



浇花要浇根 教拳要教人

*jiāo huā yào jiāo gēn, jiào quán yào jiào rén*

*Поливая цветок, корень поливай;*

*Обучая ушу, человека обучай.*

*Китайская пословица*

Начнём нашу очередную беседу с небольшой задачи.

*В некотором государстве жила прекрасная принцесса. За ней ухаживал могущественный министр, желая заполучить руку и трон в придачу. Принцесса отлично понимала, чего он на самом деле добивается, да и престарелый министр был ей противен.*

*Однажды он сопровождал наследницу престола в прогулке по берегу моря. Под ногами шуршала галька. Камешки были двух видов – белые и чёрные. Министр предложил ей окончательно решить вопрос их союза, положась на судьбу. Он взял из-под ног два камешка, положил их в пустой мешочек-кошель и протянул ей мешочек.*

*- Просунь руку в кошель и выбери, не глядя, один из этих двух камней. Достанешь белый – будь по-твоему, ты свободна, а достанешь чёрный – играем свадьбу!*

*Принцесса видела, что хитрец подобрал два чёрных камешка, но не могла прямо уличить его в подлоге. Отказаться от выбора она также не могла. Однако, девушка была не только красивой, но и умной (попрошу не улыбаться, это – условие задачи). Она выполнила требование министра и ... победила! Как ей это удалось?*

\*\*\*

Название «Институт Йоги и Ушу» содержит непривычное для многих сочетание. По сути, Йога – древнейшая и самодостаточная система развития человека. Мудрые йогини, наблюдая за окружающим и погружаясь в себя, стремятся различать лучшее, выбирать его и использовать в своей практике. Этот процесс образно сравнивают с поиском алмазов в грязи. Драгоценные камни разбросаны вокруг, нужно только их увидеть, достать, отмыть и соединить в ожерелье, чтобы они не затерялись. Стремление к лучшему, высшему, светлому, радостному – очень важно для практикующего Йогу. Именно это стремление способно вытянуть нас из спящего состояния, из незнания, из тьмы. В нём – корни оптимизма, в нём – опора практикующего в этом шатком, изменчивом мире.

Если же смотреть на мир и себя, постоянно отвлекаясь, углубляясь в несовершенство, слабости, проблемы, то легко погрязнуть в борьбе с грязью!

В то же время, поднимаясь по ступеням практики, устремляясь ввысь, вы иногда замечаете, что у вас подкашивается нога, вам не

хватает сил, вас отвлекают казалось бы важные дела, проблемы, люди... Помехи могут быть как внутренние, так и внешние. Поэтому полностью игнорировать их нельзя. Борьба с такими помехами, со злом - это оборотная сторона Йоги. Путь воина, Кшатра-йога (Калари-паятту<sup>1</sup> или Ушу<sup>2</sup>) подразумевает, прежде всего, победу над внутренними врагами: ленью, нежеланием учиться, невежеством, слабостью, болезненностью, жадностью, трусостью, эгоизмом...

### **Победа над собой – и самая тяжёлая, и самая важная.<sup>3</sup>**

Обуздавший чувства, победивший свои дурные привычки, недостатки и пороки – настоящий воин-победитель. Он воплощает в себе принцип второй ступени Аштанга-йоги (Ниямы) – «Нишпратидвандва» («не имеющий противников»).

В отличие от обычной, ограниченной задачи многих других систем подготовки воинов, где целью является создание из человека бойца, задача Калари-паятту и близких к нему направлений Ушу – воспитание гармонично развитой личности, способной дать отпор злу в любом его проявлении. Благодаря йогическому фундаменту Путь воина – один из равноценных возможных путей Просветления.

Что касается внешнего зла – это действия тех, кто мешает вам в благородном поиске Истины или даже прямо угрожает здоровью, жизни вас и ваших близких. Ведь невежество всегда агрессивно (хоть и остаётся в проигрыше)<sup>4</sup>. К тому же, достаточно развитые, крепкие и умелые злодеи встречаются не только в сказках и кино. И они реально могут причинить немало неприятностей окружающим. Чтобы справиться с ними, нужны умения, навыки, знания. Даже если Вас лично такое зло обходит стороной, эти знания могут понадобиться для защиты окружающих. Нужно только помнить, что зло – не нечто абсолютное, неизменное, одинаковое. Ваша правильная реакция на него должна быть адекватна ситуации. Если, например, Вас порочат, оскорбляют, и Вы имеете возможность и необходимость реагировать на это – Вы ответите словами. Если же Вас пытаются проткнуть ножом, то

<sup>1</sup> из дравидийских языков (малаялам കളരിപയറ്റ്, тамильский களரிப்பயிற்று)

<sup>2</sup> кит. 武术 (традиц. 武術) wǔ-shù, состоит из двух иероглифов: 武 wu – «военный, боевой» и 术 shu – «искусство, техника».

<sup>3</sup> Громов С.Н. 40 дней, практика Йогу. (Раджа-йога для всех). – 2005.- С. 93.

<sup>4</sup> Громов С.Н. 108 дней, практика Йогу (Раджа-йога для всех). – 2009.- С. 106.

.....  
нормальным будет, если нападающий сам напорется на свой нож или получит серьёзную травму. Старый принцип «око за око» имеет глубокий смысл. Но люди часто не способны его правильно применять. Для этого нужен трезвый и развитый ум, свободный от неконтролируемых эмоций, мстительности. И боевые навыки. Вы должны понимать, что агрессор-нападающий своё получит по закону кармы однозначно и неотвратно (в отличие от законов человеческих). Но это может произойти гораздо позже. Вам же вовсе не обязательно при этом выступать в роли жертвы.

Другой важный момент – вы должны понимать, что зла, на самом деле, вообще нет. То, что обычно называют злом – это только невежество, незнание, слепота того, с кем вы сейчас столкнулись. Суть «злодея» такая же как у вас, души одинаковы. Адекватно реагируя на его действия, вы помогаете ему, даёте шанс осознать неправоту. Реагируя неадекватно – то есть никак или чересчур («превышение необходимой самообороны»), вы или поощряете его к дальнейшему насилию (не только к вам лично, но и к другим), или, соответственно, ухудшаете свою карму. А если, действуя неадекватно, вы его лишили жизни, то и воспитательный элемент теряется. Подчёркиваю – ваши действия по борьбе с внешним злом – это не месть, не унижение глупца с демонстрацией своего «величия», не яростное негодование с уничтожением «врага». Это – целенаправленный воспитательный процесс, помощь «злодею», и по сути, воплощение любви, дружелюбия, сочувствия. Ведь глупый человек, нанося в дальнейшем вред окружающим, ухудшает собственную карму, его страдания увеличиваются. Только в данном случае, если разговоры не помогли или неуместны, воспитание происходит посредством бития (которое, перефразируя материалистов, определяет сознание :))

Кроме зла, причиняемого людьми, существуют и такие внешние помехи для практики как холод, жара, стихийные бедствия, техногенные катастрофы... Военские искусства, укрепляя тело и ум, помогают противостоять и этому.

\*\*\*

Итак, основная, внутренняя часть Пути воина, в сущности, присутствует в любой системе самосовершенствования и является важным элементом Йоги. Дополнительная, внешняя часть связана с воинскими тренировками, с прикладными навыками рукопашного

.....  
боя, общим и специальным физическим развитием, с умением правильно вести себя в любых экстремальных ситуациях.

К тому же давно замечено, что ситуации опасные для здоровья, на грани жизни и смерти, мобилизуют скрытые в обычной жизни возможности, раскрывают сильные и слабые стороны человека. Подготовка профессионального воина в разных частях мира демонстрирует отличные результаты в развитии целого ряда свойств характера, нужных любому человеку – смелости, решительности, сообразительности, трудолюбия, умения собираться, концентрироваться на важном в данный момент. Тренировка с оружием, предметами воинских искусств, которые часто происходят от подручных рабочих и бытовых инструментов, предметов одежды и т.п., расширяет и усиливает возможности практикующего. Со временем предметы становятся продолжением его тела, которое увеличивается, усиливается. При этом, в отличие от животных, человек может откладывать или менять своё оружие, не нужное в данный момент. Умение использовать в бою различные предметы может значительно повышать шансы на победу.

\*\*\*

Под словом «ушу» в Китае понимают не только традиционные Воинские (Боевые искусства), но и искусство ведения войны (тактика, стратегия), включая обычную военную подготовку. Кроме того, сюда относят также имеющие давнюю историю показательно-зрелищные и современные спортивные направления. Хотя на первый взгляд всё это одно и то же, задачи у них разные.

В современной армии и силовых структурах рукопашный бой уже не имеет того значения, что в более ранние, доогнестрельные эпохи. Поэтому ему уделяют внимание разве что в спецподразделениях. Хотя и там это совсем не главный из навыков, например, армейского разведчика. Общее с традиционными школами Воинских искусств – простота, практичность, эффективность.

Особенности спортивных единоборств – ограниченность правилами, временем, количеством участников, весовыми категориями, степенью вооружённости. То есть, создаются примерно равные условия для участников состязаний один на один (поэтому название - «единоборства»). Всего это нет в реальном бою. Часто



.....  
думают, что хорошо подготовленные спортсмены способны успешно вести рукопашную схватку. Это заблуждение, так как у них не нарабатываются необходимые навыки противостояния намного более сильному, вооружённому, многочисленному противнику, который ведёт себя совершенно «неспортивно».

Показательные стили демонстрируют себя в кино и на соревнованиях по спортивным комплексам ушу. Там главное – зрелищность, красота движений, демонстрация хороших физических данных. Очень эффектно смотрятся акробатические сальто, высокие прыжки и высокие удары ногами. Но эффектность вовсе не равна эффективности. На самом деле, настоящий мастер обычно побеждает без боя, а если приходится сражаться, вопрос с каждым противником решается очень быстро и без длительного обмена ударами и блоками. Кстати, и это отмечают специалисты обычного рукопашного боя, современное Калари-паятту, представленное в южной Индии, демонстрирует только внешнюю атрибутику древнего боевого искусства. Оно относится к показательным-зрелищным стилям и совершенно не подходит для реальной схватки. Боевые сцены в кино, поставленные китайскими специалистами, также слишком фантастичны.

Вернёмся к традиционным направлениям. Совокупность методов физического развития, специальные виды тренировки, особые виды оружия, особенные приёмы рукопашного боя, бóльшая склонность к оздоровлению, развитию или к прикладным (боевым) навыкам характеризуют каждую отдельную школу Ушу. При этом основой каждой из них являются собственные «комплексы» и общий подход к их изучению. «Комплекс» в Воинских искусствах (*др.-инд. мánдала, кит. таолу (套路), яп. ката (型 или 形)*) – это строго определённая последовательность движений, чаще всего связанная с событиями древней легенды. Персонажи комплекса – мифические герои древности, боги или духи, божественные звери или даже растения (как в школе «Белый лотос»). Встречаются и исторические лица – основатели, знаменитые учителя различных школ и стилей Ушу. Так, шаолиньский таолу «Ли-цюань», Бодхидхарма посвятил своему учителю, у которого он изучал Калари-паятту. Практикуя комплексы, вы выполняете действия то за одного персонажа легенды, то за другого. Отмечу, что неверно восприятие китайских «образных названий» жестов («поднимание неба», «отодвигание занавеса») как терминов для обозначения ударов, блоков и т.д. Такого рода названия применимы

только в отдельном комплексе, действия в котором происходят по определённой легенде.

Первый комплекс, который я начал осваивать, прийдя в нашу школу – таолу школы Тайцзи-цюань под названием «Сянь Люань» («Великан»). Он выполняется медленно, движения плавно перетекают из одного в другое. Такого рода комплексы успешно используются для разминки и окончания тренировки, общего оздоровления и укрепления, а также в период выздоровления. Они также дают возможность практики Воинских искусств пожилым людям. Вот легенда комплекса «Великан».

*Издали была видна гора Хуанг, величественно возвышавшаяся над окрестностями. С её крутых склонов, покрытых девственным лесом, стекало множество прозрачных рек и грозных водопадов. В пещерах жили отшельники, в норах лисы, в небе летали драконы, а из леса доносился рев цилиней.*

*Однажды святой отшельник Дянь, долгое время предававшийся созерцанию, ушёл на несколько ли от своей пещеры за целебными травами. Прошло время и когда он вернулся, то увидел, что спустившийся с небес дракон Сяо занял его место. Дянь, удивленный тем, что дракон осмелился совершить подобное, развел руками и начал уговаривать дракона покинуть пещеру по-хорошему, помня свой обет о ненасилии. В ответ на это самонадеянный дракон, широко открыв пасть и сверкая глазами, начал посылать один за другим языки пламени, желая уничтожить хозяина пещеры. Внезапно раздвинулся потолок пещеры и оттуда низвергся водопад, который разделил отшельника и дракона и преградил путь всепожирающему пламени.*

*Одновременно с этим появился великан Люань. Отшельник и сам мог заставить дракона уйти, поэтому поспешную заботу Неба он воспринял без удовольствия. Люань же поведал о своем небесном происхождении и обвинил в происшедшем духа горы Хуанг, из-за нерадивости которого святой отшельник терял время на бесполезные разговоры. Велика была провинность духа горы, но Дянь настаивал на бескровном возмездии. И тогда могучий великан, толкнув гору в одну, а затем и в другую сторону, извлек за волосы безмятежно спящего духа, который, пробудившись от сна, начал молить о прощении, уверяя всех, что впредь не допустит ничего подобного, Он тут же обратил дракона в пепел и развеял его по ветру.*

*Выполнивший свою миссию великан исчез вместе с водопадом. Вслед за ними растворился в стене и дух горы, а отшельник Дянь вновь углубился в постижение Сути. И ничего не мешало ему больше идти Великим Путем.<sup>5</sup>*

<sup>5</sup> Громов С.Н. УШУ - для тела и души // За наукові кадри. – 1989. – 26 мая.



Общий подход к изучению комплексов, наиболее близкий к Йоге – это быстрое изучение последовательности движений с исправлением только грубых ошибок. Затем комплекс многие годы нарабатывается, «доводится», исправляются детали. Затем добавляется дыхание, объясняется содержание легенды комплекса и циркуляция энергии. Другие же школы воинских искусств практикуют медленное, длительное изучение комплексов со стремлением сразу исправлять все ошибки. Мы считаем, что такой путь не оптимален – начинающие обычно просто не способны выполнить всё идеально и они застревают в общем своём развитии, нудно шлифуя незначительные мелочи. Окончательное освоение комплекса – это медитация в движении и один из путей Просветления.

Одно из распространённых заблуждений об Ушу связано с так называемыми «подражательными» (звериными) стилями. На самом деле, выполнение комплекса – вовсе не действия актёра, копирующего, например, почёсывания, ужимки и прыжки обезьяны. Это не обычная обезьяна, а очень развитое божественное существо, царь обезьян (для Китая – Сунь Укун). Считается, что правильно выполняемый по легенде комплекс, позволяет вселить в ваше тело дух персонажа легенды. Такое совместное исполнение даёт вам новые силы, возможности, навыки. То есть, это – не подражание, как в спортивно-зрелищном ушу, а особое состояние боевого транса.

Итак, Воинские искусства как вид самопознания – важный элемент традиции классической Йоги. Главные стили, практикуемые в нашей школе – Шива-тарус (Калари-паятту), Шаолинь-цюань, стиль «Двенадцати зверей и духов» (мастеров Чуфэ и Шифао), Ци-гун, Тай-цзи-цюань, направление Чибай (Кара-тэ) и рукопашный бой на основе этих стилей. Увидеть некоторые комплексы, изучаемые у нас, вы можете по ссылке<sup>6</sup>.

**Задание.** Для начинающих практиковать Йогу и Воинские искусства Востока весьма существенно изучение анатомии и физиологии человека. Хотя эти знания совсем не лишние для любого человека. Начинать лучше с обычных учебников. Например, из доступных сейчас в интернете:

---

<sup>6</sup> <https://www.youtube.com/channel/UC663ouDLL0-JPI97QchezDg>

Липченко В.Я., Самусев Р.П. Атлас нормальной анатомии человека (для учащихся медицинских училищ)<sup>7</sup>;

Привес М. Г. и др. Анатомия человека (учебник для мед. институтов)<sup>8</sup>.

Ознакомьтесь последовательно, за определённый вами срок с приобретённым учебником.

Удачи!

P.S. Подсказка для тех, кто не решил задачу в начале нашей беседы: принцесса применила метод рассуждения, использованный Мойшей в анекдоте из третьей беседы.



## Диалоги

**Е.А.** *"Считается, что правильно выполняемый по легенде комплекс, позволяет вселить в ваше тело дух персонажа легенды. ... То есть, это – не подражание, а особое состояние боевого транса."*

- Так как статья вышла в разделе "личный опыт" вопрос: был ли у Вас опыт такого боевого транса, если да, то как это происходило и к чему привело?

**М.Г.** *Мои беседы предназначены для тех, кто хочет получить представление о классической Йоге, находясь в самом его начале. Соответственно, в разделе «личный опыт» я делюсь тем, что может принести пользу именно этой аудитории.*

*Для того, чтобы начинающие получили общее представление о направлении движения и ориентирах в Пути, ряд сведений даётся со значительным опережением, но без вникания в детали. Совершенно бессмысленно обсуждать с первоклассником, изучающим алфавит и арифметику, методы скорочтения или решение задач в алгебре.*

*Раз я написал «считается», значит это авторитетное для меня мнение, на которое я ссылаюсь. И этой информации вполне достаточно.*

*Вы же понимаете, что при желании похвастаться или привлечь внимание, можно написать что угодно! И даже показать Вам то, чего нет на самом деле, владея, к примеру методами внушения наяву. Как в известном*

<sup>7</sup> [https://vmedook.ru/wp-content/uploads/2022/02/lipchenko-v.ya.-samusev-r.p.atlas-normalnoj-anatomii-cheloveka\\_compressed.pdf](https://vmedook.ru/wp-content/uploads/2022/02/lipchenko-v.ya.-samusev-r.p.atlas-normalnoj-anatomii-cheloveka_compressed.pdf)

<sup>8</sup> <https://www.klex.ru/15pw>

трюке «индийский канат». Довольно содержательная статья об этом: <http://www.vokrugsveta.ru/ov/article/1263/> Но выводы автора статьи сводятся к версии аппаратных трюков. Автор забыла упомянуть о попытках заснять на камеру происходящие на представлении события, описанные ещё Ибн Баттутой. При этом все наблюдатели утверждали, что видели то, что описал арабский учёный, а камера фиксировала факира, весь сеанс сидящего на земле.

Так что, давайте опираться на ближайшие ориентиры. Вот мой опыт, который легко повторить, проверить, узнать к чему он привёл, в самое ближайшее время – за 1 месяц. Это связано с очень важной практикой для Йоги и Ушу – началом преодоления внутренних барьеров. Выполнение указанного ниже цикла (мáндалы) обязательно даст Вам те эффекты, которые предполагались его создателем. Сила упражнений, отобранных для практики в Йоге, в том, что они положительно воздействуют на исполняющего их, находящегося на любом уровне развития.

Открываете ссылку <http://www.gromov.org/index.php/katalog1/fix/otzhimaniya> Выделяете время, начинаете делать первый цикл отжиманий. Если к нему не готовы сразу, делаете описанные упражнения в начальном варианте (первый день, например) до того, пока не подготовитесь. Дополнительно Вам помогут медленные отжимания (до 1-й минуты одно отжимание), скоростные отжимания (как можно быстрее за 20 секунд), отжимания с выпрыгиванием и хлопком ладонями (и/или Накрасана). А также нормальное, узкое и широкое положение рук и/или стоп на полу. И несимметричное положение рук. И отрыв одной ноги (на весу). Можно добавить также фиксацию в упоре и Чатуранга-данда Карма (-асана). В общем, вариаций – море! Подготовившись, выполните указанный цикл за один месяц, дойдя до 630 отжиманий в пределах одного часа. Через день отдыха, за тот 1 час времени сделайте в два раза больше отжиманий (1260). Пройдя курс и тест, Вы выйдете на новый, более высокий уровень развития, чем были до того. Теперь можете поделиться с окружающими ощущениями «как это происходило и к чему привело». Правда, пока они сами не пройдут этот цикл, толку от описания этих чужих ощущений мало. Поэтому всё полезное, что Вы можете им дать – это сам цикл и сказать: «Сделайте это». Успехов!»

\*\*\*

**И.П.** Как записала в свой блокнот, когда моя группа получала от С.Н. Громова первую информацию по практике ушу и калари-пайятту.

В нашем направлении существует такая последовательность изучения комплексов.

"Основные этапы освоения:

1. Изучение и запоминание перемещений и техник в комплексе выполняемых на счёт. Параллельно отдельно шлифуются различные удары,

.....  
блоки, выполняются упражнения для улучшения физической формы и двигательной памяти.

2. Нарбатывание качества перемещений и техник в комплексе выполняемых на счёт и без счёта. Шлифование продолжается...

3. Выполнение комплекса качественно со счётом на разные стороны и без счёта. Шлифование продолжается...

4. Качественное выполнение комплекса на разные стороны со счётом и без счёта с оговорённой для этого комплекса скоростью. Шлифование продолжается...

5. Комплекс выполняется с закрытыми глазами, на любую сторону со счётом и без. Шлифование продолжается...

6. Комплекс выполняется с учётом легенды с закрытыми глазами на любую сторону без счёта. Шлифование продолжается... Объясняются некоторые техники с точки зрения легенды.

7. Комплекс выполняется с учётом легенды с открытыми глазами на любую сторону без счёта. Шлифование продолжается, одновременно с вариантами выполнения по легенде.

Время освоения каждого этапа индивидуально и может для разных комплексов составлять от трёх недель до многих лет".

Публикую с разрешения С.Н. Громова.

**Е.А. → И.П.** спасибо за содержательный пост. Теперь вопрос, какой комплекс, из изучаемых согласно представленной на сайте программе, по ТАКОЙ методике осваивается быстрее всего (самый простой в освоении) ?

**И.П. → Е.А.** Великан. Тайхо. Сияние зари.

**Е.А. → И.П.** А были ли люди освоившие какой либо из этих комплексов полностью до 7 уровня вкл? Если да, то сколько это заняло времени и при каком объёме еженедельной практики?

**И.П. → Е.А.** Озвучивалось нам.

Тайхо - 9 месяцев.

Сияние зари - 1 год.

Великан - 1 год 6 месяцев.

4 раза в неделю. 30 минут

Обратила внимание, что большее внимание уделялось наработке с 1 по 5, работе с предметами (много), реальной технике самообороны и работе в парах с офп. 6, 7 давалось больше некоторым ребятам, а основной упор для наработки этих эффектов, был перенесён в область занятий раджа-йогой.

**Е.А. → И.П.** спасибо большое за содержательный и полезный для практики ответ.

\*\*\*