

В Китае, утром в парке, часто видишь такую картину: пожилые люди занимаются «Тайцзицюань», гимнастикой, похожей на танец. Это китайское «внутреннее» боевое искусство не только популярно среди китайцев, но и распространяется за пределы Поднебесной, например в Беларусь.

## Гармония в движении

■ ВАЛЕНТИНА ЖДАНОВИЧ,  
ИНЕССА ПЛЕСКАЧЕВСКАЯ



Виктор Сяо (фото Михаила Пеньевского)

### Учитель

Солнечным воскресным днем я иду на главную площадь страны – «Тяньаньмэнь». Справа от портрета Мао Цзэдуна есть вход в небольшой парк, когда-то здесь находился императорский храм предков. Здесь, купаясь в ярком зимнем солнце, занимается «Тайцзицюань» весьма разношерстная группа. Большинство занимающихся – китайцы, но есть и иностранцы: вот белорус Вадим Сугак, вот американец, вот корейцы... Руководит группой 70-летний Виктор Сяо. С ним я знакома несколько лет, причем, познакомились мы в Минске, где он ведет семинары по «Тайцзицюань».

Про таких, как Виктор Сяо, когда-то говорили: человек удивительной судьбы. Хотя сам он с этим не согласен и называет «канву своей жизни» простой, начиная рассказ так: «Родился в пещере»... Тут, конечно, надо сказать, что «в пещере» означает – в провинции Шэньси, где дома и сегодня зачастую вырубаются прямо в толще лессового плато. Но Виктор родился не просто в пещере, а в той, что была на территории городка Яньань, который 13 лет (с 1935 по 1948 г.) был фактически «коммунистической столицей» Китая.

Наверное, именно из-за рождения в «коммунистической столице» ранние годы Виктора были похожи на детство многих родившихся там же и в то же время. В 1943 г. мама вывезла его с братьями и сестрами в Чимкент, через четыре года они оказались в знаменитом Ивановском детском доме, где в то время жили около 50 ребят из Китая. «А в 1949 г. приехал отец и забрал нас из Иванова, – рассказывает Виктор. – С 1951 по 1953 год мы жили в Праге, там был Всемирный совет защиты мира. И только в 1953 г. я окончательно вернулся в Китай, мне было 12 лет, я не говорил по-китайски вообще, только на русском. Пришлось осваивать язык отцов. Сейчас я на обоих говорю одинаково, для меня оба родные».

В «Тайцзицюань» Виктор пришел, скорее, по неволе: занимался гимнастикой, но повредил позвоночник. «А тело уже привыкло к движению, и друзья рекомендовали мне «Тайцзицюань». Я увлекся, и с тех пор углубляюсь. Сначала работал, как у нас это говорят, в парковом «Тайцзицюань» – учился как придется, у кого придется. И лишь в 1982 г. вышел на своего мастера. К этому времени уже прошло двадцать с лишним лет». Имени своего учителя Виктор не называет: говорит, настоящая китайская традиция требует сохранения личности мастера в тайне. Сейчас, конечно, многое изменилось, и его собственные ученики имя мастера назовут, не раздумывая, но сам он человек старой традиции... Спрашиваю: а можно ли постичь настоящий «Тайцзицюань» без мастера, без учителя? Отвечает твердо и без размышлений: «Невозможно».

– А почему?

– Потому что передача идет через мастера на контакте, на ощущениях. Ни по каким книгам ты не поймешь, какие должны быть ощущения...

– Ощущения – физические?

– Есть память тела, физическая память. Без учителя познание «Тайцзицюань» невозможно, иначе все научились бы по книжкам и видекам. Учитель помогает нейтрализации личных конфликтов и напряжений.

Традиционный «Тайцзицюань» – это причудливый сплав чуть ли не всех достижений китайской культуры. Принципы этой гимнастики – это не противопоставление противоположностей, «инь» и «ян», как думают многие. Что такое марксистское единство и борьба противоположностей, родившийся в «коммунистической пещере» Виктор Сяо знает очень хорошо, поэтому замечает: «“Тайцзицюань” – совсем другое, это не борьба противоположностей, это их гармония. Древний Китай открыл главный космический закон – это закон гармонии, все остальные законы – производные от него».

В «Тайцзицюань» интересна философия: мягкое побеждает твердое, слабый побеждает сильного, медленный побеждает быстрого. «Это ведь куда мудрее, чем безусловный рефлекс и желание ответить силой на силу», – говорит Виктор Сяо.

После образования КНР в 1949 г. боевые искусства вне армии были запрещены, поэтому древние практики неизбежно обрели иной смысл – оздоровительный. Но запрет, к сожалению, возымел свое действие: сегодня «Тайцзицюань» – как разбитая ваза, состоит из массы осколков, кусочков, которые сохранились у отдельных мастеров. Станут ли они снова единым целым? Большой вопрос, на который Виктор Сяо не готов дать однозначно положительный ответ. «Мы дошли до архивов, – рассказывает. – Изучаем древние трактаты, пытаемся выяснить, как это на самом деле выглядело».

«Тайцзицюань» – общечеловеческая ценность, уверен Виктор Сяо. Ему ли об этом не знать: у него масса учеников не только в Китае, но и в Беларуси, и в России. Своих белорусских и российских учеников Виктор Сяо называет «экспериментом»: он ездит туда всего два раза в год, а это означает, что постоянного контакта ученика и мастера – контакта, на важности которого Виктор так настаивал в начале нашей беседы, – нет. «Для Китая такая ситуация просто невообразима», – говорит он. Тем не менее, ходом эксперимента доволен: выросла уже целая



Занятия с веером – это красиво (фото Ивана Ждановича)

плеяда инструкторов, которые настойчиво, как он говорит, «копают». Он в них верит: «Я теперь даже не знаю, где произойдет окончательное восстановление традиционного “Тайцзицюань” – в Китае или за рубежом».

### Ученик

Евгений Скорняков, единственный в Беларуси личный ученик мастера Сяо, удостоившийся в 2011 г. этого почетного звания на специальной церемонии «Байши» в Пекине, продолжает дело своего учителя в Минске.

Видимо, Евгений как раз и относится к тем инструкторам-методистам пекинской школы Виктора Сяо, которые, настойчиво «копают», как процитировала слова китайского учителя моя коллега. Ну не зря же, думаю, Скорняков прошел посвящение в ученики!

Но что «копают»? Именно это я и пытаюсь понять, встретившись с Евгением в его студии «Тайцзицюань», которая разместилась на цокольном этаже одного из жилых домов по улице Рабковской, неподалеку от Минского железнодорожного вокзала, с его южной стороны, где станция метро «Дружная». Спускаюсь вниз по крутым каменным ступенькам и сразу же оказываюсь в атмосфере Поднебесной, в помещении, интерьер которого напоминает о Китае, где я, увы, никогда не была. Стены из красно-коричневого камня, выступающие арки и колонны,

отделяющие один зал от другого, низкие скамеечки...

### Инь-ян

Мы располагаемся в большом зале, где проходят занятия. Звучит медитативная музыка, настраивающая на позитивный лад. Боковым зрением наблюдаю, что же там, на зеленом пространстве, покрытом ковролином, происходит. Занимаются дамы почтенного возраста, человек восемь. Их движения плавны и почти синхронны, друг на друга не смотрят, а как бы внутрь себя. Я с удовольствием отмечаю, что видела уже нечто подобное по телевизору в одной из передач о восточных единоборствах.

«Это моя любимая группа, “мои девушки”», – говорит Евгений о женщинах, возраст которых перешагнул за 65.

Как потом узнаю, некоторым – за 80. А еще, оказывается, была и 95-летняя, которая в группу пришла в возрасте 87 лет! Согласно древней китайской традиции период жизни после семидесяти – желанный. Ну не поразительно ли, что наши женщины, чей возраст мы по старинке в обиходе называем солидным и даже преклонным, занимаются у Скорнякова 10 лет! Кстати, сообщаю Евгению, у современных психологов, возраст после 70 квалифицируется как «поздняя зрелость». И мы сходимся на распространенном утверждении: жизнь хороша в любом возрасте, было бы здоровье.

Мне интересно все, что слышу от Евгения. Он поясняет:

– «Тайцзи» – означает Великий предел. Философская основа «Тайцзицюань» – это учение о двух полярных началах «инь»–«ян», взаимодействие и чередование которых и порождает Великий предел, который лежит в основе генезиса Вселенной. Вот мы с вами обсуждаем, что это такое, что значит «инь» и «ян»: слабое и сильное, темное и светлое, день и ночь, но мы ничего не делаем. А вот там, – кивает в сторону занимающихся, – люди уже пытаются понять «цюань» («кулак», в переносном значении – удар, борьба). То есть, как «инь» и «ян» проявляется в теле человека, и как человек это понимает. А практика выводит человека на ощущения, на понимание, что же такое гармония в движении, и как ее достичь.

Евгений рассказывает о постоянной смене «инь» и «ян», которую никто остановить не властен. Как невозможно остановить движение дня и ночи, так и с «Тайцзицюань». Мой собеседник абсолютно уверен в том, что это древнее искусство не может умереть. Более того, оно также не может не возродиться именно в Китае, так как корни традиционной китайской культуры слишком глубоки. Ведь самой цивилизации 5000 лет.

## Стиль жизни

У Виктора Сяо Скорняков занимается более 10 лет. Это единственный его учитель в «Тайцзицюань». «Учитель, – делится Евгений сокровенным, – дал мне понимание сути “Тайцзицюань”. Но рассказать об этом невозможно.

А до того тайны восточных единоборств, в частности ушу, в котором он вот уже как 35 лет, Скорнякову приоткрывали вьетнамские мастера Красный дракон Ан и профессор Ле Кимхоа. К слову, Евгений получил и спортивное высшее образование в Университете физической культуры как методист.

Желание поделиться с людьми своими знаниями, приобретенными в Китае, возникло у Евгения давно, еще тогда, когда он преподавал ушу в главном спортивном вузе страны. Сегодня он дважды дипломированный специалист. И второй диплом ему вручили в Пекине в присутствии всех старейшин, мастеров традиционного направления «Тайцзицюань». Эту официальную церемонию Евгений снял на видео. Признаюсь, торжественный момент



Занятия в разгаре. Иной раз в эту группу почтенных дам приходит и молодежь (фото Ивана Ждановича)

посвящения в личные ученики такого выдающегося мастера, как Виктор Сяо, впечатляет.

Теперь у Скорнякова – свои ученики. Среди них есть и зрелые люди. Некоторые занимаются в школе «Белый дракон», некоторые, уже в качестве инструкторов, под его присмотром ведут занятия в группах в других городах Беларуси, в частности, в Могилеве и Бресте. В школе Евгения – два направления: «внешнее» – ушу, к которому относятся «звериные стили», и «внутреннее» – «Тайцзицюань». И что дает ему этот стиль жизни?

– Вот то и дает, – смеется. – Как только намечается длительная командировка, прохожу медкомиссию. И узнаю, что в свои 50 – я абсолютно здоров.

## Бонус от «Тайцзицюань»

Кроме здоровья, признается Евгений, «Тайцзицюань» дает ему внутренний покой. И это уже и вправду образ жизни, который не может не восхищать. Спрашиваю: ну, кто скажите, сегодня спокойно может воспринимать проблемы, которые порой возникают, скажем, в метро, где и на ногу могут наступить? Отвечает так же спокойно, как, вероятно, и реагирует на неудобства, которые сопутствуют нашему передвижению в общественном транспорте в часы «пик».

– Да, это не остается незамеченным для моего пальца и головного мозга.

Но я понимаю: это не конец жизни и веду себя соответственно, сохраняя душевное равновесие.

– Хотите сказать, что и здесь помогает «Тайцзицюань»?

– Помогает. Ведь есть понимание, что для меня важнее: рефлексировать по пустякам, или сохранять внутреннюю гармонию.

– А если видите откровенное хамство?

– Останавливаю.

– И в быту вас нелегко из себя вывести?

– А вы у жены спросите...

Что я и делаю, когда заканчиваются занятия. Жена Евгения Тамара улыбается: дескать, нелегко. Впрочем, она и сама занимается у мужа в другой группе. Оказывается, и ей «Тайцзицюань» в жизни служит опорой.

– А уж как нам помогает! – включается в разговор одна из «девушек», Мария Васильевна Колодежная. Насколько понимаю, эта дама – староста группы. Спрашиваю, сколько же ей лет. Сообщает «по секрету»: 82. У самой вид заговорщицы: знает, что поразит меня. Я и впрямь не могу сдержать восхищенного возгласа: выглядит же она лет на 10–15 моложе! Подходят и другие женщины. Каждой хочется рассказать, насколько их жизнь изменилась благодаря «Тайцзицюань». Легкость в теле появилась и энергия, бессоница ушла и суставы не болят, зрение не подводит и вирусные инфекции не мучают...

– Видели бы вы, какими мы сюда пришли: обуваться не могли сами, друг другу помогали... – вспоминает другая поклонница «Тайцзицюань». А третья говорит о том, что и мысли о жизненных трудностях почти не одолевают, и поссориться с кем-либо уже не так легко.

Эти женщины уже и не придадут значения тому, что ходят сюда так давно, ведь «Тайцзицюань» потихоньку становится и стилем их жизни. Но гордиться не перестают: такой «очень взрослой», как их группа, нет нигде на бывших просторах СНГ, «даже в Москве».

Да, вот такие отменные бонусы от «Тайцзицюань»: здоровье, желание самосовершенствования. Да еще то, не выразимое словами, что можно почувствовать лишь самому.

Вот теперь я и думаю: а не подключиться ли и мне к занятиям? **К**