

武术

Предисловие

Китайское ушу имеет многовековую историю и является своего рода комплексом индивидуальных боевых искусств, возникшим самопроизвольно, когда прародителям китайской нации приходилось защищать себя в условиях дикой природы и нелегкой общественной обстановки. «Кунг-фу», или «ушу», — это общее название для всех китайских боевых искусств в современном мире. Неразрывная связь ушу с традиционной культурой Китая обусловила его невероятный универсальный подтекст. Комплекс боевых искусств применялся и для укрепления физической формы, и для сохранения здоровья, и для самообороны. К настоящему моменту ушу сформировалось как целостная система, представляющая собой определенную последовательность нападений и защит контактного боя с оружием и без, набор боевых приемов и стоек. На основе установленных правил в ее состав вошли удары ногами, руками, броски, захваты, подножки, тычки, расщепления и колющие удары. Кроме

того, ушу присуща специфическая эстетическая ценность, обусловившая его большую популярность.

Китайское ушу обладает глубокой и богатой культурой. Оно подразумевает управление как внешними, физическими проявлениями духовного состояния, так и внутренними природными резервами, характерными для китайской нации. Благодаря этому ушу считается мировой сокровищницей традиционных национальных видов спорта.

Ушу — это своеобразный культурный феномен, формирование которого неразрывно связано с развитием материальной и духовной цивилизации. Оно отражает верования и представления людей об обществе, постепенно сложившиеся в ходе трудовой и военной деятельности. Культурные особенности разных исторических эпох не только сохранились в нем в относительно неизменной форме, но и раскрыли свое специфическое назначение во многих общественных областях.

Ушу, как и любой другой культурный феномен, подверглось значительному влиянию политического режима и социальных реалий. Можно сказать, что оно «берет начало в “Книге перемен”, формируется в медицине, служит военному делу и прославляется в культуре». Ушу развивалось в рамках акробатических представлений и состязаний байси под влиянием конфуцианства, даосизма и буддизма.

Китай — одно из древнейших государств с многовековой историей. Китайская цивилизация развивалась поступательно, для нее была характерна очевидная преемственность, что довольно редко встречается в истории человечества. Археологические находки подтверждают, что по меньшей мере несколько тысяч лет назад здесь уже существовала сравнительно развитая система обучения боевых практик. Из древних петроглифов, каменных барельефов, надписей, фресок, скульптур и многочисленных письменных источников мы можем узнать о периодах наивысшего расцвета ушу в Древнем Китае. Конечно,

сегодня мы не в состоянии уверенно судить о древних стилях, но по оставшимся петроглифам, незатейливым каменным барельефам эпохи Хань, узорчатым фрескам в Дуньхуане и Синьцзяне, роскошной, избыточной метафорами поэзии тех веков и по красочным стихотворениям эпох Тан и Сун мы можем почувствовать облик древнего ушу и ощутить необычайное разнообразие его стилей.

Культурный феномен ушу уходит своими корнями в традиционную культуру. Он не только воплощает все лучшее из китайской философии, но и способствует долголетию и достижению спортивных результатов, вмещает в себя традиционные эстетические принципы, таким образом формируя культуру боевого искусства с богатым внутренним содержанием. На сегодняшний день ушу стало своеобразным мостиком для дружеского общения и контактов между Китаем и народами всего мира, одним из способов познания этой страны другими нациями. Особенно это актуально для последних двадцати с небольшим лет, за которые в ушу произошли качественные изменения. Оно не только приобрело состязательный, спортивный и интернациональный характер, но и начало неуклонно двигаться к стандартизации, научному развитию и оформлению собственной теоретической системы. В рамках активной и постоянной популяризации ушу по нему организуются всемирные чемпионаты, а также планируется как можно скорее включить его в список олимпийских видов спорта. Благодаря этому китайское боевое искусство перешло на новый этап развития¹.

¹ От издательства: все сведения о боевых искусствах и оружии носят только ознакомительный характер. Не пытайтесь применять их на практике без консультации со специалистом.

武术

Истоки китайского ушу

Ушу — это особое явление традиционной китайской культуры, ее драгоценное наследие, накопленное в ходе непрерывной практической деятельности общества. На протяжении нескольких тысячелетий оно передавалось из поколения в поколение. Первостепенным в нем является не внешняя эффективность, а усилия, прилагаемые в процессе овладения приемами ближнего боя. Именно поэтому ушу не стало грубым и примитивным проявлением физической силы, а сумело сохранить самобытность и глубокий смысл.

Ушу обладает своей устойчивой традиционной культурой и является национальным видом спорта, в котором одинаковое значение придается как приемам самообороны, так и последовательности и завершенности всех движений. Практики духовного, морального и интеллектуального самосовершенствования значат в ушу не меньше, чем физические тренировки.

Истоки и развитие китайского ушу

Ушу — комплексный вид спорта, основанный на «мастерстве ближнего боя» и впитавший в себя элементы охоты, военного дела, соревнований, боевых танцев, магических практик и т. п. Его формирование происходило на фоне неуклонного развития социальной культуры.

Ушу зародилось еще в первобытную эпоху. Его развитие было тесно связано с борьбой за существование и первыми войнами человечества. Еще несколько сотен тысяч лет назад, в эпоху позднего палеолита, люди, борясь с дикими животными, постепенно научились атаковать их голыми руками или с помощью специальных приспособлений, таких, как посох, камни и т. п. Именно тогда появились основные техники ближнего боя: удары кулаками и ногами, уходы¹ и прыжки. Во многом появление ушу связано с войнами людей на заре цивилизации. В первобытном обществе шла постоянная борьба за еду, территорию или титул вождя. Это способствовало активному формированию первых типов боевого искусства. На завершающем



Война между первобытными племенами — Хуан-ди борется с великаном Чи Ю

¹ Прием для направления атаки врага в пустоту, подразумевает перемещение защищающегося с линии нападения в безопасную область.

этапе первобытного общества, особенно на фоне совершенствования его производительных сил, между людьми стали возникать различные конфликты интересов. Войны перешли на межгосударственный, межплеменной уровень, что только ускорило развитие ушу. В процессе этого постоянно улучшались методика применения оружия, техника нападения и защиты, что оказало заметное влияние на становление боевых искусств.



Изображение боевого танца среди наскальных рисунков в Цзоцзяне (первобытное общество)

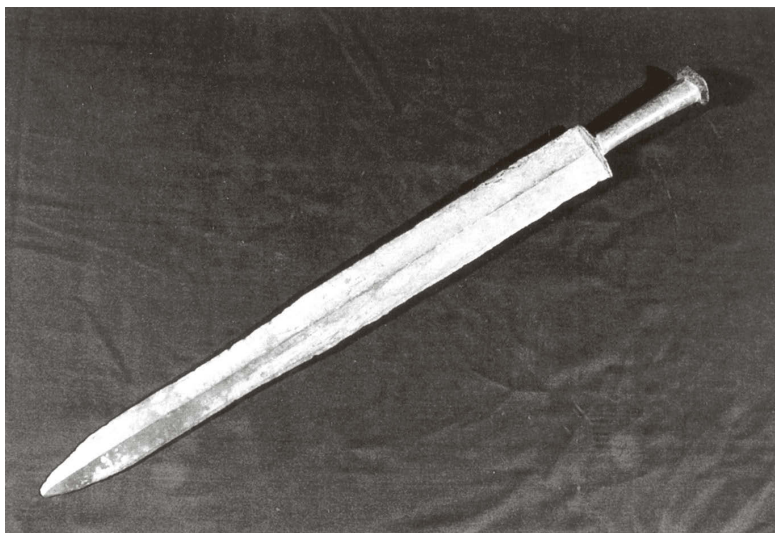
Истоки ушу также связаны с «боевыми танцами», в форме которых люди изображали борьбу друг с другом или с дикими животными. Это было воплощение охоты или действий на поле битвы. В руках танцора могло быть различное оружие, которым он выполнял атакующие, режущие, колющие, рубящие движения. Боевые танцы, как разновидность военной подготовки носили

в себе зачатки простейших комплексов наступательных движений ушу. Среди наскальных рисунков, обнаруженных во время раскопок во Внутренней Монголии, Ганьсу, Нинся и Синьцзяне, встречаются изображения древних «боевых танцев». В составе первобытных обрядовых, магических танцев также присутствовало немало «боевых» элементов. В первобытном обществе процветали магические практики, которые были своего рода формой познания материального и духовного мира. Китайское ушу получило богатую духовную основу и творческий потенциал именно из атмосферы магической культуры.

В эпохи Чуньцю и Чжаньго в Поднебесной царил раздор, войны велись постоянно, а удельные князья каждого царства «считали битвы своим долгом». Вследствие этого огромное внимание уделялось физическому воспитанию воинов, разрабатывались соответствующие комплексы упражнений для развития конечностей. Так, в царстве Ци дважды в год — осенью и весной — проводились государственные соревнования, в ходе которых в армию отбирались наиболее подготовленные воины. В царстве Вэй был предельно строгий отбор в категорию «уцзу»², прошедшие его должны были выполнять соответствующие боевые тренировки, они получали материальное вознаграждение и были освобождены от трудовой повинности. Кроме того, развитие технологии обработки металла способствовало оснащению армии бронзовым и железным оружием, что, в свою очередь, тоже сказалось на дальнейшем развитии ушу.

В то время храбрых бойцов, обладающих высоким уровнем военной подготовки, выдвигали для представления начальству, чтобы в распоряжении руководителей всегда были прекрасно подготовленные военные кадры. Учитывая социальные условия того периода, военные тренировки не только изменяли

² Уцзу (букв. «храбрцы») — одна из категорий войск в царстве Вэй, аналог современной гвардии.



Бронзовый меч
(период Чжаньго — «Сражающихся царств»)

судьбы людей и их общественный статус, но и способствовали достижению материальной выгоды и улучшению условий существования. На фоне преклонения перед боевыми заслугами ушу получило дополнительный стимул к развитию: были сформированы методики нападения, защиты, отражения атаки голыми руками и при помощи различных предметов³. Именно в этот период стали популярны нравы, выражающиеся в «ношении меча на поясе и рассуждениях о фехтовании», появились «боевые поединки» и «странствующие рыцари». Это говорит о более разнообразном развитии социальных функций боевого искусства: оно стало более зрелищным, соревновательным и приобрело развлекательный характер. На рубеже эпох Цинь и Хань Цинь Шихуанди после объединения шести царств

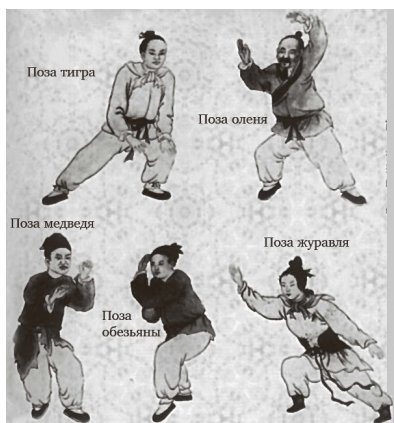
³ На ранних этапах ушу подразумевало использование не только оружия, но и подручных предметов (тарелка, посох, плащ и т. д.). Эта практика была распространена среди странствующих монахов. — *Примеч. ред.*

и основания своей династии «собрал [побежденных князей и их] солдат со всей Поднебесной в столице Сяньяне, отобрал у них оружие и переплавил на колокола», что фактически означало запрет на распространение боевых искусств среди народа. Это укрепило феодальное правление. Несмотря на запрет, боевыми искусствами занимались повсеместно, а поединки, процветавшие в ту эпоху, способствовали развитию увеселительной, зрелищной функции боевого искусства. На расписанных лаком деревянных гребнях, извлеченных из захоронений периода Цинь в районе горы Фэнхуаншань уезда Цзянлин провинции Хубэй, можно увидеть изображения этих парных кулачных боев. Кроме того, согласно документальным свидетельствам, Эрши Хуан-ди «собрал искусных воинов для проведения показательных соревнований» во дворце Ганьцюань. В эпоху Хань из-за вторжения сюнну⁴ особое внимание стали уделять военным подготовкам и обучению, говорили даже, что «народ и солдаты слились в единое целое». Некоторое время среди простого населения были популярны настроения, по которым военное дело ставилось превыше всего. В тот период «боевые танцы» обрели выраженный характер кулачного боя и начали существовать в форме простых комплексов движений. Здесь также важно отметить, что ушу впитало в себя подражательные движения. Так, в последние годы эпохи Восточная Хань врач Хуа То, основываясь на подражании различным животным, создал гимнастический комплекс «Игры пяти зверей». Упражнения в нем копировали движения животных и были полностью лишены наступательно-оборонительного значения, поэтому они не являлись настоящим видом ушу. Тем не менее «Игры пяти зверей» положили начало подражательным видам боевых искусств и сыграли важную роль для

⁴ Сюнну (или хунну) — древний степной народ, совершавший набеги на северные районы Китая.



**Изображение силовых
соревнований
(роспись лаком на деревянном
гребне; эпоха Цинь)**



«Игры пяти зверей» Хуа То

использования в ушу движений животных, которые должны были помочь достичь долголетия.

В эпохи Цинь и Хань появились не только различные течения ушу, но и многочисленные теоретические труды на эту тему. Так, в библиографическом разделе «Ханьшу» («История династии Хань»), освещающем «воинские и боевые искусства», указаны тринадцать авторов и сто девяносто пять глав, шесть из которых посвящены «рукопашному бою», тридцать восемь — «фехтованию на мечях», две — «искусству стрельбы из лука Пан Мэня», одиннадцать — «искусству стрельбы из лука Инь Тунчэна», три — «искусству стрельбы из лука генерала Ли», пятнадцать — «искусству стрельбы вдаль из арбалета» и т. д. Это был самый первый в Китае сборник работ по военной тематике. Кроме того, нельзя забывать о написанных Чжао Е в период Восточной Хань «У Юэ чунь цю» («Анналы царств У и Юэ»). Ушу также широко отразилось в каменных барельефах периода Хань, показывающих военные состязания, в «Сян Юй Бэньци» («Основные

записи о деяниях Сян Юя»), входящих в сборник «Ши цзи» («Исторические записки»), в «Ли Гуан Су Цзянь чжуань» («Жизнеописание Ли Гуана и Су Цзяня») из «Ханьшу» («Истории династии Хань»), «Си цзин цзацзи» («Заметках о Западной столице») и т. п.

К началу периода Троецарствия уже были активно развиты методы кулачного боя, фехтования на мечях и стрельбы из лука. Меч стал самым важным оружием ближнего боя в вой-



Каменный барельеф с изображением охоты
периода династий Вэй-Цзинь

сках, а технику владения им и использования его в поединке позже переняли в Японии.

В эпоху Цзинь и в период Южных и Северных династий, то есть, во время нескончаемых войн и грандиозного этнического смешения, возникла возможность для объединения северного и южного ушу, которое начало связываться с буддизмом и даосизмом. Это способствовало развитию большего многообразия его функций. Теперь оно стало предназначаться не только для тренировок, но и для укрепления здоровья и показательных выступлений. Именно в этот период появилось само понятие «ушу». В «Избранных произведениях» принца династии Лян Чжаомина, по имени Сяотун, цитируются

строки из стихотворения поэта эпохи Сун Янь Яньняня⁵ «О церемонии винного подношения наследным принцем»: «Откажись от ушу и превозноси науку и искусство». На сегодняшний день это самое раннее упоминание термина. Кроме того, в период двух Цзинь и в эпоху Южных и Северных династий появились руководства по боевым искусствам, которые способствова-



Резьба по каменной тушечнице с изображением танцев, соревнований и дыхательных упражнений (династия Северная Вэй)

ли становлению теоретической системы ушу и окончательному формированию концепции «для боя нужна техника, для танца — последовательность движений, а для движений — руководство».

С началом эпохи Суй появилась система государственных экзаменов на чиновничьи должности, которую также

⁵ Янь Яньнянь (384–456) — поэт и религиозный мыслитель периода династии Лю Сун, более известен как Янь Яньчжи.

использовали для отбора военных талантов. Государственные экзамены просуществовали более тысячи лет, вплоть до эпохи Цин, и все это время оказывали влияние на развитие Китая. С приходом к власти У Цзэтянь в период династии Тан была создана система экзаменов на владение боевыми искусствами для проверки храбрости и умений военных. Она включала в себя десять аспектов: стрельбу из лука с длинной дистанции, стрельбу на скаку (с лошади), владение копьем, стрельбу из бамбуковой трубки, стрельбу на ходу, метание дротиков, поднятие тяжестей, ношение тяжестей на спине, внешний вид и речевой этикет. Становление этой системы убедило людей в возможности занятия государственной должности при помощи военных умений, благодаря этому многие стали заниматься боевыми упражнениями, и ушу получило еще более широкое развитие.

В эпохи Суй и Тан стремительно совершенствовались техники владения различными видами оружия: луком, арбалетом,



Статуэтка, изображающая борца с шестом (династия Тан)

копьем, мечом, шестом, алебардой, ножом, стилетом, молотом. Выбор оружия стал необычайно многообразным и богатым. Кроме того, появилось гораздо больше видов состязаний, танцев с мечами, копьем, танцев львов. Ушу стало органично сочетаться с искусством, начался период бурного расцвета боевых искусств.

В эпохи Сун и Юань обострились национальные противоречия и участились войны, поэтому правители стали уделять повышенное внимание усилению военной подготовки и боевым тренировкам. Так, обучать и готовить людей к экзаменам по стрельбе из лука на скаку и другим видам боевых дисциплин стали настоящие мастера. Нормированные, системные и строгие тренировки воспитали профессионалов военного дела, а экзаменуемые подверглись испытаниям на знание теоретических основ и понимание военной литературы и стратегии. Начался период параллельного существования литературы и военного дела. В «Уцзин цзунъяо» («Главные положения военных канонов») было зафиксировано содержание боевых тренировок того времени. Интересно и то, что в период эпох Западная Ся, Ляо, Цзинь и Юань у власти находились национальные меньшинства, поэтому частые войны способствовали расширению ассортимента вооружений, усложнению форм ведения войны. Появились упоминания об «умении владеть всеми видами оружия», создавшие условия для последующего обогащения оружейного ассортимента в народном ушу. Одновременно с этим для защиты от внешних врагов в среде простого народа зародились различные военизированные формирования: «общество героической стратегии», «союз стрелков», «народное ополчение за честность и справедливость», «общество состязаний», «союз борцов». Тем не менее они делали упор на военно-практическом аспекте, а подобные им городские ассоциации — на физическом укреплении и увеселениях, подчеркивая зрелищную составляющую ушу



Статуэтка, изображающая борьбу
детей (династия Сун)

и относя данный вид деятельности к «акробатическим представлениям». С расцветом торговли в городах возникли увеселительные заведения, «притоны» и «балаганы», в которых проводили разнообразные боевые представления. Все это в полной мере описывает историческое значение и место ушу в обществе в эпохи Сун и Юань.

В период династий Мин и Цин различные техники ушу стали еще более разнообразными, появилось множество школ владения дао⁶, мечом, копьем и шестом, увеличилось количество школ и направлений кулачного боя, появились такие стили, как нэйцзяцюань, мэйхуацюань, тайцзицюань, хунгар, багуачжан,

⁶ Дао (刀) — один из видов китайского холодного однолезвийного оружия. Внешне напоминает саблю или фальшион. Иероглиф 刀 может входить в названия и древкового оружия, например "дадао" (大刀).

синъицюань, наньцюань⁷. Наибольшую популярность завоевал кулачный стиль монастыря Шаолинь. В ушу также вошли методики дыхательной гимнастики и оздоровления, благодаря этому сформировались комплексы упражнений для укрепления внутренних органов. Таким образом, «сочетание внешнего и внутреннего» стало одной из важнейших особенностей кунгфу на фоне всех остальных мировых видов кулачного боя. Одновременно с этим определенный прорыв совершился в теоретических изысканиях в данной области. Так, Юй Даю создал труд «Чжэнци танци» («Зал сбора жизненной энергии-Ци»), Ци Цигуан написал «Цзи сяосинь шу» («Новая книга записей о достижениях»), «Ляньбин шици» («Хроника обучения войска») и «Ляньбин цзацзи» («Записки об обучении войска»), У Шу принадлежит трактат «Шоубилу» («Записи о фехтовании»), Тан Шуньчжи оставил нам «Цзинчуань вэньци» («Сборник трудов Цзин Чуаня»), Мао Юань выпустил «Убэйчжи» («Записки об оружии и снаряжении»), а Ван Цзунъюэ — «Тайцицюаньлунь» («Рассуждения о тайцицюане»). Такое количество литературных сочинений, посвященных тематике ушу, говорит о достижении зрелости китайского боевого искусства в теоретическом аспекте в эпохи Мин и Цин.

Можно сказать, что культурное формирование ушу происходило именно в этот период. Именно тогда теоретические основы и техники различных направлений и школ кулачного боя стали включать в себя очень глубокий морально-культурный аспект. Это открыло не только широкое пространство для развития ушу

⁷ Нэйцзяцюань — стиль, появившийся в эпоху Мин, основан на принципе «управлять движением посредством покоя». Мэйхуацюань — стиль, в рамках которого тренировки проходили на вершинах столбов. Тайцицюань — один из самых популярных стилей ушу, который делает акцент на внутренних практиках. Хунгар — стиль из провинции Гуандун, предполагает сначала оборону и только потом — атаку, движения жесткие и точные. Багуачжан — в этом стиле все техники отрабатываются в ходьбе по кругу, движения плавные и взаимосвязанные. Синъицюань — стиль ушу, который основан на волевом наполнении движений и проработке внешней формы. Наньцюань — стиль, в котором много внимания уделяется работе рук, движения ритмичные и жесткие.

последующими поколениями, но и утвердило его уникальный статус на международной арене.

После Синьхайской революции⁸ Китай оказался в крайне бедственном положении, среди видных общественных деятелей и работников просвещения стали набирать популярность призывы к «возрождению великой державы». Поэтому ушу, как один из методов воспитания сильного патриотического духа, стало активно внедряться в школы и официально вошло в состав учебных дисциплин.

В период Китайской Республики на развитие ушу боль-



Хо Юаньцзя

шое влияние оказывали две организации: спортивное общество «Цзинъю», созданное мастером Хо Юаньцзя, и Институт исследований гошу в Нанкине, основанный Чжан Чжицзяном. Впоследствии по всей стране действовало более сотни

⁸ Синьхайская революция произошла в 1911 году. Она положила конец монархии в Китае. После революции была провозглашена Китайская республика. — *Примеч. ред.*

подобных организаций, благодаря этому китайское боевое искусство вышло из узких рамок. Когда нарушилась традиция прямой передачи знаний от учителя ученику, это лишь поспособствовало популяризации и распространению боевых искусств.

Еще одной особенностью его развития в тот период стала организация и проведение различных состязательных мероприятий. В апреле 1923 года в Шанхае прошел Всекитайский конгресс ушу. На третьих, пятых и шестых государственных спортивных играх периода Китайской Республики его включили в официальную программу соревнований, и люди познакомились с ним как с видом спорта.

После создания КНР ушу стали уделять внимание как одной из составляющих богатого наследия национальной культуры. В 1957 году оно было впервые включено в официальную программу государственных спортивных соревнований, в это же время всекитайский комитет по наградам ушу впервые провел свое заседание. В 1958 году была создана всекитайская ассоциация ушу. В 1959 году Государственный комитет спорта опубликовал «Регламент проведения соревнований по ушу», утвердив «критерии присуждения рангов мастерства спортсменов-ушуйстов» и «порядок проведения соревнований». В 1997 году после утверждения Государственным комитетом спорта был опубликован «Регламент спортивных рангов в ушу», согласно которому было утверждено три разряда-цзи и девять данов. 10 июля 2009 года при Главном государственном управлении по делам физкультуры и спорта была организована специализированная конференция, на которой была утверждена следующая концепция: «Ушу — это традиционный вид спорта, теоретически основанный на китайской культуре, базово включающий в себя технику традиционного кулачного боя, а в качестве основных форм движения предполагающий последовательность приемов, ближний бой и отработку комплексов». С началом политики

Конец ознакомительного фрагмента.
Приобрести книгу можно
в интернет-магазине
«Электронный универс»
e-Univers.ru