

ОБРАЗОВАНИЕ, ЗДОРОВЬЕ, БЕЗОПАСНОСТЬ

УДК 796.40 + 371.037

**ФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВЫ ИСКУССТВА УШУ
И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ***Е. А. Суховой, С. А. Суховой*

В последние годы в нашей стране отмечается рост интереса к китайскому искусству ушу. Как спортивное направление ушу официально стало развиваться в России с 1985 г., когда Г. Н. Музруков (сейчас – президент Федерации ушу России) направил генеральному секретарю ЦК КПСС М. С. Горбачеву письмо, в котором предложил культивировать в СССР китайскую гимнастику ушу как компонент улучшения советско-китайских отношений в области культуры. «В тот момент советские руководители активно искали новые пути сближения с Китаем, и предложение Г. Музрукова, несмотря на действовавший тогда запрет на изучение каратэ и всего связанного с восточными боевыми искусствами, было принято» [2, с. 500]. Именно в это время в стране начался настоящий «бум» ушу. В Новосибирске спортивное ушу развивается с 1988 г.

Несмотря на такую короткую историю, сейчас ушу в России – вполне сложившийся и развитый вид спорта. Российская сборная команда является неоспоримым лидером в Европе, а на мировом уровне уступает только Китаю. Популярность ушу как профессионального вида спорта, как общей системы оздоровления организма, как философской и воспитательной системы постоянно растет. С чем же это связано?

Основные положения восточной философии (в большей степени философии даосизма) лежат в основе движений, физических упражнений, структуры и характера исполнения комплексов ушу.

Ушу славится своим гармонизирующим эффектом. Большинство людей не знает о нем ничего, кроме того что «это гармонизирует и полезно для здоровья». В гораздо большей степени слава боевого искусства закрепилась за каратэ, но о нем судят именно по ярчайшим представителям ушу (синоним – кунгфу) в кино: Брюсу Ли, Джеки Чану, Джету Ли, Марку Дакаскасу. Парадокс в том, что рекламу и имидж каратэ создают ушуисты.

Ушу в переводе с китайского – «воинское искусство». За свою многовековую историю эта система имела огромное количество названий: такие, как цюаньшу («искусство кулака»), гунфу (мастерство, подвижничество) и др. Проверку временем прошло именно «воинское искусство», так как является наиболее точным. Само по себе искусство предполагает, с одной стороны, следование канону, традиции, а с другой – творчество, привнесение чего-то нового.

Существует расхожее мнение о глубокой философичности ушу, правда никто не знает, в чем она заключается. На Востоке философия органично

вплетается в любой вид деятельности. Теория и практика неразделимы. Ушу как система включает физический (освоение движений, развитие гибкости, скорости, силы), энергетический (работа с жизненной энергией ци) и ментальный уровни. Под ментальным мы подразумеваем этические и философские аспекты ушу. Названные уровни синкретичны, тесно переплетены. Но акценты смещаются в зависимости от степени подготовленности и возраста занимающегося.

В каждом возрасте человек, занимающийся ушу, имеет возможность осваивать это искусство на доступном ему уровне. В ушу, когда физические кондиции начинают снижаться, акценты все более смещаются на постижение внутреннего мира. Это постижение является в ушу обязательной частью устоявшейся системы, имеющей многовековые корни.

На начальных этапах изучения ушу на первом месте стоит овладение физическими аспектами, но уже в этот период закладываются предпосылки для философского осмысления системы.

В частности (что наиболее интересно), эта философия постигается детьми напрямую, без какого-либо анализа. Основой для постижения является сам процесс физических занятий ушу. В процессе обучения в ребенке закладывается своеобразный «код», своеобразное постижение философии, т. е. картины устройства мира и законов миропорядка.

Рассмотрим некоторые философские аспекты ушу. Наиболее яркие и характерные понятия восточного мироощущения – Инь и Ян. Согласно китайской космогонии, сначала было Единое, Беспредельное (У-цзи). «Жизнь во Вселенной первоначально отсутствовала. Мир только что остыл после бурного творения и весь пребывал в тумане и неясности, без дифференциации и разделения, без крайностей и пределов. Это состояние называлось “Уцзи” (букв.: “Беспредельность” или “Отсутствие крайностей”» [3, с. 83].

Потом существовавшая природная энергия разделилась на два полюса, два качества: Инь и Ян. Эта полярность получила название Тай-цзи, т. е. «Великий Предел», или «Великая Крайность». Именно это разделение стало условием и причиной всех остальных разделений и изменений.

Сменяя друг друга, Инь и Ян поддерживают равновесие природы; ночь следует за днем, луна – за солнцем, зима – за летом. В одном качестве содержится зародыш противоположного качества. Инь всегда перетекает в Ян, Ян – в Инь. (Здесь можно обнаружить переключку с западной философией – законом единства и борьбы противоположностей, перехода количественных изменений в качественные.)

Судить о принадлежности какого-либо предмета или явления к Инь либо Ян можно лишь в сравнении. Например, вечер в сравнении с утром – Инь, а в сравнении с ночью – Ян.

В физическом плане, в движениях, в частности, в ушу Инь и Ян имеют свои соответствия. Так, движение – это Ян, а покой, статика, остановка – Инь. Вдох (набор энергии, запасание) – Инь, выдох (растрата, выброс энергии, ее применение) – Ян и т. д.

В свою очередь, движение (Ян) тоже может содержать в себе и Ян, и Инь: быстрое, резкое движение – янское, а медленное, плавное – иньское. Напряжение по отношению к расслаблению – это Ян. В статической

(иньской) позиции может быть напряжение (Ян), либо отдельные части тела могут быть напряженными, а другие – расслабленными.

И само движение (Ян) может производиться с напряжением (Ян) либо с расслаблением (Инь). Причем очень важно, что в процессе обучения ушу огромное значение придается умению расслабляться. В ушу предъявляются очень высокие требования к скорости движений, а для достижения скорости необходимо расслабиться. То есть скорость – янская характеристика – достигается благодаря иньскому компоненту – расслаблению.

Приведем таблицу некоторых соответствий качеств Инь и Ян.

Инь	Ян
женское	мужское
темное	светлое
ночь	день
зима	лето
холод	тепло
тьма	свет
луна	солнце
цвет белый, серебристый	красный, огненный, золотой
земля	небо
пассивное	активное
медленное	быстрое
покой	движение
втягивание энергии	выброс энергии
оседание	вставание
отступление	наступление
закрывание	открытие
опускание	поднимание
сгибание	выпрямление
сокращение	расширение
восприятие	воздействие
поддержание	доминирование
податливость	прочность
низ	верх
запасание	высвобождение
сохранение	растрачивание
внутреннее	внешнее
мягкое	жесткое
защита	нападение
движение внутрь	движение наружу
собираение	рассеивание
движения к себе и вниз	движения от себя и вверх
вдох	выдох

Комплексы формальных упражнений ушу (таолу) составляются таким образом, чтобы в их исполнении было гармоничным соотношение качеств Инь и Ян (динамики и статики, быстрых резких и медленных плавных движений). Это прививается детям уже на ранних этапах обучения.

Программа занятий с возрастом усложняется. Так, дети 7–9 лет осваивают простые комплексы, где качества Инь и Ян представлены в чистом виде. Все движения выполняются быстро, резко, после них следует оста-

новка. Длительность остановок примерно одинаковая, чуть длиннее выдерживаются паузы между четырьмя частями комплекса. Таким образом, можно сказать, что комплекс имеет свою гармоничную архитектуру.

У детей более старшего возраста комплексы сложнее, появляются более интересные нюансы в самих движениях – ускорение, замедление, т. е. взаимоперетекание качеств.

«Взрослые» комплексы представляют собой уже немислимые соотношения Инь и Ян. Нюансы, глубина в соответствии этих качеств бесконечны. Но по-прежнему остается требование соразмерности и логики в их чередовании. Образуется определенный ритмический рисунок.

В основу названия одного из наиболее популярных стилей ушу – «тайцзицюань» легло философское понятие Тай-цзи, в котором наиболее глубоко отражены принципы даосской философии: противопоставления и взаимопревращения Инь и Ян.

В тайцзицюань понятия Инь и Ян в наибольшей степени обретают физическую реальность. Тайцзицюань – это способ сознательного переживания Инь и Ян. Некоторые движения содержат больше иньских характеристик, а другие – янских. Ян толкает Инь, Инь тянет за собой Ян.

«Каждое движение в тайцзицюань является особой комбинацией Инь и Ян. Чем больше Ян, тем меньше Инь, чем больше Инь, тем меньше Ян. Последовательность движений в тайцзи хореографически выстроена так, чтобы соотношение Инь и Ян постоянно менялось. Ситуация, которую можно было бы охарактеризовать как в основном иньскую, трансформируется через поток движения в ситуацию, которую можно описать как в основном янскую, постепенно наращивая Ян и соответственно снижая Инь» [1, с. 173].

Хотя пропорции Инь и Ян постоянно изменяются, движения для удобства описываются в терминах того полюса, к которому направлено движение. Так, переход от Инь к Ян и снова к Инь можно описать следующим образом: «Большая Инь—Малая Инь—Малый Ян—Большой Ян—Малый Ян—Малая Инь—Большая Инь. Этот цикл повторяется снова и снова на протяжении всей Формы тайцзицюань» [1, с. 173–174].

Человек, занимающийся тайцзицюань, гармонизирует не только свое физическое тело, но и разум, потому что должен своим сознанием отслеживать изменения в своем теле, в частности, соотношение Инь и Ян в разных частях тела, трансформацию Инь в Ян и наоборот, которая осуществляется непрерывно, как и в природе.

Тайцзицюань – искусство, которое осваивается преимущественно во взрослом возрасте, когда достаточно развиты сознание, интеллект. Это направление ушу часто практикуется до глубокой старости, оно является эффективным средством достижения активного долголетия.

Для философии Китая характерно стремление к гармонии, уравновешенности. Это прослеживается во всем. Не секрет, что углубленные занятия спортом зачастую вызывают ярко выраженную асимметрию между физическим и интеллектуальным развитием человека, интеллект отстает. В ситуации с восточными единоборствами в России нередко приходится сталкиваться с обратным явлением, с так называемым синдромом «теоретика кунфу», когда человек, чаще всего из-за банальной лени, пренебре-

гает физическими упражнениями и погружается в теоретизирование по поводу «сложных вопросов ушу». Эта крайность – наибольшая опасность для занимающихся, так как здесь налицо перескакивание через необходимые этапы развития. Ушу постигается от внешнего, физического к внутреннему. Физический уровень в Китае сравнивают с корнями дерева или с фундаментом дома. Без корней ствол и ветви дерева не получают питания, без фундамента стены и крыша дома простоят недолго.

Детей в ушу привлекают простые яркие вещи – трюки, прыжки и т. д. В тайцзицюань вы не встретите зрелищных трюков. Не напрасно он считается внутренним стилем ушу. Занимающиеся тайцзицюань наблюдают внутренние процессы: потоки и импульсы, протекающие внутри тела или от одной части тела к другой, изменение сознания в результате исполнения комплекса упражнений, постижение сил, энергий, начал Инь-Ян в себе.

Физические занятия вообще и занятия ушу в частности формируют дисциплину в группе и самодисциплину, в результате чего начинается более яркое формирование и структурирование личности. Кроме того, в ушу с детских лет начинается выстраивание не только физического тела, но также духа и разума, в отличие от традиционного спорта, который чаще всего сводится к одному из трех обозначенных нами уровней (физическому), который становится самоцелью (развитие мускулатуры, опорно-двигательного аппарата и т. д.).

В отличие от традиционного европейского образования и воспитания, которые опираются на абстрактно-логическое мышление, на разум, сознание, интеллект, ушу представляет собой целостную систему воспитания и формирования личности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Мантек Чиа, Хуан Ли. Внутренняя структура тайцзи: тайцзи-цигун. – Киев: София, 1997.
2. Музруков Г. Н. Основы ушу. – М., 2001.
3. Ян Цзюймин. Знаменитые стили цигун. Тайцзи-цигун. «Восемь кусков парчи». – Киев: София, 1998.