**Принцип центра в школах боевых искусств**

Илья Молоствов

Не делай того, что не могло бы принести пользу.

Миямото Мусаси

**Тайна**

Ни для кого не секрет, что некоторые мастера боевых искусств могут совершать действия, во много раз превосходящие силы обычного человека. Они способны бегать по песку не оставляя следов, крошить руками неподъемные камни, сминать полный спичек коробок, держа над ним руку на высоте 10-15 сантиметров, выстраивать в концентрический круг металлические опилки, просто проводя над ними рукой, оказывать на соперника воздействие, практически лишая его способности сопротивляться. Они могут не чувствовать боли, и на их теле даже сильнейшие удары не оставляют никаких следов. Некоторым из них подвластны силы природы. И вокруг всегда ореол тайны.

Но совершенствование мастерства в боевых искусствах всегда связано с путем воина от техники к более высоким духовным планам, которые позволяют побеждать в любой ситуации и при любых обстоятельствах.

**Центр**

Мастера боевых искусств учат, что внешняя сила – лишь отражение внутренней. Чтобы победить противника, нужно сначала развить в себе определенные качества. И победить других можно, лишь в чем-то победив себя.

Для того чтобы во время боя сохранить равновесие – и физическое, и психологическое, – человеку нужна точка опоры. Воин должен найти свой Центр, и неважно, какая идет борьба, внешняя или внутренняя. Центр – это источник неограниченной силы, и опираясь на него, воин может совершать действия, во множество раз превосходящие по силе обычную технику.

В школах боевых искусств понятие центра очень многопланово. Все имеет свой центр. Это может быть физическое место, может быть и символ. Восточные традиции рекомендуют воину, прежде чем вступать в схватку, мысленно поместить свой центр, находящийся в середине живота, в Центр Вселенной и действовать, опираясь не только на свою личную силу.

Один из известнейших мастеров, основатель айки-до Морихей Уэсиба в своих воспоминаниях о Второй мировой войне очень точно описал это состояние. Он рассказывает о моменте, когда во время горного перехода их отряд попал в засаду: «Когда пули стали лететь ко мне, я просто скручивал корпус и поворачивал голову. Скоро, сконцентрировав свое восприятие, я мог интуитивно сказать, откуда враги будут стрелять – справа или слева. Я мог видеть вспышки белого света, возникающие впереди пуль. Я уклонялся от них, скручивая и поворачивая корпус. Это продолжалось непрерывно, почти не оставляя времени на дыхание, но вдруг я почувствовал, что проник в сущность будо. Я ясно увидел, что живые движения в боевых искусствах получаются, когда ки сконцентрирована в центре тела и разума, и чем спокойнее я становился, тем яснее делался мой разум. Я мог интуитивно понимать мысли противника. Спокойный разум подобен центру крутящегося волчка – за счет устойчивого центра волчок вращается ровно и быстро. Кажется, что он почти стоит на месте».

Несмотря на то, что практически во всех восточных боевых искусствах центром человека считается точка или область в середине живота, это понятие, которое имеет скорее символическое, чем физическое значение. В центре находится база для внутренней борьбы. Это и есть та точка опоры, которая дает стабильность на всех уровнях. Благодаря осознанию своего центра у воина появляется способность видеть целостную картину боя и действовать с опережением. Центр – это солнце, освещающее все вокруг, с помощью него можно контролировать свои слабые стороны и менять их.

В специальных комплексах, которые в карате называются ката, а в у-шу тао, все движения начинаются в символическом центре и заканчиваются в нем. В процессе выполнения комплекса движения развиваются в четыре стороны света, образуя крест. Каждая точка креста символизирует одну стихию, а также слабые точки воина, его недостатки, которые надо победить, прежде чем бороться с внешними противниками. Отсюда следует, что центр – единственная стабильная точка, куда как физически, так и мысленно необходимо постоянно возвращаться. В центре должно находиться сознание воина. Благодаря этому он берет под контроль все четыре стихии, соответствующие телу, энергии, эмоциям и мыслям.

**Мастерство**

В наше рациональное время все те «чудеса», которые подвластны мастерам восточных единоборств, мы объясняем для себя с помощью представлений об особом виде энергии, которым они владеют. Однако не все так просто. Например, известный исследователь китайской культуры А.А. Маслов пишет, что в закрытой традиции у-шу существует понятие «внутреннего удара», «удара сердцем», «сокровенного удара», который не требует физического усилия. Причем речь не идет ни о тайных «энергетических ударах», ни о «выбросе энергии на расстояние». Китайские мастера говорят о проистекании небесной воли во внешний мир через человека, особом действии Дао, «которое ничего не делает, но нет того, что оставалось бы несделанным».

Мастера боевых искусств считают, что наши поражения связаны с теми ограничениями, которые мы сами себе ставим. Победа не зависит ни от внешних условий, ни от врагов, а зависит от тех элементов, которые находятся в самом воине.

В качестве примера можно привести действия великого японского воина Нобунага, который решил атаковать в десять раз превосходящие силы противника. Он был уверен в победе, но его солдаты сомневались. По пути Нобунага остановился у синтоистского святилища и обратился к войску: «Когда я выйду из храма, я кину монету. Выпадет орел – мы победим, выпадет решка – будем разбиты. Мы в руках судьбы!» Нобунага вошел в храм и совершил молчаливую молитву. Потом вышел и бросил монету. Выпал орел. Солдаты сражались с таким воодушевлением, что легко разбили врага. «Да, судьбы никому не избежать», – задумчиво произнес слуга великого воина после боя. «Точно», – подтвердил Нобунага, показав монету, у которой с каждой стороны был орел.

Принцип Центра в боевых искусствах неразрывно связан с понятием Священного Города, о котором рассказывают мифы всех времен и культур. Воин, выходя на битву, должен был представить, что сражается за Священный Город. Если воин проигрывает борьбу, он теряет Город. Это осознание пробуждает самые сокровенные силы воина. Священный Город – это его сердце, место, откуда исходят все благородные принципы и порывы. Но Город всегда окружен врагами, и его надо защищать. Настоящую силу воинам древних школ давало понимание того, ради чего они сражаются и ради чего готовы умереть. Для них центром являлось то священное, что стояло за всеми их действиями, и чем выше был идеал, которому они служили, тем больше была их сила.