

«Стояние столбом», или «столбовая работа» (кит. чжанчжуан гун), является одним из вспомогательных методов тренировки во многих стилях боевых искусств, а также одной из разновидностей цигун.

«Стояние столбом» (яп. танто; кит. чжан чжуан) относится к области статической работы сэйко (кит. цзингун), где путем регулирования духовной энергии син (кит. шэн), дыхания и положения тела добиваются свободной проходимости продольных и поперечных энергетических каналов, гармонизации тока ки (кит. ци) и крови, выравнивания баланса энергий инь — ян, изгнания болезней, увеличения физической силы, оздоровления и укрепления всего тела.

В оригинальной системе ушу И-цюань/ Дачэн-цюань («Кулак воли»/«Кулак великого достижения»), созданной в первой половине XX века выдающимся мастером Ван Сянчжайем, и в ее японском варианте — системе Тайки-кэн («Кулак великой энергии») мастера Саваи Кэнъити «стояние столбом» является основным упражнением, на котором строится вся техника школы. Танто или Столб — это начало и конец всего процесса обучения.

Благодаря постоянным контактам учеников Оямы Масутацу с учителем Саваи, в тренировочные методы Кёкусина проникли многие методы совершенствования мастерства из Тайки-кэн, а такие известные мастера, как Рояма Хацуо, Хирошиге Цуёши и др. вообще сделали танто одним из основополагающих методов обучения в Кёкусинкай. В большинстве додзё Кёкусинкай методам тренировок, заимствованных из Тайки-кэн, придают первостепенное значение и уделяют много времени на тренировках

Чем же привлекла «столбовая работа» каратистов? Во-первых, большую роль здесь сыграла личность самого мастера Саваи, который блестящими демонстрациями своего боевого искусства наглядно подтверждал достоинства метода Тайки-кэн. Во-вторых, ученики Оямы, практиковавшие столбы, сразу же отметили чисто физический эффект увеличения силы ударов руками и ногами, укрепление поясницы и ног, возможность «работы» в более низких стойках, повышение выносливости. Это оказалось решающим фактором.

Каратэ Кёкусин, вобравшее в себя технику стиля И-цюань

Каратэ также дало плеяду выдающихся мастеров, которые, как сосай Ояма, сэнсэй Саваи и сэнсэй Накамура опробовали свою технику на практике в ситуациях, где им приходилось рисковать жизнью.

Однако в настоящее время каратэ развитие Кёкусин связано главным образом с такими относительно рискованными мероприятиями, как, например, чемпионаты мира.

Учитель Ван Сянчжай-лаоши говорил: «В кэндо есть энергия ки. А в дзюдо ки нет».

Думаю, что айкидо, созданное сэнсэем Уэсиба Морихэй, можно охарактеризовать как вид будо типа кэндо. Ведь в нем используются те же движения, что и в фехтовании

мечом. В айкидо также были мастера, сражавшиеся не на жизнь, а на смерть и достигшие высочайшего уровня, к примеру, сэнсэй Сиода Годзо, ученик сэнсэя Уэсиба Морихэй. В школе Дайто-рю айки дзюдзюцу сэнсэя Такэда Сокаку таким был, например, недавно почивший Сагава Юкиёси. Говорят, что после представителей их поколения никто уже не достигал столь высокого уровня мастерства, потому что ни у кого из их продолжателей не было опыта борьбы за жизнь.

Но все же я стремлюсь через практику каратэ достичь именно такого уровня мастерства. Возможно, кто-то скажет, что если я хочу достичь мастерства Ван Сянчжая-лаоши, достаточно заниматься только И-цюань, но в то время, когда я начинал заниматься, уже проводились соревнования с реальным контактом, и я решил, что Кёкусин – лучшее место для проверки моего умения.

Кёкусин вбирает в себя все новые и новые элементы и постепенно изменяется. И, как я уже писал выше, хотя со стороны может казаться, что Кёкусин един, в действительности, если мы посмотрим изнутри, то увидим, что в каждом отделении свой Кёкусин. Можно сказать, что существуют школы Кёкусин кайкан Хиросигэ-рю, Кёкусин кайкан Рояма-рю, Кёкусин кайкан Ямада-рю. При этом все они конкурируют друг с другом и таким образом совершенствуются.

Представители школы И-цюань не раз обсуждали у меня за спиной, почему я занимаюсь каратэ, коли есть такой замечательный учитель, как сэнсэй Саваи. Я отвечу им так: хотя техника И-цюань и очень хороша, нет ничего дурного в том, чтобы включить ее в каратэ. Кёкусин каратэ – это каратэ, которое постепенно вбирает в себя элементы других направлений. И большая часть из того, что мне рекомендовал практиковать сэнсэй Саваи, ныне включена в систему Кёкусин каратэ отделения Дзёнан, которое я возглавляю. Техника сэнсэя Саваи, его система защиты, его идеи вошли в плоть и кровь нашего каратэ.

Невидимая часть Ицюань

Мой сэмпай Рояма Хацуо, говоря об Ицюань, указывает: «Упражнение Хай тренирует нижнюю часть тела, которая является фундаментом человеческого тела.

Соответственно, это упражнение позволяет укрепить ноги, живот и поясницу, которые должны быть сильными, чтобы вести рукопашный бой. А упражнение Нэри позволяет воспитать способность такого мгновенного реагирования на изменение ситуации, когда руки, живот и поясница и ноги, то есть верхняя, средняя и нижняя части тела, действуют не вразнобой, а согласованно, гармонично»

Плоды тренировки в И-цюань, так же, как и в случае с изучением буддийских сутр, можно разделить на те, что проявляются внешне, и поэтому могут быть легко объяснены, и те, что внешне не проявляются, остаются скрытыми. И с моей точки зрения, то, о чем говорит сэмпай Рояма, как раз относится к проявляющейся вовне, легко объяснимой части эффекта занятий И-цюань, причем это в общем в равной степени относится как к упражнению Хай, так и к упражнению Нэри.

В китайском кэмпо различают три вида усилия-цзин: «светлое усилие», «темное усилие»

и «превращенное усилие». В разных школах кэмпо эти виды усилия трактуются несколько по-разному. Так, в частности, в Тайцзи-цюань и некоторых других школах «превращенное усилие» обычно трактуется как защита, при которой удар противника отклоняется в сторону и сила его действия нейтрализуется. Точно так же трактуют это понятие многие и в Японии.

Однако мы, изучающие стиль И-цюань, принадлежим к магистральному направлению Синъи-цюань и имеем свое особое, присущее для Синъи-цюань представление о сущности этих понятий. Так, «светлое усилие» у нас означает исполнение «триграммы» (гуа) посредством явственно наблюдаемого физического действия, оно соответствует ступени «тренировки семени (цзин) и превращения его в жизненную энергию (ци)». «Темное усилие» внешне явственно не проявляется, эта ступень характеризуется процессом «тренировки энергии (ци) и превращения ее в дух (шэнь)», при котором с помощью дыхания и работы с мыслеобразами энергия-ци трансформируется в дух-шэнь. «Превращенное усилие» реализуется в сознании в виде мыслеобразов, это ощущается на ступени совершенствования, которую характеризуют как ступень «тренировки духа-шэнь и возвращения к пустоте». Однако, на практике во всех трех видах «усилия» – «светлом», «темном» и «превращенном» – внешняя форма и внутренний образ остаются неизменными, и в целом считается, что, хотя в движениях всего тела при выполнении упражнений не задействуется сила, это не значит, что практик совершенно не обладает силой, на самом деле во всех его суставах накапливается сила, способная проявиться взрывным образом в любой момент.

Поэтому в синъи-цюань, когда дело доходит до попытки объяснить, что такое «превращенное усилие», объясняющий не может сказать ничего иного, кроме как: «мыслеобраз при этом должен быть вот такой...»

То, о чем говорит сэмпай Рояма в процитированном выше фрагменте, относится к «светлому усилию». Однако, поскольку телом движет сознание, то даже если движения ног, поясницы и рук будут совершаться согласованно, но не будут согласованы точным образом с «превращенным усилием», то и «светлое усилие» не получится.

Соответственно, то, о чем говорит сэмпай Рояма, имеет отношение и к завершающему этапу обучения в И-цюань, и одновременно – к самому его началу. Как я считаю, разницу в уровне тренированности конкретных людей можно оценить по тому, как они, достигнув уровня «темного усилия» или уровня «превращенного усилия», понимают «светлое усилие». Иными словами, как они понимают, поднявшись до уровня «темного усилия» или «превращенного усилия», как это усилие проявляется в движениях тела.

И наоборот. Если человек не овладел в совершенстве «светлым усилием», если в его движениях нет гармонии, то это значит, что он не владеет ни «темным усилием», ни «превращенным усилием».

Спустя некоторое время после того, как сэмпай Рояма начал заниматься стилем И-цюань, его товарищи по тренировкам, удары которых он блокировал во время поединков, стали говорить: «Ощущение такое, словно тебе руку обматывают стеблем розы, который весь усыпан иголками». Судя по всему, такое ощущение возникало, потому что технические действия сэмпая Рояма вытекали из стабилизированной позиции, укорененного положения ног и поясницы. Вот это и есть «светлое усилие». Иными словами, это то, что проявляется вовне, но в действительности, все же, такое внешнее проявление на техническом уровне, по моему мнению, невозможно без поставленного дыхания и использования мыслеобразов, иными словами, проявление

«светлого усилия» невозможно без задействия и «темного», и «превращенного усилия».

Впрочем, главное здесь то, что все эти результаты, безусловно, проистекают из практики таких упражнений И-цюань, как «столбовое стояние» Рицудзэн, Нэри и Хай. И главный результат их практики – гармония движений всего тела в техническом действии, реализуемом мгновенно в соответствии с требованиями ситуации.

Сила, рождающаяся в гармонии

Сэнсэй айкидо Сиода Годзо говорит, что техника айкидо является концентрацией чувства момента, думаю, что то же самое можно сказать и о «выбросе силы» (хацурики), если мы будем рассматривать эту технику с позиций Сиода Годзо. Ведь на самом деле по-настоящему сильный удар возможен только тогда, когда в одном мгновенном действии, осуществляемом в самый благоприятный момент, задействуются и дух, и тело, и перемещение центра тяжести, и напряжение мышц. Когда все эти элементы действуют в полнейшей гармонии друг с другом рождается настоящая мощь.

В этой связи мне вспоминается, как когда-то очень давно, когда я еще не занимался каратэ Кёкусин, мы, мальчишки, частенько соревновались друг с другом в перетягивании. Мы становились боком друг к другу и, схватившись руками, старались «выдернуть» соперника на себя, проигравшим считался тот, кто во время борьбы сходил с места. Иногда, улучив благоприятный момент, я моментально отдергивал свою руку, и мой противник подлетал в воздух и грохался прямо на спину. В таких случаях моя уловка, что называется, попадала в самое яблочко. Так, ловко используя силу противника, я легко и совершенно выводил его из равновесия.

Между прочим, сейчас такие трюки у меня не получаются. Наверное, я разучился выполнять их, когда начал заниматься каратэ и стал действовать силой, теперь перед тем, как послать противника в полет с помощью приема, я стал силой выводить его из равновесия. По сей день удивляюсь, как это у меня получилось делать тогда? Однако этот опыт позволил мне хорошо усвоить, что для достижения нужного эффекта требуется не сила, а согласованность всех действий.

Ну, конечно, поскольку я в то время занимался физкультурой, у меня были в какой-то степени натренированы ноги и мышцы пресса и спины, хотя, естественно, они были не столь сильными, как сейчас. Как говорил сосай Ояма Масутацу, если человек не будет обладать определенным уровнем развития силы, то его техника просто не будет работать. В общем, если бы тогда у меня не хватало силы, то, наверное, раньше, чем я применил бы свой прием, противник уже опрокинул бы меня на землю.

Впрочем, я считаю, что точное, сконцентрированное в одной точке действие, использующее общее согласованное усилие, - это только первый этап в «выбросе силы» (хацурики). На следующем, после этого сконцентрированного в одной точке действия, этапе начинает работать удивительная непостижимая сила.

Рассказывают, что наставник Ван Сянчжай-лаоши однажды тренировался в «толкающих руках» (туйшоу) с одним человеком и вдруг подбросил его до самого потолка.

Изумленный такой силой мастера, партнер попросил его проделать то же самое еще раз, на что, как рассказывают, Ван Сянчжай-лаоши отвечал: «В состоянии без-мыслия (мусин) реализуется поистине божественная техника. Но если я захочу повторить использованный мною прием, то, наверное, у меня ничего не получится».

Я восхищаюсь такими возможностями мастеров и сам хочу, занимаясь будо, достичь этого уровня, обрести эту удивительную силу.

Поскольку в детстве мне довелось пережить мистический опыт, в том каратэ, которому я обучаю, конечно, есть определенная, логически выстроенная теория, но ее фундамент все же зиждется на чем-то совершенно непостижимом, вроде мистического опыта. Я считаю, что все будо стоит именно на таких вещах. С одной стороны, будо опирается на четкую теорию, механику, с другой – когда речь заходит о том, что что-то проистекает «из сердца-сознания», «из чувства», оно становится совершенно не доступным логике. «Удивительная сила», которая вдруг реализует прием, логически не объяснима. И поскольку я стремлюсь к достижению именно этой силы, в основании моей концепции по необходимости должно лежать нечто, не поддающееся логическому объяснению. Я думаю, что, поскольку нечто логичное, теоретически осмысленное базируется на чем-то необъяснимом, я и должен стремиться постичь то логически необъяснимое, что стоит за логически объяснимым. Если бы основание моей концепции было иным, наверное, она ограничивалась бы только уровнем логики. Вот таков мой нынешний взгляд на каратэ. Немного отклоняясь от темы, хочу рассказать такую историю. Один мальчик, совершенно не занимавшийся каратэ и имевший проблемы с поясницей, начал заниматься с зале сэмпая Рояма, потому что считается, что тренировка в «столбовом стоянии» (рицудзэн), упражнения нэри и хай полезны для поясницы. Прозанимавшись какое-то время, мальчишка попробовал выполнить передний удар ногой (маэ-гэри), и, хотя он совершенно не знал каратэ, этот удар получился у него очень сильным. Вот такая сила заключена в И-цюань.

Я думаю, что благодаря занятиям И-цюань сам я достиг такого уровня, когда мое психологическое состояние всегда остается неизменным, независимо от того, насколько крупный мой противник – высокого он роста или наоборот – маленького. Дело в том, что, перенаправив силу противника, которую он обрушивает на нас, мы уже не должны блокировать все сто процентов его силы.

Выполняя упражнения туйшоу мы учимся изменять вектор силы противника, с которой он толкает нас, и сами оказывать давление. Накапливая опыт в этом упражнении, мы научаемся не противодействовать напрямую всей массе тела противника и выводить его из равновесия, отклоняя его толчки в сторону. И постепенно к нам приходит понимание, что мы вполне способны вести бой, даже уступая противнику ростом и весом, если выведем противника из равновесия.

Движения бойца Кадзуми

В ходе соревновательного поединка Кадзуми способен мгновенно изменять направление выполнения технического действия и прилагаемое усилие. К примеру, он

может моментально переходить к нанесению мощных ударов руками.

По-видимому, Кадзуми совершает эти переключения совершенно бессознательно. Когда после боя его просят научить тому действию, которое он использовал, он отвечает, что не может этого сделать, потому что не знает этого действия. Когда его в такой ситуации спрашивают: «А ты разве не вот так сделал?..» - он отвечает: «Да нет, кажется, я этого не делал...». Когда же ему показывают видеозапись и говорят: «Ну, посмотри, разве ты не это делаешь?» - он отвечает в растерянности: «Да, кажется, действительно делаю... Но как я это делаю, я не понимаю...». Поскольку Кадзуми всегда отвечает только: «Я сам не понимаю», - еще никто не смог научиться у него его технике.

Хотя Кадзуми сам не понимает, что он делает, он делает нужные вещи в нужное время. Перемещаясь, он вдруг наносит неожиданный и разящий удар. А со стороны кажется, что в этом нет ничего особенного.

Какое задание Кадзуми ни дашь, кажется, он ни к чему не способен. Но, с моей точки зрения, у него великолепное чувство времени и умение маневрировать. Он действует как настоящий профессионал. И когда профессионал видит его работу, он не может не восхититься ею.

Я считаю Кадзуми неискусным талантом. А вот, к примеру, Мидори Кэндзи – это искусный талант. Мидори справлялся с любым заданием, какое ему давалось. Причем его можно было попросить повторить тот технический прием, который он применил, и он был способен сделать это. С Кадзуми же все не так.

Я считаю, что те качества, которые формирует практика И-цюань, стали для Кадзуми идеальной формой и воплотились в его действиях. Я думаю так, потому что Кадзуми очень серьезно практиковал И-цюань. Но его проблема в том, что он выполняет свою технику бессознательно и не способен ее продемонстрировать.

Сильная сторона стиля кумитэ Кадзуми – высокая скорость реакции и умение отвечать на действия противника. В то же мгновение, когда он осознал, что противник движется на него, он тут же выбрасывает удар ему навстречу. Я думаю, что эта его способность – результатом практики И-цюань. Со стороны это выглядит так, словно он реагирует на мысль противника. Чтобы быть в состоянии так действовать, боец должен переходить к действию не после того, как он увидел и затем понял, что противник движется на него, а только почувствовав, что противник наносит удар.

Говорят, что давным-давно Ван Сянчжай-лаоши говорил своим ученикам: «Способность реагировать спонтанно означает достижения состояния без-мыслия (мусин) и божественной техники». «Практика столбового стояния и хай (медитация в перемещениях в специфических низких стойках – А.Г.) ведет к тому, что тело начинает реагировать само». С этой точки зрения, хотя мы и не можем сказать, что такая специфика действий Кадзуми целиком является результатом его тренировки в И-цюань, а тренировки в каратэ не дали ему ничего, мы можем сказать, что тренировка в И-цюань безусловно принесла ему пользу.

И это касается не только Кадзуми. Все ученики моего додзё, которые длительное время практикуют столбовое стояние рицудзэн, достигают уровня, когда, даже не видя друг друга, оказываются способны реагировать на действия партнеров. В каждом человеке течет энергия ки, и если где-то что-то препятствует ее току, в то мгновение, когда она возобновляет свой ток, человек приходит в движение. Поэтому бывает, что ученики, находящиеся в совершенно разных местах и не видящие друг друга, вдруг одновременно реагируют на какое-то воздействие извне.

Это и есть реагирование на ощущение (канно). Оно объясняет, почему во время демонстрации лечения с использованием методов китайского цигуна пациент может, например, поднимать руку, хотя целитель не прикасается к нему. Я думаю, что этим можно овладеть в какой-то степени, пройдя соответствующую тренировку, но не ставлю это своей целью, потому что это возможно только в том случае, если оба партнера думают об одном и том же. Если же я не стремлюсь действовать с противником в унисон, то, что бы я ни делал, мой противник не пошевелится. Это значит, что «наши ки не совпадают».

Место практики И-цюань

В старину тренировка в каратэ начиналась с изучения ката. Для того чтобы научиться правильно выполнять ката, требовалось разделить его на части и отработать технические приемы в перемещениях (идо гэйко). А для того чтобы правильно выполнять технические приемы в перемещениях, сначала нужно было пройти тренировку базовой техники (кихон гэйко). Поэтому, как рассказывают, в старину на тренировках по каратэ подолгу занимались ката.

Чтобы иметь возможность использовать специальную технику дыхания, также существует особая форма. Для освоения этой формы также используются тренировка базовой техники и тренировка техники в перемещениях.

Однако сейчас, когда проводятся многочисленные соревнования, получило распространение мнение, что тот боец, который уложил своего противника, и обладает правильной техникой. Поэтому все мы путем упорных и правильных тренировок стремимся достичь силы. И если мы не будем этого делать, каратэ просто зачахнет. Методика достижения силы путем выполнения ката, по-видимому, уходит корнями в глубокую старину. Я думаю, что ее использование позволяет практиковать каратэ даже в преклонном возрасте. Однако слишком много аспектов этой методики сегодня утрачены. До нас не дошло практически никакого теоретического обоснования методики такого рода. А если считать, что такое теоретическое обоснование дошло до нас, то оно напоминает рекламное описание свойств волшебного снадобья. А коли так, то эта методика по необходимости претерпевает качественные изменения на полпути и отличается от той методики, что была первоначально.

При этом существует и предание, что некогда в старину существовали учителя, которые, преподавая ката ученикам, точно знали все детали и передавали их своим ученикам: как какую часть тела закалять, какой способ дыхания какой форме соответствует и так далее.

Мы же в нашей нынешней ситуации вынуждены самостоятельно по-новому познавать то содержание, которое было утрачено. Однако достичь этого знания, не поставив самого себя в условия смертельного боя, практически невозможно. Поэтому в наше время, когда испытания в условиях реального боя невозможны, нам приходится подпитываться тем, что хоть в какой-то степени освоено нами в процессе тренировок. В случае с каратэ Кёкусин мы имеем возможность получить такую подпитку, благодаря нашим

соревнованиям по правилам, разрешающим удары в контакт.

Таким образом, Кёкусин позволяет нам осваивать то, что не передается в рамках школы И-цюань. Поэтому я думаю, что именно в Кёкусине живо учение «старого наставника» лаоши Ван Сянчжая.

Вы спросите, зачем же включать практику И-цюань в каратэ? Затем, что это не только дает жизнь каратэ, но и дает жизнь самой школе И-цюань. Можно, конечно, задать вопрос: а может быть, стоит ограничиться только практикой И-цюань и забросить каратэ? Нет, не стоит. Потому что хорошие всходы можно получить только в том случае, если на поле каратэ посеять семена И-цюань.

Шихан Хирошиге Цуеши

Статьи с сайта: <http://www.kyokushinkan.ru>