

СКАЗКИ

ЧЭН ЛУН

成龙

ЛЮДЕЙ ГОР И ПОТОКОВ



12+

Чэн Лун

Сказки людей гор и потоков

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57354035

SelfPub; 2021

Аннотация

Эта книга изменит ваше представление о том, как работает ваше тело, сознание и Вселенная вокруг. Владимир Сидоров – первый автор, которому удалось понятно, доступно и на научном языке объяснить, каких феноменальных результатов можно достичь, когда тело, душа и мозг находятся в единстве друг с другом. Методика, описанная в этой книге, берет начало еще в VIII веке и до сих пор помогает людям установить гармонию с собой, найти доступ к огромным ресурсам своего тела и психики, стать более здоровыми, энергичными и счастливыми, научиться строить отношения в личной жизни и в бизнесе. «Делай, как я, а не как я сказал» – автор на собственном примере уже 30 лет демонстрирует эффективность своей методики. Оставьте теорию и займитесь практикой, как сделали более 350 000 последователей этого пути.

Содержание

Благодарности	5
Вступление	7
Глава 1. Сознание, дыхание, давление	9
Беспредельность	10
Ощущение воздуха вокруг тела	12
Макушечное усилие	13
Созерцание центра тела	15
Регулирование дыхания	16
Массажные практики	22
Ощущение пяти элементов	25
Глава 2. Интонации силы	32
Поперечная сила	33
Интонации шага	39
Вытягивание и погружение	45
Реверсивная сила	46
Фокусировка силы	55
Пушечные удары	58
Глава 3. Течение времени в Гунфу	60
Учителя о времени	61
Дыхание и движение	66
Спонтанный цигун	73
Дыхание в разных классах Школы	76
Глава 4. Развитие форматов занятий	81

Новый формат туйшоу	82
Конец ознакомительного фрагмента.	83

Чэн Лун

Сказки людей гор и потоков

Благодарности

Благодарю Елену Милинову за всестороннюю помощь традиции школы Хуньюань: создание студии Дыши, организацию бизнес-процессов, продвижение в интернете, подробные объяснения ценностей и логики бизнес-сообщества и, конечно, личную поддержку в трудные минуты!

Благодарю людей и события, вдохновляющие меня на пути.

Благодарю четыре поколения своей семьи, занимавшиеся педагогической работой, особенно отца Евгения Сидорова и маму Светлану Кучеровскую.

Благодарю своих наставников линии передачи Школы Хуньюань, Шифу Пань Хоучэня, Шигуна Фэн Чжицяна, учителей Чэнь Факэ и Ху Яожэня.

Благодарю всех участников обсуждений и лекций в студии Дыши, слушателей онлайн курсов, семинаров и интенсивов.

Благодарю Артема Хабеева и весь коллектив студии Дыши за помощь в организации образовательного процесса.

Благодарю Викторию Мартышину за организацию мероприятий Академии Чэн Лун.

И благодарю главного редактора Оксану Черганцеву, без которой эта книга не увидела бы свет.

Вступление

Раньше «людьми гор и потоков» называли странников, которые много путешествовали по миру. Еще тогда, на их встречах во время привалов, зародилась традиция рассказывать истории – про Путь, Мастерство и Мастеров. Следуя этой традиции, мы тоже пересказываем друг другу истории о практике, раз за разом стараемся заново их осмыслить и передать дальше. Рассказывая о Пути, мы как бы мысленно проделываем его снова.

Очень важно увидеть, что помимо внешнего путешествия мы совершаем еще и свой внутренний путь, встречая трудности – «горы», и работая с состоянием – с «потоками». Мы принимаем решения и совершаем поступки, а рассказывание историй помогает наши решения и поступки глубже понять.

Сказки, вошедшие в эту книгу, возникли на основе реальных событий из жизни Школы. На начало книги большое влияние оказала поездка в Китай в конце октября 2019 года к Учителю Пань Хоучэню. Она привела к большой реорганизации Туйшоу-клуба, а за ним и остальных наших дисциплин, и введению нового формата занятий.

Второе значимое событие, также нашедшее свое отражение в историях этой книги – Инструкторский зимний курс 2020. Тщательную подготовку к нему и анализ опыта, полу-

ченного в ходе курса, вы можете прочесть на страницах этой книги.

Третьей вехой, как ни странно, является участие моих учеников в Чемпионате по туйшоу одного известного мастера. Это было эмоционально значимым событием, которое сильно откликнулось на содержании наших теоретических обсуждений и практических занятий. Их результатом стало включение в практику Туйшоу третьей дисциплины – «борьбы за центр», которое мы также добавили в фестиваль «Легенды Туйшоу» – а он как раз является четвертым ключевым событием, произошедшим за период написания книги.

Таким образом в содержании наших «Сказок» переплетаются «дела давно минувших дней», реальные события и подготовка событий будущего.

Так что добро пожаловать в страну гор и потоков! Желаю вам удачи в вашем собственном путешествии!

Глава 1. Сознание, дыхание, давление

Давайте сделаем обзор тем, которые мы уже обсуждали, чтобы уточнить и дополнить все неясные моменты.

Беспредельность

Первая тема касается регулирования сознания в цигун. Какие здесь существуют подходы? Во-первых, подход о шести направлениях пространства, то есть, наше наблюдение неба вверху, земли внизу, лунных энергий слева, солнечных энергий справа, энергии предков за спиной и энергии потомков впереди. Уже само это полагание выносит наше внимание далеко за пределы тела, создает первичную пустоту для восприятия всего остального. Эта «пустотность» ощущается в тех, кто долго занимается. Это как будто бы большое место в сознании человека, ничем не заполненное. Это чистая потенция, готовность сделать свое сознание сосудом с пустотой.

У данного процесса есть определенная первичность. Если мы достаточно тренируемся, процесс длится все дольше и дольше – мы можем удерживать свое внимание одновременно на шести направлениях продолжительное время. И даже если мы можем делать это на одну или две минуты дольше, все равно это уже значимо.

– Шифу, а касательно обратной связи – ты говорил, что откликом на то, что контакт с небом состоялся, является ощущение пустоты в затылке сзади. Есть ли какие-то особенные «маркеры» с другими направлениями?

Это не телесное чувство, это изменение ощущения про-

странства вокруг тебя. Оно далеко, но тело на него всегда реагирует – то есть, когда мы начинаем удерживать пустоту, в теле происходят разные реакции. Для него это очень хорошо, хотя с ним самим ты по сути ничего не делаешь.

И эта категория – Уцзи – очень важная, на самом деле. Про нее, про пустоту, важно постоянно вспоминать. Если она исчезает, мы становимся очень скованными в ощущении тела. Как говорится в системном анализе: решение ситуации лежит за пределами ситуации. Так и здесь: пользу для тела нельзя принести, находясь в рамках тела, надо сразу брать шире.

Ощущение воздуха вокруг тела

Второй момент – это ощущение внешней энергии, «Вэй Ци» – то есть, защитной энергии, коммуникационной энергии. В данной практике мы чувствуем теплый воздух ближе, прохладный дальше, холодный еще дальше, а затем в обратном порядке: холодный воздух далеко, прохладный ближе, теплый еще ближе. Мы гуляем по этим слоям. При этом начинает отзываться капиллярное кровообращение в мелких сосудах, проходящих близко к коже, когда мы переводим внимание от тела к воздуху рядом с ним. Это очень хорошо, поскольку сосредотачивает человека на ощущении «здесь и сейчас» – каково пространство здесь и сейчас вокруг нас? Необходимо чутье. Оно не развивается от грубых вещей, только от тонких наподобие этой практики. Учитель говорит: «Если контакт больше «Пхи Мао», то есть, вот этих маленьких волосков на руке, то уже поздно». С таким упреждением ты ничего не решишь, ты уже слишком задержался.

Макушечное усилие

Третий аспект по теме регулирования сознания – это макушечное усилие, широко известное в узких кругах, и усилие стекания и расслабления – некая медуза. Медуза – бессмертное существо. Видели, как она двигается? Вот ваше движение должно быть подобно ей – макушечкой нужно потянуться легко-легко вверх, а все остальное расслабить и стечь, к примеру, в левый указательный палец. Затем опять потянуться и стечь в правый указательный. Аналогично ко все пальчикам.

Сначала это будет как «I like to move it, move it» – очень явное внешнее движение, а потом останется одна мысль о том, что происходит натяжение и стекание. Сперва мы автоматически начинаем делать все телом, но как говорит Учитель: «Хорош, это совсем не о том» – это о том, чтобы вы вспомнили, что есть пространство над головой, выше тела. Существует японская формулировка этой идеи: всегда есть то, что выше того, что выше всего. Так вот, пока мы этого не ощущаем, наше тело не активировано – оно просто груда костей.

От макушки нужно стечь и своим стеканием дотянуться до всех пальчиков, то есть почувствовать периферийные нервы тела. Если в сознании этого нет, наше тело не упругое. Что делает макушечное усилие с медицинской точки зре-

ние? Макушечное усилие означает, что есть декомпрессия – то есть, когда мы говорим, что внимание высоко над головой, мы не имеем в виду, что нужно физически вытянуть голову вверх с помощью мышц – нет, это движение мысли вверх, в пространство над головой. Ни один здравомыслящий человек хорошего уровня не тратит на эту практику меньше одного-двух часов. Почему? Потому что нужно наработать безошибочность в теле и поддерживать баланс. Как мы обсуждаем баланс – он или есть, или нет. Баланс – это физическое ощущение сопротивления в каком-то нерве. Если его нет, то мы, подходя к любой проблеме, уже несем в себе дисбаланс, и от любой практики он еще больше усилится. Чем глубже практика, тем больше он усилится. И что мы получим в итоге? Это как незакрепленная пушка на корабле – мы начали практиковать, давать телу энергию, как вдруг выясняется: «Ага, а у нас тут вот дисбаланс!»

Именно поэтому практики регулирования сознания всегда выносили отдельно. В буддизме они называются очищающими практиками, предварительными, подготовительными. Они нужны для того, чтобы подготовить себя, как пушку перед штормом – если ее не закрепить, она же все разнесет! Соответственно, если мы в здравом уме и подходим к практике экологично, то есть хотим, чтобы от нее была польза, нужно бы сперва уделить внимание предварительным практикам. Иначе мы получим не совсем то, что хотим.

Созерцание центра тела

И четвертый аспект связан с созерцанием центра тела. Мы направляем в центр живота все наши ощущения – смотрим в серединку, пробуем на вкус и так далее. Есть следующая метафора: живот – это море энергии. Даже точка там есть такая «Ци Хай». Вот давайте представим, что мы подходим к морю. Что мы делаем? Мы сначала смотрим на него – о, какое красивое море! Затем подходим к воде и пробуем ее на вкус – о, соленая. Трогаем ее – какая она по фактуре, эта вода? Вдыхаем аромат – чувствуем соль, йод, водоросли, рыбу. Слушаем море – как оно шумит?

Все, теперь можно нырять – и мы ныряем в свое море энергии.

Таким образом, на четвертом этапе регулирования сознания мы уже центрированы, то есть, вниманием нырнули в центр тела, и готовы к практике.

Регулирование дыхания

Дальше мы занимаемся регулированием дыхания. Оно начинается с того, что мы потихоньку шевелим живот: Цинь-Цинь Де Си, Мань-Мань Де Си, Фансу Де Си. Как я объясняю начинающим: Цинь-Цинь Де Си, Цинь-Цинь Де Ху – что значит, легко-легко собрать живот, легко-легко отпустить. Когда мы приезжаем к мастеру, это все об одном собирании живота. Мы все больше и больше подтягиваем пупок к себе, а затем медленно-медленно его отпускаем. Для хорошего мастерства это «медленно» длится долго – движения делаются буквально на волосочек, по чуть-чуть. Движение то ли есть, то ли нет. Пресс при этом напрягать нельзя, а нужно просто медленно тянуть живот к спине, к точке Мин Мэнь, что переводится, как «ворота света».

Это процесс первичного дыхания, то, что в остеопатии называется *primary breathing*. Мы с вами формируемся как человек так же, как тело формируется благодаря дыханию еще тогда, когда мы внутриутробно дышим через пуповину.

– Что мы делаем в этот момент с дыханием?

Дыхание никак не связано с тем, что мы пока делаем. Его не существует. Оно где-то там наверху и делает, что хочет. «Мэй Йоу», как говорит Учитель.

Эта даосская практика делается все время. Все остальные практики по сравнению с ней не имеют смысла, поскольку

в ней первичное значение и первичная ценность. Остальные практики можно рисовать над ней, а можно и не рисовать – они вам для того лишь, чтобы не было скучно шевелить животом. Важно понять, что уже с этого момента вы обладаете всей полнотой знаний о цигун. На этом теорию можно завершить, идите и занимайтесь! Не надо ничего больше – остальное будет лишь космосом умопостроений, ни на чем не основанных. Либо вы все время находитесь в животе и тихонько его шевелите, либо нет. Либо Йоу, либо Мэй Йоу – или есть, и вы там работаете, или нет – и тогда никому не говорите, что вы занимаетесь цигун.

Так было еще в древности. И не нужно было ни приседать, ни делать какие-либо другие упражнения – это не поможет здоровью. Поможет здоровью медленное изменение давление в брюшной полости, потому что это критически влияет на циркуляцию крови. Нам нужно, чтобы рядом с кишечником постоянно было изменение давления – то чуть больше, то чуть меньше. Мы умираем только потому, что это пропадает – организм умирает от самоотравления. Если бы циркуляция была постоянной, мы бы с вами жили намного дольше – минимум на сто лет. Поэтому нужно постоянно поддерживать в животе шевеление, будто бы мы еще не родились.

– Диафрагма при этом задействуется?

Ее тоже еще не существует. Диафрагма – это второй этап дыхания, когда мы переходим от движения вперед-назад к ощущению вертикального движения в брюшной полости.

Когда диафрагма поднимается, мы автоматически чувствуем, что возникает пустота. А когда она опускается, живот наполняется.

– *А какая практика важнее – эта или предыдущая?*

Эта представляет собой как бы более высокий уровень развития, более высокий уровень понимания.

– *То есть, делая второе, можно не делать первое?*

Первое включено во второе. Когда я первый раз услышал изложение этой даосской теории, я спросил: «Шифу, а вы слышали про полиморфизм, наследование, инкапсуляцию? Это ООП – объектно-ориентированное программирование». Он сказал: «Да, все так и есть» – то есть все, что я сказал раньше, работает во всех следующих разделах. Все, что я сказал сначала, продолжает работать дальше. Я не буду больше об этом говорить – зачем? Я ведь один раз это уже сказал. По идее, вы внимательно все слушали и все поняли. Все, что я говорил, вложено друг в друга. Мастер всегда говорит по цепочке. И периодически надо спрашивать себя, а не потерял ли я чего-нибудь?

Следующий этап начинается, когда мы включаем дыхание: вдыхаем носом, будто нюхаем цветок, и выдыхаем ртом. Наблюдаем, как воздух заходит и выходит. Получается, что, когда мы живот втягиваем, это первый вдох, потом мы выдыхаем, живот идет вперед – и там есть еще и второй вдох.

Это система двойного дыхания. Человек обычно выбирает дышать или на сжатии живота или на выталкивании – двой-

ного дыхания ни у кого нет, оно эволюционно не сохраняется. Понаблюдайте у себя, как вы дышите – и вы поймете, о чем я.

Еще понятней становится, когда появляется звук. На «си» живот собирается, это выдох, а на «ху» живот идет вперед, и это тоже выдох. Между ними есть маленький вдох. И все.

Мы лет десять слушали, как Шифу поет, а затем решились спросить: «Шифу, а нам слушать или тоже петь?», он сказал: «Тоже петь. Я ждал, пока вы спросите». Он никуда в практике не спешит.

Система произнесения звуков очень важна. Если мы не поем, цигуна нет. Настоящий цигун начинается, когда мы начинаем пропевать «си» и «ху». В этот момент мы завершаем построение акустической системы, и у нас все работает.

В рамках данной темы можно задать очень важный вопрос, который, на самом деле, не сразу приходит в голову: в каком соотношении находится тихая практика и наше дыхание? То есть, те этапы, которые мы уже обсудили, про регулирование сознания, и регулирование дыхания – как они соотносятся?

Ответов два: когда вы делаете «си», то собираетесь в центре, а когда делаете «ху», расширяетесь в пространство. Логично, да? Ваша медитация связана с вашим вниманием, а оно связано с дыханием. Чем вы больше «ху», тем шире у вас внимание, чем вы больше «си», тем больше вашего внимания в центре.

Но это не единственная трактовка. Обычно на десятый день занятий Шифу возвращает нас к другому пониманию, он говорит: «Так, а теперь сделайте все то же самое сбалансировано: когда вы поете «си», у вас живот сжимается, но при этом ощущайте пространство снаружи, а на «ху» ваш живот наполняется, но внимание направляйте в центр». Вот теперь у вас стабильный процесс, Инь и Ян, баланс. Это страшно неудобно поначалу для вашего сознания – таким образом вы займете весь ресурс своего мозга на несколько лет. «Си» – я почувствовал пространство вокруг, «ху» – я направил внимание в центр тела.

Почему это важно в боевых искусствах? Потому что тогда у вас не будет момента слабости: либо я собран внутри – тогда внимание мое далеко снаружи, либо я раскрыт – и собран в центре. Тогда непонятно, в какой момент атаковать. У человека возникнет очень странное ощущение двух фронтов: внимания и дыхания, которые перемещаются друг сквозь друга, и друг друга уравнивают. Это очень необычно, это то, почему нельзя атаковать мастера. Вот я всегда пытаюсь найти момент, когда же можно атаковать Учителя – а этот момент просто не наступает. Понятно, почему? Потому что в лучшем случае эти два фронта уравновешены, а потом они начинают расходиться, и ты чувствуешь, что попал. Все, ты не успеваешь! Остается только дары преподнести человеку и идти тренироваться дальше.

Поэтому на этой стадии многие говорят: не занимайтесь

никакой физической активностью, просто медитируйте! Занимайтесь вниманием и дыханием, и у вас уже будут отрегулированы две главные причины, по которым вы попадаете в просак – либо ваше внимание прекращается, либо ваше дыхание прекращается, либо они неправильно согласованы.

Массажные практики

Дальше мы начинаем хорошенько мять живот, то есть, заниматься акупунктурой по восьми точкам вокруг центра. На «си» мы нажимаем на точку, а на «ху» ею отталкиваемся. Обычно это делается с помощью специальной палочки – баня. Мы работаем с точкой до тех пор, пока в ней не восстановится давление. Без этой процедуры совершенно не строится расслабление человека.

После этого мы начинаем раскрывать ребра. Есть механика, которая помогает нам их расправить – мы берем палочку и растягиваем ее, следя при этом за тем, как ребра физически «ходят».

Есть общеизвестная идея о том, что вдох раскрывает ребра. Так вот – нет, ребра сами раскрываются, а вдох их заполняет. И этот механизм должен постоянно работать, чтобы у нас создавалось нужное давление – в животе оно должно чуть подняться, а в грудной клетке стать минусовым. Когда мы поем «ху», живот наполняется, а грудная клетка расходится. В ней падает давление и начинает засасываться кровь.

Два главных сокровища цигун – это когда энергия живота в полноте, а энергия сердца – в пустоте. Почему в грудной клетке нужно поддерживать отрицательное давление? Потому что обычно у нас диафрагма наверху, и ребра сжаты, а нам нужно сильно опустить диафрагму вниз создать в реб-

рах пустоту. Тогда кровь попадет во внутренний круг кровообращения, и вы в теле в какой-то момент ощутите легкость, будто бы исчез вес. Почему? Кровь ушла! Вы открыли венозный отток! Если венозный отток открыт, не возникает таких явлений, как вялость, усталость и слабость.

Но обычно наш живот не наполнен, а грудная клетка не пустая. «Пустая» означает, что мы должны преодолеть внешнее давление атмосферы, раскрыть ребра мышцами и физически создать там пустоту. За нас этого никто не сделает. Поэтому надо заниматься самим и взращивать эти два сокровища.

– В каком направлении нужно раскрывать ребра?

Основное направление – это влево и вправо. И есть еще вспомогательные – по диагоналям и вертикально. При этом, в любом случае вы будете чувствовать основное движение, скажем, влево и вправо, и вместе с ним движение и по остальным направлениям, потому что грудная клетка все равно раскрывается во все стороны. Важно, что вы спели «ху», наполнили живот, и только потом сделали туда вдох. И это совсем другой вдох, мы таких в жизни делали пару раз максимум – например, когда нас что-то порадовало, мы раскрылись и глубоко вдохнули.

Это показывает, что вся физкультура, которой мы занимаемся, мягко говоря, не решает наши проблемы. Наша проблема в том, что мы до конца не выдыхаем, а потом не вдыхаем, ибо некуда. И еще один момент: когда мы делаем сжа-

тие на «си», для организма создается стрессовая ситуация, которая вынуждает нас вдохнуть в спину, в точку Цзян Тхи. Тогда легкие как бы включатся назад. Это очень жизненная ситуация – когда вас «сжимает» стресс – вы должны сначала с ней согласиться, то есть, сжаться еще больше, затем вдохнуть, и этим дать своему организму потенцию для выхода. При этом легкие сзади должны сильно разойтись.

Например, у оперных певцов ребра расходятся на пять-шесть сантиметров. Это внешне выглядит просто невероятно. И объем легких, соответственно, девять литров. На девяти литрах вообще шикарно можно жить то! Если у человека три с половиной литра, уже можно нормально жить, но, если он не выдыхает, – это проблемка. Для этого не нужно бегать марафоны, достаточно просто петь – дешево и сердито.

Про сокровища цигун это, пожалуй, все: про наполненный Даньтянь и про Пустое Сердце. Либо мы их физически каждый день улучшаем, либо нет. Это наши системные константы, которые сами по себе не поменяются – с ними надо работать. И это не вопрос одного дня, это надо понять и заниматься, заниматься, заниматься.

Ощущение пяти элементов

Следующий очень интересный вопрос, который возник у нас в ходе дискуссии – это интонации силы. То есть, когда у нас уже есть это дыхание, куда мы его направим? Что мы будем делать с помощью этого дыхания?

Во-первых, мы будем петь «си» и вставать с одной ноги, а затем погружаться в опору, то есть, петь «ху» и падать вниз на вторую ногу. Почему так? Потому что это настроение Воды. В Воду можно ощутить, как мы тонем. И это очень хорошо. Для начала нужно опустить в Воду все, что можно опустить. Все тяжелое вниз! В этом весь смысл – если есть что-то, что вы с себя можете снять и положить куда-нибудь, сделайте это! Попробуйте эту практику, и вы почувствуете облегчение и расслабление. Особенно заметно оно будет ощущаться в челюсти, в плече, в бедре, в ребрах. И это тоже задача на каждый день: все время сбрасывать тяжести. Пусть они опустятся на дно!

Внешне это выглядят, как погружение в опору. То есть, прежде чем что-то зародится, нужно достичь дна. Опять-таки, в космосе нашего тела проблема в том, что мы не выдыхаем и не доходим до опоры. Мы висим где-то вверху, нам тяжело, но мы держимся, мы ищем поддержку извне – в медитациях, в питании – и показываем себе, что мы держимся, что мы молодцы. Да не надо! Надо просто все бросить! Down

shift и все. Там, на самом деле, можно много чего бросить – за годы мы накопили и держим в себе очень много лишнего.

Учитель нам всегда говорил: «Ребят, просто Фансу. Вот вы чего хотите – счастья, денег? Просто Фансу – стекайте в свои ноги».

Так что настроение Воды нужно тренировать. Что-то тяжело? Отпустите! Сложно что-то делать? Не делайте больше! Это очень важно – мы очень многие ненужные вещи продолжаем делать автоматом. Так что практикуйте. Представьте, что у вас в руках бутылка воды, и когда вы опираетесь на одну ногу, вся вода стекает в ту сторону. Занимайтесь этим до тех пор, пока ваше внимание не дойдет до опоры. А оно дойдет только через несколько лет практики. Это надо понять и принять – после того, как вы начнете делать «си-ху», вы опуститесь на свою ногу только через несколько лет.

Вторая линия – это Металл. Металл для китайцев всегда означал плуг – то, чем пахут землю. Линия проходит под углом в сорок пять градусов. То есть, мы не направляем силу вниз – она не тонет, она пашет землю. Про это есть прекрасная пословица: когда крестьянин пашет землю, это Ушу, а когда император пашет землю, это Тайцзи. Очень важно, чтобы халат был правильного цвета. Металл значит, что вы уже начали делать что-то творческое – пахать, рыть землю, закладывать фундамент. Это нелегкий труд, но ведь фундамент нужен под все.

Для боевых искусств линия под сорок пять градусов очень

удобная – по ней делаются все проходы в нижнюю часть тела. «Ху» – и все, ноги нет. Как только кто-то положил на нас руки, мы говорим «си-ху», прикладываем силу по кругу в сорок пять градусов и оказываемся у его тела раньше, чем его владелец, потому что его руки сверху. Это приятно. Его равновесие в наших руках.

Третье дыхание – это дыхание Почвы. Оно идет параллельно земле и имеет самую большую скорость. Здесь не нужно падать и подниматься – нужно делать ровное движение. В боевых искусствах это прямой удар – самая быстрая и гибельная штука. Почва самая опасная, ибо не борется с тяжестью и не тратит ни на что времени.

Дальше мы идем на подъем – дыхание Огня. Это приложение силы под углом в сорок пять градусов вверх. Здесь мы начинаем бороться с тяжестью, и наши руки нам говорят: «Эй, хорош занавески вешать!» Через несколько кругов они начнут страдать и опускаться, но нужно продолжать. Есть миф, что цигун – это сплошное расслабление. Нет! Вот вам дыхание Огня – тоже цигун. Это адский ад. У меня через пять минут начинают спрашивать: «Шифу, а когда мы уже сменим направление?» А что произошло? Ничего не произошло, мы просто вытягивали руки в течении пяти минут. Но для тела это стресс. Руки начнут вырастать. Так себе процесс. Субъективно он переживается, как кармическая чистка. Но это еще не конец.

Существует еще дыхание Дерева. Мне часто говорят:

«Мы хотим заниматься творчеством!» Вот давайте займемся творчеством! Мы поднимем руки прямо над головой и споем «си-ху». Через пять минут вы уже скажете: «Шифу, а может, мы не будем больше заниматься творчеством? Давайте утопим это все, вспашем опять землю – только не будем больше никогда заниматься творчеством».

Это то, на чем стоит Кундалини йога – мы предлагаем телу сверхнагрузку, которая очень быстро подводит его к краю. Тело говорит: «Все, не могу!» – а мы ему: «Ну, еще чуть-чуть! За тренера! За школу! За родителей»!

Тогда организм начинает вырабатывать гормоны, необходимые для преодоления трудностей. И для этого не надо бежать марафон – того же эффекта можно добиться сидя. Того же, не меньшего – у вас во взгляде появится огонек, типа: «Не надо мне ничего объяснить. Я дерево!»

Все пять видов дыхания – пять первоэлементов – надо хорошенько практиковать, и желательно с шагами. Но важно делать это дозировано. Они все очень сильные лекарства, поэтому будьте аккуратными. Не надо посвящать им час, лучше раз-два-три – и отпустить. Все по капельке.

Шифу обсуждал с нами программу мастера Ху Яожэня, то, как, на его взгляд, на самом деле выглядит наша практика. Сложные вещи, которые делал Фэн Чжицян, не нужны. Например, он так прокомментировал «24 формы»: «Не нужно думать, что эти формально преподаваемые комплексы имеют какой-то смысл. Нет в них никакого смысла. Его

имеет только наработка практических связей». Давайте с вами пройдемся по всем «24 формам», это очень легко:

– первый вертикальный круг посвящен небу. Идет волна движения «си-ху» в одну сторону и в другую, сверху-вниз и снизу-вверх.

– следующий вариант – ассиметричное наматывание. Две рыбы соотносятся друг с другом, как плавающие Инь и Ян. И так же движение идет в обе стороны.

– в еще одной форме падение идет через верх и внизу сходится, и то же самое в обратном направлении.

– и еще одна, которая сходится и расходится в падении в срединной точке.

Это восемь форм вертикального круга. Есть еще аналогичные восемь форм горизонтального круга и в поперечном направлении – всего двадцать четыре. И вся дискуссия о том, что это какие-то стили или какие-то семьи – ерунда. Это просто базовые виды координации, к которым надо привыкать. Приложение силы должно быть умным, сильным, легким. Применение силы диктует в итоге работу всей системы.

Учитель часто показывает систему наматывания Тай Гун – когда мы должны озаботиться тем, что сила доходит до центра от самых краев и до самых краев от центра. Наше ощущение силы тесно связано с мелкими движениями на краю пальчиков. Поэтому не спешите собирать кисть, просто обратите внимание на сам процесс. Начните тренировать само соединение в руке. Дантянь при этом работает точно так же.

Так вот, если вы просто согнете руку, она сомнется. А должно быть по-другому. Если вы весь процесс разобьёте на фазы, сгибание руки будет напоминать скатывание. Тогда кулак формируется иначе, как бы с дыркой внутри. То есть, в первом случае, вы просто пережимаете сосуды, а во втором вы их перестроиваете – когда рука соберется в кулак, внутри она останется пустой. Аналогично все тело.

Такие простые явления показывают, что даже в их отношении мы глубоко заблуждаемся. Если не спешить, а лишь наблюдать, мы получим энергетическую структуру, основанную на других принципах. Для этого нужно только медленно раскрывать и закрывать кисть. По сути, наш мозг – это наша кисть, и формировать кулак нужно не для того, чтобы потом физически его использовать, нет – таким образом мы программируем свой мозг на иное отношение к вещам.

– А когда мы стекаем, как медуза, можно стекать не по сторонам, а параллельно всем телом?

Можно стекать в палец на одной руке, в тот же палец на другой руке или в оба пальца сразу. Физически все равно должен быть сигнал, куда именно стечь. Нужно работать в одну точку, а не размазываться.

– А как дыхание взаимодействует с вниманием?

Они будут целостными, когда возникнет борьба дыхания и внимания, то есть, если мы сделаем «си» и при этом ощутим пространство – расширимся в дыхании, а внимание направим в центр. Целостность появляется из противополож-

ностей в определенном контакте. Она недостижима, если мы сосредотачиваемся на чем-то одном. Нужен Инь-Ян и баланс между ними. Инь и Ян все время встречаются и расходятся, они не бывают однонаправленные. Поэтому целостность – это неоднаправленность.

Если мы будем делать «си», собирать живот и внимание направлять наружу, а затем делать «ху», идти животом вперед, а внимание собирать в центре, тогда пространство представится необычайно живым. И человек в этом пространстве становится очень неудобным – непонятно, как с ним обращаться. У него нет явной фазы волны. Здесь даже цыганский гипноз начнет буксовать – он подсоединяется через ритмы дыхания, а в данном случае в них просто невозможно войти.

Глава 2. Интонации силы

Сегодня мы затронем очень тонкую тему – тему интонаций силы или, иначе, ее тональностей.

Откуда возникает этот аспект? Когда мы начинаем практиковать цигун и боевое искусство, очень важно понять, что существуют различные вектора силы, которые мы прикладываем и тренируем. Из них два самых главных и полезных – это открытие и закрытие. Например, мы можем сделать шаг вперед и открыться – при этом наша энергия движется поперек.

Поперечная сила

Когда мы занимаемся парными практиками, поначалу мы практически не взаимодействуем с партнером. Благодаря этому можно увидеть, насколько важна энергия, которая не направлена куда-то целевым образом – скажем, вперед, как мы все привыкли, на человека напротив нас. Большая часть упражнений в цигун работает как раз с этой «ненаправленной» силой.

Почему это важно и нужно? Почему с этого стоит начинать, а не бросаться вперед и сразу контактно взаимодействовать с человеком? Потому что наш с вами организм устроен таким образом, что ему нужно сперва раздышаться и настроиться на контактное взаимодействие. Даже если мы с вами уже взаимодействуем, нужна какая-то буферная зона, чтобы все равно был контакт, ориентированный нецелевым образом.

Вот казалось бы – боевые искусства, мы должны сразу «зарубиться», а оказывается нет! Очень важно начать формировать фундамент поперечной силы. Поперечная сила направлена поперек оси нашего движения. Она может быть открытием, может быть закрытием, но это открытие и закрытие никак не направлено вперед.

Поэтому, и когда будете заниматься сами, и на групповых уроках начинайте с формирования поперечной силы. Вам

страшно пригодится это потом, во время контакта, потому что, когда к вам попадет энергия партнера, вы уже сможете с ней что-то сделать.

Помните, что поперек рубит вдоль. Хотя эта мысль и кажется простой, она на самом деле фундаментальная и во время реального контакта – во время любого взаимодействия с другим человеком – очень дорого стоит. Так мы вырабатываем способность отводить внутрь и наружу силу, направленную на нас. Поэтому, когда вы выходите заниматься цигун, скажем, в парк, берите какой-нибудь шаг – например, шаг вперед – и идите вперед с открытием и закрытием. Все – цигун происходит. Такое простое действие уже включает всю полноту энергии и силы. Тем самым мы приносим своему организму огромную пользу.

Какие еще бывают вектора и как еще можно создать интонацию?

Энергия может быть направлена под сорок пять градусов в сторону. Когда мы применяем такую энергию, она очень классно воспринимается человеком. Получается, что мы стоим напротив него и тихонечко его «открываем» – то есть, человек чувствует наше внимание за счет того, что энергия к нему идет, но идет мягко, не активно, и как бы делает его «шире». Очень важно тренировать эту интонацию потому, что она создает определенную границу и расширение энергии. При таких векторах мы с партнером взаимодействуем, но не жёстко. Мы наполняем партнера своим дыха-

нием, и наши ладони в данном случае создают особое состояние, ни на что не похожее.

И, наконец, самое жесткое, что мы можем делать, – это фокусировать энергию на партнере: перед ним, в нем и за ним, то есть создавать некий энергетический клин. Это уже воспринимается, как вхождение в наше пространство, поэтому важно уметь иметь дело и с таким вектором, и отдельно тренировать ответ на это.

Все пять описанных контактов – открытие, закрытие, расширение, параллельное или прямое действие и сжатие – важно практиковать как самостоятельно, так и в паре как базовые «тональности» в цигун, поскольку по этим силовым линиям потом, когда мы будем взаимодействовать с партнером, пойдет энергия. В итоге получается первичный комплекс, который дает нам пять базовых эмоциональных состояний. Они отпечатываются на нашем теле и на нашем настроении.

– Как выглядит прямое взаимодействие?

Прямо – то есть, нет расширения и нет сжатия, абсолютно опущены локти, и мы тихонечко-тихонечко качаем энергию. Получается такая «невовлеченность» открытия – когда мы на «ху» расширяемся, когда на «ху» сжимаемся, и когда на «ху» энергия идет прямо вперед.

– А пальцы нужно открывать?

Да! Важно понять сам механизм цигун. В чем его идея? В том, что, если соединить шаги, внимание, дыхание и определенные движения ладоней, то мы получаем чуть ли не пря-

мой доступ к регулированию того, что происходит у нас в мозге. Само положение ладоней программирует определенное состояние коры мозга, поэтому мы и уделяем так много внимания этому положению. Когда мы, например, делаем шаг вперед, поем «ху», мы начинаем медленно вести ладони вперед. Внешне это почти не имеет никакой формы, но для мозга очень-очень значимо достраивать руками энергетическую волну, идущую из ног и из дыхания.

Мозг всегда распознает положение ладоней и, по сути, считывает состояние, которое мы получаем в итоге. Например, после занятий цигун часто говорят: «А я вот успокоился», или: «А я подзарядился». Почему это происходит? Потому что в поле нашего дыхания и движения очень медленно двигаются ладони. Таким образом мы настраиваем кору – самую большую поверхность мозга – на определенный лад, на определенные волны.

Еще раз повторю: наши главные «программаторы» – шаг, дыхание и ладони. Одна ладонь занимает половину поверхности коры – это больше, чем речь на всех языках, которые вы сможете выучить за свою жизнь.

– Мы всегда держим ладонь прямо и ровно?

В случае, когда мы практикуем параллельное или прямое воздействие, да – мы стараемся ощутить в ладонях именно прямое движение. Пальцы не нужно держать все вместе, наоборот – нужно, чтобы они чувствовались раздельно. При этом вокруг каждого пальца образуется некая «зона» ощу-

щений, как в перчатке, и мы ее двигаем.

Мозг постепенно в этом всем разберется. Самое главное – чтобы мы начали работать с тонкими интонациями – то есть, с открытием, закрытием, с расширяющимся давлением, со сжимающимся и с прямым. Все почему-то думают, что расширяющее направление имеет какой-то особый статус в тайцзицюань, хотя на самом деле у него прикладное значение.

– А в чем разница между открытием и расширением?

Открытие имеет угол в сто восемьдесят градусов, оно вообще не направлено на партнера, а идет в стороны. Такая же ситуация с закрытием. Это то, что мы делаем как бы вне зависимости от партнера, просто рядом с ним. Эффект потрясающий – мы ходим рядом с человеком, открываемся – и он нас чувствует. Интересно изучать сами эти волны, ведь получается, что не обязательно воздействовать на человека прямо, чтобы он нас чувствовал. И для нашего с ним взаимодействия это тоже не нужно – можно просто использовать поперечные силы.

Задача, которую цигун ставит в первую очередь, – это не активное взаимодействие, а со-настройка, понимание и слушание человека.

– А кроме движения рук есть, например, открытие или закрытие тазобедренных суставов?

Дыхание проецируется на тазобедренные суставы. В них есть и открытие, и закрытие. Все со всем связано, конечно

же – эта «рамка» очень сильно программирует все тело.

– *Что такое «рамка»?*

Рамка – это наши руки и информация, которую мы от них получаем. Руки и дыхание соединяются – мы только что проговорили, что существует пять способов такого соединения – и совершают со-настроенные движения. Рамка – очень важный инструмент цигун.

Интонации шага

Откуда еще берутся интонации силы? Из шага. Шагнуть тоже можно по-разному.

Первый вид шага, который мы используем, -«подныривающий» – он сначала падает, потом отражается. Он получается длинным и направленным от земли, и мы с вами еще называем его «шагом ласточки» или «весной», что символизирует весеннюю энергию, идущую на подъем. В боевых искусствах он называется «люй», потому что эта энергия хорошо отрывает партнера от корней.

Если соединить дыхание и этот шаг, получится специфическое настроение. Например, мы делаем открытие, но при этом мы не «падаем» на переднюю ногу, а отталкиваемся от опорной. Эта мысль не сразу укладывается в голове. Приглядитесь на улице – все просто «падают» сверху на переднюю ногу. У людей, которые занимаются танцами, годы уходят на то, чтобы понять, что значит «идти от ноги».

Поэтому идея с отталкиванием от опоры требует очень длительной перестройки и большого внимания к ходьбе. Мастера видно по легкости шага. У нас в культуре есть много элементов, которые имитируют эту легкость – например, каблук. Каблук создает видимость, что девушка стоит на носочках, при этом, если присмотреться, мы увидим, что она все равно делает шаг с пятки. Девяносто девять процентов

людей так ходит, иначе невозможно – необходимо другое энергетическое состояние. Даже когда люди бегают, они делают это с пятки. Если тренироваться, со временем вы начнете идти с носка, и уже потом найдете центр стопы, в котором сосредоточена опора. Это гигантский путь!

Данная интонация напрямую выдает мастерство – если вы встретите человека с легкой походкой, он, во-первых, наверняка будет интересным, потому что уже имеет огромный энергетический потенциал. И во-вторых, он очень хорошо понимает природу вещей.

Интонация шага от опоры является очень важной для цигун, но почти утерянной. Сейчас, например, вся китайская гимнастика ассоциируется с комплексами типа «восемь кусков парчи», Ицзиньцзин – с вещами, которые не имеют никакого отношения к здоровью человека. К здоровью имеют отношение дыхание и ходьба. Все остальное либо не влияет на него никак, либо влияет отрицательно. Наше видовое движение – это ходьба, поэтому тренировки, не включающие ее в себя, не идут в зачет долголетию. Тайцзицюань, который практикуется по всему миру, никак не влияет на здоровье и долголетие. Это просто имитация деятельности и попытка привести население в спящую форму. Таким путем невозможно добиться результата – например, применение силы без шага не функционально. Но так можно в теле что-то починить. Если мы с вами сели, легли или полувстали, мы находимся в режиме реабилитации и лечим свою структуру.

Но все же, это не сама тренировка.

— *В чем смысл тех странных шагов, которые мы тренируем? Ведь мы в жизни их никак не используем.*

Наш позвоночник должен знать, что в любом случае мы готовы подставить подпорку, ведь шаг — это подпорка — с любой его, позвоночника, стороны. Тогда позвоночник устойчиво опирается на землю, в нем создается определенная цепь, и способен нас держать. Недостаточно, если подпорка стоит только с одной стороны. А у нас, у большинства, подпорка стоит как раз с одной стороны, потому что мы идем только вперед.

Именно поэтому первое, что делают в цигун, — это включают в тренировку различные типы шага. Не нужно делать десять тысяч шагов одного вида — лучше сделайте по сто шагов разных. Это как с едой — нашему организму нужно разнообразие. Если делать только один тип шага, мы просто перегружаем одну из плоскостей тела, а все остальные оставляем нетренированными, а потому незащищенными. Смысл состоит в терапии ходьбой, благодаря чему в теле создается устойчивость во всех направлениях.

Если вы придете на туйшоу и попробуете человека толкнуть, то увидите, что кто-то от вашего воздействия упадет, а кто-то его вообще не заметит и, более того, сам вас в этот момент снесет. А все потому, что у него сформирован не один корень — от шага прямо, а все двенадцать корней в разные стороны — от двенадцати типов шагов. Куда бы вы не толка-

ли такого человека, вы его просто укореняете в опоре.

Как это отражается на нашем психологическом состоянии? Позвоночник формирует упругость во все стороны за счет шагов. Он знает, что можно сделать шаг туда и еще туда, и туда тоже – во всех направлениях. Для него они становятся привычными. Когда наша опора становится сбалансированной во всех направлениях, исчезает перекося, и мы получаем совершенно другое восприятие себя. Мы становимся более устойчивыми. Это значит, что мы откуда-то знаем, что в случае чего мы сделаем шаг туда – и сможем опереться. Почему мы это знаем? Потому что у нас уже был аналогичный опыт.

Вот и все. Мы готовы качнуться в любую сторону – и шагнуть, и удержать равновесие, и опереться, и спружинить, и шагнуть обратно. И чем больше мы этим занимаемся, тем больше я вижу, что мы выходим на состояние, близкое к состоянию мастеров, которых я наблюдаю в Китае – а они очень-очень укорененные люди, которых ничем не возьмешь.

– И это транслируется на нашу модель поведения?

Ну, мы на это надеемся. Но вообще, судя по состоянию, да, очень сильно. Это большая отдельная тема, на самом деле. Пока важно зафиксировать, что определенная интонация – это направление шага, и в человеке это «читается».

Существуют пять различных способов шагать. Есть, например, шаг, который идет от опоры, есть падающий шаг, в котором мы интенсивно погружаем вес, и есть ровный шаг.

Плюс к ним две вариации – погружение вниз и поднимание вверх. Кто-то может отталкиваться от опоры, кто-то умеет погружаться вниз, кто-то предпочитает идти вперед, кто-то подныривать, а кто-то по баллистической траектории падать на ногу. Если человек владеет всеми пятью интонациями, в боевых искусствах это значит, что с ним лучше не связываться. В туйшоу тех людей, которые владеют разными техниками, невозможно поймать.

Владение пятью интонациями означает владение совершенно разными энергиями. Если они есть в шаге, они есть и в человеке. Нужно понять, что это база, которую нужно тренировать. Это даст вам уникальную картину нового видения. То, что мы называем ударной техникой в боевых искусствах, различные формы – это все на самом деле уникальные интонации шагов.

– Я начал практиковать шаги и заметил, что в скрестном шаге огромная мощь.

Шаг в сторону – это уникальная по энергетике вещь. Возьмем, к примеру, фехтование – в этом искусстве модель движения вперед и назад потерпела крах. Когда произошло историческое столкновение двух школ фехтования – французской и испанской, испанцы всех победили. Нельзя выиграть, стоя прямо. Можно выиграть, только стоя боком, а это что означает? Что вам нужно делать шаг в сторону. Он невероятно мощнее и полезнее для здоровья, чем шаг вперед. Хотя бы потому что это совсем «незамыленная» плоскость –

ведь сказать, что мы шагами вперед за всю жизнь свое тело утомили – это ничего не сказать.

Мне кажется, что, когда я делаю шаг в сторону, мой организм мне говорит: «Молодец! Вот ходи влево, ходи вправо, ходи открытым шагом, закрытым, скрестным – только прямо не ходи, не ходи прямо, пожалуйста! Ты уже за жизнь сделал сто тысяч миллионов шагов прямо, ну хватит уже». У нас даже в культуре делается огромный акцент на «движении вперед», «ни шагу назад» и так далее. Почему? Там, впереди, нас всех ждет одно и то же, и спешить туда вообще не следует. Не надо идти вперед – идите назад, в стороны, по кругу – куда угодно, только не вперед. Таким образом вы основательно укрепите свое тело по отношению к разным его осям, а не лишь одной вперед-назад.

Вытягивание и погружение

Пока мы с вами не сошли с места, у нас есть готовность вытягиваться вверх и погружаться вниз. Соответственно, это два типа энергии – одна потенциальная, другая кинетическая – которые хорошо проявляются дальше в движении. И когда мы начинаем двигаться, у нас есть выбор: подныривающий шаг, который отрывает партнера от корней, движение сверху и ровное движение вперед – очень медитативная штука, когда мы не ставим себе цель ни нырнуть, ни подняться, а хотим просто ровно-ровно катиться, как перекасти-поле. Это движение хорошо использует стиль Ян, который сейчас в мире наиболее распространен из всех китайских гимнастик. Движение абсолютно ровное, оно не дает активной энергии, но дает покой и срединность.

Реверсивная сила

Что еще нужно точно понять про интонации в силе? Все комплексы начинают сильно «буксовать», когда человек делает что-то в паре. Ибо в паре огромное значение имеет работа второго номера, который никогда не использует прямую силу – он использует реверсивную. Это означает, что сила прикладывается не в том направлении, в котором она идет. Перед вторым номером стоит хорошо тренированный спортсмен, цигунист, тайцзицюанист и вообще любитель движения, который идет вперед и, соответственно, силу тоже прикладывает вперед. Для того, чтобы выжить, второму номеру нужно отталкиваться от этой силы и идти назад, чему почти не учат ни в одном стиле. Везде говорят идти вперед, а это значит, что все формы содержат движение только первого номера – того, кто будет вести.

Здесь мы подходим к таким понятиям, как контратака, контрбаланс и контрзащита – движениям, которые построены совершенно по другим принципам. Они отталкиваются не только от опоры, но и от силы оппонента. Например, если мы делаем прямое движение, оно идет уже не только вперед, но и назад, создавая таким образом «подушку безопасности» – покой, стоячую волну, которая останавливает движение, а не создает его. По сути, нам надо учиться быть вторым номером, а эта задача неразрешима, пока мы двигаемся

сами. Более того, такая задача даже не ставится, потому что пока ты один и на тебя никто не давит, ты эту интонацию не знаешь. Ты не знаешь, что нужно идти от силы партнера или на силу партнера, а не просто от своей опоры. Поэтому реверсивную энергию тоже нужно практиковать и осваивать. Каким образом? Дорабатывая шаги назад и применяя силу против хода движения. Выходим на стадион и делаем прямое движение с шагом назад. Так мы сможем выстроить вектора совершенно по-другому, и когда партнер на нас обопрется и пойдет вперед, мы спокойно сделаем шаг назад, а он будет очень доволен – ведь мы наконец не бегаем от него, а взаимодействуем в паре.

Эта дискуссия прекрасно разворачивается в боевых искусствах. В них тоже учить надо, в основном, тому, как выжить, когда будет приложена сила. Вообще боевые искусства декларируют, что они для защиты. На самом же деле, все их формы содержат движение вперед. Тогда спрашивается: почему мы атакуем, если искусство защитное? – «Ну, исторически так сложилось, что нападение – лучшая защита...», «Бей первым – и тебе не придется защищаться...» Придет-ся! Поэтому надо учиться быть вторым.

– У меня сложилось впечатление, что человек может быть вторым номером, только если значительно превосходит в мастерстве своего напарника. В большинстве единоборств именно так.

Абсолютно точно. Но здесь есть такой феномен: на самом

деле, невозможно стать хорошим первым номером без второго. Например, в нашем искусстве мы идем вперед с дозированным сопротивлением второго номера. Вся сила в паре вскармливается и взращивается за счет того, что работают двое: один идет вперед, а второй его тормозит и идет назад. Вся энергия атаки, если формируется вне контекста противодействия, пустая – в таком случае нужен «мешок», хоть это и все равно не то, потому что важно уметь действовать в условиях повышенной вязкости, когда ты в этот «мешок» попадаешь не сквозь воздух, а будучи все время «подгружен» партнером, который встречно тянет тебя и толкает. Это адский ад. Как будто ты попал на планету с повышенной гравитацией – ты положил руки на партнера и уже устал.

Многие современные мастера еще могут показывать «замораживающую» энергию – когда ты едва коснулся его рукой, а у тебя будто пошел обратный отсчет. То же самое в горах – когда ты поднялся выше семи тысяч, такое чувство, будто ты начал умирать. Вопрос только в том, дойдет ли это до логического конца – у тебя уже десять, девять, восемь, семь... Ты уже чувствуешь, что все, не надо биться, надо идти домой, покушать и опять где-то взять силы, которые так быстро закончились.

Помните, что необязательно быть первым – надо быть эффективным вторым. Грамотный второй номер может полностью заморозить вашу силу, и вы никак не сможете ее применить. Она там будет, но наружу никак не выйдет.

– *Какой здесь механизм?*

Контрбаланс. В любой точке. Например, ты идешь назад – твой партнер на тебе висит, ты идешь вперед – он на тебе лежит. Если он мастер, он лежит на тебе всем своим весом. И когда ты перетащил его три-четыре раза, учитывая, что он весит шестьдесят-семьдесят килограмм, для тебя это все, конец сил. А пока ты его тащил, он к тому же, может, обрушил тебе все твои опоры.

– *Это как раз про токсичность человеческих отношений.*

Да, отношения могут быть такими. В языке есть выражение: «Инициатива наказуема» – если кто-то прыгнул первым, он должен делать это по-тихонечку и с пониманием того, что вот сейчас на нем, как на инициаторе движения, повиснут «семеро с ложкой». Почему мы двигаемся осторожно? Потому что эти «семеро с ложкой» повиснут в самый неожиданный момент. Атаку нужно строить, исходя из этих принципов. Человек, который привык двигаться в условиях нормального второго номера, очень осторожен. Он вообще не стремится пойти вперед и показать свою силу. Он ищет нужный момент. Тогда возникает диалог. А хороший второй номер останавливает агрессию. И все смотрят и думают: «Может, ну ее, эту инициативу?»

Когда ты владеешь такими технологиями, как замораживание энергии, тебя просто перестают пытаться «снести», потому что это очень дорого обходится. Тем более, если мы говорим о туйшоу в движении – сразу возникает такая «энер-

гетическая дыра». Это надо учитывать и учиться действовать в подобных условиях.

— Как это практиковать?

Берем простой шаг вперед и делаем его с открытием один стадиончик, механизм начнет работать примерно со ста шагов. То есть, даже не шагов, а подшагов. Мы в боевых искусствах практически не делаем шаг. Понимаете, почему? Потому что в момент шага нога проносится мимо опоры, и, если в этот момент к телу приложена сила, чисто технологически нет никакой возможности устоять и удержаться. Поэтому мы делаем подшаг, то есть, подходим только одной ногой, а вторую подтаскиваем — чтобы исключить момент проноса ноги мимо ноги. Получается маятник вперед-назад. Мы делаем шаги с раскрытием вперед и затем шаги с раскрытием назад. Это прекрасная практика, энергетически прекрасное настроение, потому что мы учимся и наступать, и отступать, и применять разные виды силы»

Еще один важный момент касается энергии контакта и прилипания. Что мы имеем? Один человек идет вперед, а второй его контролирует, то есть захватывает его руку и сам идет вперед, сдвигая партнеру кожу. То есть, фактически, он передает усилие коже и чуть глубже нее. Энергия от одного к другому переходит через трение и упругость контакта. Как только это происходит, передается сила. Что значит «сила»? Тот, кто ее передает, толкается от опоры, расширяется и дает энергию в том же направлении. Что в этот момент делает

второй человек? Он тоже выдыхает, отталкивается от опоры и направляет силу обратно, в эту же точку. То есть, он соглашается по направлению шага и не соглашается по направлению силы. В результате создается стоячая волна. Первый номер создает волну движения, а второй – волну остановки. Идея в том, чтобы мы могли создать стоячую волну относительно любого движения в нашу сторону. Это некое энергетическое действие, которое мягко останавливает силу. То есть, мы не противостоям, мы говорим: «да, хорошо, мы отступим, но при этом «отконтримся».

Атака выглядит совсем по-другому. Мы толкаем опору ногой и от нее идем вперед. При этом, для нас важны две точки: в опоре и в напарнике. То есть, мы толкаем землю в первой точке, а атака происходит на партнере. Мы уже стоим внутри. Вот это настоящая атака. Все остальное – всего лишь попытка атаковать стоячей волной, то есть, атаковать контратакой. Но если нет никакой силы, а есть лишь одна манипуляция, это бесполезно.

– Можно уточнить – получается, мы даем партнеру встречную волну?

Мы повисаем на партнере, когда он нас тянет, и опираемся на него, когда он нас толкает. Можно сказать, что мы «включаем парашют», когда нас тянут – то есть, поем «си», вытягиваем живот и тянем руки к себе – тогда партнер сталкивается с системой, которая поглощает энергию, как бы «схлопывается» внутри. А когда партнер нас толкает, у нас

включается «подушка безопасности» – мы, наоборот, начинаем давить на точку контакта – в результате он толкает то, что в этот же момент расширяется в него. Это ощущается, как пчела в сиропе – он вязнет и уже не может свободно прыгнуть вперед.

– А если не успеть дать ему веса, возникнет же разрыв дистанции – то есть, ты сам уйдешь, отталкиваясь, а он продвинется вперед. Как избежать этого?

Это все мастерство. Нужно много практиковать, чтобы уметь мягко связывать силу партнера. Нельзя делать это тяжело, надо по чуть-чуть. Это сложно. Это как яд и токсичность – нельзя принимать в больших дозах. Психологически человеку не очень комфортно – он пошел вперед, а на нем раз – и повисли.

– Интересно, а как это выглядит у человека твоего уровня? Насколько ты свободен от этого навыка, чтобы быть противоположностью?

Если вы общались с людьми уровня Чемпионатов мира, например, в греко-римской борьбе, вы знаете, что общаться с этими людьми – одно удовольствие, а не общаться – другое. Это начинает уходить, когда ты со временем нарабатываешь в себе регулятор дозировки, так скажем. То есть, сначала ведь ты применяешь все это неосознанно, просто потому что хочешь выжить на ковре, а уже потом понимаешь, за счет чего ты это делаешь.

А теперь прямой ответ: если вблизи не делать резких дви-

жений...то это состояние не активируется. Оно активируется только при наличии триггеров. В целом, вся эта методика очень сильно погружает в глубину, поэтому внешне не ощущается.

Первое правило: никогда не атакуйте мастера с разбега и неожиданно, потому что он сам не знает, что произойдет. История была одна: приезжаю я как-то в Нижний Новгород рано утром и, как обычно, иду в единственное круглосуточное заведение завтракать. Вот я сижу, кушаю свою яичницу с шампиньонами – выходит компания, которая, как потом выяснилось, праздновала там уже дня четыре. Я сижу себе спокойно за стойкой, ребята проходят мимо меня, и последний из них, самый странный малый, вдруг поворачивается и с какой-то целью начинает на меня падать с распростертыми объятиями. Не знаю, то ли он обнять меня хотел, то ли что? Что я успел сделать – я успел встать со стула, убрать его руки и спокойно его оттолкнуть. В этот же момент я понял, что почти наверняка сяду – потому что он начал лететь мордой вдоль всех столов, но, слава Богу, по прямой, мимо. Когда увидел, что он летит вдоль столов, я аж выдохнул. Парни его вчетвером подхватили – он, видимо, успел уснуть, пока летел – и говорят: «У нас только один вопрос: что это было?» Я говорю: «Ну, что это было – повезло нам всем!», они: «Да, здорово... Вы, наверное, чем-то занимаетесь?», я: «Ну да», они: «А, ну ладно, мы пошли».

Подобные спонтанные вещи, происходящие очень легко

и быстро, активизирует вот эта особая сила. И к ней имеет доступ только то, что приходит как бы параллельно сознанию. То есть, к сожалению, она не вызываема. Настоящее действие вот этой тренированной штуки, про которую мы говорим, никак не контролируется. Сила просыпается, когда ей угодно.

– Почему мы тренируем именно шаги, а не стойки, к примеру?

Правда в том, что в Китае по неведомым нам причинам с какого-то момента шаги стали интерпретироваться, как позиции, а затем возникла наработка позиций. Не знаю, зачем они это сделали и почему им пришло это в голову. Но очевидно, что, как только ты встаешь, здоровье заканчивается.

Я вообще перестал поддерживать эту идею, когда понял, что человек живой, когда он «на ходу» – тогда у него ничего не болит, он всегда готов к изменениям и к взаимодействию с другими.

И оказалось, что эти рамки, то есть, по сути, самые простые способы контактировать с партнером, и шаги в разных вариациях составляют двадцать процентов объема всего, что изучается в боевых искусствах, а дают восемьдесят процентов всей пользы. Остальное можно не изучать или изучать с целью ознакомления и общего развития.

Фокусировка силы

– Чем отличается расширение от раскрытия?

Если мы стоим с партнером друг напротив друга, и наша энергия друг на друга не направлена, а идет поперек, в сторону, никак при этом не пересекаясь, мы имеем дело с бесконтактным взаимодействием.

Проводя аналогию с танцами, это фольклор – там нет физического контакта, есть лишь визуальный и энергетический, и он дает куда больше силы и заряда, чем контакт через структуру.

Если говорить о контакте со взаимодействием, он бывает трех видов – раскрывающий, закрывающий и прямой. Когда мы человека раскрываем, это ощущается более приятно. Прямое воздействие скорее напрягает – вот что ты чувствуешь, когда к тебе подходят сот словами: «Давай поговорим прямо»? Никто обычно не ждет от такого разговора ничего комфортного – это некая срединность, у нее нет задачи тебя сохранить, только передать информацию. А уж когда человек начинает тебя закрывать, ты ощущаешь «клин». Если он хорошо тренирован, то закроет клин за тобой, а ты не успеешь и выскочить. Поэтому отличие в следующем: есть энергия, которая тебя не касается – просто поле. А есть энергия, которая направлена на тебя.

– А что касается точек приложения силы: перед против-

ником, в противнике и за ним – в чем разница?

Если тебе удалось расположить точку схождения векторов за партнером, считай, ты уже всему научился. Это и есть, по сути, энергетическая формулировка всей задачи боевых искусств: создать разрежение и закрыть силу за партнером.

– *То есть, мы стремимся закрыть ее за партнером?*

Мы аккуратно к этому стремимся. Все зависит от противника. Допустим, он в два раза больше и тяжелее тебя – ну, поймал бы ты его, закрыл бы, а дальше что будешь делать? Это, как в шутке:

– Мама, мама, я медведя поймал!

– Здорово! Веди его сюда!

– Так он меня не пускает!

Тут очень тонкий момент, нужно обращать внимание на его силу и структуру. Мы будем это подробно изучать. Сейчас мы, по сути, проговариваем свои задачи на несколько лет.

– *Я правильно понимаю, что в вашей парадигме невозможно научиться сразу закрываться за партнером, сперва нужно научиться закрываться перед ним и в нем? Потому что в танго, например, я сразу учу закрываться за партнером...*

Вы поняли, кто тут самый опасный, да?

– *Да нет, я просто...*

Нет-нет, мы все слышали! Это была самая эффективная продажа: «А правильно ли я понимаю, что ваши глубинные

навыки являются у нас базовыми?» Да, правильно! Я почему и говорю: то, что практикуется в танго, создали люди, которые были на сто голов выше, чем современные специалисты боевого искусства. Они делали реальные вещи мгновенно быстро и без усилий! Это следы цивилизации, которая захватывала континенты, «роняла» другие народы, и следы ее остались в движении. Мы получили в наследство эти навыки случайно. Мы просто пользуемся ими, не до конца понимая, с чем именно имеем дело.

– Так все-таки, в вашей парадигме закрываться за партнером можно только после того, как научишься закрываться перед ним и в нем?

Нет, это все условно. Можно пытаться сразу, но так как есть активное противодействие, у тебя не получится, никто тебе не даст захлопнуться за ним»

Пушечные удары

Есть еще одна очень интересная тема. Она касается нашего дыхания. Я видел ее в Китае и хочу с вами поделиться, потому что ее важно понимать. В большинстве систем цигун и в большинстве систем прикладной тренировки применение силы происходит на «ху», то есть, на расширении живота. Эта идея, однако, не нашла никакой поддержки у людей, у которых я учился в Китае – ни у мастера Фэн Чжицяна, ни у Пань Хоу Чэна. Применение силы всегда идет на «си». Все, что на «ху» – это имитация. Почему?

Потому что, когда мы говорим про Паочуй – про «взрывную силу», там живот на «си» сильно собирается, а само действие происходит в этот же момент. Позвоночник при этом очень сильно стабилизируется.

Когда Чэнь Факэ спрашивали, чем он занимается, он отвечал, пушечными ударами. Его спрашивали: «Может, вы занимаетесь тайцзицюань?», и он говорил: «Нет, я занимаюсь пушечными ударами. Там дыхание другое». Во всех современных формах удар происходит на «ху». Настоящая же сила, на самом деле, на «си»: мы делаем выдох до предела, и когда он дошел до позвоночника, происходит применение. То есть, это в конце «си», когда завершается выдох, и до «ху».

Разделение силы на «си» и на «ху» сохранилось в стиле Чэнь, но практически не передается. Я не видел ни одного

человека, который пытается атаковать на «си».

– А Чэнь Факэ?

Ну, Чэнь Факэ я не видел. Учитель говорил, что у него всегда было только так. Там говорили: Чжуа – «схватить», На – «держать», Фа – «выпустить силу», Фансун – «расслабиться». Это очень сложная технология для тела, потому что идет скачок давления.

Когда-то давно, много поколений назад, жил человек по имени Чэнь Синь. Он сказал, что нужно разделить весь способ тренировки на два этапа. Сначала нужно делать «ху» на расширении, чтобы тренировать способность создавать центр и опору. Это первая форма, все движения в ней мягкие и по характеру имеют «опорность». А вторая форма – когда мы делаем «си» до предела, а затем прикладываем силу. Это происходит, когда живот полностью собран, вся кровь давлением тоже собирается в центре, и тело на короткое время становится очень сильным и целостным.

Но технологически это очень сложно и затратно, а потому требует осторожности – иначе можно навредить, прежде всего, своему организму. Поэтому до того, как начать этим заниматься, нужно выработать «противоядие», то есть, стать мягким, с хорошей опорой, крепкими корнями и так далее.

Таким образом, у нас есть две фазы тренировки – на «си», чтобы стать здоровыми, и на «ху», чтобы выжить.

Глава 3. Течение времени в Гунфу

Я бы хотел поговорить сегодня о течении времени в Гунфу. Когда мы начинаем занятие с практики внимательности, различные формы медитаций приводят нас к созерцанию центра. По сути, время в Гунфу запускается в тот момент, когда мы касаемся вниманием серединки своего тела, и продолжается до тех пор, пока наше внимание в какой-то мере там остается. Как только это ощущение исчезает, мы, по сути, прекращаем практику. Внимательность дает начало течению нашего внутреннего времени, времени Гунфу, времени мастерства, времени самосовершенствования.

Дальше появляется дыхание. Когда мы начинаем шевелить животом, мы запускаем механизмы как бы обратного отсчета времени. То есть, пока наш живот движется, у нас работает тормоз, который для остальных оставляет время прежним, а для нас замедляет его. Как только мы заимствуем ключевой элемент детского состояния – прежденебесное дыхание – наши биологические часы идут по-другому.

Учителя о времени

Я сам наблюдал, как от двух великих мастеров, моего Учителя и Фэн Чжицяна, исходило ощущение, будто они моложе тебя. Вот ты его трогаешь и понимаешь, что он молодой и здоровый, а ты слабенький и старый. Будто твоя энергия какая-то устаревшая и не очень качественная, а вот у него превосходная, хоть он и в три раза тебя старше.

Я много раз спрашивал, почему так. Учитель отвечал: «Потому что мы стараемся не отвлекаться от живота, мы все время немножко в нем присутствуем». Прежде небесное дыхание – это базовая практика, из которой разворачиваются все остальные. Как только наше сознание уходит из центра, практика прекращается. И по-видимому, с течением долгого времени возникает накопительный эффект. Очевидно, что ты бы хотел быть, как Мастер, и видимых препятствий этому нет, но как вообще-то получить такое же состояние, как у Учителя? Ответ прямой и простой – не переставать шевелить живот и уделять этому достаточное время. Время здесь все решает.

Вот когда спрашивают: «А вы сколько занимаетесь кунг-фу?», как ответить? «Я двадцать лет занимаюсь» – «Хорошо, а в часах?» – «Ну, я ходил на две тренировки за это время». Это не то – либо мы говорим о том, что человек находится в этом состоянии, либо нет. На мой взгляд, Человек

практикует Гунфу столько, сколько он совершил микродвижений животом. Это можно представить, как встроенные часы, на которых откладывается время, посвященное Гунфу. Часики начинают тикать, когда мы начинаем шевелить животом, и перестают тикать, когда мы перестаем шевелить животом. Формально человек может заниматься много лет, но фактически из этого времени он практиковал очень мало, и результаты соответствующие.

Вот вы спрашиваете меня, кто такие старшие ученики. Для меня это люди, которые посвящают практике много времени. Они реально глубокие ребята, и ни перепрыгнуть, ни обойти их невозможно. У них есть капитал, и этот капитал весь в центре.

– У вас всегда часть сознания находится в животе? Я понимаю это в теории, но на практике в жизни нас ведь постоянно что-то отвлекает. И что, часть внимания все равно находится в центре?

Да. В теории я вам рассказываю вам рабочую гипотезу о том, как достижимо мастерство на высоком уровне. Я много раз спрашивал Шифу, в чем секрет – почему ему шестьдесят, мне тридцать, но отрыв все продолжает нарастать. Я тренируюсь, но он все равно уходит дальше и дальше. Я спрашиваю: «Шифу, почему вы идете быстрее, чем мы? Мы же занимаемся!», а он говорит: «Нет, вы не занимаетесь. Вы еще находитесь на стадии предварительного принятия решения по поводу возможного в будущем начала практики». Сам про-

цесс очень простой – нужно лишь время и внимание. Таким образом можно достичь мастерства, которое позволяет продвинуть далеко себя и обучать искусству других.

Есть такой термин в православии – исихазм – это, по сути, непрерывная молитва. Человек находится в постоянном внутреннем чтении мантры. И это постоянство внутренне-го присутствия сходно по содержанию с нашей практикой. У кого-то иногда оно возникает: вы видите, что на туйшоу человек раз – и начал хорошо стоять, у него горят глаза, и его невозможно сдвинуть. Но потом его отпускает, и все. Это пример локального просветления. Здесь мы говорим о том, где находится якорь, через который мы выходим на правильные частоты.

– А зачем тогда делать еще что-то кроме шевеления живота?

У нас есть много всяких программ, помимо программы духовного просветления – биологических, социальных, родовых. И все эти программы настоятельно требуют реализации. Мы себя не очень хорошо чувствуем, если их игнорируем.

Поэтому все остальное нужно для того, чтобы не скучно было шевелить животом.

– А вот все-таки, как можно постоянно держать внимание в животе? Вне практики, когда мы занимаемся повседневными делами или работаем, живот же забывается.

Да, именно поэтому были созданы практики, которые поз-

воляют вам забыть о нем не совсем. Например, цигун – вы все делаете с помощью живота. Или медитация – вы так же все делаете с помощью живота. Аналогично контактные танцы и туйшоу.

– Все равно это специальные занятия. А насколько реально погружение внимания в жизни вне тренировки? Получается, что внимание должно быть разделено между тем, что происходит у тебя в животе и тем, что происходит в твоей жизни.

Как говорили люди из Карфагена, плавать по морям обязательно, жить – не так уж обязательно.

Ну а если серьезно, то по крайней мере то время, которое мы находимся в животе, наши биологические часы уже тикают по-другому: часы мастерства прибавляются, а тело стареет намного меньше, даже скорее всего есть обратный ход. Мы настолько оптимизируем кровообращение, что для тела многие процессы замирают.

Как-то спросил меня один ученик: «Шифу, а можно потрогать Даньтянь Учителя?», я говорю: «Ну, можно». Он потрогал и сказал: «А вот теперь я вообще ничего не понимаю...» Это будто бы другой вид человека или даже инопланетное существо. Я ему всегда говорю: «Шифу, почему вы всем говорите, что вы отсюда? Вы же явно не отсюда!»

– Это как Чужого трогать в Чужом, и этот Чужой еще более чужой, чем тот Чужой, который в Чужом.

Вот! Золотые слова. Но, слава Богу, у нас есть возмож-

ность к нему съездить, и воочию увидеть и потрогать его живот – потому что представить умом это невозможно. Наравотка, о которой мы говорим, дает в центре некую активность и связанность тела и психики. Поэтому мы должны продолжать исследовать мастера.

– Но вот ты мне просто скажи из твоего личного опыта, возможно ли «быть в центре» и делать при этом что-то еще? Или наша учебная задача – делать это хотя бы тогда, когда мы практикуем?»

Я думаю, что пока, на данный момент, хотя бы вот так. То есть, делать это в свое свободное время, во время тренировок по цигуну, и... вполне возможно, что все остальное тоже делается через центр. Любое ремесло, на самом деле, делается через него. Вся ваша профессиональная работа требует центрированности. Хорошо что-то можно сделать только из центра, только собой, искренне, вкладывая энергию. Как только она заканчивается, человек начинает лажать. У меня так – как только я забываю про то, что нужно шевелить животом, я делаю это уже не так качественно.

Дыхание и движение

Второй аспект, который мы сегодня затронем, касается того, в каком соотношении находится наше дыхание с действиями. Существует пять разных вариантов.

Первый – самый простой для нас и самый «человеческий» – это когда одно действие соотносится с одним движением центра, один к одному.

Есть история про рябчиков и коней. Значит, приходит человек и спрашивает: «А вот до революции, помню, в вашем ресторане подавали пирожки с рябчиками», ему говорят: «Да, и сейчас подают». Приносят ему эти пирожки, он их пробует и говорит: «Вы знаете, а вкус изменился!», а ему отвечают: «Ну, вы понимаете, сейчас время сложное, поэтому мы в пирожки с рябчиками немного добавляем конину». «А много добавляете?» – «Ну, один к одному – один рябчик, один конь».

И у нас связь между действием и движением живота – один к одному. Довольно редко удастся какое-то действие выполнить в ритме нашего центра. Такое случается в цигун, в танцах и в других хорошо ритмизованных видах деятельности. Поэтому этот вариант соотношения очень важен – может, он и не очень годится для жизни, но зато прекрасно помогает подружиться со своим центром.

Второй вариант того, как мы можем совершенствовать

Дантянь, связан с циклическими процессами – например, ходьбой, бегом, греблей и т.д. Здесь на одно движение центра приходится много внешних действий: «си» или «ху» на несколько шагов или других движений. Получается такой «цигун паломников в Лхасу», когда человек вынужден погружаться в особое состояние, чтобы преодолеть несколько тысяч километров пешком. Как это сделать?

Нужно изменить ритм дыхания. Получается уже не один к одному, а один ко многим. Это очень применимая идея. Она пригодится вам, чтобы выдержать какую-нибудь нудятину – к примеру, если вы попадете на галеры, и заставят вас долго и тяжело грести. То же самое в реальной жизни – вы сможете через всю монотонность увидеть движение центра, и вам станет легче. Вам будет все равно, какую работу нужно выполнить, потому что вы сможете делать ее бесконечно, не напрягаясь. В этом и есть смысл.

Следующий вариант – это то, что делает наш Учитель – живот собирается, к примеру, на десять вдохов-выдохов: Цинь-Цинь Де Си, Мань-Мань Де Си, Ци Джань Де Си, Ци Дао Мин Мэн, и все старые заклинания описывают скорость его движения, замедленную относительно нашей с вами в десятки раз. То есть, обычно у нас с вами дыхание и движение живота ритмизованы, а здесь собирание живота делается на много дыханий, медленно-медленно. И основное мастерство в этом. Мы видим по Учителю, что глубокие состояния достигаются благодаря такой технике. Время для него течет по-

другому – не когда живот служит дыханию, а когда дыхание служит животу. Если пропеть все заклинания на одно соби-
рание, у нас сформируется «дружба с животом» на другом
уровне. Будто мы все с ним обсуждаем, как с равным.

Что это дает? Это дает присутствие в движении другого
качества. Как если бы мы не бегло прочитали что-то, а разо-
брали по слогам. Это полное отсоединение дыхания от рит-
ма. Все дикторы и певцы этим занимаются. Давление удер-
живается, живот собирается или наполняется, и на этой фа-
зе произносится длинное предложение. Дыхание полностью
отвязывается от давления в полостях тела.

– Как это сделать?

Например, считалками: «Живот медленно-медленно со-
бирается, живот легко-легко собирается, живот чуть-чуть
собирается, живот мягко-мягко собирается, живот собрался
– энергия достигла точки Мин Мэнь, энергия неподвижна,
энергия находится в точке Мин Мэнь...» – и все это одно
собрание живота. А потом: «Медленно-медленно отпуска-
ем живот, легко-легко отпускаем живот и так далее.

– А это непрерывное движение или как бы ступеньками?

Это именно итерации. Оно то ли ползет, то ли не ползет.
Но может быть где-то и непрерывно. Мы не знаем. Важно,
что это очень медленное движение, и не тела, а центра.

Данная идея очень сильно пересекается с «Трактатом о
преобразовании сухожилий и мышц» – с «Ицзинь-Цзином».
В «Ицзинь-цзине» мы тянем руки в стороны – один, два, три,

четыре, пять, шесть... Когда мы досчитаем до десяти тысяч, руки действительно натянутся, а до тех пор это все ни о чем. Для тела меньшие количества ничего не значат, оно нас на этих скоростях не слышит и задействует очень малое количество клеток – три, ну, четыре – но не все десять триллионов. Для того, чтобы тело полностью включилось, необходимо долгое удержание внимания. Только на таких скоростях устанавливается связь мозга и органики. Тело и пространство начинают откликаться. До тех пор, пока мы работаем на быстрых ритмах, своему телу мы ничем не помогаем.

– А почему мы на тренировках делаем все супер быстро?

Потому что занятия цигуном должны выполнять социальную роль – чтобы на них можно было прийти не один раз. Как говорил мой математик: «Почему считается, что некоторые грибы нельзя есть? Любые грибы можно есть хотя бы один раз». Вот чтобы люди пришли на цигун больше одного раза, мы никогда так не делаем.

Когда вы занимаетесь сами, вы скорее всего двигаетесь медленнее. Это получается естественно. И это правильно. Но пока непонятно, как перевести это на социальный уровень. Скорее всего, должна быть какая-то продвинутая группа по цигун, в которой ребята за полтора часа будут делать одно движение животом – сорок пять минут «си», сорок пять минут «ху».

Но это непросто. Надо дожидаться, чтобы люди «утончились» настолько, чтобы с ними можно было обсуждать такую

практику. Это своего рода изыск.

– *А вы делаете это в Китае?*

Мы только это и делаем в Китае. Шеф нас замедляет. При этом видно, что он сильно спешит – когда же он переходит на свои естественные скорости, мы начинаем медленно умирать. Возникает такое чувство, будто человек живет в другом пространстве и в другом времени. И очевидно, это и есть высокие уровни мастерства в цигун.

Это, кстати, находит подтверждение в остеопатии – когда начали исследовать ритмы, оказалось, что в теле существуют скорости еще более медленные, чем скорость сердца – например, ритм 5-14, в котором циркулирует спинномозговая жидкость. То есть, она делает от пяти до четырнадцати движений в минуту. И есть еще ритмы даже более длинные. Вообще вся жизнь происходит на страшно длинных ритмах. Наше тело собирает себя за счет этих длинных волн.

– *К этой практике нужно созреть или имеет смысл начинать ее уже сейчас?*

Если хочется, стоит пробовать уже сейчас. Она не для начинающих, это «продвинутый уровень», поэтому если человек приходит и спрашивает: «А зачем мне вообще дышать животом?», бесполезно пытаться ему ее объяснять.

Понятно, что данная практика нас немножко «подтормаживает» и изменяет наше времяощущение. С известными мастерами можно ощутить этот эффект – рядом с ними время для тебя течет по-другому. За счет того, что применяют-

ся методики замедления волны, мозг начинает обрабатывать информацию иначе.

— *А есть разница, тренировать ли это самостоятельно или в группе?*

Есть. В группе эффект будет мощнее. Но, опять-таки, такую группу тяжело собрать.

Какой ритм у нас есть еще? Накопленное дыхание. «Накопленное дыхание» означает, что мы перед действием сильно собираемся и в таком состоянии реагируем на триггер. То есть, все собирание выполняется до действия. Получается, что человек заряжается-заряжается-заряжается, а потом совершает действие, которое никому не под силу поймать. Успеть просто физически невозможно, потому что человек собран, как кошка перед прыжком, и этот прыжок длится настолько короткое время, что для человека неуловим.

Этот метод дает очень большое преимущество в боевых искусствах. Раньше, к примеру, он пользовался большим спросом у военных. В современной жизни он не менее важен, поскольку ключевой идеей здесь является концентрация: все копится до начала действия, а затем происходит уже само действие.

Например, каллиграфия недостижима без дыхания. Без полной собранности ни одна из прекрасных черт, которые мы видим, не делается. Необходимо измененное состояние сознания. И сколько бы ты ни повторял эти черты, пока тебе не объяснят, как работает каллиграфический цигун, ты бу-

дешь рисовать как обычно. Для выполнения высоко художественных видов деятельности нужна специальная техника, и эта техника очень связана с работой центром.

– То есть, у нас происходит собирание живота, потом действие, а потом уже расслабление?

Да, именно так! Либо еще действие может совершаться на наполненном дантяне – на «ху». В таком случае мы расширяемся-расширяемся-расширяемся – а потом происходит бам!

– А в чем разница?

Разница, как в борьбе и боксе – все ударные виды вынуждены собираться на «си», а все бросковые виды на «ху», чтобы потом дернуть на себя.

Спонтанный цигун

Когда мы приезжаем в Китай, учитель иногда показывает нам «спонтанный цигун». Эта штука сложно поддается описанию, потому что в ней нет ничего регулярного. Он быстро-медленный, текуче-рывковый, многонаправленный. Действия абсолютно спонтанны – например, ты делаешь сначала много дыханий на один круг, а потом одно. Это выглядит удивительно, как шаманская пляска. Спонтанность заключается в некоем освобождении сознания от регулярностей – свобода. Но какая может быть свобода, если мы ни одно из этих действий не можем выполнить? Свобода – это когда мы можем свободно перемещаться между ними. Мы можем делать длинное дыхание, короткое дыхание, дыхание на много движений, на одно движение и так далее. Вот тогда у нас свобода. Иначе какая же это свобода? Мы просто привязаны к «си-ху».

Поэтому мы видим, что свобода существует. Но, как и любая импровизация, она должна быть хорошо подготовлена. По сути, это очень жизненно – нам необходимо то длинное дыхание, то медленное, то короткое, то глубокое... Даже наше сердце демонстрирует вариацию сердечного ритма. Сердце все время моделирует разные виды нагрузок, оно то готовит нас к прыжку, то поспать – и само оно проживает все эти циклы.

Спонтанность и бесформенность – это итог искусства. Искусство в итоге должно стать естественным. Мы стремимся к тому, чтобы уйти от условности и стать сложно представимым. Но начинать нужно с простых действий, с простых черточек в каллиграфии. Один к одному: один рябчик – один конь. Чтобы пропорции ни в коем случае не нарушались – важно сохранить рецептуру.

Спонтанность и бесформенность – это итог практики. Мы начинаем с Великого Предела – с центра, и охватываем различные состояния и способности. И потом кажется, что мы действуем совершенно хаотично, природно, безыскусно. Но, на самом деле, это высшее проявление искусства – когда ты не можешь угадать ни одного движения человека, когда он постоянно варьирует свои действия и постоянно изменяет свой подход. Когда он может с высоким человеком сделать одно – а с низким другое, с тяжелым одно – а с легким другое. Это дает адекватность, потому что невозможно делать одно и то же по отношению к разным людям. На первом этапе можно отрабатывать на всех одно и то же – это неплохо, но лишь на начальном уровне.

Аналогичная ситуация происходит, когда в школу приходит новый человек и начинает задавать вопросы. В принципе, можно каждому новому человеку давать один и тот же ответ. Но в этом нет никакой живости. Например, Будда так не делал, он приносил разные тексты для разных учеников. И все хорошие учителя так делают – они находят какие-то кон-

кретные слова, которые пригодятся именно этому человеку. Это тоже пример вариации, пример спонтанности – подбирать свой текст для каждого человека, несущий тем не менее те же самые принципы, просто чуть-чуть измененные по форме.

Может, вы слышали обвинение в том, что в выборах Трампа участвовал искусственный интеллект, который каждому избирателю писал свое письмо с причинами проголосовать за Трампа. Это тоже пример вариаций.

Или есть история про «язык любви» – с разными людьми надо разговаривать на том, который они понимают – для кого-то это время, для кого-то забота, для кого-то подарки. У каждого свое.

Дыхание в разных классах Школы

Следующая тема, которую я бы хотел с вами обсудить, касается того, что все эти штуки про дыхание мы переживаем внутри школы в разных образах. Самый дикий из них – это туйшоу, очень силовая и активная борьба, в которой тем не менее все вышесказанное работает. Полезно учиться применять практики, о которых мы только что говорили, на скоростях и в силовом взаимодействии. Почему? Потому что это дает телу реальную жизнь, и сердце начинает нормально работать – то есть, выходит на высокие скорости и становится более выносливым, более крепким.

По сути, внутри школы мы моделируем разные ситуации. Одна из них – силовое взаимодействие. Мало кто к этому готов – много людей согласны прийти и побыть с собой наедине, чуть-чуть меньше людей готовы подвигаться активнее, еще чуть меньше хотят повзаимодействовать с кем-то, и совсем немного людей готовы друг с другом побороться. Это все разные уровни энергии, но для здоровья нужно практиковать их все.

Вторая ситуация – это контактные упражнения, где все решает опять-таки дыхание, потому что, когда мы «ведем» и «следуем», мы должны все делать дыханием от центра. Иначе это все ненастоящее.

Когда мы занимаемся цигуном, очевидно, что мы тоже ра-

ботаем в этой концепции, и когда практикуем медитацию, аналогично. Даже когда мы читаем лекции, все равно мы продолжаем внутри шевелить живот. В разных ситуациях нужно пробовать вспоминать про него и делать его центром своей активности. Вот такая история.

Давайте теперь подсуммируем:

Можно менять соотношение действия и дыхания. Например, одно движение животом может раскладываться на много действий. Нужно попробовать так поделаться, чтобы получить опыт присутствия в циклических процессах.

Второй момент – это задача для продвинутой группы по цигун, которая будет сорок пять минут делать «си» и сорок пять минут делать «ху». И тогда, скорее всего, нас очень сильно «отпустит», потому что мы пронаблюдаем миллион внутренних процессов, обычно скрытых мельтешением головы. Для тела такая медленная скорость оптимальна. По мере того, как мы замедляем процесс, он для нас появляется. На привычных для нас скоростях, то есть вдох-выдох – «си-ху», «си-ху» – мы даосские кукушки – мы в теле ничего не видим и ничего не можем исправить.

Третий момент про концентрацию – дыхание концентрируется до действия и отделено от него, то есть, у нас или открытие, или закрытие.

И четвертый момент – про спонтанность. Для Востока это высший уровень, выше – это только стать каким-нибудь юродивым, заниматься контактной импровизацией и все такое.

В спонтанность, может, не так уж и сложно попасть, зато сложно из нее вернуться. Периодически я вижу, как она становится ловушкой. Есть люди, которые начинают жить спонтанно – в Индии в таком случае говорят: кундалини поднялась. В Китае это называется «цигунмин» – когда человек постоянно перескакивает с предмета на предмет и не может долго удерживать внимание на чем-то одном. Он становится совершенно вне формата, его выбивает его же энергия. Почему так происходит? Иногда люди без учителя и без практики достигают такого состояния самостоятельно и не успевают сформировать привычку, как входить в него правильно. Им об этом уже никак не напомнить, потому что эту привычку нужно формировать заранее.

Получается, что они научились попадать в спонтанность и бесформенность до того, как научились быть «сформленными». И это диагноз – человека уже не поймать.

Ко мне много раз приходили такие люди, задавали странные вопросы, хотели посотрудничать. Я их спрашиваю: «А учитель у вас есть?» – они: «Нет, учителя нет», я говорю: «А хотите?» – а они: «Нет, уже не хотим, мы уже сами себе учителя».

Человек доходит до выхода в какое-то состояние и вернуться оттуда уже не может. Это проблема. Застревание в любом состояний – это определенная несвобода, но есть какое-то мегастостояние или метасостояние, которое позволяет наблюдать все, как различные проявления, и свобод-

но между ними переключаться. Так вырабатывается адекватность.

Задача внутри школы – создать «полигоны» для тренировки разных видов дыхания и разных психических состояний, чтобы мы могли легко переходить из одного в другое. Проблема в том, что мы либо совсем не понимаем дыхания, либо воспринимаем его как самоцель. Дыхание же должно давать нам выживать в разных ситуациях.

В школу приходят разные люди, и сам по себе этот человек будет делать то, что ему делать вообще больше не нужно. Например, он привык сидеть – тогда ему нужно встать и идти. Как его на это мотивировать? Если он будет и дальше сидеть, никакой пользы своему организму он не принесет. То, чем мы не занимаемся, скорее всего, нам очень нужно – мы избегаем тех вещей, которые могли бы нас вылечить. Почти всегда.

– А как понять, что принесет человеку пользу?

Скорее всего это то, от чего он больше всего бежит. То, что он вообще не может делать. При мысли о том, что ему на самом деле надо, его начинает тошнить. Поэтому нужно человека постепенно сдвигать в эту сторону.

– А что конкретно плохого в том, чтобы выйти в эту бесформенность?

Вот все думают, что просветление – это что-то креативное и позитивное. Когда фиганет, как следует, от вашей личности ничего не останется, и собрать ее потом не удастся».

– А спонтанность связана с энергией Древа?

Да, конечно. Это прямой путь в спонтанность. Поэтому энергию Древа, то есть, с полностью поднятыми вверх руками, нужно очень осторожно практиковать.

– Здорово, что благодаря тренировке вариативных состояний достигается более устойчиво состояние в жизни.

Да! Сердце и другие органы постоянно сами создают вариацию, то есть, различные частоты – чуть больше или чуть меньше, как будто все время готовят нас к разным ситуациям в жизни. Мы делаем то же самое, но сердце все равно дает вариацию ритма. Она как раз и является критерием здоровья. Когда вариация падает, адаптивные способности человека на нуле. Он ничего не сможет, потому что его сердце ничего не может.

Поэтому, когда мы создаем систему для людей, мы должны проектировать ее сразу с вариациями – чтоб это была живая функция, способная перестраиваться, а не суровая доктрина.

Глава 4. Развитие форматов занятий

Ваши шуточные разговоры, в которые вы и меня вовлекаете, очень сильно напоминают мне диалоги студентов разных факультетов в «Гарри Поттере». Понятно, что, когда в школу приходят новые люди, у них у всех немножко разная траектория. Кто-то идет от внешнего к внутреннему, кто-то наоборот – от внутреннего к внешнему. И, по идее, это то же самое, как если бы вы разговаривали на разных языках – вам не очень понятна мотивация друг друга и не очень ясно, как строить коммуникацию. При этом, отношения между теми, кто занимается одной дисциплиной, понятны.

Новый формат туйшоу

Например, недавно мы поменяли формат Туйшоу клуба. Теперь мы занимаемся три раза в неделю по четыре раунда: во время первого мы стоим неподвижно и слушаем друг друга, во втором и третьем, соответственно, то один человек атакует, а второй защищается, то наоборот, и в четвертом раунде уже происходят взаимные атаки и защиты. За первую неделю к нам пришло шестьдесят человек! В нашей стране никогда такого не было! Даже на национальные чемпионаты приходит меньше людей, включая детей и стариков. О чем это говорит? О том, что нашелся оптимальный формат, в котором дальше можно хорошо развиваться.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.