Во «внутренних» боевых искусствах самое важное это тренировка так называемой «внутренней силы». Тайцзицюань тоже относится к таким внутренним искусствам. Это целостная система, которая включает в себя дыхательные упражнения, столбовую работу и изучение комплексов боевых приемов.

Внутренняя работа в тайцзи заключается в одновременной тренировке дыхания и сознания.

В тайцзицюань используется обратное дыхание животом, это тип дыхания, противоположный обычному диафрагмальному дыханию. Дыхание животом всем хорошо известно, это когда человек производит вдохи и выдохи в расслабленном состоянии. А обратное дыхание — это как бы дыхание животом в перевернутом виде. Во время вдоха нижняя часть живота втягивается, диафрагма поднимается, ци из области даньтянь собирается в районе желудка, верхняя часть живота выпячивается, грудная клетка естественным образом расширяется, увеличивая объем легких. При выдохе низ живота выпячивается, диафрагма опускается, накопленная ци опускается в даньтянь. Верх живота и грудная клетка сокращаются.

— Такое дыхание нужно сохранять во время стояния столбом и выполнения кулачных приемов. Вначале, конечно, будет непривычно, поэтому не нужно торопиться.

Истинный человек Ляо Чэнь начал обучение с объяснения «стойки беспредельности первозданного хаоса». Для тренировки этой стойки очень важным является понятие «беспредельность». Ноги немного согнуты, как будто сосуд, полный воды, которая вот-вот выльется наружу. Вода будто находится вровень с краем сосуда, но не переливается через него. Хотя ноги и согнуты, но в тоже время и не согнуты. Это значит, что в ногах ровно столько усилия, чтобы поддерживать их в слегка согнутом положении. Слишком большое усилие быстро иссякнет, слишком малое усилие не сможет удерживать тело в вертикальном положении. Вот такое ощущение нужно сохранять. Идея в том, что если в полный сосуд добавить всего одну каплю воды, то вода перельется через край.

Линь Чэн по-прежнему тренировался каждый день, и за это время его ноги значительно окрепли. Когда он начинал изучать позицию трех тел, то простояв в ней пять минут, чувствовал усталость. А сейчас, по мере роста мастерства в столбовой работе, к нему пришло понимание особого вкуса этих упражнений. Это чувство сложно описать, оно подобно тихой радости, исходящей от сердца, какую можно только ощутить, а словами передать невозможно.

Прежде всего, Ляо Чэнь обучил Линь Чэна тайцзицюаню семьи Чэнь, который происходит из места проживания этой семьи, деревни Чэньцзягоу. Жители Чэньцзягоу с давних времен питали страсть к боевым искусствам. Говорят, что тайцзицюань создан в конце династии Мин*

*первая половина 17 века

победителем императорских военных экзаменов Чэнь Вантином на основе восьми триграмм книги перемен и собственного боевого опыта. Кулачное искусство Чэней отличается

использованием наматывающих спиральных движений, а выброс силы жесткий и резкий. В первом комплексе упражнений тренируют жесткость внутри мягкости, а во втором — мягкость внутри жесткости.

Рассветы и закаты сменяли друг друга, звезды двигались по небосводу. Прошло еще три года тренировок Линь Чэна в горах. За это время он только один раз сходил домой, чтобы навестить родителей. Постепенно из подростка Линь Чэн превратился в юношу с длинными волосами, небрежно собранными в пучок. У него было решительное лицо, прямой нос, широкий рот и смуглая кожа цвета старой меди. Рост средний, едва достигавший метр восемьдесят. А в особенности выделялись глаза, живые и горящие. Когда он моргал, казалось, что от них исходят вспышки молнии.

— Чэн, твое гунфу* должно пройти закалку в реальной жизни. Я тебе передал множество приемов, и ты полностью их освоил. Сейчас тебе можно спуститься с гор, влиться в мирское общество и попробовать себя в жизни на чужбине.

*гунфу — мастерство, на западе произносится как кунгфу

— Учитель, я все запомнил.

— Перед тем как ты уйдешь, учитель разъяснит тебе ступени постижения мастерства. Классификация ступеней мастерства была предложена классиком боевых искусств, мастером Сунь Лутаном. Есть следующие ступени: явное усилие, скрытое усилие и изменчивое усилие. В твоей внутренней работе уже заложен сравнительно неплохой фундамент, сейчас ты только-только вступил на этап скрытого усилия. Среди людей это, можно сказать, ничем не примечательный уровень мастерства. Запомни хорошенько, никто не знает, сколько на свете живет мастеров, не ушедших от мира. Когда встретишь такого, придется искать способ как его одолеть.

— Учитель, а ты находишься на уровне изменчивого усилия?

— Я едва достиг этого уровня, не более того.

Линь Чэн слегка запутался, но не стал спрашивать, какие еще ступени истинного мастерства, после изменчивого усилия, существуют. А Ляо Чэнь не стал ему об этом рассказывать. На самом деле мастерство Ляо Чэня нельзя описать понятием «изменчивое усилие», он уже давно проник в более тонкие сферы и одной ногой стоял на пороге «вхождения в пустоту».

— Теперь интенсивность тренировок будет зависеть только от тебя. Учитель лишь ввел тебя во врата тайцзицюань. Тайцзи это боевое искусство, но еще больше это искусство взаимодействия с людьми.

— О… Я запомню это.

— У тебя неплохая практика гунфу. Но не все проблемы решаются силой. В тайцзи идея о том, что мягкость побеждает жесткость, воплощена в отношениях с другими людьми. Если человек жесткий, то ты действуешь не жесткостью, а мягкостью. Избегай его твердых граней, разрешай конфликт обходным путем. Все сущее на свете содержит в себе тайцзи.

Линь Чэн не догадывался, что тайцзи можно объяснить таким образом. Оказывается, отношениях с людьми, во всех вещах в мире, повсюду есть тайцзи.

— Пока что подготовься к отправлению в путь. После того, как ты уйдешь в мир, тебе будет нужно во всех проявлениях жизни замечать тайцзи, совершенствоваться в процессе жизни. Помни, что через три года, в августе, тебе будет нужно вернуться. Учитель и дядюшка-наставник договорились устроить состязание.

Линь Чэн что-то понял, а чего-то нет, тем не менее ответил:

— Ученик с почтением запомнил.

Путь вниз с горы оказался не таким, как раньше. Около четырех лет он здесь не ходил, и сейчас растительность в горах была еще более пышной, прежней тропинки совсем не видно. Линь Чэн иногда плутал, иногда смело шел вперед, держа в голове разъяснения учителя о способе шагов в тайцзи: ступаешь как кошка на подушечках пальцев, плавно и изящно, бесшумно и быстро.

Погода в горах переменчивая. Вскоре начал накрапывать дождь, одежда стала мокрой, а на горной дороге появилась слякоть. Линь Чэн слегка согнул ноги перешел на бег, быстрый, подобно полету. Штаны выше пяток оставались чистыми, без единого следа грязи.

«Искусство шага в тайцзи похоже на ходьбу по грязи. Шаг быстрый, и стопы касаются земли всей поверхностью подошвы. Конечно, изучение этого метода нужно начинать с медленных передвижений. От медленного перейти к очень медленному, затем от очень медленного к быстрому. Таков процесс изучения тайцзи, запомни это».

Эти навыки невозможно постичь одним махом, нужно упорно тренироваться, из месяца в месяц, год за годом.

Когда Линь Чэн обогнул вершину Тайбо, началась хорошо знакомая местность, в детстве он часто здесь играл. Знакомый пейзаж, знакомые горные тропинки. Находясь возле склона горы, можно разглядеть деревенские флаги.

Приближаясь к деревне, Линь Чэн ощутил сильное беспокойство. Прошло уже много лет, а он не знал, все ли в хорошо со здоровьем родителей. Когда он уезжал из дома, то сказал им, что

отправляется на заработки, но за это время не отправил домой ни копейки, заставляя их беспокоиться. В этот раз, прежде чем идти домой, нужно раздобыть денег.

Торопясь в деревню, Линь Чэн сжимал банковскую карту, которую дал ему учитель. На карте лежало сто тысяч юаней. Ее учителю Ляо Ченю передал даос Чжэнь Ган перед своим уходом. До сих пор в ушах стояли слова учителя:

— Чэн, ты столько лет провел здесь в обучении, но ни разу не отправлял домой деньги. Пусть эти деньги будут для твоих родителей.

Линь Чэн запротестовал, но Ляо Чэнь настаивал на своем, и Линь Чэну пришлось согласиться.

«Еще нужно привести в порядок прическу, сейчас на голове полный беспорядок».

Линь Чэн вошел в городок Лунцюань. Это было небольшое поселение, расположенное за деревней, в нем находились термальные источники, которые относились к серии источников города Яньтай, что в провинции Шаньдун.

— Эй, Чэн, когда это ты успел вернуться?

Линь Чэн проходил по роскошной улице под названием «Термальные воды», которая, к слову сказать, была единственной улицей в городке, имевшей название. Он обернулся и увидел человека. Уж не Ли Цян ли это, с которым он с детства дружил, пока жил в деревне?

Ли Цян был односельчанином и лучшим другом Линь Чэна. Все босоногое детство они росли вместе, но Ли Цян старше на три года. В то время деревенские дети собирались в компании, обычно Ли Цян руководил Линь Чэном и еще несколькими ребятами, они ходили воровать арбузы, персики и так далее.

Ли Цяна все считали главарем компании. С малых лет он рос непослушным ребенком, а в подростковом возрасте стал драчливым. В школе так и не доучился, ушел, не закончив девятый класс. Ли Цян довольно высокий, более 180 сантиметров, телосложение крепкое. Лицо темного цвета, по темноте уступая разве что черно-фиолетовому лицу знаменитого Судьи Бао.

В детстве Линь Чэн, водясь с Ли Цяном, постоянно попадал в различные переделки, из-за чего частенько получал от мамы нагоняй. Потом, когда Ли Цян бросил школу и устроился батрачить в городе, постепенно школьная успеваемость Линь Чэна пошла в гору. Вот уж точно, дурное влияние.

— О, Цян, какими судьбами? — увидев Ли Цяна, Линь Чэн просиял, дружеские чувства нахлынули на него.

— Ха-ха, я только что вернулся, домой еще не заходил. Подумал пойти искупаться, а потом

можно и домой, — Ли Цян громко рассмеялся. — Я тоже, только я хотел сначала привести в порядок волосы, — Линь Чэн откинул свои монашеские космы.

— Ты, братишка, уже не такой, как в школьные годы. Можно сказать, творческая молодежь, — пошутил Ли Цян.

Он часто бывал дома и был в курсе всех деревенских новостей. Знал, что Линь Чэн перешел в старшие классы и стал одним из лучших учеников, а после этого уехал на заработки. Но где именно работал Линь Чэн, он не знал.

Сейчас как раз хорошая возможность друзьям детства встретиться и пообщаться.

— Пойдем, сначала я схожу с тобой в парикмахерскую, а затем искупаемся. Стричься пойдем к Сяо Хун.

Когда Ли Цян заговорил о Сяо Хун, глаза его загорелись.

Сяо Хун на два-три года старше Ли Цяна. Она рано закончила учебу в школе, после девятого класса пошла учиться на парикмахера и после обучения открыла парикмахерскую в городке. Ученики средней школы мало что понимают в отношениях. Сяо Хун в то время только начинала интересоваться стрижками, сделала себе модную прическу и выглядела очень привлекательной. Ли Цяну Сяо Хун очень нравилась, но, как говорится, цветок склонился к ручью, а вода утекла прочь. Любовь его оказалась безответной. В последствии Ли Цян отправился в город на подработку, так и не успевшая начаться любовь сошла на нет. Но Линь Чэн то и дело слышал от Ли Цяна «Сяо Хун такая хорошая, Сяо Хун такая красивая».

В народе говорят: то, что нам недоступно, кажется самым лучшим. До отъезда Ли Цян тосковал о Сяо Хун. Затем, постепенно, после того, как Сяо Хун вышла замуж, его чувства угасли.

Приятели, смеясь и болтая, подошли ко входу, над которым висела вывеска: «Парикмахерская Сяо Хун». Ли Цян шутливо крикнул:

—Сестричка Сяо Хун, ты еще помнишь меня?

— Ха-ха, да, никак, это братец Ли Цян! Как же я могу тебя забыть, если ты с каждым приездом приходишь посмотреть на меня?

После рождения ребенка голос Сяо Хун стал смелее, что привело Линь Чэна в изумление.

Он запомнил Сяо Хун как очень застенчивую девочку, которая краснела от смущения, разговаривая с людьми. Хотя одевалась она модно, в душе все-же придерживалась традиционных взглядов.

— Ой, это…

Ли Цян обернулся и посмотрел на Линь Чэна.

— Это Чэн, еще один твой поклонник из нашей деревни, — Ли Цян выдал очередную шутку.

На самом деле Линь Чэн подрос немного позже, и у него не было к Сяо Хун тех чувств, которые испытывал Ли Цян. Он не воспринял эти слова всерьез и подыграл Ли Цяну:

— Да, в те годы бывало, лишь только я видел Сяо Хун, мои ноги становились ватными, и я готов был проливать кровь ради нее.

Сяо Хун улыбнулась, Ли Цян рассмеялся и весело сказал:

— А я и не знал, что ты, сорванец, имел виды на Сяо Хун и был готов драться со своими соперниками. Почему же сегодня ты решился рассказать правду?

— Сестричка Сяо Хун, я должен сказать тебе все начистоту. Как-то раз летом я подкрался к твоему окну и увидел, как ты принимаешь ванну. И в это время у меня пошла кровь из носа.

Дальше Линь Чэн не смог произнести ни звука, потому что Ли Цян, уже устроившийся на табуретке, вдруг вскочил и зажал ему рот.

А все потому, что однажды Линь Чэн вернулся домой из школы и встретил Ли Цяна. Ли Цян с загадочным видом поманил Линь Чэна в уголок и рассказал по-секрету:

— После обеда я подглядел в окно парикмахерской, как Сяо Хун вытирает тело, совсем нагишом, и у меня от волнения из носа пошла кровь.

Линь Чэн громко рассмеялся.

http://tl.rulate.ru/book/70407/1886995