

Российская Академия Ицюань
Анатолий Криводедов

ИЦЮАНЬ

сердце, открытое солнцу

意拳

Внутренний стиль Ушу,
возвращающий к истокам



Анатолий Криводедов

**Ицюань. Сердце, открытое солнцу.
Внутренний стиль Ушу,
возвращающий к истокам**

«Издательские решения»

Криводедов А. В.

Ицюань. Сердце, открытое солнцу. Внутренний стиль Ушу, возвращающий к истокам / А. В. Криводедов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965929-3

Вторая книга Российской Академии Ицюань подробно описывает суть стиля и методы, возвращающие внутреннюю силу и возвращающие нас к своей внутренней природе. Основа методов — развитие силы сознания. Книга будет полезна как интересующимся стилем, так и практикующим его. Организация "Meta Inc." запрещена на территории РФ.

ISBN 978-5-44-965929-3

© Криводедов А. В.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
1. История Ицюань (Дачэнцюань)	9
2. Мастер Ицюань – Яо Ченжун	15
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Ицюань. Сердце, открытое солнцу
Внутренний стиль Ушу,
возвращающий к истокам**

Анатолий Викторович Криводедов

© Анатолий Викторович Криводедов, 2019

ISBN 978-5-4496-5929-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

После выхода в свет в январе 2019 г. первой брошюры («Учебно-методическое пособие по Ицюань») с описанием программы обучения, назрела необходимость продолжения, в котором бы подробно разъяснялись наиболее важные понятия, начиная от названия стиля, до сути его методов. И если первое пособие создало структуру (кости) для уже практикующих, то вторая книга начинает разбираться с костным мозгом обучения. В тоже время в этой работе даётся подробное описание, охватывающее всё «тело» Ицюань. Чтобы не распылять своё внимание на детали стиля, мы будем постоянно возвращаться к центральной оси нашего обучения, к его костному мозгу.

Наметилась общая стратегия публикаций автора на тему Ицюань.

1. В очереди серия методических пособий по каждому уровню программы. Каждая техника в такой методичке будет проиллюстрирована и подробно описана. А вишенками на торте будут ссылки на видео-уроки из уже опубликованного видео-курса «Школа Ицюань». В настоящее время выпущено уже больше ста уроков и пояснений к ним. Курс выложен на канале YouTube «Anatoly Krivodedov» в плейлисте «ШКОЛА ИЦЮАНЬ. ВИДЕОКУРС».



Плейлист видеокурса «Школа Ицюань»

Плюс уже есть видео-поддержка по первому и второму уровню обучения в плейлистах: «ИЦЮАНЬ. ПРОГРАММА НА 1-й УРОВЕНЬ» и «ИЦЮАНЬ. ПРОГРАММА НА 2-й УРОВЕНЬ». В пособии будут указаны необходимые вам уроки.



Плейлисты авторского канала Ютуб «Anatoly Krivodedov»

Кроме того выложен в открытом доступе плейлист по методу Туйшоу – «ШКОЛА ТУЙШОУ ИЦЮАНЬ». В нём собраны уже три сезона обучающих видео. По аналогии выложен также плейлист «ШКОЛА САНЬШОУ ИЦЮАНЬ».

Таким образом вы получите разносторонние и подробные указания к практике. Все уроки открыты и выложены автором на благотворительной основе.

Остаётся лишь напомнить, что самостоятельные тренировки по пособиям не могут заменить практику под руководством мастера. Это лишь ДОПОЛНЕНИЕ к обучению. Тем не менее автор искренне надеется, что линия книг по этой теме вместе с видеокурсом окажет серьёзную поддержку всем кому интересен Ицюань (Тайкикен).

2. В разработке материал для второго уровня углубления в сердцевину Ицюань. С целью уточнения ещё более тонких деталей практики автор планирует уже 12-ю стажировку в Китае (11-ю у мастера Яо Ченжуна).

3. Автором наработан материал на стыке стиля каратэ Кёкусинкай и внутреннего стиля ушу Ицюань (Тайкикен). Книга по этой теме будет полезна не только последователям стиля, бросающего вызов своим пределам, но и представителям самых разных боевых искусств, готовых к внутренней работе. Эти материалы будут также поддержаны видео-проектом «ИЦЮАНЬ-КЁКУСИНКАЙ». В настоящий момент в плейлисте по этой теме уже собрано 80 учебных фильмов. Дополнительно к этой теме выложен плейлист «ИЦЮАНЬ (ИССЛЕДОВАНИЯ)» в котором собраны материалы на стыках Ицюань-бокс и Ицюань-тайский бокс.

4. В очереди специальные пособия, которые будут посвящены двум комплексам: «18 форм Тайцзи-цигун» и «Цигун: 8 кусков парчи». Эти комплексы будут рассмотрены под углом Ицюань и будут полезны как сами по себе для укрепления здоровья, так и в качестве дополнения (факультатива) для практиков Ицюань. Все упражнения уже не первый десяток лет используются автором и имеет смысл расставить акценты в них с точки зрения Ицюань. Эти пособия также имеют свою видео-поддержку на авторском канале Ютуб. Плейлисты «ЦИГУН. 18 ФОРМ ТАЙЦЗИ-ЦИГУН», а также «ЦИГУН. 8 КУСКОВ ПАРЧИ». По этой же теме ещё есть материалы по благотворительному проекту автора в Мурманске плейлист «ЛЕТНИЙ ЦИГУН. МУРМАНСК-2017 (18 ФОРМ ТАЙЦЗИ-ЦИГУН)» – 100 учебных видео. Этот проект с ежедневными утренними занятиями в парке продолжается и по настоящее время: плей-

лист «ОСЕННИЙ-ЗИМНИЙ ЦИГУН. МУРМАНСК (2017—18)», а также «ЦИГУН. ДОЛГО-ЛЕТИЕ МУРМАНСК (2018—19)».

Перед тем как погрузиться в основной материал книги, предлагается глубже погрузиться в историю возникновения стиля Ицюань.

1. История Ицюань (Дачэнцюань)

Анджей Калиш

Перевод с польского: Олег Хома



Ван Сянчжай (1885—1963) – основатель Ицюань (Дачэнцюань)

Ван Сянчжай (1885—1963), известный также под именами Нибао, Чжэнхэ, Юйсэн, был одним из самых выдающихся учеников прославленного мастера внутреннего стиля Синьциюань – Го Юньшэня. Считается, что только Вану, который стал учеником Го, когда тот был уже в преклонном возрасте, он передал все секреты упражнений Чжан Чжуан. Позже они стали одним из наиболее характерных элементов Ицюань.

В 1907 году Ван покинул дом и вступил в армию. Сначала он был помощником на кухне. Только когда один из офицеров узнал о том, что Ван владеет необычным мастерством, тот стал инструктором боевых искусств. В 1913 году он прославился победой над Ли Жуйдуном, создателем стиля Ли Тайцзицюань и инструктором рукопашного боя президентской гвардии. В том же году, он стал главой Отдела рукопашного боя сухопутных войск. На должности инструкторов Отдела он принял таких известных мастеров в мире Синьи/Багуа как Сунь Лутан (мастер Синьциюань и Багуачжан, создатель стиля Сунь тайцзицюань), Шан Юньсян (создатель стиля Шан Синьциюань), Лю Вэньхуа (сын Лю Циланя, который вместе с Го Юньшэнем был учеником Ли Лонэна).

В 1915 году Ван победил в поединке мастера стиля богомола – Чжоу Цзыяна, который стал после этого учеником Вана.

В 1918 году, когда из-за изменений на политической арене Отдел рукопашного боя прекратил свое существование, Ван отправился на юг, в поисках величайших мастеров боевых искусств. Сначала он направился в монастырь Шаолинь, где изучал систему «синь и ба» (напоминающую Синьицюань) у монаха Хэнлиня (также известного как Чанлинь или Сянлинь – у того же монаха учился позже Досин Со, создатель Сёриндзи Кэмпо). В провинции Хубэй Ван учился у эксцентрического мастера Цзе Тефу. В провинции Фуцзянь он снова был приглашен на должность инструктора боевых искусств в армии этой провинции. В это время он встретился с мастерами южного стиля белого журавля – Фан Цячжуаном и Цзинь Шаофэном. Возвращаясь на север, он встретил известного мастера Синьи – Хуан Муцяо, у которого изучил «оздоровительный танец» (Цзянь У). В Сиани он встретился с известным своими быстрыми ударами ногами мастером Лю Пэйсянем. Кроме этого, он изучал Багуачжан у Лю Фэнчуня. А также встречался с мастерами Тайцзицюань Ян Шаохуо и Ян Чэнфу. Это, конечно же, только некоторые из мастеров, у которых Ван учился или с которыми обменивался опытом.

Примерно в 1925 году, преподавая Синьицюань в Пекине и Тяньцзини, Ван заметил, что его ученики уделяют слишком большое внимание внешней форме, определенному набору приемов, и слишком мало психическим, внутренним аспектам. Тогда он на тренировках стал больше использовать упражнения Чжан Чжуан, и другие упражнения, напоминающие характерные тренировочные методы современного Ицюань, и меньше внимания стал обращать на тренировку форм. Он также изменил название системы на Ицюань, удалив элемент Син (форма). С этого момента начинается путь развития новой системы. Первым учеником Ицюань в Пекине был Ци Чжиду, в Тяньцзини присоединились: Чжао Эньцин (Чжао Даосинь – победитель в соревнованиях по свободному спаррингу на 3-х Всекитайских спортивных соревнованиях, прославился также победой над норвежским боксером Андерсеном, будучи обученным в тапочки, которые сковывали его перемещения, создатель стиля Синьхуэйчжан, который в значительной степени основывается на Багуачжан), Гу Сяочи, Ма Цичан, Дэн Чжисун, Мяо Чуньюй, Чжан Цзунхуй, Чжан Эньтун (позже, в 50-х годах, победил чемпиона Китая по борьбе в тяжелом весе, Чжан Куйюаня, который потом также стал заниматься ицюань), Цю Чжихэ, Чжао Фэньяо, Чжао Цзояо.

В 1928 году Ван поехал вместе с мастером Синьицюань из Тяньцзини Чжан Чжанькуем и своим учеником Чжао Эньцином на 3-и Всекитайские спортивные соревнования в Ханчжоу, где он был судьей в состязаниях по свободному спаррингу, а также демонстрировал тренировочные методы Ицюань. Его ученик Чжао Эньцин (позже известный как Чжао Даосинь) стал победителем в свободном спарринге. После этого, Вана пригласили в Шанхай, где он основал Общество Ицюань. После поединка Вана с чемпионом мира по боксу, венгром Инге (позже, репортаж об этом поединке был опубликован в лондонской «Таймс») об Ицюань стали говорить. Учениками Вана в этот период стали между другими: Ю Пэнси (создатель направления «Кун цзинь», под конец своей жизни он эмигрировал в США, где преподавал в Калифорнии и умер в 1983 году), Гао Чжэньдун, Чжу Голу, Чжу Гочжэнь, Бу Эньфу (чемпион Китая по боксу и борьбе Шуай-цзяо), Чжан Чансинь (победитель боксерских соревнований в Шанхае), Чжан Чанги, братья Хань Синцяо и Хань Синюань, Ван Шухэ, Ма Цзяньчжао, Нин Дачунь.

Хань Синцяо, Чжао Даосинь, Чжан Чансинь и Гао Чжэньдун вскоре прославились в Шанхае как «четыре алмазных воина». Ван в это время написал первый трактат о своей системе: «Настоящий путь Ицюань». В это время Ицюань Ван Сянчжая уже значительно отличался от того, чем занимались другие представители Синьицюань. В своей книге Ван явно критикует некоторые концепции распространенные тогда в среде Синьицюань, но в то же время, много

своих выводов он делает на основании традиционных идей, от которых он в более поздние годы отказался. В некоторых источниках о Синьциюань можно встретить термин «Естественная школа» Синьциюань, в отношении того, чему Ван обучал в шанхайский период.

В это время один из шанхайских банкиров убедил Вана, чтобы тот организовал группу, которая поедет на заграничные состязания, и будет демонстрировать силу китайских боевых искусств. К сожалению, вскоре политические изменения привели к тому, что банкир был вынужден заняться делами поважнее и затея провалилась. Во время пребывания в Шанхае, Ван Сянчжай встретился с мастером Люхэбафа – У Ихуэем, которого он считал одним из трех величайших мастеров, встреченных им в своих путешествиях по Китаю (остальные два – это вышеупомянутые Цзе Тефу и Фан Цячжуан).

В 1935 году Ван Сянчжай вместе с Бу Эньфу, Чжан Эньтуном, Чжан Чансином и Хань Синцяо отправился в родной уезд Шэнь. Там они сосредоточились на тренировках и изучении теории боевых искусств. Тогда было разработано большинство тренировочных методов, используемых сегодня в Ицюань. Практика показала, что ученики, которые использовали эти методы в своем обучении, прогрессировали значительно быстрее.

В 1937 году Ван осел в Пекине. Он преподавал Ицюань и работал над теорией системы. В это время большим почетом в Пекине пользовался Хун Ляньшунь, мастер Таньтуй и Синьциюань. Когда он услышал о необычайном мастерстве Вана, прибыл чтобы с ним сразиться. После поражения Хун стал учеником Вана, а также передал Вану своих учеников. В их числе был между другими будущий преемник Вана – Яо Цзунсунь (1917—1985). Другие ученики пекинского периода – это Доу Шимин (известный тем, что одним ударом победил Гао Яньвана, телохранителя генерала Фу Шуаньина), Ду Шичэн, Ли Юнцзун, Ян Дэмао, Чжан Чжун, Чжан Фу, Ван Бинькуй, Ян Шаоцин, Ли Вэньтао, Ли Цзяньюй, Ван Шичуань, Цзяо Цзиньган, Ао Шопэн, Ао Шохун, Тун Гоцао.

В 1939 году Ван опубликовал в газете «Шибao» текст, в котором он приглашал всех мастеров боевых искусств обменяться опытом. Прибывающие обычно хотели убедиться в мастерстве Вана в поединке с ним. Ван выбрал четырех учеников, с которыми те должны были сражаться. Это были Хань Синцяо, Хун Ляньшунь, Яо Цзунсунь и Чжоу Цзыян (в прошлом мастер стиля Богомола, ставший учеником Ван Сянчжая еще в 1915 году, когда тот представлял еще Синьциюань, до создания Ицюань). Только после победы над одним из этих четырех учеников, прибывший мастер мог приступить к поединку с Ваном. Однако, никому это не удалось.

В 1940 году в Токио состоялся большой фестиваль боевых искусств участвовать в котором пригласили китайскую делегацию. Туда поехали ряд лиц, сотрудничающих с оккупантами. Глава делегации пробовал убедить принять участие в этом фестивале Ван Сянчжай, которого считал лучшим мастером того времени. Ван отказал, но во время фестиваля китайская делегация много о нем рассказывала японцам, поэтому вскоре многие из них стали приезжать в Пекин, чтобы встретиться с Ваном. Ван не отказывал тем, кто хотел с ним сразиться. Никому не удалось победить Вана. Многие из этих японцев хотели стать его учениками, но Ван принял только одного – это был Кэньйти Саваи, который позже создал свое направление ицюань, известное в Японии под названием Тайкикен (Саваи был одним из известнейших мастеров Японии, в частности он был консультантом основателя каратэ Кёкусинкай Масутацу Оямы). Несмотря на то, что Саваи был учеником Ван Сянчжая, обычно с ним занимался Яо Цзунсунь.

В 1941 году Ван Сянчжай присвоил шести лучшим ученикам почетные имена, выражая таким способом свое уважение их способностям и мастерству. Чжао Эньцин получил имя Даосинь, Хань Синцяо – Даокуань, Бу Эньфу – Даокуэй, Чжан Эньтун – Даодэ, Чжао Фэньяо – Даохун. Особенно отмечен был Яо Цзунсунь, который несмотря на то, что был моложе других и занимался не так долго, отличился необычайными способностями к обучению. Он получил имя Цзисян, которое значит, что он является последователем Ван Сянчжая (Цзи – продолжать, Сян – элемент имени Сянчжая). Ван также подарил Яо веер, на котором был начертан стих, доказывающий, что Яо является его главным преемником.



Яо Цзунсунь (1917—1985) – преемник основателя Ицюань

Яо Цзунсунь проявил свое умение во многих схватках, часто выступая заместителем Ван Сянчжая, когда кто-то хотел с ним сразиться. В 40-е годы он также провел много поединков с господствующими тогда в Пекине уличными бандами, в результате чего получил огромный опыт реальных схваток.

Ицюань тогда уже был системой, полностью отличающейся от Синьцюань. Ученики Вана предложили дать ему новое название – Дачэнцюань («Кулак великого достижения»). Ван был против, поскольку это название предполагало, что данная система является совершенной, а ведь не существует границы в развитии боевых искусств. Но поскольку его сопротивление не было достаточно сильным, это название прижилось, и использовалось повсеместно несколько лет, а некоторыми используется и сегодня. Большинство же учеников вернулись к первоначальному названию Ицюань.

Ван в это время написал второй теоретический трактат «Центральная ось пути кулака», также известный как «Теория Дачэнцюань». Он в некоторой степени основан на «Настоящем пути Ицюань». Но тут Ван уже полностью отказался от многих традиционных идей. Методы тренировки были построены на других концепциях. Причиной этого стало осознание Ваном того факта, что его новые методы позволяли достичь таких же, а даже и лучших результатов более простым способом и за более короткое время, чем традиционные методы тренировки.

Ван постепенно стал ограничиваться обучением старших учеников, отправляя новичков к Яо Цзунсуню. Во второй половине 40-х годов, Ван все больше внимания стал обращать на оздоровительное использование упражнений Ицюань и лично вел «оздоровительную» группу. Учениками в этой группе были в том числе Чэнь Хайтин, Цинь Чжунсань, Юй Юннэнь, Бу Юйкунь, Ми Цзинкэ, Сунь Вэньцин, Чжан Юйхэн, Ци Чжэньлинь и дочь Ван Сянчжая – Ван Юйфан.

В 1947 году оздоровительная группа, которая собиралась в Храме предков (сегодня Дворец культуры трудящегося народа) насчитывала около 100 человек. Часто им удавалось избавиться от болезней, которых нельзя было излечить другими способами. Была доказана терапевтическая эффективность этих упражнений и отсутствие нежелательных побочных эффектов.

После 1949 года ситуация не способствовала занятиям Ицюань, как боевым искусством. Несмотря на то, что в 1950 году Ван стал заместителем начальника отдела Ушу Всекитайской Комиссии по Физической Культуре, вскоре он оставил эту должность. В последующие годы, он почти целиком ограничивался преподаванием оздоровительной версии. Оздоровительная группа перешла в Парк Сунь Ятсена и занималась открыто. Юй Юннэнь представил властям рапорт об оздоровительной ценности упражнений Чжан Чжуан, в результате чего этот метод был введен во многих больницах во всем Китае. Также Ван Сянчжая пригласили вести обучение в больницах.

В 1958 году его взяли на работу в Пекинский исследовательский институт китайской медицины. В 1961 году он перешел в Больницу традиционной китайской медицины в Баодин в провинции Хэбэй. Оздоровительную группу из парка Сунь Ятсена стал вести Яо Цзунсунь, который избранных учеников обучал также боевой версии у себя дома. В 1962 году Ван принял участие в конференции посвященной цигун, где провел демонстрацию, которая вызвала большой интерес. 12 июля 1963 года он скончался в Тяньцзини.

В то время, как оздоровительная версия развивалась свободно, боевая система длительное время сталкивалась с неодобрением властей. Ею занимались только в небольших доверительных кругах. Особенно трудным был период культурной революции (1966—1976), когда преемник Ван Сянчжая – Яо Цзунсунь был сослан со своей семьей в деревню. Даже в это очень не способствующее время Яо продолжал тренироваться и обучал своих сыновей, близнецов Яо Ченгуана и Яо Ченжуна. В конце 70-х годов Яо вернулся в Пекин и во все более способствующей атмосфере стал интенсивно пропагандировать Ицюань. В это время Яо работал также над использованием тренировочных методов Ицюань в разных видах спорта. Многими своими достижениями китайские спортсмены обязаны, хотя бы частично, тренировочным методам разработанным во взаимодействии с мастером Яо Цзунсунь. В 1984 году было создано Пекинское общество по исследованию Ицюань, первым главой которого стал Яо Цзунсунь.

В наше время у Ицюань в Китае «зеленый свет» и он становится постепенно одним из самых популярных стилей китайских боевых искусств. Дело, которое Ван Сянчжай передал

Яо Цзунсуню (умершему в 1985 году), сегодня продолжают помимо прочих его сыновья – Яо Ченгуан и Яо Ченжун. В Пекине работают также другие ученики Яо Цзунсуня, в частности Бо Цзяцун, Цуй Жуйбинь, Лю Пулэй.

Ицюань прежде всего обучают как искусству реального боя, но кроме этого также проводятся спортивные соревнования по Туйшоу («толкающие руки») и Сяньшоу («свободному спаррингу»).

Кроме полной системы ицюань, популярной является оздоровительная версия. Одними из самых выдающихся экспертов в ней являются: Юй Юннань, Ван Юйфан (дочь Ван Сянчжая) и Сунь Чанью (ученик Яо Цзунсуня).

Ицюань также известен в частности в Гонконге, на Тайване, в Японии (адепты Тайкикен умершего в 1989 году Кэнъити Саваи сейчас изучают ицюань в частности у мастеров Яо Ченгуана и Яо Ченжуна), Малайзии, Австралии, США, Аргентине, Великобритании, Франции, Италии, Швеции, Финляндии а также в Польше, Чехии и России.

2. Мастер Ицюань – Яо Ченжун



Яо Ченжун (1953)

Пролог

Мастер Яо Ченжун – это живое продолжение истории развития Ицюань. Сейчас он вместе со своим братом и мастером Цуй Жуйбином представляет третье поколение прямой линии передачи традиции. Автор предлагает познакомиться с материалами интервью, которое брал у мастера Яо Ченжуна в 2009 году.

Когда ИЦ проник вам в сердце?

Я начал заниматься Ицюань когда мне не было еще 9-ти лет. Это было в 60-х годах прошлого века, жизнь была трудная, поэтому здоровье у меня и у моего брата было слабое. Тогда наш отец – Яо Цзунсунь велел нам стоять в «столбе». Мы тогда еще не хотели заниматься, а отец постоянно наблюдал за нами и заставлял нас практиковать это упражнение. Бывало, наш отец до обеда сам потренируется, пообедаст и приляжет отдохнуть. А нас в это время в «столб» поставит. Проснется и смотрит: стоим мы или нет. А мы, как только его храп услышим, сразу убегаем. Отец проснется и кричит: «Эй, вы, что там делаете?». Тут мы прибегаем обратно и стоим, как ни в чем не бывало. Вот так нас отец заставлял и заставлял заниматься Ицюань. У нас уже и выбора особого не было. Так и привыкали постепенно стоять. Бывало и по часу в «столбе» проводили. А когда в такой практике провели полгода, то почувствовали, что в теле появилась какая-то сила. Уши, если посмотреть на солнечный свет, стали красными. Напомню, в какое время это все происходило. Тогда люди наедаться не могли, как следует. Голод был. Мяса и масла не было. Отец нас учил: «Если вы вырастите со слабым здоровьем, то ничего в жизни не сможете добиться. Я должен вас заставить заниматься собой, чтобы вы были здоровыми».

Когда нам с братом исполнилось 15—16 лет, нашего отца отправили в деревню (это был период культурной революции 1966—1976). Мы поехали вместе с ним. В деревне жизнь была еще тяжелее, чем в городе. Отец заставлял нас каждый день рано вставать и тренироваться. Мы много работали в поле и когда поздно вечером приходили домой и ужинали, то все равно отец заставлял нас тренироваться. Вот так постепенно у нас с братом выработалась способность преодолевать трудности. Жизнь была очень тяжелой, а еще надо было тренироваться при этом.

Примерно к 16—17 годам в наших сердцах появилось горячее желание продолжать тренироваться. С одной стороны, если ты живешь в деревне и у тебя проблемы со здоровьем, то это конец. С другой стороны мы понимали, что если мы не будем обладать какими-то особыми знаниями или каким-то особым образованием, то мы так и не сможем ничего добиться в жизни. Так и просидим в деревне. Именно это ощущение в душе, понимание, что мы этого хотим сами и рождало горячее желание тренироваться и продолжать совершенствоваться.

Вы начинали практиковать только столб или делали ли еще какие-то упражнения?

Да, вначале изучали только столбы. Но мы маленькие тогда еще были. К отцу приходили тренироваться ученики. Они стали нашими побратимами. Мы начали с ними толкаться, заниматься Туйшоу. Сначала это было в виде игры. Из этого у нас появился первый интерес – кто кого победит. Наше желание совершенствоваться еще более окрепло.

Потом в октябре 1979 года наш отец вернулся в город. Тогда ему было уже больше 60 лет. В Пекине открылись новые возможности по развитию Ицюань, и наш отец взялся за обучение нас с удвоенной энергией. Теперь упор был сделан на возвращение силы и на поединки. Мы с головой погрузились в Ицюань и занимались только этим.

Скончался наш отец в 1985 году в Пекине. После его смерти уже некому было нас учить, и мы стали заниматься с братом самостоятельно. У нас появились ученики, и их становилось все больше.

У отца Яо Цзунсуня тренировался известный мастер основатель Тайкикен Кенъичи Саваи

Да, был такой японский ученик. Когда Япония напала на Китай, Саваи вызвал на поединок на мечех Ван Сянчжая (у Саваи был 4-й дан по Кендо и 5-й по дзюдо). Мастер Ван взял шест и на первых секундах выбил меч из рук японца. При этом Саваи и сам упал. После этого поединок Кенъичи захотел стать учеником Ван Сянчжая. На это мастер ответил, что он уже стар и не учит никого. Давай тебя будет учить мой ученик. Этот ученик и был наш отец.

Уровень Саваи с точки зрения фехтования был очень высокий. Отец рассказывал, что как то на показательных выступлениях вывесили белые полотнища, и японский мастер очень быстро катаной выполнял разрезы, оставляя узкую полоску неразрезанной ткани. Вот до какой степени он контролировал меч. Японский мастер Саваи очень уважал нашего отца Яо Цзунсуня.

С 1937 по 1940 год все, кто вызывал на поединки Ван Сянчжая, должны были драться с нашим отцом. И он всех побеждал. Многие из них имели имя в мире Ушу. Именно с этих пор распространился слух об Ицюань, как о сильнейшей школе в Китае. Тогда нашлись люди, которые предложили переименовать школу в Даченцюань, что означает «Школа полного совершенства». Так получилось, что вся забота о школе включая поединки, воспитание многих лучших

учеников, все легло на плечи моего отца Яо Цзунсуня. И в конце концов основатель Ицюань Ван Сянчжай дал моему отцу имя – Цзисян (официальный наследник школы Сянчжай).

Какое любимое оружие у вас?

Дубинка. Она не должна быть слишком длинной (30—40 см). Лучше чтобы она была из твердых пород дерева, например, из красного. Мой отец говорил мне: «Если ты идешь ночью с такой дубинкой, и ты ей хорошо владеешь, то в твоих руках огромная сила». Работа с дубинкой строится на основе Ицюань. Дубинка рассматривается лишь как продолжение вашего тела. Поэтому, прежде всего, важно, чтобы в ваших руках была взрывная сила. Сначала овладей своим телом и тогда все, что ты возьмешь в руки, может превращаться в оружие.



Тренировка с дубинками (стажировка в Китае 2011 г.)

Что главное в изучении Ицюань?

Ничего секретного в моих техниках нет. Думаю вам в России лучше всего сосредоточиться на базовых техниках. Если вы хотите одновременно больше узнать – без проблем. Я могу много что показать. Но когда вы много узнали, выберите что-то одно и на этом сосредоточьте все свои силы. Тогда вы достигнете высокого уровня.

В чем состоит основа Ицюань?

Что такое сознание, мысль? Это абстрактные, невидимые понятия, которые нельзя пощупать. Тем не менее, мы их используем. Мы подключаем сознание, соединяем его с силой. Только тогда мы добиваемся каких-то результатов. Но одновременно с этим эти понятия должны быть сбалансированы. Нужно найти середину между осознанностью и неосознанностью.

Еще очень важно постичь что-то одно – *самое главное*. Если ты это самое главное схватил, то все остальное для тебя становится легким и понятным. А если бросаться на мелочи и пытаться их уразумевать без единого и самого главного, то не будет толку.

Например, вы выполняете какое-то движение. Со стороны (внешне) оно может выглядеть правильным. Но внутри этого движения скрыто много невидимого содержания. Там есть направления: и вверх, и назад, и наружу. С какой силой, наполнением вы движетесь, есть ли изменения по ходу движения? Если вы двигаетесь в одном направлении, можете ли вы в любой точке изменить его? Многие люди не понимают этого внутреннего содержания даже в простейших движениях.

Вот еще пример, поединок. Один боец применяет очень большую силу, но если сила не контролируется, боец легко может провалиться. Другой боец может все осознавать и контролировать, но нет силы, чтобы достичь результата. Скорость. Чем быстрее, тем лучше? Не обязательно. Важнее своевременность. Важен момент неопределенности, неожиданности. Когда не понятно, какой потенциал таится у вас. Этот момент можно определить как – «находиться на грани противоречий». В любой момент может быть все что угодно и все это находится под твоим контролем. Это касается не только поединка, но и обычной жизни. Например, во время поединка не так важно у кого движения более красивые или правильные, кто быстрее, сильнее. Это вообще не важно. Важно одно – результат. Кто поразил противника, то делал правильно. За счет чего был достигнут результат – второстепенно.

Ван Сянчжай в свое время говорил по поводу того кто действует правильно, кто неправильно: «Такого нет, что кто-то делает правильно, а кто-то неправильно. Ты устоял или не устоял. Пусть ты все правильно делаешь, но проиграл, что толку от твоей правильности? Или, например, ты слабый, но если противник еще слабее тебя, то что в этой слабости плохого? Нет ничего абсолютного, все зависит от данной конкретной ситуации». Вот это принцип Ван Сянчжайя. Берите любой вопрос и смотрите на него с разных сторон, а затем уже извлекайте из него смысл».

Возьмем к примеру современный Тайцзицюань. Теория у них замечательная. Когда они занимаются Туйшоу, то все вроде идеально: сила мягкая, акцент делается на силе скольжения и контроле над противником. Но очень редко они делают Фали – выброс взрывной силы. Такого бойца Тайцзицюань, который полностью бы контролировал противника не найти. В Тайцзицюань часто повторяют, что в стали есть мягкость, а в мягкости есть сталь. Но я так и не обнаружил у современных мастеров этой школы никакой стали. Только начнешь с ними силу проявлять, они говорят: «Это неправильно. Ты слишком напрягаешься, расслабься. Ты человека бьешь. Нельзя бить». Мы им говорим: «Ну ладно, у нас неправильно. Но вы покажите свою сталь». И они никак не могут ее показать. Все говорят, что у других все неправильно, а сами показать ничего не могут.

В Тайцзицюань были великие мастера. Это было в конце династии Цин и примерно до 30-х годов 20-го века. У них это было профессиональным занятием, это был их рис (хлеб), они этим жили. Почему Тайцзицюань постепенно пришел в упадок?

Ван Сянчжай основал свой стиль в 20-х годах 20-го века. Зачем вообще понадобилось его создавать? В конце 19-го века в Китае распространилась мода на занятия Ушу аристократией и придворными. Заниматься то они занимались, но жестко тренироваться они не желали. И тогда очень многие мастера Ушу, чтобы заработать деньги, пошли на компромисс. Вот тогда

боевое Ушу начало превращаться в некое подобие танца или балета. Начала теряться боевая эффективность. Все стили, имеющие формальные комплексы в то время, попадали под это определение. Комплексы – это своего рода представления. Они очень полезны для здоровья, развития координации, эстетики, пластики. Но настоящий поединок развивается непредсказуемо. Там все диктуется настоящим моментом, что необходимо в этот момент, то и делается. А в комплексах все наоборот. Что диктуется комплексом, то ты и делаешь в этот момент. Когда на нас неожиданно нападают, то нет времени на ритуальные движения. И получалось так, что люди десятками лет занимались комплексами, а ни разу не было реального поединка. А после революции Ушу в Китае было под большим контролем и надзором. Тогда поощрялось, чтобы Ушу занимались исключительно ради здоровья. В то время если занимались Туйшоу или проводили поединки, то приходили определенные люди и говорили: «Это вы чем занимаетесь и зачем? Почему вы не занимаетесь чем-то хорошим? Драться хотите? Драться плохо». Поэтому, вплоть до наших дней, когда возникают какие-то торжества, церемонии открытия-закрытия, праздники, то там представители Тайцзицюань десятками тысяч стоят и танцуют. Так Тайцзицюань превратился уже в художественную гимнастику. Какое между ними отличие?

Еще один пример. В Китае сейчас распространились поединки в боксерских перчатках. И это преподносится, в том числе и за границей как китайское Ушу. Дело в том, что когда в 80-х годах 20-го века начались реформы и одновременно начали восстанавливать статус Ушу. Но, что же они начали восстанавливать? Что начали поощрять? Саньда. А что такое Саньда? Это сочетание боксерской техники, ударов ногами и бросковой техники. В это направление были инвестированы большие деньги, люди ездили за границу, изучали то, как там проводят соревнования. Взяли у них какую-то технику и включили в Саньда. А на западе все это преподносится как китайское искусство реального поединка. Все это было сделано властями, это была официальная компания. А настоящее боевое искусство, которое идет из народа Китая, оно сейчас никак совершенно не представлено.

Какое место у Ицюань в китайском Ушу, и какие перспективы по его развитию?

Распространена такая точка зрения, что в Ицюань специально учат реально бить и калечить людей. И хотя наш стиль официально признан властями Китая, как один из видов Ушу, отношение к Ицюань настороженное. Кроме того в 60-е года некоторые люди близкие к политике обвинили школу в шпионаже. Другие называли хулиганской школой Ушу. Почему все это произошло? Потому, что у Ван Сянчжая в свое время были очень хорошие отношения и с Гоминьданом (аналог белогвардейцев в России в начале 20-го века), а также с японцами и с некоторыми старорежимными генералами. Кроме того Ицюань был принят на вооружение в полиции и вооруженных силах Гоминьдана. Потом, всё это Ицюань и припомнили.

С другой стороны об Ицюань идет слух, что это эффективная боевая школа, да и для здоровья очень полезна. Многие оздоровительные упражнения в стиле удобно выполнять. Можно тренироваться и стоя, и сидя, и лежа. Не нужно никуда выходить для бега, не нужны тренажеры и специальный инвентарь. А потенциал оздоровительный очень велик. Современная молодежь хочет изучать реальные стили. И вот так получилось, что с 40-х годов, а затем в 50-60-х годах Ицюань был на слуху, как «крутая» школа. Многие хотели попробовать. Так постепенно стиль стал очень известен и особенно на севере Китая. Сложилось такое мнение, что если ты хочешь заниматься чем-то настоящим, практическим, реальным, то тебе надо заниматься Ицюань.

Какие мастера наиболее достойно в настоящее время преподают Ицюань?

Первый – это мой брат Ченгуан. Ещё один ученик моего отца – Цуй Жуйбинь. На самом деле, тех кто владеют Ицюань в полном объеме и могут грамотно преподавать стиль, всего трое – Ченгуан, я и Цуй Жуйбинь. Есть и другие, которые обучают, но у них уровень уже довольно низкий. Но и между этими тремя школами есть различия.

В чём особенности методики обучения в вашей школе?

Моя методика обучения основывается на трех принципах:

1. Теория должна излагаться ясно и просто
2. Техника должна быть простой, реальной и применимой
3. Личное обучение учеников.

К обучению надо подходить, как к *единому целому*, а не как к чему-то раздробленному. Не всегда, если у вас болит голова, надо лечить голову. Есть внешние проявления болезни и есть корень болезни. В организме может быть общая проблема, которая проявляется локально. Поэтому, *когда сосредотачиваешься на частностях, то упускаешь главное.*

Самое главное ухватить ту ниточку, которая связывает все методы обучения и все разделы. Для этого нужно каждый раз при изучении разных разделов напоминать об этой «ниточке». Когда ты учишься, то начинаешь с поверхности. Затем, углубляясь, ты получаешь все больше удовольствие от понимания сути вещей. Вот тогда начинается *настоящее обучение*. Методика должна так строиться, чтобы не было не слишком трудно и не слишком легко. Если слишком трудно, то человек может отказаться от обучения. Если слишком легко, то знания могут оказаться поверхностными. Все должно быть сбалансировано.

Что нового Вы привнесли в Ицюань?

1. Объяснения в моей школе детальны и подробны. Наши старые мастера так подробно не объясняли.

2. Школа систематизирована. Раньше могли, допустим, один день изучать сложную форму, на следующий день целый день стоять в столбе.

3. Раньше при выполнении форм не применялось тестирование, для проверки силы по направлениям. Кроме того, в моей школе каждая техника рассматривается с точки зрения работы в паре.

4. В школе проработана методика соединения Туйшоу и Саньшоу. Как говорил еще мой отец; «В Туйшоу должен быть скрыт поединок. И наоборот».

5. Раньше мой отец работал в паре в перчатках. Я обнаружил: привыкнешь в перчатках работать, теряется реальность боя. Поэтому сейчас у меня начинающие ученики работают в парах в боксерских перчатках. А на продвинутом уровне используются легкие перчатки с разделенными пальцами. Чтобы была возможность наносить удары ладонью, выполнять захваты и. т. д. Многие приходят тренироваться не для участия в соревнованиях, а для того, чтобы уметь защитить себя в непредвиденных ситуациях. Поэтому на тренировках все должно быть максимально приближено к реальности.

За какое примерно время можно подготовить новичка до уровня умения применять свои навыки в свободном бою в Вашей школе?

Обычно это время составляет 2—3 года. Но это при условии обязательных тренировок 2—3 раза в неделю. За это время можно добиться неплохого уровня.

Выступают ли ваши ученики на соревнованиях?

В последнее время не так часто. А в раньше, например, в 2002—2003 году довольно много выступали. Завоевывали первые и призовые места. Почему сейчас мы реже участвуем? Наша Школа столкнулась с некоторыми неприятностями в 2003—2005 году. Один занимающийся во время тренировки сломал руку при выполнении Туйшоу. Перелом был сложный, рука долго не восстанавливалась, и этот человек подал в суд на моего ученика. А у того не было денег выплатить компенсацию. Пришлось мне выплачивать.

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.