



Раздел первый

## Научные основания принципа «слушать силу-цзинь»

### (I) Ощущение и осознание (感觉与意识)

На каждое возникающее ощущение у человека есть инстинктивная реакция, это подсознательная реакция, которая не проходит через мыслительную работу головного мозга. К примеру, мы часто сталкиваемся с таким явлением, когда кто-то просто так, балуясь, замахнется ладонью, а другой подсознательно реагирует защитным движением руки. Или другой пример, когда какой-нибудь бандит наносит кому-то режущий удар ножом, а человек также подсознательно пытается защититься рукой. Очевидно, что такое действие осуществляется не через контроль головного мозга, потому, что каждый знает, что бесполезно защищаться от острого ножа рукой и такого приказа мозг отдать не может. А вот когда человек, натренированный в искусстве ушу, сталкивается с подобной ситуацией с ножом, он отводит нож и контратакой поражает противника в особо чувствительную зону, это уже происходит совершенно сознательно. Конечно, этот вид сознательности не есть приказ большого головного мозга (大脑) вследствие процесса обдумывания, потому что он слишком долг и включал бы в себя оценку того, в какой руке держит нож этот бандит, что это за нож, направление режущего удара, какие ответные действия следует предпринять, да к тому же нужно еще время на совершение этих самых действий – все это очень медленно.





Поэтому, судя по словам физиологов, реакция некоторых хорошо подготовленных спортсменов осуществляется не через большой, а через малый мозг (小脑). Малый мозг координирует и руководит работой костно-мышечного каркаса, именно он хранит в себе всю относящуюся к ушу информацию, а эта информация есть ничто иное, как результат того, что было вытрено в естественных, нормальных условиях. И как только происходит неожиданная встреча с противником или поединок на соревнованиях, то информация о том, каким образом противодействовать, с большой скоростью передается прямо через малый мозг, и вы осуществляете контратаку. Это в десятки, сотни раз быстрее, чем через деятельность большого головного мозга. Тренировка «слушать силу-цзинь» – это как раз и есть такого рода способность. Именно поэтому в тайцзицюань всегда делается акцент на принципы «сознание – прежде всего» (意为先) и «сознание дошло – и рука дошла» (意到手到).

Инстинктивная реакция подсознательна, и часто так бывает, что в туйшоу она оказывается ошибочной. Так, если противник применяет способ *люй* и протягивает вашу руку в сторону, то инстинктивной реакцией будет потянуть ее обратно, если он применяет давящее действие *ань* вниз, вам захочется потянуть корпус вверх, если противник толкает вас спереди – вашей реакцией будет упереться и т. д. Такого рода инстинктивная реакция всегда может быть предугадана противником, и тогда вы непременно попадетесь в его сети. Так, к примеру, он может лишь слегка начать применять действие *люй*, а вы тут же дернетесь назад, противник же, уловив этот момент, выпустит «прямолинейно сметающую силу» и собьет вас с ног. Способность «слушать силу-цзинь» в туйшоу – это некий способ профессиональной реакции, некий тип мгновенной контрмеры, иными словами – это реактивная контрмера на атакующие





действия противника. Такой тип реакции предельно скор и представляет собой некую цельность, объединяющую в себе такие компоненты, как «услышать», «преобразовать» и «выпустить» силу, в один момент вы чуть пошли за действиями противника и тут же завершили дело. В классических трактатах это называют «волшебным применением» (神之使也) мастерства тайцзицюань.

## (II) Ощущение и предварительные признаки атаки (感觉与攻击前兆)

Для того чтобы вытренировать у спортсмена способность четко и правильно «слышать силу» во время туйшоу, разберем сначала, как трактуют это понятие в народной среде. Часто можно увидеть такую картину: два человека стоят друг перед другом с приставленными руками, а их глаза либо закрыты, либо смотрят в сторону от противника – они «слушают силу-цзинь». Как только один из них «услышал» проявление силы партнера, то тут же либо отходит, либо перехватывает силу, главное здесь – заставить корпус противника качнуться, что означает проигрыш. Такого рода «слушание силы» не имеет большой ценности для ожесточенного противоборства на соревнованиях по туйшоу.

«Слушать силу-цзинь» означает объединение в одно целое «ощущения» и «реакции». Смысл понятия «ощущение» довольно обширен, оно означает отнюдь не только ощущение от контакта рук. В создании так называемого «тактильного» ощущения (触觉) помимо непосредственно осязательного чувства участвуют еще зрение, слух и обоняние. Когда одна из противоборствующих в туйшоу сторон приготовилась осуществить тот или иной способ атаки, то обязательно будут иметь место ее предварительные



признаки, эти признаки и есть та информация, которая может позволить другой стороне своевременно защитить себя. Такими предварительными признаками атаки в туйшоу могут быть: выражение лица (выражение глаз), определенного рода регуляция положения тела (изменения в движениях), регуляция траектории прохождения по телу потока силы (мышцы из расслабленного состояния переходят в напряженное). Выражение лица собирающегося атаковать человека можно отнести к разряду предварительных признаков, улавливаемых зрительными ощущениями, процесс регуляции потока силы – к тактильным ощущениям, регуляцию же положения тела – и к зрительным, и к тактильным одновременно. Следует отметить, что зрительные ощущения обнаруживают признаки атаки раньше, чем тактильные, поэтому особое внимание при «слушании силы» следует уделить тренировке ощущений именно этого типа. Конечно тот, кто собирается атаковать, будет всячески стараться не обнаружить своих намерений перед противником, однако полностью сделать это невозможно, и здесь вопрос заключается только в способности человека, которого атакуют, распознать при помощи своих ощущений признаки атаки. Поэтому именно от уровня способности «слушать силу» зависит процесс ее преобразования, реакции на нее и дальнейшее разворачивание ситуации. Это как раз то, что в классических произведениях по тайцзицюань определяется как «противник не знает меня, лишь я знаю противника» (人不知我, 我独知人).





Раздел второй

Способы  
«слушать силу-цзинь»

Что касается самого процесса «слушания силы-цзинь», атака противника может осуществляться в самых разных видах, поэтому мы не сможем выстроить здесь какое-то общее правило или порядок действий. В тайцзи туйшоу по внезапности всех превосходит «прямолинейно-сметающая сила» – ее труднее всего «услышать». Если овладеть способностью «слышать» эту силу, то разобраться со всеми остальными видами проявления силы-цзинь будет уже гораздо легче. Поэтому в данном разделе в качестве примера для тренировки способов «слушания» берется именно «прямолинейно-сметающая сила».

Но, прежде чем приступить к тренировке способности «слушать» этот вид силы, давайте разберемся, что же она собою представляет. Для того чтобы «выпуск» прямолинейно-сметающей силы был эффективным, необходимо сначала вывести противника из состояния равновесия. Поэтому перед тем, как «выпустить» силу, обычно либо совершают вытесняющее действие *пэн* вверх, либо давящее действие *ань* вниз, либо закручивания влево или вправо – с целью разрушить состояние равновесия, и потом уже «выпускают» силу. Вот противники приставляют руки друг к другу и «чертят» ими круги, либо делают разного рода вращения, кто-то из них собирается атаковать и выпустить прямолинейно-сметающую силу. Перед тем, как это произойдет, взгляд в его глазах обязательно замрет,



а лицо из спокойного станет напряженным. Что касается движений, в круговой траектории, имевшей место раньше, произойдет преобразование для создания такого положения, из которого будет осуществляться прямолинейная атака, чтобы провести такую регуляцию, скорость движения обычно замедляется, ведь нужно подготовиться к внезапному «выпуску» силы. Что касается изменений на пути следования силы, здесь ситуация у людей с высоким уровнем мастерства в туйшоу и с низким отличается. Люди с высоким уровнем, пока не сковали (合住) действия противника, безрассудно не будут выпускать силу, те же, у кого уровень низкий, торопятся поскорей выпустить силу без оглядки на то, скованы действия противника или нет. В первом случае вы почувствуете, что путь движения силы «изогнут» (劲曲), во втором – «прям» (劲直). «Слушание» силы включает в себя отслеживание (观查), ощущение (感觉) и реакцию на выпуск силы противником. Ниже представлены способы «слушать» прямолинейно-сметающую силу через зрение и через физический контакт.





## (I) Слушать через зрение (ши тин 视听)

### 1. Походя утянуть барана (顺手牵羊)

Для того чтобы повысить тренировочный эффект «слушания» силы через зрение, используем способ тренировки непосредственно рукопашного боя (*саньшоу*), то есть **А** и **Б** стоят друг перед другом, но в контакт не входят а пристально присматриваются к противнику (рис. 8-1). **Б** (слева) внезапно выводит вперед правую руку, чтобы совершить давящее действие *ань* на грудь **А**) **А** почти одновременно с действием руки **Б** выносит правую кисть и принимает атакующую руку, припечатываясь к ней (рис. 8-2). Правой кистью **А** рывком хватает правое запястье **Б**, а левую приставляет к плечевой части правой руки **Б** (рис. 8-3). Корпус **А** разворачивается вправо, а его обе руки действием рычага *ле* перемещают противника и отшвыривают его (рис. 8-4).





рис. 8-1



рис. 8-2



рис. 8-3



рис. 8-4



## 2. Прямолинейно- сметающая сила в обратную сторону (反前冲劲)

Смысл фразы «повернуть прямолинейно- сметающую силу в обратную сторону» состоит в том, чтобы при помощи прямолинейно- сметающей силы противостоять самой же прямолинейно- сметающей силе, это боевой метод тайцзицюань высокого уровня.

**А** и **Б** стоят друг перед другом, в контакт не входят и только пристально присматриваются к противнику (рис. 8-5). **Б** (слева) внезапно выводит вперед правую руку, чтобы совершить давящее действие *ань* на грудь **А**) **А** левой кистью принимает атакующую руку, припечатываясь к ней, одновременно с этим приставляет правую кисть к груди **Б** и выпускает прямолинейно- сметающую силу (рис. 8-6).

Действие *ань* правой кисти **Б** проваливается в пустоту, и он стремится поскорей вернуть ее обратно, одновременно с этим его левая кисть принимает правую атакующую руку **А**, припечатываясь к ней, и вслед за этим внедряется с внутренней стороны правого предплечья **А**, чтобы вытянув руку, совершить давящее действие *ань* на его грудную мышцу с правой стороны. Правая кисть **А**, действие *ань* которой провалилось в пустоту, быстро возвращается обратно и приставляется к левому запястью **Б**, уводя его вверх. Одновременно с этим левой кистью **А** совершает давящее действие *ань* на выемку правого плеча **Б** и выпускает прямолинейно- сметающую силу (рис. 8-7).





рис. 8-5



рис. 8-6



рис. 8-7





## (II) Слушать через физический контакт (*чу тин* 触听)

В слушании через физический контакт могут иметь место две ситуации. Одна – это когда во время туйшоу вы обнаружили предварительные признаки выпуска силы противника с опозданием. То есть, он сковал действие ваших кистей или предплечий, проник через центр к выемкам на плечах или к грудным мышцам и собирается выпускать силу или даже уже начинает это делать. Другая ситуация – это когда вы задолго до того распознали признаки атаки, но делаете вид, что об этом не знаете, и выманиваете его выпуск силы. В первом случае вы находитесь под воздействием чужой инициативы, а во втором – в положении инициатора.

Что касается способов «слушания через контакт», то в предыдущей главе о способах преобразования силы «слушание через контакт» уже говорилось. Если вы ее не «услышали», то и речи не может быть о возможности ее рассеивания, «слушать» и «преобразовывать» – две неразделимые вещи. Здесь мы приведем только один пример «слушания через контакт» прямолинейно-сметающей силы:

**А** и **Б** приставляют руки и выполняют круги туйшоу. Внезапно **Б** (слева) по прямой накладывает обе кисти на плечи **А** и выпускает прямолинейно-сметающую силу (рис. 8-8). **А** «услышал» ее и почувствовал, что **Б** дейсует с чрезмерной яростью и потому неустойчив. **А** оказывает небольшое сопротивление силе, прижимает свою левую кисть к правому предплечью **Б** с внешней стороны и поворачивает поясницу вправо, удерживает левое плечо и расслабляет правое. Давящее действие *ань* левой руки **Б** проваливается в пустоту, а его самого закручивает вперед и вправо (рис. 8-9).





рис. 8-8



рис. 8-9

