

© Б.О. Майер

УДК 1 + 29 + 612

## О ФИЛОСОФИИ И ПСИХОФИЗИОЛОГИИ «ВНУТРЕННИХ» ШКОЛ УШУ

*Б.О. Майер (Новосибирск, Россия)*

*Рассмотрены истоки «внутренних» школ ушу на примере тайцзицюань. Проведен анализ системы традиционных метафор тайцзицюань. Предложен подход к анализу психофизиологии внутренних школ ушу на основе системы иерархии эволюционно древних двигательных паттернов и энтеральной психофизиологической подсистемы человека. Построена модель для описания внутренних школ ушу, состоящая из трех компонентов: психофизиологического, алгоритмического и лингвистического компонентов.*

**Ключевые слова:** *биомеханика, внутренняя энергия, глубинная психология, психофизиология, моделирование, тайцзицюань.*

### Введение

Культурная традиция Китая уделяла особое внимание методам развития и тренинга психофизиологических возможностей человека, повышению его адаптационных способностей и развитию человека как личности, включая объединение телесно-физиологических, психологических и духовных аспектов жизни [1, 7]. Одна из стратегий в данной традиции основывалась на учении древнекитайского философа Лао Цзы [15] и акцентировала внимание на «естественном» осознании человеком динамики своих состояний психики и тела с последующим духовным объединением человека и окружающего мира [8]. Принцип цзижань – «естественности» распространялся последователями Лао Цзы на все стороны человеческой жизни, включая здоровье, прикладные единоборства и даже управление государством. С сохранением до настоящего времени и практическим использованием развитых техник тренинга и оздоровления

человека, основанных на принципе естественности, по мнению автора, связана главная особенность и ценность китайской традиции.

Следование индивида принципу естественности необходимо предполагает осознание того факта, что понятия, которыми оперирует человек при описании мира, есть продукт его целостной психики, по терминологии К. Г. Юнга – «проекции человеческой психе» на мир [13, 14]. В юнгианской онтологии китайские техники работы с телом, основанные на принципе естественности, есть методы работы с «проекциями психе» на собственное тело. В Китае такие методы назывались ней-гун («внутренней работой»), являлись детально разработанными и представляли, по сути, телесно ориентированное комплексное искусство гармонизации и оздоровления человека, а также специфическое, по терминологии китайцев, «высшее», воинское искусство.

---

*Майер Борис Олегович – доктор философских наук, проректор по науке, Новосибирский государственный педагогический университет.*

*E-mail: [maierbo@gmail.com](mailto:maierbo@gmail.com)*

### **О тайцзицюань**

Среди китайских техник «внутренней работы» как в прошлом, так и в настоящее время одно из лидирующих положений занимает целостная система оздоровления и психофизиологического тренинга – тайцзицюань [1, 2, 4–6, 9, 11, 12, 18], в которой большинство движений при тренинге происходит внутри кинестетического, энергетического и психического «полей» человека [4]. Сами китайские мастера так определяют тайцзицюань: «Искусство тайцзицюань является проверенной временем утонченной системой упражнений для тела, разума и управления потоком энергии» [4], «Тайцзицюань – одновременно и чудесная школа физической культуры, и высшая форма китайского воинского искусства» [2], «Сближение с реальностью в тайцзицюань сопровождается выходом за пределы «эго» – именно такова цена приобретения целостной личности» – Чэнь Ман-ч'инь.

Истоки происхождения тайцзицюань легендарны. По одним сведениям, в Китае во время династии Юань (1279–1368 гг.) монах – даос Чжан Сан-фэнь «изучил» систему тайцзицюань во сне, или в состоянии глубокой медитации [2, 4, 5]. По другим источникам, китайский мастер воинских искусств Чень Ван Тин смог противопоставить жестким методам школы Шаолинь методику «внутренней тренировки» с использованием плавных круговых движений, нацеленную на достижение контроля за энергетическим потоком [6]. По мнению автора статьи, такая утонченная система как тайцзицюань, вероятнее всего, возникла на протяжении длительного времени и создавалась плеядой мастеров, имена многих из которых не известны, но их творения живут в практиках каждого мастера и каждого ученика тайцзицюань. Пристальное

внимание на протяжении длительного времени к духовным, психическим, энергетическим и кинестетическим состояниям человека выработало в рамках системы тайцзицюань крайне развитые и специфические системы понятий и моделей [12]. Эти модели практически невозможно адекватно перевести на европейские языки [8, 11] хотя бы по двум причинам: резкое отличие структуры не только китайского языка, но и культурной традиции и всего комплекса понятий, организующих жизнь человека. И главное – отсутствие в европейской культуре настолько же детальной, как в Китае, разработки онтологии кинестетической и энергетической сторонами жизни человека. Кроме того, китайские мастера для обучения методам и техникам тайцзицюань широко использовали методы глубинной психологии, основанные на словесных, телесных и визуальных метафорах. Вообще говоря, любой классический текст по тайцзицюань – это развитая система метафор [9, 11, 12], а форма движений тайцзицюань, по мнению автора, кроме всего прочего, есть телесно-кинестетическая метафора целостности человека и его единения с миром.

### **Система метафор тайцзицюань**

Во всей совокупности метафор тайцзицюань выделяется четыре основных уровня: биомеханический, описывающий механику движений тела и обычно связываемый с усилием цзинь; энергетический, или уровень работы с «внутренней энергией» ци как самого человека, так и окружающего мира; уровень работы с восприятием, или шэнь и, как результат, четвертый уровень – собственно ней-гун, или полноты внутренней работы с последующим переходом к тайцзи (Великому пределу) и уци (Отсутствию предела).

Все четыре уровня вместе образуют мандалу, или, по словам Лао Цзы [15], «великий квадрат, который не имеет углов». В качестве примера приведем следующие метафоры, связывающие эти уровни в единое целое – ней-гун: «Настоящее тайцзицюань укоренено в ступнях, истекает из ног, направляется талией и осуществляется через концы пальцев рук... Шэнь и ци являются двумя взаимодополняющими основами тайцзицюань, без которых форма стала бы упражнением чисто физического порядка» [5]; «Цзинь, ци и шэнь являются видами внутренней энергии тела, дыхания и разума. Все вместе они образуют нэй-цзинь, или внутреннюю энергию. Таким образом, они образуют Единое целое, одновременно являясь отдельными сущностями» [12]. Таким образом, понимание и интерпретация множества метафор тайцзицюань является важнейшим фактором в формировании правильной методики обучения тайцзицюань, в том числе для оздоровительных целей.

### **О подходах к моделированию тайцзицюань**

При изучении феномена тайцзицюань возможны как минимум два подхода. Первый, «спортивный» подход, где тайцзицюань принципиально не отличается от других видов «европейского» спорта. Второй подход – традиционный, где тайцзицюань – комплексная система «развития» и «управления» такими сущностями китайской культуры как: ци («энергия»), цзин («упругая сила»), шэнь («дух») и и («разум»). Здесь физические качества не столь важны сами по себе, они только демонстрируют, как индикаторы возможности организма по развитию и управлению указанными сущностями Ци, Цзин, Шэнь и И.

Однако такое объяснение фундаментальных различий между пониманием двигательной активности тайцзицюань на Западе и Востоке не отражает, по нашему мнению, сущности проблемы понимания данного феномена. По нашему мнению, чтобы преодолеть, хотя бы «в нулевом приближении», «дурную» дихотомию Запад–Восток в анализе тайцзицюань, необходимо выйти как за рамки спортивной «фразеологии», так и за рамки «высшей силы Вселенной». С этой целью необходимо рассматривать человека как комплексный антропологический феномен – результат многотысячелетней эволюции жизни на Земле, как феномен, где иерархически упорядоченная система умственных и физиологических качеств, инстинктивных и сознательных процессов была направлена на сохранение собственной целостности и доминирования в окружающей среде. Это позволяет изучать психологические, физиологические и архетипичные особенности тайцзицюань, и также отражение в двигательной активности тайцзицюань неявного знания человека, которое было накоплено в течение всей истории развития Востока.

В наших статьях [16, 17] ранее приводились некоторые результаты эпистемологического анализа системы понятия, описывающей «внутреннюю» школу ушу – тайцзицюань. Выбор тайцзицюань для анализа был не случаен по следующим причинам:

- Все школы ушу нацелены на развитие ци («внутренней энергии»); однако только тайцзицюань непосредственно направлено на развитие и управление этой «энергией».

- Тайцзицюань наиболее далеко отстоит от «стандартной» спортивной интерпретации, поскольку, начиная с самых

первых стадий обучения присутствует требование устранить «грубую» физическую силу.

- Сами китайцы рассматривают тайцзицюань как «высшее» воинское искусство.

- Тайцзицюань включен как один из видов ушу в международные соревновательные программы. При этом тайцзицюань описывается в «спортивной» интерпретации упомянутыми выше физическими качествами.

- Спортивная интерпретация тайцзицюань чрезвычайно далека от традиционного китайского понятия о тайцзицюань как «телесной каллиграфии».

- Можно увидеть, что система традиционных метафор тайцзицюань построена по принципам, описанными К. Г. Юнгом как процесс индивидуации.

- В таком контексте система тайцзицюань – психомоторная система работы с проекциями психе человека на его (ее) собственное тело.

Действительно, традиционная последовательность изучения тайцзицюань – «метод рук», «метод тела», «метод сознания» и достижение целостности в «методе плавания в воздухе» является изоморфным к аксиоме Марии, которая формирует классическую последовательность индивидуации в европейской алхимии: «первое дает начало второму, второе дает начало третьему и третье дает начало четвертому как целому» [18]. Таким образом, ведущий архетип процесса индивидуации, который проявляется в сознании человека, в частности как символы круга, сферы или других подобных фигур, так называемых «мандал», напрямую связан с базовыми требованиями тайцзицюань: округлости, сферичности, соответствия мандале тайцзи и т. д.

### **Базовые требования к движениям тайцзицюань:**

- Медлительность и «текучесть» движений.

- Формирование паттерна полного движения от центра тяжести тела.

- Движения осуществляются по поверхности виртуальной сферы или по спирали.

- Необходимость формирования упругой «силы» в отличие от «грубой» мускульной силы и т. д.

- Особенность тайцзицюань – фактически полное отсутствие и в семантике описания, и в паттернах движения разгонных кинетических признаков ударов руками и ногами: движения конечностей осуществляются за счет «энергетики» всего тела. Можно сказать, что тайцзицюань и в устном описании, и в паттернах движения является противоположностью ударным паттернам и европейского бокса, и японского каратэ.

### **Тайцзицюань и измененное состояние сознания**

Еще один специфический признак тайцзицюань, выполняемого старыми мастерами – присутствие достаточно глубокого «измененного состояния сознания» (ИСС). Начиная с первого движения тайцзицюань, человек входит в ИСС и удерживает его до завершения упражнений. Таким образом, существенное отличие тайцзицюань от «европейских» методов работы с человеком в ИСС заключается в наличии формализованной двигательной деятельности (а не лежания на кушетке, как в некоторых психологических школах). Это позволяет тренирующемуся не терять контакта с окружающей действительностью, наблюдать за ней и реагировать на нее

(качество военного искусства), а также регулировать глубину погружения в ИСС. Кроме того, так как человек в ИСС является интроспективным, метафора «внутреннего стиля» применительно к тайцзицюань весьма оправдана. Кроме того, в таком контексте эта метафора непосредственно указывает на необходимость нахождения в ИСС во время практики тайцзицюань.

Один из важнейших аспектов тайцзицюань – понятие о восьми «силах цзин» на основе системы диаграмм багуа, в соответствии с которыми построена динамика всех движений тайцзицюань. Как можно показать, эти восемь основных «сил цзин» тайцзицюань фактически есть биомеханические моды в модели структуры человеческого тела. С этими модами (типами динамики) хорошо корреспондируют определенные психомоторные образы, которые субъективно ощущаются как различные «силы» или «энергии». Таким образом, может быть выстроена следующая цепочка понятий: «силы цзин» => образцы движения => психомоторные паттерны => биомеханические моды. Соответствие биомеханических мод и паттернов движения тайцзицюань в ИСС позволяет использовать в долгосрочной перспективе биомеханические моды, идентифицированные в тайцзицюань вне этой системы также, в частности, ради общего описания движений в ИСС.

Как показано ранее [19], существует всего восемь биомеханических мод – паттернов движения тайцзицюань в ИСС, которые являются результатом комбинаций трех элементарных движений, описываемых как сжатие – расширение в горизонтальной плоскости, сжатие – расширение в вертикальном руководстве и вращения направо – налево. В отличие от биомеханического моделирования,

репрезентация паттернов реальных движений в высказываниях признанных мастеров тайцзицюань может быть описана следующими семантиками: «проталкивание», «продавливание», «подтягивание», «скольжение», «повороты», «скручивание», «сжатие», «расширение», «подъем», «опускание» и др. Однако анализ показывает, что базовыми для тайцзицюань являются семантические оппозиции: расширение – сжатие, подъем – опускание, скручивание вправо – влево. Набор данных оппозиций семантического описания тайцзицюань, как нетрудно видеть (два в кубе), позволяет получить восемь базовых двигательных паттернов, изоморфных системе багуа.

### Модель тайцзицюань

Как результат эпистемологического анализа семантики паттернов движений тайцзицюань, нами была построена феноменологическая модель описания тайцзицюань как процесса одновременно и индивидуации человека, и как боевого искусства, и как телесной каллиграфии. Модель состоит из трех компонентов: психофизиологического, алгоритмического и лингвистического.

#### 1. Психофизиологический компонент

Психофизиологический компонент модели состоит из двух блоков: соматического и регуляторного.

Соматический блок базируется на очевидном различии паттернов скелетной мускулатуры и паттернов движения гладкой мускулатуры и энтеральной нервной подсистемы. Паттерны движений тайцзицюань организованы таким образом, что в процессе тренировки осуществляется специфический доступ к барорецепторам брюшной полости, а через них — и к

энтеральной нервной подсистеме. В результате подобной тренировки возникают условные двигательно-оборонительные рефлексы на базе безусловных рефлексов энтеральной нервной подсистемы. Данный двигательно-оборонительный рефлекс проявляется через титанические сокращения скелетной мускулатуры, организованные специфическим образом с тем, чтобы не «подавлять», а наоборот, «поддерживать» паттерны энтеральной нервной системы и гладкой мускулатуры.

Регуляторный блок базируется на репрезентации набора рефлексов энтеральной нервной системы в ментальности человека как «энергия», поскольку данные рефлексы непосредственно в сознании человека не отображаются. Таким образом, в представленной модели набор семантик, обычно называемых как «энергии», определяется спецификой отражения в сознании рефлексов энтеральной нервной системы.

## 2. Алгоритмическая компонента

Алгоритмический компонент модели описывает ряд «теневых» паттернов движения, набор которых, по сути, отличает тайцзицюань от «европейского» спорта. Набор «теневых» паттернов движений тайцзицюань иерархически упорядочен и изоморфен иерархии эволюционных паттернов движения предков человека, а именно:

- Паттерн движения (плавание) беспозвоночного организма в водной окружающей среде.
- Паттерн движения (проталкивание) беспозвоночного организма в плотной окружающей среде.
- Паттерн движения змеи, ползающей на поверхности земли.

- Паттерн движения четвероногого животного, где вектор перемещения параллелен позвоночному столбу.

Указанные выше паттерны формируют двигательную базу и постоянно присутствуют в моторике тайцзицюань (в отличие от спорта). Кроме того, их наличие в практике тайцзицюань обеспечивает наличие ресурсных состояний организма человека благодаря доступу к эволюционно древним архетипам. В этом смысле тайцзицюань также можно назвать методом «алхимической» трансформации человека.

Выявление и репрезентация данных «теневых» паттернов позволили преобразовывать систему традиционных учебных метафор тайцзицюань, имеющих специфическую культурологическую нагрузку, к системе семантик, адекватных современному человеку. Такая система описания позволила выработать методику обучения навыкам паттернов тайцзицюань объективным способом, очень быстро и эффективно.

**3. Лингвистическая компонента модели** есть системная репрезентация психофизиологического и алгоритмического ее компонентов. Разработка лингвистической компоненты позволила разработать процедуру эффективного объяснения и тренировки паттернов тайцзицюань, где вместо традиционного метафоричного описания используется последовательность прямых вербальных инструкций для доступа к паттернам движения энтеральной нервной системы. Следует отметить, однако, что метафоричное описание не исключается полностью из процесса объяснения и обучения, но такое описание используется как вторичный инструмент для формирования

специфической иерархии ценностей и мотиваций.

Более того, построенная модель двигательной активности тайцзицюань позволяет «построить мост» между западными и восточными ее описаниями. Действительно, отсылка к категориальной матрице, связанной с иерархией эволюционных паттернов движения и разделения паттернов движения на основе скелетной мускулатуры и энтеральной подсистемы, позволяет преодолевать дихотомию «физические качества – высшая сила Вселенной». Фактически, если исходить из категориальной матрицы построенной модели, то как физические качества спорта, так и «силы Вселенной» – не более чем частные репрезентации более глубоких процессов человеческого организма, связанные с эволюционным его развитием. Кроме того, такой подход позволяет избежать часто встречаемого эклектичного описания тайцзицюань и, вообще говоря, внутренних школ ушу, когда присутствует не более чем механистичная смесь некоторых фрагментов семантик западного и восточного описания.

В отличие от этого, наша модель устанавливает «третье измерение», которое

является ортогональным семантической плоскости западно-восточного описания. Наша модель вводит третье «измерение» эволюционной иерархии паттернов движения независимо от того, где происходила эволюция человека – на Западе или на Востоке.

При этом весь набор эволюционной иерархии паттернов движения в человеке разбивается на две подсистемы. Одна из них (эволюционно более древняя), связанная с гладкой мускулатурой и энтеральной нервной системой; а вторая, более современная, связанная с движениями и рефлексими скелетной мускулатуры. Ценная особенность нашей модели – это то, что она позволяет «проектировать» и в случае необходимости редуцировать полученное описание двигательной активности тайцзицюань либо к спортивному описанию, либо к восточным метафорам. Автор надеется, что развитый подход и построенная модель двигательной активности тайцзицюань будут полезны не только для всех занимающихся тайцзицюань, но и для спортсменов, тренеров, философов спорта и специалистов по восточной культуре.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. **Абаев Н. В.** Даосские истоки китайских ушу. В сб.: Дао и даосизм в Китае. – М.: Наука, 1982. – С. 244–258.
2. **Абаев Н.В., Горбунов И.В.** Сунь Лутан о философско-психологических основах «внутренних» школ ушу. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1992. – 168 с.
3. **Бранков Г.** Основы биомеханики. Пер. с англ. В. Джупанова. – М.: Мир, 1981. – 254 с.
4. **Вон Кью-Кит.** Тай-цзи цюань: Полное руководство по теории и практике. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 384 с.
5. **Пейшен В., Вэйджи Ч.** Тайцзицюань. Стиль Ву. – Рига: ЛЭТРА, 1992. – 213 с.
6. **Гу Люсинь.** Тайцзи-цюань. Стиль Чэнь. – М.: ЛИБРИС, 1996. – 477 с.
7. **Китайская** цигунотерапия. Чжан Минью, Сунь Синьюань. Составление, перевод, предисловие С. А. Комиссарова. – Новосибирск, Изд. компания «Лада», 2002. – 214 с.
8. **Лу Куань Юй.** Даосская йога, алхимия и бессмертие. – СПб: ОРИС, 1993. – 368 с.
9. **Мантэк Чиа, Хуан Ли.** Внутренняя структура Тайцзи. Тайцзи-цигун 1. – Киев: София, 1996. – 320 с.

10. **Физиология** движений. – Л.: Наука, 1976. – 375 с.
11. **Чжоу Жэньфан, Чэнь Яньлинь.** Тайцзи-цюань: общие принципы и практическое применение. – М.: Либрис, 1996. – 351 с.
12. **Чжэнь Гун.** Внутренние энергии в Тайцзи-цюане. – Киев: София, 1996. – 286 с.
13. **Юнг К.Г.** АИОН. Исследование феноменологии Самости. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 336 с.
14. **Юнг К.Г.** Психология переноса. Статьи. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 304 с.
15. **Ян Хин-Шун.** Древнекитайский философ Лао-цзы и его учение. – М.-Л.: Изд. АН СССР, 1950. – 159 с.
16. **Mayer В.О.** Epistemology of taijichuan // Pohyb Ve Vychove, umeni a sport. – Praha, 2005. – P. 124–132.
17. **Mayer В.О.** Epistemology of "inner style" of Wushu: Experience of demystification // Nasilive ve vychove, umeni a sportu. – Praha, 2006. – P. 82–88.
18. **Юнг К.Г.** Mysterium coniunction. М., 1997.
19. **Казначеев С.В., Майер Б.О.** Искусство Тайцзи-цюань как система оздоровления и гармонизации человека. Введение. Биомеханика // Новые технологии науки и образование на пороге третьего тысячелетия. Материалы международного конгресса ЮНЕСКО. Экология Человека. Том V, часть II. Здоровье нации: образование и духовность. – Новосибирск–Москва: Изд-во НГПУ. 1999. – с. 155–166.

## ABOUT PHILOSOPHY AND PSYCHOPHYSIOLOGY OF "INTERNAL" SCHOOLS WU SHU

*B.O. Mayer (Novosibirsk, Russia)*

*We consider the origins of the "internal" martial arts schools in the example of Taijiquan. It was making the analysis of the traditional metaphors of Taijiquan. An approach to the analysis of psychophysiology internal martial arts schools on the basis of the hierarchy of ancient evolutionary movement patterns and internal psychophysiology subsystem of a person is proposed. It was created a model for the description of the internal martial arts schools, consisting of three components: psychophysiology, linguistic and algorithmic components.*

**Keywords:** *biomechanics, internal energy, depth psychology, psychophysiology, modeling, taijiquan.*

---

*Mayer Boris Olegovich – doctor of philosophy sciences, the pro-rector on science, Novosibirsk state pedagogical university.*

*E-mail: [maierbo@gmail.com](mailto:maierbo@gmail.com)*