

Введение



Познание начинается с удивления.

Аристотель

К третьему тысячелетию некоторые древние традиции, связанные с теорией и практикой восточных боевых искусств, канули в Лету. Однако благодаря восточным мудрецам основные принципы различных школ и направлений единоборств, давным-давно занесенные в священные свитки, все же сумели сохраниться и пережить века. Только поэтому современный мир имеет возможность детально изучать и практически осваивать старинные боевые искусства, осознавая все величие восточной философии.

Как известно, истоки боевых единоборств берут начало с истории древнейших цивилизаций. Тогда на заре времен людям как биологическому виду зачастую только чудом удавалось уцелеть. Они всегда балансировали на грани жизни и смерти. Им приходилось защищаться от кровожадных хищных зверей или агрессивной окружающей среды, остерегаться злобных соседей-соплеменников, неизменно придумывать все более изощренные средства и способы защиты своего жилища, семьи, рода и самого себя.

В результате на протяжении тысячелетий эволюции у наших пращуров естественным образом выработался подсознательный (интуитивный, почти утраченный сегодня) рефлекс к обороне или внезапному нападению на хищника, как только такая возможность представлялась. В конце концов, боевые единоборства — особое воинское мастерство,



направленное не только на отражение нападения, но и на молниеносную атаку.

Да и в современной жизни настолько участились конфликтные ситуации всех уровней, что самым обычным людям все чаще приходится подручными средствами, а зачастую голыми руками в буквальном смысле защищать свою жизнь, достоинство и жилище. Выигрывает тот, кто умеет делать это грамотно. Всегда выигрывает. Вывод очевиден...

Впрочем, вернемся к истокам. Дальний Восток, Центральная, Восточная и Юго-Восточная Азия не только не стали исключением в цепи эволюции. Напротив. Именно на Востоке древнейшее искусство боя и самозащиты заняло ключевые места в религиозной (духовной), физической и национальных традициях. Причем рефлекс к выживанию в сложнейших условиях непроходимых джунглей и заоблачных горных вершин развился необычайно сильно. Настолько, что простые люди стали связывать свою веками отточенную способность мгновенно реагировать и молниеносно отражать почти любую опасность с чем-то обыденным. Точнее, с сутью самого Мироздания.

В этом смысле достаточно вспомнить постулат Будды: «Жизнь есть страдание». Стало быть, надо ежедневно, ежесекундно готовить себя к любой неожиданности. Как это, например, великолепно умели делать лучшие мастера (уважительное обращение — сифу, гуру) восточных единоборств, которые для укрепления духа и силы могли черпать необходимую энергию даже из глубин Космоса. Постепенно подобного рода космическая сила трансформировалась в различные школы. Иногда в примитивные и простейшие в своих действиях. Порой — в сложные стили. Ну а подчас и в непостижимые комбинации.

Трани мастерства

По истечении многих лет на Востоке выработались три основных понятия о подлинных мастерах.



1. **Мастера боя.** Они хорошо сражаются в рукопашном бою, почти всегда непринужденно побеждают, обладая безупречной техникой тактического боя и имея четкую нацеленность на выигрыш в поединке.
2. **Мастера боевых искусств.** Это не просто бойцы, а люди неординарных духовных и физических способностей, знающие все школы и направления восточных единоборств, а также их основные философские течения. Согласитесь, подобное под силу лишь немногим избранным. Возможно, поэтому они часто становятся выдающимися инструкторами боевых искусств.
3. **Гранд-мастер.** Высший титул в уникальных восточных единоборствах. Это настолько высокий статус, что людей, обладающих им, не может быть более одного-двух в сто лет. Потому что при необходимости они черпают дополнительные силы прямо из энергетических полей Вселенной. Неудивительно, что действия гранд-мастера в поединке всегда неограниченны, ошеломляющи, а каждое движение молниеносно.

Особенности направлений

В культуре школ восточных единоборств наши современники выделяют три направления: это спорт, искусство, а также лечебная гимнастика. Человек сам определяет, заниматься ли ему каким-то одним направлением или тремя сразу, что случается чрезвычайно редко.

Так, современное олимпийское движение взяло на вооружение корейское искусство тхеквондо — его спортивное направление. Приемы китайской дыхательной гимнастики цигун и оздоровительные плавные движения тайцзи-цюань сегодня широко используются в клинической медицине для лечения пациентов с заболеваниями дыхательных путей и опорно-двигательного аппарата, ну а овладение нюансами боевого сражения и обороны по-прежнему остается у избранных адептов, которые совершенствуют свои навыки всю жизнь.



Посмотрите при случае на вполне зрелых мужчин, которые постоянно и не без поразительного успеха занимаются восточными единоборствами. Приглядитесь, насколько четки их движения, до какой степени искусно они отработаны, легки и безошибочны. Кажется, что такой боец и защитник может справиться с целой армией соперников. И ведь это на самом деле так.

Сегодня на Евразийском континенте пять государств сохранили лучшие традиции восточного боя: Индия, Китай с его Тибетским нагорьем, Корея, Япония и Россия. В Поднебесной, например, за долгие века техника единоборств разделилась на множество школ, где сегодня занимаются по двум направлениям. В частности, в монастырском комплексе Северный Шаолинь (здесь зародились дыхательная гимнастика цигун, ушу, боевое кунг-фу, искусство тайцзи-цюань), тесно связанном с боевыми традициями России. А также в Южном Шаолине, образованном после уничтожения маньчжурами Северного Шаолиня.

Все основные уникальные техники китайских наставников (и под их руководством) позднее переняли выдающиеся мастера единоборств Корейского полуострова. Специалистам достаточно просто присмотреться, например, к особенностям боевых или спортивных приемов тхеквондо, как их истоки сразу же станут очевидными.

Несколько особняком стоит японское воинское мастерство самурая, различные направления школ карате, кэндо, айкидо, джиу-джитсу, дзю-дзюцу, сумо, ниндзя и т. д. Эти искусства считаются крайне сложными, а зачастую даже непоследовательными. Недаром японцы говорят, что только они и могут их постичь. Хотя не совсем так. Многие секреты японского единоборства переняли наши отечественные мастера.

Великие спортсмены России в своих достижениях давно уже превосходили именитых зарубежных бойцов. К тому же не следует забывать об универсальных приемах самбо, классической борьбы, которые по-прежнему характеризуют Россию как лидера по части единоборств. Тому свидетельство



и достижения наших соотечественников: Иван Поддубный — пятикратный чемпион мира, Александр Медведь — трехкратный чемпион мира по вольной борьбе, Александр Карелин — трехкратный олимпийский чемпион по греко-римской борьбе.

философия мастерства

Иному читателю восточная философия борьбы может показаться парадоксальной. Почему? Потому что, оказывается, истинное мастерство — это вовсе не бесстрашие и не непобедимость, как думают новички единоборств. Не стальные нервы или огромнейшая физическая сила. Подлинное мастерство заключено в грациозном умении движениями своего тела и особого состояния умиротворенной души творить то, что не разрушает, а созидает. Например, убедительную бескровную победу. Причем с искренним уважением к поверженному сопернику. Без злости и ярости.

Что характерно: мастерство в искусстве единоборств Востока не всегда осознается разумом, но зато обязательно понятно сердцу, то есть чувствам любого человека, так как вызывает ощущение таинства соприкосновения с чем-то божественным. Вот почему даже минута общения с мастером представляет собой золотую веху времени, которая каждый миг украшает жизнь откровениями-открытиями.

Любое сформировавшееся чувство — всегда подарок сифу (гуру) лично вам, и вы обязательно ощутите этот щедрый дар Учителя, который постепенно входит в ваш внутренний мир и завоевывает сердце. Изо дня в день. Из года в год.

Настанет время, и после длительных, но целенаправленных тренировок, поверьте, вам без особого труда будут удаваться совершенно неординарные упражнения. Скажем, труднейшие элементы акробатики, сложнейшие трюки и молниеносные удары. Не сразу, конечно. Можно, например, начинать



с отработки мягкого тайцзи-цюань (интерпретации тайчи), чтобы впоследствии в совершенстве овладеть искусством восточного боя, направленного на укрепление тела, духа и сердца.

Вехи Пути

Всегда выбирайте единственно верную дорогу на пути к Истине: вдумчиво и с Любовью в душе ступайте по извилистым лабиринтам собственного сознания. Никогда не делайте ни шага, ни полшага в сторону или назад от ощущения своей «спокойной правоты» (отбросьте страх сомнений), тогда все у вас получится. Причина? А другого пути к достижению благородной цели или, образно говоря, Истины истин просто не существует. И помните, если хотите постоянно испытывать чувство Любви и уважения к себе, то в первую очередь вы сами должны любить все окружающее. Вас переполняет чувство злобы? Не поддавайтесь! Иначе скоро вы станете ненавидеть всех вокруг. И проиграете. Потому что войти в гармоничный мир можно только через Добро и Любовь. Неслучайно данный моральный постулат столь характерен для основных мировых религий. Постарайтесь идти по миру со светлыми чувствами, с закаленным телом, милосердной душой и открытым сердцем. Только тогда ваше сознание научится действительно сливаться с Мирозданием.

Элементарная недисциплинированность, лень, вспыльчивость, преувеличение собственного эго, изначальных возможностей — это, увы, путь к разрушению целостной личности. Тупиковый путь. Дело в том, что тщеславие, зависть или, того хуже, злость в сердце могут постепенно убивать человека. Ему ведь только кажется, будто он безнаказанно источает ярость на других, тогда как на самом деле исподволь начинает уничтожать самого себя, разрушать свою, и только свою, душу.



Не вставайте на этот путь. Наберитесь терпения и научитесь уважать любого соперника, воспринимайте его самые негодующие выпады в ваш адрес со спокойным сердцем, размеренно, не выказывая истинных чувств. Вы — духовно сильнее. Стало быть, имейте в виду, вы уже выиграли поединок, который физически еще даже не начинался.

Искусство созерцания

Речь о медитации. Она использовалась в восточных единоборствах испокон веку и продолжает применяться до сих пор, давая возможность созерцателю «выходить на контакт» с силами Космоса. Вот почему практика созерцания самого себя, соотношения своего «я» с природой, миром и обращенная к Космосу давно стала характерной особенностью единоборств на любом профессиональном уровне. И то сказать, поиск самого себя, своего назначения в этом мире как для адепта, так и для мастера продолжается всю жизнь. Ведь главное в ней все-таки не изумительная точность защитно-оборонительных движений и боевое мастерство, а осознание своего места в мире и стремление к гармоничному слиянию с ним.

Из личного опыта. В процессе медитации мне порой кажется, будто я буквально растворяюсь в тонких материях Вселенной и она побеждает. Но позже приходит осознание, что это не совсем так. Просто в процессе концентрированного созерцания Космос постепенно начинает раскрывать тебе свои беспредельные силы. В такие мгновения вдруг начинаешь ясно понимать, что любые споры, доказательства, различная обыденная суeta повседневной земной жизни вообще не имеют смысла. Даже чувство любви и различные добрые эмоции отодвигаются на второй план. В то же время твои чувства словно сливаются с энергетическими силами Космоса, и теперь ты действительно вдыхаешь новую жизнь, наполненную великой гармонией вселенского бытия.