

Все многочисленные приемы боевого искусства синъицюань происходят из стойки, которая называется «позиция трех тел». Эта позиция крайне важна на начальном этапе постижения синъицюань, поэтому ее также называют «материнской стойкой синъи».

Позиция трех тел не только является базовой стойкой в технике нанесения ударов, но из нее главным образом вытекают всевозможные боевые техники, а также методики «движения ци». Также эта стойка является наилучшим способом запустить движение ци по так называемому «небесному кругу». Эта стойка формирует базовый каркас кулачного искусства, корректирует внешнее выполнение приемов, помогает всем суставам тела двигаться согласованно, дает понимание мышечной силы и внутреннего усилия, и еще много других полезных навыков. Поэтому она, без сомнения, является основой синъицюань. Как говорится, если не будешь тренировать позицию трех тел, то к старости так и останешься пустым местом.

Даос Чжэнь Ган сначала кратко объяснил важность этой стойки, а затем рассказал Линь Чэну методику ее тренировки. Встать прямо, ноги вместе, руки разводятся в стороны, затем по дуге движутся снаружи вовнутрь. Когда дойдут до макушки, опускаются вниз перед собой с нажимающим усилием. Одновременно обе ноги сгибаются, пока руки не достигнут нижней части живота. Объясняя, он показал, как это делается. Одновременно с этим движением тело разворачивается в левую сторону под углом 45 градусов, после разворота тела ладони сжимаются в кулаки, внутренние части кулаков обращаются вверх, затем кулаки резко поднимаются к бокам тела возле ребер. Это первое движение.

Правая рука делает сверлящее движение вперед-вверх, когда она достигнет подбородка, левый кулак также делает буравящее движение вверх, левый кулак оказывается рядом с внутренней стороной правого локтя, «сердце» кулака направлено вверх. После этого обе руки начинают совместное движение. Правая рука разворачивается изнутри наружу, кулак разворачивается сердцем вверх и делает буравящее движение вперед. Когда он окажется перед носом на расстоянии одного чи, правая рука останавливается, а левая продолжает движение. Она скользит вдоль правого предплечья изнутри вперед-вверх. Одновременно с этим правая нога надавливает на землю, левая нога шагает вперед и с силой опускается на землю на расстоянии шага. Обе ноги все это время находятся в согнутом положении. Центр тяжести находится на линии, соединяющей стопы, 70% веса приходится на заднюю ногу, и 30% на переднюю.

Когда нога шагает вперед, левый кулак продолжает буравить вверх. Оба кулака встречаются и происходит резкий выброс силы, кулак раскрывается, и ладонь выполняет рубящее движение, вперед-вниз, центр ладони направлен вниз. В это же время правый кулак раскрывается и ладонь. Повернутая центром вниз ладонь с усилием подтягивается обратно к телу и останавливается возле области «даньтянь», которая находится внизу живота.

Дойдя до этого момента, тело прекращает движение. Получившаяся позиция и есть позиция трех тел.

Позиция трех тел, которую принял даос Чжэнь Ган, выглядела грозно и внушительно, полная внутренней силы, подобно натянутому луку, готовому в любой момент выстрелить.

— Позиция трех тел формирует основы мастерства. Стой в ней каждый день и постепенно

увеличивая время стояния. Пользы это принесет очень много, а вреда никакого. Пока что попробуй сделать, а я посмотрю.

Линь Чэн принял позицию, двигаясь так, как показал Чжэнь Ган.

— Хм, движения ты выполняешь правильно, вот только нужно добавить чуток смелого и решительного состояния духа, уясни это хорошенько. Через три дня я приду и снова проверю.

Три дня Линь Чэн тренировал стояние в позиции трех тел, стараясь достичь того состояния духа, о котором говорил Чжэнь Ган.

Через три дня Чжэнь Ган исправил небольшие ошибки в стойке Линь Чэна и сказал:

— Через месяц я еще раз приду и посмотрю.

Люди, которые изучают боевые искусства, знают, что упражнение статического стояния в стойке, так называемая столбовая работа, это очень скучное и нудное занятие, оно сильно отличается от тренировки боевых приемов. Во время стояния нельзя ни на что отвлекаться, все душевные силы должны как бы рассеиваться, но в то же время быть сосредоточенными.

Прошел месяц, а за ним еще два. Эти три месяца Линь Чэн посвятил изучению позиции трех тел. Но время проходило не так, как у обычных любителей ушу, у которых тренировки по утрам и все на этом. Это были три месяца ежедневного стояния столбом по 10 часов и более. Бывало даже, что, проснувшись посреди ночи, Линь Чэн поднимался и стоял один-два часа.

После того, как Линь Чэн достиг необходимого уровня подготовки, даос Чжэнь Ган начал обучать его разделу синъицюань под названием «кулак пяти стихий».

Пять стихий соответствуют пяти видам ударов: рубящий удар, пробивающий удар, буравящий, взрывающийся и отводящий удары.

Рубящий удар, когда на одном дыхании происходит подъем и опускание, соответствует стихии металла. Его тренируют в первую очередь, опираясь на подъемы и опускания ци, как будто разрубают какой-нибудь предмет. В синъицюань его образом является топор, поэтому и называют рубящим ударом.

Пробивающий удар относится к стихии дерева, во время его выполнения происходит расширение и сокращение ци при согласованном движении обеих рук. Внешне это движение напоминает поток летящих стрел, поэтому в кулачном искусстве названо пробивающим ударом. Поскольку образ связан со стрелой, то удар этот относится к стихии дерева.

Буравящий удар соответствует стихии воды, во время выполнения происходит спиральное движение ци. Это похоже на то, как вода фонтаном вырывается из-под земли, движение кулака

напоминает молниеносное движение воды, в кулачном искусстве это названо буравящим ударом. И так как есть сходство с водой, то относится к стихии воды.

Взрывающийся удар относится к огню, это открытие и закрытие ци, подобно выстрелу из орудия, из которого после неожиданного яростного взрыва вылетает снаряд. Из-за сходства с таким выстрелом, в кулачном искусстве это движение называли взрывающимся кулаком и связали со стихией огня.

Отводящий удар относится к стихии земли, это собирание ци воедино. У этого движения округлая форма, прямой характер и стремление к середине. Если потерял середину, то четыре конечности и сотни костей* не смогут ничего поделать, вся форма распадется.

* образно в значении «все тело человека»

Форма округла, силы согласованы, все сущее рождается в земле. Поэтому отводящий удар подобен арбалету, и принадлежит стихии земли.

— Эти пять ударов являются коренной техникой синъи, для начала потренируй их в течении трех месяцев, — даос Чжэнь Ган снова установил срок в три месяца.

Сказав эти слова, он ушел.

Линь Чэн, тренируясь в даосском храме у подножия горы, отточил свое мастерство в пяти ударах синъи от неуклюжих движений до совершенства, от совершенства до свободных движений по велению сердца.

Рубящие удары, подобно топору, с треском разрубали деревья. Пробивающие удары, подобно граду стрел, заполняли пространство слева и справа. Вдруг возник буравящий удар, подобно дереву, неожиданно появившемуся посреди равнины. На дереве появилось много ветвей, а на ветвях зазеленела пышная листва. Приемы стали похожи на водный поток. Водный поток внезапно стал очень большим и извергся лавиной воды с раскатистым грохотом, словно гром посреди равнины. Это взрывающийся удар объявил о себе. В заключении все сосредоточилось в центре, не оставалось ни единого слабого места. Отводящий удар был подобен большому дереву, возникшему между Линь Чэном и противником, которое преграждало путь и не оставляло ни единой лазейки для атаки.

Эти полгода Линь Чэн, помимо еды и сна, каждый день тренировал стояние столбом и кулачные приемы, позабыв об отдыхе. За это время он лишь несколько раз видел даоса Чжэнь Гана, и ни разу не виделся с учителем Ляо Чэнем. «Не понимаю, куда ушел учитель?»

Как раз в то время, когда Чжэнь Ган собирался учить Линь Чэна следующей технике синъи,

под названием «двенадцать форм», вернулся Ляо Чэнь. За спиной он нес большой сверток.

Когда Линь Чэнь пришел с тренировки, даос Ляо Чэнь преподнес ему пиалу со словами:

— Учитель вернулся и приготовил тебе снадобье. Оно укрепляет мышцы и кости, расправляет жилы и оживляет кровь, снимает усталость. Очень хорошо поможет в тренировках.

Даос Чжэнь Ган сказал:

— Раз уж я взялся обучать, то мне действительно не жаль потратить на него время. А ты уходишь почти на полгода собирать лекарственные травы, и после этого еще хочешь со мной соревноваться?

Ляо Чэнь ответил:

— Этот паренек любит учиться. Я в течении месяца наблюдал за ним, и заметил, что в тренировках он никогда не ленится. Похоже, я нашел хорошего ученика, ха-ха.

У Ляо Чэня не было детей, и он, незаметно для себя, начал относиться к Линь Чэну как к сыну. Хотя он и отрекся от мира на несколько десятилетий, сейчас в какой-то степени суета мира опять его коснулась.

Даос Чжэнь Ган приступил к обучению Линь Чэна двенадцати формам синьцзянь.

Двенадцать форм это формы животных: дракон, тигр, обезьяна, лошадь, китайский аллигатор, петух, ласточка, ястреб, змея, птица тай, орел, медведь.

По сравнению с кулаком пяти стихий, в двенадцати формах намного больше приемов руками, телом, ногами, и методов передвижений. Боевые формы разнообразны, мускульная сила и внутреннее усилие наполняют все движения, изменяются свойства характера человека. Все это дает отличное умение атаковать и защищаться в случае настоящего поединка.

Двенадцать форм легко изучить, однако трудно достичь в них совершенства. В наше время животные, которые не находятся в зоопарках, значительно растеряли свои дикие способности.

Линь Чэн еще полгода посвятил тренировкам, и за это время изучил основы двенадцати форм синьцзянь. Все это время даос Чжэнь Ган непрерывно контролировал прогресс Линь Чэна, и Линь Чэн под его чутким руководством постепенно овладел многими секретами двенадцати форм. Хотя мастерство Линь Чэна в это время еще было несравнимо с уровнем Чжэнь Гана, а от уровня Ляо Чэня очень далеко, все-таки среди обычных людей его можно было считать мастером.

Если следовать классификации уровней мастерства в ушу, предложенной первым мастером Поднебесной, почтенным учителем Сунь Лутаном, Линь Чэн находился на пиковой стадии начального уровня, который называется «явное усилие». Еще немного, и можно было перейти на уровень «скрытого усилия». Конечно, он не догадывался об этом. Ляо Чэнь считал, что не нужно ему об этом говорить. Пока он не достиг этого уровня, от объяснений будет больше вреда, чем пользы.

Однажды Линь Чэн пораньше вернулся с тренировки, занялся хлопотами на кухне и приготовлением еды. Завтра Чжэнь Ган должен уезжать чтобы навестить друга. Линь Чэн вырос в деревне, и, хотя он не часто готовил пищу, деревенские дети рано учатся вести домашние дела. Варить, жарить и так далее, все это он умел.

Поскольку было еще довольно рано, Линь Чэн сходил поймал фазана и наудил рыбы. Как говорится в рекламе: природные продукты чистые и натуральные, никакой химии и вреда для организма.

Истинный человек* Ляо Чэнь специально спустился с гор купить две бутылки вина к столу, на котором были овощи, рыба и мясо. Прозвучали пожелания изобилия из года в год, много счастья и успехов.

*одно из названий даосских монахов

В даосизме нет запрета на употребление вина и мяса. Линь Чэн тоже выпил несколько чашек за компанию.

Линь Чэн не знал, насколько сильно у его учителей умение пить алкоголь, однако после двух бутылок вина их лица несколько не изменились в цвете. В этот день он впервые за год не стоял в столбе, повалился спать и сразу уснул. Но это было уже вечером.

А пока, во время посиделок, даос Чжэнь Ган и Ляо Чэнь заключили договоренность, что через пять лет Линь Чэн и любимая ученица дядюшки-наставника Чжэнь Гана будут соревноваться в боевом искусстве.

После выпитого Чжэнь Ган повеселел, потянул Линь Чэна к себе и начал растолковывать ему историю и премудрости синъицюань, линии передачи от учителя к ученику. Затем сказал:

— Чэн, я обучил тебя только части синъицюань, дальше ты сам уясняй что к чему, и оттачивай мастерство. Твой учитель, хотя прославился в тайцзи, однако и в синъицюань разбирается хорошо, ведь стили ушу связаны друг с другом. Изучая воинское дело, важно воспитывать в себе добропорядочность, нельзя совершать злодеяния!

Разговорившись, Чжэнь Ган обращался к Линь Чэну совсем как к ученику-последователю.

На следующий день, после ухода Чжэнь Гана, Ляо Чэнь, в лесу за храмом лазоревых гор, передал Линь Чэну свои знания о стиле синъицюань, и после этого начал обучать его тайцзицюань.

<http://tl.rulate.ru/book/70407/1885819>