Эта книга поможет проявить скрытые возможности вашего тела

ЧЕЛОВЕК ТАЙЦЗИ

ЧЖАН ШАНЬМИН: ПУТЬ МАСТЕРА

НОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

ТИМУР БОРДЮГ

Новый образ жизни

Тимур Бордюг

Человек тайцзи. Чжан Шаньмин: путь мастера

«РИПОЛ Классик»

2016

УДК 615.89
ББК 53.59

Бордюг Т. О.

Человек тайцзи. Чжан Шаньмин: путь мастера / Т. О. Бордюг — «РИПОЛ Классик», 2016 — (Новый образ жизни)

ISBN 978-5-386-09393-8

Тайцзи-цюань, или тайчи, – один из трех наиболее известных «внутренних» стилей китайского ушу, мягкая китайская практика – одновременно телесная и духовная. Эта книга подробно рассказывает об авторской методике знаменитого учителя Чжана Шаньмина – мастера, который еще во времена СССР познакомил нашу страну с восточными единоборствами, а в последние 10 лет живет и преподает в Москве. Тимур Бордюг – увлеченный сторонник тайцзи-цюань, журналист, PR-специалист. Окончил факультет журналистики МГУ, долго работал в «Коммерсанте», где с 2005 года занимался тайцзи-цюань стиля чэнь в спортивном клубе издательского дома под руководством Чжана Шаньмина. С годами интерес автора к стилю только усиливался, и, уйдя из «Коммерсанта», он продолжил обучение у мастера. Автор убежден, что прекрасно позаниматься можно во многих местах земного шара: на кухне московской квартиры – не хуже, чем в любимом спортивном зале, – и в подмосковном лесу во время поездки на дачу – так же хорошо, как и в пекинском парке во время поездки к учителям учителя. «Человек тайцзи» – первая книга автора.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-386-09393-8

© Бордюг Т. О., 2016
© РИПОЛ Классик, 2016

Содержание

От автора 6
Отзывы 8
Закон времени 9
Глава первая, 9
В позе менеджера 14
Глава вторая, 14
Как поверить в энергию ци 20
Глава третья, в которой мастер показывает упражнения, а ученики бездельничают, обсуждают показанное и попутно пытаются понять, откуда все-таки берется энергия ци 20
Сколько мастеров – столько форм 25
Глава четвертая, 25
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Тимур Бордюг
Человек тайцзи. Чжан Шаньмин: путь мастера

От автора

Посвящается моему сыну Святославу

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Антону Бильжо за закладку первого камня;

– Ольге Ратниковой за удивительную способность вникнуть и дать необходимую консультацию;

– Александру Габуеву за оперативный перевод того, что действительно необходимо, на китайский и обратно;

– Наталье Камышановой за точные комментарии, которые помогли сделать эту книгу лучше;

– Елене Дырышевой за моральную поддержку на расстоянии;

– Полине Трефиловой за умение все разложить по нужным полочкам;

– Дмитрию Ждакаеву за неожиданную идею, продиктованную богатым спортивным опытом;

– Ирине Матвеевой за молчаливое согласие немного побыть фотомоделью;

– Алексею Шаповалову, Петру Холобаеву, Андрею Коняхину и Татьяне Реут за то, что просто были рядом и делали то, о чем стоило написать;

– Павлу Подкосову, Татьяне Минеджян и Ивану Засурскому за трезвый взгляд на результаты моего творчества;

– Нине Владимировне Комаровой за рекомендацию, которая сделала свое дело;

– Сергею Михайловичу Макаренкову за интерес, проявленный к рукописи;

– Шамилю Идиатуллину за продиктованные опытом квалифицированные советы;

– Илье Попову за аналитический подход к юридическим формулировкам, позволивший избежать того, что можно избежать;

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

Отзывы

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

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

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

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

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

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

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

Закон времени

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

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

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

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

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

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

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

---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Да, так теперь живут весь мир, китайский культура очень сильный, но она тоже меняться, везде люди забывать, что надо себя понимать, – помолчав и дав мне высказаться, Шаньмин продолжает: – В Лондон в метро много люди тоже имеют глаза, которые будто

спят. У них нет внимания к этот мир, они закрыты, слишком далеко ушли в свои мысли. Когда поезд стоп, они не можно быстро меняться – и упасть. В Россия бывает много людей заходить в вагон и сразу бегут занимать место. Они слепые, хотят только сесть и не видят, что вокруг. А рядом сидеть человек без дома, его запах сильный и неприятный. И им надо сидеть и терпеть или встать и уходить. Зачем было спешить, если ты уже ничего не слышать и не видеть? Когда ты открыта, ты чувствовать твое тело и жизнь, а твой дух, как солнце, светить все вокруг.

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

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

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

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

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

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

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

Однако серьезные занятия ушу начались позже, когда Шаньмину исполнилось двенадцать. Помог друг, двоюродный брат которого преподавал сразу два стиля – *шаолиньское*

ушу[2] и *мэйхуа-цюань*[3]. Последний стиль стал особенно известен за пределами Китая после «восстания боксеров» в Китае 1898–1901 годов, так как именно его практиковали восставшие. Однако для того, чтобы не подвергать опасности тех практикующих, которые в восстании не участвовали, повстанцы придумали для мэйхуа-цюань новое название – ихэ-цюань – и стали использовать его для обозначения своего боевого искусства.

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

В то время занятия ушу все еще имели для пекинцев очевидный практический смысл. До середины 1980-х в стране было очень неспокойно, на улицах часто вспыхивали драки – одиночные и стенка на стенку, в них легко могли не только покалечить, но и убить. Ушу позволяло не только защитить себя самостоятельно, но и стать членом одной из ушуистских школ, которые пользовались авторитетом и вступались за своих. Через несколько лет, когда Шаньмин занимался уже у другого мастера, милиция по каким-то причинам задержала одного из учеников этой школы, «брата по ушу», как их принято называть в Китае. Парня собирались посадить на 15 суток, когда он сказал, что занимается в школе мастера мэйхуа-цюань *Суй Юньцзяна*[4] (随云江). Надо сказать, что, хотя сам Юнь-цзян не имел никакого отношения ни к военным, ни к милиции, многие известные мастера этого стиля тогда работали в органах китайской госбезопасности. Поэтому, услышав название стиля и имя мастера, милиционеры быстро достали откуда-то его телефонный номер, дозвонились, вызвали в участок, а когда Юньцзян приехал, отдали ему незадачливого ученика на поруки.

Через год новый учитель сказал, что Шаньмин выполняет комплексы упражнений лучше, чем остальные ученики. Не стоило ему так говорить. Поскольку Шаньмин действительно быстро схватывал все новое и разучивал больше движений и упражнений, чем остальные, слова учителя задели за живое старших учеников. Последствия не замедлили

---

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

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

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

сказаться: однажды Шаньмин приехал на своем велосипеде на тренировку и обнаружил, что площадка, где обычно проходили занятия, пуста. О том, что место тренировки изменилось, его не предупредили. Когда же мальчик спросил у своего товарища, который в свое время привел его в группу, где теперь проходят занятия, тот, помолчав, ответил, что не знает. Поиски не дали никакого результата. Телефонов в пекинских квартирах тогда практически не было, а точного адреса своего двоюродного брата друг не знал. Да даже если бы и знал, это не слишком помогло бы – работавшего «в органах» родственника практически невозможно было застать дома. Шел 1979 год.

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

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

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

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

– Да, седая женщина, лет 75, глаза голубые, чистые. Я подумать, что мысли, тело и жизнь у нее тоже чистый. В Европе и России любить говорить, что дух человека можно видеть его глаза. Это правда, мысли и здоровье связаны очень сильно.

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

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

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

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

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

В позе менеджера

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

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

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

Хорошо, встали. Руки свободно опущены вдоль тела, вдох, выдох, и начали. Сначала надо почувствовать себя присевшим на высокий табурет у барной стойки, когда не получается с ходу ответить на вопрос, стоишь ты или сидишь. Скорее пребываешь в полустоячем положении. Главное тут – выпрямить позвоночник, точнее его поясничный отдел, который большинство из нас при ходьбе незаметно для себя прогибает вперед. Позвоночник выпрямится, если подобрать живот. Шаньмин любит повторять, что живот – это земля, свойство которой поддерживать лежащие на ней вещи, не давая им упасть, земля, в которую мы сажаем дерево наших занятий. Оно может стать прямым, как корабельная сосна, если мы поможем ему и выровняем площадку, на которой наше дерево будет расти.

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

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

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

как-то сказал, что движение это называется «подъем воды». Словосочетание запомнилось, в основном как хороший образчик той вычурности, которой нередко грешили авторы китайских трактатов по ушу. Теперь вместе с ощущениями приходит осознание того, что «подъем воды» – это не просто поэтический образ, а подсказка начинающим.

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

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

«Какая еще пустота? О чем речь?» – спросите вы. Занимавшиеся карате, разумеется, вспомнят «путь пустой руки». Но здесь речь не об этом. Шаньмин любит сравнивать усталое, напряженное тело с домом, за стенами которого совсем не осталось свободного места, все комнаты, коридоры, лестницы и даже каморки забиты под завязку. Пригодным для жизни такой дом не назовешь. Так и человек, у которого внутри нет свободного места, не живет по-настоящему. Все его внутреннее пространство занимают беспокойство, страхи, напряжение, какие-то старые мысли и их обрывки, которые приперли входную дверь и не дают никому прохода. Но стоит дому-телу начать двигаться – плавно, размеренно, расслабленно, – как закупоривающий коридоры и проходы мусор, минуту назад казавшийся тяжелым, громоздким и занимающим свое место на законных основаниях, рассыплется в труху и сам станет высыпаться из окон и дверей на улицу. Главное – открыться и ощутить эту надвигающуюся пустоту.

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

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

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

Новое движение снова рождается в кистях рук. Тыльная сторона правого кулака и ладонь левой трутся друг о друга, начиная описывать круги в разных направлениях, но в одной плоскости – на уровне живота, того места, которое китайцы называют нижним *дань-*

тянем[5]. Кулак движется по часовой стрелке, а ладонь – против. Снова маленький круг, потом еще один – побольше, и мои руки словно затягивает в водоворот, который вбирает в себя окружающие предметы, а затем раскручивает, чтобы с силой выбросить наружу. Попавшие в него руки наливаются теплом, ладони даже становятся горячими. Правую руку невидимая воронка выбрасывает к левому плечу, а левую – к правому бедру. Но и это еще не конец, водоворот продолжает бушевать. Пока руки описывают еще один, самый большой круг перед корпусом, вес снова переносится на левую ногу, а правая сгибается в колене и отрывается от земли.

В таком положении мое тело на секунду замирает. Руками я как будто обнимаю себя: левая – ладонью наружу у правого плеча, правая – ладонью вверх у бедра, слегка присел на левой ноге, правую поджал, голова повернута вправо. Осталось поставить поднятую ногу вправо. Ставлю на пятку, начинаю переносить на нее вес тела и оказываюсь в положении, которое китайцы по традиции называют позой всадника: полусижу на полусогнутых ногах. Хотя скажите, где мы с вами в последний раз видели всадников – в цирке или в фильме «Бое-

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

вой конь» Стивена Спилберга? Стойка всадника давно уже превратилась в позу менеджера, который на зашедших в тупик переговорах развернул стул спинкой вперед и уселся на него, расставив ноги в стороны.

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

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

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

Как поверить в энергию ци

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

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

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

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

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

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

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

дать ци. По сути, ци – это способ сознательно научиться управлять телом и проявить его скрытые возможности.

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

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

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

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

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

На лице великого японского каратиста, наблюдающего за нами из рамы своего портрета, явно читается все то же недоумение. Видимо, когда он в середине 1910-х ездил в Китай учиться ушу, ему показывали какой-то другой цигун и говорили при этом гораздо меньше слов. Тренировка – это ведь не лекция в университете, она для того, чтобы люди занимались,

---

[7] Даосы – приверженцы даосизма, широко распространенного в Китае религиозно-философского учения. Хотя основоположником даосизма китайская традиция называет легендарного Жёлтого императора Хуанди, правившего в третьем тысячелетии до н. э., первые сведения о распространении даосизма датируются V веком до н. э. Одна из основных даосских книг – трактат «Дао дэ цзин», который стал ядром даосского учения, приписывается мудрецу Лао-цзы, жившему в V–IV вв. до н. э. Даосы провозгласили, что стать счастливым и реализовать себя человек сможет, если будет пытаться познать Дао – всеобщий закон космоса и бытия, лежащий в основе сущего, неисчерпаемый, постоянный, недоступный органам чувств и дающий начало, имя и форму всему. Цель даосов – с помощью духовно-энергетических практик сформировать энергетическое тело, которое, по их представлениям, становилось бессмертным и могло существовать вечно.

[8] Цигун – новое название традиционных даосских оздоровительных практик, в том числе известных как даоинь (см.), предложенное в 1949 году Лю Гуйчжэнем и группой авторов. Цигун получил развитие в 1950-е, когда власти нового Китая инициировали создание простых и эффективных оздоровительных систем на базе традиционных, но без религиозно-мистической составляющей. Термин образован путем слияния китайских иероглифов ци (氣) и гун (功). Последний может означать «дыхание», «воздух», «газ» и «пар», а слово «цигун» можно перевести как «работа с ци». В коммунистическом Китае неоднократно предпринимались попытки измерить энергию ци, которую создатели цигуна хотели бы видеть как одну из физических энергий. Появлялись сообщения о том, что та или иная группа китайских ученых разработала приборы для измерения ци. Однако широкого распространения как в Китае, так и за его пределами подобная техника не получила.

а не разговаривали. Да как вообще можно спокойно слушать этих русских, которые совершенно серьезно рассуждают о том, что энергии ци нет?!

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

– Какие цифры? О чем вы?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

– Послушайте, но мы же договорились, что ци – это не физическая энергия, более того, это даже и не энергия вовсе. Энергия – слово из учебника физики, которое в какой-то момент стали применять к этому феномену. Напрасно, это только всех путает. Приход-уход ци – это

метафора. Более точно говорить об уровне порядка: чем больше жизненной энергии, тем больше порядка, чем больше хаос, тем меньше у вас ци.

– Так, товарищи, взгляните на портрет великого Мияги – он скоро съест нас глазами, ведь ему, умершему в 65 лет от инфаркта, наверняка нужен не философский диспут о сущности энергии ци, он хочет посмотреть, что представляет собой современный оздоровительный цигун, – пытаются остановить доктора Брукера самые рьяные из нас, но доктор Брукер не останавливается.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сколько мастеров – столько форм

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

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

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

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

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

Плечистый китаец средних лет в шелковом костюме для ушу уже полчаса наблюдает за Ваном, стоя рядом с площадкой, на которой мы занимаемся. Площадка – это вытоптанный прямоугольник земли между деревьями размером с небольшой спортзал, на котором занимаются два десятка человек. В пекинском парке Тяньтань – парке Храма неба – нет, наверное, ни одного свободного места для тренировок: если увидите пустой, но вытоптанный участок под деревьями, будьте уверены, что он закреплен за какой-нибудь школой ушу или конкретным учителем. Закреплен, разумеется, неофициально, что, впрочем, совершенно не мешает всем знать, что именно здесь занимаются тот или иной мастер и его группа. Плечистый китаец время от времени переходит с одного места на другое, стараясь не упускать из

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

виду Вана, объясняющего что-то ученикам. Он наверняка что-то слышал об учителе Ване и пришел понаблюдать за занятиями. Если вы не знаете мастера или кого-либо из его учеников, то это – единственный способ познакомиться и потом, возможно, начать тренироваться в интересующей вас группе. Тому, кто подходит и сразу заявляет, что хотел бы заниматься у мастера, в ответ, как правило, говорят, что заниматься надо у своего учителя.

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

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

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

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

Именно так Шаньмин в свое время познакомился с Ваном, который тогда был совсем молод – всего лишь под 60. Подошел посмотреть, заинтересовался, попросился в ученики и только потом узнал, что Ван Яоцзун шесть лет занимался у *Чэнь Факэ*[12] – представителя

---

[10] Фалуньгун (法輪功) – китайское религиозное движение, которое часто называют сектой. Создано в начале 1990-х годов отставным военным Ли Хнучжи. На базе традиционного китайского цигуна (см.) он разработал синкретическую «систему совершенствования», которая также вобрала в себя элементы даосизма, буддизма и народных верований. По версии властей, численность движения в Китае до запрета составляла до 2 миллионов человек, по другим оценкам, речь шла о 70 миллионах человек. Довольно быстро представители Фалуньгун оказались втянуты в многочисленные конфликты с участием прессы, родственников адептов и представителей традиционных культов, обвинявших движение в доведении своих членов до психических расстройств, помешательств и даже самоубийств, в том числе из-за мотивированного верой в «чудесное исцеление» отказа от медицинской помощи. Впоследствии к списку обвинений добавилось посягательство на конституционный строй Китая. В июле 1999 года деятельность Фалуньгун законодательно запретили, а в декабре лидеров организации приговорили к тюремному заключению.

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

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

17-го поколения семьи Чэнь, одного из самых известных мастеров стиля чэнь тайцзи-цюань XX века.

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

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

Хуже всего обстоят дела со странным и очень простым на первый взгляд упражнением, которое показывает Ван. После разминки, с которой начинается утренняя тренировка, дедушка ставит всех нас вдоль границы своей площадки и знаком просит повторять за ним. Выставив левую ногу немного вперед, руками он словно ухватил скатерть и, зажав ее в кулаках, подался назад, потянув на себя. Потом просто шагнул вперед правой ногой, а кулаки в этот момент разжались и снова приняли позицию «схвати скатерть» на уровне живота. В следующие полчаса Ван повторил это незамысловатое движение, наверное, пару сотен раз, терпеливо поправляя руки, ноги и положение корпуса у каждого из членов нашей группы.

Скопировать эту нехитрую «ходилку» никак не удается. Сначала мы смотрим на кисти рук Вана, подумав, что секрет именно в них. Затем переключаем внимание на спину, которую старик держит совершенно ровно. Чтобы все присутствующие поняли, что надо делать именно так, он по нескольку раз просит каждого из нас положить ладонь на свою поясницу. Подобное наложение рук снимает лишние вопросы, становится понятно, что Ван, «потянув

с началом реформы и модернизации ушу.

скатерть на себя», подается назад всем корпусом, а потом, как маятник, всем телом движется вперед.

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

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.