**Особенности восточных боевых искусств в сравнении с западными**

Обучаясь традиционным восточным боевым системам, многие сталкиваются с проблемой принципиального непонимания того, что требуют инструкторы, непривычности для нашего образа мышления того подхода, который предполагается методикой обучения. Вот и приходится инструкторам адаптировать методику, делая ее удобной для восприятия европейца. Она становится не лучше и не хуже - просто другой - возможно, даже без потери эффективности, но при этом изменяется суть системы.

На Западе основная нагрузка при восприятии и усвоении нового ложится на рефлексивный слой психики. Обучение идет через понимание и осмысление по схеме: демонстрация учителя - его объяснение - выполнение учеником - исправление ошибок. Таким же образом, осмысленно, должен в идеале вестись бой; те же принципы в целом приложимы и к действиям в повседневной жизни.

Восточная же схема обучения строится иначе: демонстрация - повторение учеником - выполнение в условиях, затрудняющих неправильные действия. То есть во многих восточных школах идут не столько через понимание учеником того, что он делает, сколько через создание условий, в которых он вынужден действовать верно. Например, удары ногами наносятся над скамейкой, что вынуждает обучающегося вначале выносить колено и лишь затем распрямлять ногу в удар, а также возвращать ногу обратно, не “роняя” ее перед собой во избежание удара о препятствие. Пользуясь тем же принципом, рубящие удары оружием можно тренировать в дверном проеме, привыкая работать предельно узко, без широких амплитудных замахов. На тренировках часто можно услышать что-то вроде “надо сделать тысячу раз, и все поймешь”. И это действительно так, вот только не всякий европеец способен выдержать необходимое для наступления “понимания” время.

В принципе, в значительной части восточных школ вообще не предполагается логического понимания адептом принципов построения движений, комбинирования элементов и т. д. То есть бойцы умеют вести бой и владеют системой подготовки, позволяющей обучить следующее поколение, но вот объяснить, как действуют и почему именно так, для них может быть затруднительно. И это не узкопрофессиональный вопрос, как может показаться. Различия существуют и в образе мышления вообще: может преобладать либо логический, аналитический тип осмысления реальности, когда все воспринимаемое вначале “раскладывается на составляющие”, из которых затем вновь составляется цельная и непротиворечивая, хотя и несколько искусственная картина мира; либо мир воспринимается непосредственно, цельно, без попыток искусственно вычленить из него отдельные элементы. Так и обучение боевому искусству может начинаться не с простых движений, элементов, а с более естественных (хотя и более сложных) комбинаций - например, в основе большинства движений лежит такое сложнокоординированное действие, как обычный шаг.

Выше мы ссылались на метод постановки обучаемого в условия, вынуждающие его действовать правильно. По этому же принципу можно заменить навык действия навыком цели, то есть, например, дать задание “опрокинуть партнера захватом за ногу” - а тело ученика само найдет оптимальные положения и способы приложения усилий. Основное, что мешает при таком интуитивном подходе - упорные попытки европейцев “думать”. Пример из жизни: ученик приступает к отработке ударов и выполняет упражнение, в целом, правильно, но с погрешностью, которую (по убеждению инструктора) он легко мог бы скорректировать. Прерванный “посреди вольного полета” ученик внимательно выслушивает пояснение и честно пытается его учесть, но остановка уже произошла - и не только на физическом плане, но и в мозгах. И вот обучающийся уже не бьет по лапе, он постоянно прокручивает в голове свои мысли (а то и переживания) по этому поводу. Он включен не в процесс, а в свои размышления о нем. Удар сразу пропадает. Начинается новый круг рефлексии. Иные - склонные сомневаться в себе - вообще останавливаются: “У меня не получается, наверное, еще рано”. Тот же эффект наблюдался после того, как между двумя занятиями ученик успел пообщаться со знакомым, имеющим более высокий уровень подготовки, который раскритиковал его “манеру битья”. Какая манера?! Он только что начал учиться! И это не какой-нибудь легкомысленный подросток, подверженный чужим влияниям, а серьезный взрослый мужик, вполне доверяющий инструктору. Иной раз думаешь: “Черт возьми, лучше вообще не лезть, пусть делает как получается. Пообвыкнется - тогда и будем исправлять (конечно, если ошибка не принципиальная)”.

“Думанье” нарушает естественное течение процесса, основанного скорее на ощущении правильности или неправильности. Здесь важно довериться собственному чутью и просто следовать в потоке образов, движений, импульсов. Такому образу мышления не свойственна дискретность, действие воспринимается (уместным будет слово “схватывание”) как целостный образ, в который неразделимо включены и задача, и желаемый результат, и способ его реализации. В конечном счете, задача должна как бы сама собой, естественным образом выходить сразу на уровень решения. Практические методы тренинга либо подталкивают ученика к поиску собственных, естественных именно для него решений, либо создают условия, максимально приближающие его к требуемому действию. Например, мы практикуем такое упражнение на отработку прямого удара дальней рукой. Встать в правостороннюю позицию на расстоянии шага от стены. Правой рукой наотмашь бросить в стену на уровне лица небольшой предмет (мы обычно используем перчатку) и сразу же “пригвоздить” ее к стене ладонью левой руки. Движение выполняется достаточно мощно, при этом мы оказываемся в конечной позиции, близкой к стойке гунбу, - сзадистоящая (левая) нога распрямлена, пятка упирается в землю, вся позиция жестко сцементирована. Далее расстояние до стены увеличивается. В этом задании довольно сложно выполнить удар неправильно; тело спонтанно находит нужные положения, и остается лишь подправить некоторые детали.

Различие в образе мышления неразрывно связано с особенностями языка. “Западный” подход к обучению похож на поэтапное обучение языку: от изучения букв (элементов) к складыванию их в слова (простейшие связки типа “блок - удар”), далее к составлению фраз и предложений (комбинирование связок и элементов) и к диалогу (вольный бой, взаимодействие). Но возможен и другой путь, менее академичный. Ведь ребенок, осваивая речь, не учит правила и не заучивает слова. Да и взрослый, оказавшись в иноязычной среде, осваивает чужую речь иным путем: не по учебнику, а из неизбежных попыток общения с носителями языка. Многие ли из нас сумеют объяснить, почему именно так, а не иначе строятся предложения родной речи? Уверены, что это под силу только специалистам, - однако большинство людей все же говорят более или менее правильно.

Напротив, многие культуры Востока используют иероглифическое письмо, формирующее принципиально иной, более образный и целостный способ восприятия. Действительно, здесь нет привычной нам четкой логичности и однозначности, разбивки на знаки, слова и фразы. Так и в боевом искусстве: освоив не слова, а манеру, способ действия, мы можем переходить к свободному творчеству, где исходный образ лишь задает некую основную линию. Основная сложность, в которую и упирается большинство обучающихся, - необходимость действовать интуитивно, доверившись своему телу, не думая. Ведь почти каждый из нас когда-нибудь дрался. Разве в эти моменты вы думали о технике, о том, как лучше ударить? Скорее всего, нет. Вы просто били туда, где противник был открыт, - и вполне вероятно, били сильно и точно. То есть в принципе, некое умение есть у нас от природы. Так почему же, придя на тренировку, мы поначалу становимся такими неуклюжими? Да потому, что от нас пытаются добиться правильного с точки зрения данной системы движения - и мы готовы отказаться от уже данной нам природой способности взамен обещанного умения “делать правильно”. Пытаясь действовать непривычным способом, мы начинаем думать и анализировать, теряя при этом естественную “текучесть” мыслей и телесную грацию.

Еще одно немаловажное отличие - отношение к взаимодействию противоположностей. “Западное” мышление стремится к логичности - а следовательно, к внутренней непротиворечивости. Тем же законам подчиняется и мировосприятие: то, что не укладывается в существующую картину мира, опыт, который не удалось подогнать под имеющиеся представления, обычно попросту игнорируется. Зато это дает возможность четкой систематизации, затруднительной при восприятии мира в целом, со всеми его противоречиями и кажущимися несообразностями. В “восточном” же сознании противоположности зачастую прекрасно соседствуют и уживаются, не вступая при этом в неразрешимый конфликт. Здесь попросту нет диктуемых логикой жестких ограничений, следовательно, значительно шире диапазон восприятия и действий.

Естественно, мы не пытаемся доказывать превосходство “восточного” способа над “западным” или наоборот. Сейчас, в эпоху господства “универсальных систем” (и глобализации сознания, в целом) можно и нужно гибко сочетать оба эти подхода, с благодарностью используя весь спектр опыта, накопленного предками (нашими и не нашими). Выбор методики зависит от личности обучающегося (одному лучше одно, другому другое), а также диктуется характером решаемой задачи. В общем, понятно, что “условная школа” гораздо более требовательна к формальной стороне дела, к правильности, следованию канонам, без чего немыслимы передача и сохранение традиций. Это касается вообще любых формализованных упражнений. Если же обучающемуся не надо сдавать экзамен, если перед ним стоит сугубо практическая цель (скажем, научиться драться) - это повод задуматься, есть ли смысл ломать изначальную манеру движения присущую ему как человеку вообще и как данному конкретному индивиду со своими уникальными особенностями телосложения и пластики.