Выдох. Левая нога делает шаг вперед, сгибается и принимает на себя вес тела, правая нога выпрямлена, корпус немного наклонен вперед, левая рука выведена вперед-вверх, ладонь открыта, правая рука опущена вниз-назад и выпрямлена в локте, ладонь также открыта (рис. 22).

Упражнение «Обезьяна» (вода). Вдох. Разворот на 180 градусов, вес тела переносится на полусогнутую левую ногу, полусогнутая правая нога касается пола лишь носком стопы, корпус развернут вправо, спина и шея чуть согнуты, плечи несколько опущены, правая рука согнута в локте под углом 90 градусов, ее предплечье находится



**Вариант стойки «Птица»**



**Вариант боевой стойки**



**Вариант стойки «Орел»**



**Вариант боевой стойки**

слева от лица, кисть расположена на уровне головы, левая рука также согнута в локте под углом 90 градусов, ее предплечье и кисть расположены перед корпусом на уровне пояса (рис. 23).

Упражнение «Олень» (дерево). Выдох. Разворот на 180 градусов, вес тела на полусогнутой левой ноге, правая нога выпрямлена, корпус несколько развернут влево и наклонен чуть вперед, левая рука выведена вперед-вверх, ладонь открыта, правая рука согнута в локте под углом 90 градусов, предплечье прикрывает голову спереди-сверху, кисть на одном уровне с лицом (рис. 24).

Упражнение «Тигр» (огонь). Вдох. Вес тела переносится на полусогнутую правую ногу, левая нога выпрямлена, корпус несколько развернут вправо и наклонен вперед, голова чуть опущена вниз, руки опущены, ладони параллельны полу, правая рука расположена над правым коленом, левая рука — на середине расстояния между ступнями ног (рис. 25).

Далее следует переход в исходное положение — вдох, руки поднимаются вверх, ноги выпрямляются, голова поднимается, взгляд устремлен прямо перед собой. На выдохе руки опускаются вдоль тела, правая нога приставляется к левой, голова чуть наклоняется вниз.

#### В а р и а н т 2.

И.П. — то же. Далее последовательность упражнений следующая:

«Медведь» — вдох.

«Обезьяна» — выдох.

«Тигр» — вдох.

«Птица» — выдох.

«Олень» — вдох.

Затем эта комбинация упражнений выполняется в зеркальном отображении на противоположных фазах дыхания. По окончании комплекса следует переход в исходное положение.

При выполнении комплексов гимнастики Хуа-То рекомендуется нижнее дыхание.

## Глава 2. Игра на китайской лютне

Тайцзицюань, или «бокс высокого духа», — одно из основных направлений ушу. Тайцзицюань было создано Чэнь Вантингом, жившем в 16 веке, как оздоровительная и тренировочная система, а сегодня число поклонников этой гимнастики плавных, медленных движений насчитывает несколько миллионов человек, причем не только в Китае, но на всех континентах.

Существует мнение, что тайцзицюань подходит только для пожилых людей или людей, страдающих различными заболева-

ниями. Действительно, ее нередко используют как средство двигательной психотерапии, предупреждающей развитие нервных перегрузок и психосоматические расстройства. В китайских госпиталях и санаториях тайцзицюань включают в курсы лечения гипертонии, невралгии, туберкулеза. Но тем не менее тайцзи вполне подходит для людей молодых и здоровых, к тому же эта школа предъявляет к занимающимся более высокие требования, нежели другие школы. Кстати, тайцзицюань может использоваться и в реальной ситуации, но при одном условии — мастерском владении. Если вы внимательно присмотритесь к приведенным ниже движениям, то заметите, что мастер тайцзицюань ведет поединок без применения силы, избегает фронтальных столкновений, используя в основном уходы с линии атаки с последующей контратакой и захваты рук противника. И сейчас мы предлагаем вам познакомиться с одним из наиболее распространенных комплексов этой гимнастики — упрощенным комплексом тайцзицюань (24 формы), который станет для вас очередной ступенью, очередным шагом к овладению секретами ушу.

Запомните — в комплексе все взаимосвязано, в нем нет второстепенных ненужных упражнений, и, пропустив или не освоив одно, вы не сможете правильно выполнить другое.

Все движения выполняются в замедленном темпе, плавно и непрерывно, словно вы разматываете шелковую нить — при первом же рывке она порвется. Постарайтесь сохранять этот образ на протяжении выполнения всех упражнений.

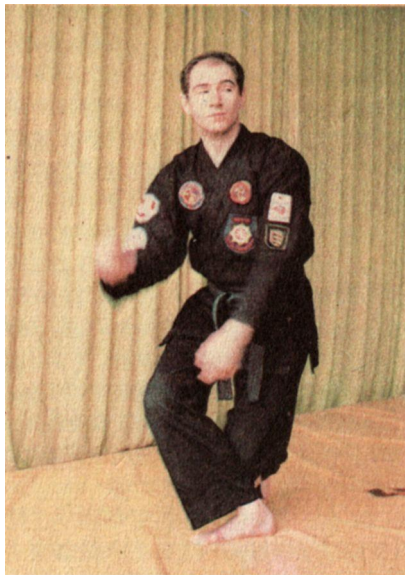
Комплекс должен быть единым движением. Прислушивайтесь к ощущениям, возникающим в теле, делайте все мягко и округло, расслабляйтесь как можно больше, представляя, что ступни становятся тяжелыми, а верхняя часть тела — легкой, как дым. Растворяйтесь в пространстве и движении. Слегка прикройте глаза и старайтесь не замечать ничего вокруг, все внимание должно быть приковано к тому, что вы делаете.

И.П. — стоя ноги на ширине плеч, спина и шея прямые, взгляд устремлен вперед, руки свободно свисают вдоль тела. Вдох. Руки поднимаются до уровня плеч, ладони развернуты вниз. Выдох. Руки опускаются вниз, ноги слегка сгибаются, руки находятся над коленями.

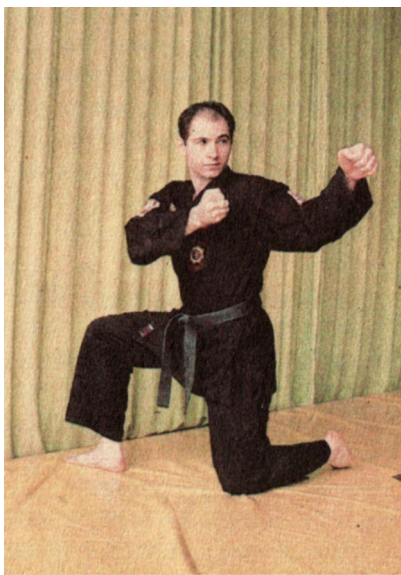
Плечи опущены, руки свободно висят в воздухе, пальцы слегка согнуты. Тяжесть тела поровну распределена на обе ноги, поясница расслаблена.

В тайцзицюань правильность исходного положения имеет огромное значение, так что для проверки правильности вашего И.П. выполните следующее упражнение: встаньте спиной к стене так,

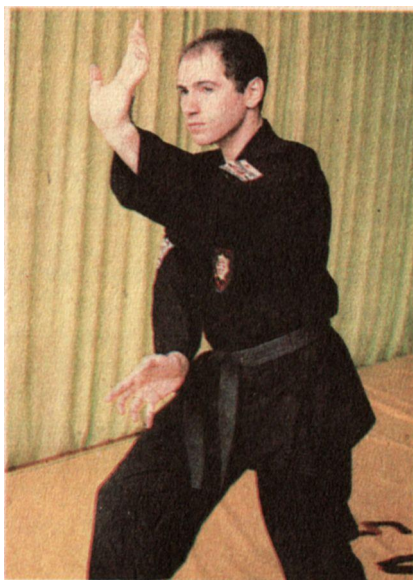




**Вариант перемещения в стойке**



**Защитная стойка, принимаемая после ухода кувырком вперед через плечо**



**Двойной блок от прямого удара рукой в верхний уровень и прямого удара ногой в средний уровень**



**Двойной блок от бокового удара рукой или ногой в верхний уровень и удара ногой в средний уровень**

чтобы расстояние до нее составляло 30 см, потом присядьте, не отрывая ступней от пола. Спина должна касаться стены.

## Первая группа

### «Поглаживание гривы дикой лошади»

1. Корпус слегка разворачивается вправо, вес тела переносится на правую ногу. Одновременно правая рука ладонью вниз переносится к груди, а левая впереди описывает дугу справа-вниз и оказывается под правой рукой ладонью вверх, как будто вы обхватываете обеими руками большой шар. Левая нога приставляется к правой, касаясь пола лишь носком стопы. Взгляд устремлен на правую руку (рис. 26, 27).

2. Верхняя часть туловища поворачивается влево. Левая нога делает шаг вперед по диагонали, а правая вытягивается назад. Обе руки медленно расходятся, одна — налево-вверх, другая — направо-вниз. Левая рука останавливается на уровне глаз ладонью вниз. Взгляд — на левую руку (рис. 28—30).

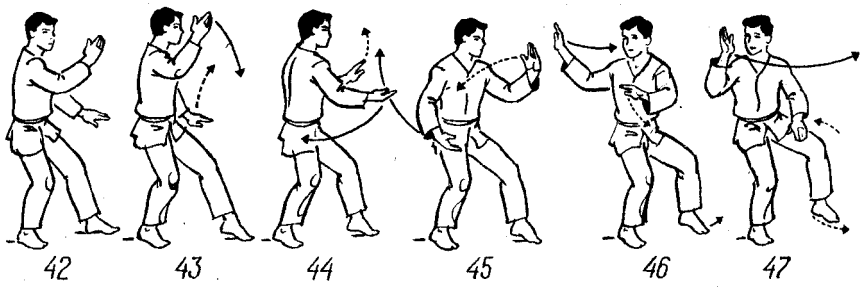
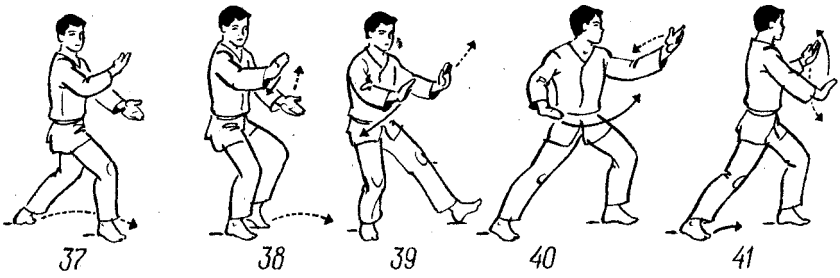
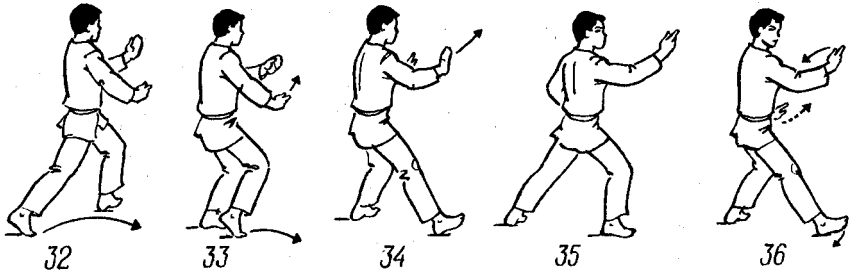
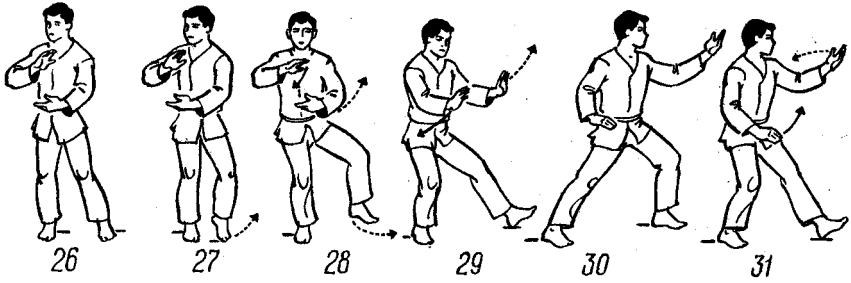
3. Вес тела переносится на правую ногу, а носок левой ноги приподнимается и чуть отклоняется влево, после чего левая нога сгибается в колене. Корпус поворачивается влево, тяжесть тела переносится на левую ногу. Одновременно левая рука переносится к груди, разворачиваясь ладонью вниз, правая рука описывает дугу слева-вверх и оказывается под левой рукой, словно вы обеими руками обхватываете большой шар. Затем правая нога приставляется к левой, касаясь пола лишь носком. Взгляд — на левую руку (рис. 31-33).

4. Правая нога делает выпад по диагонали вперед. Руки медленно расходятся: одна — направо-вверх, другая — налево-вниз. Правая рука останавливается на уровне глаз ладонью к лицу и чуть согнута в локте, левая ладонью вниз останавливается на уровне пояса. Взгляд — на правую руку (рис. 34—35).

5. Выполняется так же, как и упражнение 3, но с другой руки и ноги (рис. 36—38).

6. Выполняется так же, как и упражнение 4, но с другой руки и ноги (рис. 39—40).

**У к а з а н и я .** Верхнюю часть туловища нельзя отклонять назад и наклонять вперед. Грудь расправлена, движения рук округлены и полностью согласованы с движениями ног и выполняются в одном темпе. При выпадах нога, делающая шаг, опускается на пол на пятку и лишь затем переходит на всю ступню. В стойке выпада колени и носок согнутой ноги должны находиться на одной линии, а другая нога, упирающаяся в пол, образует угол в 45 градусов. Пятки ног не



должны находиться на одной линии, расстояние между ними составляет от 10 до 30 см.

### **«Белый журавль расправляет крылья»**

1. Верхняя часть туловища слегка поворачивается влево, ладонь левой руки поворачивается вниз и опускается перед грудью. Правая рука описывает дугу слева-вверх и ладонью вверх ставится под левой рукой, словно вы обеими руками обхватываете большой шар (рис.41).

2. Правая нога приставляется на полшага к левой, тяжесть тела переносится на правую ногу, левая чуть выставляется вперед, касаясь пола лишь носком. Одновременно обе руки начинают расходиться: одна — направо-вверх, другая — налево-вниз. Правая рука останавливается у правой стороны головы, ладонь обращена влево-назад, левая рука останавливается слева на уровне пояса ладонью вниз. Взгляд прямо перед собой (рис. 42—43).

У к а з а н и я . Грудь не выпячивается, руки, как и в предыдущей части, сохраняют округлую форму. Левое колено слегка согнуто. Перемещение веса тела нужно координировать с поднятием правой руки вверх.

### **Вторая группа**

#### **«Обводить рукой колени»**

1. Правая рука спереди опускается вниз, затем описывает дугу назад-вверх, останавливаясь у внешней стороны плеча на уровне уха ладонью вверх. Левая рука поднимается слева-вверх, описывает дугу направо-вниз и останавливается перед грудью ладонью вниз. Одновременно верхняя часть туловища слегка поворачивается сначала влево, потом вправо. Взгляд — на левую руку (рис. 44—46).

2. Верхняя часть туловища поворачивается влево, левая нога медленно делает выпад вперед с уклоном влево. Одновременно правая рука сгибается в локте и выходит вперед со стороны уха на уровне кончика носа, левая рука опускается вниз, обводит полукруглым движением левое колено и останавливается на уровне пояса. Взгляд — на пальцы правой руки (рис. 47—48).

3. Вес тела переносится на правую ногу, носок левой ноги слегка приподнимается и отводится чуть наружу, затем левая нога медленно делает выпад вперед. Корпус разворачивается влево, вес тела переносится на левую ногу, правая нога приставляется к левой, касаясь пола лишь носком. Одновременно левая рука с развернутой вверх ладонью поднимается вверх, а правая вслед за разворотом корпуса описывает дугу вверх-налево-вниз и останавливается перед левым плечом ладонью вниз. Взгляд — на левую руку (рис. 49—51).

4. Упражнение выполняется так же, как и упражнение 2, но с другой руки и ноги (рис. 52, 53).

5. Упражнение выполняется так же, как и упражнение 3, но с другой руки и ноги (рис. 54—56).

6. Упражнение выполняется так же, как и упражнение 2 (рис. 57, 58).

**Указания.** После движения руки вперед туловище не наклоняется ни вперед, ни назад. Поясница и таз расслаблены, все движения координируются со сгибанием ног. При выпадах расстояние между пятками не превышает 30 см.

#### «Игра на китайской лютне»

1. Правая нога приставляется на полшага к левой, тяжесть тела переносится на правую ногу, левая касается пола лишь носком стопы. Затем левая нога слегка приподнимается и подвигается немного вперед — ее пятка касается пола, колено слегка сгибается. Одновременно левая рука поднимается вверх и кисть доходит до уровня кончика носа, рука слегка сгибается в локте. Правая рука возвращается, ее кисть останавливается на уровне локтя левой руки. Взгляд — на указательный палец левой руки (рис. 59—61).

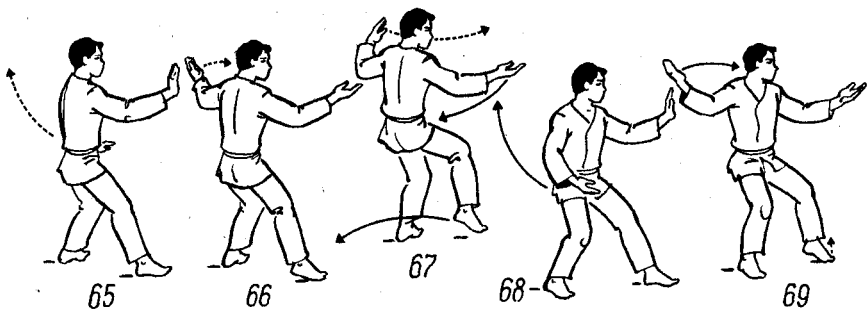
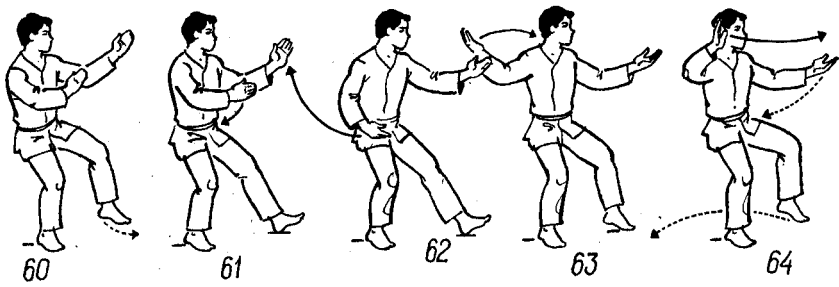
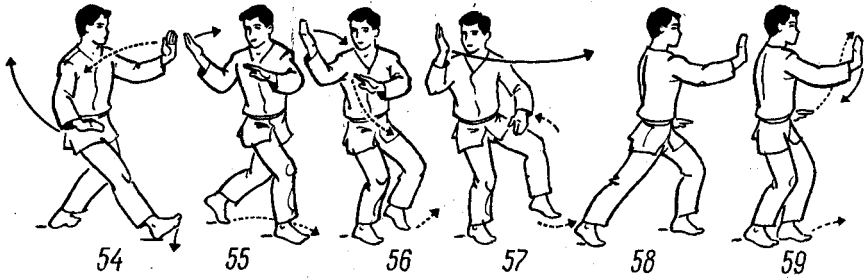
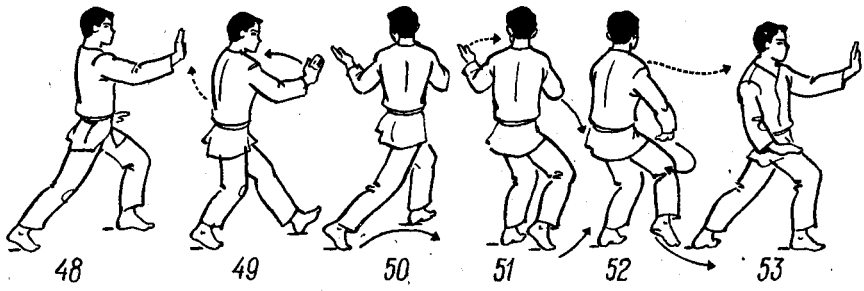
**Указания.** Туловище держится ровно, плечи не поднимаются, грудь расправлена. Левая рука при движении вверх слегка описывает дугу слева-наверх-вперед. Когда правая нога приставляется к левой, нога касается пола сначала носком и затем переходит на всю стопу. Перемещение веса тела координируется с движением левой руки вверх.

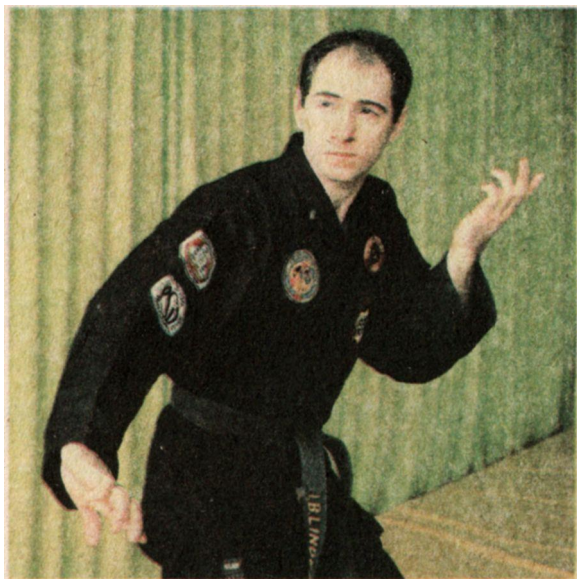
#### «Отведение локтя назад»

1. Правая рука, слегка согнутая в локте, с повернутой вверх ладонью, описывает вперед дугу снизу-назад-вверх, одновременно ладонь левой руки разворачивается вверх. Носок левой ноги опускается на пол. Взгляд — вначале на правую руку, потом — на левую (рис. 62, 63).

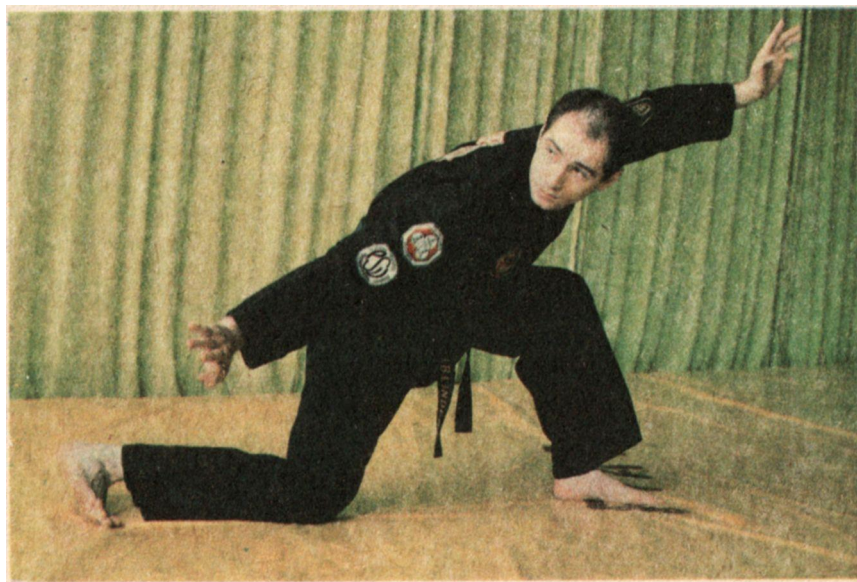
2. Правая рука сгибается в локте и выходит от уха ладонью вперед, а левая рука ладонью вверх мимо левого бока описывает дугу назад, поднимаясь свободно и ровно. Вслед за этим ладонь правой руки снова разворачивается вверх. Одновременно левая нога слегка приподнимается и делает шаг по диагонали назад, медленно переходя с носка на всю стопу, тяжесть тела переносится на левую ногу, правая касается пола лишь носком. Взгляд — сначала на левую руку, потом — на правую (рис. 64—66).

3. Выполняется так же, как и упражнение 2, но с другой руки и ноги (рис. 67—69):





**Двойной блок от двойного прямого удара ногой в средний уровень и удара рукой в верхний уровень**



**Уход от удара рукой или ногой в верхний уровень**

4. Выполняется так же, как и упражнение 2 (рис. 70—72).

5. Выполняется так же, как и упражнение 2, но с другой руки и ноги (рис. 73—75).

**Указания.** Находящуюся впереди руку не выпрямлять, а идущую назад руку вести не по прямой, а по дугообразной линии. Тело при этом поворачивается, таз и поясница расслабляются. Разведение рук вперед и назад должно быть согласовано и совершаться в одном темпе. При шаге назад нога сначала встает на носок и лишь потом плавно переходит на всю стопу. Левая нога делает шаг назад с уклоном влево, правая — с уклоном вправо, ступни не должны находиться на одной линии. При шаге назад взгляд идет за поворотом туловища, а затем переходит на находящуюся впереди руку.

### Третья группа

#### «Брать слева воробья за хвост»

1. Корпус медленно поворачивается вправо. Левая рука свободно опускается вниз и впереди описывает дугу, кисть ее, обращенная ладонью вверх, останавливается у правого бока. Правая рука сгибается в локте и ставится перед грудью над левой ладонью вверх, словно вы обеими руками обхватываете большой шар. В это время носок правой ноги чуть сгибается наружу, левая нога приставляется к правой, касаясь пола лишь носком (рис. 76, 77).

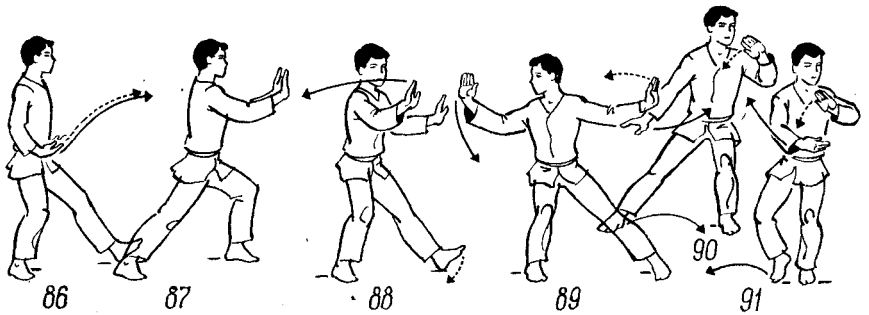
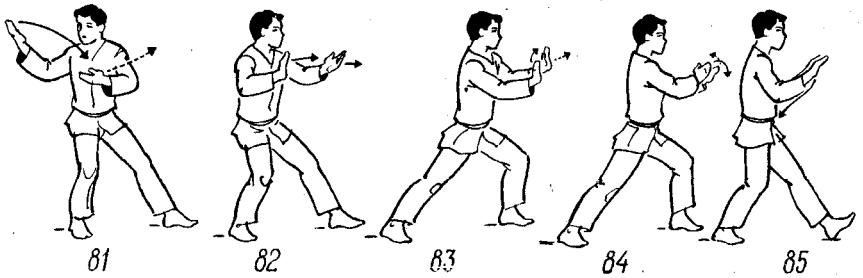
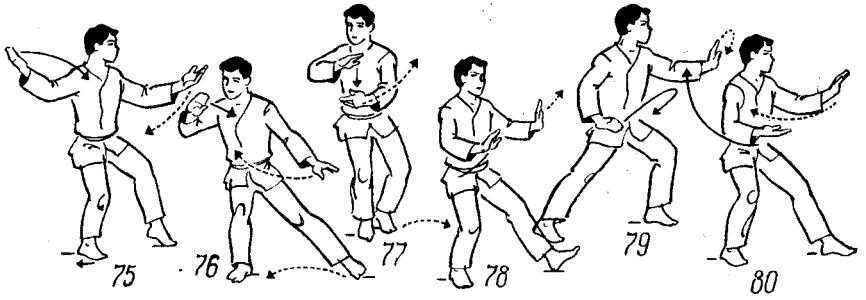
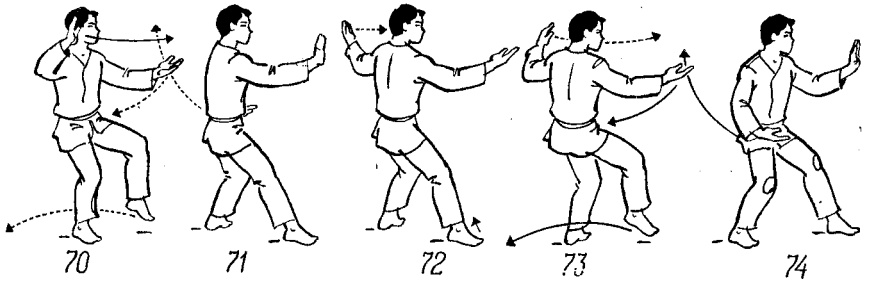
2. Левая нога делает шаг по диагонали, верхняя часть туловища слегка поворачивается влево. Правая нога выпрямляется, а левая, согнутая в колене, принимает стойку выпада. Одновременно левая рука выходит влево до уровня плеча, ладонь поворачивается назад, а правая рука опускается у бедра ладонью вниз. Взгляд устремлен на левое предплечье (рис. 78, 79).

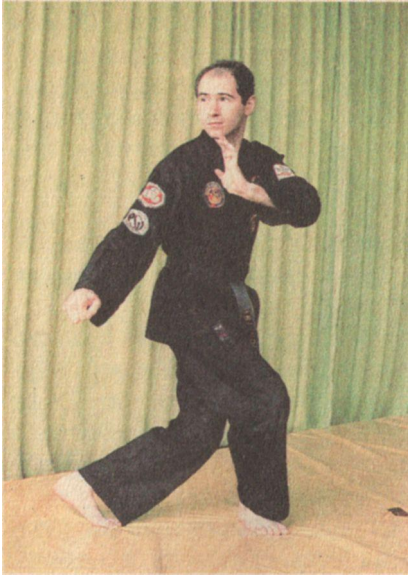
**Указания.** При вытягивании рук необходимо сохранять форму дуги. Разведение рук вверх и вниз, расслабление и выпад должны выполняться согласованно.

3. Корпус слегка разворачивается влево, левая рука одновременно выходит вперед, ладонь поворачивается вниз. Правая рука, повернутая ладонью кверху, спереди вытягивается вверх-вперед под левое запястье. Верхняя часть туловища слегка поворачивается вправо. Обе руки плавно опускаются вниз и спереди описывают дугу вправо-назад, пока правая рука ладонью вверх не оказывается на уровне плеч, а левая перед грудью, причем ладонь ее повернута внутрь, к груди. Вес тела переносится на правую ногу, взгляд устремлен на правую руку (рис. 80, 81).

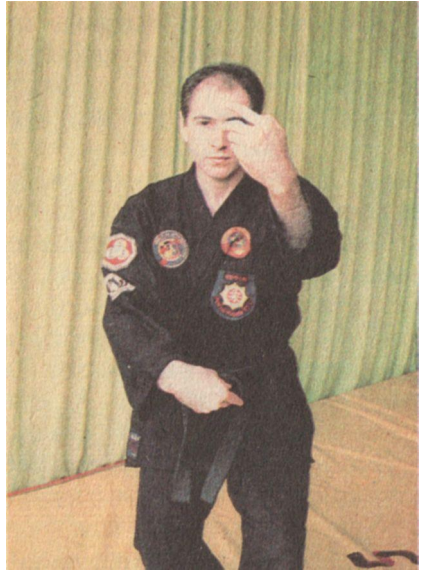
**Указания.** При плавном опускании обеих рук верхняя часть туловища не наклоняется вперед, ягодицы не выпячиваются. Руки описывают дугу одновременно с поворотом поясницы.



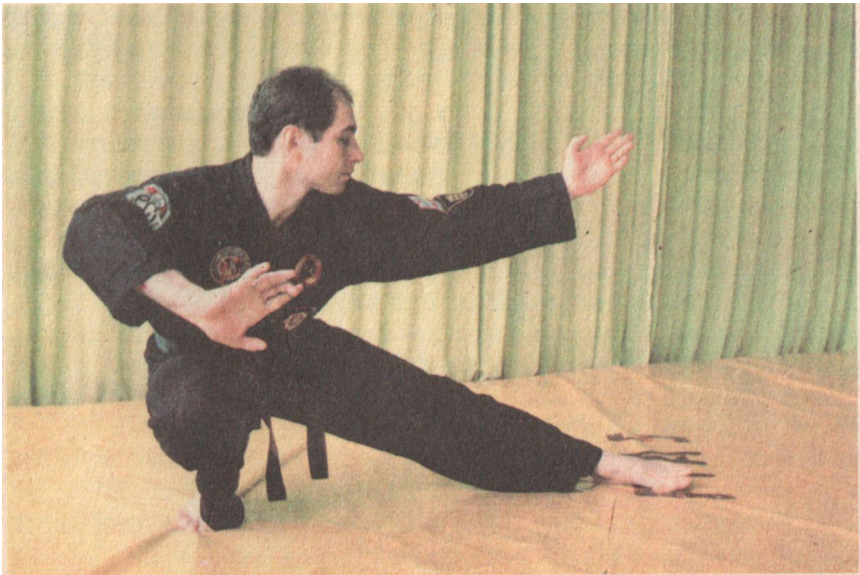




**Уход с блоком от прямого удара ногой или рукой в средний уровень**



**Двойной блок запястьями от ударов в средний и верхний уровень**



**Контратака после ухода от удара рукой или ногой в верхний уровень**

4. Верхняя часть туловища слегка поворачивается влево. Правая рука сгибается в локте, ее кисть с пальцами, направленными вверх, находится примерно в 5 см от кисти левой руки, ладони обращены друг к другу. Обе руки медленно выходят вперед — левая ладонью назад, а правая ладонью вперед. Левая рука сохраняет полукруглую форму. Вес тела переносится вперед на левую ногу. Взгляд устремлен на кисть левой руки (рис. 82,83).

У к а з а н и я . При движении рук вперед корпус надо держать прямо. Движения рук должны быть согласованы с расслаблением поясницы и движениями ног.

5. Правая кисть проходит под запястьем левой руки вперед и вправо и останавливается рядом с левой кистью, ладонь которой поворачивается вниз. Руки разведены на ширину плеч. Вес тела переносится на правую ногу, носок левой ноги приподнят. Руки медленно сгибаются в локтях до тех пор, пока ладони, обращенные вперед-вниз, не оказываются впереди у пояса. Взгляд прямо перед собой (рис. 84-86).

6. Вес тела медленно переносится вперед. Одновременно обе руки медленно выходят вперед-вверх, левая нога сгибается в колене, образуя стойку выпада. Взгляд прямо перед собой (рис 87).

У к а з а н и я . При движении рук вперед-вверх они должны описать кривую линию. Кисти доходят до линии чуть выше уровня плеч. Руки слегка согнуты в локтях.

«Брать справа воробья за хвост»

1. Верхняя часть туловища поворачивается влево, и тяжесть тела переносится на правую ногу, а носок левой ноги отводится внутрь. Правая рука по горизонтали делает дугу вправо, затем опускается вниз, сгибается в локте, описывая дугу, и подходит кистью к левому боку ладонью вверх. Левая рука с повернутой вниз ладонью ставится перед грудью, словно вы обеими руками обхватываете большой шар. Вес тела переносится на левую ногу, правая приставляется к левой, касаясь пола лишь носком (рис. 88—91).

2. Выполняется так же, как и движение 2 из предыдущей части, но с другой руки и ноги и в обратную сторону (рис. 92,93).

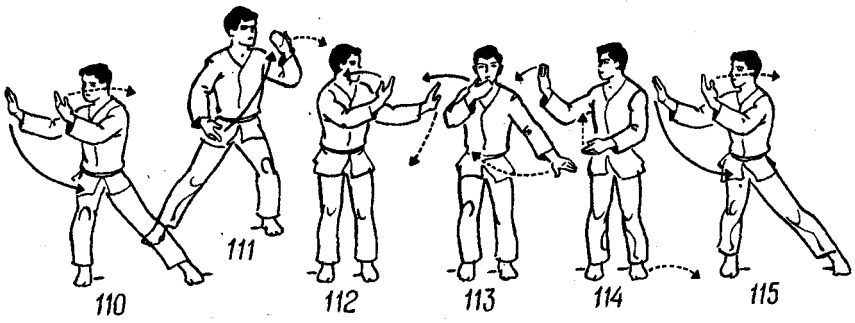
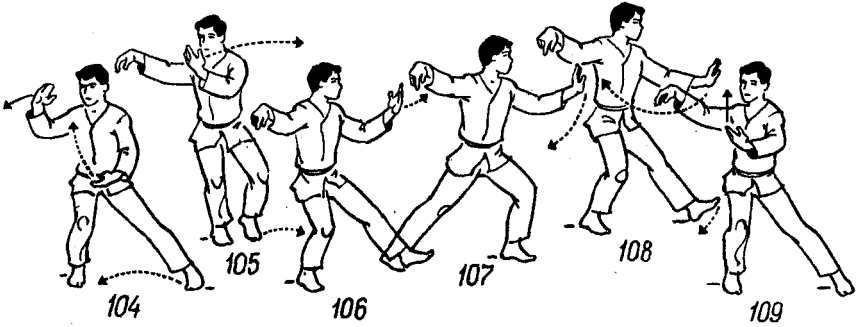
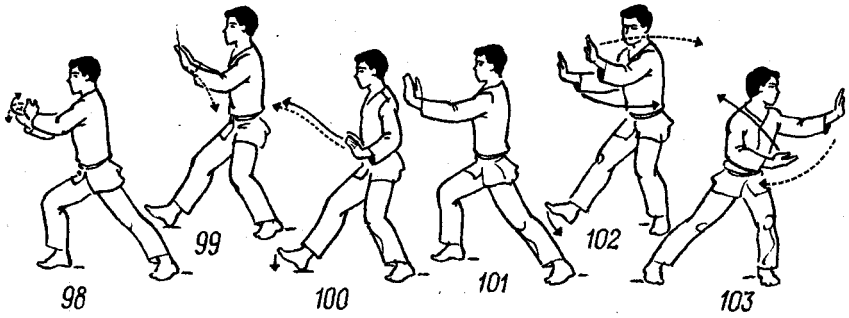
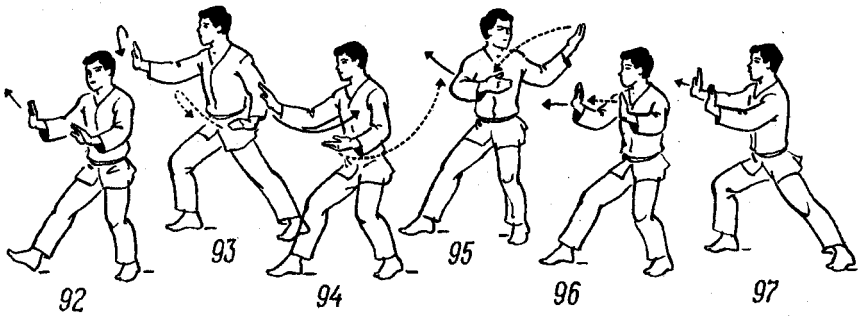
3. Выполняется так же, как и движение 3 из предыдущей части, но с другой руки и ноги и в обратную сторону (рис. 94, 95).

4. Выполняется так же, как и движение 4 из предыдущей части, но с другой руки и ноги и в обратную сторону (рис. 96,97).

5. Выполняется так же, как и движение 5 из предыдущей части, но с другой руки и ноги и в обратную сторону (рис. 98—100).

6. Выполняется так же, как и движение 6 из предыдущей части, но с другой руки и ноги и в обратную сторону (рис. 101).

У к а з а н и я . Те же, что и в предыдущей части.



## Четвертая группа

### «Плеть»

1. Вес тела постепенно переносится на левую ногу, носок правой ноги разворачивается внутрь. Одновременно верхняя часть туловища поворачивается влево. Руки (левая выше, правая ниже) двигаются влево до тех пор, пока левая не оказывается на той же горизонтали на левой стороне, а правая, пройдя впереди, ставится кистью у левого бока, ладонь направлена назад-вверх. Взгляд на левую руку (рис. 102, 103).

2. Вес тела постепенно переносится на правую ногу. Левая нога приставляется к правой, касаясь пола лишь носком. Одновременно правая рука описывает дугу направо-вверх и на правой стороне кисть, образуя крюк, загибается вниз, причем рука находится на уровне плеч. Левая рука, описав дугу вперед-снизу-вверх, останавливается перед правым плечом ладонью назад. Взгляд устремлен на левую руку (рис. 104, 105).

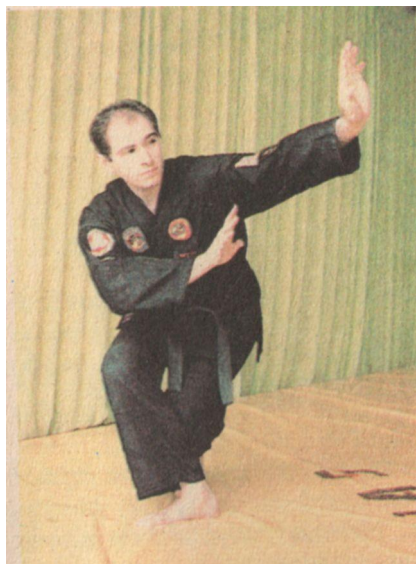
3. Верхняя часть туловища слегка поворачивается влево, левая нога делает шаг в левую сторону и совершает выпад, правая нога вытягивается. Когда вес тела переходит на левую ногу, левая ладонь медленно поворачивается и вытягивается вперед, причем пальцы ее находятся на уровне глаз, а сама рука слегка согнута в локте. Взгляд устремлен на левую руку (рис. 106, 107).

**У к а з а н и я .** Верхнюю часть туловища держать прямо, поясница расслаблена. Локоть правой руки слегка опущен вниз, локоть левой руки обращен к колену левой ноги. Плечи опущены. Левая рука выходит вперед одновременно с поворотом тела, ладонь разворачивается не сразу. Все движения должны быть согласованы.

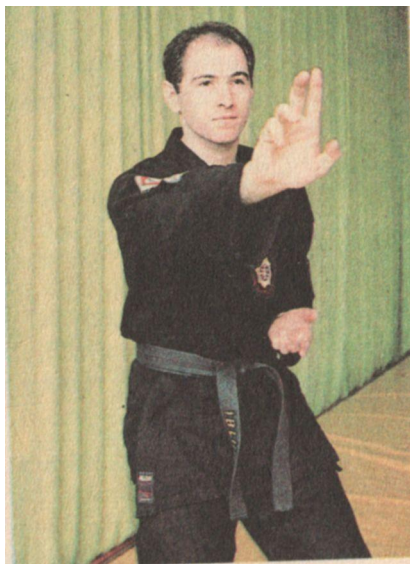
### «Облачные движения рук влево»

1. Вес тела переносится на правую ногу, корпус медленно поворачивается вправо, носок левой ноги разворачивается внутрь. Левая рука описывает спереди дугу вправо-вверх и доходит до правого плеча, ладонь поворачивается под углом назад. Одновременно с этим ладонь правой руки поворачивается вправо. Взгляд устремлен на левую руку (рис. 108—110).

2. Вес тела медленно переносится влево. Левая рука как бы проплывает перед лицом в левую сторону, причем ладонь ее постепенно поворачивается влево. Правая рука описывает дугу справа-вниз и перед телом поднимается дугой налево-вверх, ладонь обращена под углом назад. Одновременно правая нога приближается к левой, расстояние между ними составляет от 10 до 20 см. Взгляд устремлен на правую руку (рис. 111, 112).



**Контратака после ухода от удара рукой  
или ногой в верхний уровень**



**Прямой удар ладонью**



**Прямой удар ладонью**

3. Правая рука продолжает движение вправо, а левая перед телом описывает дугу слева-вниз, поднимается дугой направо-вверх и доходит до левого плеча, ладонь обращена под углом назад. Одновременно правая ладонь поворачивается направо, левая нога делает шаг влево. Взгляд устремлен на левую руку (рис. 113-115).

4. Выполняется так же, как и движение 2 (рис. 116, 117).

5. Выполняется так же, как и движение 3 (рис. 118—120).

6. Выполняется так же, как и движение 2 (рис. 121, 122).

У к а з а н и я . Поясница и таз расслаблены. Руки делают движение вместе с поворотом тела, движения рук естественные, округлы, темп их выполнения медленный и плавный. Взгляд устремлен то на левую, то на правую руку.

#### «Плеть»

1. Правая рука продолжает движение вправо, и уже на правой стороне кисть крюком загибается вниз. Левая рука, описав перед телом дугу направо-вверх, доходит до правого плеча, ладонь ее обращена назад. Вес тела на правой ноге, левая нога касается пола лишь носком. Взгляд устремлен на левую руку (рис. 123-125).

2. Верхняя часть туловища слегка поворачивается влево, левая нога делает выпад в сторону, правая вытягивается. С переносом веса тела на левую ногу ладонь левой руки медленно разворачивается и вытягивается вперед, и возникает впечатление, словно в руке находится плеть (рис. 126, 127).

У к а з а н и я . Те же, что и в первой части данной группы.

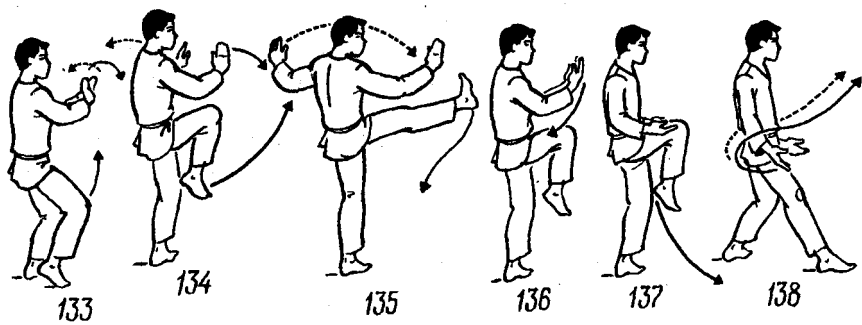
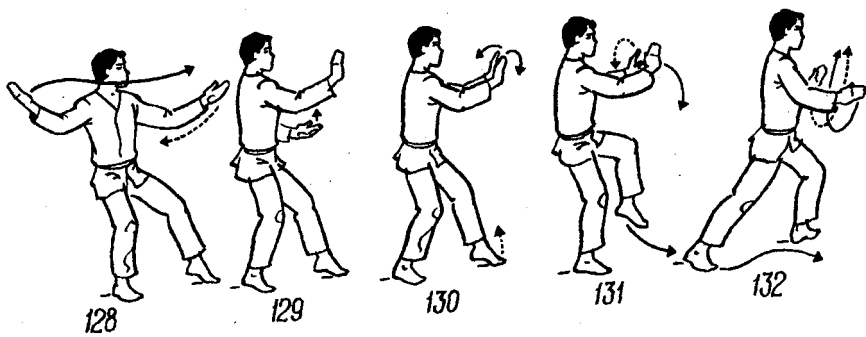
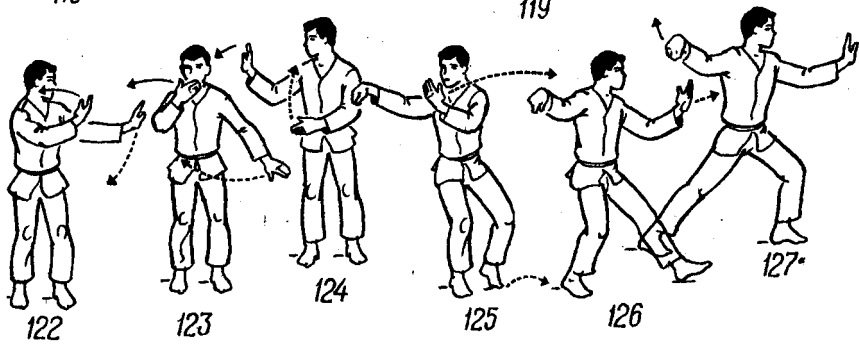
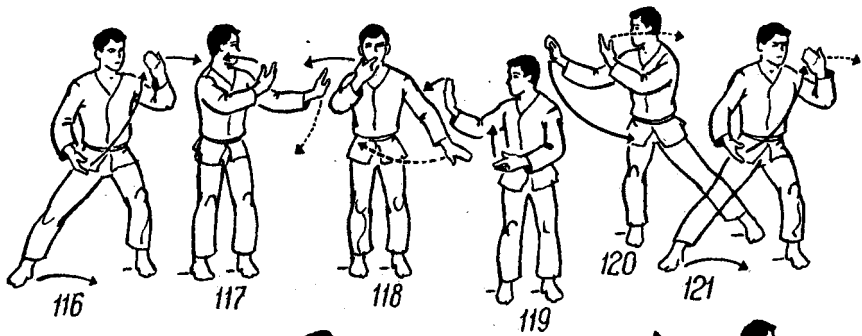
#### Пятая группа

##### «Поглаживание коня»

1. Правая нога приближается на полшага к левой, вес тела переносится на правую ногу. Кисть и пальцы левой руки разгибаются, ладони обеих рук поворачиваются кверху, руки чуть согнуты в локтях. Корпус слегка поворачивается вправо, левая пятка отрывается от пола. Взгляд устремлен на левую руку (рис. 128).

2. Верхняя часть туловища слегка поворачивается влево, правая ладонь проходит мимо уха вперед, пальцы — на уровне глаз. Левая рука опускается к левому боку, ее ладонь обращена кверху, левая нога в это время слегка перемещается вперед, касаясь пола лишь носком. Взгляд устремлен на правую руку (рис. 129).

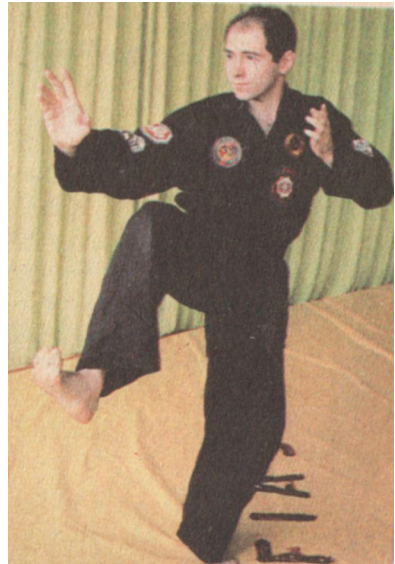
У к а з а н и я . Верхнюю часть туловища держать прямо, плечи опущены, правая рука слегка согнута в локте.







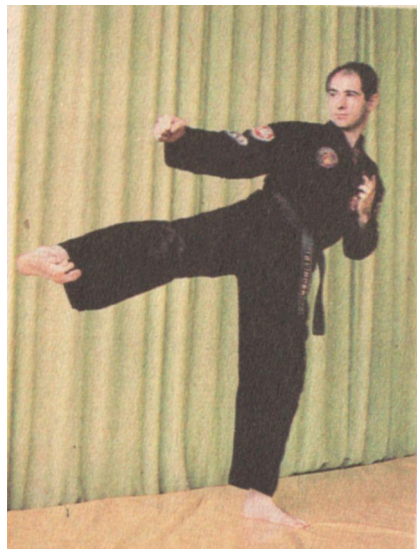
**Удар рукой с одновременной защитой головы**



**Прямой удар ногой в нижний уровень**



**Прямой удар ногой в средний уровень**



**Удар ногой в сторону**

### **«Удар правой ногой»**

1. Левая рука выходит вперед, кисти скрещиваются ладонями кверху (левая перед правой), затем руки разводятся в стороны и описывают дугу вниз, ладони обращены под углом вниз. Одновременно левая нога приподнимается и делает выпад по диагонали вперед (рис. 130—132).

2. Руки, вместе поднимаясь по дуге вверх, скрещиваются перед грудью — руки полусогнуты в локтях, ладони обращены к лицу (правая позади левой). Одновременно правая нога приставляется к левой, касаясь пола лишь носком. Взгляд устремлен вправо (рис. 133).

3. Руки разводятся в стороны, ладони также разворачиваются в стороны, правая нога поднимается и сгибается в колене, а затем выбрасывается по диагонали вперед. Взгляд устремлен на правую руку (рис. 134, 135).

**У к а з а н и я .** Положение устойчивое. Во время разведения рук в стороны их запястья находятся на уровне плеч. Левая нога чуть согнута в колене, при выбрасывании ноги носок чуть отведен назад, удар наносится пяткой. Разведение рук согласовано с выбрасыванием ноги. Правая рука и правая нога относительно параллельны друг другу.

### **«Сжимать кулаками уши противника»**

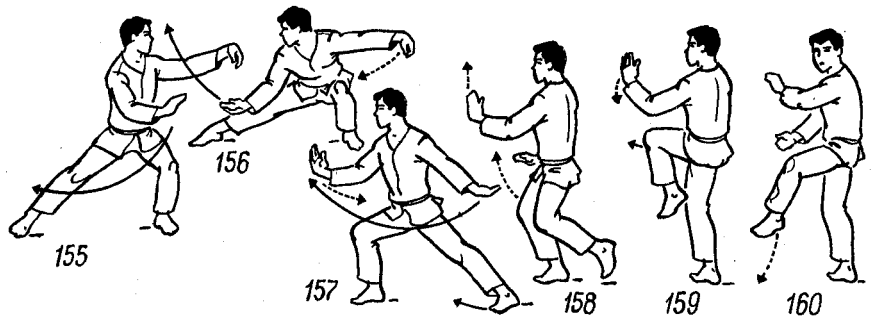
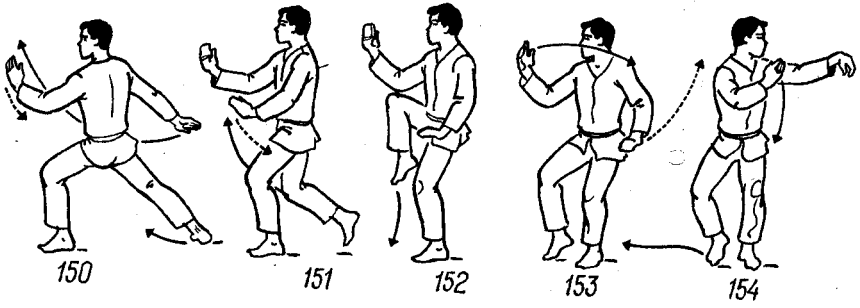
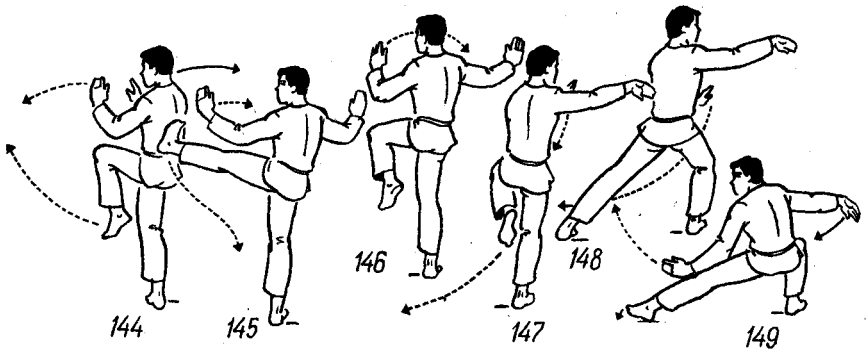
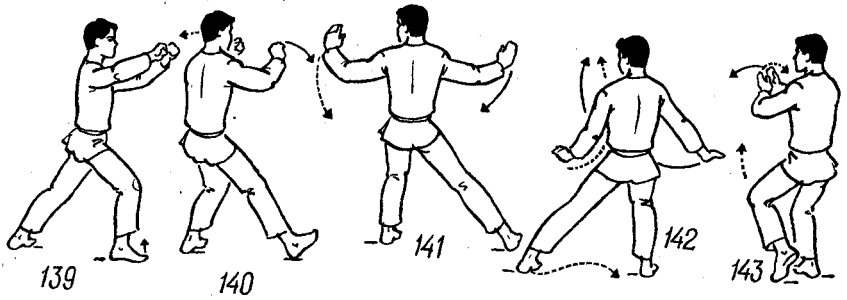
1. Правая нога сгибается в колене, левая рука по дуге приближается к правой, руки сходятся спереди, ладони обращены кверху. Затем руки одновременно описывают дугу вниз и опускаются по обе стороны приподнятого колена (рис. 136, 137).

2. Правая нога делает выпад по диагонали вперед, вес тела переносится на нее. Одновременно с постановкой ноги руки опускаются вниз, кисти сжимаются в кулаки, руки описывают дугу вверх-вперед и как бы сжимают находящееся между ними пространство. Расстояние между кулаками составляет от 10 до 20 см. Взгляд устремлен на правый кулак (рис. 138, 139).

**У к а з а н и я .** Голову и шею держать прямо, поясница расслаблена, кулаки сжимаются некрепко, плечи опущены, локти свисают, руки сохраняют дугообразную форму.

### **«Удар левой ногой»**

1. Вес тела переносится на левую ногу, носок правой ноги разворачивается внутрь на 90 градусов. Верхняя часть туловища поворачивается влево. Кулаки разжимаются, руки сверху описывают дугу (левая влево, правая вправо) и останавливаются на одной линии ладонями вперед. Взгляд устремлен на левую руку (рис. 140, 141).



2. Вес тела снова переносится на правую ногу, левая нога приставляется к правой, касаясь пола лишь носком. Одновременно разведенные в стороны руки описывают дугу вниз и сходятся впереди, скрещиваясь перед грудью (правая перед левой), ладони обращены к лицу. Взгляд устремлен влево (рис. 142, 143).

3. Руки разводятся в стороны, ладони также развернуты в стороны. Одновременно левая нога поднимается, сгибается в колене и выбрасывается по диагонали вперед. Взгляд устремлен на левую руку (рис. 144, 145).

**Указания.** Те же, что и в части «Удар правой ногой», только в обратную сторону и с другой руки и ноги.

## **Шестая группа**

### **«Стойка на левой ноге»**

1. Левая нога сгибается в колене, правая кисть загибается крючком, затем левая рука описывает дугу направо-вверх и подходит к правому плечу. Взгляд на правую руку (рис. 146, 147).

2. Сядьте на правую руку, левую вытяните влево с уклоном назад. Левая рука опускается влево-вниз и идет вдоль левой ноги с ее внутренней стороны. Взгляд на левую руку (рис. 148, 149).

**Указания.** При приседании на правую ногу верхнюю часть тела не наклонять вперед, левая нога выпрямлена и касается пола всей стопой, ее носок повернут внутрь, а носок левой ноги и пятка правой ноги находятся на одной линии.

3. Носок левой ноги слегка отводится наружу, левая нога сгибается в колене, носок правой ноги разворачивается внутрь, верхняя часть тела чуть поворачивается влево и медленно поднимается вперед, одновременно левая рука с пальцами, обращенными вверх, медленно вытягивается вперед. Взгляд на левую руку (см. рис 149).

4. Правая нога медленно поднимается, сгибаясь в колене, одновременно загнутая крючком кисть правой руки разгибается. Правая рука начинает движение вперед вслед за правой ногой, локоть ее останавливается у колена, ладонь развернута влево. Левая рука опускается у левого бока ладонью вниз. Взгляд на правую руку (рис. 150, 151).

**Указания.** Верхнюю часть тела держать прямо, левая нога слегка согнута в колене, носок правой ноги свободно опущен.

### **«Стойка на правой ноге»**

1. Правая нога опускается на пол впереди левой, касаясь пола лишь носком, затем корпус разворачивается влево. Одновременно левая рука начинает движение назад, кисть ее загнута крючком вниз,

а правая рука вслед за поворотом тела описывает дугу влево, подходя к левому плечу. Взгляд на левую руку (рис. 152, 153).

2. Выполняется так же, как и движение 2 в предыдущем пункте, но с другой руки и ноги (рис. 154, 155).

3. Выполняется так же, как и движение 3 в том же пункте, но с другой руки и ноги (рис. 156).

4. Выполняется так же, как и движение 4 в том же пункте, но с другой руки и ноги (рис. 157, 158).

**Указания.** После касания носком пола правая нога слегка приподнимается, а затем вытягивается, скользя по полу.

### **Седьмая группа**

#### **«Снование челнока»**

1. Корпус слегка разворачивается влево, левая нога опускается вперед носком наружу, правая нога поднимается на носке и чуть сгибается. Одновременно обе руки с левой стороны перед грудью как бы обхватывают большой шар (левая сверху, правая снизу). Затем правая нога продвигается к левой, касаясь пола лишь носком. Взгляд на левое предплечье (рис. 159—161).

2. Правая нога делает выпад по диагонали вперед. Одновременно правая рука поднимается вверх и останавливается перед лбом с правой стороны, ладонь под углом развернута вверх. Левая рука отводится влево-вниз, а затем делает движение ладонью вперед и останавливается на уровне носа. Взгляд на левую руку (рис. 162—164).

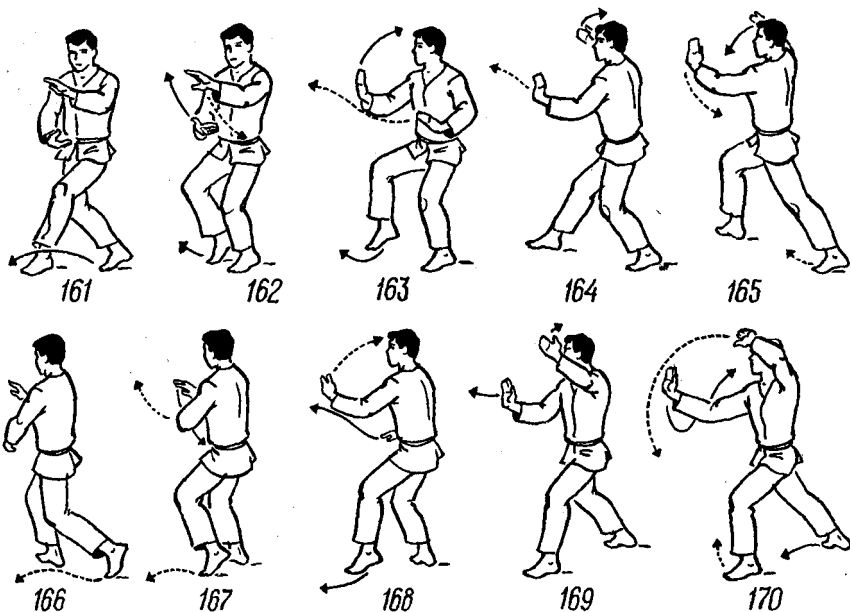
3. Вес тела перемещается слегка назад, носок правой ноги отводится чуть наружу, и вес тела снова переносится на правую ногу, а левая нога приставляется к правой, касаясь пола лишь носком. Одновременно обе руки справа перед грудью как бы обхватывают большой шар (правая сверху, левая — снизу). Взгляд на правое предплечье (рис. 165, 166).

4. Выполняется так же, как и движение 2, но с другой руки и ноги (рис. 167-169).

**Указания.** После движения руки вперед верхняя часть тела не должна наклоняться вперед. При движении правой руки вверх плечо не должно подниматься вместе с рукой. При движении левой руки вперед движение правой руки вверх и левой руки вперед выполняется в одном темпе с выпадом левой ноги вперед. При выпаде расстояние между пятками ног должно быть не менее 30 см.

#### **«Втыкать иглу в морское дно»**

Правая нога придвигается к левой на полшага вперед, а левая переносится чуть вперед и ставится на носок. Корпус слегка



разворачивается вправо, правая рука слегка опускается, а затем отводится назад-вверх и выходит мимо правого уха вперед-вниз, пальцы направлены вниз. Одновременно левая рука описывает дугу вперед-вниз и опускается у левого бока ладонью вниз. Взгляд вперед-вниз (рис. 170, 171).

Указания. Корпус сначала поворачивается вправо, потом влево, верхняя часть не должна сильно наклоняться вперед, голову держать прямо, таз не выпячивать, левая нога слегка сгибается в колене.

#### «Короткий взмах руками»

Верхняя часть корпуса слегка поворачивается вправо, левая нога делает выпад вперед. Одновременно правая рука спереди поднимается вверх, ладонь ее также развернута кверху, и останавливается надо лбом. Большой палец опущен вниз. Левая рука в это время поднимается чуть вверх и выходит вперед на уровне носа, ладонь ее также направлена вперед. Взгляд на левую руку (рис. 172—174).

Указания. Верхнюю часть корпуса держать свободно и прямо, поясница и таз расслаблены, левая рука до конца не выпрямляется. Выпад ногой и движение рукой вперед выполняются согласованно.



Удар ногой назад

### Восьмая группа

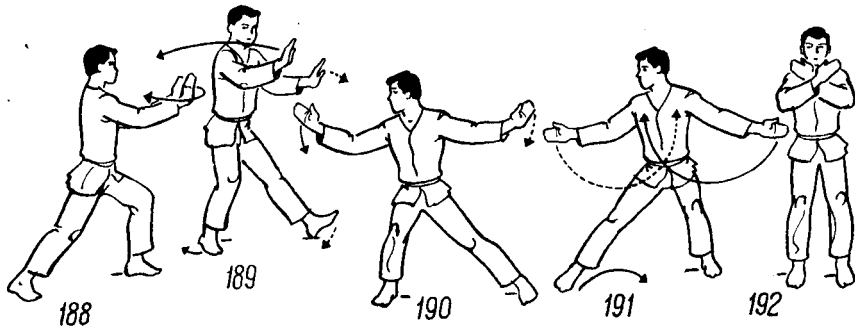
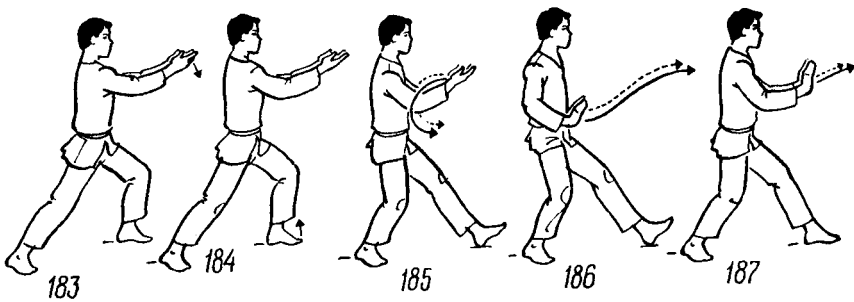
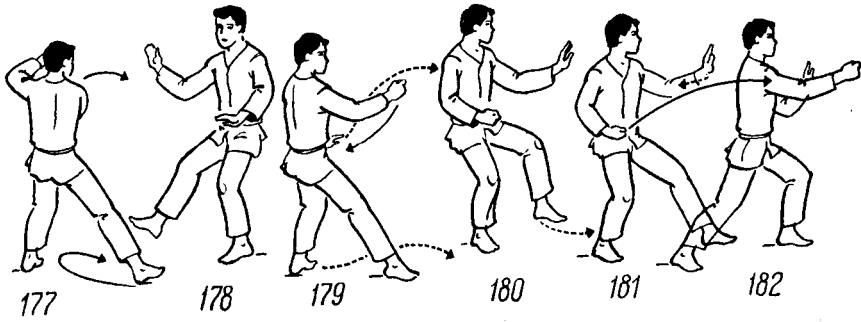
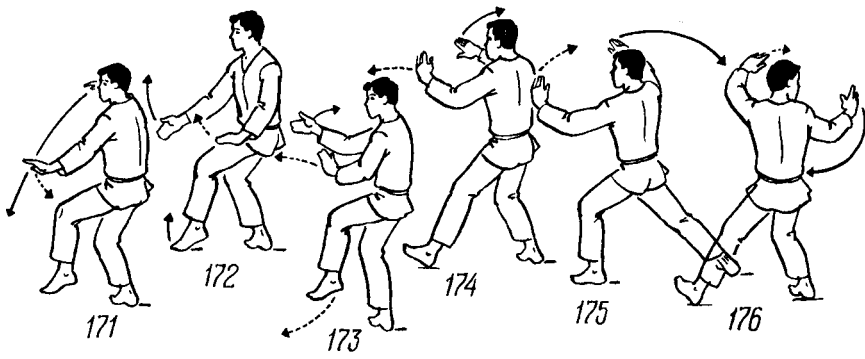
#### «Отвести руку противника, задержать его и ударить»

1. Вес тела переносится на правую ногу, носок левой ноги разворачивается внутрь, корпус разворачивается вправо-назад, и вес тела снова переносится на левую ногу. Одновременно правая рука с поворотом тела отводится вправо-вниз, кисть ее при этом сжимается в кулак и описывает перед телом дугу, останавливаясь у левого бока — тыльная сторона кулака обращена вверх, левая ладонь, разворачиваясь кверху, поднимается чуть выше головы. Взгляд перед собой (рис. 175, 176).

2. Корпус разворачивается вправо, правый кулак перед грудью как бы выкидывается вперед, тыльная сторона кулака обращена вниз, левая рука опускается у левого бока. Одновременно правая нога приподнимается, приближается к левой и выставляется вперед носком наружу. Взгляд на правый кулак (рис. 177, 178).

3. Вес тела переносится на правую ногу, левая делает шаг вперед. Левая рука поднимается и слева по горизонтали описывает дугу, как бы задерживая противника, ладонь ее обращена вперед-вниз. Одновременно правый кулак тыльной стороной вниз отводится к правому боку. Взгляд на левую руку (рис. 179, 180).

4. Левая нога, сгибаясь в колене, принимает стойку выпада, а правый кулак тыльной стороной наружу наносит удар вперед. Левая





рука находится у правого предплечья. Взгляд на правый кулак (рис. 181).

**Указания.** Правый кулак не должен сжиматься слишком крепко, правая рука медленно поворачивается сначала внутрь-назад, а затем снова наружу и останавливается у пояса с правой стороны, тыльная сторона кулака обращена вниз. Когда правый кулак выходит вперед, правое плечо слегка подается вперед, плечи опущены, локти направлены вниз, правая рука чуть согнута.

#### «Отгораживание»

1. Левая рука, проходя под правой, вытягивается вперед, правый кулак разжимается, обе руки ладонями кверху медленно сгибаются в локтях, одновременно вес тела переносится назад, носок левой ноги приподнимается. Взгляд перед собой (рис. 182—184).

2. Ладони перед грудью поворачиваются сначала книзу, а потом выталкиваются вперед, кисти рук находятся на уровне плеч ладонями вперед. Одновременно левая нога сгибается в колене и принимает стойку выпада. Взгляд перед собой (рис. 185—187).

**Указания.** При переносе веса тела назад корпус не должен отклоняться назад, таз не должен выпячиваться. Когда руки сгибаются в локтях, плечи и локти расслабляются, причем локти чуть расходятся. Расстояние между руками не должно превышать ширину плеч.

#### «Скрещение рук»

1. Вес тела переносится на правую ногу, носок левой ноги разворачивается внутрь, корпус разворачивается вправо. Правая рука с поворотом тела описывает дугу вправо, и, таким образом, обе руки разведены в стороны, локти опущены. Одновременно с поворотом тела носок правой ноги отводится наружу, правая нога сгибается в колене, образуя стойку выпада. Взгляд на правую руку (рис. 188,189).

2. Вес тела медленно переносится на левую ногу, правая нога делает шаг влево так, что ноги оказываются на ширине плеч. Одновременно руки с обеих сторон вниз и снова вверх описывают полукруг и скрещиваются перед грудью (левая перед правой, ладони развернуты к груди). Взгляд перед собой (рис. 190,191).

**Указания.** При разведении и скрещивании рук верхняя часть корпуса держится естественно и прямо, подбородок слегка приподнят.

**Возвращение в исходное положение.** Ладони поворачиваются наружу, руки ладонями книзу медленно опускаются вниз и свободно выпрямляются вдоль тела. Взгляд перед собой.

**Указания.** При разведении и опускании рук все тело расслабляется, дыхание как бы опускается (выдох длиннее вдоха), а когда дыхание чуть приостанавливается, приставьте левую ногу к правой.

## ЧАСТЬ III

### МАЛЕНЬКИЙ ДРАКОН

... Он не прожил на этом свете и 33 лет... Но его имя навсегда вошло в историю, его памяти поклоняются миллионы занимающихся кунг-фу, плакаты с его изображением и видеокассеты фильмов с его участием до сих пор расходятся огромными тиражами. А на кладбище в Сиэтле, где он похоронен, на его могиле всегда — а со дня его смерти минуло уже более 15 лет — лежат живые цветы. И даже шумные туристы, из любопытства посещающие кладбище, смолкают при виде высеченной на граните надписи: «Брюс Ли. Основатель Джит Кун до». Смолкают, словно приблизились к входу в храм, словно прикоснулись к святыне...

Брюс Ли... Об этом человек ходит столько рассказов и легенд, что у кого-то может возникнуть впечатление, что это какое-то вымышленное лицо, выдуманный персонаж, мифическое полубожество.

Но все-таки он — жил. И был обычным человеком, состоящим из плоти и крови. Единственное отличие его от других заключается в том, что он стал одним из немногих, кому удалось раздвинуть границы человеческих возможностей. И — выйти за них...

#### Глава 1. Навстречу Дракону

27 ноября 1940 года произошло на первый взгляд ничем не примечательное, вполне обыденное событие — в семье актера китайской оперы, вместе с женой-американкой находившегося на гастролях в Сан-Франциско, родился мальчик, которого назвали Ли Чженфань. Правда, мать поначалу возражала против такого имени, тем более что по американским законам мальчик получил гражданство США, но потом согласилась с мужем — все же жили они в Гонконге, где традиции китайской общины были чрезвычайно сильны.

Он рос таким же, как и все дети. И, пожалуй, ничем не выделялся, разве что был более хилым и болезненным, чем его сверстники, и умудрялся простужаться в любую погоду.

Слабому в жизни пробиться трудно — эту истину отец Ли усвоил давно и прочно, тем более что ему самому кусок хлеба доставался не так уж легко. И, посоветовавшись, родители решили отдать сына в школу Тайцзицюань. И даже не подозревали, что этот их шаг определит всю дальнейшую судьбу сына.

Интересная все-таки эта штука — жизнь. Мы совершаем какие-то поступки, принимаем решения за себя и других, не задумываясь, что они так или иначе скажутся впоследствии, могут дать абсолютно неожиданный, непредвиденный эффект. И человек нередко сталкивается с тем, что его поезд, мягко и ровно идущий по накатанной прямой колее, вдруг резко сворачивает на неизвестно откуда взявшиеся рельсы и уносит его в неведомое. Хотя, наверное, в этом и заключается вся прелесть нашего существования — идешь вслепую, никогда не зная, что ожидает тебя впереди, какой сюрприз приготовлен тебе за следующим поворотом, а если знать все заранее, наперед, жизнь станет скучной, серой, бесцветной. И пусть считается, что ей правит случай — на самом деле любой случай закономерен. И это — не парадокс: ведь у любой медали две стороны...

Тайцзи он начал заниматься охотно. Конечно, поначалу нелегко было понять смысл плавных, медленных, округлых движений, но, проникнув в их суть, Ли увлекся ими всерьез и быстро стал одним из лучших учеников. Учитель, старый китаец-сифу, не мог нарадоваться на смышленного парнишку, схватывавшего все на лету и без конца задающего толковые пытливые вопросы. «Что ж, со временем этот мальчик станет моей сменой, я передам ему все свои секреты», — думал старик. И был поражен, когда в один прекрасный день его любимец вдруг сказал: «Учитель, я покидаю вас...»

Выдержанный, хладнокровный мастер, которого ничто не могло вывести из равновесия, на мгновение потерял дар речи. А когда вновь обрел его, только и смог вымолвить: «Почему?»

— Учитель, вот уже несколько месяцев я слежу за тренировками тех, кто изучает боевые стили. Я хочу быть сильным и смелым, уметь постоять за себя, никого не бояться...

— Эх, молодость, молодость, — прошептал про себя сифу. И с грустью произнес: «Ну, раз ты решил... Но учти, ты вступаешь на трудный путь. Я не пытаюсь отговорить тебя, более того, я убежден, что ты станешь великим мастером. Но мне жаль расставаться с тобой, — и с нежностью взглянул на мальчика, слушавшего его с опущенной головой. — Напоследок я хочу сказать тебе одну вещь: тебе предстоит овладеть мощным оружием, но ты никогда не должен употреблять его во зло, не должен обнажать меч по пустякам, должен быть справедливым и добрым. Я понимаю — ты молод и горяч, тебе хочется стать настоящим бойцом, побеждать в схватках, доказывать свое мастерство в бою, и Тайцзи не может дать тебе такую возможность. Но главная цель кунг-фу заключается в том, чтобы человек, овладевший им в совершенстве, не испытывал более желания драться. Запомни изречение нашего великого философа

Лаоцзы: «Искусный солдат не теряет спокойствия. Великий генерал побеждает без боя. Могущественный правитель правит не унижая. Он известен как добрый. Не сражайся». А теперь — прощай...

И — отвернулся. Отвернулся, чтобы скрыть охватившее его волнение. И не увидел, как его любимый ученик изо всех сил сжал кулаки и прикусил до крови губу, чтобы остановить подступившие к глазам слезы...

## Глава 2. Рождение Дракона

... — Слышишь, ты, щенок, — лениво цедил сквозь зубы стриженный наголо верзила лет двадцати, — сейчас мы будем с тобой драться. Говорят, ты очень смелый и очень сильный, — он насмешливо посмотрел на стоявшего перед ним худощавого невысокого паренька, — так вот, драться мы будем не на земле, а на крыше вот этого дома, — и указал на четырехэтажное здание с плоской крышей. — Для одного из нас эта драка станет последней. И мне почему-то кажется, что этим несчастливчиком окажешься именно ты, сопляк! — громко захохотав над собственной шуткой, он обернулся к своей шайке, которая тут же подхватила гогот вожака.

Тот, кому были адресованы эти слова, ни слова не говоря, развернулся и направился к входу в дом, чувствуя спиной испуганные, растерянные взгляды своих приятелей. И, взглянув вниз с раскаленной крыши, увидел запрокинутые вверх застывшие в ожидании лица. Но выход был только один — драться. И он повернулся к сопернику.

«Бритый» — так окрестил его Ли — был, бесспорно, большим мастером уличных драк. Он сразу же ринулся вперед, нанося мощные удары, любой из которых, попади он в цель, сбросил бы Ли на землю.

От первой атаки — рукой в голову и ногой в живот вдогонку — Ли ушел. И следующая не дала никакого результата — юркий Ли в самый последний момент уклонялся от ударов, но сам контратаковать не спешил.

Постепенно выражение лица «Бритого» менялось — ему, «королю» своего квартала, никак не удавалось достать этого нахального щенка, который трусливо бегал от него по крыше. «Ну, погоди!» — в два шага сблизившись с противником, он выбросил вперед огромный кулак, уже представляя себе, как он с хрустом врежется в ставшее ненавистным лицо. Но тот внезапно коротким движением отвел смертоносный удар в сторону, и его блокирующая рука тут же рванулась вперед...

«Бритый» медленно поднимался с крыши, не сводя с Ли глаз. Он не понял, что произошло, и, наверное, именно поэтому с такой

яростью кинулся в очередную атаку. Последнюю. Он только успел заметить, как тот, кто стоял перед ним, каким-то образом оказался у него за спиной. А потом в глазах все померкло...

Когда он пришел в себя, первое, что он увидел, это взгляд Ли — спокойный, внимательный, холодный. «Ну, вот и все», — пронеслось в его голове. И он снова закрыл глаза, прощаясь с жизнью. А когда открыл их, обнаружил, что на крыше, кроме него, никого нет...

В те времена на узких улочках Гонконга царили жестокие нравы. Кровавые драки враждующих группировок подростков — улица на улице, квартал на квартал — были явлением настолько обыденным, что на них никто не обращал внимания. По поводу и без повода шли в ход кулаки и ноги, палки и кастеты, ножи и цепи, и у мальчишек было два выбора — либо сидеть дома, а если и выходить, то не покидать пределов своей улицы и вечно озираться по сторонам и всего бояться, либо — вступать в одну из шаяк и принимать участие в кровавых драках. Ли без размышлений выбрал второе. И вовсе не потому, что был жесток и обожал побоища — просто он никогда не был трусом. А когда его «команда» в очередной раз одолела соперников, он вдруг представил себе, что было бы, если бы те, кто сейчас отступил, поймали бы его одного. И именно из-за этой мысли он оставил Тайцзицюань и перешел в школу Вин Чун к известному наставнику Ип Мэну.

Считается, что этот южный стиль был создан около 400 лет назад монахиней Им Вин Чун. Естественно, что в основу стиля, созданного женщиной, лег принцип мягкости, и он с самого своего рождения не требовал от занимающихся большой физической силы. Стиль этот агрессивен, в нем преобладают экономные, компактные атакующие и защитные действия, ударов ногами почти нет, и главную роль играет умение владеть своим телом и работа руками. Своеобразие Вин Чун подчеркивает система «чи сао» — «липкие руки», которая развивает чувствительность рук до такой степени, что человек, прикоснувшись к сопернику, может разгадать его намерения и планы. Кстати, в отличие от большинства стилей Вин Чун имеет ярко выраженный прикладной характер и весьма эффективен в боевой ситуации.

Последнее Ли усвоил быстро. Он тренировался по несколько часов в день, посвящая занятиям практически все свободное время, и настолько увлеклся, что забывал об усталости, не замечал времени и все окружающее словно переставало для него существовать. А его «я» растворялось в блоках и ударах, захватах и уходах. И даже в короткие перерывы между занятиями он мысленно сражался с воображаемыми противниками, проигрывал в голове различные

варианты боя. Так что неудивительно, что за короткое время он одолжал тех, кто занимался у Ип Мэна уже несколько лет, и тот сначала незаметно для самого себя, а потом и сознательно стал уделять талантливому юноше больше внимания, чем всем остальным. Видя, как быстро схватывает он сложные технические приемы, Ип Мэн частенько оставлял Ли после тренировок и занимался его духовным, нравственным воспитанием — ведь человек, изучающий кунг-фу, должен совершенствоваться не только физически. Он рассказывал Ли старинные предания и легенды и постепенно пробуждал в нем интерес к философии искусства, без понимания которой настоящим мастером стать невозможно.

А пока Ли с успехом опробовал знания, полученные в зале, на улице. Там, в уличных поединках, и получил он свое новое имя — Брюс. Почему его прозвали именно так, сказать сложно, но явно американизированное имя объяснялось скорее всего тем, что он, как и его мать, родился в США.

Самого его это имя вполне устраивало. (Кстати, по одной из версий, при рождении он получил два имени, и Брюс Ли было одним из них.)

Он не был агрессивным и не нападал первым, но от боя не уходил. И нападавший получал хороший урок, который запоминал на всю жизнь. И вскоре даже более взрослые драчуны предпочитали обходить его квартал стороной. Теперь уже Ли мог без страха ходить по улицам — он был способен в одиночку без труда справиться с несколькими противниками, которые были старше и физически сильнее его. Убедившись в этом, враждующие компании не трогали его, даже если он был один — себе дороже.

Слухи о молодом мастере, обладающем феноменальными способностями, быстро облетели весь Гонконг. И тогда Брюсом заинтересовалась местная мафия — «триада чайна». В Гонконге, где уровень преступности был высок, боевики, телохранители и наемные убийцы были в большой цене. Предложение, притом весьма выгодное, не заставило себя ждать, но Брюс с ходу отклонил его. С мафией, как известно, шутки плохи, строптивых она не любит, и родители Ли, давно уже опасавшиеся за сына, буквально на следующий день после того, как узнали о случившемся, вручили ему билет на самолет до Соединенных Штатов и небольшую сумму денег. По молодости Ли не понимал всей опасности создавшегося положения, но у китайцев принято повиноваться воле родителей, и он, хотя и очень неохотно, отправился на учебу за океан.

Техническая школа в Сиэтле, в которую он поступил по совету отца и матери, не понравилась ему сразу. Прилежным учеником он

был только в зале, а занятия за партой никогда его не привлекали. Несмотря на сообразительность, отличную память, пытливый ум, он не получал удовольствия от учебы, предпочитая ей тренировки. Но чтобы не огорчать родителей, ходил на занятия, сдавал экзамены и каждый день с нетерпением ждал конца уроков, чтобы поскорее вернуться в общежитие, переодеться и пойти в зал. Только там он жил настоящей, полнокровной жизнью. А по вечерам, вернувшись в комнату, листал древние фолианты, помогавшие ему глубже познавать китайскую философию, беспрестанно думал над мудростями и секретами кунг-фу, изучал пособия по другим боевым искусствам. И уже тогда начал подсознательно ощущать, что ему нужно нечто большее, чем просто владение несколькими стилями кунг-фу: они постепенно переставали удовлетворять его, а почему, он и сам не мог еще объяснить.

Понимание пришло позже, когда после окончания технической школы он стал студентом философского факультета университета штата Вашингтон. Чтобы как-то заработать на жизнь — а родители были в состоянии только оплачивать его учебу, не более того, — он сначала мыл тарелки в ресторане, но, будучи человеком очень гордым, вскоре отказался от этого занятия. И решил открыть секцию кунг-фу при университете. Предвидя, что европейцам и американцам будет сложно разобраться в Вин Чуне с его сложной философской базой, без которой техника, даже самая совершенная, мало что значит, он решил упростить стиль и одновременно сделать его более зрелищным и эффективным и ввел работу ногами, удары в прыжках и падениях, подкаты, мощные удары руками. И, составив новую программу, вдруг понял, чего недоставало ему в кунг-фу — реальности.

Нет, он не отрицал — да и есть ли смысл отрицать очевидное, — что кунг-фу вполне применимо в боевой ситуации. Но его не устраивало то, что в кунг-фу слишком много ритуалов, сложностей, ненужных движений, обилие стилей, каждый из которых его приверженцы считают наиболее совершенным. Причем каждый стиль учит занимающихся вести бой по определенной системе и не отходить от нее. Как считал Ли, главным критерием боевого искусства должна быть эффективность. Для отражения определенного удара или нанесения определенного удара в определенной ситуации не может существовать нескольких движений, нескольких путей, а если и может, значит, все они отличаются от лучшего пути — естественного. Позднее, объясняя одному дотошному репортеру свою теорию, Ли внезапно вытащил из кармана кошелек и бросил в его сторону. Репортер, инстинктивно поймав его, недоуменно посмотрел на Ли, и

тогда тот объяснил: «Вот видите, вы поймали его, не вставая ни в какие стойки, без воинственных выкриков, даже на задумываясь над тем, как его поймать, — просто взяли и поймали. Если бы вы стали размышлять, как лучше это сделать, кошелек просто-напросто упал бы...»

В общем, осознав, что ему нужно, Ли решил создать новый стиль, основанный на простоте и естественности. И — начал работу...

В то время ажиотаж вокруг каратэ, охвативший Запад в начале пятидесятых, начал спадать. Публике уже порядком приелись однотипные фильмы и книги, и секции потихоньку начинали пустеть. О кунг-фу же тогда знали холько понаслышке и считали его загадочным, секретным, всемогущим и фантастическим искусством. Но пропагандировать и развивать его было некому. Сифу и монахи, бежавшие из Китая от культурной революции, осели в Гонконге, на Тайване, в других азиатских странах, а те немногие, кто решили обосноваться в США, не торопились раскрывать свои секреты неким тайцам, по праву расценивая кунг-фу как национальное достояние, и занимались в одиночку либо с соотечественниками. Место пророка, мессии нового, долгожданного искусства было свободно...

А сам Брюс поначалу ни о чем особенном не помышлял — он работал над стилем, вставал чуть свет на первую трех-четырёх-часовую тренировку, затем шел в университет, а потом проводил занятия. Желающих заниматься у него было навалом — и потому, что сыграло свою роль слово «кунг-фу», и потому, что он умел демонстрировать свое мастерство так, что присутствовавшие замирали от восторга, и потому, что брал он за занятия сущие гроши. Но на одежду и еду хватало, а большего ему, выросшему в довольно аскетичной обстановке, было и не нужно. До тех пор, пока в его жизнь не вошла Линда Эмери, с самого первого дня посещавшая тренировки. Ей удалось сделать, пожалуй, невозможное — потеснить кунг-фу в сердце Ли. Вскоре состоялась свадьба, и теперь Брюсу предстояло содержать семью.

Выход он нашел быстро — бросил университет и стал тренером-профессионалом, отдавая все свое время занятиям: ведению групп, самостоятельным тренировкам, встречам с мастерами различных восточных единоборств, чьи секреты он с удовольствием перенимал. Кстати, заинтересовал его и европейский бокс — он часами просматривал видеозаписи боев легендарного Мохаммеда Али, многократного чемпиона мира среди профессионалов в супертяжелом весе, ставшего его кумиром, изучал его манеру ведения боя, удары, уходы. И — думал, думал, думал-

Шел 1964 год, которому суждено было стать для него звездным...



### Глава 3. Путь Дракона

... «А сейчас вы увидите секретное искусство китайских монахов в **Исполнении Брюса Ли** по прозвищу «Маленький Дракон»!

Зал замер. Ли вышел на середину залитого искусственным солнцем юпитеров татами, поклонился и начал медитировать. Сейчас или никогда, другой такой возможности не будет — это он понимал отчетливо. Впрочем, ни волнения, ни страха не было, и даже то, что на него были обращены взоры тысяч людей, его не беспокоило. Он знал одно — сейчас они увидят то, чего еще никогда не видели.

Предложение продемонстрировать свое искусство в рамках турнира по каратэ он получил сразу после ставшей сенсацией телепередачи, в которой была запись его показательных выступлений. Отказываться Ли не стал — одно дело телевидение, другое дело — выступление «живьем», в присутствии массы людей, причем не со своим ассистентом, который знает тебя, знает, что ты будешь делать, да вдобавок задавлен твоим авторитетом, а с неизвестным соперником, который сам постарается показать, на что способен.

Высокий, мускулистый человек средних лет в отглаженном белоснежном кимоно с черным поясом — обладатель четвертого дана по каратэ — вышел на татами сразу же вслед за Ли. И, с некоторым презрением окинув быстрым взглядом невысокого соперника в невзрачной черной форме безо всякого пояса, встал напротив.

«Хаджимэ!» («Начали!») — выкрикнул судья. Каратист еще только собирался шагнуть вперед, а кулак Ли уже уперся ему в лицо и напряженную тишину разорвала следующая команда: «Иппон!» («Очко!») И снова: «Хаджимэ!» И вновь, не успев он сделать шаг навстречу сопернику, как тот с немыслимой скоростью выбросил вперед руку, в последний момент остановив ее у самого подбородка. И так — еще раз, и еще, и еще.

Трибуны, сначала не понимавшие, в чем дело, громко зааплодировали. Судьи, впервые увидевшие такую феноменальную реакцию и быстроту ударов, восхищенно оглядывали «Маленького Дракона», спокойно ожидавшего, что будет дальше. А его соперник находился в настоящем шоке — он, добрый десяток лет отдавший занятиям каратэ и выигравший не один турнир, не успевал среагировать на движения какого-то самозванца. Но уходить с позором ему не хотелось, и он хрипло вымолвил: «Еще!» И лишь после десятой попытки, осознав, что перед ним находится мастер куда более высокого класса, бессильно опустил руки и, даже не поклонившись, почти бегом направился в раздевалку...

С этого боя началось победное шествие Брюса Ли по Америке. От писем, звонков и выгодных предложений не было отбоя, в газетах и

журналах появлялись его фотографии с красочными описаниями. Впервые почувствовав, что такое слава, он поначалу даже растерялся. Для человека, которому только исполнилось 24 года, это было неудивительно, но головокружения от успехов не было — его ждало более важное дело, которое пора было заканчивать. И вскоре он объявил о том, что создан новый стиль боевого искусства под названием «Джит Кун до» — «путь опережающего (преграждающего) кулака».

Кстати, Ли не скрывал, что фактически не изобретал никакого стиля, потому что Джит Кун до впитало в себя множество стилей и направлений и не отрицало тех законов, которые лежат в их основе. Более того, он долгое время не хотел давать своему стилю название, считая, что это загонит его в определенные рамки, и называл «стилем без стиля».

Тем самым он имел в виду, что боец не должен быть привязан к какому-то принципу и должен действовать в зависимости от обстановки, выбирая ту тактику и те средства, которые напрямую ведут к победе. Не бессмысленно повторять не им придуманные движения, а творить, самовыражаясь в каждом ударе.

Впрочем, лучше всех о Джит Кун до сказал его основатель:

«Есть школы, которые придерживаются прямых движений, другие предпочитают движения круговые. Мой стиль — это техника, при помощи которой мы получаем свободу движений. Бой не может вестись по установленным канонам, и значит, классические стили оторваны от жизни и их практика ведет в тупик. Стиль без стиля предпочитает бесформенность как сочетание всех форм, и так как это не отдельная школа, она включает в себя все школы. Джит Кун до использует все пути и ничем не связано. В этом искусстве главным считается эффективность...»

То, что его стиль на самом деле необычайно эффективен, он доказал, и весьма наглядно, в ходе своего турне по Соединенным Штатам. Его выступления, в ходе которых он встречался с мастерами каратэ, таэквондо, джиу-джитсу, дзюдо, фулл-контакта, тайландского и европейского бокса, собирали полные залы и стадионы. Он не потерпел ни одного поражения — ему не мог противостоять никто. Известные специалисты, привыкшие к тому, что их соперники сначала ставят блок и лишь затем атакуют, перемещаются исключительно в стойках и наносят красивые, но предсказуемые удары и действуют в одном темпе, растерялись, натолкнувшись на встречные опережающие удары, быстрые перемещения и пусть некрасивые, но непредвиденные и неотразимые движения.

Завершив победное турне, Ли приступил к работе над очередной книгой, когда ему внезапно предложили сняться в кино. Предложение он принял с радостью и не ради денег — он был уже неплохо обеспечен, да и деньги никогда не были для него главным. Да в общем-то и слава его не интересовала — он никогда не принимал участия в турнирах и чемпионатах, хотя победа была бы ему обеспечена, не рвался к титулам и медалям, хотя получил бы их без труда. И что самое интересное, в отличие от своих соперников с высокими данами сам никакого спортивного звания не имел (как говорил Ли, пояс — не более чем свидетельство и полезен лишь для поддержания штанов).

Своей главной задачей он считал пропаганду кунг-фу и своих взглядов на боевые искусства. А кино давало ему возможность заниматься этой пропагандой не только в США, но и во всем мире. И «Маленький Дракон», несмотря на огромную занятость, упустить такой возможности не мог.

Откуда взялось это прозвище? Сложно сказать точно, но скорее всего оно объясняется тем, что на востоке дракон всегда считался непобедимым и мудрым. Считалось, что в бою он не знает себе равных потому, что абсолютно непредсказуем — он не придерживается никакого стиля, так как может использовать любой из них, и меняет свои действия в зависимости от обстановки, причем часто непредсказуем даже сам для себя. Все это полностью соответствовало образу, созданному Ли.

Опыт работы в кино у него был — еще в детстве он несколько раз снимался с отцом в рекламных фильмах. Так что для кинобизнесменов он стал настоящей находкой. Они и раньше пытались снимать фильмы о кунг-фу, но буддийские монахи, которых пробовали привлекать к съемкам, для роли кинозвезд явно не подходили. Привыкшие к тишине монастырей, безлюдью и уединению, они неестественно выглядели в «гражданской» одежде и никак не вписывались в интерьер сияющих огнями отелей и шикарных ресторанов, которые неизменно присутствовали во всех боевиках. А Брюс, американизированный, раскованный, элегантный, непринужденный, на экране смотрелся отлично. И первый же фильм — «Большой Босс» — принес невиданный успех. За ним последовали «Кулак ярости», «Путь Дракона», «Выход Дракона» и другие. Кассовый сбор был огромен, залы — переполнены, видеокассеты продавались миллионами штук...

Основная причина невиданной популярности — а его фильмы до сих пор с удовольствием смотрят миллионы людей — была не в том, что на экранах появилось неизвестное доселе искусство. И даже не в

том, что в каждой картине шли жестокие драки и проливались потоки крови. Хотя, конечно, все это тоже сказалось. Но самым важным было то, что каждый фильм показывал: добро способно победить зло, какими бы силами то ни обладало, на какие бы уловки и ухищрения ни пускалось. На стороне героев Брюса была правда, и именно поэтому они легко расправлялись с мафией и прочими злодеями. Каждый фильм показывал: в этом опасном, жестоком, полном риска мире выжить способен любой, и не только выжить, но и выйти победителем, если... Если станет таким же мастером, как этот черноволосый невысокий молодой человек, которому все равно, сколько перед ним противников — два или двадцать, который способен творить чудеса и от ударов которого защиты нет.

Конечно, многим казалось, что то, что он делает, слишком сверхъестественно и нереально. Его руки и ноги мелькали в воздухе с такой скоростью, что серия ударов сливалась в одно смазанное движение, а акробатические трюки и прыжки могли навести на мысль, что на самом деле такое невозможно и все это не более чем хитрости кинотехники. Но все это было правдой. И ничего сверхъестественного в том, что он показывал, не было. Все движения были довольно просты, только вот наработаны до такой степени, что казалось, что простому смертному выполнить такое не под силу. Да нет, вполне под силу — при условии, что он будет тренироваться так же, как Ли. Хотя для того чтобы повторить его, одних упорных тренировок мало — надо еще обладать таким же талантом в области боевых искусств и жить ими.

О тренировках его слагали легенды. Занимался он по меньшей мере 8 часов в день, уделял большое внимание не только отработке приемов, но и общефизической и силовой подготовке, бегу, работе с тренажерами собственной конструкции и возвратными манекенами, отвечающими ударом на удар. Ну и, конечно, спаррингам. Занимающиеся с ним рассказывали, что в гараже у Брюса висела огромная двухсоткилограммовая «груша», которая не реагировала даже на самые мощные удары его способнейших учеников. А после атак Ли начинала раскачиваться так, словно весила в десять раз меньше.

И занимался он не только в зале — Ли практически не мог сидеть спокойно, постоянно двигался, использовал для тренировок любую возможность. Один его приятель вспоминал, как однажды в самолете Брюс начал стучать кулаком по столику, и когда через полчаса его попросили перестать, он отказался, объяснив, что постоянно должен быть в форме.

Фильмы принесли ему уже мировую известность. Плакаты с его изображением, костюмы и тапочки «а-ля Брюс Ли» продавались на

всех континентах, политические деятели и кинозвезды гордились знакомством с ним. Кстати, «сильные мира сего» из всех сил старались попасть к нему в ученики, и если раньше, в студенческие времена, тренировки приносили ему 80 долларов в месяц, то теперь каждый ученик платил ему 500 долларов в час. Впрочем, цену назначал не Ли. Вел он и группы из людей простых, куда учеников отбирал сам, руководствуясь одним критерием: способности почти не важны, главное — личность.

Казалось, он достиг всего, о чем только может мечтать человек, — славы, популярности, богатства. Но Ли не останавливался на достигнутом. Основав в Гонконге собственную киностудию «Конкорд», он приступил к съемкам нового фильма — «Игра смерти», в котором должны были принять участие представители всех боевых искусств и который по его замыслу должен был стать шедевром. Но сам он успел снять только 20-минутный сюжет. Доснимали картину уже другие...

#### **Глава 4. Дракон умер! Да здравствует Дракон!?**

... Говорят, что тот, кого любят боги, умирает молодым. Видимо, к Брюсу Ли они были более чем благосклонны — 20 июля 1973 года его не стало. Было ему всего 32 года...

Что только не рассказывали про его смерть. Одни утверждали, что с ним расправились соотечественники, возмущенные разглашением секретов кунг-фу неким тайцам и подославшие к нему мастера искусства замедленной смерти Дим Мак (или Тянь-хсю). Другие — что Брюс, достигший высочайших вершин, внезапно осознал, что ему больше не к чему стремиться, и уход из жизни стал для него единственным решением. Ходили слухи, что он, устав от мирской суеты, удалился в затерянный горный монастырь и познает там истину, что он разбудил злых духов, злоупотребляя словом «смерть».

Были и более правдоподобные предположения — что его отравили или убили каким-то другим способом. Действительно, недоброжелателей и завистников у него хватало, в дело вполне могла вступить и мафия, у которой с ним были свои счета. Кстати, примерно за год до смерти на Брюса было совершено нападение, но нападавшие явно забыли, с кем имеют дело, и оказались в больнице. Кто они и почему пошли на это, так и не было выяснено.

Без труда покорившие Землю всемогущие марсиане из романа Уэллса «Война миров» оказались бессильны перед обычными вирусами, неопасными для ничтожных по сравнению с ними людей. Врачи, производившие вскрытие, не поверили своим глазам: человек, для которого не было невозможного, чей организм не отличался от организма 18-летнего юноши, скончался от крайне редкого заболева-

ния — опухоли мозга, вызванной повышенной чувствительностью к некоторым компонентам таблеток от головной боли. Нелепая и в то же время глубоко символичная смерть...

Хотя вряд ли кто может утверждать, что официальная версия правдива на все сто процентов. И смерть Брюса Ли до сих пор остается загадкой, разгадать которую уже вряд ли удастся...

А на похоронах Ли в Сिएтле творилось настоящее безумие — давили друг друга толпы людей, красивые молодые девушки во всеуслышание давали обет безбрачия, несколько человек даже покончили жизнь самоубийством. Уход из жизни кумира оказался для многих слишком непомерной утратой.

На его могиле высечена надпись на двух языках — английском и китайском: «Брюс Ли. Основатель Джит Кун до». А в Гонконге, где он родился и умер, открыли музей, в котором и сегодня можно увидеть посмертную маску мастера и многие его личные вещи. Но имя его не было забыто, как это бывает в большинстве случаев. По всему миру открылись клубы имени Брюса Ли, а торговля его книгами и фильмами, открытками и плакатами с его изображением до сих пор идет бойко.

Во времена французской династии Бурбонов, когда умирал король, народу демонстрировали его наследника — нового властелина и торжественно провозглашали: «Король умер! Да здравствует король!» Попытки произнести эту фразу были и в данном случае, но она так и не была произнесена. Никто, даже сын Брюса Брэндон, на которого возлагали особые надежды, не смог не то что превзойти, но даже повторить почившего короля...

## Вместо послесловия

В мире существует множество боевых искусств, но ушу — самое богатое и разнообразное. И поэтому в одной, причем довольно небольшой книге трудно рассказать о всех его принципах и тонкостях, тайнах и секретах.

Впрочем, об этом никогда не расскажет ни одна книга — не случайно даже самые подробные из них, посвященные очень узким темам (например, отдельным стилям), не могут раскрыть всей сути вопроса. Как известно, необъятное объять невозможно —

Недаром говорят, что изучать боевое искусство по учебникам — все равно что учиться плавать на суше. В ушу словами можно объяснить далеко не все — ушу надо чувствовать, к тому же каждый видит и понимает его по-своему. Так что эта книга — не более чем чертеж, на котором указан путь к месту, где закопан клад, и его примерное описание. А идти и копать придется вам самим. И никто за вас этого не сделает.

У тех, кого заинтересовала эта книга, кто хотел бы познакомиться с ушу поближе, есть только один выход — прийти в секцию и начать заниматься самому. Тем более что если вы освоите те базовые элементы, которые приводятся на страницах книги, дальше заниматься вам будет значительно легче.

И неважно, с чего вы начнете познание ушу — с тайцзицюань или цигун, с шаолиньского кемпо или Вин Чун. Позанимавшись, вы сами поймете, какая система, какой стиль подходят вам больше всего. В этом плане ушу дает четкую гарантию — каждый, независимо от пола, возраста, уровня физической подготовленности, найдет в нем что-то свое, то, что соответствует его характеру, стремлениям, возможностям. А мы со своей стороны даем гарантию, что, начав заниматься ушу, вы не разочаруетесь.

И смотря в видеосалоне или дома ленты о боевых искусствах, в которых мастера творят такие чудеса, что захватывает дух, всегда помните: эти чудеса можете творить вы сами.

На прощание принято желать успеха. Но он придет к вам не от нашего желания, а только от вашего — в мире ушу любой человек может достичь невиданных вершин, если только очень этого захочет. Так что — дерзайте. И, сталкиваясь с трудностями — а без этого не обойтись, — не забывайте, что дорогу осилит лишь идущий...

## БИБЛИОГРАФИЯ

1. Лувсан Г. Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. — М., 1986.
2. Абаев Н.В. О некоторых философско-психологических основах чаньских (дзенских) военно-прикладных искусств//Общество и государство в Китае. — М., 1981.
3. Абаев Н.В. Даосские истоки китайских ушу// Дао и даосизм в Китае. — М., 1982.
4. Minick F. The Kung-Fu Exercise Book. — New York, 1974.
5. Lee Bruce, Uyehara M. Bruce Lee metoda borbe. — Zagreb: Sportska Tribuna, 1982.
6. Cheng Man-ching, Smith R.W. T'ai Chi Ch'uan. — Rutland, 1967.
7. Draeger D., Smith R. Asian Fighting Arts. — Tokyo — New York — San-Francisco, 1973.
8. Maisel E. T'ai Chi for Health. — New Jersey, 1963.
9. Medeiros E. The Complete History and Philosophy of Kung-Fu, 1975.
10. Starles Michael P. White Crane Kung-Fu. — California: Ohara Publications, 1976.
11. Kong B. and Ho E.H. Hung Gar Kung-Fu. — California: Ohara Publications, 1974.
12. Fong L.T. Chinese Art of Self=defence. — California: Ohara Publications, 1973.
13. Fong L.T. Sil Lum Kung-Fu. — California: Ohara Publications, 1976.
14. Scott W.D. Chinese Kung-Fu. — California: Ohara Publications, 1976.
15. Tackett Tim. Hsing-i Kung-Fu. — California: Ohara Publications, 1979.
16. Lee J. Yimm Lee. Wing Chun Kung-Fu. --- California: Ohara Publications, 1972.
17. Lim Willy. T'ien Shan P'ai Kung-Fu. — California: Ohara Publications, 1976.
18. Fong Leo T. Choy Lay Fut Kung-Fu. — California: Ohara Publications, 1972.
19. China Sports Magasinc. Beijing, 1962-1989.



## Оглавление

От авторов	3
Часть I. Лабиринты Шаолиня	4
Глава 1. Большие тайны «Маленького леса»	—
Глава 2. Орел против богомола.	12
Часть II. Лестница в небо	17
Глава 1. Чудесное дыхание	18
Глава 2. Игра на китайской люте	38
Часть III. Маленький Дракон	65
Глава 1. Навстречу Дракону	—
Глава 2. Рождение Дракона	67
Глава 3. Путь Дракона	72
Глава 4. Дракон умер! Да здравствует Дракон!?	76
Библиография	79

Учебное издание

Линдер Иосиф Борисович

Оранский Игорь Валерьевич

**ОСТАНОВИ ОРУЖИЕ**

Зав. редакцией Б.О.Хренников

Редактор М.В.Маслов

Художник Н.П.Лобанев

Художественный редактор Е. Л. Ссорина.

Технический редактор И.Ю.Щукина

Корректор Т.С.Крылова

ИБ # 13630

Набор осуществлен на компьютерной технике в издательстве «Просвещение». Подписано к печати 04.02.91. Формат 60×90<sup>1/16</sup>. Бум. офс. № 2. Гарнит. таймс. Печать офсетная. Усл. печ. л. 5. Усл. кр.-отт. 16,5. Уч.-изд. л. 4,79. Тираж 500 000 экз. Заказ 1-118. Цена 1 р. 10 к.

Ордена Трудового Красного Знамени издательство «Просвещение» Министерства печати и массовой информации РСФСР. 129846, Москва, 3-й пр. Марьиной рощи, 41.

Полиграфкомбинат ЦК ЛКСМУ (МДС) «Молодь». 254119, Киев, ул. Пархоменко, 38—44.

武术

