

# Искусство пресечения зла

## НРАВСТВЕННЫЙ АСПЕКТ УШУ

**Председатель жюри «Всемирного конкурса боевых искусств», организованного телеканалом NTD, Ли Юфу рассказал корреспонденту Великой Эпохи о важнейшей составляющей китайского боевого искусства – нравственности.**



Мастер боевых искусств Ли Юфу

Настоящая традиционная китайская культура берет своё начало с очень далёких времён. В неё также входит и ушу. Но это не тот эрзац различных видов боевых искусств, который под этим именем распространяется сейчас в обществе. Современное ушу утратило свое изначальное содержание. Многие показательные цирковые движения, которые мы видим в китайских боевиках, не имеют к нему никакого отношения. Молодые люди уже просто не знают настоящего содержания ушу в его традиционном виде.

Прежде всего, ушу предназначено для пресечения зла и насилия, а не для драк, избиений и убийств. Но чтобы уметь пресекать зло, мастерство и техника должны быть на очень высоком уровне. Кроме того «У шу» (военное искусство) обязательно должно содержать в себе «у дэ» (дословный перевод: военная нравственность).

К сожалению, в настоящее время очень многие мастера жестоко бьют своих учеников. Они считают, что такая демонстрация силы и превосходства заставит их слушать мастера и уважать его. Но настоящий мастер, обучающий людей боевым искусствам, должен обладать в первую очередь высоким «у дэ» и передавать его ученикам вместе с боевыми техниками.

Некоторые мастера считают, что «если я не побью ученика, то он не будет меня уважать, не будет знать, какой я сильный». А ученики, в свою очередь, считают, что если их учитель может искусно бить людей, то он хороший учитель. Это абсолютно ошибочные представления. Ушу

служит для пресечения насилия, а не для его совершения.

«У дэ» означает: я не позволю тебе нанести вред мне, но и сам не нанесу вреда тебе. То есть боевая техника не должна быть отделена от норм нравственности. Тот, кто хочет учиться ушу, должен уметь терпеть страдания и иметь способность к уразумению. Некоторые учителя по нескольку лет учат учеников одному или двум приёмам. У некоторых это вызывает недоумение, и даже недовольство. Почему, мол, их не учат разнообразным приёмам и техникам, а занятия такие монотонные и однообразные? На самом деле мастер таким образом испытывает ученика. Например, учит позу «столба»: тренируя эту позу, надо долго стоять на полусогнутых ногах, держа руки в определённом положении. На самом деле, это очень нелегко. Вот мастер и испытывает волю ученика, его настойчивость и способность терпеть.

Настоящие мастера часто набирают больше десяти учеников, но учат их по-разному, в зависимости от наличия у каждого из них вышеупомянутых качеств. Однако зачастую мастера не раскрывают суть своих методов обучения, и ученик должен понаблюдать ее самостоятельно, опираясь лишь на свою способность к уразумению.

Когда я сам только начинал обучаться ушу, мой наставник несколько лет учил меня очень многим движениям. Я тогда тоже надеялся, что мне покажут что-то новенькое, каждый день думал: «Вот сегодня учитель обязательно научит меня чему-то новому». Но этого не происходило. Изюм дня в

день годами я оттачивал одни и те же движения, при этом мастер постоянно поправлял мои самые мелкие ошибки.

У молодых людей обычно сильно выражено желание к первенству, они хотят учиться ушу, чтобы участвовать в соревнованиях и побеждать. Однако на определённой стадии тренировки это желание является ошибочным.

Мой учитель, известный мастер ушу Чэнь Цзишен раньше был одним из руководителей Ассоциации ушу и часто ездил на различные крупные мероприятия, связанные с боевыми искусствами. Приезжающие туда зачастую во время поединков пытались ударить соперника так, чтобы ранить его и таким образом выделиться и показать себя. Мой наставник, однако, всегда пресекал такие действия, но сам не наносил ударов. То есть он показывал своё высокое мастерство и превосходство над соперником, эффективно отражая его натиск, пресекая нападение, но не нанося ему травмы.

Сейчас мне стыдно вспоминать себя в молодости. Часто, когда мы тренировались в паре, когда один бьёт, а второй отражает удар и проводит приём, хотелось нанести удар сильнее и так, чтобы он достиг цели, а когда я сам пропускал такие удары, то появлялась злоба, и хотелось отомстить партнёру, тоже ударить его. Но я хорошо усвоил нравственный аспект ушу, поэтому мог сдерживать свой гнев. Поэтому мастер и передал мне очень многое.

Линь ФЭНМИН

# СПОРТИВНЫЙ СТРЕСС

## Сохраняйте спокойствие и живите сто лет

**Стресс, как известно, это физиологическое или психологическое (а иногда и то и другое) напряжение. А заболевания, к которым стресс может привести, представляют серьёзную опасность для спортсмена, как, впрочем, и для любого другого человека, но здесь мы будем говорить только о спортсменах.**



Фото: Екатерина БУЧА/Великая Эпоха

Итак, наиболее сильные стрессы обычно испытывают самые активные и волевые спортсмены. Они ставят себе чрезмерно высокие цели, да ещё и стремятся достичь их в минимально короткие сроки. Высокий уровень их притязаний, а проще говоря, задачи, поставленные вопреки здравому смыслу, вызывают перенапряжение, а такая «перегрузка» приводит к стрессу. Вообще, большинство стрессов вызывается психологическими причинами, каждую из которых можно разделить на две части. Первая – сама стрессовая ситуация, а вторая – отношение к ней.

Ганс Селье – основоположник учения о стрессе – установил, что в развитии стрессовой реакции можно выделить три стадии. Первая – стадия активации, вторая – резистентности, и третья – стадия истощения. На первой стадии происходит мобилизация резервных сил организма, в стадии резистентности повышается стрессоустойчивость, благодаря чему спортсмен может успешно справляться с возросшими нагрузками, возникающими в период соревнований. Однако повышение стрессоустойчивости обеспечивается за счет расходования резервных сил организма, которые не безграничны. При слишком сильном или длительном стрессе наступает истощение.

Симптомы, возникающие на этой стадии, являются не просто проявлением стресса, а его последствиями. Они могут быть очень разнообразными. Это всевозможные невроты, психосоматические заболевания, поведенческие изменения и эмоциональные нарушения. И простой отдых тут уже не поможет – нужен специальный курс релаксации. Однако и этого порой

недостаточно для спортсмена, так как тренировочный процесс отнимает у него слишком много сил. Отсутствие же восстановительного процесса приводит к стрессам, травмам, депрессиям и к нежеланию тренироваться.

По результатам научных наблюдений академика Ц. Е. Мирцхулавы, среди многочисленных факторов, обуславливающих уровень стресса, главными являются следующие восемь: уровень притязаний, зависть, раздражительность, алчность, увлечённость, выносливость, толерантность и интеллект.

Индивиды с высоким уровнем первых четырех показателей живут недолго (в среднем до 50 лет), а обладающие последними четырьмя показателями – дольше (до 100 лет). Наиболее эффективным в плане профилактики стрессов является обучение спортсменов основам медитации и самосовершенствования. Например, если человек при встрече с проблемой научится сохранять спокойствие, то он будет способен реально оценить ситуацию и не усугублять ее, доводя до стресса.

Так, наблюдая за спортсменами, занимающимися по восточной системе самосовершенствования Фалуна Дафа, мы отметили повышение работоспособности во время тренировочного процесса и быстрое восстановление после выполнения упражнений. И их показатели на соревнованиях также значительно улучшились. Благодаря этой методике, спортсмены научились не тратить свои силы на волнение, а концентрироваться на самом процессе соревнований, не беспокоясь о результатах.

Екатерина БУЧА  
Спортивный психолог-практик