



# Очищение сознания с помощью ушу

(Лунь ушу лянью)

*Ши Мин, Сяо Вэйцзя*

## ГЛАВА V

### Совершенствование сознания не ограничивается рамками спортивной психологии

Выше уже говорилось о наиболее общих и концептуальных различиях между традиционной китайской и современной наукой. Современный человек воспринимает слово «сознание», содержащееся в словосочетании «совершенствование сознания», буквально и отождествляет его с психологией, которая занимается изучением психической сферы, или в сочетании с такими понятиями, как «движение», «упражнения», соотносит его со спортивной психологией. В действительности же речь идет о «сознании», являющемся частью концепции неразделимости тела и мышления. В этом смысле слово «сознание» в большей степени соотносится с высокого уровня сознательным восприятием биологических процессов, протекающих в теле человека, в движении, т.е. с биодинамикой.

При таком подходе понятие «совершенствование сознания» имеет узкое и широкое значения. В узком значении оно обозначает «неординарную биодинамическую психологию», которая включает не только соответствующие разделы современной биодинамики и психологии, но и весь процесс тренировки «тела-мышления», характерный для боевых искусств, в той степени, в которой он связан с динамикой тела человека. Особо следует заметить, что в этом смысле «сознание» обозначает совсем не то, что понимается под обычной ограниченной мотивационной системой или под комплексом способностей восприятия.

«Совершенствование сознания» в широком понимании включает следующее:

1) полную всеохватывающую тренировку всех функций тела и мышления человека, направленную на формирование совершенного сознательного восприятия (включая психологию, биологию, мускулатуру, сознание, энергию и т.д.);

2) динамику, психологию и формирование простых и сложных условных рефлексов во время инстинктивного напряжения, сопровождающего атаку или контратаку, а также всю динамику, связанную с повторным распознаванием и воспроизведением этих рефлексов;

3) тренировку сознательного восприятия динамики тела, свойственную боевым искусствам, восприятие, которое можно квалифицировать как «продвинутое динамическое мышление» с двумя уровнями: уровнем осознания физического движения и уровнем полного осознания действий, гораздо более полного, чем это признается соответствующими областями современной науки;

4) тренировку тела и мышления с помощью различных вспомогательных систем, присущих боевым искусствам;

5) физическую и ментальную подготовку в соответствии с принципами техники боя, а также соблюдение соответствующих правил сохранения здоровья и ведения здорового образа жизни.

Этот перечень можно продолжить. Сфера, которую охватывает понятие «совершенствование сознания», гораздо шире, чем рамки общей психологии или психологии личности. Она включает все, что связано со специфической подготовкой в боевых искусствах: тренировку сознания через работу над неделимым «телом-мышлением», психику человека, его культуру. В конце концов такая подготовка выходит на развитие личности, воли человека, лучших черт характера, его философии, мышления и мировоззрения, а также на достижение высокой морали и высших пределов духовного опыта.

Понимая сознание как целостное единство, представляющее собой сплав мышления и энергии, мы не можем опустить его на уровень психологии, физиологии или динамики. Единственно правильный подход состоит в том, чтобы рассматривать «совершенствование сознания» как триединство тела, мышления и силы, для тренировки которого существуют свои собственные методы и непосредственный опыт их применения, благодаря которым происходит одновременное совершенствование тела и мышления.

Совершенствованию «сознания» присущи свои способы и формы комбинирования содержания и направленности физических и ментальных упражнений, присуще свое содержание с четким разграничением уровней, каждый из которых имеет ярко выраженную сущность. «Совершенствование сознания» обладает собственной философией и направляющей методологией, собственной теорией познания, объединяющей тело и мышление. Оно предоставляет уникальный материал для современной науки, занимающейся изучением человека, позволяет взглянуть на проблему с новых позиций и предлагает новую методологию исследований.

Когда современная наука найдет новые подходы к изучению такого явления как «совершенствование сознания» и получит достоверные результаты, от этого, несомненно, выиграет и традиционная китайская наука. Только таким путем можно прийти к ситуации, когда станут возможными творческие исследования, сочетающие древние и современные подходы, китайский и зарубежный опыт, когда появятся перспективы для свободного развития всех направлений мысли.

## ГЛАВА VI

### **Возможности, связанные с модальностью «проникающей силы» в боевых искусствах**

В одной главе невозможно полностью раскрыть содержание «совершенствования сознания» в боевых искусствах высокого уровня. В идеале эта задача могла бы быть выполнена в ходе многосторонних исследований с участием большого числа специалистов. Все, что мы можем сделать, это пройти по отдельным уровням, примерам и теоретическим положениям, опираясь на узкое и широкое толкование «совершенствования сознания», о которых говорилось выше, и, стараясь изъясняться с помощью современной терминологии, как можно доходчивей представить читателям то, о чем мы хотим рассказать.

Вместе с тем, мы все же питаем надежду, что сможем донести именно те факты и гипотезы, по которым можно было бы представить картину в целом, и надеемся, что читатель почерпнет для себя немало полезного. В этом разделе мы начнем разговор со способов управления силой и ее направления.

**«Проникающая сила»: особый метод передачи усилия**

Современная наука, изучающая динамику тела человека, признает только мышечное движение и передачу силы по принципу рычага. Скелет человека представляет собой сложную систему рычагов. Каждый из рычагов и промежутки между ними снабжены мышцами, фиксирующимися с помощью сухожилий. Мышцы связаны между собой и управляют друг другом. Они по команде, поступающей из головного мозга, и под воздействием инстинктов способны вызывать движения за счет своего напряжения и расслабления, образуя таким образом вместе со скелетом сложную двигательную систему. В этой системе сила передается по принципам механической динамики.

Например, во время нанесения удара, который является действием, объединяющим усилия всего тела, соответствующее количество силы концентрируется в кулаке и переносится в место удара. Какой бы высокий уровень подготовки ни был у спортсмена, в каждом из сочленений тела происходит рассеивание некоторого количества силы, которое передается внутрь тела и во внешнее пространство, что в совокупности приводит к ее огромным потерям. Увеличение темпа и продолжительности выполнения упражнений умножает эти потери в сотни раз. Неслучайно главными составляющими современной физической подготовки являются сила, скорость и выносливость.

Китайским боевым искусствам удалось совершить настоящий прорыв в вопросе передачи силы и управления ею. То, чего удалось добиться боевым искусствам в этой области, нашло отражение в некоторых теоретических положениях, например: «одна энергия, проникающая повсюду», «прохождение всех сочленений последовательно», «перемещающаяся сила» (все это различные формы передачи силы). Этот способ сохраняет необходимые элементы передачи мускульной силы с помощью системы рычагов, но придает ей (силе), «проникающий» характер, благодаря которому появляется возможность устранить ограничения, создаваемые наличием отдельных суставов и сочленений и тем самым значительно сократить потери мускульной силы, которые происходят при обычном способе ее передачи.

Здесь могут возникнуть недоуменные вопросы. Как это возможно, чтобы мышца, будучи сокращенной у одного конца, в то же время была расслаблена у другого? Более того, когда мышца последовательно сокращается и расслабляется, невозможно осуществлять передачу силы по законам гидро- или газодинамики.

Такие представления основываются на современных анатомических знаниях. Представления в боевых искусствах отличаются от них. Установлено, что мышечное напряжение может передаваться в виде потока, подчиняясь управлению мысли или намерения, постепенно, сантиметр за сантиметром, или сразу, минуя несколько сочленений. Такое явление и обозначается термином «перемещающаяся сила». Когда напряжение передается от одного участка к соседнему, на предыдущем участке происходит расслабление. При этом такой способ передачи силы не ограничивается никакими анатомическими элементами, будь то суставы, мышцы или любые другие ткани. Соответственно каждая частичка тела человека, как и все тело целиком, становится проводником силы, точно так же, как металл является проводником электрического тока, а труба — проводником воды.

Именно с этого начинается одно из основных упражнений в «совершенствовании сознания». Многие считают сознание чем-то загадочным и таинственным, рассматривают его как нечто сверхъестественное, непостижимое разумом. В действительности же сознание, как мы его понимаем, есть не более чем обычное сознание, прошедшее особую подготовку с целью установления более высокой степени контроля над двигательной способностью.

Это отправная точка, основа сознания. Именно здесь расходятся пути боевых искусств и других видов физической подготовки. Продвижение человека по этому пути от одного уровня к другому, от простого знания к умению, от умения к высокому мастерству, туда, где он обретет способность постигать бесконечность, вполне соответствует принципам любой сферы человеческой деятельности, связанной с достижением высот мастерства, будь то производство или искусство, где человек стремится достичь передовых рубежей и способен демонстрировать сверхгениальность, проникая в сущностные глубины творчества.



Передача мускульного напряжения через большое количество препятствий невозможно без мысленного анализа и волевого стимулирования, поскольку это напряжение при обычной реакции (двигательной реакции на команду сознания) не поддается сознательному контролю.

Именно взаимное воздействие намерения и «проникающей силы», беспрепятственно преодолевающей все сочленения и связки, порождает «изначальное сознание», возникающее в тесном единстве с жизнеспособностью, энергией и духом (означающими в данном контексте мускульное усилие).

Когда человек достигает такого сознания, напряжение его мышц уподобляется жемчужине, свободно перекатывающейся по телу, как по трубке. В результате может сформироваться эластичная целостная система, передающая усилие из ног в руки без всяких потерь.

Подобный способ передачи силы возможен не только в пределах тела человека, но и может быть использован для передачи силы другому человеку. Более того, этот процесс всегда находится под контролем воли носителя силы, оставаясь незамеченным реципиентом, поскольку обычный человек не способен распознать это явление.

В таком состоянии двигательный аппарат человека перестает быть просто системой рычагов и трансмиссией. Новая схема передачи усилия изменяет всю структуру. В результате формируется двойная двигательная система, обеспечивающая передачу силы. Оба аппарата могут заменять друг друга и функционировать совместно.

Аналогичные изменения можно вызывать и у других людей даже помимо их воли. Возникает ситуация, когда человек, выступающий движущей силой, остается не известным другим, когда только он осведомлен об истинном состоянии окружающих, т.е. ситуация, в которой люди не имеют выбора, подчиняются побуждениям и действуют, не отдавая себе отчета, почему они действуют именно так.

Объединение намерения с жизнеспособностью — энергией — духом (т.е. в данном случае напряжение и расслабление мышц), составляющее содержание тренировки по передаче «проникающей силы», является важной предварительной ступенью в выработке уже упоминавшегося ранее «продвинутого сознательного восприятия».

Поскольку «сознательное восприятие» особым способом проникает вглубь той сферы контроля за функционированием мышц, которая обычно неподвластна сознанию, оно формирует новый объединяющий намерение и силу способ передачи сознания.

Итак, превращение тела человека в своего рода «проводник» позволяет передавать силу другому человеку и по своей воле регулировать ее перемещение. Эта способность значительно расширяет функции двигательного аппарата человека по реализации его физических сил, а также выводит на новый уровень возможности их свободного и активного применения. Вместе с тем такая способность является одной из ступеней в едином процессе комплексного «совершенствования сознания и тела», которая достаточно наглядно иллюстрирует то, как эта особая функция сознания формируется.

### **Особый вид проводимости: результаты и перспективы**

Содержание этого подраздела носит самый общий характер, поскольку проблемы, о которых здесь пойдет речь, чрезвычайно сложны. Тем не менее, без некоторых пояснений мы просто не сможем двигаться дальше.

«Изначальное сознание», о котором говорилось выше, должно пройти многие ступени, прежде чем в нем произойдут определенные качественные изменения. Это такое сознание (являющееся сочетанием сознания и силы), которое может перемещаться по телу человека и передаваться другим, т.е. которое становится неисчерпаемым резервом постоянного расширения и практического применения возможностей двигательного аппарата и энергетических сил человека.

В боевых искусствах, когда речь идет о «проникающей силе», «силе, исходящей из рук», «энергии, покидающей тело», всегда имеется в виду то, что сила вместе с сознанием может передаваться человеком во внешнюю среду и к внешним объектам.

«Сила сознания» способна проникать сквозь тело человека, а также действовать и видоизменяться в пространстве после освобождения от пут физического строения человека. Это особое явление, характерное для боевых искусств и энергетики.

Выше уже говорилось о том, что сознание должно пройти длительный путь тренировки через «разделение», «прерывание» и «сочетание». Можно добавить, что также существует воздействие мысли на сознание, реализуемое через намерение, и прямое, непосредственное воздействие мысли на сознание. Объединяя эти возможности с возможностями «силы сознания», в теле человека и вне его пределов можно формировать различные виды «полей сознания».

На этой основе сознание, взаимодействуя с мыслью или мыслью и намерением, может произвольно образовывать сплошное «поле сознания», поддающееся управлению. Благодаря этому могут возникать соответствующие динамические эффекты, или так называемые «эффекты поля».

Когда тело человека, ставшее «проводником» силы, передает (высвобождает) силу в пространство, она полностью освобождается от ограничений, обусловливаемых физическим строением «проводника». Более того, в результате определенных процессов эта сила полностью отрывается от физического тела и переходит под непосредственный контроль мысли.

Когда такая освободившаяся сила оказывается в открытом пространстве, она становится, по сути, «энергией», существующей в виде «поля сознания и энергии», или «поля энергии сознания». Она может концентрироваться, рассеиваться, приобретать форму точки, линии, плоскости или объемного тела, т.е. существовать в любой форме движения и в любом пространственном измерении. Вместе с ростом собственных способностей человека реагировать на условия окружающей среды и в контексте конкретного применения в боевых искусствах и в области медицины «энергия сознания» может создавать «эффект поля», имеющий большое практическое значение.

Причины, по которым современная наука считает изучение этого явления чрезвычайно сложной задачей, наряду с фундаментальными методологическими

проблемами, состоят еще и в том, что в настоящее время методы исследования мозга находятся на невысоком уровне развития, не позволяющем обнаруживать и замерять уровни взаимного воздействия мысли, намерения, сознания и жизнеспособности — энергии — духа. Компьютер недостаточно чувствителен для решения таких задач, да и сущностная природа сознания и энергии еще не имеют четкого определения. Многие явления, уже признанные и реально существующие, не находят пока объяснения в рамках современных научных теорий. Это тот самый случай, когда «собака старается укунить дикобраза, но никак не может к нему подступиться».

Как бы там ни было, появление всех этих трудностей и противоречий создало хорошие предпосылки для поистине революционных изменений во всей науке. Рано или поздно они произойдут, и наука сделает небывалый рывок, может быть самый грандиозный за всю свою историю: раскроет тайны человеческой жизни и мышления.

## Глава VII

### «Побеждает тот, кто действует последним» и условные рефлексy

Каждая школа боевых искусств имеет свои собственные принципы и методы ведения боя. Некоторые из них предпочитают «использовать наступательные действия как средство обороны», другие делают упор на «использовании оборонительных действий в качестве наступательных».

Наиболее известным правилом ведения оборонительных и наступательных действий является создание условий для начала решительной атаки, т.е. борьба за завоевание преимущества. В рамках схватки в обычном понимании это достаточно эффективный путь решения проблем и получения нужных результатов в случае возникновения экстраординарных ситуаций.

В рамках же боевых искусств достаточно высокого уровня все проблемы решаются за счет скрытых резервов и энергичности их реализации. Правило скрытности и энергичности является ключевым и выражено в формуле: «Побеждает тот, кто действует последним».

Что означает «побеждает тот, кто действует последним»?

В отличие от правила наступательной инициативы и борьбы за преимущество, технический принцип «побеждает тот, кто действует последним» подчеркивает необходимость вынудить противника сделать первое движение. Здесь существуют три распространенных заблуждения, которые требуют разъяснения.

Первое заблуждение заключается в том, что принцип «побеждает тот, кто действует последним» означает, якобы, начало активных действий только после нанесения противником нескольких ударов.

Ошибаются также и те, кто считает этот принцип проявлением этической, моральной составляющей, когда вы, позволяя противнику нанести первые удары, как бы демонстрируете отсутствие собственных агрессивных намерений.

Третье заблуждение состоит в том, что, следуя принципу «побеждает тот, кто действует последним», можно показать противнику, что вы его не боитесь, что у вас достаточно мастерства и силы, чтобы одержать окончательную победу.

Мы считаем, что все три точки зрения неверны и оторваны от реального понимания и истинного значения принципа «побеждает тот, кто действует последним». С технической точки зрения, для достижения победы нерационально выжидать, пока противник начнет первым наносить удары, как бы вы это ни пытались обосновать. Самозащита, недопущение травмирования и превосходство



над противником являются фундаментальными техническими принципами боевых искусств. Это ни в коем случае не противоречит обычной практике, когда боец позволяет противнику сделать первое движение, чтобы «почувствовать» противника, оценить его намерения и истинную силу. Более того, мастерство и мощь не нуждаются в проверке путем позволения противнику нанести несколько ударов первым, гораздо более очевидно их уровень проявляется в применяемой для достижения победы технике.

При значительном превосходстве мастера боевых искусств над противником он способен защитить себя и одержать победу, даже не травмировав своего визави.

Что касается принципа «побеждает тот, кто действует последним», в его первоначальном смысле, то и с технической, и с теоретической точек зрения стратегия, допускающая выполнение первого движения противником, полностью согласуется с требованиями принципа «неагрессивности», хотя одно и не вытекает из другого.

Естественно, что это требует полной гармонии и единства этических и технических принципов, при которых последние служили бы мощной поддержкой для первых. Таким образом формируется одна из наиболее существенных характерных черт боевых искусств и закалки характера, одна из наиболее ценных и значимых традиций боевых искусств высокого уровня.

Только после такого прорыва, ведущего к высшим ступеням мастерства, можно констатировать, что техника кулачного боя как таковая отступает на второй план и закладываются основы для превращения боевых искусств из одной из разновидностей кулачного боя в способ поиска Дао.

Что же тогда означает принцип «побеждает тот, кто действует последним»? Суть этого принципа состоит в том, чтобы позволить противнику начать действовать первым, сделать первое движение (или первым проявить намерение сделать движение), что дает возможность четко определить его «пустоту» или «наполненность». В результате у вас появляется некоторое преимущество, воспользовавшись которым, можно достичь победы.

Более понятным этот принцип становится, если его объяснить, прибегая к обычной логике. Пока тела и мышление участников схватки не начали движения, они находятся в состоянии своего рода статического равновесия. Когда один из противников делает первое движение, т.е. первым нарушает это равновесие, он нарушает, прежде всего, собственное равновесие. Это дает шанс сопернику, которым он не преминет воспользоваться.

Теперь следует определить теоретическую, техническую и прагматическую основы, на которых базируется способность использовать это минимальное преимущество для определения подхода к противнику, для перехода от пассивности к активным действиям.

Для решения этой проблемы в боевых искусствах выработан набор тактических принципов и соответствующих приемов. Мы рассмотрим в качестве примера один из таких принципов, чтобы показать, что дело заключается вовсе не в том, чтобы переходить в контрнаступление, как думают многие, только после нанесения противником трех ударов.

Суть проблемы, обсуждаемой нами, лежит в принципиальной разнице в подходах. В современных спортивных единоборствах также существует правило,

которое подтверждается на практике. Оно гласит: «Первым достигает результата тот, кто последним начинает». Речь идет о своего рода феноменальной способности, основанной на ускорении срабатывания условных рефлексов. Применительно же к боевым искусствам данный принцип рассматривается как особый и непреложный.

Теоретически и прагматически в боевых искусствах это правило рассматривает обычный условный рефлекс в качестве объекта, подлежащего специальной «обработке» с помощью комплексных практических приемов.

Для того, чтобы убедиться в преимуществах такой «обработки» над действиями, основанными только на условных рефлексах, необходимо под совершенно новым углом зрения подойти к вопросу о механических ограничениях и недостатках условных рефлексов применительно к кулачному бою.

После этого можно будет поговорить о том, как в боевых искусствах удастся преодолевать или использовать эти недостатки и достигать такого уровня быстрой реакции, который недостижим для обычного условного рефлекса (даже высочайшей степени отработки).

### Недостатки условных рефлексов

Прежде всего давайте шаг за шагом проследим, как протекает отработка связки «наступление - защита».

#### 1. Атака

Для начала атаки необходимо, прежде всего, возбудить намерение. Возбуждение намерения означает, что мозг направляет команду мышцам. Такая команда включает в себя полный план действия от начала движения до конечной цели. Она учитывает также различные прочие условия: физическое сопротивление во время удара, положение и динамическое взаимодействие противников, нарушение равновесия противника и восстановление собственного равновесия. Кроме того, такая команда содержит и определенное количество стимулирующей энергии, необходимой для соответствующего намерению растяжения мышечной ткани, и т.д. (Некоторые физиологические, биологические и психологические процессы, описанные в этой главе, требуют дальнейшего изучения).

После отдачи команды и включения мышц человеку остается лишь ожидать результата. В зависимости от результата на уровне сознания или подсознания принимается новое решение и отдается новая команда. Таким образом формируется непрерывный цикл, включающий задействие намерения, моторное действие, оценку результата, решение, вновь задействие намерения и т.д.

Каждое конкретное действие возможно только в том случае, если мышцы, получая команду и выполняя движение, реализуют свою функцию в полном объеме. Мышцы действуют на основе обычных условных рефлексов, они не способны «думать» и подчиняются раз и навсегда установленной схеме. Без оценки результата и новой команды мышцы не могут функционировать самостоятельно. В условиях, когда на них не воздействует сознание, или в отсутствии стимула, мышцы не в состоянии изменить траекторию движения или действовать по иному плану.

Еще более важно то, что на протяжении всего процесса от получения мышцами команды и до поступления в мозг информации о результате действия мозг лишен возможности управлять мускулатурой. Двигательные рефлексы не подчинены контролю со стороны сознания. Пока действует условный рефлекс, сознание не в силах воздействовать на него.

Вполне очевидно, что сознание и мышцы действуют поочередно и в процессе выполнения того или иного действия их функционирование осуществляется последовательно. С точки зрения всего тела, такой характер взаимодействия не



изменяется и в случае выполнения непрерывной серии движений, даже принимая во внимание возможность объединения нескольких действий в одно. Каждое движение обуславливается тремя процессами: процессом, начинающимся включением сознания и заканчивающимся включением мышц; процессом моторного действия и процессом поступления в мозг информации о результате выполненного действия.

Все три процесса являются необратимыми, в них нельзя вмешаться. Только после завершения этих процессов сознание человека может вынести оценку (четвертый процесс), основываясь на результатах действия, определить план следующего действия (пятый процесс), превратить этот план в намерение (шестой процесс), которое способно вызвать новую активизацию сознания.

Опуская прочие условия, можно констатировать, что до тех пор, пока человек не отказывается от сознательных атакующих и оборонительных действий, между двумя последовательными включениями сознания происходит в общей сложности шесть необратимых процессов, которые неподвластны волевым усилиям.

Таким образом, при любом физическом и мыслительном действии желание является лишь источником команды, но не участвует в процессе его осуществления. Непосредственное выполнение действия возлагается на мускулатуру. При этом до поступления новой команды действие неподвластно сознанию. Современные методы спортивной подготовки способны лишь интенсифицировать составляющие этого целого процесса между первым и последующим задействованием сознания, например, ускорить протекание всех шести процессов, принятие решения и выработку плана последующего действия, будь то на сознательном или подсознательном уровне, увеличить мускульную силу и общую выносливость. Однако никакие современные методы тренировок не способны ослабить эти процессы.

Когда натренированность спортсмена достигает определенного уровня и техника выполнения движений в полном объеме подпадает под контроль сознания, некоторые из перечисленных выше процессов могут вообще исчезнуть. Это является высшим уровнем развития спортивной техники и связки «тело — мышление», которого достигают выдающиеся спортсмены в настоящее время. В таких случаях не обходится без определенной доли «божьей воли», своего рода вдохновения, неподконтрольного самому человеку. Такие проявления не являются результатом системного овладения методом достижения подобного вдохновения.

## 2. Ответное действие

Второй составляющей связки «атака — ответ» является реакция противника. Ответное действие может проявиться в виде контратаки, блокировки, ухода или наклона, что в любом случае является реакцией или ответным действием. Механизм этих действий ничем не отличается от механизма действий атакующего.

## 3. Оценка и принятие решения

Между действиями сторон во время схватки происходит оценка ими собственного состояния и состояния и движений противника, которая заключается в отслеживании и обработке информации, поступающей до и после выполнения действия. Процесс оценки (четвертый из шести, названных выше) требует определенного времени и подразделяется на ряд более мелких процессов, таких как сбор информации (в котором участвуют глаза, уши и тело) и ее комплексная обработка, в результате чего образуется продолжительный цикл операций между намерением и новым планом (новым намерением). На основе оценки намерения и решения могут возникнуть противоречия, требующие выбора между двумя и более субъективными и объективными условиями, разрешение которых также требует времени.

Обобщая все сказанное, можно сделать вывод, что сущность любого действия, основанного на условных рефлексах, состоит в том, что превосходство и беспомощность, победа и поражение полностью зависят от индивидуальной физи-

ческой силы, скорости, выносливости, ловкости, спортивной подготовки, технического мастерства, точности оценки и принятия решения, а также от умения чередовать и комбинировать мыслительную и физическую деятельность.

Рассматривая основные причины механической ограниченности и недостатков условных рефлексов в контексте единоборств, мы подходим к проблеме с точки зрения координации деятельности сознания и тела и оцениваем шесть процессов, протекающих между двумя фазами включения сознания, а также прочие условия (в том числе затраты времени и энергии) как недостатки и ограничения, не поддающиеся устранению в принципе. Эти процессы мы рассмотрели с единственной целью — сравнить их с характером овладения теорией и практикой истинной психофизической координации. Это именно то, что мы называем вторичным познанием и «переработкой» условных рефлексов.

### **От одновременного совершенствования сознания и тела к психофизической координации**

Оригинальный подход, собственная теоретическая и практическая методологии, которые направлены на преодоление обособленности сознания и тела, являются значительным вкладом китайских боевых искусств в науку о двигательной активности человека и в ее совершенствование. О теории и методологии боевых искусств мы уже говорили, поэтому, подходя более конкретно, можно отметить, что проблема состоит в переходе от одновременного совершенствования сознания и тела к психофизической координации.

Вклад боевых искусств в фундаментальную научную теорию о человеке не ограничивается только этим, но уже этого достаточно, чтобы предположить, что максимально полная систематизация, адаптация опыта боевых искусств, современные исследования в этой области способны революционным образом изменить взгляды на принципы атлетической и физической подготовки на науку о человеке в целом.

Рассмотрев традиционные теории, понятия «сознание», «использование сознания для совершенствования сознания», «проникающая сила» и ряд других, мы представили в общем плане картину одновременного совершенствования сознания и тела и совершенствования собственно сознания. Теперь можно попытаться, пусть на элементарном уровне, обрисовать содержание подготовки, направленной на переход от одновременного совершенствования сознания и тела к психофизической координации, представить пути преодоления недостатков, связанных с действием условных рефлексов.

Чтобы более четко определить различия между двумя подходами и максимально ярко показать эффективность психофизической координации, начать следует с определения главной цели.

С точки зрения психофизической координации высшего уровня, учитывая принцип «единства без двойственности», такая цель состоит в полном устранении условных рефлексов. Как бы невероятно это ни звучало, но высшая цель боевых искусств заключается именно в этом.

Высшая цель боевых искусств, если говорить об их значимости в целом, практически всеобъемлюща. Мы же проследим ее только в одном из проявлений — в единоборстве.

Характерным принципом единоборств высокого уровня является полное отсутствие времени и пространства для размышлений или действий у обоих соперников. Иными словами, ни у одной из сторон нет ни малейшей возможности сделать первое движение. Происходит это потому, что все шесть процессов, составляющих действие условного рефлекса, полностью отключены, а соперники находятся в состоянии абсолютной скоординированности. Когда один из них только подумает о том, чтобы сделать движение рукой, второй, используя силу

«скоординированной интуитивной реакции», заставит его отказаться от своих мыслей. В таких условиях у соперников нет никаких возможностей пошевелить даже пальцем.

Теперь давайте спустимся сразу на несколько ступеней вниз, на уровень, который уже демонстрировался некоторыми современными мастерами боевых искусств, и попытаемся разобраться в том, что же дает в результате одновременное совершенствование сознания и тела.

Одним из минимальных результатов действия «проникающей силы» является то, что поле сознания человека получает возможность моментально реагировать на силовое поле противника. Сюда входит и реакция на движение сознания соперника, вызывающая скоординированный ответ собственного сознания. При этом, конечно, степень скоординированности ниже, чем на высшем уровне, о котором говорилось ранее, но и значительно выше, чем уровень последовательного взаимодействия сознания и тела во время срабатывания условного рефлекса.

Движение или задействие сознания в данном случае связаны с намерениями соперников, в результате чего возникает взаимная координация движения сознания у обеих сторон. В то же время сознание одной из сторон, т.е. сознание, объединяющее в единое целое намерение и силу, координируется с задействованием собственного сознания, а также с задействованием сознания противной стороны. В результате, сила первого соперника координируется с движением сознания второго, в то время как сила и задействие сознания второго раскоординированны и функционируют относительно самостоятельно. Поскольку скорость скоординированного действия выше, чем скорость последовательных действий, то первый соперник способен предвосхитить даже скрытое движение второго. Это скрытое движение есть сознание, а способность его предвосхитить означает действие силы человека до того, как начнет действовать сила противника.

В этом и состоит теоретический и фактический ответ на вопрос, что означает принцип «побеждает тот, кто действует последним».

Психофизическая координация не является абсолютной, она ограничена рамками соответствующего уровня одновременного совершенствования сознания и тела. Каждая новая ступень совершенствования позволяет сократить и даже полностью устранить один из шести процессов, составляющих действие условного рефлекса, в связи с чем скорость реагирования каждый раз становится выше. На определенном уровне совершенствования человеком сознания и тела его соперники полностью лишаются возможности даже задействовать собственное сознание, поскольку первое же их движение будет означать поражение. При этом вам нет никакой необходимости направлять какие-либо команды своей мускулатуре.

В теории единоборств это называется «разгадать человека до того, как он начал действовать». Другими словами, когда противник только собирается нанести удар, вы уже упредили его ударом, не дав ему даже пошевелить рукой.

Поднявшись еще на несколько ступеней, вы будете иметь дело непосредственно с задействованием или движением сознания соперника, т.е. противостоять сознанием сознанию. В этом случае нет необходимости делать какие-либо телесные движения.

Благодаря так называемой проникающей энергии или проникающей силе, тело человека превращается в своего рода «дирижера», способного управлять физической энергией вне его пределов вплоть до формирования видоизменяющегося поля сознания, подчиняющегося воле человека. Такое поле способно оказывать реальное физическое действие. Через свое поле сознания человек влияет на функционирование сознания оппонента, затем постепенно поднимается до уровня, позволяющего действовать с ним в унисон, и в конце концов выходит на совершенно новую стадию, где механизм реагирования не использует физи-

ческие движения, а действует за счет «эффекта поля». Так выглядит процесс постепенного развития от одновременного совершенствования сознания и тела до психофизической координации.

Этот процесс является хорошей иллюстрацией применения к теории и практике одновременного совершенствования сознания и тела для решения задачи вторичного познания и переработки условных рефлексов, а также классическим примером использования принципов боевых искусств и достижений классической философии в современной научной теории. В то же время это можно рассматривать как своего рода эксперимент по «переводу» древних теорий на современный язык.

Если и боевые искусства, и современная наука воспримут идею взаимного изучения и согласованного развития, создадут условия для диалога, используя друг друга в качестве объектов и инструментов для изучения, т.е. если они будут строить отношения на основе равенства и взаимной помощи, сотрудничая в исследованиях любых проблем и используя на равных плоды этих исследований, то появится хорошая возможность реального взаимодействия между ними. Только в этом случае можно надеяться на реальную эффективность использования всего лучшего, что заложено в боевых искусствах и науке, на высокоэффективное творческое развитие боевых искусств.

### **Почему «мягкость» способна превзойти «твердость»**

Постулаты «контролирует ситуацию тот, кто действует последним» и «распознавать человека до того, как он начнет действовать» основаны на решении проблемы быстрого действия за счет психофизической координации. Причина, по которой «мягкость» способна превзойти «твердость», заключается в том, что вышеуказанные принципы содержат еще и неординарные решения проблем силы и выносливости, также основанные на психофизической координации.

Методы подготовки, применяемые в боевых искусствах продвинутого уровня для одновременного совершенствования сознания и тела, кроме всего прочего, позволяют решать проблему силы и выносливости за счет регулирования их потенциалов. Очевидно, что путь от «проникающей силы» до «эффекта поля» представляет собой процесс постепенного формирования способности экономить (уменьшать) мощность. Когда боец противостоит сознанию соперника своим сознанием, то он использует «сознание», легкую и тонкую субстанцию, т.е. обходится без затрат двигательной энергии, требующей приложения физических сил.

Даже в случае использования мышечной силы (сознания, сочетающего в себе намерение и усилие мышц), все равно действует принцип «заимствования силы», согласно которому вы воздействуете на противника его же силой. Ваша жизненная энергия в данном случае участвует лишь в формировании «поля сознания», ставя противника в ситуацию, в которой он сам себя нейтрализует, впадает в прострацию или наносит удары сам себе, в то время как вы остаетесь в состоянии расслабления и полной мобилизации.

Когда соперник приведен в состояние растерянности и становится абсолютно беззащитным, а необходимость нанесения удара сохраняется, энергия физической силы, которую вы можете направлять по собственной воле, способна нанести концентрированный, высокоскоростной мощный удар, высвобождающий энергию разрушительной силы. В данном случае речь идет об использовании высокоорганизованного «сознания», упреждающего любого рода растраты, связанные с рассеиванием физической энергии.

Поскольку вы действуете последним, даете противнику возможность начать движение первым, то вы остаетесь в состоянии высокой степени расслабле-

ния, «в покое ожидая начала действий». Мышление же ваше находится в состоянии высокой степени стабильности.

В вас нет ни малейшего признака напряжения, и ни одним движением не нарушается ваша уравновешенность. Таким образом, сведя до минимума расход духовной и физической энергии, вы, используя лишь ее малую толику, можете в любое время решить задачу, которая в обычных условиях потребовала бы в сотни, тысячи, а то и десятки тысяч раз больших затрат.

Все, о чем говорилось выше, не превносит в динамику ничего нового, никак не меняет ее принципов. Все происходящие изменения связаны лишь с формированием «поля сознания» с помощью «проникающей силы» и его структурой. Преодоление «твердого» «мягким» — постоянный принцип, реализуемый в условиях психофизической координации с помощью «эффекта поля».

Использование принципа координации в регулировании мощи, «эффекта поля» и превосходства в скорости позволяет обретать особую выносливость, являющуюся производной от перечисленных преимуществ. Сверхбыстрота действий, высочайшая степень расслабления и максимальная экономичность усилия делают даже среднего человека гораздо более выносливым, чем современный спортсмен.

Как можно объяснить реальный факт превосходства слабого над сильным, преодоления «твердости» с помощью «мягкости», если не принимать во внимание особую скоростную технику, регулирование мощи и взрывную силу, продуцируемую с помощью этого умения? Если не психофизической координацией и возникающим в результате «эффектом поля», то чем еще можно объяснить «перемещение физической энергии в пространстве» или возможность нанесения удара на расстоянии? Что тогда стоит за способностью специалиста определять уровень подготовки человека без единого движения или прикосновения?

Применяя боевые искусства для изучения проблем современной науки, мы можем ставить проблемы, которые современная наука поставить не в состоянии. Взаимное сравнение подходов и результатов исследований позволяет давать объяснения явлениям, не объяснимым с точки зрения современной науки. Это открывает новые пути научных изысканий на основе нового образа мысли, делает возможной постановку экспериментов в приемлемых для современной науки рамках. Только таким путем можно прояснить многие вопросы с современных позиций.

Когда боевые искусства и наука обретут равный статус, начнут взаимодействовать на равноправной основе, только тогда появится возможность их взаимного стимулирования. Вряд ли принесут успех исследования, основанные на односторонних взглядах и данной раз и навсегда методологии современной науки, без учета достижений и методологии самих боевых искусств.

*Продолжение следует*

