

Е. В. Чертоблат
Е. В. Гербов



ШАОЛИНЬЦЮАНЬ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



**Евгений Глебов
Евгений Чертовских
Шаолиньцюань
для начинающих**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182432

*Е.В. Чертовских, Е.И. Глебов «Шаолиньцюань для начинающих»:
Феникс; Ростов-на-Дону; 2003*

Аннотация

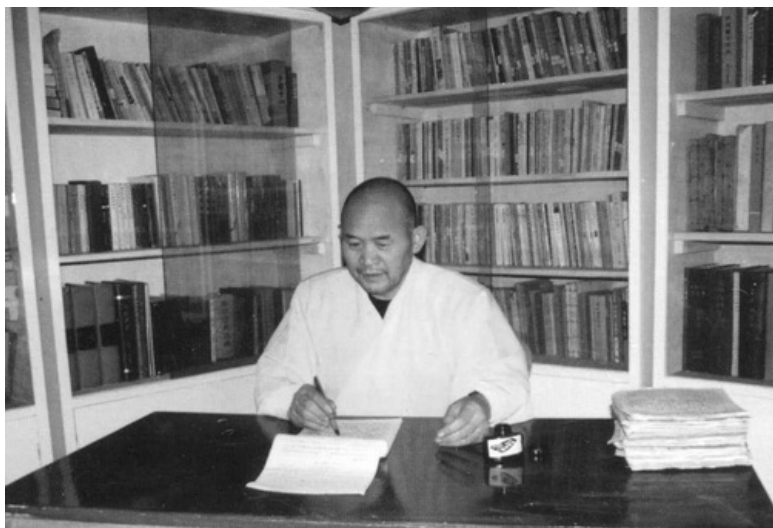
Весь теоретический материал учебного пособия написан на основе исследований видного российского ученого, доктора исторических наук, академика РАЕН Алексея Александровича Маслова и программ Международной федерации шаолиньского ушу.

Учебное пособие по шаолиньцюань предназначено для широкого круга читателей, интересующихся боевыми искусствами как полноценным комплексом духовной, боевой и культурной традиции.

Содержание

Раздел I.	9
ШАОЛИНЬСКИЕ ЗАПОВЕДИ	14
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Е.В. Чертовских,
Е.И. Глебов
ШАОЛИНЬЦЮАНЬ
ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ**

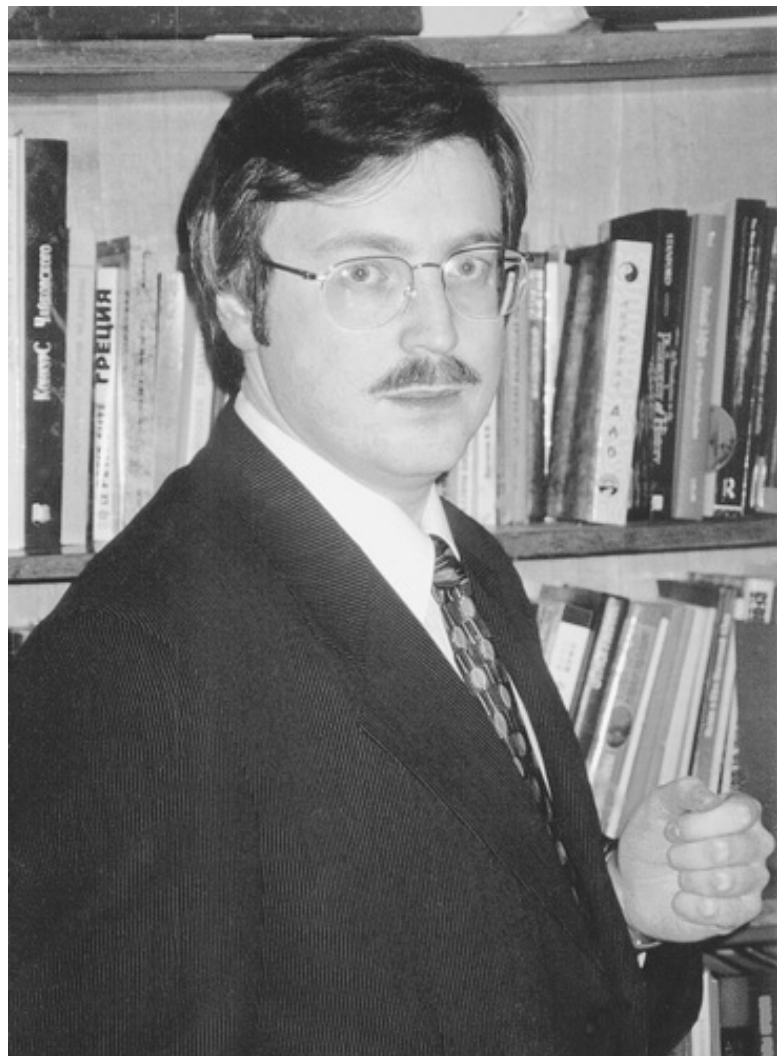


Несмотря на то, что шаолиньское искусство чрезвычайно популярно в мире, во многом благодаря художественным фильмам и показательным выступлениям, учебных пособий

по шаолиньскому ушу на иностранных языках издается пока не много. Поэтому я очень рад появлению этого учебника об основах нашего искусства на русском языке. Ведь целью тренировки в шаолиньском ушу является физическое и духовное развитие, что способствует всестороннему развитию личности.

Многие аспекты духовной и нравственной подготовки, использующиеся в шаолиньском ушу, завоевывают сердца молодежи, начинающей практиковать это искусство. Шаолиньское ушу ведет последователей по пути философского и психологического развития, способствует формированию доброжелательности, мудрости, храбрости, силы и здоровья, помогает усовершенствовать свою личность и принести пользу миру.

Ши Дэцзянь, вице-президент Международной федерации шаолиньского ушу, ректор Международной Китайской академии ушу Шаолиньского монастыря



Настоящая книга представляет официальное учебное пособие Федерации шаолиньских боевых искусств (Россия). Она разработана на основе материалов, программ и рекомендаций Международной федерации шаолиньского ушу, Международной Китайской академии ушу Шаолиньского монастыря и архивных публикаций, подготовленных под непосредственным наблюдением шаолиньских наставников Дэцяня и Суси.

Международная федерация шаолиньского ушу является крупнейшей организацией, призванной как можно точнее и полнее передать шаолиньское наследие, при этом адаптируя его для современной жизни и для представителей западной цивилизации.

Следует учитывать, что даже идеальное пособие не способно заменить живого наставника, поэтому основная цель настоящих изданий – предоставить сравнительно полный справочный материал, касающийся основ шаолиньской традиции.

Современное шаолиньское искусство, пришедшее из глубокой древности, включает в себя несколько десятков различных компонентов. Помимо широко известного боевого искусства (ушу), сюда входит много оздоровительных и реабилитационных упражнений, способы медитации, самоконцентрации, управления внутренней энергией ци, правила поведения, диетология, медицина и традиционная фар-

макопея. Традиционно в Шаолинском монастыре преподавалось четыре дисциплины: духовная практика (фо), боевое искусство (у), традиционная медицина (и) и гражданские науки (вэнь), включающие, в том числе, и морально-этические уложения. Когда-то рождение шаолинского искусства было связано с буддизмом, однако сегодня непосредственной связи с буддийской практикой и, тем более, верованиями уже не существует. Тем не менее, шаолинское искусство сохранило в себе многие положительные моральные и этические черты древней традиции, например, непричинение вреда живому, соблюдение заветов честности, трудолюбие, помощь другим, нестяжательство, отсутствие гордыни, агрессивности и многое другое, столь необходимое и для современного общества. Таким образом, шаолинская традиция далеко выходит за рамки собственно боевого искусства, как это ошибочно понимается. А поэтому сегодня мы говорим не просто о шаолинском ушу, но о канонах шаолинского ушу – шаолинь гунфу.

Древние каноны утверждают, что существует две цели, ради которых следует практиковать шаолинское искусство: совершенствовать себя и помогать другим. Именно этому должна быть посвящена вся практика традиционного ушу.

Алексей Маслов, Президент Федерации шаолинских боевых искусств (Россия), доктор исторических наук, академик РАЕН

Раздел I.
СОВРЕМЕННЫЙ
ШАОЛИНЬЦЮАНЬ



Современный шаолиньцюань продолжает славные традиции, заложенные легендарными основателями стиля. Обучение технике шаолиньцюань складывается из четырех больших разделов.

Первый из них включает работу голыми руками – цюаньшу. В этот раздел входят многочисленные базовые и подготовительные упражнения, основные удары и способы защиты, передвижения, акробатические элементы, а также более сорока различных таолу.

Второй раздел – парная работа, подразумевающая отработку базовых ударов в паре, парное выполнение таолу, изучение методов реального боевого взаимодействия и самообороны (саньда).

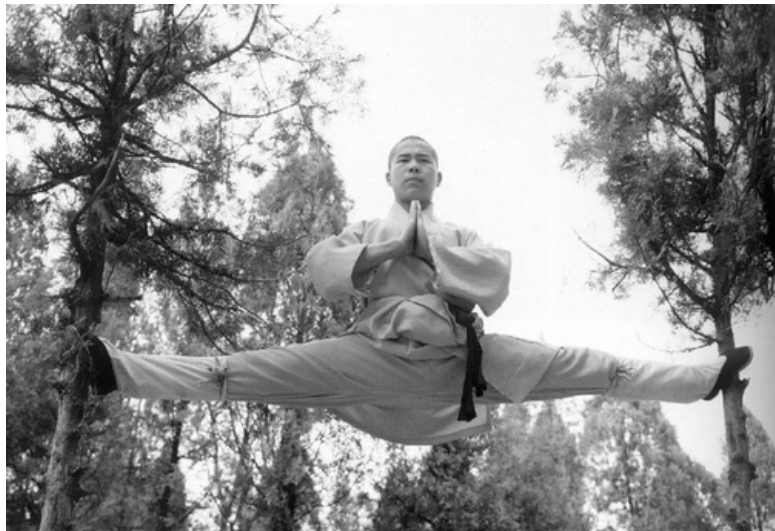
Третий раздел – искусство владения различными видами традиционного китайского оружия. Прежде всего, это традиционный шаолиньский посох, длинный шест, копье, различные виды мечей – всего восемнадцать видов классического оружия.

Четвертый раздел включает методы нэйгун – дыхательные и медитативные упражнения, направленные на искусство управления внутренней энергией ци.

Прежде чем начать изучение шаолиньцюань, ученик должен ознакомиться с принципами боевой добродетели, шаолиньскими заповедями, правилами настоятелей Чжэнсюя и Мяосина, как основ для духовной и нравственной подготов-

ки бойца, который собирается изучать шаолиньское ушу как полноценный комплекс духовной, боевой и культурной традиции.





ШАОЛИНЬСКИЕ ЗАПОВЕДИ

1. Основная цель того, кто изучает нашу технику, заключается в том, чтобы укреплять тело и дух. Он должен заниматься с рассвета до заката и не может прекращать занятия, когда ему вздумается.

2. Совершенствующий боевую технику делает это лишь ради самозащиты, укрепляя собственную кровь и циркуляцию ци, воспитывая в себе смелость и отвагу в бою. Тот, кто нарушает это, совершает то же преступление, что и нарушающий буддийские предписания.

3. Ежедневно общаясь с наставником, необходимо быть предельно уважительным к нему и нельзя совершать поступки, в которых сквозит заносчивость и пренебрежение.

4. В отношении собратий следует вести себя мягко и обходительно, быть искренним и не допускать обмана. Нельзя, бравидуя силой, обижать слабого.

5. Если же во время странствия встретишь мирянина, главное при этом – необходимо, терпеливо достаивая низшего, спасти его и нельзя необдуманно демонстрировать свою технику.

6. Каждый, кто познал методы шаолиньских учителей, не должен пускать в ход силу для выяснения отношений. Если он вдруг встретит человека, неизвестно откуда пришедшего, он должен сначала поместить левую ладонь на уровень бро-

вей. Если странник принадлежит к той же школе, он должен ответить знаком правой ладони, дабы по нему они узнали друг друга и оказывали взаимопомощь, выражая дружеские чувства к товарищу по Учению.

7. Употребление вина и мяса является тяжелейшим грехом в буддизме. Нужно благоговейно придерживаться этого запрета, не преступая. Употребление вина отнимает волю, а мясо ослабляет дух.

8. Увлечение женщинами и мужеложством неизбежно встретит гнев Неба, к тому же это непростительно с точки зрения буддизма. Все последователи нашей чаньской школы не должны забывать об этом строжайшем запрете.

9. Нельзя необдуманно обучать технике последователей-мирян, дабы избежать вреда, который может принести это обучение в мир в нарушение основных принципов буддизма. Если же ты точно уверен, что природа и характер человека чисты и беспорочны, а в учении он не дерзок и бесчеловечен, то можно начинать преподавать ему патру и рясу, т.е. учение. Но если он впадает в грех увлечения вином и развратными желаниями, то надо взять клятву с этого человека, дабы он впредь соблюдал правила приличия. Нельзя, однажды добившись от него энтузиазма в обучении, сразу же уверовать в это на всю жизнь. Это первый и наиважнейший принцип нашей школы, и ни в коем случае им нельзя пренебрегать.

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.