

ПСИХОЕНЕРГИЙНИ АСПЕКТИ НА ТРЕНИНГА И ПРАКТИКИТЕ СЪОБРАЗНО ДРЕВНОТО НАСЛЕДСТВО НА КИТАЙСКИТЕ БОЙНИ ИЗКУСТВА

Доц. д-р Ивайло Илиев Лазаров

Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“

Резюме: Настоящата втора статия е по същество втора част от единен текст върху философско-психологическите особености на древнокитайските бойни изкуства у шу, поставени в парадигмата на едно екзистенциално-феноменологично разглеждане. Статията конкретизира стиловете и техниките на различни бойни представителства в тренингово-практически план, концептуализирайки мистично-приложния смисъл на дискретните визуализации на енергията ци и продуктивния смисъл на цялостния комплекс на упражненията в цигун. Изтъкнати са в крос-културен контекст и някои от връзките/влиянията на практиките на китайските майстори с някои други бойни изкуства на Изтока и Запада.

Ключови думи: екзистенциално-феноменологичен метод, практико-приложен тренинг в у-шу китайски бойни изкуства, вътрешни и външни стилове, цигун

PSYCHOENERGY ASPECTS OF TRAINING AND PRACTICES WITH RESPECT TO THE OLD-TIME HERITAGE OF CHINESE MARTIAL ARTS

Assoc. Prof Ivaylo Iliev Lazarov PhD
Varna Free University “Chernorizets Hrabar”

Abstract: This second article is essentially the second part of a unified text on the philosophical and psychological characteristics of ancient Chinese martial arts (Wu Shu), framed within an existential-phenomenological consideration. The article concretizes the styles and techniques of various martial representations in a training-practical plan, conceptualizing the mystical-applied meaning of discrete visualizations of qi energy and the productive meaning of the overall complex of qigong exercises. Also highlighted in a cross-cultural context are some of the connections/influences of Chinese masters' practices with some other martial arts of the East and West.

Key words: existential-phenomenological method, practical-applied training in wu-shu Chinese martial arts, internal and external styles, qigong

Китайското у шу е едно от най-ефективните и всеобхватни бойни изкуства в света. Това по същество е гигантска „система на системите“, в която под формата на отделни подсистеми (стиливе и школи) присъстват абсолютно всички технически елементи и тактически похвати, влизащи в арсенала на останалите бойни изкуства. Карате, джудо,

таекуондо, хапкидо, муай-тай и пенджак-силат – всички те имат свои аналози в у шу под формата на негови стилове и школи. Но стиловете и школите в у шу са много по-древни и много по-фини в техническо отношение. Само основните стилове са около 400, а заедно с вариантите им достигат няколко хиляди. Подобно разнообразие няма никъде по света, защото в нито една друга страна не е имало толкова многобройно население, интензивно развиващо изкуството на боя в продължение на поне 3000 години, при това без да губи нещо от постигнатото. (Вж. 1)

Всички „открития” на някои съвременни школи, включително и представящи се като съгласувани със „съвременната наука“, отдавна присъстват в у шу, но на много по-високо техническо и принципно ниво. Освен това в у шу има стотици други „хитринки”, за които „съвременните“ бойци си нямат даже и идея. Ето защо, преди да се заявява гръмогласно и навсякъде за несравнимите достойнства на тази или онази съвременна школа, човек трябва да се запознае детайлно с традиционното у шу. Тогава ще разбере своето истинско място в света на бойните изкуства. А то е повече от скромно. Всички съвременни „открития” вече са били открити в тази или онази китайска школа преди 100, 220 или 500 години. Никой съвременник не би могъл да се окаже по-добър от майсторите на миналото, просто защото с напредването на времето, както впрочем допускат конфуцианците, условията за изява на духовността и чистата нравственост, стават все по-затормозени. Освен това, в миналото китайците са имали възможност да проверят стойността на своите изобретения, ангажирайки се в стотици хиляди кървави стълкновения, с каквито изобилства тяхната история. Така че, не е нужно да се преоткриват огънят и колелото... у шу просто трябва да се изучава и практикува от желаещите. (Вж. 1)

Тренировката в у шу традиционно се дели на два вида: *тао лу* – формални упражнения и *гун* – упражнения за развиване на определени качества. (Това съвсем не означава, че тренирането на форми не развива качества.) Общоприето е мнението, че тренирането на форма е предимно за състезания, демонстрации или някои художествени прояви. Други пък считат, че формите служат само за запомняне на набора от движения, което става по-лесно, когато те са свързани логически и ритмично, както в танците. Ако вземем за пример практикуващите спортно у шу, особено тези извън Китай, горните твърдения биха се оказали повече от верни. От друга страна, съществува и друга гледна точка – тази на старите традиционни майстори в Китай. Защо например, когато последните изпълняват форма, то тя значително се различава по скорост, маниер, а често и като структура от формите, демонстрирани от спортисти или просто любители на у

шу? При това подобни разлики биват забелязвани дори от хора, които не се занимават активно с у шу. Отговорът е повече от прост – самото правене на форма в традиционното у шу е разновидност на така наречената вътрешна тренировка – *ней гун*. Всъщност самото разделяне на външна и вътрешна тренировка – *ней* и *вай гун*, е твърде условно. Защото в традиционното у шу, когато формата се прави, то тя се прави не толкова за демонстрация, колкото за:

- 1) Усвояване на маниера на школата и изразяване на принадлежност към нея.
- 2) Взаимно/слято натрениране на така наречените свързки.
- 3) Практикуване на упражнение за издръжливост – не е нужно непременно да тичате за издръжливост, още повече при различията в динамиката на тялото, издръжливостта е относително понятие. Със сигурност един маратонец, за когото не са проблем 42 километра тичане за 2 часа и нещо, значително ще се затрудни ако трябва 2 часа и нещо да прави форма, ако и да е запознат предварително с базовата техника на у шу и съответната школа.
- 4) Така наречената „Единна енергия“ – *и ци*, – или казано грубо – усещането на тялото като едно цяло със себе си и с всичко останало, великолепно се тренира чрез една или друга форма. Всъщност, тогава става ясно, че колкото тялото трябва да е единно, толкова и всяка една става трябва да може да се движи независимо спрямо нейните съседни. Получава се нещо като принципа на камшика – изначален за всички китайски школи, при някой проявен явно, при други скрито. Така достигахме до проблема, наречен *дзин* – т.нар. „първо съкровище“, вид сила, нямаща нищо общо с популярните на запад представи за мускулна сила. Накратко, ако си представим, че скелетът – това е лък, а сухожилията – тетива, то стрелата е вашия удар. Тоест, силата на лъка (скелета) и неговите тетива (сухожилията) изпраща стрелата на определено разстояние с определена сила, която се осмеляваме да наречем твърде приличаща на това, което се има предвид под *дзин* в традиционното у шу. Веднага изникват въпроси – как точно да боравим с тези три съставни (вкл. и с „трите съкровища“), по какъв начин те се отнасят една към друга, кое ги обединява и прочие занимателни главоблъсканици.
- 5) Във всяка една форма на всяка една автентична традиционна школа по у шу са залегнали нейните стратегия и тактика; и няма друг начин те да бъдат разбрани и натренирани, освен чрез практикуването на форма. Нещо повече, при липса на достатъчно индивидуална формална практика вие ставате безсмислен и излишен псевдопартньор при евентуална тренировка по двойки. (Вж. 2)

Вече говорихме, че стиловете в у шу се делят основно на вътрешни и външни. Тук не си поставяме за цел да разглеждаме всички в подробности – акцент ще поставим само на вътрешните, доколкото засягат по-пряко философско-психологическата тематика на

темата в доклада. Външните само ще ги споменем и ще поговорим за някои от екстравагантностите на работата с енергията. Към вътрешните отнасяме тайдзи цюан, ба гуа джан и син и цюан. Външните са популярни под названието „шаолински практики“.

В средите на бойните изкуства в Китай има една известна поговорка: „Който тренира формите, но не тренира вътрешните умения и енергията, на стари години ще бъде празен и нищо няма да е постигнал“. Тайдзи цюан представлява една съществена и неразделна част от системата на китайските бойни изкуства. Затова познанията именно за вътрешните умения в тайдзи цюан са от голямо значение за трениращите тази методика. (Вж. 3) Съобразно споделяното ни в рамките на китайската философия, **Тайдзи** (също и *тай чи* – **Великият Предел**) е философско понятие, част от най-древна философска система, съществуваща повече от 4 000 хил. г. То се свързва предимно с китайската „Книга на Промените“ (**И Дзин**). Философията изложена в И Дзин е интегрирана в бойните изкуства, което поставя началото на *тайдзи цюан* (учение, което като живот има само няколко столетия зад гърба си, за разлика от съвсем древната И Дзин). Логично е, че за да разберем, каква е философията на тайдзи цюан, трябва да разберем най-вече същността на тайдзи. Тай дзи (тай чи) е преди всичко динамична форма на медитация, енергийно погледнато – самата **вътрешна мистерия на традиционното китайско бойно изкуство тайдзи цюан, в което мисълта контролира всяко движение**. В тайдзи е събрано всичко. Според космогонията на китайците всичко произлиза от тайдзи, което пък на свой ред изхожда от Безпределното. От Великия хаос се ражда тайдзи и оттам насетне се определят видимото и невидимото, Ин и Ян. Белият и черният кръг с черната и бяла точка на даоистите като емблема – това е тайдзи. Свързано е с природата, с начина на мислене, с възприятията на човека. Ние живеем и дишаме според закона на Ин-Ян и тайдзи, въпреки, че не го осъзнаваме. Освен в съгласие с принципите на И Дзин („Книга на промените“), това бойно изкуство е изградено и в духа на философията на Лао дзъ, изложена в „Дао дъ дзин“. Нарича се „вътрешно бойно изкуство“ най-вече поради това, че се основава на местната китайска традиция, а не върху „външните“, привнесени будистки влияния, върху които почиват външните стилове на у шу, например – шаолинските. Основен принцип в даоизма е упованието в естествеността и липсата на съпротивление спрямо ставанията на „десетте хиляди неща“. Във връзка с този принцип, боецът се слива със силата на източника (дао) и я връща към него. Тайдзи цюан в продължение на векове е било и продължава да бъде едно от най-ефективните китайски бойни изкуства, както и средство за постигане на добра психофизическа кондиция. Понастоящем в Китай и на Запад тайдзи цюан се е превърнал

в начин на мислене и живот, техника за самозащита и ци гун (чи гун/работа с енергия) за много хора. Дали това изкуство ще бъде избрано заради своя боен аспект, заради оздравителните си ефекти, заради развитието на вътрешната ни енергетика, или просто за релаксация – това зависи изцяло от практикуващия.

„Вътрешните” стилове, на които неслучайно наблягаме тук, се възприемат от майсторите като особен тип възпитание. И целта на това не е здравето, не е укрепването на тялото и даже не е придобиването на бойни умения и навици. Нравственият идеал на традицията е устремен към тези понятия, които винаги са се считали за пълноправен раздел на философията. Да обърнем внимание, с какъв израз започва своите знаменити „Разсъждения върху тайдзи цюан” Уан Дзюндзюе: *„Великият предел е породен от Безпределното и се явява майка на ин и ян. Започвайки да се движи той се разделя, връщайки се в покой отново се съединява”*. Практически всички останали трудове по тайдзи цюан се явяват като коментари на този кратък но изключително съдържателен текст. Следва да вземем предвид и коментари, заимствани от известния неоконфуцианец Джоу Дуни, специално от неговия трактат „Обяснение на схемата на Великия предел”. На свой ред самата „Схема на Великия предел” е заимствана от „Схема на Безпределното” (У дзи ту) на даоса Чън Туан (X в.), като за негов източник са послужили още по-стари алхимични трудове. По такъв начин, философските построения на тайдзи цюан, макар и да са базирани на неоконфуцианската теория от XI-XII в., всъщност за свой източник са имали по-древни алхимически и метафизически метаморфози – събирането и разделянето на противоположностите. (Вж. 4)

Изкуството на тайдзи цюан може да се сведе до четири основни умения: *джаогун*, т.е. умението на прилагането – накратко: как да накараш (отклониш) силата на удара откъм противника да не достигне и да не нарани тялото ти, същевременно обръщайки я срещу него самия; *сунгун*, т.е. умението да се отпускаме – накратко: будно отпуснатото тяло е всякога стабилизирано и устойчиво, гъвкаво и естествено готово да отрази заплахата; *дзингун*, сиреч умението да се владее физическата есенция (дзин) – накратко: практикуващият дзингун е едновременно мек и твърд, отпуснат и стегнат, бърз и бавен; чрез дзингун ние притежаваме изключително поддаващи на волевите ни изисквания кръст и гръбнак на тялото си, чиято гъвкавост ще ни помага в боя; *цигун*, сиреч умението да се владее и направлява енергията – с малко повече подробности: това е мистичната страна на метода, обхващаща две насоки: едната е *пренасянето* на енергията (*юн ци*), а другата – *направляването* на енергията (*шъ ци*). Пренасянето на енергията означава да я прибереш в *дантиен* – резервоара на енергиите в тялото. Когато вдишваш въздух, с

мисълта си трябва да накараш ци да се прибере в дантиен. А направляването на енергията означава тя да отива там, където ти ѝ кажеш, да прави това, което ти ѝ наредиш. Чрез тренирането на цигун трябва да накараш изначалната енергия (*юан ци*) в човешкото тяло да се съедини с хранителната енергия, физиологично набавяна чрез въздух и храна, и да ти служат за поддържане на организма – от вътрешните телесни органи да отива до мускулите, от мускулите – до кожата, от кожата – до порите, а от порите да я освободим и да разтегнем обхвата ѝ на действие, да я накараме да стигне до тялото на противника и да се съедини с енергията му, като по този начин да можем да контролираме неговото дишане, фина енергетика и сила. В това и се състои идеята за трениране на енергията в тайдзи цюан. Впрочем един път овладявайки тези умения, човек няма да има нужда специално да мисли дали правилно съблюдава техниките на дишане и други подобни неща. Единението между форма и съдържание ще бъде постигнато естествено в процеса на трениране. **Неосъзнаването на вътрешната и външната енергия (на взаимната свързаност на ейдетика и емпирия) е равнозначно на непълно разбиране на принципите на тайдзи цюан.** Така нареченият синхрон в трениране на формите и дишането, например когато протягаш ръка да вдишваш, а когато прибираш ръка – да издишваш, и т.н., се постига само с безупречно осъзнаване. Това са все начални понятия в тернирането. Нещата не са толкова прости и не могат да се обяснят с няколко думи. Нужно е наистина задълбочено изучаване на науката тайдзи цюан. (Вж. 4) Всъщност такива „истинни движения” се раждат от самосебе си. Човек не ги измисля, не си ги спомня, не използва усилие за да ги възпроизведе. Трябва единствено да позволи свободно да се излива вътрешното движение доверявайки се на своя духовен ритъм. В това се състои и смисълът на известното изискване в тайдзи цюан: „да се отпуснеш и да оставиш съзнанието си на освобождения покой”. (Вж. 4)

В рамките на тайдзи цюан традицията, исторически са формирани пет школи, създали пет стила на това най-разпространено в Китай бойно изкуство на местната традиция. Тези пет стила са както следва: чен, ян, у, у (омофон), сун. Всеки един от тях се характеризира със свои приноси към стойката на тялото и движенията. (Вж. 5) Както стана ясно, според стратегията на тайдзи цюан, агресията трябва да се неутрализира не чрез директен сблъсък, а чрез спокойствие, непротивопоставяне и използване на инерцията и силата на противника. За да се развият необходимите умения за реализирането на тази стратегия, в тайдзи цюан се използват специфични упражнения с партньор. Освен в контекста на бойното изкуство, тези упражнения могат да се използват

за усъвършенстване на комуникативните умения, за осмисляне на собствените поведенчески реакции, за позитивно решаване на конфликти.

По отношение на другите две бойни изкуства от т.нар. „вътрешни“ стилове, а им. Ба гуа и Син и цюан, следва да изтъкнем, че онова, което ги обединява е основният вид практика, на който се крепят тези школи – *джуан гун*, означаваща „да стоиш като стълб“. „Основата на движението е покаят, т.е. същността на техниката е покаят, а движението е неговото приложение“. И тук има изключения, например в ба гуа основното упражнение се нарича „ходене по кръг“, но, първо – това трябва да става бавно, второ – осанката е фактически същата, както повелява джуан гун при тай дзи и син и. И ако така наречените „скоростни“ школи, от семейството на *тун бей* поставят за основа движението и търсят в него покая, то при тай дзи, син и и ба гуа е обратното – основата е покаят, и в него се търси движението. Според руския изследовател А.А. Маслов (вж. 1994, 1995, ч.ч. 1, 2), „пълнотата на формата“ е моментът на съвпадане на външното движение и неговото вътрешно, заложен от природата, начало. Това се нарича „одухотворяване на формата“ (*шън син*). По този начин вътрешният ритъм се възплъщава във външното действие. Неслучайно един от знаменитите „вътрешни“ стилове се нарича „Юмрук на съответствието между формата и волевия импулс“ (споменатия *син и цюан*). Имената на другите два вътрешни стила – „Длан на Осемте триграми“ и „Юмрук на Великия предел“ – също съдържат намек, че движенията в тези школи съдържат някакво свръхдействие, което човек изразява в конкретните форми на бойното изкуство. Вътрешният ритъм в човека не е равномерен, той е по-скоро „симфоничен“, напомня музика, която различава хиляди различни обертонове, нюанси, които променят своя темп, настроение и звучене. Такова е и символичното движение във „вътрешните“ стилове – неговият ритъм е неравномерен, в него отсъства монотонността. Тази аритмичност позволява на китайците да сравняват движението във „вътрешните“ стилове с помръдването на пламъка на свещ, с колебанията на листата на дървото, с развяването от вятъра знаме, което определя смисъла на вътрешното движение като трептенето на самия живот. Но заедно с това в основата на всички изменения съществува удивителна устойчивост – „Великото постоянство“. То се състои в това, че вътрешната нишка, вътрешното течение не трябва да се прекъсва нито за миг, както и в това че съзнанието ни нито за секунда не трябва да изгубва формата, защото именно „волевият импулс стимулира циркулацията на ци“. (Вж. 4)

Впрочем, що се отнася до външните стилове, съществува поговорка: „*Външните стилове преминават от твърдо към меко, а вътрешните стилове преминават от меко*

към твърдо. *Пътищата са различни, но крайната цел е една и съща*“. Старите китайски майстори казват: „Във външните стилове *ли* (мускулната сила) е приоритетна, а *ци* е спомагателна, докато при вътрешните, напротив, първо е *ци*, а след това *ли*“. Или, за външните стилове са характерни натискът и мускулната сила, твърдите удари и широките движения. Някои външни стилове могат да подражават движенията на различни реални или митични животни, като Тигър, Богомолка, Жерав, Дракон и други. Сред най-типичните представители на „външните“ стилове са тези от семейството на Шаолин цюан, направлението Нан цюан и многобройните школи и стилове развили се от тях. (Вж. 6) Често дали даден стил е вътрешен или външен се преценява по това как дзин се проявява в него. Дзин се съотнася именно с „*ли* и *ци*“. Тоест, дзин е свързан с количеството *ци*, енергетизиращо мускулите и как всичко това се проявява външно като сила. В тази връзка, майсторите на у шу казват: „*Вътрешните стилове са меки като камшик, твърдо-меките стилове (полу-външни, полу-вътрешни) са като лоза, а външните са като твърда пръчка*“. Това обаче е само привидно, защото и двата (респ. трите) вида стилове по специфичен път достигат своите върхове в самоусъвършенстването.

* * *

Без съмнение изкуството на боя на Изток е обгърнато в мистерии и тайнственост, продиктувани от древността на преданието и най-вече – от боравенето с феномени на непознатото и невъзможно доловимото за ординарния човек. Покрай книгите и филмите, които се създадоха през последните десетилетия на Запад относно темата, отношението към големите майстори, включително и китайските, превърна образите и способностите им в легенди. Интересът и мотивацията към усвояването на бойните изкуства от младежи по цял свят нараства благодарение на тайните/секретите, разкриващи един нов и странен поглед към неподозираните човешки възможности. Своеобразна класификация на въпросните секрети би могла да бъде извлечена например с прочитането на книгата „Секретните бойни изкуства по света“ на Джон Ф. Гилби (вж. Gilbey, 1989), която, въпреки че се опитва да бъде интегрална, все пак набляга на концептуалната основа на източните бойни системи. Самият Гилби е не само активно интересуващ се експерт по темата, интервюирал десетки автентични майстори от школите по света, но и активно практикуващ някои източни практики на боя, явявайки се носител на седми дан по джудо. Ето една класификация с оглед на секретите специално относно източните техники, които могат да бъдат извлечени от това без съмнение интересно четиво:

1) Висшият принцип на бойните изкуства по отношение на техниката на изпълнение се състои в следното: „направи така, че да не е нужно да се бориш за победа, за да не ти се налага в крайна сметка да се бориш за живота си“ (Ibid., *Preface*). Обучавайки се на изкуството на боя, ние се учим как да избягваме боя. (Вж. Ibid., III) В това е една от големите тайни на ученията, обгърната от идеята за висша нравственост, която обаче не трябва да се тълкува като отстъпление или отказ от бой. Това означава преди всичко самоусъвършенстване до безупречност, за да не ти се налага да зависиш от външните аспекти на боя.

2) „За да нападаш, първо трябва да умееш да се защитаваш. А това се усвоява с години, това не се учи бързо.“ (Ibid.)

3) Опасността за боеца е истински голяма не само защото е физическа, но и психическа. (Вж. Ibid., I) „Ци, или вътрешната енергия, лежи в основата на повечето източни бойни изкуства. Това е най-важното за карате (на японски „ци“ се произнася като „ки“), но то има голямо значение и за много други системи. В Китай т.нар. „вътрешни стилове“ са фиксирани преди всичко върху ци, а специално в Шаолин без посвещение в тайните на ци изобщо не може да се мине.“ (Ibid., IX) „Достатъчно е да се каже – продължава (героят на) Гилби – че „ци“ е вътрешна, собствена енергия, която ни подсигурия гъвкавост, а не твърдост¹. Нужно е и да споменем постоянните предупреждения „Не влагайте сила!“ на един от китайските учители на системата „белия жерав“. Неговите удари, които отблъскваха моите и отстрани изглеждаха, сякаш са преизпълнени със сила, всъщност не бяха такива. От древни времена китайците казват, че изпълнеността с ци принася естествена лекота и гъвкавост на малкото дете. Ци, когато бъде акумулирана на нивото малко под пъпа, при правилно използване създава ефекта на насочен духащ вятър или изтичаща вода (и това в никакъв случай не е сила от физически порядък – б.м., И.Л.). При голямо натрупване, тя може волево да се насочи от боеца и да въздейства на всичко заобикалящо. Ефектът на подобно въздействие може да

¹ В книгата е предложено следното упражнение в тази връзка: „... в течение на поне 15 мин всеки ден сядайте в удобна поза, отпускате тялото. Дишайте бавно – не повече от 10 вдишвания и издишвания в минута. Вдишвайте през устата, издишвайте през носа, но безшумно. Езикът да се поставя върху небцето. С лявата си длан запушете дясното ухо, без да притискате силно. Дишайте бавно и мислете само за релаксация. Чрез 5 минути сменете ръката и ухото: сега дясната длан да запуши лявото ухо. Дишайте и релаксирайте по същия начин. След още 5 минути кръстосайте ръцете, прикривайки с дланите двете уши – и така, още 5 минути. И това е всичко. Навярно ще кажете, че това е много просто. Повярвайте ми, ако имате избор в живота си и особено – при самоотбрана, избирайте простия метод. Фактически това упражнение продължава само 15 мин и не предполага никаква йогическа акробатика. **Но този метод действа! След само две седмици вие ще забележите, че: вашият език става полутвърд; дланите ви, поставени върху ушите, стават хладни, в противен случай са топли или потни; цялото ви тяло започва да изпитва лекота и ефирност и започва да ви се струва, че едва ли не летите. И това, което няма да забележите, ще се превърне в нещо сякаш още по-забележимо! Вашите ръце ще са преизпълнени с ци, тялото ви ще стане гъвкаво, движенията ви ще се ускориат** (подч. м., И.Л.), но за това, разбира се, ще е нужна по-продължителна от две седмици практика“ (Gilbey, 1989, ch. IX).

бъде колосален! Виждал съм как благодарение на ци се вършат невероятни дела, но не желая да се задълбочавам в подробности, за да не се отклонявам от темата.“ (Ibid.) Енергията се заражда в областта на корема. Нейното улавяне, акумулиране и предаване е основна задача на ежедневната обхода на боеца. „Трябва да е ясно, – споделя един от интервюираните майстори – че това може да се прави посредством продължителна практика на дълбоко дишане, центрирано в долната част на корема. Нужна е и съпътстваща концентрация на вниманието спрямо дишането. Очаквах и лично успех да се убедя, че след определен период от време тази вътрешна сила започва да се проявява спонтанно и безупречно след тренировки за такъв тип дишане в продължение на поне три години. (...) Тази сила в бойните изкуства се предава (най-вече – б.м.) посредством бързината на ръцете. За това също са нужни последователни и регулярни тренировки. Това, което забелязах бе, че моите ръце започнаха да се движат по-бързо именно поради напредъка ми в коремното дишане в съчетание с концентрирано внимание. Когато пък прибавих и упражнения по нанасянето на удари, тогава ръцете ми в това отношение станаха изключителни. Но за това са нужни ежедневни занимания.“ (Ibid., VI)

4) Акумулирането и контролът на ци са залог за правилното психофизическо подсигуриране на боеца за бой. Първото и най-важно в този смисъл е *направлението на подхода към целта*. Това може да става от всяка посока, въпреки че подходът за поразяване отстрани изглежда по-труден. Второто, това е *позата на тялото*. Може да се заеме всякаква стойка, съответно тялото да е напрегнато или отпуснато. Секретът е в това, че трябва постоянно да променяме положението на тялото си, за да не може противникът да се добере лесно до съответната защита или контраатака. Третият момент, това е *ударът като такъв*. Можем да го нанесем с ръка, с крак, с лакът или коляно. Той може да е част от атакуваща последователност, при която други удари имат за цел да отвлекат отбранителните действия на противника. Така че тук говорим за сериозно оръжие, с малко ограничения в неговото използване. (Вж. Ibid., IV) За да е налице ефективност от употребата на ръцете и краката, те трябва да бъдат тренирани според указанията на учителя. Но най-важното е да обладават вътрешна мощ, а това е вече въпрос на жива връзка с ци. „Под вътрешна мощ – продължава интервюираният майстор – аз разбирам способността чрез леко докосване с ръце да сме в състояние да предадем разрушителна сила на предмета напред Погледнете! (и следва демонстрация – б.м.)“ (Ibid.) Впрочем, „в това е признакът на истинския майстор. Важен е не фактът, че един майстор може да направи нещо, което не би могъл да направи друг (навярно защото този друг никога и не е опитвал да го направи), важно е това, че истинският майстор, управлявайки своето тяло

(преди всичко като фина енергетика – б.м.), е в състояние да повтори всичко, което прави който и да е друг“ (Ibid.). Интригуващи в разкритото отношение са наблюденията върху техниките на юмручния бой, който се е практикувал преди всичко в Древна Индия. Неслучайно авторът отбелязва, че „майсторите на китайското кемпо могат да се надсмиват над каратеките от Окинава, Корея и Япония, но всички те до един са преизпълнени с уважение към традиционния индийски юмручен бой. В края на краищата, именно от него и произлиза бойната школа на Шаолин, а и не е никак коректно да се критикуват предшествениците“ (Ibid., III). Какво е най-важното за юмручните техники? Юмрукът може да бъде свързан с ръката така, сякаш е нещо като накрайник на копие. При това положение онова, което малко по-горе нарекохме „оръжие“ е не просто юмрукът, а цялата ръка. Така нападащата ръка се оказва изпъната и същевременно леко свита в лакътя. Мощта, възникваща при такъв тип „дълга“ атака е огромна; но, разбира се, тя може да бъде прикривана с кратки атаки, в противен случай против нея за съперника би било лесно да се защити. Когато се нанасят удари, те не трябва да са случайни и безсистемни, както това малко или много се получава в европейския или американски бокс. Всеки удар би следвало да има цел, а всяка цел – обосновка. Обикновено най-подходящите цели са слепоочията, гърлото, слънчевият сплит и слабините. При овладяна и правилно насочвана ци, ефективният удар във всяка от посочените локализации често се оказва фатален. Един само удар, но правилно фокусиран и нанесен, струва повече от стотици удари, хаотично нанасяни спрямо противника. (Вж. Ibid.) Тъкмо в такъв контекст майсторът споделя: „Това, което виждате, е само външна проява на удар. Сърцето на метода са именно вътрешните тънкости и те са неимоверно сложни, затова и не може да се говори сега за тях. (...) Бих искал да споделя, че така, както целта не се избира случайно, същото е и с техниката. Цялото ни тяло – външно и вътрешно – би трябвало да се инкорпорира във всеки възможен удар; само тогава ударът би бил истински. Външните фактори като разположение на юмрука, стойка на тялото, преместване на центъра на тежестта и др., ако и да е нужно време, се усвояват сравнително лесно. Ала вътрешните фактори – дишане, фокусиране на вниманието върху енергията, която китайците наричат „ци“ – те изискват цели десетилетия вглъбяване. В крайна сметка двойно повече време при тренировка отива за подсигуряване на вътрешните фактори, отколкото за простото нанасяне на удари“ (Ibid.). И още две любопитни подробности, отнасящи се към секретите на юмручното бойно изкуство. Традиционните юмручни боеве в техния автентичен вид се пазят в дълбока тайна спрямо домогванията на публиката. Причината, поради която те не се популяризират от индийските и китайски школи е преди всичко отчитането на опасността

от злоупотреба сред непосветените. Тоест, тайната се пази не само поради ритуално-религиозни съображения, но и по чисто физически съображения. Освен това, пак традицията повелява броят на учениците да бъде ограничен, а подборът им да е резултат на общо-взето несподелима преценка на учителя. Ограничавайки броя на учениците си, майсторите целят да съхранят сакралния и семеен характер на обучението, който възпитава ученика включително на пределно смирение, в противен случай при духовно нерегламентирана употреба на тези древни методи на водене на бой, с тях лесно може да се убива. Третият пикантен момент при това бойно изкуство е свързан с правилото, че „костите на юмрука трябва да се формират, а не да се деформират“ (Ibid.), а това е възможно да се постигне само постепенно и целенасочено. Във всеки случай е предразсъдък да се допуска, че юмрукът не би могъл да бъде направен свръхестествено еластичен в схватките, както са склонни да мислят дилетантите.

5) Релевантни на акумулирането и контрола на енергията са и методиките на отделните направления в източните бойни изкуства. В по-древните варианти на шаолинския стил юмрукът е бил само малка част от локусите на ударните средства; по-голямо значение са имали ударите с пестници (отворени длани) и други части на тялото. (Вж. Ibid., VIII) „Шаолин – споделя интервюираният майстор – в началото е бил добра и дълбока школа, но в по-нови времена се е изродил в чисто външно изкуство на силната ръка. Синъ-и, напротив, е вътрешен метод, много по-мек, тънък и доста по-ефективен. Методите на Шаолин днес зависят от външната сила, мощта и стремителността. При Синъ-и това не е така. При тях няма нужда от размах – може да се нанесе удар от няколко дюйма с много по-голям ефект, отколкото боец на Шаолин може да удари от половин метър“ (Ibid.). В това отношение при Синъ-и особено ефективен е ударът от т.нар. тип „тирбушон“ – той е кратък и мек, и представлява висша форма на бойно изкуство. Когато го изучаваме и прилагаме, винаги следва да имаме предвид и опасностите, с които е свързан. Говорейки за опасностите, можем да се позовем на примери и от други техники на древния Шаолин. Така например старите шаолински майстори в течение на векове са отчитали определени анатомични схеми при нанасяне на „атеми“ спрямо съперници или случайни хора в определени периоди от денонощието. „Учителят заяви, че кръвта преминава на различно разстояние от повърхността на тялото в зависимост от времето на денонощието, ето защо е достатъчно боецът да познава хода на нейната циркулация за съответния момент, за да нанесе удар в оная част на тялото, където кръвта се намира най-близо до повърхността. В този случай най-вероятно бива нанесена силна травма, довеждаща даже до последваща смърт.“ (Ibid., I) Подобен метод е проверяван със

столетията в практиката и се оказва надежден. И всеки лекар, който е специалист в китайската традиционна медицина, би могъл са потвърди неговата ефективност. Обикновено когато жертвата на такъв тип удар бива довеждана при лекаря, той провежда лечение, използвайки същата анатомична схема, свързана с циркулацията на кръвта в съответния период на денонощието. Всъщност демонстрацията на учителя Оу спрямо автора на книгата Дж. Гилби е свързана не само с историята за „удара в определено време“, но и с техниката на т.нар. „отложена смърт“, която е още по-мистериозна. Ясновиждащият майстор е в състояние само с докосване на тялото на ученика или съперника в определена точка от повърхността да „запрограмира“ смъртта му в даден период от бъдещето. Това е нагледно показано спрямо собствения син на майстора, който три дена след докосването, за което учителят споделя, че е представлявало „гладко протичане на ци“, в определено време на денонощието наистина започва да умира... и, разбира се, бива съживен пред очите на смаяния автор само благодарение на вещата намеса на Оу, владеещ релевантната анатомична схема за „съживяване на умирация“. Изводът: „Вие сте длъжен да повярвате, че техниката и силата – това не е всичко, от което се нуждаем в една схватка. Важно е да знаем *къде* да ударим. Вие, разбира се, знаехте и преди, но днес узнавате още една важна подробност: *кога* да ударим. Нашата съдба е не само в звездите, но и в часовете“ (Ibid.). **Отговорите спрямо *къде?* и *кога?* не са вербални и аналитични, те се извяват през мигновено интуитивно прозрение, извикано от натрупването на безкрайна по количество вътрешна сила (ци). И тъкмо в такъв смисъл се казва, че, погледнато откъм енергийния план, това даже не са удари, а нещо, което е по-скоро докосване... и интерпретациите му при всички случаи не са свързани с груба физическа сила, а с наистина „секретната“ (неподелимо дискретна) феноменология на ясновиждане на ци от съответния майстор на енергийния бой.** Може би и съобразно такъв ред на мисли в книгата се поставя въпросът за „непривързването към метода“ (вж. Ibid., XV): да практикуваш без твърд метод е объркващо, но и да бъдеш догматично прикован към определен метод – това е още по-лошо. Първоначално следва щателно да се изучават основите на учението, а едва след това да ги видоизменяме в съответствие със собствените си способности и умения. Върхът на всичките ни дългогодишни усилия в определен метод е да достигнем нивото, при което повече нямаме нужда от какъвто и да е метод. Пример за подобен „свободен от метод“ майстор е даден в същата XV глава на книгата, където авторът е стъписан да види как описваният учител Джоу Сюлай, призовавайки го да участва в схватка с нанасянето на удари, фактически, подобно на светкавица, се оказва всякога

далеч от схватката, мигновено озовавайки се в гръб или отстрани на вкопчения в схватката и очакващ някакъв резултат от нея автор. (Вж. Ibid.) Това е навярно нагледен пример и същевременно алюзия за магичното изкуство „нападение без противник“, описвано още от Лао дзъ в древния му трактат „Дао Дъ дзин“ (вж. 1990, ст.ст. 68-9).

б) И накрая, не по-малко важна за отбелязване е културно-ритуалната символика на определени жестове или цялостни церемониални действия в китайските (и в по-широк смисъл – източните) бойни изкуства: „Особено впечатление ми направиха някои допуснати формалности. Всичко беше подчинено на ритуала. Например, упражненията започваха и завършваха с прочитането на следното: „Аз дойдох при вас само с тези свои две ръце. Друго оръжие не ми е отредено. Но ако правото и честта го изискат, моите две здрави ръце ще ми помогнат“. По някаква причина тази декламация ми направи голямо впечатление. Учителят и учениците възприемаха произнасяното напълно сериозно, този момент изглеждаше изключително тържествен. Бойците, имащи такова страшно оръжие, но стремящи се към мира, сякаш предупреждаваха, че ако все пак мирът не се получи, ще се наложи да употребят своето оръжие“ (Ibid., III). Впрочем, като неизменна част от ритуалното начало в автентичните източни бойни изкуства можем да приемем и странното преклонение към опазването на самата секретност на обучението и техниките, която на Запад биха нарекли навярно „грижливо съхранявана некомерсиалност“: така например, за описания индийски майстор на юмручния бой Шрим-Баба, чиято специалност е „да атакува по различни способи“ (Ibid.) (която в Китай е наричана „златната цел“, а в Америка – „семеините драгоценности“), най-важното е да скрие своето изкуство и да обучи не повече от един ученик. Подобна преднамерена скромност е една от мистериите на ритуала, включително и при някои китайски майстори.

БИБЛИОГРАФИЯ

- Лао дзъ. 1990. *Дао Дъ дзин*. Прев. Л. Димитров. София: Самиздат
- Маслов, А.А. 1994. *Синьцюань: единство формы и воли. Часть 1*. Москва: Здоровье народа
- Маслов, А.А. 1995. *Синьцюань: единство формы и воли. Часть 2*. Москва: Здоровье народа
- Gilbey, J.F. 1989. *Secret fighting arts of the world*. Tuttle Publishing. 147 p.

- 1 – <<https://pigua.dankin.net/index.htm>> Accessed on 29.04.2019
- 2 –< <https://pigua.dankin.net/forma.html>> Accessed on 29.04.2019
- 3 – <<https://daoin.com/taidjiquan.php>> Accessed on 02.02.2023
- 4 – <<https://www.xuanguai.com/articles.php?SID=3&AID=75>> Accessed on 11.02.2023
- 5 – <<https://pigua.dankin.net/taiji.htm>> Accessed on 14.02.2023
- 6 – <<https://shendao.org/направления/ушу/ушу/>> Accessed on 15.02.2023

***Автор:** Доц. д-р Ивайло Илиев Лазаров, преподавател на ОТД в катедра „Психология“ на Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, телефон 0877198911, email: filosofivo@abv.bg*

.....