

МАСТЕРСКАЯ • СТУДИЯ • СИНЕРГИЯ

# 太極拳

Классическая школа  
тайцзицюань семьи Ян  
Роберта Амакера










万在力大牙  
乃回加回H大



万世为大牙 乃回回HA © Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера



## Содержание

<b>МАСТЕРСКАЯ • СТУДИЯ • СИНЕРГИЯ</b> представляет классическую школу тайцзицюань семьи Ян Роберта Амакера «Белая Ворона» .....	
Роберт Амакер Прямая речь .....	
Что мы изучаем .....	
Тринадцать врат Пути постижения искусства тайцзицюань .....	
Классическая длинная форма семьи Ян .....	
Роберт Амакер Тайцзицюань как выражение даосского мышления .....	
Роберт Амакер Комментарии к классическим текстам тайцзицюань .....	
<b>Интервью с Робертом Амакером</b>	
Человек-искусство .....	
Мастерство быть простым .....	





Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера ㊦ 万在九天 乃回回

ствующего состояния сознания. Такие результаты практики тайцзицюань, как здоровье и энергичность тела, спокойствие и ясность ума, способность самообороны и ведения боя являются следствием процесса гармонизации практикующего с естественными законами природы. Продвигаться дальше начального уровня можно, лишь восприняв фундаментальные принципы и правильно их практикуя.

Тайцзицюань обладает большой глубиной, ему можно посвящать всю жизнь. Оно «Предельно» и в силу этого бесконечно. Если вы действительно хотите найти истинный путь тайцзицюань, вам следует превозмочь собственное эго и постоянно быть начеку перед возможностью искажения его смысла. «Даодэцзин» (Канон о пути и добродетели) говорит нам: «Мудрый слышит о Дао и усердно практикует его. Обычный человек слышит о Дао и размышляет о нем время от времени. Глупый человек слышит о Дао и громко смеется. Если бы не было смеха, Дао не было бы тем, чем оно является»<sup>2</sup>.

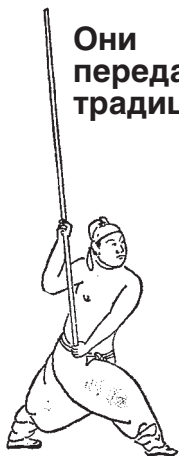
На протяжении поколений семья Ян практиковала в неизменной форме Традицию тайцзицюань. Именно ее, первоначально непринятую в семье Ченей из деревни Ченьцзягоу, и передал в своем исконном виде мастер Чень Чансин – ученик мастеров Цзян Фа и Ван Цзуньюе и наследник великих даосов Чжан Саньфэна и Сюй Сюаньпина – чужестранцу Ян Лучаню, имя которого принесло всемирную славу этому древнейшему китайскому боевому искусству внутреннего направления. Именно широкая известность членов семьи Ян как непревзойденных бойцов привела к тому, что тайцзицюань стали преподавать в императорском дворце Китая, а в дальнейшем оно стало самым популярным из китайских боевых искусств, наиболее аутентично представляющим квинтэссенцию китайской мудрости.

---

<sup>2</sup> Даодэцзин, чжан 41







## Они передали традицию

«Традиция не может быть унаследована – если она вам нужна, вам придется много над ней работать»

**Томас Элиот**



**СЮЙ СЮАНЬПИН** – даосский ученый и поэт, жил в эпоху династии Тан (618-907), Уроженец Шэчжоу провинции Аньхуй, Сюй Сюаньпин дружил и обменивался стихами с великим поэтом Ли Бо, приходившим навещать его уединенное жилище в горах. Он также доработал первоначальный комплекс тайцзицюань, доведя количество форм до 37. Сюй Сюаньпину принадлежат несколько сохранившихся до наших дней трактатов по кулачному искусству - «Речитатив восьми иероглифов» (Ба цзы гэ), «Собрание искренних суждений о 37 формах» (Сань ши ци ши синь хуй лунь), «Суждение о главенствующем использовании цельности тела в 37 формах» (Сань ши ци ши чжоу шэнь да юн лунь), «Суждение о требованиях к 16 звеньям» (Ши лю гуань яо лунь), «Речитатив о применении мастерства» (Гун юн гэ). Содержание трактатов указывает на несомненную связь с современным тайцзицюань. Важнейшим свидетельством этого являются впервые и именно здесь перечисленные «восемь видов внутренней силы-цзинь», на которых базируется вся боевая техника тайцзицюань, причем уже с делением на «четыре прямые» (сы чжэн) и «четыре диагональные» (сы юй). Говорится о том, что нужно уметь «понимать силу» (дун цзинь). Целые куски трактатов Сюй Сюаньпина и все их основные положения можно встретить почти в дословном переложении в поздних классических трактатах по тайцзицюань Ван Цзуньюэ и других. Списки названий 37 форм также сохранились и явствуют о несомненном сходстве названий форм и их порядке с сегодняшним тайцзицюань. Преемником традиции в 14-м поколении был живший при династии Мин Сун Юаньцяо. В начале периода Китайской республики хранителем этой традиции был Сун Шумин.

**ЧЖАН САНЬФЭН** – жил в конце династии Юань (1280–1367) – начале Мин (1368-1644). В молодости занимал высокие чиновничьи посты и имел одну из высших ученых степеней Цзиньши. Находясь под воздействием даосских сочинений, после смерти родителей ушел в отставку и отправился странствовать по Поднебесной в поисках знаний и Учителей. В провинции Шэнси на горе Хуашань ему посчастливилось встретить «совершенного человека» – даоса Цзя Дэшэна по прозвищу Хо Лун - «Огненный дракон». Именно он научил Чжана различным практикам «взрачивания жизненности» и искусству тайцзицюань, тому же самому, которому обучал Сюй Сюаньпин. Чжан Саньфэн не только прекрасно освоил эту систему, но и обогатил ее эффективной техникой ног. В 67 лет он покинул Цзя Дэшэна, а в 70 лет поселился в горах Уданшань. Чжан Саньфэн свел искусство тайцзицюань к «тринадцати позиционным основам» (шисань ши), суть которых



в восьми видах применения внутренней силы-цзинь (ба фа) и пяти способах действий ног (у бу); их соотношение основано по принципу взаимоотношений восьми триграмм и пяти первоэлементов. Несмотря на то, что Чжан Саньфэн продолжал традицию такой плеяды мастеров, как Чэн Линси, Сюй Сюаньпин, Чэн Би, Хо Лун, именно ему приписывают создание того полного набора и той последовательности кулачных форм, которые присутствуют в комплексах современного тайцзицюань. После Чжан Саньфэна искусство тайцзицюань разошлось на две ветви: южную и северную.

**ВАН ЦЗУНЬЮЭ** – родом из провинции Шаньси, жил при династии Цин в период правления под девизом «Цяньлун». Согласно сказанному в изданном в 1795 году труду «Анналы копия темного знака», Ван Цзуньюэ «с молодых лет помимо изучения канонов и истории интересовался книгами Хуанди, Лаоцзы и речениями военных стратегов, не было книги, которую бы он не прочитал. Также он бы искусен в методах ударов и уколов, познал суть методов боя копьем.» На склоне лет жил в Лояне и Кайфэне, где преподавал каноны. Согласно некоторым источникам, Ван Цзуньюэ, будучи в Чэньцзягоу провинции Хэнань, обратил внимание, что деревенские жители тренируют приемы кулачного искусства, и объяснил им теорию кулачного боя. Ван Цзуньюэ был очень образованным, ученым человеком, в поисках знаний любил путешествовать по местам обитания святых и мудрецов. Однажды, посетив даосскую «Золотую кумирню» близ города Баоцзи, где, по сообщениям минской династийной хроники, одно время жил Чжан Саньфэн, он познакомился с даосом Юнь Ю, оказавшимся учеником Чжана Саньфэна. У него Ван Цзуньюэ и получил подлинное искусство тайцзицюань. У Ван Цзуньюэ учился Цзян Фа – мастер начала династии Цин, передавший впоследствии искусство тайцзицюань клану Чэнь.

**ЦЗЯН ФА** – жил в конце XVII – начале XVIII вв. Участвовал в восстании Ли Цзиюя. Прославился скоростью своих ног. Мастер начала династии Цин, жил в городе Сиань, где имел мелкое предприятие по производству доуфу, был относительно зажиточным человеком. Искусство тайцзицюань он в течение десяти лет постигал у Ван Цзуньюэ, и этому же искусству его обучал Гань Фэнчи – последний из носителей мастерства южной ветви. Передал свое кулачное искусство жителям поселка Чжаобао уезда Вэнсянь провинции Хэнань, где на протяжении нескольких столетий оно передавалось из поколения в поколение. По просьбе Чень Чансина Цзян Фа жил в его доме в Чэньцзягоу, пока не научил его тайцзицюань.





**ЧЭНЬ ЧАНСИН** (1771–1853), по прозвищу Юньтин. Уроженец села Чэньцзягоу уезда Вэньсянь провинции Хэнань. Представитель рода Чэнь в 14 поколении, сын Чэнь Бинвана. Знаменитый мастер тайцзицюань ученик мастера Цзянь Фа, особенно он выделялся прямой постановкой корпуса, поэтому люди почетно именовали его «Господин таблицы предков». Длительный период был профессиональным охранником, сопровождал товары в Шаньдун и прославился в боевом искусстве. В поздние годы открыл школу и принял учеников, среди других последователей его ученик Ян Лучань достиг высокого мастерства и на основании изученного создал собственный стиль Ян. Им написаны трактаты «10 важных рассуждений о тайцзицюань», «Важные речения об использовании воинского аспекта тайцзицюань», «Главы о схватке тайцзицюань», «Рифмованные правила тайцзицюань» и другие.

**ЯН ЛУЧАНЬ** (1799–1872), он же Ян Фукуй, родился в уезде Юннъянсянь провинции Хэбэй. Пришел к Чэнь Чансину специально для того, чтобы учиться тайцзицюань. В то время было уже известно о целебных свойствах этого искусства, а Ян Лучань страдал от склеромы брюшной полости. После учёбы в Чэньцзягоу уезда Вэньсянь провинции Хэнань Ян Лучань вернулся к себе на родину в Юннъян провинции Чжили (нынешняя Хэбэй) и начал преподавать тайцзицюань, в чем пользовался большим успехом. Среди тех, кто хотел у него учиться, был У Юйсян, представитель одного из самых могущественных в уезде Юннъянсянь кланов. В дальнейшем с помощью У Юйсяна Ян Лучань переехал примерно в 1852 году в Пекин, позднее был приглашен для преподавания при императорском дворе в специальной резиденции Дуаньванфу, где в то время преподавали самые известные мастера Китая. В придворной резиденции существовало особое подразделение под названием «лагерь священного искусства» (Шэньцзиин), здесь ели преподавание такие великие мастера ушу, как основатель стиля багуачжан Дун Хайчуань, крупнейший мастер стиля синьи Го Юньшэнь, мастер рукопашного боя семьи Юэ (юэши санышоу) Лю Шицзюнь, знаменитые мастера борьбы шуайцзяо Чжоу Дахуй, Да Сянцзы и другие. Вскоре, после многочисленных поединков, Ян Лучань получил прозвище «Ян, не имеющий соперников» (Ян уди) и был назначен главным инструктором всего «лагеря священных искусств». Является родоначальником стиля Ян тайцзицюань.



## БЕЛАЯ ВОРОНА ☯ Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

Как известно, самая мощная реклама в нашем Отечестве – это слухи, верный признак растущей популярности – появление самозванных филиалов, учеников и учителей, а появление легенд свидетельствует о серьезной репутации. Школа «Белая ворона» живет среди всех этих удивительных явлений уже более 12 лет. Настоящая история Школы лишена присущего упомянутым феноменам драматизма.

Мастер тайцзицюань с тридцатилетним преподавательским опытом, Роберт Амакер впервые приехал в Россию весной 1996 года по приглашению центра гуманитарных знаний «Открытый мир». В тот момент целью его поездки было отнюдь не преподавание тайцзицюань. Центр «Открытый мир» проводил ряд семинаров с иностранными ведущими, в том числе по различным видам искусства, и Роберт Амакер приехал как музыкант, заменивший в последний момент своего коллегу.

По счастливому стечению обстоятельств именно тогда на семинар в центр «Открытый мир» пришел основатель **МАСТЕРСКОЙ • СТУДИИ • СИНЕРГИЯ** (занимается тайцзицюань с 1991 года) и предложил директору программ центра (занимается тайцзицюань с 1988 года) попробовать совместно организовать семинары Роберта Амакера в Москве. Счастливые обстоятельства продолжали складываться, и в то же лето основатель **МАСТЕРСКОЙ • СТУДИИ • СИНЕРГИЯ** попал на интенсивный семинар, проводимый Робертом в Калифорнии. Осенью **• СИНЕРГИЯ •** и «Открытый мир» дружно взялись за оформление визы, поиск помещения для школы и рекламу.

Первый интенсивный семинар состоялся в Москве в октябре 1996 года. Тогда же легко и просто, как дружеская шутка, возникли название и эмблема, и что еще более удивительно, несмотря на все кризисы и перемены, до сих пор занятия проводятся по тому же адресу.

Вы можете присоединиться к школе, если Вы готовы заниматься серьезно, не боясь сложностей не только физических, но и интеллектуальных, если Вы способны забыть о былых заслугах и начать с самого начала постигать все тонкости внутреннего стиля, для словесного описания которых иногда требуется язык фрактальной математики. ☯



## Прямая речь



### Роберт Амакер:

«Как главный мастер школы тайцзицюань «Белая ворона», я хотел бы прояснить несколько моментов в отношении себя и моей школы. Во-первых, позвольте мне заявить с полной определенностью, что никоим образом я не являюсь автором некоего нового «стиля» тайцзицюань. Я передаю по возможности в максимально чистой форме то, что я считаю наиболее классической версией стиля Ян. При этом очень важно понимать две вещи. Первая – реальные формы, которые практиковала семья Ян, говоря о классической последовательности одиночной формы, эволюционировали с течением времени. Существует несколько «аутентичных» версий такой последовательности, и я не считаю какую-либо из них более «классической», чем другие. Та конкретная версия, которой я обучаю, была передана мне Чжу Чжифаном, который являлся учеником Ян Ченфу и Чень Веймина. Я изучал короткую форму у ее создателя Чжен Маньцина, который был моим первым учителем. Я сделал несколько незначительных изменений на основании исследования более ранних версий, но ни одно из них никоим образом не противоречит моему первоначальному обучению, также как ни одно из них никоим образом не является моим собственным изобретением.

Второй важный момент заключается в том, что ошибочно думать, что стиль определяется чем-то частным (или второстепенным), коим будут незначительные изменения в форме. Стиль Ян является целостной системой, основанной на использовании одного принципа для передачи информации и обеспечения перемен между восьмью боевыми идеями, также для порождения правильной работы ног, чтоб позволить этим идеям работать. С этой целью было разработано целое многообразие парных упражнений, и именно правильное исполнение и понимание этих упражнений и определяет в действительности стиль Ян.» ☯





# Что мы изучаем

Основной формой преподавания в нашей Школе являются семинары, проводимые Р.Б. Амакером и сопровождаемые последовательным переводом. В период между ними пять раз в неделю проходят занятия для совместной отработки пройденного материала. Занятия проходят в зале, который находится в Москве в районе станций метро «Белорусская» / «Динамо», летом – на Пушкинской набережной Нескучного сада. До 2007 года летние занятия проходили в Серебряном Бору.




---

## Классическая (длинная) форма тайцзицюань семьи Ян

Процесс изучения представляет собой альтернативу обычной практике копирования движений учителя или корректирования статических поз. Занимающиеся учатся принимать правильную позицию благодаря пониманию внутренних принципов движения и «укоренения». Следствием этого является необычайная завершенность движений рук и избавление от проблем, связанных с болевыми ощущениями в коленях, вызванных неправильным движением ног. Вместе с индивидуальной формой изучаются ее приложения для парной работы.





## Туйшоу (толкание руками) на месте и в движении

Практика заключается в изучении классических принципов парной работы в целом, а ряд конкретных приложений знакомит с началами тайцзицюань – первыми четырьмя боевыми идеями: пен (отражение), люй (откат назад), цзи (надавливание) и ань (толкание). Подлинная практика туйшоу представляет собой не соперничество, а сотрудничество, цель которого – динамическое проявление принципа тайцзи, представленного символом инь-янь. Поскольку по форме эта практика похожа на единоборство, ее истинное назначение часто понимается неправильно. Туйшоу – это совместная работа партнеров, требующая гораздо больших умственных и физических навыков, чем поражение противника силой. Практика туйшоу является сложной и трудной, но не утомляющей физически. При этом она заряжает тело энергией и физически развивает его намного эффективнее, чем обычные атлетические упражнения.



## Далюй (большой откат назад)

Упражнение ориентировано на развитие навыков парной работы в движении. Данная техника изучается после освоения начал тайцзицюань, практикуемых в туйшоу («толкание руками»). Далюй знакомит с прочими четырьмя боевыми идеями: цай (протягивание), као (удар плечом), ле (расщепление) и чжоу (удар локтем).





## Саньшоу (букв. – свободные руки)

Парный комплекс формализованного поединка

## Работа с оружием

(сабля, меч, шест, пика)



В ходе занятий проводятся тесты по критериям «Тринадцативрат Пути постижения тайцзицюань», сформулированных Робертом Амакером на основании более чем тридцатилетнего опыта. Тесты проводятся с целью индивидуальной ориентации дальнейших усилий занимающегося, а отнюдь не для раздачи поощрительных призов в виде веревок разного цвета. ☯



# Тринадцать врат

## Пути постижения искусства тайцзицюань



### 1

- Правильное расположение стоп.
- Правильное перемещение веса.
- Правильная ориентация поясницы.
- Координация положения плечей и бедер.
- Прямая стойка.

### 2

- ТУЙШОУ одной рукой.
- Демонстрация СУН.
- Правильное положение головы.
- Правильное положение коленей.
- Демонстрация понимания уступания (ЦЗОУ).

### 3

- Правильное дыхание.
- Правильное положение спины.
- Правильный контроль тазобедренных суставов (КУА).
- Четкое разделение шагов.
- Выполнение формы на одном уровне высоты.

### 4

- ТУЙШОУ двумя руками. Выполнение последовательности ПЕН (отражение), ЛЮЙ (откат назад), ЦЗИ (надавливание), АНЬ (толкание).
- Демонстрация Центра тела.
- Демонстрация «металла» в следовании.
- Демонстрация «анти-СУН».
- Понимание «трех старых перемен».



## 五力大牙 乃@P@HNA Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

### 5

- Правильное внутреннее положение рук.
- ТИНЦЗИНЬ.
- ЧАНЬСУ ЦЗИНЬ рук.
- Понимание наполненности и пустоты.
- Понимание толкания, отражения, отката назад и давления.

### 6

- Демонстрация отражения.
- Демонстрация «дерева» в следовании.
- Достижение требуемого уровня мягкости.
- Демонстрация расширения и сжатия.
- Вариации ТУЙШОУ.

### 7

- Правильное укоренение.
- Подвешенная макушка.
- Пять элементов в положении ног.
- Понимание ЦАЙ (протягивания), ЛЕ (расщепления), ЧЖОУ (удара локтем) и КАО (удара плечом).
- Понимание приложений всех движений.

### 8

- Демонстрация ПЕНЦЗИНЬ.
- Исключение нависания.
- Демонстрация «воздуха» в следовании.
- Наличие правильного боевого духа.
- Четкое разделение наполненности и пустоты.

### 9

- Выполнение ДАЛЮЙ (большой откат назад).
- Выполнение «трехшагового» ТУЙШОУ.
- Проявление правильного духа (живости) в движениях.
- Демонстрация стабильности всех центров.
- Демонстрация переходов в удар локтем и расщепление.





## 10

- Демонстрация контроля выполнения техник.
- Демонстрация состояния ФАЦЗИНЬ (разрядки).
- Демонстрация стабильного состояния во всех практиках.
- Свободное выполнение трехшаговых вариаций ТУЙШОУ и ДАЛЮЙ.
- Наличие свойств характера, соответствующих духу воина.

## 11

- Выполнение упражнений САНЬШОУ.
- Сохранение правильного расстояния.
- Исключение поспешности.
- Интегрирование САНЬШОУ, ДАЛЮЙ и трехшагового ТУЙШОУ.
- Различение «гражданского» и «боевого» сознания.

## 12

- Выполнение спарринга в свободном стиле.
- Демонстрация ФАЦЗИНЬ.
- Демонстрация применения всех движений.
- Воспроизведение всех взаимодополняющих «агрессивных» движений.
- Демонстрация САНЬШОУ с любой скоростью.

## 13

- Формы с оружием: шестом, саблей, мечом, пикой.





## Классическая длинная форма семьи Ян

1. Начальная позиция
2. Открыть Великий Предел
3. Отражение справа
4. Схватить воробья за хвост слева
5. Схватить воробья за хвост справа
6. Отражение, откат назад, надавливание, толчок
7. Одиночный кнут
8. Поднять руки, ударить плечом
9. Белый журавль расправляет крылья
10. Почистить колено слева
11. Играть на пиба (китайской лютне)
12. Почистить колено слева, скрученный шаг
13. Почистить колено справа, скрученный шаг
14. Почистить колено слева
15. Играть на пиба
16. Разрубающий тело удар
17. Шагнуть вперед, отразить вниз, парировать вверх и ударить
18. Запечатать – закрыть
19. Обнять тигра, вернуться к горе
20. Откат назад, надавливание, толчок
21. Косой одиночный кнут
22. Глядя на основание локтя, ударить
23. Обезьяна отступает от тигра слева
24. Обезьяна отступает от тигра справа
25. Обезьяна отступает от тигра слева



26. Косая летящая позиция
27. Поднять руки, ударить плечом
28. Белый журавль расправляет крылья
29. Почистить колено слева
30. Игла на дне моря
31. Обмахнуть веером спину
32. Повернуться, разрубающий тело удар
33. Шагнуть вперёд, отразить вниз, парировать вверх и ударить
34. Схватить воробья за хвост слева
35. Шаг вперед, схватить воробья за хвост справа
36. Отражение, откат назад, надавливание, толчок
37. Одиночный кнут
38. Облачные руки
39. Облачные руки
40. Облачные руки
41. Одиночный кнут
42. Высоко похлопать лошадь
43. Вправо отделить стопу
44. Влево отделить стопу
45. Повернуться и вправо ударить стопой
46. Почистить колено слева, скрученный шаг
47. Почистить колено справа, скрученный шаг
48. Сделать шаг, ударить в колено
49. Повернуться, разрубающий тело удар
50. Шагнуть вперёд, отразить вниз, парировать вверх и ударить
51. Скрученный шаг, вправо ударить стопой
52. Влево ударить тигра
53. Вправо ударить тигра
54. Вправо ударить стопой
55. Два ветра врываються в уши
56. Влево ударить стопой
57. Повернуться и вправо ударить стопой



## 万在九牙 乃@P@HNA Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

58. Разрубающий тело удар
59. Шагнуть вперёд, отразить вниз, парировать вверх и ударить
60. Запечатать – закрыть
61. Обнять тигра, вернуться к горе
62. Откат назад, надавливание, толчок
63. Косой одиночный кнут
64. Разделить гриву дикой лошади справа
65. Разделить гриву дикой лошади слева
66. Разделить гриву дикой лошади справа
67. Схватить воробья за хвост слева
68. Схватить воробья за хвост справа
69. Отражение, откат назад, надавливание, толчок
70. Одиночный кнут
71. Нефритовая дева ткёт
72. Нефритовая дева ткёт
73. Нефритовая дева ткёт
74. Нефритовая дева ткёт
75. Схватить воробья за хвост слева
76. Схватить воробья за хвост справа
77. Отражение, откат назад, надавливание, толчок
78. Одиночный кнут
79. Облачные руки
80. Облачные руки
81. Облачные руки
82. Одиночный кнут
83. Змеиное тело прижато к земле
84. Золотой петух стоит на одной ноге справа
85. Золотой петух стоит на одной ноге слева
86. Обезьяна отступает от тигра слева
87. Обезьяна отступает от тигра справа
88. Обезьяна отступает от тигра слева
89. Косая летящая позиция
90. Поднять руки, ударить плечом



Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера ㊦ 万在九天 乃回回

91. Белый журавль расправляет крылья
92. Почистить колено слева
93. Игла на дне моря
94. Обмахнуть веером спину
95. Повернуться, белая змея высовывает язык
96. Шагнуть вперёд, отразить вниз, парировать вверх и ударить
97. Схватить воробья за хвост слева
98. Шаг вперед, схватить воробья за хвост справа
99. Отражение, откат назад, надавливание, толчок
100. Одиночный кнут
101. Облачные руки
102. Облачные руки
103. Облачные руки
104. Одиночный кнут
105. Высоко похлопать лошадь
106. Скрестить ладони, протыкающая лицо ладонь
107. Развернуться, одиночный удар лотоса ногой
108. Почистить колено, ударить в промежность
109. Схватить воробья за хвост слева
110. Шаг вперед, схватить воробья за хвост справа
111. Отражение, откат назад, надавливание, толчок
112. Одиночный кнут
113. Змеиное тело прижато к земле
114. Шаг вперёд к семи звёздам
115. Отступить назад и сесть верхом на тигра
116. Развернуться, двойной удар лотоса ногой
117. Согнуть лук и выстрелить в тигра
118. Разрубающий тело удар
119. Шагнуть вперёд, отразить вниз, парировать вверх и ударить
120. Запечатать – закрыть
121. Обнять тигра
122. Закрыть Великий Предел



**Роберт Амакер**

## Тайцзицюань как выражение даосского мышления

Я не считаю себя настоящим даосом и даже не уверен, встречал ли я такого когда-нибудь. По-моему всякий, стремящийся стать даосом, пребывает в заблуждении, поскольку на самом деле хотеть этого нельзя. Желание следовать так называемому потоку мудрости скорее вытекает из желания управлять Вселенной или хотя бы контролировать свою жизнь. И если из этого можно извлечь какой-то урок, то он состоит в невозможности такого контроля.

Полагаю, что тайцзицюань представляет собой чистую форму выражения даосской реальности, поскольку это боевое искусство не основано на силе. Жизнь научила меня тому, что наши ограничения отражают наши желания. И если вы хотите контролировать других людей, то они будут контролировать вас, а желая стать мудрым вы оказываетесь под отупляющим влиянием того, что считаете истинным. Думаю, это происходит с каждым, кто становится чем-то вроде даоса. Я сам никогда не хотел им стать, но однажды обнаружил, что вроде бы подпадаю под его описание, поскольку осознаю невозможность контролирования событий.

Я полностью согласен с теми, кто говорит, что популярность губит тайцзицюань. Люди изучают что-то исключительно с целью применить это как силу. И когда такая вещь, как тайцзицюань, становится популярной, она сразу же попадает в сферу человеческого желания приобрести силу. Одна из проблем этого боевого искусства связана с тем, что оно возникло на основании огромного количества разнообразных практик. Все они послужили средствами его развития, но ни одна не была основополагающей. Надо освоить множество техник, чтобы овладеть тайцзицюань. Почти каждая из этих техник настолько мощна сама по себе, что может стать основанием отдельного боевого искусства, эффективность которого может кого-то убедить, что именно это и есть правильный путь.



---

Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера ㊦ 万在九夫 乃@PONA

---

В руководствах по тайцзицюань есть много указаний относительно циркуляции ци, укоренения и т.д. И все они могут пониматься ошибочно, если рассматриваются как основополагающие принципы тайцзицюань. На самом деле это искусство основано на одном единственном простом принципе, а все остальное – лишь пути к его пониманию. К сожалению, раскол между различными школами тайцзицюань происходит очень легко. Они разделяются на группы, каждая из которых предпочитает одно из практических указаний. Тайцзицюань превращается в подобие религии, и представители каждой из групп утверждают, что один из аспектов этой религии важнее прочих. Они приходят к выводу, что все остальные группы не имеют божьего благословения, поскольку не относятся к избранному аспекту с должным фанатизмом. Фактически споры относительно тайцзицюань по большей части касаются превосходства тех или иных аспектов, которые на деле всегда сбалансированы друг с другом. Но вместо проявления интереса к этому равновесию, спорящие увлечены его составляющими.

Подлинная практика тайцзицюань при использовании ее в реальной борьбе представляет собой своего рода издевку над противником. Представьте себе, что двое борются, и если один из них проиграет, то это означает, что он уступает своему противнику в силе. И проигравший, конечно, хотел бы обладать такой же силой, как победитель, и брать с него пример. В большинстве боевых искусств так и происходит, но не в тайцзицюань. Здесь вы координируете свои действия с действиями противника таким образом, что его слабое место выставляется напоказ. Людям не нравится быть побежденными не силой противника, а собственной слабостью, им кажется, что над ними издеваются. Широко известным стал матч между борцом тайцзицюань и прославленным представителем другого боевого искусства. Этот знаменитый борец был сбит с ног двадцать семь раз подряд и всякий раз заявлял, что всего лишь поскользнулся. В состоянии крайнего раздражения он согласился прекратить матч, лишь когда зрители начали над ним смеяться. Именно таков опыт всякого, кто имеет дело с тайцзицюань. Это совсем не тот опыт, к которому стремятся новички, находящиеся под влиянием всяких историй о силе. Например, все практики цигун считаются поиском силы. Но когда уже достаточно долго занимаешься тайцзицюань, то приходишь к странному ощущению отсутствия силы, и становится непонятным, почему окружающие воспринимают вас как сильного человека.







Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера 武当九太 乃@P@HNA

не оказывает очень сильное влияние на тело. Самый лучший способ достигнуть такой реализации – это заставить тело следовать принципу. Тогда вы получаете возможность следовать самым тонким аспектам. Большинство людей занимающихся тайцзицюань не понимают, что во время этих занятий они превращают свое тело в такой инструмент, когда более тонкие планы человеческого существа вступают во взаимодействие и начинают следовать тому же принципу. В данном случае психологические аспекты проявляются вследствие физических действий. Например, если кто-то тренируется с целью стать очень «жестким» и выработать в себе способность сопротивления силе, его разум тоже становится твердым и всему сопротивляющимся. В сущности тайцзицюань есть тренировка физического равновесия, но в результате состояние такого же равновесия приобретает разум. Один учитель сказал мне как-то, что его мечта – учить людей философии и на основании этого заставить их автоматически понять сущность тайцзицюань. В ответ я засмеялся и сказал, что это в точности противоположно моей мечте – преподавать тайцзицюань так, чтобы на основании этого ученики создавали свою собственную философию.

Фактически даже практика цигун в соотношении с тайцзицюань трактуется неверно. Многие после недолгого изучения тайцзицюань задают вопрос, когда же они наконец начнут изучать что-то стоящее, а именно, цигун. В тайцзицюань изучение чего-то сложного строится на основании освоения его простых составляющих, одной из которых является цигун. Подобно многим практикам йоги цигун не претендует на то, чтобы стать образом жизни. Мечта йога состоит не в том, чтобы делать упражнения по семь часов каждое утро, но в интеграции этих практик в более тонкие энергии с тем, чтобы в дальнейшем для достижения того же результата прилагать гораздо меньше усилий. Обычно я объясняю это своим ученикам следующим образом: упражнение не приносит пользы телу, оно не дает ему ничего, кроме усталости. Но сознание очень полезно для тела, а упражнения содействуют развитию сознания. Таким образом, самым замечательным и эффективным упражнением будет то, которое в наибольшей мере способствует развитию сознания при минимальном количестве усилий. Для достижения этого нам следует рассредоточить наше внимание на составляющих частях так, чтобы сложился некий образ, заключающий в себе простую идею.




## 五生九死 万劫回春 Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

Например, практики цигун начинаются обычно самым простым способом, состоящим в следовании точкам, составляющим некую картину. Вы сначала просто концентрируетесь на различных точках тела, и затем соединяете эти точки вместе. Но что это была бы за кошмарная жизнь, если бы всю ее пришлось провести в непрерывных размышлениях о различных точках своего тела. В сущности, этот процесс состоит в том, что когда все эти точки наконец связаны друг с другом, приходит осознание тела. В тайцзицюань это достигается через движение. Вначале осознается взаимосвязь очень простых движений. Затем эти простые движения соединяются в то, что называется формами, которые также соединяются между собой. И то, что получилось в результате этого, входит в состав чего-то еще более сложного. Тогда вместо заинтересованности только в своем «я» и своей силе у человека появляется искренний интерес к другим. Таким образом борьба уподобляется любви. Каждый знает, что когда вы влюблены, вы все время думаете не о себе, а о другом человеке, и при этом ощущаете такой небывалый прилив энергии, который можно назвать божьим даром. Если вы способны достичь такого же уровня энергии сражаясь с противником, то вы достигаете высочайшего уровня в борьбе. В такой борьбе уже нет ненависти к противнику, но вы в сущности любите его за то, что он становится для вас источником этой энергии. Здесь уже невозможно думать о ком-то как о враге.

**Вопрос: Что такое тайцзицюань? Это боевое искусство, или система оздоровления, или путь личностного развития, или что-то иное?**

**Ответ:** Это исторический артефакт. Это продукт творчества многих страных личностей, каждая из которых внесла свой вклад в тайцзицюань и придала ему свое особенное направление развития. Тайцзицюань – это очень сложное боевое искусство, и хотя можно было бы представить себе еще более сложное боевое искусство, но тогда невозможно было бы найти никого, кто смог бы прожить достаточно долго, чтобы полностью овладеть им.

**Вопрос: Означает ли это, что невозможно стать мастером в течение жизни?**

**Ответ:** Нет, возможно, но это потребует много времени. Привлекательность тайцзицюань состоит в том, что, даже если вы не станете мастером, вы не потеряете время: тайцзицюань очень хорошо повлияет на вас, так как сам процесс обучения является очень полезным для Вашего физического и психического здоровья. 

Москва, 1996



## Роберт Амакер Комментарии к классическим текстам тайцзицюань<sup>3</sup>



Форма подобна соколу,  
Охотящемуся за кроликом.  
Но дух (настрой) подобен кошке,  
Играющей с мышью.<sup>4</sup>

**У Юйсян<sup>5</sup> (XIX в)**

Говоря о форме, классик имеет в виду физическое взаимоотношение с телом противника, стратегическую диспозицию, а о духе – умственное отношение к оппоненту, так сказать мотивационную основу.

<sup>3</sup> Приведен отрывок из работы «Комментарии к классическим текстам тайцзицюань», представляющей собой построчный комментарий к фундаментальным текстам Традиции. Полный текст комментариев, равно как и основополагающий труд «Теоретические основы тайцзицюань» и многочисленные статьи Р. Амакера подготовлены к печати **МАСТЕРСКОЙ • СТУДИЕЙ • СИНЕРГИЯ**.

<sup>4</sup> Строка из классического текста «Искреннее разъяснение практики тринадцати позиций» (кит. – Шисаньши сингун синьцзе).

<sup>5</sup> **У Хэцин** (1812-1880), по прозвищу У Юйсян, по прозвищу Ляньцюань. Родом из уезда Юнньюань, выходец из многодетной семьи зажиточного чиновника, изучал тайцзицюань у Ян Лучаня в 1850 году и в деревню Чжаобаочжэнь уезда Вэньсянь у Чэнь Цинпина в 1852. Создал свое направление тайцзицюань (стиль У (Хао)). Учеников у У Юйсяна было крайне мало. Лучше всего суть его учения постиг Племянник У Юйсяна – Ли Цзинлунь более известный как Ли Июй (1833-1892) – который написал много трактатов по тайцзицюань и положил начало систематической



## 五虎拳 虎豹功 © Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

Когда сокол охотится на кролика, кролик бежит от него по земле, а сокол преследует его в воздухе. Большие по амплитуде движения кролика сопровождаются значительно меньшими по амплитуде поворотами сокола. Он как бы держит кролика «в прицеле», нейтрализуя его движения, чтобы сохранять прямую линию атаки. Это совершенно аналогично форме тайцзи-цюань, в которой движения противника «отслеживаются» поворотами поясницы, всегда сохраняя баланс относительно центральной линии атаки, которая в свою очередь сохраняется с помощью изменений рук и живости ног, следующих изменениям положения тела.

Однако настрой адепта тайцзицюань не должен быть подобен соколу. После того как сокол поймал кролика в прицел, он пикирует вдоль установленной линии атаки, попадая точно в центр для моментального поражения. К несчастью именно эту ошибку и делает основная масса адептов тайцзи-цюань. Это неправильно в смысле воинской техники и в смысле продуктивной практики или игры. Такой подход не оставляет места для работы над принципом и чреват опасностью. В практике, успех хуже неудачи, поскольку он приводит к плохим привычкам у обеих сторон.

Правильный настрой присутствует у кошки, играющей с мышью. Вместо того, чтобы сразу убить свою добычу, кошка, кажется, наслаждается изучением возможностей своего контроля над жертвой. Кошка, например, позволяет мыши отбежать на некоторое расстояние, затем приносит её назад – эта игра продолжается некоторое время, после чего мышь по своей воле останавливается у невидимой границы и сама возвращается назад. Даже физически атакуя мышь, кошка, кажется, совер-

---

письменной фиксации теории тайцзицюань. Окончательно стиль был сформирован Хао Вэйжэнем - учеником Ли Июя. У Юйсян является автором классических текстов тайцзицюань «Шисаньши сингун синьцзе» (Искреннее разъяснение практики 13 позиций), «Тайцзицюань цзе» (Разъяснение тайцзицюань), «Тайцзицюань лунь» (Суждение о тайцзицюань), «Шисаньши шолюэ» (Краткое описание 13 позиций), «Сыцзы мицзюэ» (Секретные речения в 4 иероглифа) и «Шэньфа баяо» (8 необходимостей в методах действий корпусом).



шенно не озабочена доведением дела до «окончательного решения», просто гоня мышь из стороны в сторону играющими движениям лап для того, чтобы увидеть реакцию. Когда мышь в конце концов погибает, то это происходит обычно от испуга и усталости, и кошка часто оказывается весьма расстроенной потерей «игрушки».

Мы не можем позволить себе обращаться с противником таким пижонским образом, как кошка, играющая с мышкой – ведь он, противник, является другой кошкой. Чтобы реализовать дух кошки и мыши, мы должны последовательно воплощать форму сокола и кролика. Наша возможность игры основывается на постоянном сохранении противника «на мушке». Именно таким образом «расслабленный, но не расслабленный» аспект внутреннего усилия-цзинь работает в комбинации с изменением позиций. Потенциал для освобождения силы не зависит от какой-либо конкретной позиции; единственным требованием является то, что какая бы позиция не использовалась, даже при ее изменении, нужно постоянно следовать принципу, что в данном случае будет сохранять баланс, центр равновесия и центральную линию нашего взаимоотношения с противником таким образом, что внутреннее усилие-цзинь сможет стремительно высвободиться. Это форма сокола.


Но мы не можем позволить себе обращаться с противником, имея дух сокола, поскольку это обязывает к немедленной атаке. В этом месте тайцзицюань ясно и определенно расходится с большинством других воинских искусств, которые беззащитно оппортунистичны и обычно относятся с презрением к искусствам, которые не являются таковыми. Надо помнить, что следование принципу гарантирует вам только то, что ваше изменение приведет вас к другой позиции, в которой у вас будет возможность снова следовать принципу; здесь ничего не говорится о мотивации или окончательном состоянии этих изменений. Как я уже говорил, если бы у тайцзицюань была великая тайна, то она заключалась бы в том, что следование принципу ведет к эффективной технике бокса. Напротив, последовательность изменений, возникающая из следования движениям противника, может казаться чрезвычайно уводящей от цели атаки, игнорирующей многие явные возможности для того, чтобы на-



## 五虎大牙 乃回回НА Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

нести повреждение, многие моменты, в которых дух сокола мог бы вступить в игру. Если бы мы позволили себе потворствовать своим желанием атаковать, то мы бы отошли от следования принципу.

Если бы тайцзицюань было своего рода монотеистической религией, то тогда можно было бы сказать, что бог тайцзицюань – очень ревнивый бог. Нельзя следовать принципу, когда он кажется верным и затем оставлять его, когда он кажется ошибочным. Вместо этого, нужно следовать принципу туда, куда он нас ведет и это дает то состояние «игривости», которое напоминает кошку, играющую с мышью.

Этот дух игривости может одинаково присутствовать в практике с друзьями и в смертельной схватке. Смертоносность ударов не уменьшается от недостатка нашей привязанности к ним. Сравните этот отрывок из классических текстов тайцзицюань с выражением мастера внутренних школ Сунь Лутана о том, что «поединок подобен прогулке в парке». Это не эгоизм, а попытка запечатлеть беззаботную природу, которую надо принести в схватку. Это звучит совершенно противоположно представлению «идти на работу», предполагающему определенную цель. Лучший боец не планирует и не направляет то, что будет происходить; он всецело поглощен тем, что происходит сейчас. 



# Человек-искусство<sup>6</sup>

Интервью с Робертом Амакером



**Роберт Бернс Амакер** – бакалавр математики, писатель, музыкант, мастер боевых искусств... Человек-знание, человек-ритм. Но прежде всего – человек–искусство.

В свои 62 года, как и в самую юную пору жизни, Боб сохраняет искреннюю приверженность двум занятиям – барабанам и тайцзицюань. И в том и в другом деле с годами практики он достиг уровня Мастера. Барабаны и тайцзи – не просто хобби и даже не призвание, это его способ быть. Быть заразительно энергичным, жизне-радостным и открытым, свободным в своих суждениях и поступках. Это позволяет взращивать дух, что и является, по его признанию, самым главным в жизни.

Для того чтобы даже в самых общих чертах рассказать биографию Роберта Амакера, не хватит краткой сухой заметки. Бобу, о чем красноречиво свидетельствуют факты его жизни, всегда было тесно в любых официальных рамках и нарочитых форматах, и он с удовольствием ими пренебрегал. Кроме того, на его пути происходило много поворотных событий, он учился у десятка выдающихся мастеров, каждый из которых достоин большого отдельного разговора. И, конечно, в пользу свободного эссе, а не формальной анкеты, говорят красочные нюансы его жизненного пути, придающие его образу то очарование, которому невольно поддаешься с первых минут знакомства.

---

<sup>6</sup> Журнал Алхимия № 7-2007  
[http://magazine.alquimia.ru/index.php?newlang=\\_ru](http://magazine.alquimia.ru/index.php?newlang=_ru)  
 (публикуется с сокращениями и исправлениями)







Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера 羅伯塔 艾瑪卡 白鶴拳

пригласили как основного преподавателя мастера Чжу Чжунфана, ученика Ян Чэнфу<sup>11</sup>, Чэнь Вэймина<sup>12</sup> и Сюн Янхо<sup>13</sup>. Вместе с соавторами (Бенджамин Ло, Мартин Инн и Сьюзан Фо) Роберт опубликовал книгу «Суть тайцзицюань», ныне считающуюся наиболее авторитетным англоязычным изложением классических текстов тайцзицюань.

Являясь, в основном, приверженцем тайцзицюань стиля Ян, Роберт посвятил также значительное время освоению стиля обезьяны с известным мастером китайского боевого искусства Куан Сайхуном. Он также интенсивно изучал буддизм с японским мастером Ясутани Роши<sup>14</sup>, а также с Сейкида-сан, учеником Ясутани Роши.

В 1966 году Роберт Амакер приехал в Москву по приглашению **МАСТЕРСКОЙ • СТУДИИ • СИНЕРГИИ** и стал ведущим мастером классической школы тайцзицюань семьи Ян «Белая Ворона».

<sup>11</sup> **Ян Чжаоцин** (1883-1936), более известен как Ян Чэнфу, внук основателя тайцзицюань стиля Ян Ян Лучаня. Считается основателем так называемого «большого стиля» – дацзя.

<sup>12</sup> **Чэнь Шэньсянь** (1881-1958), более известен как Чэнь Вэймин, родом из Цзиньшуй, провинции Хубэй, изучал тайцзицюань у Ян Чэнфу и Ян Цзяньхоу (сын Ян Лучаня). В 1925 году основал в Шанхае Ассоциацию мягкого кулака, где преподавал тайцзицюань, багуачжан и синьцюань. В 1948 году Чэнь Вэймин уехал на Тайвань. Является автором книг «Тайцзицюань», «Записки о тайцзицюань», «Тайцзи – искусство кулака и меча», «Вопросы и ответы по кулаку и мечу в тайцзи».

<sup>13</sup> **Сюн Янхо** (1886-1984) – ученик Ян Цзяньхоу и Ян Шаохоу (внук Ян Лучаня, старший брат Ян Чэнфу), после смерти Ян Шаохоу не признал Ян Чэнфу своим мастером, поэтому отсутствует в списках учеников школы Ян. Считается, что именно Сюн Янхо принес практику парного комплекса формализованного поединка саньшоу из Китая на Тайвань, а затем именно его ученики принесли данную технику в Америку. Автор ряда книг по тайцзицюань.

<sup>14</sup> **Ясутани Хакуун Роши** (1885-1973) – один из наиболее известных на Западе учителей дзен, основатель нового направления в дзен – Санбо Киодан (Братство трех драгоценностей), объединяющего в себе лучшие достижения двух школ дзен-буддизма – Сото и Риндзай.



## Сова

Роберт Амакер родился в Техасе в 1944 году. В 1955 году, когда Бобу исполнилось 11, он принял решение изучать боевые искусства. Как? Купил книжку про дзюдо и вместе с другом погрузился в ее практическое освоение. В то время про восточные боевые искусства в Америке было известно крайне мало, вернее, в том месте, куда перебралась семья Боба, в городке Лос-Гадос, в Калифорнии, это было нечто настолько экзотичное, что тренировки двух мальчиков на школьном дворе тут же привлекли внимание их сверстников. Боб среди своих школьных товарищей слыл «ботаником» – отчасти потому что действительно был неплохо интеллектуально развит, отчасти по вине своей прически: совершенно естественным образом волосы у него задирались в задорный чубчик, отчего он становился похож на сову, что вызывало насмешки и давало повод к сочинению обидных прозвищ. И когда ко всей незаурядности Боба добавилось вызывающее занятие боевыми искусствами, один из мальчишек не выдержал и решил проучить «выскачку». По всей видимости, Боб к тому времени уже довольно неплохо продвинулся в практическом освоении дзюдо, поэтому произошла нешуточная драка, и за задирой даже приезжала скорая... Этот эпизод кардинально изменил дальнейшую жизнь Боба. Начав изучать боевые искусства в целях защиты от насмешек и приставаний других детей, Боб в первый раз оказался в роли победителя. Но уже тогда он начал понимать, что победа в сражении это не сокрушение противника, не увечья и применение грубой силы, борьба – это победа над собой. После проявленного Бобом мастерства, главный хулиган школы мексиканец Джонни Меса во всеуслышание объявил, что отныне всякий, кто посмеет называть Боба обидным прозвищем, будет иметь дело лично с ним, Джонни Меса, и что теперь Боба будут звать Сова.

В возрасте 14-ти лет Боб вместе с семьей переехал на Гавайи. И попал прямо в противоположный мир. Если в Калифорнии о боевых искусствах никто ничего толком не знал, то здесь, где в школе на 1800 азиатов приходилось только 5 белокожих, боевые искусства были внутренним наполнением, воздухом и атмосферой, самой жизнью. Однако стать учеником более-менее продвинутого преподавателя было не так-то просто. Дело в том, что в это время для всех китайцев существовал запрет на обучение некитайцев, и эти правила строго соблюдались. Даже дядя близкого



друга Боба, преподававший боевые искусства в гавайской полиции, отказался учить его. В отместку подобным «расистским пред-рассудкам» Боб решил изучать японское каратэ, и вместе со своим китайским другом Мартином Инном, сегодня являющимся одним из известных преподавателей тайцзицюань в Америке, отправился в школу карате стиля киокушинкай Бобби Лоу. Интересно, что Бобби Лоу также известный сегодня руководитель всей системы карате киокушинкай в Америке, и это, по словам Боба, наглядный пример его кармы: когда он начинал заниматься каким-то видом борьбы, его учителя оказывались впоследствии великими людьми в мире боевых искусств.

## Мистер стейк

В середине шестидесятых, после окончания школы, Боб оказался в Нью-Йорке, куда отправился вслед за своей подругой-японкой. Ее отец недолюбливал Боба, и чтобы разлучить пару, послал дочь учиться на восточное побережье. Боб последовал за своей девушкой, и, поступив в Нью-Йоркский университет, окончил его с дипломом по математике. В те времена это было самое серьезное учебное заведение по математике в стране, так что на знающих людей этот диплом производит серьезное впечатление, однако работать математиком Бобу так никогда и не довелось.

В Нью-Йорке продолжились занятия каратэ. И не где-нибудь, а в школе карате стиля годзю-рю Питера Урбана, самом крутом дод-зе Нью-Йорка. Не однажды Бобу ломали там кости – даже не во время состязаний, а просто в ходе вечерних спаррингов на обычных тренировках. Когда Боба спрашивают, был ли он когда-нибудь в настоящих схватках, когда пытаются убить, Боб вспоминает дод-зе Урбана.

Он увлекся каратэ не на шутку: ежедневные тренировки по 3 часа, а в промежутках между ними самостоятельные занятия еще по 4 часа – 200 отжиманий и много такого, чего, по признанию Боба, он никогда после этого не повторял и повторять не станет. Он весил около 85 кг и ел только мясные стейки по четыре раза в день в специальном месте под названием «Мистер Стейк», и говорил, что в овощах никакого проку нет. Рассказывая об этом сегодня с большим юмором, он серьезно добавляет, что был абсолютным фанатиком каратэ. Но, как говорится, случай спас его.



## Леа Ананда

Во время летних каникул, проводить которые Боб отправился в Калифорнию к своему дяде, он повстречал чернокожего барабанщика. И этот барабанщик его потряс. Это был самый лучший барабанщик, какого он когда-либо слышал! Однажды, лишь только представился случай поговорить, Боб с радостью воспользовался моментом. Повстречав барабанщика на дороге, Боб предложил подвести его на машине и признался, что считает его прекрасным музыкантом, и за любой совет в свой адрес будет очень признателен.

«Для начала, – сказал тот, – почему бы тебе не перестать запикивать сахар, кофе и мясо в свой организм?». Боб с ужасом произнес: «Вы имеете в виду стать вегетарианцем?!». – «Да, именно это я и имею в виду». В это время Боб подъехал к нужному месту, и барабанщик вышел.

Боб попробовал. Через неделю они встретились вновь, и тот с улыбкой спросил Боба о результатах. Боб ответил, что попробовал и чувствует себя... легче. «О, хорошо!»... Так завязалась их дружба. Барабанщик, приняв на себя роль наставника, начал учить новобранца разным интересным вещам: например, он рассказал ему о голодании и на собственном примере продемонстрировал совершенно невероятные эксперименты. Он мог голодать на воде в течение шести месяцев, меняя свой вес от 135 до 45 килограммов и обратно после возобновления приема пищи. Он владел обменом веществ в своем организме в совершенстве. Он также был мастером тумо<sup>15</sup>. Он обучал Боба искусству тумо, но, по признанию ученика, тот никогда не достигал уровня даже близкого уровню учителя.

<sup>15</sup> **Йога Туммо** (тибетск. – g Tum-Mo, санскр. – тапас) – первая из шести йог Наропы (X-XI вв.), неоднократно описанная европейскими исследователями как «йога внутреннего тепла», разновидность медитации, которая позволяет практикующим ее изменять температуру тела, управляя энергетическими процессами в теле с целью сохранения тепла без помощи одежды при температуре ниже ноля градусов. Практика Туммо представляет собой одну из самых закрытых дыхательных техник тибетской йоги. Подробности техники не зафиксированы в литературе и передаются исключительно в виде секретных устных руководств.



Он жил в небольшом городке Манктаун канадской провинции Нью-Брансвик, который можно назвать канадским эквивалентом Камчатки, ежегодно проводя зимы в одних вьетнамках, шортах и майке. Машинам приходилось прокладывать себе путь среди трех-четырёхметровых снежных наносов. Снега там было столько, что проезжающая мимо машина обдавала прохожих стеной снежных брызг, а на улице было минус 30–40 градусов. На Бобе было одето, по крайней мере, два слоя утепленной одежды, а учитель был практически голым. Он лежал в снежных сугробах и снег под ним начинал таять, и в конце-концов ему приходилось вставать, потому что он промокал. «У него было прекрасное, практически совершенное тело, но я ни разу не видел, чтобы он принимал какие-то асаны, – вспоминает Боб. – Давая мне задания и объясняя их, он исходил исключительно из своего личного опыта, и я понимал, что все это он уже проходил и испытывал на себе». В это сложно поверить, но он научился всему этому в Сан-Квентине, самой строгой тюрьме США.

В результате голоданий и занятий Боб сильно похудел: из Мистера Стейка он превратился в 60-ти килограммового парня. На это время Боб полностью позабыл о боевых искусствах, а его учитель про боевые искусства и вовсе ничего не знал, хотя был столь же силен, как и те, кто его практикуют. Однажды Боб познакомился с его женой и был немало смущен, потому что этой леди на вид было около 45. «Откуда у 18-тилетнего парня 45-тилетняя жена?» – недоумевал Боб. Наконец он решился задать мучавший его вопрос, и выяснилось, что учителю 40 лет, хотя внешне он выглядел даже младше Боба. Это был один из тех моментов, которые убедили Боба, что тот занимается чем-то очень правильным.

Учитель йоги никогда не произносил слово «йога», обучая Боба медитации и различным упражнениям, и только позже, оглядываясь назад, Боб начинал понимать некоторые серьезные вещи, которые тот пытался ему передать. Сам он умер довольно рано, в 62 года, возможно, именно из-за голодания, скорее всего «он допустил какую-то ошибку» – говорит Боб, – «у Патанджали<sup>16</sup> на са-

<sup>16</sup> **Патанджали** (предположительно в период 2 в. до н. э. – 2 в. н. э.) – древнеиндийский философ. Проповедовал необходимость благочестивых упражнений (асаны, крийи и пранаямы) для осуществления контроля над деятельностью ума и достижения единения живого духа с Богом,



## БЕЛАЯ ВОРОНА Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

мом деле написано, что йоги не голодают. Потому что голодание по своей природе вызывает некоторые циклы, приводящие к крайним состояниям. Идеал йога – это достигать результата голодания, то есть очищения организма, но не осуществлять сам факт голодания при сохранении устойчивого состояния». Он был первым учителем Боба, «моим прекрасным учителем йоги, он был совершенно исключительной, выдающейся личностью». Он звал себя Леа Ананда.

### Мексиканские джунгли. Глубокое погружение

В Нью-Йорке, во времена обучения у Леа, Боб вел довольно неординарный образ жизни. Он был единственным не-индусом, который играл на табле, и к тому моменту, казалось, навсегда, оставил идею о боевых искусствах. «У меня был внутренний конфликт, потому что я не мог сочетать два образа жизни: йога и профессионального музыканта. В принципе, в этом не было ничего сложного – сочетать йогу и музыку – но для меня это было трудно, потому что я крутился вокруг рок-н-рольщиков, а это задает определенный стиль жизни...». Боб записал несколько альбомов, а потом появились довольно знаменитые музыканты, которые предложили ему играть вместе постоянно, что подразумевало гастроли по стране и сулило новую серьезную жизнь. Пришло время принимать решение. И Боб бежал из Нью-Йорка в Мексику, где... растворился в джунглях.

«В это время я полностью повторял опыт, описанный Теосом Бернардом<sup>17</sup> в его книге про йогов. Я не могу описать все, что со мной

---

обретения состояния Просветления или «Маха Самадхи», нирваны. Считается автором (составителем) знаменитой «Йога-сутры». «Йога Сутра» состоит из четырех глав, посвященных созерцанию (самадхи), практикам йоги, психическим силам и независимости, или освобождению (кайвалья). Он не основатель философии и практических методов йоги, но скорее ее систематизатор, ибо множество разнообразных форм и методик йоги были хорошо известны с гораздо более древних времен.

<sup>17</sup> **Теос Казимир Бернад** (10.12.1908 – сентябрь 1947) – родился в Томбстоуне (Южная Аризона, США). В 1934 году закончил университет Аризоны (юрист), в 1936 году – университет Колумбии (мастер искусств). В 1936-1937 гг. осуществил обширную поездку в Индию и Тибет. Один из



происходило в то время. Но этот опыт произвел на меня очень сильное воздействие».

Он занимался 4 часа в день (на рассвете, в полдень, на закате и в полночь). Ежедневные упражнения включали в себя 5000 уддиян<sup>18</sup> и 3000 наули<sup>19</sup>. Все 24 часа в сутки были посвящены занятиям, даже сон. «У меня была такая последовательность в практике пранаямы<sup>20</sup>:

немногих европейцев начала XX века, кто получил посвящение в традиционную йогу и тантру, учился в Лхасе (Тибет) и был признан инкарнацией авторитетного буддистского ламы. Автор четырех книг, в том числе диссертации «Хатха-йога: Отчет из личного опыта (1943)». Вернулся в Индию в 1947, исчез в западном Тибете.

<sup>18</sup> **Уддияна** (от слов «ут» и «ди», означающих «взлетать») – подтягивание участков кишечника выше и ниже пупка, с тем, чтобы он мог прижиматься к спине до высоты грудной клетки. Достигается за счет создания вакуума в результате перекрытия дыхательного горла и полного расширения грудной клетки после полного выдоха. прижимающего кишечника к позвоночнику. Одна из видов бандх. В этой бандхе прана, или энергия, направляется из нижней части брюшной области к голове. Тонизирует органы брюшной полости, усиливает пищеварительный огонь и способствует выведению токсинов из пищеварительного тракта.

<sup>19</sup> **Наули** (волна) — упражнение йоги, относится к очистительным упражнениям — шаткармам. Самая важная из шаткарм, не имеет практически ограничений, является главной практикой очищения в хатха-йоге. Она воспламеняет пищеварительный огонь, устраняя нарушения пищеварения, а также рождает счастье.

<sup>20</sup> **Пранаяма** — четвертый этап восьмиступенной раджа-йоги Патанджали, йогическая система дыхательных упражнений, позволяющих урегулировать движение тонких энергий организма (прана) и подчинить его волевому контролю. Практика имеет четыре стадии: вдох (пурака), остановка дыхания на вдохе (пурака кумбхака), выдох (речака) и остановка дыхания на выдохе (речака кумбхака). Пранаяма очищает нервные каналы (нади) и стимулирует тонкие центры (чакры). Также цель пранаямы состоит в том, чтобы расширить прану, т.е. распространить ее в пассивные области тела и бездействующие зоны мозга для пробуждения различных врожденных способностей и дальнейшего развития восприятия.



## БЕЛАЯ ВОРОНА Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

2 минуты я делал упражнение капалабхати<sup>21</sup>, затем я задерживал дыхание на 2 минуты, и затем 1 минута на отдых. И такой 5-ти минутный цикл повторяется 12 раз, на что уходит час, а потом я делал задержку дыхания, насколько это было возможно. И еще – стойки на голове по часу 4 раза в сутки. В сущности, задержка дыхания заключается в освоении трех бандх<sup>22</sup> (замков). Эти замки помогают достичь эффекта, как если бы тело было погружено на большую глубину в воду и подвержено давлению. Я никогда не преподавал это, потому что для обычных людей нет такой возможности – проводить много времени в лесах, полностью погруженными в занятия йогой. Я занимался этим исключительно те шесть месяцев, что провел в Мексике, но очень сконцентрированным образом. И это, конечно, оставило на мне значительный след».

### Сила вегетарианства

Несмотря на столь глубокое погружение в йогу, Боб вернулся в боевые искусства. И вернулся довольно символично. Сразу после прибытия из Мексики он побывал в додзе своего учителя каратэ Питера Урбана, который устроил нерадивому ученику эффектный прием.

Можно представить себе гнев учителя при виде некогда перспективного ученика, потерявшего не только около 30 кг веса, но и абсолютно утратившего агрессивный блеск в глазах. Такой человек полностью непригоден для жестких стилей каратэ и должен считаться предателем... Возможно, такие мысли проносились в голове Урбана, когда на пороге своего додзе он увидел чуть ли не светящегося изнутри и приветливо глядящего на своих старых товарищей Боба.

<sup>21</sup> **Капалабхати-пранаяма** (очищение носовых проходов) – подготовительное упражнение для медитации. Она является одной из шести шаткарм — очистительных процедур хатха-йоги. Эта пранаяма очищает носовые проходы и лобные пазухи. Мышление автоматически останавливается, позволяя уму отдохнуть.

<sup>22</sup> **Бандхи** (санскр. – держать, удерживать, привязывать) – важная группа йоговских упражнений. Эти техники позволяют управлять различными органами и нервами тела. Практика пранаямы стимулирует поток праны, а бандхи направляют его в нужные области тела, предотвращая рассеяние.





«Роберт! Ты выглядишь кошмарно!» – вскричал он. Достал Бобу ги (костюм для занятий каратэ), и швырнул в лицо, чтобы тот немедленно переоделся. Урбан решил проучить его. А Боб был в таком состоянии, что, по его словам, если бы кто-то предложил ему в этот момент спрыгнуть с моста, он сказал бы: «Какая прекрасная идея!».

«Адекватность была в значительной мере потеряна, поскольку в этот момент у меня не было абсолютно никакого чувства страха. И я сказал: «Хорошо!». Урбан вызвал против меня одного из самых злобных каратистов, обладателя черного пояса, и хотя он был худенький и суховатый, но реально злобный и очень агрессивный противник. Со словами Урбана, обращенными к моему напарнику – «проучи-ка этого мерзавца Роберта!» – мы начали бой. Мой противник занял стойку, готовый буквально разорвать меня, но у меня не было никакого адреналина, я был немного «отъехавший» и просто отошел в сторону. Я очень хорошо помню эту сцену визуально. У меня не было никакой внутренней реакции на происшедшее, и вдруг мой противник просто остановился. Мне показалось довольно странным, что он остановился. Я протянул руку, чтобы коснуться его, это движение было похоже на то, как если бы вы хотели коснуться лошади рядом с вами, и вдруг он упал».

Урбан не мог поверить своим глазам. Противник Боба через какое-то мгновение вскочил с земли с яростью на лице. Но Боб снова отошел от него без каких бы то ни было реакций, и все повторилось вновь, тот сделал какой-то агрессивный выпад и опять остановился. «И в первый раз я осознал волшебное проявление вегетарианства – вы можете концентрироваться дольше и качественнее... И вот я смотрю, как он лежит на земле, и может быть, даже не хочет вставать. Урбан, абсолютно не понимающий, что происходит, указывая пальцем на него, прокричал мне: «Чего ты ждешь!? Прикончи его!». Видя, как он приподнимается, я очень мягко надавил коленом на его шею: «Этого достаточно?».

На протяжении всей этой сцены я не сделал ни единого движения, которое было бы похоже на каратэ. А Урбан созвал всех обладателей черного пояса в школе. И все то же самое происходило с каждым из них. Это был один из самых загадочных дней в моей жизни...».



## По любви

Интуитивно Боб понимал, что после занятий йогой заниматься каратэ слишком деструктивно для организма. Услышав, что существуют более мягкие варианты, например, айкидо он решил попробовать. Он сидел в позе лотоса в школе айкидо, когда к нему подошел человек с черным поясом и сказал, что так сидеть не следует, поскольку это может повредить коленям во время занятий. «Или, конечно, ты можешь заняться тайцзицюань, – сказал незнакомец, – тогда эти проблемы будут угрожать тебе в гораздо меньшей степени...». Боб, никогда прежде не слышавший о тайцзицюань, с радостью принял приглашение посетить школу легендарного Чжэн Манцина, преподававшего в то время в Нью-Йорке. Так, по воле случая, перевернулась еще одна страница неутомимого поиска познаний в области боевых искусств. Бобу в то время был 21 год. Впоследствии Боб становится не только продвинутым учеником, но и начинает преподавать тайцзицюань, постоянно практикуя со Уильямом Чэном – знаменитым учеником Чжэн Манцина и блестящим бойцом.

После было погружение в практику дзэнской медитации в буддистском центре «Даймонд Сангха» на Гавайях под руководством Ясутани и Сейкида. Затем, вместе с другом детства Мартином Инном, Боб с головой уходит в освоение тайцзицюань – их учителем, которого друзья привезли из Тайваня в Америку, стал Чжу Чжужуфан, ученик знаменитых Ян Чэнфу и Чэнь Вэймина.

Затем... Бобу исполнилось 33, и как он шутит, это был возраст, когда он распял себя. Он женился: «Моя жена была потрясающей танцовщицей, мы создали труппу и стали выступать вместе, но последующие годы отняли у меня очень много здоровья. Из-за невероятного количества работы я спал не более двух часов в сутки. Вообще, я считаю, что профессиональные занятия танцами не очень-то полезны для здоровья. К тому же, на четвертом десятке, когда мужчина чувствует себя на пике формы, велик соблазн подумать, что так будет всегда и всё больше «давить на газ». Такой взгляд на жизнь реально опасен. К тому же, именно в этом возрасте нужно тщательно следить за своей спиной. А как я сказал, занимаясь танцами, я в значительной мере расшатал здоровье. И вот однажды мы поехали с женой на отдых, и я решил перенести ее через порог, как это делают молодожены. Ничего не получилось: я просто сорвал себе спину – заработал смещение позвоночного



диска. И эта травма мешала мне практиковать что-либо целых десять лет. Полгода я не мог ходить, тело покрылось язвами. Я был очень напуган. Но эта травма спустя годы позволила мне усовершенствовать свою технику в тайцзицюань и туйшоу, потому что если я применял чуть больше силы, чем это было возможно в моем состоянии, я испытывал сильнейшую боль. Это стало реальной проверкой моих возможностей, ведь я ничего не рассказывал своим оппонентам о травме, от последствий которой я к тому времени не избавился».

По его словам, Боб погрузился в депрессию на целых десять лет, но ему посчастливилось встретить замечательного человека – блестящего остеопата, под присмотром которого он стал восстанавливаться.

Оправившись, Боб расторг свой второй брак, и в разговоре искрометно заметил, что если в первый раз он женился из-за любви к искусству, а во второй раз – из-за дружеских чувств, то в третий раз это должно быть обязательно по любви...

Вообще, чувство юмора – это конек Боба, и подкупает именно то, что требовательно и иронично он относится, прежде всего, к самому себе. Он действительно уникальный собеседник – потому что подобных историй вы нигде и никогда не услышите, и потому что подобным образом их никто не расскажет. Боб может рассказывать часами, и отчасти поэтому во время нашего разговора его «русский период», насыщенный яркими перипетиями, в подробностях нам захватить не удалось – вечера не хватило. Сейчас Боб живет в Москве и на Гавайях, где преподает тайцзи-цюань стиль Ян, является официально признанным шаманом Тувы, записывает музыкальные альбомы, в свободное время путешествует. Неплохо понимает по-русски и, по его признанию, любит Россию.

**ALQUIMIA (A):** В России есть поговорка: «Что для русского хорошо – для немца смерть». И, как правило, говоря так, мы подразумеваем под «немцем» любого иностранца. Вот, что для русского хорошо, а для Боба Амакера смерть?

**Роберт Амакер (РА):** Очевидно, по причине, по которой мне нравится здесь, в России, я не могу ответить на этот вопрос. Я намного комфортнее чувствую себя в России, чем в Америке. И все, что хорошо для русского, хорошо и для меня. Русские – самые преданные друзья. Если они становятся вашими друзьями, то это на всю



## 五虎拳 五虎拳 Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

жизнь, и тем, кто размышляет о поездке в Россию, я всегда советую ехать. Меня как-то спрашивали, почему меня все время тянет в Россию. Мне не интересна Россия сама по себе, мне интересны люди. Мне часто говорят в Америке, что я – сильная личность. В России – каждый сильная личность. Я никуда не выезжал из США до пятидесяти лет. Когда я попал сюда впервые, я подумал: «Боже мой, да я могу здесь наконец-то расслабиться и быть самим собой, и люди не приходят от этого в ужас!». Я бы уехал из Америки намного раньше, просто я думал, что везде одинаково, потому что предполагается, что Америка – это страна свободы. И я подумал, что если я не могу быть свободным там, то не смогу стать свободным где-то еще. На протяжении всей жизни в Америке я чувствовал, что мне надо быть как будто очень осторожным, натянутым в своем отношении с людьми. А здесь мне не нужно стесняться, ограничивать себя.

В России неважно, с кем ты встречаешься, будь то бездомный, бомж или профессор физики, во всяком случае, это будет некто. В Америке, о чем бы вы ни говорили с американцем, самое большее, что вы от него в ответ дождетесь, это «как дела?» или «хорошего дня». Мне было ужасно скучно в Америке. Просто я никогда не думал, что мне не будет скучно где-либо еще. И я чувствую, что этот бриз доносится со стороны Востока. Чем глубже я уезжаю в Сибирь, тем сильнее я чувствую непосредственность в людях.

**А:** **Одного очень известного мастера внутренних боевых искусств, мастера тайцзицюань и даосской йоги, однажды спросили: «Что нужно делать, чтобы правильно практиковать – занимать правильные положения, заниматься регулярно или развивать чувствительность и осознанность? Что самое главное?». На что тот ответил: «Все перечисленное второстепенно, главное – ритм»... Как бы вы прокомментировали его ответ?**

**РА:** Я думаю, это довольно глубокое замечание. Для двух главных дел, которыми я занимаюсь на протяжении всей жизни, для барабанов и единоборств, ритм является первоосновой.

Великие музыканты, бойцы и йоги понимают, что главное – не просто цепляться за некий ритм, который они улавливают, а чувствовать его и понимать эти частотные изменения. Когда я начинаю играть с другими музыкантами, я никогда не планирую исполнение. Я думаю лишь о том, что будет самым уместным, что будет



по-настоящему соответствовать моменту. Другими словами, я чувствую некий конгломерат энергий и стараюсь в них вписаться.

Вот одна музыкальная история, хорошо иллюстрирующая мой рассказ. Это было во времена, когда я жил на Гавайях. Там не было ни электричества, ни канализации, но это был просто рай. Однажды во время прогулки я обнаружил два красивейших водопада на высоте шестидесяти метров. Это было изумительное место и совершенно безлюдное. В этом райском местечке я прожил около года, продолжая развивать свои йогические способности и экспериментируя самые радикальные вещи, и когда пришло время покинуть его, я плакал, расставаясь с ним. Через несколько лет я вернулся на это место и пошел к водопадам, но люди уже обнаружили и испортили первый из них. Я надеялся, что они не добрались до второго, так как к нему лежала более крутая дорога. Я стал пробираться к нему, перепрыгивая ручейки и балансируя на камушках, как вдруг услышал голос, обращенный ко мне: «Извините!». Я был немало удивлен, увидев неподалеку двух женщин, и остановился. И тут женщина крикнула: «Вы музыкант?». Я вернулся, так как это было уже слишком: «Как вы узнали, что я музыкант?». Женщина ответила: «Я судила по тому, как вы перепрыгивали с камня на камень». Это довольно тонкое понимание ритма. Одна из них была дирижером большого симфонического оркестра, а вторая – дирижером камерного оркестра. Они были профессиональными музыкантами. У одной с собой была флейта и скрипка, я достал свой барабан, и мы продолжили общаться...

А вот другой случай. Как-то я занимался туйшоу, толкался с Бенджамином Ло. У него есть своя поговорка: «Победишь меня один раз – это ничего не значит, победишь меня дважды – я задумаюсь, победишь меня трижды – станешь моим учителем». На протяжении многих лет мы тренировались по несколько часов в день, пять дней в неделю. И однажды я его уронил. Он был немного удивлен. Затем, уже в другой раз, я снова сбил его с ног. Он был удивлен немного больше. Мы стали вновь толкаться, и в третий раз я опять его сбил с ног. Я повторил ему его же поговорку и увидел паническое выражение на его лице. Он спросил: «Что происходит, Боб?». На что я ответил: «Я всего лишь слеую за твоим дыханием». Он вскрикнул: «Ах, вот в чем дело-то, Боб, я слишком много толкаюсь с учениками! Давай еще раз!». Мы опять начали толкаться, и теперь победить его было невозможно. Это очень интересная история. Ведь мы, по сути, не сказали друг другу ничего, но он сразу



## 五虎拳 虎豹功

Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

понял, в чем причина его поражения. Потому что это очень конкретная вещь, если ее понимаешь изнутри. Это значит, что какой бы трудной ни была задача описать, обозначить это качество, для знающих людей это совершенно понятная вещь. Я бы объяснил его прошлые поражения тем, что он вписался в некий ритм, был пойман этим ритмом и забыл о том дыхании, которое я чувствовал.

На Западе используется термин, описывающий технику бокса, «нести оппонента». Это когда вы вводите противника в состояние убежденности в полном контроле над ходом событий. Частью происходящего между вами взаимодействия будет ритм, в том смысле, что своего противника вы убеждаете в том, что все так и будет продолжаться. Однажды даже Брюс Ли сказал, что во время боя он вводит человека в некий ритм, а затем нарушает его. Но перед тем как выйти из игры, вы должны прекрасно ориентироваться внутри нее. А значит, вы должны чувствовать ее ритм.

У хорошего бойца тело разделено на множество разных частей, и если одна часть испытывает разделение на пустое и наполненное, значит, все остальные части будут испытывать то же самое. Все эти перемены совершаются подобно дыханию. Соответственно, внутренние изменения в теле бойца должны соответствовать тем внутренним изменениям, тому ритму, который возникает между двумя партнерами в ходе борьбы, иначе боец будет повержен.



**А: Какой смысл вы вкладываете в понятие единоборств? И как единоборства для Вас, помимо ритма-«дыхания», связаны с музыкой?**

**РА:** Я убежден, что единоборства – это недопонятое искусство. Существует распространенное мнение, будто людям, которым нравится борьба – им нравится драться, наносить друг другу увечья. Это далеко не так. Для меня соревновательный аспект поединка не представляет никакого интереса. Действительно интересно то, что происходит полная потеря эго. Неважно, кто выигрывает, ведь что-то по-настоящему интересное происходит между двумя людьми. В западном боксе есть выражение «стиль делает бой», что означает – самый хороший бой происходит не тогда, когда встречаются два равных противника. Бой как настоящее искусство случается, когда противники понимают, что происходит между ними. Когда для противников поединок – выражение искусства, такой бой становится самым интересным.

У меня уже достаточно большой опыт игры музыки, и сегодня я могу войти в состояние исполнения, даже не исполняя ее. Я не слышу музыку ни изнутри, ни снаружи, но я достигаю того энергетического уровня, который необходим для ее исполнения. Энергетический уровень для исполнения музыки и ведения боя очень схожи. И, конечно, для меня всегда было легче работать со звуком, нежели с визуальными вещами, ведь я не художник. Но однажды, будучи здесь, в Москве, я увидел первый снег. Солнце вставало в этот момент, отражаясь от снега, и отовсюду простекал яркий свет. Увидев это, я ощутил, как можно черпать энергию при помощи глаз. И в течение нескольких секунд я осознал, что значит быть художником, и в то же время не иметь этой способности. Подобную энергию я всегда искал в звуке, и в тот момент подумал, что, видимо, художники ищут ее же в изображении. Я должен был пережить действительно мощное преобразование, чтобы понять, как это происходит у художников. Я понял, что самое главное в нашей жизни, это поддерживать свой дух. И я написал стихотворение-благодарность пережитой радости. Оно называлось «Первый снег»...



万木天牙 乃回回HA ☯ Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера



Р. Амакер. 2001





## ПЕРВЫЙ СНЕГ

Стало холодно,  
И мне начинает нравиться  
Воспринимать жизнь с другой стороны.  
Свет Небес пришёл на Землю.  
Это тишина.

Я старею,  
И теперь моя жизнь  
Словно течёт в обратном направлении.  
Мои руки трепещут над барабаном,  
И я повторяю это трепетание.  
Это музыка.

Меня атакует сила,  
И я пытаюсь удержать равновесие.  
Это борьба.

Поднимаясь каждое утро,  
Я изо всех сил  
Стараюсь исправить повреждения,  
Нанесённые всего несколькими  
Минутами бессознательного.  
Это медитация.

Похоже,  
Что нет конца  
Моей глупой ребячливости.  
Это мудрость.

перевод М. Волченко



## 五生九死 乃得回生 Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

**А:** Как человек, одинаково глубоко погружавшийся в практику йоги и тайцзицюань, можете ли вы описать разницу между этими двумя искусствами с позиции практических результатов, к которым приходит занимающийся?

**РА:** В йоговских упражнениях на задержку дыхания важен не сам факт задержки дыхания, а движение ци в теле. А китайцы опустили этот сложный этап задержки дыхания и сразу перешли к движению ци. Самая сложная позиция в йоге – это шавасана, поза трупа. Если вы можете лежать и, контролируя каждый сантиметр вашего тела, быть полностью расслабленным, чтобы энергия везде двигалась беспрепятственно – вы йог.

Выполняя асаны, вы пробиваете те или иные энергетические блоки в каналах. Потому что разные положения подразумевают напряжения в определенных частях тела, а когда вы меняете асану и ложитесь на спину, то энергия высвобождается и начинает циркулировать. Для меня самое важное в йоге – это именно состояние после выполнения асан. Есть и более продвинутые уровни, но сначала нужно освоить этот.

Когда вы выполняете асану, ваше тело напряжено. В этом состоянии ци не циркулирует, но когда вы выходите из позы и ложитесь, то ци «поднимается», освобождается. В этот важный момент вы можете ощутить движение ци. Вот почему мне не нравятся новые системы, в которых одна асана выполняется за другой – они упускают самое важное. Практикуя на протяжении долгого времени, вы так зарабатываете состояние «подъема» ци, что можете пребывать в нем постоянно. И однажды вы обнаружите, что при выполнении позы не происходит блокировки энергии и вы можете расслабиться. К слову, вы не можете заниматься дыхательными упражнениями, сидя в медитативной позе, пока не будете чувствовать, что ци движется в ней свободно и вы в состоянии без ущерба для течения энергии удерживать данную позицию не менее получаса. Те учителя, что сразу усаживают учеников в позу лотоса и дают им дыхательные практики без серьезной предварительной подготовки... они просто убивают людей!

Это чувство «освобождения», к которому приводят и йога, и тайцзицюань – мост между сознанием и энергией. Как добиться такого состояния? Йога в основном воздействует на суставы, в которых энергия блокируется в большей степени. Воздействуя на суставы, вы пережимаете их, блокируете течение энергии. Выходя из позы,



достигаете обратного эффекта, раскрывая эту область для интенсивного течения ци. Таким образом, йога снимает энергетические блоки в суставах тела.

Йога помогает обрести баланс между симпатической нервной системой, отвечающей за активность (Ян) и парасимпатической, снижающей чувствительность (Инь). Обычная физкультурная нагрузка не обладает подобным эффектом, потому что когда вы активно задействуете тело, вы утрачиваете чувствительность. С другой стороны, если вы сверхчувствительны, то практически ничего не можете делать. Поэтому важно, чтобы практика уравновешивала состояния Ян и Инь, симпатика и парасимпатика.

И сила тайцзицюань в том, что в какой-то момент практики появляется понимание, какой уровень силы необходим, чтобы он не уменьшал чувствительности. В тайцзицюань это понимание столь глубоко, что я увидел: это уровень, к которому йога только стремится. И йога, и тайцзицюань работают с телом, энергией и сознанием, однако тайцзицюань прибегает к энергии, сознанию и в большей степени к осознанным движениям. Сохранение такого баланса – тонкая и требующая усилия задача, выполнение которой способствует движению малых групп мышц, характеризующееся расслаблением мышц и суставов вслед за выполнением асан в хатха-йоге. Другими словами, практикующий тайцзицюань при помощи осознанных тонких движений мышц повторяет реальный эффект, достигаемый в результате практики хатха-йоги.

Чжэн Маньцин однажды сказал: «Цель и йоги, и тайцзицюань – пробуждение энергии кундалини».

**А:** Какие главные сокровища, по вашему мнению, содержатся в занятиях единоборствами и музыкой? Что бы вы могли пожелать людям, изучающим эти искусства?

**РА:** Во всех формах искусств заложено одно и то же мерило мастерства или ловушка (это как посмотреть), ведь первым делом творческий человек использует свое мастерство для идеализации себя и сокрытия своей истинной личности за образом, который больше соответствует его ожиданиям. Его творчество является продуктом данной «искусственной» личности и он творит во имя этого образа. Однако настоящий художник должен пережить и обратный процесс, в ходе которого проявляется, а не скрывается, его настоящее «я».



## 五虎力牙 乃@P@HNA ☯ Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

Всем занимающимся каким-либо видом искусства важно понять, что сокровища мудрости, почерпнутые другими, не несут им никакой пользы, а различные аспекты техники составляют лишь небольшую часть их подлинной ценности. В отношении тайцзицюань я могу сказать следующее. Надуманные, стилизованные движения, которые по распространенной ошибке связывают с боевыми искусствами, настолько заразительны, что их искусственность и зажатость считаются знаком аутентичности. Возможно, это происходит потому, что единоборства на высоком уровне в целом выглядят легким и естественным занятием, эмоционально расслабленным, подобно роману, лиричным, как мелодия, и стройным, как картина. Что заслуженно ставит их в один ряд с перечисленными формами искусств. Большинство примеров плохой техники, которые я вижу сегодня, я объясняю единственной причиной – удовлетворением очень невысоким уровнем техники. Это большая ошибка. Когда классические тексты тайцзицюань говорят о неприменении силы, именно это они и подразумевают; когда они говорят, что прикосновение должно быть равно четырем унциям, именно это и имеется в виду; каждое предложение в Классиках на самом деле является серьезным руководством кулачного боя. Ни одно слово не является метафорой или гиперболой. Настоящее искусство тайцзицюань превосходит любую фантазию – не соглашайтесь на меньшее. ☯



## Мастерство быть простым<sup>23</sup>

Интервью с Робертом Амакером

### Наивысший уровень развития – это быть человеком.

Роберт Амакер

Что есть ритм для искусства единоборств? Неужели музыка рождается из-под тех же рук, что могут наносить и смертельные удары? Что делать, чтобы идти по жизни улыбаясь? Как воспитать в себе умение воспринимать любое занятие как искусство, и есть ли «рецепт» правильного эффективного развития в своем деле – будь то боевая практика или что-либо другое?

Богатейший опыт Роберта Амакера позволяет ему компетентно и уверенно рассуждать об этом. К тому же он прекрасный рассказчик, и его красочные истории оживают прямо на страницах, в чем вы сами убедитесь. Мы задаем вопросы, Роберт отвечает. Мы слушаем, вы читаете.

**ALQUIMIA (A):** Есть ли признаки, по которым можно узнать настоящее мастерство?

**РОБЕРТ АМАКЕР (РА):** Можно судить о том, насколько тот или иной мастер хорош, по тому, насколько у него развито чувство юмора. Когда я начал изучать боевые искусства, в моде были не китайские, а японские единоборства, и они были чертовски серь-

---

<sup>23</sup> Журнал Алхимия № 9-10-2008  
[http://magazine.alquimia.ru/index.php?newlang=\\_ru&num=15](http://magazine.alquimia.ru/index.php?newlang=_ru&num=15)  
(публикуется с сокращениями и исправлениями)



## 五虎大牙 返り陣 Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

езны – у японцев все очень серьезно. Через 10–15 лет изучения этих искусств я понял, что люди, которые достигают высокого уровня мастерства, имеют прекрасное чувство юмора. Причем оно проявляется не только в преподавании, но и в поединке.

### **А: Можете привести пример?**

**РА:** Мохаммед Али – отличный пример. Его противники бесились, потому что он заставлял их выглядеть смешными на ринге. Даже наблюдатели – те, кто смотрел поединок вживую или по телевизору, – приходили в полное негодование от его стиля. То он пошутит, то сделает какое-нибудь смешное движение. Его бокс очень умный, и он не может не иметь чувства юмора, ведь быть очень умным и очень серьезным одновременно невозможно.

А вот Брюс Ли обладал прекрасным чувством юмора в жизни, но в схватках вообще никак его не проявлял – все схватки у него очень серьезные.

Первый герой в истории американского кино, который противостоял образу донельзя серьезного бойца, это Джеки Чан. С его появлением американцы впервые в своей жизни увидели в подобных фильмах нечто смешное вместо чего-то очень-очень серьезного.

### **А: Но как можно шутить во время боя?**

**РА:** Есть хороший совет: во время поединка надо придумать себе какое-то дополнительное занятие. Можно, например, попробовать вести бой и одновременно попивать что-то из стаканчика. Возможно, это трудно объяснить и понять, но надо легче и менее эмоционально относиться к происходящему. Ученик Чжэн Маньцина Уильям Чэн, а это один из самых смешных и в жизни, и в поединке людей, которых я встречал, сказал однажды: «Если ты не можешь перевести все это в профессиональную комедию, тогда даже и не задумываясь о том, чтобы стать профессиональным боксером. Потому что бить в челюсть намного легче, чем шутить». Так что юмор – это признак действительно высокого уровня развития в искусстве единоборства.



**А: Часто ли Вы наблюдаете поединки такого высокого уровня?**

**РА:** Хорошего бокса сейчас и не увидишь, большинство поединков можно сравнить со школьными разборками. Новые ученики часто спрашивают меня: «Почему бы тебе самому не устроить какой-нибудь поединок?» Я отвечаю им: «Потому что я не могу найти причину, по которой должен его устраивать. И даже если бы я придумал причину, я бы не нашел напарника, с которым можно провести хорошей бой». К тому же, когда люди, выходящие на ринг, действительно представляют собой что-то серьезное, они не любят, чтобы публика наблюдала за ними – это может все испортить.

**А: Странно, ведь кажется, что публичный поединок важен для бойцов?**

**РА:** Чтобы понять, о чем идет речь, надо осознать, насколько мужчины на самом деле смущаются проявления насилия. Да, для мужчин очень важно чувство физического доминирования. Они могут не устраивать в повседневной жизни каких-то схваток, но тем не менее физическое доминирование часто является самоцелью. Однако на самом деле мужчина испытывает потребность доминировать не ради физического превосходства, а ради превосходства духовного. В литературе по единоборствам много говорится о том, что надо стремиться побороть дух противника, и под этим подразумевается вполне конкретная вещь: если вы можете сбить человека с толку, считайте, что вы победили.

А в повседневной жизни речь идет прежде всего о грубом проявлении превосходства: мужчины просто не могут пропустить момент показать себя крутым, попетушиться. Это глубоко сидит в мужском сознании: если есть чем похвастаться и что показать, то почему бы это не сделать! Однако люди, которые хотят показать свою крутость, не очень далеко продвинулись в своем развитии. И это тот случай, когда мужчины очень серьезны.

**А: Как быть с этим желанием доминировать, если оно есть внутри тебя?**

**РА:** Проявление мужского желания доминировать является инстинктивным и даже естественным. Но когда вы начинаете изучать тай-



## 五虎拳 五虎拳 Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

цзи, постепенно избавляетесь от этого желания, потому что поставлены в такое положение, когда должны подчиниться доминированию другого. Если вы овладели техникой, то у вас будет нечто более ценное и важное, чем победа. Это не выбор между «быть агрессивным» и «не быть агрессивным». Просто вместо того, чтобы быть пассивным, вы выбираете позицию быть активным.

Если вы неправильно понимаете боевые искусства и думаете, что они нужны для доминирования над другими людьми, тогда вы сделаете и соответствующий неправильный вывод: чем примитивнее боевые искусства, тем они эффективнее. В этот момент вы и становитесь очень серьезными.

**А: Вы говорите, что хорошего бокса сейчас не увидишь. Что вообще такое «хороший поединок»?**

**РА:** На эту тему есть у меня одна история. Было два парня в Сан-Франциско. Оба художники, но любили бокс. Они обожали наблюдать боксерские турниры и говорили, что бокс – это такая классная штука, но вот боксеры совершенно не контролируют свое эго, и оно начинает вылезать на первый план. В итоге из-за того, что бойцы постоянно хотят показать себя в лучшем свете, они теряют очень многое, несмотря на то что у них красивый стиль и им есть чем похвастаться в хорошем смысле.

И вот как-то раз эти художники объявили, что если никто не умеет нормально драться, они сами покажут всем, как надо это делать. Они сказали: «Мы проведем художественный матч по боксу. Мы не стремимся сделать спортивную карьеру, поэтому мы можем показать, как это здорово – настоящий бокс». Поединок был широко анонсирован. Они арендовали какую-то известную площадку в Сан-Франциско, вышли на ринг и стали хвалиться, какой красивый бокс сейчас всем покажут.

Надо сказать, что художественная часть этого сражения длилась приблизительно 15 секунд – ровно до тех пор, пока один из них не заехал другому по носу. И тут они начали совершенно безжалостно друг друга «мочить». После этого сражения они ненавидели друг друга еще неделю. Они не понимали, что каждое боевое искусство стремится делать то, к чему стремились и они: каждый вид единоборства старается создать красивую гармоничную картину исполнения. Эта красивая картина могла бы появиться, если бы мужчинам удавалось не впадать в свое эго, если бы они не прояв-





ляли всю свою эгоцентричность в момент поединка. Когда мальчишки в первый раз видят фильмы про гунфу<sup>24</sup> и решают сделать так же, как «эти крутые дядьки в кино», они начинают драться, через какое-то время кто-то получает настоящий удар, и уже вся красота и игривость исчезают. Есть мнение, что судить о силе того или иного боевого искусства можно, зная какие-то особые приемы и техники. И мало кто догадывается, что сила заключается в практике и опыте.

Сам же поединок, настоящий поединок, по словам Мохаммеда Али, – это как беседа. А ведь беседу можно вести по-разному: можно на кого-то кричать и на тебя будут кричать, и это тоже будет своего рода общение. Но можно и мирно разговаривать.

Например, в тайцзи самое высокое искусство – это искусство слушания. Овладение им означает, что вы не стараетесь подчинить противника своей силе или подчиниться его силе, а ищите баланс.

#### **А: Восприятие поединка как беседы – это новый этап развития в понимании боя?**

**РА:** На своих занятиях по туйшоу<sup>25</sup> я говорю, что оптимальный формат сражения – это так называемые дарма-поединки. Это вообще дзэн-буддистская практика. Дарма-поединком обычно называют устную коммуникацию, беседу, в ходе которой мы вступаем в некий спор, контакт, взаимодействие, но в то же время понимаем, что существует некий более высокий уровень восприятия ситуации и что наш спор условен. Именно это происходит, когда мы играем в какую-то игру. По этой причине игры были всегда более важны для мужчин, чем для женщин.

Женщины никак не могут понять, почему мужчины так расстраиваются и могут прийти в дурное расположение духа в связи с какой-то игрой, порой это даже становится опасным. Просто мужчинам свойственно любую ситуацию переводить на более абстрактный уровень восприятия, который у них будет ассоциироваться или ощущаться как подтверждение их физического доминирования.

<sup>24</sup> Здесь – восточные боевые искусства.

<sup>25</sup> **Туйшоу** – (кит. толкающие руки,) практика в китайских боевых искусствах, получившая наибольшее развитие благодаря тайцзицюань.



## 五九卦 巽 ☴ Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

В официальных играх, таких как шахматы, все знают, что не стоит очень сильно расстраиваться, если ты проиграл. А если немного поднять ставки и подменить шахматы политикой или затронуть в споре, в игре, тему Бога?

Что касается развития, то об эволюции того или иного человека можно судить по уровню согласия с внешним миром, которого он достигает. Самый низкий уровень – это когда человек требует физического доминирования над остальными. Следующий уровень, тоже довольно грубый, когда человек требует эмоционального согласия: если ты грустен, то весь мир должен с тобой грустить, если ты счастлив, то весь мир должен быть счастлив вместе с тобой. Следующий уровень – интеллектуальный: хоть человек может и не требовать, чтобы все люди с ним эмоционально совпадали, но он требует, чтобы все думали так, как думает он. Когда ты находишься на более высоком уровне, то не требуешь ничего подобного от окружающего мира.

**А: И все же какое отношение имеет дарма-поединок к единоборствам? Это больше, чем собственно бой?**

**РА:** Сторонние наблюдатели, которые не понимают, чем действительно является единоборство, думают, что это такой способ достижения физического доминирования. Дарма-поединок показывает, на каком уровне развития на самом деле находишься ты и твой противник. Приведу пример.

Однажды я купил спальный мешок, но он не отвечал тем условиям, на которые, как утверждала этикетка, был рассчитан, и мне пришлось всю ночь напролет разогревать себя растирающими движениями, дабы не заоченеть. Я решил, что, вернувшись в Нью-Йорк, верну этот спальник, и получу деньги обратно.

Я отправился в спортивный магазин, где его приобрел, но продавец сказал мне, что спальник возврату не подлежит. Я попросил позвать владельца магазина. Продавец посоветовал не связываться с ним, мол это самый скупой человек из всех, кого он когда-либо встречал, и никогда никому не возвращает деньги. Но в этот момент я был в таком необычном, приподнятом состоянии духа, и чувствовал в себе столько сил, что потребовал, чтобы владелец вышел ко мне.



Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера ☯ 万在九夫 乃@p@n@k

Владельцем оказался мужчина ближе к 60-ти, напряженный и мускулистый. Судя по всему, он действительно вряд ли когда-нибудь возвращал деньги. Он стал в сочных словечках рассказывать, как был в тюрьме, как потом его перевели в индийский лагерь, и как он оттуда вырвался. Закончил он тем, что не собирается шутить с таким сосунком, как я, и вообще ни с кем не собирается шутить, и указал мне на плакат, на котором было написано: «Возврат не производим!».

Я спросил: «Кто сделал эту надпись?» Он сказал: «Я это написал». Я удивился: «Это был ты!? Тот, кто вырвался из тюрьмы, прошел через всю индийскую пустыню, а теперь прячется за собственной надписью?» Он начал сердиться. Я продолжал: «Ты такой крутой, ты столько всего сделал, неужели ты опускаешься до такой мелочности, что не можешь мне вернуть деньги за какой-то дурацкий спальный мешок?»

Этому человеку, а он был в два раза больше меня, просто по физиологии присущ был стиль борьбы, когда ко всему прилагается очень большая сила и на все оказывается чрезмерное давление, такое, что в итоге они «передавливают» противника. Но пока он молчал. Я продолжал обличать его: «Вот, значит, до чего ты дошел. К тебе приходит человек в магазин, и все, что ты за ним видишь, это спальный мешок. Тебе все равно, кто я, что я из себя представляю, что я умею делать... Все, что тебя волнует, это твой дурацкий спальный мешок!»

Продавец, который за этим наблюдал, постепенно терял дар речи. В конце концов, я сказал: «Знаешь что, дорогой, я думал, ты на самом деле лучше, чем это...». В этот момент владелец магазина достал чековую книжку и начал что-то писать. «Сколько стоит этот спальный мешок? 94 доллара?». Я протянул руку и остановил его: «Напиши просто половину. Мы разделим стоимость нашей дружбы». Я никогда не забуду его взгляд. Он повернулся к продавцу и сказал: «Если этот человек еще когда-нибудь придет в наш магазин, дай ему все, что он попросит». После этого мы обменялись рукопожатиями, посмотрели друг другу в глаза, и он сказал: «А теперь убирайся отсюда!».

Вот что значит дарма-поединок. Это нечто такое, что представляет собой очень серьезное взаимодействие на определенном уровне, но вы умудряетесь каким-то образом подняться на еще более высокий уровень.




## 五生九死 万物归一 Классическая школа тайцзицюань Роберта Амакера

**А: Скажите, как по Вашему мнению удается людям, погруженным в практику, в развитие себя, сохранять связь с внешним миром?**

**РА:** Может показаться, что это очень круто – быть йогом и адептом тайцзи, быть погруженным в себя, в свой дань-тянь, в свои внутренние процессы. На самом деле вы не можете всю свою жизнь провести в этом состоянии – самозабвенном, самоозабоченном. В какой-то момент надо вернуться и восстановить контакт с внешним миром.

В конце концов, самое важное – это любовь. А любовь в самом пике своего проявления – это когда можно всю свою наработанную концентрацию направить за пределы себя. Фактически быть йогом означает быть сконцентрированным на себе и заставить энергию внутри циркулировать. А проявление любви – в том, что вы концентрируетесь на ком-то другом, и это заставляет энергию внутри вас также циркулировать. От наиболее развитых людей, которых я встречал (кто максимально развился в ражда-йоге или в каких-то других медитативных техниках) – от них у меня возникало впечатление, что они просто хорошие люди. Они могут вызывать уважение, как йоги, но влекут к себе именно как просто хорошие люди.

До тех пор пока ваша практика – йога, цигун, тайцзи или какая-то другая – не приведет вас обратно в мир, не создаст контакт с ним, можно сказать, что ваше мастерство еще не состоялось. Именно это и подразумевается под старой китайской поговоркой: «Герой похож на обычного человека». Еще есть выражение: «Путь заключается в простом сознании»<sup>26</sup>. Существует ловушка: люди начинают заниматься йогой и думают, будто развивают совершенное сознание. Они ошибочно полагают, что со временем будут производить на окружающих неизгладимый эффект силой своего развитого сознания. Люди, практикующие йогу, стремятся к тому, чтобы отойти от всего человеческого и приблизиться ко всему божественному. Но наивысший уровень развития – это быть человеком. Мир, состоящий из сплошного совершенства, скучен, хотелось бы каких-то людей, с которыми было бы интересно и не так безопасно. 

---

<sup>26</sup> Ordinary mind way (англ.).

