

ШЕСТЬ ФИЗИЧЕСКИХ ПРИНЦИПОВ

Когда я только начал изучать илицюань, мой шифу объяснял мне все сложности механики тела (*шэньфа*), внутренних усилий (*цзинь*) и работы каркаса-скелета (*цзя*) через «шесть физических принципов». В последнее время мы о них говорим реже и реже, хотя на первых аттестациях оценка правильности упражнений илицюань ставилась именно умению сохранять и объединять шесть физических принципов (6ФП) в движении.

Когда новички приходили на первое занятие, я им демонстрировал, как работают 6ФП и говорил: «Если ваши движения похожи на бокс или каратэ, но при этом соблюдаются 6ФП, то это илицюань. Если ваши движения похожи на илицюань, но 6ФП не соблюдаются, это не илицюань». Вот насколько важно понимание 6ФП, особенно учитывая, что наш стиль относится к «бесформенным».

Давайте перечислим шесть физических принципов:

1. Расслабление
2. Центры притяжения
3. Выстраивание
4. Центры масс
5. Сферы пределов защиты и атаки
6. Координирующая сила вращения

1. Расслабление

Расслабление мы понимаем как баланс мышц антагонистов. Почему так? Потому что расслабление рассматривается на всех уровнях *И*, *Ци*, *Ли*. В расслаблении содержится готовность действовать и, самое главное, способность изменяться с изменениями.

Поэтому в том, что мы называем расслаблением, может содержаться определенный тонус.

Например, сила противника выталкивает нас. Когда мы встречаем эту силу, наши *янские* мышцы уже напряжены, в теле ощущение упора и сознание противостоит входящей силе (*Ли*, *Ци*, *И*). Если в этот момент мы расслабимся, то входящая сила нас сожмёт. Поэтому, следуя первому физическому принципу: расслабление — баланс мышц-антагонистов (баланс *инь/ян*), мы выравниваем тонус, т.е. тонизируем *иньские* мышцы так, чтобы они сбалансировали напряжение *янских* мышц. Это действие мы называем



«встреча» (*meet*). Когда Инь и Ян сбалансированы, мы можем двигаться в любом направлении. Способность двигаться в любом направлении — это способность изменяться с изменениями. А это и есть одно из свойств расслабления.

Так что не бойтесь тонусов! Бойтесь отсутствия баланса.

2. Центры притяжения

Когда мы говорим о центрах стоп, этот принцип называется «центры притяжения».

Физическое определение устойчивости предмета говорит, что предмет считается устойчивым тогда, когда проекция центра его тяжести оказывается внутри площади опоры. Подобное возникает в условиях тяготения. Если мы окажемся в невесомости, то и определения будут другие. Именно поэтому мы говорим, что центры стоп являются центрами притяжения. Можем ли мы сместить центр притяжения вперёд или назад? Можем, тогда центр притяжения будет на носках или на пятках. Но при этом тело начнет испытывать напряжение, что разрушает первый физический принцип — расслабление. Поэтому мы должны научиться приводить усилие, возникающее от веса, в центры стоп. Тогда наше тело будет максимально расслабленным. Сила *Неба* нисходит через *Человека* в центры стоп. И сила *Земли* восходит от центров стоп.

Сила тяжести, приведенная к центрам притяжения, формирует два силовых пространства. Одно — выстраивание, множество вертикальных нисходящих и восходящих линий, формирующих опорность. А второе — перпендикулярная плоскость — горизонтальная.

Хороший пример — это вода в стакане. Вода наливается вертикально, как мы говорим «стекает до дна, чтобы наполнить до краев», но её поверхность всегда горизонтальна. Тем самым сразу формируются два силовых пространства. Можно сказать, что это первичные силы, или силы природы. Потому что объединение с силой тяжести будет всего всегда формировать два силовых пространства, произрастающих из центров стоп — центров притяжения.

3. Выравнивание

Третий физический принцип мы называем «Выравнивание». Звучит он следующим образом: макушка (точка *байхуэй*) и промежность (точка *хуэйинь*) находятся на одной прямой линии, и эта линия пересекает «линию баланса».

Первый момент, который звучит в этом принципе — это спрямление позвоночного столба. Дело в том, что в связи с прямохождением, позвоночник, который в детстве у нас прямой, как палка, в дальнейшем становится S-образным. Он амортизирует ударные импульсы, которые возникают при постановке стопы на пол во время шага или бега, тем самым сохраняя наш мозг от прямых ударных воздействий и защищая костный каркас нашего скелета от разрушения. В позвоночном столбе есть поясничный прогиб — *лордоз* и лопаточ-

ный выгиб — *кифоз*. Чтобы промежность могла указывать на линию баланса, нам необходимо спрямить лордоз таким образом, чтобы точка хуэйинь всегда смотрела отвесно вниз. Для этого мы подворачиваем таз и расслабляем паховые складки.

Сам подворот таза может вызвать напряжение, что разрушит первый физический принцип. Поэтому, расслабляя паховые складки (*куа*), мы пытаемся тазом чувствовать действие силы тяжести для объединения со вторым физическим принципом. Направление промежности на линию баланса — это динамический процесс, который мы отслеживаем в своих ощущениях. И, как говорит мой шифу Чин Фансён, чтобы быть стабильным, нужно непрерывно изменяться (чтобы промежность постоянно указывала на линию баланса, нужно чувствовать комбинацию усилий подбирания таза и расслабления куа таким образом, чтобы «слышать» действие силы тяжести).

Одновременно с этим, формируя «макушечное усилие», мы спрямляем кифоз. Вследствие чего у нас возникает лёгкое натяжение в позвоночнике, формирующееся стремлением точки *байхуэй* к *Небу* и тяжестью крестца, стремящегося к *Земле*. И вот эта связь должна постоянно коррелировать с линией баланса — линией, соединяющей центры притяжения — центры стоп...

В процессе выстраивания мы также должны распознавать пару сил. Первая из них — собственно выстраивание — с учетом силы тяжести и реакции опоры мы выстраиваем свой скелет, как стопку монет или кирпичей. Даже если мы будем класть кирпичи неровно, они как-то будут стоять. Но для генерации внутренней силы необходимо эти кирпичи (монеты, тарелки...) выровнять, т.е. от геометрического взаимодействия перейти к физическому — центры масс всех частей тела расположить максимально близко к оси выстраивания. Вторая сила — расслабление в соответствии с действием силы тяжести. Это мы и называем выравниванием.



4. Центры масс тела

Четвёртый физический принцип говорит нам о центрах масс тела. Каждая часть тела обладает массой. Но есть два основных центра, которые отвечают за перемещение тела и генерирование силы. Один из них — это общий центр масс (ОЦМ, как его называют в биомеханике). В традиционной китайской медицине эту область называют *сяданьтянь* или *даньтянь*. Он расположен в области низа живота и является сбалансированным центром для суммы всех масс тела. Телу невозможно двигаться без смещения этого центра в пространстве. Попытка поднять ногу или сделать шаг всегда смещает ОЦМ.

Другой центр масс мы называем верхним или динамическим центром масс (ДЦМ), по-китайски *чжунданьтянь*. Эта область отвечает за движение верхних конечностей. Поэтому связанность нижнего и верхнего центров позволяет без потерь генерировать силу от стоп в руки. И, соответственно, разобщение этих центров у противника лишает его руки силы, или даёт нам возможность через руки контролировать его перемещения и удары ногами. Поэтому основное правило четвёртого физического принципа гласит, что у вас центры масс должны быть объединены и защищены, а у противника — разобщены и атакованы.

5. Внешний и внутренний круг (силовое поле защиты и атаки)

В момент, когда происходит тактильное взаимодействие с противником, в момент касания, мы должны создать «сферу» своими руками. Исходя из четвёртого физического принципа, руки связаны с верхним центром масс. Поэтому точка контакта и ДЦМ должны стать диаметрально противоположными точками. При этом, сама точка контакта должна стать «*наивысшей точкой*». Это означает, что энергия точки контакта должна расходиться во все стороны, как бы стекая вниз (если точка наивысшая). При соблюдении этих условий, формируется усилие, которое обычно называют *пэнцзинь*, или сила упругого сферического отражения. Если точка контакта диаметрально противоположна ДЦМ и является *наивысшей*, то эта точка — нейтральная, и она может двигаться в любом направлении. Задача практики илицюань заключается в том, чтобы вы могли удержать эту точку на поверхности той же сферы. Для этого сфера должна проявлять свои сферические качества, а именно:

- трёхмерное вращение
- сжатие и расширение
- защищённость центра

Если вы можете удерживать качества сферы на точке контакта, то сила не сможет проникнуть внутрь сферы защиты, пока ваша сфера целостна. Но сфера имеет пределы как во вращении (вы должны понимать переходы из плоскости в плоскость), так и в сжатии и расширении.

Наше тело определяется антропометрическими данными, поэтому формирование сферы на точке контакта возможно лишь в тех фи-

зических пределах, в которых мы можем создавать баланс мышц-антагонистов.

Если нашу сферу чрезмерно сжать, наши суставы закроются и разгибатели окажутся выключенными. Такое состояние сферы мы называем «сминанием». Сжатие сферы до предела, до сминания, сферу минимального радиуса, мы называем «сферой защиты».

И противоположное действие, если нашу руку чрезмерно растянули, то выключили наши сгибатели, энергия не может вернуться в даньтянь, и нам доступна лишь сила грубого сопротивления без возможности изменяться и сохранять баланс Инь/Ян. Такое состояние сферы мы называем «растягиванием», «вытягиванием».

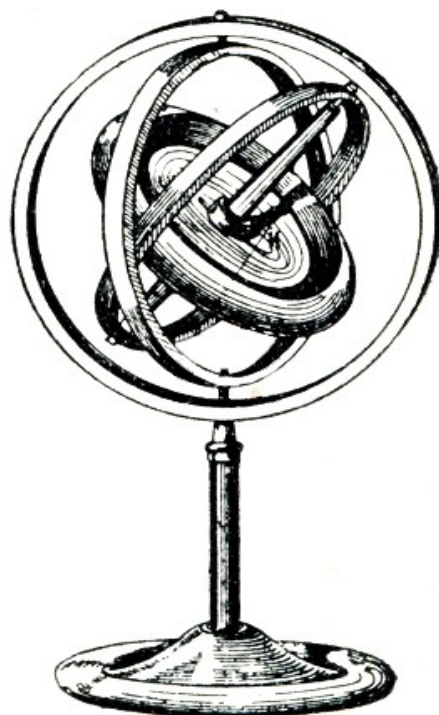
Способность расшириться до максимального радиуса сферы с сохранением баланса Инь/Ян мы называем «сферой атаки». Пока мы находимся в пределах пульсации и вращения сферы, мы можем удерживать принцип *тайцзи*, а значит изменяться с изменениями без потери мощи.

6. Координирующая сила вращения

Чтобы понять этот принцип, нужно рассмотреть «волчок» или юлу. Если их раскрутить, ось волчка или юлы сразу станет вертикальной. Ось ориентирует тело к центру Земли. Вращение одновременно помогает равномерно распределить все массы относительно общего центра масс. Поэтому, лишь создав опору, мы можем закрутить любой предмет, и сила вращения его стабилизирует. Это и называется «координирующей силой вращения».

Этот принцип используется, например, в гироскопе. Вращающиеся маховики сохраняют момент движения и тем самым стабилизируют оси. Так может ориентироваться космический корабль в безвоздушном пространстве в невесомости.

В нашем теле все суставы могут совершать только круговое движение, поэтому вращение координирует все суставы тела. Более того, сила вращения, шестой физический принцип, объединяет все предыдущие принципы. То есть невозможно вращаться, если вы не расслаблены, не на центрах стоп, не имеете вертикального выстраивания, не связали центры масс и не соблюдаете пределы. Именно сила вращения помогает нам распознать, когда шесть физических принципов начинают рассыпаться, разрушаться. Это может произойти либо от нашей недостаточной тренированности, либо под воздействием внешних сил (силы противника). Тогда скоординированная сила вращения становится составным элементом *тинц-*



зинь — силы слушания, либо механизма слушания силы.

Для того, чтобы получить на точке контакта объективную информацию о входящей силе, одного горизонтального вращения недостаточно. Поэтому ученик или цюань должен тренировать скоординированное трёхмерное вращение. Это одно из упражнений базового нэйгун. Также координирующая сила вращения помогает сохранять «сферичность» тела и сферическую энергию на точке контакта, что уже само по себе рождает минимум 3 вектора силы...

Базовые упражнения и шесть физических принципов

Если внимательно посмотреть на комплекс упражнений нэйгун «первого уровня», можно увидеть, что практически весь он направлен на реализацию шести физических принципов. Понимание того, на что направлено каждое упражнение, какие качества оно развивает, какие принципы реализует, ведёт к более качественному и более глубокому освоению системы. Учитывая, что основа нэйгун — это смена принципов движения и генерирования силы, смена взглядов на собственное тело и его реакции, переход от физкультурно-рефлекторного к осознанному сбалансированному движению, основанному на чувствовании, балансе мышц антагонистов и усилиях «взаимодополняющих сил», мы понимаем, что ощущения, движения и работа сознания меняются кардинально. Поэтому в традиционных китайских боевых искусствах говорят об объединении *И*, *Ци* и *Ли* — Сознания, Энергии и Действия.

Если мы добьёмся максимального расслабления в положении стоя (с балансом антагонистов), то давление от веса тела на стопы под воздействием силы тяжести придется на центры стоп, которые в этом случае мы так же называем центрами притяжения. Чтобы убедиться в достаточности расслабления тела и правильности его положения, мы начинаем раскачиваться вперед-назад. Как только центр притяжения уходит с центров стоп, например к носкам, в теле сразу же возникнет напряжение. Именно это нам покажет, что 1-й и 2-й физические принципы разрушены. Раскачиваясь и пересекая линию баланса, мы можем уточнять позицию центров притяжения и состояние максимального расслабления при вертикальном положении тела.

Затем мы начинаем оседать вниз к стопам, а затем выстраиваться вверх к макушке. При этом мы наблюдаем за реализацией 3-го физического принципа.

Когда мы делаем вращения влево-вправо, или «открытие-закрытие держа шар», мы наблюдаем за тем, чтобы не происходило скручивания тела по линии талии. Чтобы верхний и нижний центры масс (даньтяни) оставались связанными. Иначе вся сила, которая будет сгенерирована ногами, рассеется, и начнётся т.н. «второе генерирование». В этом случае тело уже потеряет связь с *Землёй*, с опорой. Так же мы следим за связанностью центров, совершая вращения во фронтальной и сагиттальной плоскостях.

Упражнение на сжатие-расширение знакомит нас с кругом защиты и пределами для нападения, что способствует реализации 5-го физического принципа. Совершая движения сферического сжатия и

расширения, сначала, как бы обнимая и оберегая кого-то внутри воображаемого шара, а затем, как-бы расталкивая во все стороны окружающих, расширяясь по всем направлениям и расчищая свободное место, мы должны наблюдать за работой мышц-антагонистов. Когда происходит сжатие, если сгибатели будут превалировать над разгибателями, то структура сомнётся. Поэтому сжимаясь (намеренное действие Инь) мы наблюдаем, чтобы разгибатели давали равную силу (балансирующее действие Ян). Тогда при сжатии мы не сомнёмся, сохраним баланс Инь/Ян и качества сферической поверхности в точке контакта. Когда мы расширяемся (намеренное действие Ян), мы наблюдаем, чтобы сгибатели давали компенсирующую и дополняющую силу (балансирующее действие Инь), и тогда генерируя усилия в шести направлениях наружу, мы не потеряем ни одного из направлений и сохраним «сферичность» на точке контакта в самых дальних точках структуры.

Для реализации 6-го физического принципа, мы совершаем вращательные движения в трёх плоскостях — горизонтальной, фронтальной и сагиттальной, наблюдая стабилизирующее и координирующее действие сил вращения. Объединяя в дальнейшем трёхмерное движение во всех плоскостях в единое объемное движение, мы распознаём координирующее действие силы вращения, которая увязывает воедино «шесть физических принципов».

Точка контакта

В илицюань мы говорим, что точка контакта определяет трансформацию структуры тела. И, как правило, под точкой контакта мы подразумеваем точку, в которой мы взаимодействуем (противодействуем) с противником. Но на самом деле, всё наше тело — одна большая Точка Контакта. При этом я говорю не о коже, не о прикосновении, не о тактильности.

Все наши органы чувств работают по принципу тактильности, нужно лишь суметь себя настроить на такое восприятие.

Вот, мы стоим на лугу, перед нами протекает река, за рекою роща, за рощей холм, а там небо, облака, солнце. Мы считаем, что луг рядом, холм далеко, а небо еще дальше и выше. Но на самом деле, мы ничего этого не видим. Мы видим лишь проекцию изображения на сетчатку глаза. И как эти объекты выглядят на самом деле мы тоже не видим. Мы можем видеть лишь то, что отражает свет, и лишь тогда, когда этот свет попадает нам на сетчатку. Всё, что свет не отражает, поглощает, пропускает, перенаправляет, мы не видим. Значит видение — это тоже точка контакта. В тот момент, когда отражённый от предметов свет попадает к нам на сетчатку и раздражает т. н. колбочки — это и есть момент визуального контакта, момент физического соприкосновения объекта с нами, значит это и есть «визуальная точка контакта».

То же самое с запахом. Мы чувствуем запах не потому, что где-то что-то пахнет. Если ветер направлен от нас, то и не пахнет. Любой охотник или разведчик старается подкрадываться к своей цели с подветренной стороны. Запах мы ощущаем тогда, когда молекулы запаха

попадают на соответствующие рецепторы — опять физическая точка контакта.

Звук — это касание звуковыми волнами наших барабанных перепонок — и снова физическая точка контакта.

Значит механизм восприятия всем телом, всеми органами чувств, одинаков. Разница лишь в суждении, которое привычно выносит наш мозг или обольстительном мнении нашего эго. Кстати, буддисты говорят о шести органах чувств, и тогда мысли предстают перед сознанием, как запах, вкус или прикосновение, воздействуют на наши рецепторы. Значит, и это — контакт...

Сейчас мы все живём в самоизоляции, в режиме карантина, и многие спрашивают, мол, одиночные упражнения — это хорошо, но весь илицюань базируется на изменениях в точке контакта. А контактировать не с кем! Как тренироваться?

То, что я написал выше, уже очень может помочь вам в понимании как самой точки контакта, так и изменений, происходящих в ней («к», «на», «за», *центр, центр к центру, крест, нейтраль с инь, нейтраль с ян, три точки*).

Но писать эту статью я начал о шести физических принципах илицюань. Поэтому хочу вспомнить небольшой разговор с моим шифу Чин Фансёном, состоявшийся жарким июнем в Куала-Лумпуре, когда мы с ним отдыхали между тренировками. Не помню, в связи с чем, видимо — примитивное ясновидение (о карантине), но я его спросил, как можно тренировать точку контакта, если ты один, нет партнера, ассистента, и это может продолжаться долгий период времени. Так и всё гунфу можно растерять!

Тут он рассмеялся, и сказал, что гунфу растерять невозможно.

«Гунфу — это как несгораемая сумма. А если ты что-то и можешь потерять, так только то, что еще не стало гунфу, является лишь поверхностными навыками. Так что больше и чаще осознанно тренируйся, превращая всё, чему я тебя учу, в гунфу, тогда это останется с тобой навсегда».

Видимо, в этот момент я тяжело вздохнул, понимая, как много могу растерять прежде, чем что-то из полученных знаний обретёт качество гунфу. И шифу сказал: «Но ты спросил о точке контакта. Так вот, пока что-то тебя касается, ты уже можешь тренировать точку контакта. Но полноценное распознавание механизмов изменения будет тогда, когда в полной мере задействуются ‘hardware’ и ‘software’, т.е. “оборудование” и “программа”. “Оборудование” — это тело, его изменить нельзя. “Программа” — это точка контакта, в ней проявляется *Настоящее* и происходят все изменения. Поэтому некоторые виды контакта ты можешь тренировать через медитацию, удерживая внимание, например, на органах чувств. А тактильный контакт дает нам возможность объединения “оборудования” и “программы”. И лучше всего для этого подходят твои любимые Шесть Физических Принципов». («Мои любимые» — потому, что в те годы я стремился всё объяснять и корректировать исходя из шести физических принципов).



Я сам стал целостным вниманием. Шифу продолжал:

«Всё начинается с точки контакта на стопах. Там есть «пэн», там есть «9 полных и 1 пустая», но ты удерживай внимание на центре стопы (область голеностопа ближе к подъему). Там происходят основные изменения при отклонении тела от вертикали. Это твоя «Точка Контакта».

Расслабься (1-й физический принцип), это приведет тебя к центрам стоп, и ты сразу сможешь увидеть, куда на стопах приходит сила тяжести. Продолжая расслабляться, соедини вектор силы тяжести и центры стоп, и ты получишь **центры притяжения** (2-й физический принцип). Только помни, что это — динамический баланс, а не фиксация мышцами, и поэтому удерживай вектор силы тяжести на стопах, непрерывно изменяясь с изменениями, как эквилибрист удерживает баланс на проволоке. Если ты удерживаешь центры притяжения, то из них ты можешь произвести **выстраивание** (3-й физический принцип) тела. Выстраивание — это связь верха и низа, объединенная не только скелетом и связочным аппаратом, а в первую очередь, гравитацией. Так что продолжай изменяться для баланса. На выстроенной структуре размещаются **массы** (4-й физический принцип): нижняя масса (**сяданьтянь**) или «общий центр масс», верхняя масса (**чжунданьтянь**) или «динамический центр масс».

Массы мы у себя защищаем и объединяем, поэтому из масс рождается **круг защиты и круг нападения** (5-й физический принцип). Центры, оси, массы, пределы — всё это объединяет трёхмерная **координирующая сила вращения** (6-й физический принцип).

Так и тренируй свою точку контакта, когда ты один. Влияние на точку контакта будет непредсказуемым, значит твои изменения будут не автоматическими, а осознанными. Так ты соединишь, сплывишь свои *И* и *Ли*. И это будет хорошее гунфу илицюань!»

Успехов вам в освоении Мудрости Точки Контакта!

Шифу Александр Скалозуб