

## ГЛАВА 12

# ИГРА НА ПРОТИВОРЕЧИЯХ

Финалист чемпионата мира по кунг-фу в супертяжелом весе Вон Фей Ханг. Сентябрь 2001 года

Стокилограммовый гигант мрачно взглянул на меня, и мы соприкоснулись тыльными сторонами запястий. Его потное, с тяжелыми чертами лицо дышало яростью. Этот парень, опытный боец, не отягощенный нравственными принципами, приехал на турнир в сопровождении множества друзей и сейчас рвался разорвать меня на части. Судья стоял неподвижно, готовясь дать сигнал к началу второго раунда. Я сделал глубокий вдох, выдохнул и почувствовал, как кровь струится по моим жилам, а земля становится мягкой под ногами. Через семь недель предстояло защищать титул чемпиона США по туйшоу в среднем весе. И, имея семьдесят семь килограммов веса, я решил в качестве тренировки поучаствовать в региональном турнире среди тяжеловесов. Возможно, время для подобного эксперимента выбрано неудачно, но мне было интересно проверить, можно ли противостоят бойцам, намного более тяжелым и сильным, чем я сам.

В первом раунде мне удалось нейтрализовать силу соперника и направить ее против него самого. Сейчас он стоял передо мной — выведенный из равновесия, разъяренный и пышущий агрессией. Судья дал сигнал к началу боя, и соперник буквально взорвался: началась грубая и стремительная атака одновременно со всех направлений. Тем не менее мне каким-то образом удалось

расслабиться и воспринимать происходящее как в замедленном кино. В туйшоу бойцов учат обращать агрессию против нападающего, но зачастую это бывает легче сказать, чем сделать, ведь соперник тоже много месяцев оттачивал боевое мастерство. Мое плечо ушло назад как раз в тот момент, когда он нанес удар левой рукой, и его кулак просвистел сквозь пустоту; зато правым кулаком он попытался нанести удар в область живота. Я сумел уклониться, захватил его правый локоть и придал ему дополнительное ускорение. Дальше помню, как этот парень отлетел в сторону, дважды перевернувшись в воздухе, прежде чем приземлился в двух с половиной метрах поодаль. Он потряс головой и опять двинулся на меня. Оставалась всего одна минута до конца раунда и моей победы в финальной игре турнира. Он атаковал, и я скользнул в сторону, почувствовав, что удалось вывести его из равновесия. Но в следующий момент его плечо врезалось в меня, и что-то хрустнуло. Руку обдало жаром, потом холодом. Я понял, что она сломана. Боль помогла сосредоточиться еще сильнее. Течение времени замедлилось вплоть до полной остановки. Я не подавал виду, что травмирован; приходилось молча бороться одной рукой и стараться уклоняться от его атак. На видеозаписи поединка его руки свистят как пули у моего виска, а в реальности они напоминали скорее облака, медленно проплывающие мимо, — было нетрудно уклониться от них, нейтрализовать атаку, увлечь их в другое измерение и использовать в своих интересах. В голове не было никаких мыслей, да и меня здесь не было, лишь чистый поток энергии... Как в шахматной партии.

---

Вспоминая об этом решающем моменте моей карьеры в боевых искусствах, я думаю, что он весьма напоминал момент озарения, который мне пришлось пережить в Индии во время землетрясения несколькими годами ранее. В обоих случаях мощный отвлекающий фактор способствовал высокой эффективности игры. Во время той шахматной партии землетрясение очистило мой мозг, и в результате было найдено наиболее удачное решение для позиции. Во время боя туйшоу сломанная рука заставила время почти остановиться, и я возвысился до понимания смысла

своей жизни. В главе «Зона комфорта» я говорил, что, учась справляться с неконтролируемыми обстоятельствами, эффективный спортсмен проходит три этапа. Первый состоит в том, что надо привыкнуть к несовершенству мира. Я упоминал о полоске травы, клонящейся под ураганным ветром, в противоположность хрупким прутьям, сломанным тем же ураганом. На втором этапе мастер боевых искусств учится использовать это несовершенство к своей выгоде — например, размышлять под грохот музыки или использовать землетрясение для прозрения. На третьем этапе, относящемся больше к психологии деятельности, следует научиться связывать поток сознания и небольшие толчки, побуждающие нас развиваться, независимо от того, вдохновляют ли на это обстоятельства. Если сначала мне требовалось не меньше, чем землетрясение или сломанная рука, чтобы добиться ясности мысли, теперь хотелось бы научиться достигать того же результата ежедневно без особых потрясений. Иными словами, я понял, что озарение возможно, и теперь хотел постоянно достигать его, но желательно не ломать при этом кости каждый раз, когда потребуется максимально использовать потенциал своего мозга. Поэтому освоение навыков психологии деятельности включает создание стимулирующего озарение внутреннего настроя. В части III я расскажу о своей методике развития этой способности. А сейчас давайте подробно рассмотрим три этапа развития эффективности деятельности и одновременно выясним, почему они же являются и ключевыми составляющими долгосрочного процесса обучения.

---

Давайте на минуту вернемся к напряженной сцене, в которой сломанная рука помогла мне понять, что делать дальше. Восприятие окружающего в ту минуту обострилось настолько, что я видел все вокруг как в замедленной киносъемке. Казалось, соперник застыл в какой-то вязкой субстанции, тогда как я мог двигаться на полной скорости. Это был очень вдохновляющий опыт; именно он стал моей путеводной звездой в изучении боевых искусств на несколько последующих лет. Но когда уровень адреналина в крови упал, обнаружилась неприятная проблема.

Оставалось семь недель до чемпионата США по боевым искусствам, а у меня была сломана рука.

На следующий день я пошел к врачу, надеясь, что все не так страшно. Однако, сделав рентген, он сообщил, что никаких шансов на участие в чемпионате нет, поскольку у меня обнаружился спиралевидный перелом пястной кости. В самом лучшем случае кость срастется через шесть недель, но мышцы руки к тому времени атрофируются, поскольку на руку от локтя до кисти придется наложить гипс, чтобы полностью обездвижить ее. После снятия гипса у меня будет всего несколько дней для проведения физиотерапии; в такой ситуации планировать колоссальную нагрузку спортивного турнира просто безрассудно. Тем не менее из кабинета врача я вышел исполненным решимости сражаться и уже через день после получения травмы приступил к тренировкам.

В первые несколько дней, работая только одной рукой, я чувствовал себя уязвимым. Кроме того, были опасения, что кто-нибудь случайно ударит по поврежденной руке и усугубит травму. Правую руку приходилось держать сзади и тренироваться только с теми партнерами, которым я доверял. Мы двигались медленно, работали только в стойке, избегая бросков. В основном это были классические упражнения туйшоу, когда соперники стараются почувствовать центры равновесия друг друга, нейтрализовать атаку и заставить потерять равновесие. Такие упражнения отличаются от классических противоборств, но тоже служат важным методом развития способности чувствовать назревающую атаку или силовое воздействие — чем-то они напоминают вспомогательную медитацию в боевых искусствах.

Спортсменам очень важно практиковать упражнения по визуализации, соответствующие особенностям конкретного вида спорта, но зачастую в горячке соревнований и тренировок им просто не хватает времени на работу над собой. Мне очень хорошо знакома такая ситуация. Иногда, готовясь к большому турниру, я замечаю, что месяцы проносятся мимо, наполненные жесткими спаррингами, постоянной болью, сотнями падений на маты за один вечер, когда отрабатываешь броски. А потом оказывается, что ты потихоньку отходишь от того, что составляет суть боевого искусства. Тогда я переключаюсь и примерно

неделю посвящая спокойной сосредоточенной работе по восприятию, осознанию и контролю ритмов дыхания соперника и моих собственных ощущений, мягким дестабилизирующим толчкам, которые предваряют эффектные броски, неминуемо привлекающие к себе внимание публики. После таких периодов самоанализа мои возможности и техника практически всегда существенно улучшались, поскольку новые физические навыки встраивались в общую ментальную систему.

Важность проведения различий между внешней и внутренней (или конкретной и абстрактной, технической и интуитивной) подготовкой несомненна в любом виде спорта, и, к сожалению, именно внутренняя часть этой подготовки обычно игнорируется. Самые интеллектуальные игроки НФЛ, например, используют период межсезонья, чтобы со стороны взглянуть на свою игру, изучить видеозаписи матчей, распечатать кадры аэрофотосъемки полей, анализируют схемы нападения и обороны. От нескольких квотербеков НФЛ, получивших незначительные травмы и вынужденных в силу этого пропустить одну-две игры, я слышал, что этот принудительный отдых они считают ценной возможностью сконцентрироваться на ментальной стороне игровой подготовки. После возвращения в строй они обычно играли гораздо лучше. Во всех видах спорта именно внутренняя подготовка и есть тот фактор, который выводит на следующий уровень физическую составляющую, но об этом легко забыть в постоянной рутине соревнований.

Поскольку я сломал руку, пришлось работать над преодолением возникшей из-за этого уязвимости. Быстро стало ясно, что существуют боевые приемы, которые можно проводить и одной рукой, так что теперь мне предстояло их освоить. День за днем я отрабатывал новые приемы для левой руки, начиная с отражения нападения и выведения соперника из равновесия, атакуя его с неожиданной стороны, и заканчивая навыками еды китайскими палочками. После двух недель упорной работы поврежденная правая рука уже начала понемногу действовать. Я привык защищать ее, держа за спиной, и орудовать при этом только левой. Пришлось научиться падать на пол и перекатываться, не дотрагиваясь травмированной рукой до пола. Мои боевые возможности понемногу росли. Затем мастер начал ставить меня в пару

с несколько более агрессивными, но менее обученными и не обязательно полностью контролируруемыми партнерами. Кое-кто из них был не прочь что-то доказать. В нашей школе я был заметной личностью, и теперь им подвернулся удобный случай продемонстрировать свое превосходство. У них были две здоровые руки, а у меня только одна, и теперь они определенно собирались использовать свое преимущество. Конечно, я не мог закрывать глаза на возможность потерпеть поражение. Если я не готов инвестировать в проигрыш, то вряд ли можно будет добиться успеха. Поразительно, как отреагировало на такую возможность мое тело. Вместо левой руки у меня будто выросло две; локоть блокировал правую руку соперника, а кисть — контролировала его левую руку. Не имею представления, как тело могло так отреагировать, но уже через несколько дней тренировок ощущение того, что я борюсь в неравных условиях, исчезло. Я чувствовал себя вполне комфортно, действуя одной рукой против здоровых противников, тем более что по уровню подготовки превосходил большинство из них.

Опыт этих тренировок позволил мне сформировать совершенно новый взгляд на боевое взаимодействие. Я понял, что, поскольку мне удастся контролировать две руки противника моей одной, свободную руку можно использовать для других действий. Сегодня приемы, базирующиеся на этой идее, стали основой моего боевого стиля на соревнованиях. Если в мгновение ока вы способны контролировать обе руки противника своей одной, либо уходя в сторону, либо за счет скорости реакции, либо с помощью разнообразных захватов, то вашему сопернику придется очень нелегко. Свободной рукой вы можете разорвать его на части. Этот принцип применим практически к любому контактному виду спорта: баскетболу, хоккею, борьбе, футболу, боксу — список можно продолжить. В шахматах он тоже применим. В любой момент, когда одна ваша фигура может контролировать две и больше фигур соперника, на остальной части доски возникает дисбаланс сил в вашу пользу. В более широком смысле этот принцип можно применить к любому случаю столкновения противодействующих сил. Идет ли речь о коммерческих переговорах, соперничестве в суде и даже реальном военном конфликте, если вам удалось энергетически

или качественно связать больше сил противной стороны, чем можно было рассчитывать, то вы получаете большое преимущество. Весь секрет в том, чтобы выработать навыки, с помощью которых можно было бы применить эту идею к интересующей вас сфере деятельности.

Этот принцип спортивной борьбы был мне известен еще со времен шахматной карьеры, но я не мог осознать всех последствий его применения к боевым искусствам до тех пор, пока не пришлось тренироваться, располагая лишь одной действующей рукой. Мне никогда и в голову не приходило, что можно контролировать обе руки соперника одной своей в свободном обмене ударами; но, честно говоря, через три-четыре недели это стало казаться само собой разумеющимся. Мысль о том, что рано или поздно правая рука заживет и можно будет опять ею пользоваться, уже казалась несправедливым преимуществом. Да уж, эта травма действительно стала бесценным источником нового опыта.

Кроме того, в моем выздоровлении присутствовал весьма необычный физический аспект. Я очень хотел выступить на чемпионате страны по боевым искусствам, но ничуть не меньше мне хотелось не допустить атрофии мышц травмированной руки. На тот момент моей жизни я глубоко погрузился в постижение тонкой внутренней механики тела посредством медитации туйшоу. Мне даже представлялось, что можно реабилитировать пострадавшую руку интенсивными упражнениями по визуализации. В частности, этот метод выглядел следующим образом: рутинные упражнения я выполнял с помощью левой руки и после каждой их серии визуализировал их выполнение правой. Эта рука по-прежнему находилась в гипсе, поэтому естественно двигать ею было невозможно, но я чувствовал энергию, струящуюся по обездвиженным мышцам. Понимаю, что эта идея может показаться по меньшей мере странной, но она сработала! Я чувствовал себя сильным и здоровым, и когда врач наконец снял гипс, то был поражен. За четыре дня до начала чемпионата США по боевым искусствам рентген показал, что кость полностью зажила и мышцы ничуть не атрофировались. Доктор разрешил мне принять участие в соревнованиях. В среду я провел первую за семь недель тренировку с полноценной нагрузкой на правую руку, в пятницу вылетел в Сан-Диего,

а в среду, лишь чуть-чуть помогая себе здоровой рукой, выиграл национальный чемпионат.

---

Из богатого опыта участия в соревнованиях я вынес убежденность в том, что существуют четкие различия между тем, что требуется для того, чтобы выступать на мало-мальски пристойном уровне, по-настоящему хорошему уровню, стать одним из лучших и стать первым. Если вы хотите отсидеться где-нибудь в середине, то лимит на ошибки у вас достаточно высок. Можно впасть в депрессию, если вас уволили, а потом целыми днями слоняться по квартире, ожидая звонка с новым предложением работы. Поранив палец на ноге, можно взять больничный на шесть недель и провести их перед телевизором, хрустя чипсами. При таком мировоззрении люди воспринимают травмы как отступления на предыдущие позиции — а с этим можно справиться или преодолеть. Со стороны для зрителей или наблюдателей травмированный атлет попадает в чистилище, пока решается вопрос о том, будет ли он играть или сядет на скамейку запасных. В моей карьере мастера боевых искусств каждый раз, когда я получал травму, обязательно находились люди (в том числе моя матушка), которые сразу же предлагали взять несколько недель отдыха. Но они никак не могли понять, что если после каждой травмы я буду брать больничный, то проведу всю свою жизнь на скамье запасных. Практически после любого повреждения я возвращался в спортзал не позднее, чем на следующий день, да еще и с мыслью о том, как можно использовать ситуацию для совершенствования своих навыков. Если я хочу быть лучшим, то должен рисковать тогда, когда другие избегают риска, извлекать уроки и учиться в любой ситуации использовать неблагоприятную ситуацию к своей выгоде. Да, действительно, бывают времена, когда тело нуждается в исцелении; но именно в такие моменты появляются возможности глубже изучить ментальные, технические и психологические аспекты боевого искусства.

Чтобы попасть на самый верх, требуется увлеченность и ищущий склад ума. Такие люди воспринимают препятствия как дополнительный толчок к новым поискам и обучению чему-то

новому. Они только укрепляют решимость. Любую травму или потерю легче пережить, если не сдаваться. Другая особенность этой проблемы состоит в том, что многие считают синонимами понятия последовательности и монотонности. Очень легко погрязнуть в рутине повседневной жизни и утратить творческий подход к процессу обучения. Даже глубоко преданные какому-либо виду спорта люди часто оказываются захваченными рутиной. Свободное от предрассудков мировоззрение, позволяющее достичь совершенства в той или иной сфере, вырабатывается лишь в процессе преодоления препятствий. Мы теряем присутствие духа. Затем травма или другое несчастье подливают масла в огонь. Нас зачастую заставляют проявлять воображение.

Мы должны научиться извлекать уроки из подобных обстоятельств, не получая предварительно травму. Например, баскетболист может несколько месяцев играть только левой рукой, чтобы развить навыки бросков слева. Футболист с рабочей правой ногой может довольно долго стараться не наносить ей удары. Если грязно играющие соперники могут побудить большого спортсмена повысить мастерство игры, то почему бы ему не сделать это, не дожидаясь запрещенных приемов (читай главу «Сделать сандалиии»)? Если мы научились использовать травмы в своих целях, то найдем и возможности для развития, не связанные с вредом для здоровья или другими негативными ситуациями. Я называю этот метод *«найти решение внутри себя»*: мы замечаем события вокруг нас, которые служат стимулами для дальнейшего роста или создают для него условия. Затем можно воспроизвести последствия этих событий, не дожидаясь их реального возникновения. Таким образом, проблема становится мощным толчком к дальнейшему творческому развитию.