

Тысячелетняя практика взаимосвязи философии и спорта в странах востока на примере Китая

Федотенко Г.В.

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика М. Ф. Решетнева, Россия

Аннотация. В статье рассмотрена философия восточных методик единоборств в единстве духа и физического развития.

Ключевые слова: философия, даосизм, ушу, кунг-фу, цигун, философия Китая, реализация духовного и физического.

В современном мире огромный пласт в философии, науке и спорте был внесен странами востока. Многие философские учения, созданные еще в пятом веке до нашей эры, дошли до нас почти в неизменном виде. Наиболее известные из них кунг-фу (ушу), чань-буддизм, даосизм. Из множества стран востока рассмотрим Китай. Удаленность от европейских стран, обширная и труднодоступная территория, позволило Китаю сохранить множество древних традиций и учений в практически первозданном виде.

Как говорил великий философ Чжуан Цзы, живший, предположительно, в четвертом веке до нашей эры: «Собственным телом не владеешь — как же можешь владеть дао. Твое тело одна из форм вселенной. Твоя жизнь — соединение неба и земли» [1, 2]. Это одна из первых, составляющих философии боевых искусств.

Дао — одна из основных категорий Китайской философии. Путь, по которому должен следовать окружающий мир и все люди. Дао — это образ жизни китайского народа, включающего в себя почитание своих корней, предков и учителей в повседневной жизни современного общества [3]. В основе каждого учения боевого искусства лежит постижение дао. Познав свое тело и овладев формальными упражнениями, можно переходить к постижению боевых партнеров.

Как говорил Лао Цзы, живший в 5-6 веке до нашей эры: «Познай себя — познаешь других». Таким образом, следуя философской концепции Китая — высшей духовной субстанцией человека является дух (шэнь) [4]. Дух концентрируется, зачастую центром его пребывания является сердце [5].

Достижение покоя в душе и сердце и совершение ряда физических упражнений широко применяется в Китае для лечения и оздоровления. Для достижения умиротворения души и успокоения сердца часто применяются медитативные методики, заключающиеся в правильном дыхании, питании, а также определенные методы массажа и некоторые гимнастические упражнения.

Естественное дыхание — это самый простой тип. Обычно у людей все это дыхание затруднено: неудобная одежда, не та поза, кривая походка, мешает правильному дыханию. Естественное дыхание должно быть не глубоким, свободным, мягким. Нужно скорректировать позицию тела, чтобы ваше дыхание действительно было естественным. Особенно этого нужно придерживаться людям, страдающим туберкулезом или астматическими заболеваниями.

При брюшном дыхании, на вдохе передняя стенка живота выпячивается вперед. Диафрагма при этом опускается вниз, создавая вакуум в легких и увеличивая объем вдыхаемого воздуха. Вдох и выдох через нос может сочетаться с прямым и обратным брюшным дыханием и используется при заболевании дыхательных путей, а также в мнемоническом цигун. Таким образом, научившись правильно дышать, уже можно принести своему организму большую пользу.

Принять позу, в которой тело может полностью расслабиться — большое искусство. Наиболее удобной считается позиция сидя. Особенно распространена поза лотоса. Она не имеет противопоказаний и является наиболее оптимальным вариантом для начинающих.

Так же можно принять позу стоя или лежа. Поза стоя наиболее распространена позиция «трех кругов»: ноги на ширине плеч носки немного во внутрь — это первый круг. Руки согнуты в локтях и предплечья образуют окружность — это второй круг. Третий образуется ладонями нужно представить, что захватываешь шар. Эта позиция широко распространена как в лечении, так и работе цигун. Позицию стоя чаще всего применяют физически крепкие люди, способные долго находится на ногах. Она не рекомендуется при отечности или варикозе ног, если есть болезнь сердца, гипертония, тем кто страдает остеохондрозом, и беременным женщинам.

Поза лежа считается позицией для стариков и больных. Однако, если применять ее сразу после сна, или перед сном это прекрасный способ для регуляции сна. Она помогает при реабилитации после болезней. Поэтому китайских лечебницах и санаториях ее широко применяют. Однако важно чтобы это было не просто расслабленное лежание, а полноценная работа цигун.

Не редко, в наше время, в городах Китая можно встретить людей, принявших различные стойки, перетекающие одна в другую. При этом, возраст, в котором люди занимающихся данными упражнениями, принимает широкий диапазон: от детей, до глубоких стариков.

Если после достижения полного расслабления тела, какие-то участки тела не могут до конца расслабиться, то на данные участки следует обратить особое внимание. Поскольку именно в них могут быть скрыты недуги. Для таких случаев существуют определенные методики, позволяющие проводить лечение. Например, мысленно представить поток теплой воды на своем теле и направить этот поток на область с недугом. Это позволяет усилить кровообращение в данной зоне, что способствует ускоренному исцелению.

Для Китая боевые искусства всегда были не только искусством самозащиты и способом состязаний, но и ритуальным видом спорта, методом медицинского воздействия, духовной дисциплиной и способом социально-культурного воспитания.

Многие представители запада, изучающие искусство ушу и кунг-фу, как они сами признавались, учили данную методику только в медицинских целях. Что касательно жителей Китая, для них это способ познания самого себя, земли, неба и космоса.

В Китае сложилась своя культура боевых искусств со своими театрами, культурой, поэзией. Даже в простейших, на первый взгляд, позах, применяющихся в ушу, есть глубокий философский смысл. Прежде чем перейти к сложным разделам этого учения, нужно пройти глубокое самосознание собственной вплетённой в ткань мира.

Китай подарил нам. Целый пласт знаний так, например, в XVI века по всему Китаю было известно имя генерала Ци Цигуана. Это был не только гениальный полководец, но и блестящий стратег и тактик. А также замечательный учитель. Став генералом, Ци Цигуан предписал всем от солдата до полковника заниматься ушу. Причем боевая подготовка его воинов была более сложная, чем в других армиях. Воины учились владеть несколькими видами оружия. Сам генерал учил своих мастеров. Ввел жёсткую градацию мастерства. Такая система оценок позволяла воспитывать, как говорил сам Ци Цигуан, «предельно искушенных и предельно знающих воинов». Генерал не только учил своих последователей, но и постарался записать и систематизировать свои знания. И этот труд до сих пор изучают и используют. Считаю своеобразной «библией» воинского искусства Китая.

Также известны трактаты ушу Чэнь Чундоу и «Энциклопедия боевой подготовки». В эпоху мин для воинов существовали несколько этапов экзаменов. И если первые два были практические, то последний этап был теоретическим. Надо было написать сочинение на заданную тему и на свободную тему. Некоторые сочинения до сих пор хранятся в музеях и являются прекрасным показателем культуры. Эти сочинения внесли большую пользу в развития воинского искусства в Китае.

Хо Юаньцзя стал новым символом возрождения и совершенствования стилей китайского боя в 1909 году. Во многих школах Китая есть портрет «желтолицего тигра» как его называли европейцы. Символ высокой боевой добродетели и духовной целостности старых мастеров. Рядом – традиционный лозунг: «Дух Чистых боевых искусств из десяти тысячелетней древности сохраняет вечную молодость».

Ушу включает в себя тысячи приемов, сотни методов тренировок, массу гигиенических, диетических и моральных предписаний. Известный мастер Чэнь Синь говорил об этапах постижения ушу следующее: «Изучающий ушу движется от того, что имеет форму к тому, что не имеет и следа. Постигая в

этом небесном искусстве сокровенно-утонченное начало». Поэтапность обучения заключается в переходе от полного к использованию пустого.

Все движения и связки в единоборствах имеют глубочайший философский смысл. В Китае нет, как такового, разделения на духовное и физическое. Поскольку считается, что эти понятия не могут существовать друг без друга. И многое зависит как от духовного самосознания, так и от физических тренировок. Будет большой ошибкой полагать, что применение физической силы не приветствуется во внутренних стилях единоборств. Великие мастера Тайцзицюань были удивительно физически сильны, также, как и шаолиньские монахи они сочетали многочасовую медитацию с работой со штангой.

Некоторые приемы ушу, в глазах современного человека, могут показаться чудом. Как пример, разбивание кирпичей голыми руками. Но это не является средством развлечения публики. Это реализация духовного и физического единства, которое достигается путем долгих и упорных тренировок, как физических, так и духовных.

История ушу хранит множество техник и методик, но это не только технический навык, способный помочь выполнить какое-либо упражнение. Это работа духа. В каждой школе Китая есть отголоски тех или иных учений древности. Они входят в обязательную школьную программу. А более глубокие знания можно получить в различных секциях и монастырях.

На всех предприятиях Китая отведено дополнительное время для занятий физической и духовной работы над собой. Это является обязательной частью рабочего процесса. В нем четко прослеживается связь с древностью, а точнее говоря, одним из главных постулатов даосизма: «Кто совершенствует (дао) внутри себя, у того добродетель становится искренней. Кто совершенствует (дао) в семье, у того добродетель становится обильной. Кто совершенствует (дао) в деревне, у того добродетель становится обширной. Кто совершенствует (дао) в царстве, у того добродетель становится богатой. Кто совершенствует (дао) в Поднебесной, у того добродетель становится всеобщей»[3].

Единоборства Китая были обязательными учениями аристократии, военных и простых людей. Разница заключалась лишь в степени углубленности изучения различных методик.

Также приемы Ушу были представлены и для развлечения толпы. Первый Китайский театр проводил представления показательных приемов борьбы, цирковых трюков, танцев. На центральных площадях устраивали целые представления. Разыгрывались сценки боя императора Сунской династии большого знатока ушу Чжао Куаньиня с пятью тиграми. Воспевались герои. У данных представлений была еще одна особенность. Участники представлений были не просто актеры. Они были в обычное время представителями отрядов. Участие в этих отрядах передавалось по родовой линии. И знания боя там преподавалось. Однако, как мы видим для Китая бои были не только воинским искусством, но и тесно переплетены с культурой.

В Китае осознание ушу не только отличало китайцев от других народов, но и подчеркивало национальную специфику тех или других народностей. Можно так же выделить несколько основных градаций. Первые – это стили и приемы закрытые от чужаков. Им не учили чужих людей и даже не всем из своей этнической группы они были ведомы. Просвещенные проходили строгий отбор перед главным в своей жизни учебы. Второй тип – это доступные приемы для всех своих. Причем их использовали и для контактов с чужими.

Сохранились статуэтки VIII века, изображавшие, как полагают историки, китайцев ведущих поединки. Эти учения позволяют не только защитить себя, но и способствуют оздоровлению организма. Методики единоборств, включающие в себя физические воздействия на организм человека, позволяют как нанести тяжелый урон противнику, так и исцелить человека. Это широко применяется в медицине, считающейся в Европе нетрадиционной, но в Китае являющейся основой медицины, используемой во многих известных на весь мир медицинских центрах, например, Танганзы.

Подводя итог выше сказанному, хочется сказать, что всё, что породила китайская цивилизация: поступки, ритуалы, иероглифы, культура, можно увидеть в боевых искусствах. Где в полноте своей отражена вся философия и глубина жизни. В каждом движении и в каждом посыле есть взаимосвязь духа и тела.

Восточные единоборства, это не утонченность восточных манер как думают европейцы. Это хрупкая гармония внутри всего живого и жесткое самосознание. Осознание себя и других. Истинный путь лежит не в полном копировании движений учителя. Истинный путь лежит в вашей душе и сознании. Наставник может только показать путь и от идущего будет зависеть куда этот путь его заведет. И идти он должен сам.

Литература:

1. URL: <http://www.samooborona.info/filosofskie-aspekty-kung-fu.html>
2. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Чжуан-цзы>
3. Лао-Цзы «Древнекитайский философ Лао-Цзы и его учение» / Лао-Цзы. - Москва, 1950.
4. Ши Синьин «Драгоценные жемчужины китайского цигун» / Ши Синьин. - Москва, 2009. – 112 с.
5. Маслов А. А. «Тайный код китайского кунфу» / А. А. Маслов. - Москва, 2000. – 84 с.

Информация об авторе:

Федотенко Галина Владимировна –

доцент кафедры ФВ

Сибирский государственный аэрокосмический университет имени академика

М. Ф. Решетнева, Россия

Поступила в редакцию 21.12.2016 г.