

**Ореховская Евгения Владимировна**  
*преподаватель кафедры физического воспитания,  
Кемеровский государственный университет, г. Кемерово  
E-mail: yamantaka.j@yandex.ru*

## **ЕДИНОБОРСТВА И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТИБЕТЕ ПЕРВОЙ ПОЛОВИНЫ XX ВЕКА**

**Аннотация.** В статье описываются и анализируются исторические аспекты применения различных видов физической активности, ранее распространенные в Тибете. Важным является двухкомпонентная основа действий, включающая практическую и духовную часть во владении физическими навыками для обладания совершенной техники и запредельными возможностями, проводятся параллели с современными достижениями. Полученные данные могут стать основой для дополнения подготовки спортсменов высшего и международного уровня.

**Ключевые слова:** *Тибет; физическое воспитание; борьба дзюдо; Маг Цзал; дабдоб; лунгомпа; легкий шаг; буддизм.*

Становление системы физического воспитания в любом государстве обычно начинается с времен древности и служит для лучшей адаптации к обыденной жизни, выполнению своего долга и защиты. Суровые условия высокогорья в Тибете, каменистая местность, горы и быстрые реки развивали и определенные навыки, без которых невозможно было представить успешную жизнь тибетцев. Так, развитие получили несколько неожиданные для современного человека виды физической активности и спорта.

Так, для перехода рек и ручьев использовался шест, или посох, пример действия, с которым приводит в своей автобиографии Лобсанг Рампа, описывая жизнь в Тибете в начале XX века. Монахов специально обучали приемам прыжков с использованием опоры, роль которой выполнял посох. Они выполнялись с разбега, и позволяли преодолевать успешно водную преграду, не замочив ног. Таким образом, современные прыжки с шестом, олимпийский вид спорта, был вполне обычным явлением физической подготовки в Тибете, и более того, носил там вполне прикладной характер [1, с.254].

Скалистая местность по вполне понятным причинам – труднодоступности некоторых мест и перевалов издревле способствовала развитию горного туризма (в современных терминах), включая альпинизм. Обычно занимались этим монахи, организовывая летние экспедиции в отдаленные труднодоступные места для исследования местности и сбора лекарственных растений, необходимых в повседневности для лечения. В отличие от современных участников походов, монахи не использовали при своих передвижениях специального снаряжения, поскольку вид и одежда монаха строго регламентируется, и не изменяется ни при каких условиях. Монах, как и обычно, должен был всегда иметь при себе четки, кубок для питья, чашу для цампы и саму цампу. На ногах обыкновенно были сапоги на войлочной подошве, а не альпинистские ботинки и кошки. Потому

такие путешествия были весьма опасными, и проходили с риском для жизни. Торговые караваны двигались обычно с вьючными животными, по уже сформированным тропам, и не требовали от караванщиков особой альпинистской подготовки [1, с.260].

Другим распространенным видом физической подготовки была верховая езда. Обучались ей представители знати, так как передвигались по делам службы и по статусу на конях, высшие из которых имели право ездить на коне белого цвета. Колесной техники в Тибете не было вплоть до XX века, так как пророчество указывало на падение Тибете с приходом колеса. Детей обучали верховой езде с раннего возраста, и уже в 4 года ребенок должен был уметь уверенно сидеть и выполнять различные передвижения, в т.ч. прыжки на пони [1, с.7, 11, 260].

Обычные крестьяне и слуги передвигались пешком. Но и здесь искусство быстрой ходьбы было очень востребовано, особенно для доставки сообщений. Особенно ценились скороходы при дворе Далай-Ламы – верховного правителя Тибета. В современных источниках можно найти указание на особый вид ходьбы, в котором шаг строится иным способом. В жизнеописаниях великого йога Тибета Миларепы и заметках путешественницы, буддолога А. Давид-Нэель можно найти свидетельства такого необычного перемещения. В своих путешествиях она встречала особых тибетцев, которые могли передвигаться на огромные расстояния, не испытывая усталости, идти без отдыха более 24 часов; скороход «летел, как на крыльях», и всадники не могли за ним угнаться. Называли таких скороходов лунгомпа [2].

Владение техникой быстрой ходьбы дало возможность Речунгпе, ученику Миларепы, быстро добраться до учителя, хотя он находился на значительном удалении. Услышав весь о том, что его учитель перешел в мир иной, он решил тотчас следовать к нему. «Укрепившись верой в своего гуру и контролируя дыхание, Речунг за это утро проделал путь, на который обычно уходят месяцы езды на ослах. Задержав дыхание, он приобрел силу, позволившую ему мчаться со скоростью стрелы, пущенной из лука, и на рассвете достиг перевала между Тингри и Брином, который назывался Позеле» [3, с.256].

Здесь налицо влияние духовных практик, имеющих хождение в Тибете с давних времен, буддизм и более ранняя бон-по – но какая именно изначально лежала в основе развития умения быстрой ходьбы, установить не представляется возможным. Известно только, что для этого необходимо уметь практиковать «йогу внутреннего тепла». В ходьбе, как и во многих других физических практиках в Тибете, имеется два компонента: внешний и внутренний.

Лунгомпа, или «медитативный бег» (более верным будет лунг-гом-па: *лунг* означает ветер и умение контролировать энергию «ци») и включают в себя различные практики, в том числе умение добиваться концентрации ума и дыхания. Ходок входит в некое состояние, похожее трансу, отождествляя себя с божеством, и «повторяет нгагс». Нгагс по всей видимости, представляет не только особую технику, но и повторение мантр, позволяющую максимально концентрировать сознание на выполняемом движении. Если прервать это

состояние, или отвлечь бегуна, он не сможет продолжать движение [2; 4]. Техника бега называлась «легкий шаг» и отличалась от обычного марафонского бега, напоминая технику бегунов древности, известных по изображениям на древних вазах, а именно с опорой на носок. Так, у лунгомпа смещен цикл смены ног и в момент, когда происходит соприкосновения ноги с землей, вторая находится уже рядом и несколько впереди, и в целом бег напоминает «ножницы», а процесс смены ног происходит в воздухе. Опорная нога выполняет роль посоха в момент приземления и перемещения центра тяжести через точку равновесия. Она сгибается в колене перед толчком от поверхности и распрямляется, чтобы выполнить толчок [4].

Следующее умение тибетцев – борьба. Не имеющий оружия мог победить в схватке только силой своего тела и духа. Здесь так же, как и беге, имелось два компонента. Для обычных людей – крестьян и лиц низшего сословия, внутренний компонент был недоступен. Владение духовными практиками, ветрами и энергиями, давало возможность одержать победу над менее именитыми соперниками и врагами. Потому все лица высшего сословия обучались в монастырях – по сути центрах высшего образования, получали ранг ламы и овладевали тайными искусствами.

Так, в описаниях своей жизни лама Лобсанг Рампа отмечает, что борьба была в списке обязательных предметов во время обучения в монастыре. По окончании теоретических экзаменов каждый год была экзаменовка по владению борьбой, которая длилась несколько дней. Необходимо было продемонстрировать захваты, замки, броски и искусство самоконтроля [1, с.247]. Обязательным было овладение «мягким падением» и умение «прыгать или упасть со стены высотой от трех до пяти метров» [там же, с.255]. Спарринг проводился с тремя другими участниками, что соответствует практике отбора при приеме в спецподразделения современности. Автор называет эту борьбу дзю-до, но вероятно, в результате перевода было выбрано оптимальное название. Дзю-до как вид появился лишь в конце XIX века и распространилось в Японии как боевое искусство без оружия. Вполне вероятно, в основу дзю-до были заложены приемы, уже известные в Азии, и в частности, в Тибете, имеющем многотысячелетнюю историю. Но, если в дзю-до предметы и оружие обычно не используются, то в тибетской борьбе используются такие предметы, как посох железный или металлический, связка ключей; в боевых действиях они легко заменяется на меч или другое оружие. Тем не менее, лама Лобсанг называет дзюдо важным элементом самоконтроля, который применялся в первую очередь ламами-врачами. Благодаря своим познаниям они могли сделать так, что человек на время терял сознание, используя воздействие на определенные центры и проводя «удушающий прием». И это был не боевой прием, но использовался в медицине для анестезии при лечении зубов или вправлении костей [1, с.154].

Изучению тибетского дзюдо сопутствовало повторение нравственного кодекса поведения буддиста – Ступеней Срединного Пути, который включал правильную мысль, правильное устремление, речь, поведение, правильную

жизнь, правильное усилие, включая самоконтроль и постоянное совершенствование, и другие ограничения [там же, с.155].

Современные открытые источники указывают на существование тибетской борьбы Маг Цзал, как древнее боевое искусство, распространенное в Азии и Китае, и так же включает в себя энергетические и психофизические практики. Логично предположить, что Маг Цзал является тем же видом борьбы, который Л. Рампа назвал дзюдо, по сути скрыв намеренно истинное название, тем самым выполнив обязательство не разглашать тайных особенностей этого искусства. Особенностью техники Маг Цзал является использование приемов, основанных на биомеханике человеческого тела, что позволяет одерживать победу независимо от физических и технических данных противника. Позднее, на основе знаний о биомеханике движений были построены многие системы рукопашного боя, в том числе современные, такие, как «Способ самозащиты от нападения» А.А. Кадочникова, Система самообороны «Стрела», Русское боевое искусство «ИЗВОР» [5].

Для поддержания порядка в монастырях существовали должности полицейских, которые в основном выполняли уроженцы местности Кам, отличавшиеся высоким ростом и мощным телосложением. Для защиты от врагов монахи-воины обучались боевой ветви Маг Цзал, и такие воины назывались дабдоб. Овладевали этим искусством только склонные к данному виду деятельности монахи, но совсем не все, и боевые искусства становились для них основной деятельностью. В истории известна личность тибетского воина-дабдоб Челубея, которых не удержался и пал от удара копья воина-монаха Пересвета на Куликовом поле в 1380 году, предопределив победу русского войска. Но в целом монахи-воины владели лишь внешней формой приемов, и лишь те, кто овладевал монастырской ветвью Маг Цзал, могли совершать сверхъестественные действия, то есть превышающие обычные возможности человека.

Буддист Цирен Очиров из Бурятии относил к Маг Цзал все те системы, «которые ставят своей целью всестороннее совершенствование адепта в соответствии с целями буддизма» и уточнял, что приемы, выполняемые в Маг Цзал, его боевая эффективность, являются всего лишь *средством* для достижения главного – просветления, что является основной целью каждого буддиста. «Внешняя работа, то есть работа над четкостью, силой и эффективностью приемов, всегда ведется на фоне интенсивной внутренней работы – различных типов духовных и психо-энергетических практик» [6].

Современные спортсмены все больше задумываются над важностью второго, духовного компонента. Но получить и практиковать его возможно только от учителя. Тексты, доступные в Интернете, не смогут раскрыть основного смысла практик, к тому же надо учитывать, что главные знания всегда передавались из уст в уста, а носителей древних знаний, имеющих такую передачу, становится все меньше.

Таким образом, физическая подготовка в Тибете включала ряд полезных навыков, в том числе для защиты. Овладение духовными практиками значительно повышало физические возможности. Обучение происходило,

начиная с 8-летнего возраста, только в монастырях и включало в себя нравственные основы и множественные ограничения, как в передаче знаний, так и в их использовании. В целом физическая подготовка в Тибете в 1-й половине XX века носила системный и прогрессивный характер, а её достижения могут быть использованы в современном мире для достижения высоких и сверхвысоких результатов в физических упражнениях, спорте, единоборствах.

### Список литературы

1. Давид-Нэель А. Магия и тайна Тибета. Центрполиграф, 2005.
2. Лунгомпа – Тайная Техника Бега Тибетских Скороходов. Эл.ресурс: URL: <https://ezoterik-page.com/lungompa/> (дата обращения: 05.04.2021).
3. Миларепа // Под ред. Э.Вентца. Пер. с английского О.Т. Тумановой. – ТОО «АГНИ», Самара, 1994 г. – 479 с.
4. Очиров Ц. Маг-цзал – воинское искусство Тибета. Эл. ресурс: URL: <http://ningma.org.ua/index.php/stati-i-intervyu/53-22/113-44> (дата обращения: 05.04.2021).
5. Рампа Л. Третий глаз. Автобиография тибетского ламы / Перев. с англ. – М.: ООО Издательство «София», 2008. – 416 с.
6. Мир боевых искусств. Сайт Единоборств и Боевых искусств. Эл.ресурс: URL: <https://worldmartialarts.ru/mag-tszal/> (дата обращения: 05.04.2021).

© Ореховская Е.В.