

ДЖЕТ ЛИН

# БОЕВАЯ ГИМНАСТИКА

УПРАЖНЕНИЯ КИТАЙСКОГО УШУ  
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И САМОЗАЩИТЫ



БОЕВОЙ СПОРТ

**Джет Лин**  
**Боевая гимнастика.**  
**Упражнения китайского ушу**  
**для здоровья и самозащиты**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182403](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182403)*

*Боевая гимнастика. Упражнения китайского ушу для здоровья и  
самозащиты: Феникс; Ростов н/Д; 2006  
ISBN 5-222-08075-7*

**Аннотация**

Самые популярные комплексы китайской гимнастики ушу представлены в этой книге. Они требуют не очень много времени для изучения, но, освоив их и включив в свой ежедневный план жизни, Вы получите бесценный дар, который будет наполнять Вас здоровьем, энергией и уверенностью в своих силах многие-многие годы.

# Содержание

Предисловие	4
Глава 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	27

# **Джет Лин**

## **Боевая гимнастика.**

### **Упражнения китайского**

### **ушу для здоровья**

### **и самозащиты**

## **Предисловие**

### **Что мы знаем об ушу**

Определить, что такое ушу, довольно сложно. Если на Западе ушу воспринимается либо как боевое искусство, либо как спорт или оздоровительная гимнастика, то для Китая это нечто большее. В разные периоды истории к ушу относили методы боя, способы оздоровления и врачевания, медитативную и духовную практику, народные праздничные ритуалы, цирковое представление и танцы в подражание животным, даже дыхательную гимнастику. Но самое главное – во все времена ушу воспринималось как «чудесное и утонченное», как «сокровенное искусство» (мяо и, сюань шу). Оно реализовывалось в «одухотворенном ударе» (шэнь цюань), оно даровало «истинное мастерство» (чжэнь гунфу) – «бла-

гую мощь» (дэ). Несложно заметить, что все это как бы намекает нам на некий священный, «от Неба данный характер» ушу. Не случайно сегодня в традиционных школах о занятиях боевыми искусствами говорят: «упражняться в достижении мастерства» (лянь гун), в противоположность спортивным секциям, где просто «тренируются». Все это лишь подтверждает связь традиции ушу с духовными и религиозными системами.

Ушу послужило истоком и одновременно матрицей для всех боевых искусств Восточной Азии. Именно в Китае находятся корни каратэ и дзюдо, айкидо и корейского хваран-до, японского сумо и вьетнамского вьетводао. Следовательно, изучая китайские боевые искусства, мы можем видеть как бы «праформу» японских, корейских, вьетнамских и даже некоторых индонезийских боевых систем. Правда, не все сегодня громко заявляют об этом. Но факт остается фактом – даже в таком «чисто японском» виде боевых искусств, как каратэ, в первое время многие названия приемов и комплексов были китайскими.

Если японские боевые искусства распространялись в мире по «официальной» линии, и росту их популярности до сих пор способствует продуманная государственная политика, то китайское ушу проросло за пределами Китая прежде всего через общины китайцев – эмигрантов-хуацяо. Именно от них Запад узнал о китайском ушу. Поскольку зарубежные китайцы происходили в основном с юга Китая, а мно-

гие были к тому же членами тайных обществ, то для обозначения боевых искусств стал применяться термин, распространенный в этой среде и являющийся синонимом ушу, – кунфу. Вследствие особенностей транскрипции его звучание несколько исказилось, и мир узнал о боевом искусстве кунфу. Сначала на Западе кунфу преподавали в основном китайцы, чуть позже к ним присоединились и европейцы. Долгое время такое преподавание носило довольно бессистемный характер, а под кунфу подразумевались не столько собственно китайские боевые искусства, сколько все те способы боя и оздоровления, которые не попадали под достаточно четкую систему каратэ. Естественно, не обошлось без создания новых «стилей» и «школ». Большинство из них представляло собой откровенные подделки под восточную экзотику, но некоторые оказались весьма удачными изобретениями, хотя и мало соприкасающимися с китайской традицией. Например, система рукопашного боя, созданная Брюсом Ли, считается кунфу.

О китайских боевых искусствах начали говорить еще в 60-х годах XX в., но настоящий бум наступил приблизительно с начала 70-х годов, когда стало стремительно расти число залов для занятия кунфу – квонов (искаженное от китайского «гуань»). Сначала кунфу воспринималось лишь как антитеза или дополнение к каратэ – «еще лучше», как писали о нем западные журналы типа «Inside Kungfu» и «Karate». Интересно, что долгое время Запад вообще не знал, как называ-

ются китайские боевые искусства, поэтому появилось название «китайский бокс», а известный популяризатор боевых искусств Эд Паркер вообще писал о «китайском каратэ».

Ситуация заметным образом изменилась в конце 70-х годов. Именно тогда выходят первые, пускай недостаточно профессиональные, но познавательные работы по истории и духовной традиции ушу, потеснившие бульварную литературу о «смертельных касаниях» и «энергетических ударах». Так постепенно становилось ясно, что ушу – явление более высокого порядка, нежели просто боевая практика.

Параллельно с этим власти КНР активизировали начатую еще в 50-х годах пропаганду чисто спортивного, гимнастического направления ушу, созданного за счет упрощения традиционной практики.

В «Хрониках Шаолиньского монастыря» можно встретить интересную историю, рассказывающую о смысле занятий ушу. Как-то раз к наставнику Шаолиньского монастыря Чаошую (XV в.), блестящему мастеру боевых искусств, чье имя еще при жизни превратилось в легенду, пришел его бывший ученик, занявший высокую должность старшего наставника по боевым искусствам в одном из соседних монастырей. Решив тонко намекнуть на свою преданность ушу, он заметил: «Я с раннего утра и до заката преподаю ушу монахам и, кажется, мне неплохо удастся донести до них суть этого великого искусства». «О, да вы счастливый человек! – воскликнул Чаошуй. – Я уже полвека по мере своих скром-

ных сил занимаюсь ушу, но так и не сумел найти слов, чтобы выразить смысл этого. Впрочем, кажется, и я когда-то знал это, да потом все позабыл!»

Притча весьма точно передает парадоксальную сущность ушу. В Китае стало знаменитым выражение о некоем «кулачном искусстве вне кулачного искусства, которое и есть истинное кулачное искусство». Чтобы постичь ушу, надо забыть о нем, точнее, о его внешней, технической стороне. Именно это имел в виду наставник Чаошуй. Разумеется, можно и нужно описать историю и технику ушу, культурную традицию и духовные концепции. И все же надо помнить о том, что истина ушу значительно глубже.

В первом приближении нам трудно представить всю масштабность занятия боевыми искусствами в Китае. Не было в Поднебесной империи другого явления – столь же глобального, всеохватного, пронизывающего все слои общества: от бродяги и простолюдина до мистика (даоса и благородного конфуцианца) и чиновника.

Что такое ушу для Китая? Это прежде всего способ приобщения к культурным, нравственным ценностям прошлого. Через боевые искусства китайцы не просто узнают, но и осознают реальность многих философских понятий, приобщаются к образам героев древности. Занимаясь ушу, они вдыхают ароматы живой истории.

Книга мастера Лина знакомит читателя с основами ушу и в первую очередь рассчитана на начинающих. Если Вы, чита-

тель, хотите улучшить здоровье, познакомиться с основами самозащиты или просто внести некое разнообразие и новизну в свои занятия фитнесом, то эта книга будет для Вас великолепным помощником и путеводителем в удивительном и до конца абсолютно непостижимом мире китайского ушу.

*А. А. Маслов,  
Президент Федерации шаолиньских  
боевых искусств (Россия),  
доктор исторических наук,  
академик РАН*

# Глава 1

## Краткая история китайского ушу<sup>1</sup>

Боевые искусства Китая являются социально-культурным феноменом, созданным китайской цивилизацией и не имеющим аналогов ни в какой другой культуре. Для Китая боевые искусства были всегда многофункциональны, в них философия не отделена от методов самообороны. Они являлись одновременно и духовной дисциплиной, и искусством самозащиты, и способом социально-культурного воспитания, и ритуальным видом спорта, и системой психофизического тренинга, и символической самореализацией человека в пространстве священных сил космоса.

Китайская культура, основываясь на глубоком почитании древности, где история воспринимается как передача духовных ценностей от первомудрецов к их потомкам, а затем и к современникам, относит появление ушу к периоду истории, прошедшему за два тысячелетия до нашей эры, когда в первобытном обществе люди вели ожесточенную борьбу за выживание и охотились. Путем естественного отбора начали складываться способы оборонительной и наступательной техники с использованием рук, ног и простейших видов ору-

---

<sup>1</sup> По материалам исследований доктора исторических наук, профессора А. А. Маслова

жия. Это и стало прообразом того, что с течением времени, непрерывно развиваясь и совершенствуясь, превратилось в уникальную культуру боевых искусств, со своими законами и правилами, литературой и театром, учебными заведениями и школами, поэзией и ритуалами.

Однако ушу как духовно-культурный феномен, представляющий собой широкий многофункциональный комплекс методов психофизического воздействия, сложившийся в Китае на основе техники ведения поединка, концепций ряда традиционных философских школ и включавший ритуальный, мистико-окультурный, боевой, оздоровительный, психорегулирующий и другие аспекты, тесно взаимосвязанные между собой, оформился значительно позднее.

Первые рисунки методов боя с оружием встречаются на изображениях, относящихся к эпохе Шан-Инь (XIV–XI века до н. э.), это период, когда появляются первые протогосударства в районе реки Хуанхэ. К этому времени и относят появление основных видов традиционного китайского оружия: алебарды, клевца, трезубца, кинжала, дротика, копья, различных видов мечей.

Самым распространенным оружием того времени считается клевец (гэ), упражнения с которым можно встретить до сих пор в некоторых школах ушу на севере Китая. Предназначался он для боя на средней дистанции, был легок и удобен в поединке. Ударная металлическая часть, состоявшая из острого наконечника-копья и крюка, крепилась на древке,

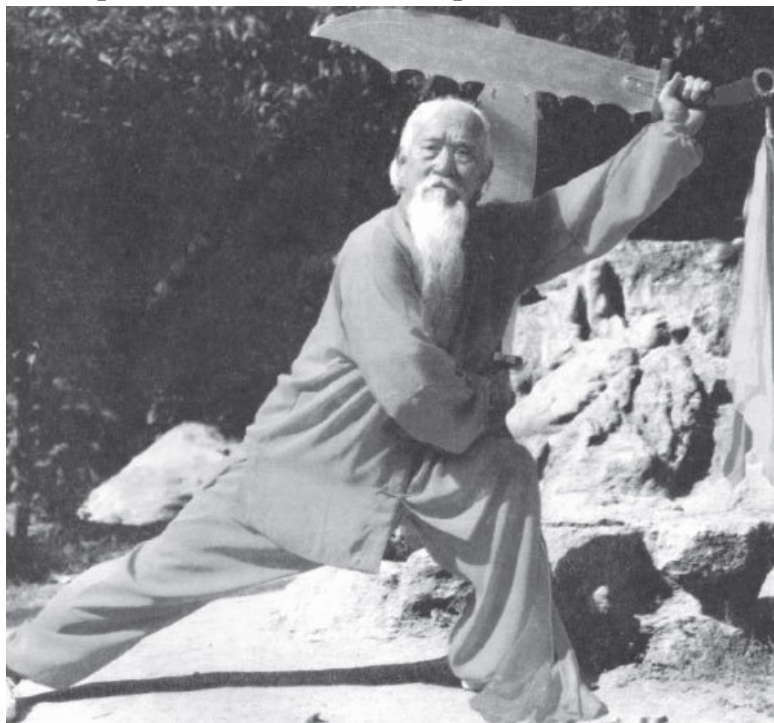
длина которого зависела от индивидуальных особенностей воина. Каноническим считалось оружие, размеры которого приведены в трактате «Чжоу ли» («Чжоуские ритуалы»), с длиной крюка около 15 см, шириной около 6 см, при этом весил клевец немногим более 1 кг, что обеспечивало его мобильное использование в сильных руках воина. Производным от клевца оружием являлся трезубец.

Благодаря небольшому весу этого оружия, стали появляться новые приемы боя с клевцом и трезубцем. Стало возможным вращать его, наносить удары тупой частью древка, бить в падении и в прыжках. Оружие стало столь эффективным, что его вид практически не менялся на протяжении столетий, а летописец Шаолиньского монастыря Сюй Сюэмо в хронике «Смешанные стихи о Шаолине» («Шаолинь цзаши») утверждал, что клевец входил в программу боевой подготовки монахов-бойцов.

Это оружие стало символом боевых искусств вообще. Не случайно иероглиф «у» в слове ушу состоит из двух частей-графем: «чжи» – остановить и «гэ» – клевец. Таким образом, смысл иероглифа «у» в его ранней трактовке обозначал «умение остановить клевец» или «предотвратить атаку клевцом».

Методы работы с оружием долгое время доминировали при подготовке воинов. Кулачное искусство не пользовалось особой популярностью, так как сколь мастерски бы ни владел воин ударами руками и ногами, все равно он заметно

уступал человеку, вооруженному копьем или мечом. Кулачным боем в древности в основном занимались простолюдины, те, кто не имел средств приобрести себе оружие или не имел права его носить по социальному статусу. Как отдельный вид боевых упражнений кулачное искусство впервые начинает упоминаться с III–II веков до н. э. под названиями «бянь» (современное значение – «бить в ладоши») и «шубо» (современное значение – «борьба»).



*Классический образ мастера-наставника: учитель, передающий традицию и мудрость лишь одним своим образом*

Период рождения различных видов борьбы начинается с эпохи Цинь и последовавшей за ней эпохи Хань. Раньше всех оформились два вида борьбы – цзюэли и цзюэди. Первоначально два эти термина были полными синонимами, но уже к III веку до н. э. стали обозначать два различных вида борьбы. Цзюэли первоначально не представляла собой конкретную систему с канонизированным набором приемов. Да и само название этой борьбы – «Помериться силами» – свидетельствовало о том, что под этим термином фигурировало все многообразие методов рукопашного боя, боя с оружием, а иногда и просто силовых состязаний, например, в поднятии тяжестей. В одних случаях цзюэли представляла собой свободный поединок без четких правил, в других – турниры, проводимые в праздники во дворце или среди народа. Китайский император Цинь Шихуанди ввел цзюэли в качестве обязательной тренировки воинов. Каждый боец должен был пройти обучение фехтованию, бою на коне, в пешем строю, на воде, а также изучить несколько приемов борьбы без оружия. Одним из видов цзюэли стала борьба шоубо, которая включала броски, захваты, заломы и удары.

В период правления ханьского императора У-ди (Воинственный), который высоко ценил всякую боевую практику, различные виды единоборств были объединены поняти-

ем «цзюэди» – «вступать в схватку». Сюда вошли цзюэли, шоубо, а также борьба шуайцзяо. Шуайцзяо была обычной борьбой с использованием захватов, методов выведения из равновесия, широко использовались броски-подножки через бедро и спину, зацепы. Постоянных правил не существовало, победителем обычно считался тот, кто поставил противника в безвыходное положение, например, прижал к земле или сделал болевой залом.

Воинские искусства, методы которых были абсолютно прагматичны и направлены на достижение победы в бою, стали одним из истоков ушу. К VI–VII векам ушу начинает формироваться как уникальная система, создаваемая на стыке воинских методик, народной мистики и даосских воззрений.

Если воинские искусства стали первым истоком ушу, то его вторым истоком стали, безусловно, системы внутренней тренировки, психопрактики и регулирования циркуляции внутренней энергии ци. Первые подарили ушу первоначальный технический арсенал, внешнюю сторону. Вторые же дали намного больше – внутреннюю, духовную сторону. Именно этот, второй исток позволил ушу через много столетий перерасти в вид духовной дисциплины, особый тип «внутреннего подвижничества» и «искусства сердца».

Практически нет такого стиля ушу, который не включал бы в себя раздел, называемый «нэйгун» (внутренняя работа). Уже одним своим названием он противопоставляется

«внешней работе» (вайгун) – любым физическим упражнениям, но одновременно призван дополнить их. Именно за счет внутренней работы, основанной на управлении сознанием и циркуляцией ци внутри организма, и достигается особый тип усилия, используемый в ушу и называемый «цзин».

Долгое время внутренние методы никак не были связаны с боевыми искусствами. Методы воинской тренировки развивались своим путем, а энергетическая работа – своим. Слияние этих двух направлений можно считать началом величайшей революции в китайских боевых искусствах – именно это и привело к созданию неповторимого и нигде в мире более не встречающегося единства духовного и военно-практического в культуре.

На протяжении своей долгой истории «внутреннее искусство» имело несколько десятков названий. Самые древние из них – «даоинь» («вводить [ци] и проводить [его по каналам]»), «туна» («вдох и выдох»), «шици» («питание ци»), «синци» («проведение ци по каналам»), «фуци» («самодополнение через ци»). Одно из последних названий, широко распространенное сегодня, – «цигун» («достижение мастерства в управлении ци»). Нэйгун отнюдь не включает в себя только дыхательные упражнения. Они представляют собой лишь малую вспомогательную часть «внутреннего искусства», которое в основном базируется именно на работе сознания, стимулируемого творческим посылом – волей. Со-

держание понятия «нэйгун» меняется в зависимости от контекста. Зачастую под ним подразумевается не только сложный комплекс дыхательных, медитативных упражнений, гигиенических и диетологических предписаний, но и особый тип духовного самовоспитания. В шаолиньском ушу под «нэйгун» понимались практика укрепления собственного тела путем налаживания циркуляции ци и достижение крепости духа через буддийские методы медитации. А в ряде школ под «нэйгун» подразумевались несложные дыхательные упражнения.

Апогеем развития ушу в средние века стала эпоха династии Сун (960—1279 гг.). Возникли десятки новых видов оружия – фигурные топоры, копья, алебарды сложной конфигурации, стало более качественным изготовление мечей. Быстрому развитию ушу в немалой степени способствовало то, что два великих императора – Ли Шиминь и Чжао Куаньинь – сами вошли в историю как отменные бойцы и тонкие ценители воинских искусств. В период раннего китайского средневековья характер практики боевых искусств постепенно меняется. Уровень мастерства в народе не только перестает уступать уровню ушу в армии и при дворе, но к XI веку начинает даже превосходить его по ряду аспектов, например, по кулачному бою и по тем искусным комплексам, которые демонстрировались на народных праздниках. Эти празднества с демонстрацией борьбы шуубо, показом приемов с оружием достигли такого размаха, что местная адми-

нистрация была не раз вынуждена запрещать их, опасаясь народных волнений. Под воздействием этого появляются и первые запреты на ношение оружия.

Именно в это время появляются первые серьезные трактаты об искусстве боя с оружием. Вероятно, самым первым можно считать трактат «Речения с секирой на коне» («Маюэпу»), созданный приблизительно в V–VI веках.



*Настенные росписи «Храма десяти тысяч будд», возведенного в 16 веке*



Особой датой в истории ушу можно считать 704 год. Именно в этом году впервые в истории Китая была введена система сложнейших государственных экзаменов по боевым искусствам – уцзюй чжи. Воинские искусства стали играть столь заметную роль в жизни государства, что их знание ценилось ничуть не меньше, чем знание поэзии, архитектуры, каллиграфии. Экзамены по воинским искусствам требовали долгой и тщательной подготовки. Экзамены включали в себя семь важнейших испытаний: умение правильно стрелять из лука – метко, далеко, быстро; стрельбу с коня; владение копьем, сидя на коне, где оценивалась не только сила укола, но

и его убойная точность; стрельба из лука в пешем строю. Пятый критерий требовал от экзаменуемого роста не менее чем шесть чи (около 190 см), шестой – громкого командного голоса, умения четко и правильно говорить. Последним испытанием была традиционная проверка силы. Для этого следовало поднять огромный засов от ворот длиной более двух метров и пройти с ним двадцать шагов.

С Сунской эпохи в практику ушу прочно входят «Бои на помосте» (лэйтий). Эта традиция сохранилась вплоть до первой половины XX века. Два бойца выходили на помост и проводили схватку в полном контакте по определенным правилам, которые могли меняться в зависимости от региона, где проводились поединки. Китайская традиция считает, что зачинателем практики контактных боев на помосте был первый император династии Сун Чжао Куаньинь. Сам будучи великим знатоком ушу, он вызывал по двое наиболее сильных воинов на специально сооруженный помост, требуя от них реального поединка. Иногда такие поединки проводились в полном боевом снаряжении и с оружием.

Но все же временем полного оформления ушу как целостной системыистики считают эпоху правления династии Мин (1368–1644). Прежде всего, к этому времени относится возникновение того явления, о котором больше всего говорят современные ценители ушу, – дифференциации боевых искусств на стили.

Эпоха Мин рождает несколько десятков талантливых зна-

токов ушу, которые поднялись на самый верх китайского общества, став известными полководцами, литераторами, императорскими советниками. Для оформления всей системы ушу и ее осознания обществом потребовалось вмешательство блестяще образованных людей, хотя в народе было немало великих мастеров. Они передавали ушу, но надо было о нем еще и рассказать. Такую миссию и приняли на себя люди, одинаково хорошо знавшие и народные традиции боевых искусств и методику армейской подготовки. Одним из таких людей был генерал Юй Даю.

Юй Даю в детстве был весьма слаб и болезнен, однако обладал железной волей и страстным желанием походить на могучих героев древности. Путь был ему ясен – занятия ушу. Но где найти настоящего учителя? Однажды кто-то рассказал Юю о существовании мастера Чао Дун Сюэ, который мог поведать о сложностях боевых искусств и некоторых аспектах воинской науки. Юй Даю поспешил к нему, и после долгих уговоров Чао взял юношу к себе в ученики. Юй Даю прогрессировал столь быстро, что учитель рекомендовал его известному мастеру длинного прямого меча Ли Лянканю, про которого говорили, что он может исполнять мелодию, отбивая мечом капли дождя. Прошли годы тренировок, и Китай услышал о новом мастере боя с оружием. Пожалуй, не было такого предмета, которым не владел бы Юй Даю. Он мог сражаться мечом, крюками, копьем, пикой с когтями (па). Коронным оружием Юй Даю стала палка, которую он вращал с

такой скоростью, что она пропадала из виду, сливаясь в мутный круг перед бойцом.

Юй Даю был первым, кто нарушил долгое молчание, которое хранили знатоки боевых искусств на протяжении многих веков, составив объемный по тем временам «Трактат об искусстве боя с прямым мечом» («Цзяньцзин»). По сути, трактат уделял больше внимания не мечу, а палке, ее основным особенностям, школам и направлениям. В основу своей техники Юй Даю кладет принцип, приемлемый не только для боя с палкой, но и для любого поединка: «Следуй за позициями соперника, заимствуй силу соперника». Принцип Юй Даю универсален и использовался в ушу испокон веков, но лишь Юй сформулировал его так четко и афористично кратко. Развивавшееся в Сунскую эпоху искусство палки получило в трактате Юя Даю свое окончательное оформление.

В середине XVI века по всему Китаю гремело имя непобедимого генерала Ци Цигуана. Его яркая мысль, сила личности, практический гений воина и полководца определили тенденции развития ушу по крайней мере на последующие двести лет. Именно он выразил в своих трактатах новые веяния ушу, сумел рассказать о них предельно ясно, философски красиво и канонически грамотно. Ци Цигуан был прекрасным теоретиком и практиком воинских искусств, блестящим знатоком ушу. Ци Цигуан изучал многие народные школы кулачного искусства, бой с пикой, алебардой, мечами.

Он одним из первых аристократов осознал, что ушу в на-

роде – далеко не развлечение низов, не «малое искусство» типа народного цирка, но серьезная, разветвленная система со своими внутренними закономерностями. Она ничем не уступает боевым системам подготовки в армии, в ней лишь меньше внешнего лоска и показной ритуальности, но больше культовой мистики, связи с даосскими и локальными верованиями. Не случайно Ци Цзигуан обратился с призывом к народным мастерам ушу и монахам-бойцам, усэнам, с просьбой о поддержке в тяжелый момент борьбы с японскими пиратами в середине XVI века в приморских провинциях. Биография Ци Цзигуана весьма показательна для воина той эпохи. В 17 лет Ци Цзигуан потерял отца – своего первого наставника в военном и гражданском воспитании. К этому времени Ци уже получил классическое образование и решил, что его знаний вполне достаточно, чтобы прославить свое имя на полях сражений. Он покидает родной уезд Дэншоу и отправляется в столицу.

Удивительное упорство и ясность мыслей, а также запоминающийся могучий облик способствуют Ци Цзигуану в его карьере. Он был высокого роста, красив лицом, очень плотно сбит и сразу же прославился как замечательный знаток ушу. Получив должность генерала, Ци Цзигуан предписал всем своим воинам и высшим должностным лицам заниматься ушу, причем боевая подготовка в его отрядах была куда более сложной, чем в других армиях. Воины учились владеть несколькими видами оружия, в том числе и довольно

необычными, например, «волчьей метлой» – длинной бамбуковой палкой с насаженными на нее металлическими изогнутыми и зазубренными лезвиями. Ци Цзигуан лично обучал своих инструкторов тому, что сам узнал у народных мастеров, коллекционировал приемы, изучал подробно многие существовавшие тогда стили ушу и даже побывал в Шаолинском монастыре. Стилей ушу тогда было крайне мало, да и системность их тогда была далека от совершенства. Зачастую они представляли собой лишь набор эффективных приемов, хотя, в отличие от предыдущих эпох, этот набор передавался в сравнительно стабильном и упорядоченном виде, сформировались этапы обучения.

Из трактатов Ци Цзигуана известно, что ему были знакомы чуть более десяти школ кулачного искусства и боя с оружием, такие, как чанцюань («Длинный кулак»), создание которого он приписывал основателю Сунской династии Чжао Куаньиню, пигуацюань, хунцюань («Красный кулак») и ряд других. Огромное впечатление на Ци Цзигуана произвела встреча с Юем Даю, вместе с которым они боролись против японцев. У него Ци Цзигуан обучался искусству боя с палкой, а известный трактат Юя Даю об искусстве меча неоднократно цитировал в своих трудах. Юй Даю стал подлинным кумиром генерала, именно его концепции он развивал, но делал это на более высоком уровне. Он не просто описывал приемы боя, но старался классифицировать их, вывести какую-то новую систему для обучения воинов. Воин, как счи-

тал генерал, должен быть силен не только в группе, но и в индивидуальном бою. Ци Цзигуан регулярно устраивал своим солдатам экзамены по боевым искусствам и ввел сложную градацию мастерства – пожалуй, первую продуманную систему за всю историю ушу.

Ци Цзигуан ощущал нехватку обобщающих трудов по ушу, которые объединяли бы в себе под единой теорией весь опыт полководческого мастерства и методы боевой тренировки воинов. И Ци Цзигуан, обладавший прекрасным слогом, решил сам взяться за кисть. Результатом его многолетних трудов стали две действительно грандиозные книги – «Новая книга записок о достижениях [в воинском деле]» («Цзяо синьшу»), «Записки о практике тренировки воинов» («Ляньбин шицзи»). Некоторые части этих объемных трудов публиковались в виде отдельных трактатов, например, раздел о кулачном бое, наиболее знаменитый из всех трудов Ци Цзигуана, был назван «Трактат о кулачном бое» («Цюаньцзин»). Удивительный труд Ци Цзигуана впервые позволил увидеть, что же представляло собой кулачное искусство в XVI веке. Перед нами аутентичное ушу, базирующееся уже на многовековом процессе развития и упорядочивания множества техник и методик, их философском и эстетическом осмыслении. Всего Ци Цзигуан описал 32 приема или, как он их называл, «32 позиции, выбранные из лучших». Сейчас уже трудно понять, почему именно эти 32 приема отобрал генерал, однако его выбор был столь удачен, что

эти приемы стали каноническими для многих стилей ушу. Более того, именно на них базируется технический арсенал самого известного внутреннего стиля – Тайцзицюань, куда вошли 29 из 32 форм Ци Цигуана.

# 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.