

# Искусство крика

Алексей Маслов, «Техника-молодежи» №8 1992 год.

В старину шаолиньские бойцы обучались специальным крикам в течение нескольких лет. Да и теперь в Китае можно встретить людей, обычно пожилых, которые занимаются мнемоническим цигуном - протяжно кричат, то повышая, то понижая голос, вызывая любопытство у окружающих.

«Крик истинного бойца подобен молнии в темноте летней ночи», - подчеркивается в китайской поговорке. Правильно изданный возглас предназначен не столько для испуга, остротки противника, сколько для стимуляции собственных сил, пробуждения ци. Он должен зародиться в поле даньтянь и как бы исходить из всего тела, быть звуковым воплощением внутреннего настроя на удар. Ошибочен крик, произведенный лишь гортанью.

Боевые крики различаются прежде всего тональностью и выражением. Описать звук трудно - здесь тот случай, когда лучше один раз услышать, чем сто раз прочитать. Рассказывая о каком-то возгласе, его можно, допустим, характеризовать как испуганный или гневный, но это вовсе не значит, что боец испугался или пришел в ярость.

В зависимости от разновидности удара обычно используется один из пяти базовых типов крика..

«Хэн»

Очень короткий и резкий. Он издается с плотно сжатыми зубами и губами. Это даже не крик, а скорее звучный выдох через нос - тональность изменяется с низкой на более высокую. «Хэн» извлекается резким напряжением и втягиванием живота, а также напряжением межреберных мышц. Он сопровождает удары снизу вверх, например, гоуцюань - крюк кулаком в подбородок. Мастера говорят: «Хэн» подобен стреле, взмывающей в небо. Он как гром врывается в уши».

«Хэ»

Короткий и резкий выкрик. Он издается напряженным ртом и сопровождается поджатием живота. Звук - нисходящий, с высокого на более низкий, будто вы нечто приказываете.

«И»

Растяните рот в улыбке, резко напрягите живот и межреберные мышцы, представляя, что ци выталкивается вверх; оставьте меж зубов небольшую щель, кончик языка уприте в нижние зубы; издайте ровный, короткий крик «и». Он часто используется вместе с предыдущим, причем первый может переходить во второй - «хэ-и» или «хэй». Такой комбинированный крик используется обычно при ударах сверху вниз, например, кулаком в живот («удар падающего камня»); при добивании противника; при боковом ударе кулаком; при ударе ногой сверху вниз в прыжке. Верно извлеченный крик может напугать или даже на мгновение парализовать противника, который, по шаолиньским канонам, почувствует, «будто его молоточком ударили по макушке».

«Кэ»

Этот крик более долог, чем уже описанные. Растяните немного губы, касаясь языком нижних

зубов. Издайте звук - необязательно громкий, скорее гулкий, как глухой раскат грома, затихающий вдали. «Кэ» сопровождает удары дальней дистанции, например, длинный удар рукой, ногой, удар с подскоком, удар из низкой растянутой стойки.

«Вэй»

Его роль отлична от предыдущих. В основном он используется в заключительной позиции тренировочного комплекса или по завершении поединка. Издаётся негромко, протяжно, с некоторым угасанием в конце, как ровный, спокойный вздох. «Вэй» успокаивает ци, возвращает ее в даньтянь, расслабляет мышцы, умиротворяет сознание. При его выполнении губы сначала неплотно сжаты, но с нарастанием выдоха, под напором воздуха, немного размыкаются. Живот расслаблен. Представьте, будто ци поднимается от ног, омывает все тело, очищая его, и спокойно выходит изо рта.

Вот что рассказывается об искусстве крика в старинных книгах о шаолиньцюань:

«Издавай крик вовремя, не спеши и не медли. Выражай всего себя в нем, не делай его бездушно. Крики бывают яростными, пугающими, гневными, горестно-протяжными, будто в высоте кричит журавль. Всем пяти шаолиньским крикам можно придавать одно из этих выражений. Если ты издал правильный крик, из живота поднимается горячая волна и выплескивается через рот или нос. На твоём лице должны выступить капельки пота, а противник либо застынет, не в силах сойти с места, либо сделает неверные движения. Отрабатывай крики особо и не ленись потратить на это время. Тренируй их утром, поначалу отдельно, а затем в составе упражнений. Крик - не просто проявление голоса, а излияние ци, поэтому истинный крик стимулирует ее циркуляцию. Ци, в свою очередь, удесяттеряет физическую силу, и удар становится поистине разрушительным».

[qigong](#), [cry](#), [shout](#), [крик](#)

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/info/qigong-cry>

Last update: **2017/05/09 18:34**

