

КИТАЙСКОЕ БОЕВОЕ ИСКУССТВО ЗАЩИТЫ И АТАКИ

Эрл Монтегю

БАГУАЧЖАН

*Практическое применение
тайных приемов*





Эрл Монтегю **БАГУАЧЖАН**

*Практическое применение
тайных приемов*

Искусство багуачжан на практике доказало свою боевую сущность. В его арсенале существует множество безжалостных и жестоких ударов, которые наносятся в особые точки на теле человека. Тесно связанная с тай-цзи цюань, школа багуа представляет один из трех внутренних стилей боевых искусств, целью которых является не только победа в бою, но и врачевание. В этой книге Эрл Монтегю, автор многочисленных книг, посвященных боевому аспекту тай-цзи цюань, знакомит читателя с аутентичной круговой и линейной (боевой) формами искусства багуачжан. Наряду с начальными знаниями в этой книге представлен метод хождения по кругу с использованием 64-х перемен ладони. Авторский текст дополняют фотографии каждой позы и способа его практического применения. Далее автор рассматривает боевую форму и открывает тайны практического применения приемов. Книга будет полезна всем, кто интересуется альтернативными методами целительства и проявляет интерес к внутренним стилям боевых единоборств.

ISBN 5-8183-0537-6



9 785818 305370

ВНИМАНИЕ !!! КНИГА
ПРЕДОСТАВЛЕНА БЕСПЛАТНО. НО
ТОЛЬКО ДЛЯ НАУЧНОГО
ЦИТИРОВАНИЯ. СМ. п. 1 ст. 1274
Гражданского кодекса России -
разрешает «цитирование...
произведений в объеме, оправданном
целью цитирования» — без согласия
правообладателя и без выплаты
вознаграждения... ВСЕ
КОММЕРЧЕСКИЕ ПРАВА
ПРИНАДЛЕЖАТ ЗАКОННОМУ
ПРАВООБЛАДАТЕЛЮ.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Издатель этой книги **не несет ответственности** ни при каких случаях любых физических травм или других повреждений, которые могут быть результатом изучения и/или применения приведенных здесь инструкций.

Монтегю Э.

М77 Багуачжан: Практическое применение тайных приемов /Эрл Монтегю. — Пер. с англ. Ю. Бондарева. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003. — 176 с.: ил. — (Боевые искусства).

ISBN 5-8183-0537-6 (рус.)

ISBN 1-58160-037-2 (англ.)

Багуачжан — уникальное боевое искусство, отражающее все основные принципы даосской философии. Занимаясь багуа, человек обучается великому искусству самообороны, а также исцеляет и совершенствует свое тело, дух и ум. Бой мастера багуачжана практически всегда заканчивается поражением противника.

Для широкого круга читателей.

УДК 796

ББК 75.715 (7США)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-8183-0537-6 (рус.)

ISBN 1-58160-037-2 (англ.)

Copyright © 1999 by Erle Montague

Публикуется с разрешения PALADIN PRESS (США)

Ethan Ellenberg Literary Agency (США)

и Агентства Александра Корженевского (Россия)

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. ФАИР-ПРЕСС, 2002

При нормальной работе сердца в течение ничтожно малого промежутка времени — примерно одной сотой доли секунды — перед каждым сокращением сердечной мышцы происходит своего рода электрический разряд, запускающий ее деятельность. Если в этот момент со средней силой ударить в область, расположенную выше сердца (акупунктурные точки 17CV, 14CV или 15St, 16St), электрический импульс прерывается, и сердце останавливается. Если удар слишком силен, слаб или опаздывает на доли секунды, то смерти удастся избежать!

Я утверждал это на протяжении многих лет, но мои слова не находили официального подтверждения. Поэтому все заявления о смертельной опасности точечных ударов были «гласом вопиющего в пустыне». Область сердца не является исключением. Другие участки тела не менее чувствительны, и применение точечной техники из амбициозных побуждений может привести к печальному исходу в том случае, когда подобная демонстрация происходит с применением соответствующего усилия и в «нужный» момент.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Багуа, или в более точной транскрипции — багуачжан, известно как «могучее искусство убивать». Оно заслужило свою репутацию благодаря приемам жесткого и непрерывного нападения с применением ударов по жизненно важным, «смертельным» точкам на теле человека. Противник бойца багуа практически не имеет шансов на ответную атаку, так как буквально в течение несколько секунд подвергается каскаду непрерывных точечных ударов. В этой книге приводятся сведения, которые ранее не предлагались на суд читателей в столь подробном изложении. Что же касается линейной формы (боевой формы), то связанных с ней публикаций нигде не было.

Багуачжан считается дочерней ветвью искусства тай-цзи цюань, которое, в свою очередь, представляет три внутренних стиля одной из новейших китайских систем цельительства и рукопашного боя. Традиция воплотила в себе лучшие черты шаолиньских единоборств, равно как и иных буддийских и даосских школ. Искусство багуа необычайно насыщено техническими приемами и позами, совокупность которых известна как форма багуачжан, или ката.

Изобретенная Дун Хайчуанем форма эволюционировала до тех пор, пока не при-

обрела черты современного искусства врачевания и рукопашного боя, где основным оружием атаки и защиты стали ладони и стопы. Упор на круговые движения ног подчеркивает устойчивость применяемых в искусстве стоек, чрезвычайную подвижность поясницы, многообразие молниеносных движений рук и ладоней, которые всегда скоординированы с перемещениями ног, поясницы и верхней части корпуса. Считается, что мастера багуа, по сравнению с представителями других школ, обладают способностью к самой быстрой работе ногами.

На страницах этой книги я буду постоянно подчеркивать смертоносность данного боевого искусства, применение которого предполагает точечные удары и, соответственно, знание «смертельных точек» на теле человека. В реальном бою к последствиям нанесения точечных ударов можно отнести нокаут, увечье, немедленную смерть, и даже смерть спустя несколько лет после применения фатального приема. В качестве вспомогательного материала я хотел бы обратить ваше внимание на двухтомную «Encyclopedia of Dim-Mak (The Main Meridians & The Extra Meridians, Points, and More)», автором которой я являюсь.

ВВЕДЕНИЕ

Багуачжан — уникальное боевое искусство, отражающее все основные принципы даосской философии. Занимаясь багуа, человек не только обучается великому искусству

самообороны, но исцеляет и совершенствует свое тело и ум, избавляя их от последствий дурных привычек, сформированных за долгие годы.

БОЕВОЕ ИСКУССТВО

Мастера багуа придерживаются двух способов атаки и обороны. Первый метод подходит для крупных людей, которые буквально сметают все препятствия на своем пути, чтобы расчистить путь к противнику. Этот способ нападения является базовым, посредством которого мы атакуем все, что находится в пределах досягаемости.

Вторая методика рассчитана на людей, телосложение которых не позволяет пользоваться первым способом. В данном случае особое внимание уделяется тренировке поясничных мышц, так как, сосредоточив силу в этой области, сделав мышцы достаточно гибкими и подчинив их контролю своего разума, мы обретаем способность управлять ногами. Освоив базовые формы Восьми перемен ладоней, или техники Багуа ченьчун, практик начинает постигать высший уровень ведения боя — форму Ладонь дракона. С помощью этой техники перемещения вокруг противника удастся

атаковать его сзади либо с фланга. Уникальная техника «хождения по кругу» убеждает нас в том, что оптимальной тактикой является обезоруживающая соперника атака с тыла.

Техника блоков также представляет собой круговые движения по касательной, с помощью которых атакующая сила оппонента сводится к минимуму и при этом не нарушается собственное равновесие. Ни при каких обстоятельствах атака не ограничивается применением грубой физической силы. Движение начинается от поясницы, а верхняя часть корпуса какое-то время остается неподвижной. Ум сосредоточен на нижней области живота, а дыхание координируется с движениями.

Уникальный метод хождения по кругу не нуждается в поддержке силы инерции; мощь исходит исключительно от поясницы. Таким образом, в любой момент мастер способен остановиться и начать движение в

ином направлении. В процессе перемещения по кругу вес тела никогда не приходится на «переднюю» ногу. Перемещения осуществляются быстро, но лишь в пределах одного шага, инерция которого не должна усиливать очередной шаг. Всякое движение прекращается по завершении движения ноги, и лишь затем осуществляется следующий шаг. Таким образом, нога всегда готова атаковать лодыжку противника; при этом не следует стремиться ударить выше паха.

Учитывая идею о ненужности силы инерции, особенно при выполнении техники защиты от нападения сзади, используется прием, известный как «Ладони, затеняющие облака». Во время разворота корпуса одна или обе руки поднимаются прямо перед собой, что сводит центробежную силу к минимуму. Таким образом осуществляется контроль над собственным центром тяжести, что позволяет противостоять огромной атакующей силе. При этом руки всегда готовы к отражению атаки.

ИСКУССТВО ИСЦЕЛЕНИЯ

Несмотря на то, что багуачжан представляет лишь часть сложной и утонченной традиции тай-цзи цюань, он является высоким искусством врачевания. Документально этот аспект багуа не представлен столь же широко, как традиция исцеления с помощью методов тай-цзи цюань. И все же, если обратить внимание на почтенный возраст мастеров багуа (за исключением тех, кто пал на поле брани или погиб в результате несчастных случаев), то можно убедиться в том, что большинство из них прожили долгую жизнь при отменном здоровье.

Постоянные тренировки поясницы — развороты, повороты, наклоны и тому подобное — укрепляют суставы, сухожилия, мышцы и внутренние органы. Таким образом, мастер багуа не только совершенствует боевые навыки, но и преуспевает в искусстве исцеления. По своему воздействию на здоровье багуа напоминает акупунктуру, так как в процессе постоянных круговых движений и вращений происходит активизация практически всех акупунктурных меридианов, что, в свою очередь, усиливает поток жизненной энергии (ци), которая поступает во все части тела.

Багуачжан — это дракон, который танцует, движется волнообразно и вертится, проявляя гибкость там, где необходимо, а когда того требуют обстоятельства, и жесткость. Он двигается чутко; иными словами, движения дракона зависят исключительно от действий, предпринимаемых противником. Каждое действие «обречено» на равное по силе и противоположное по направлению противодействие. Взаимодействующие силы скоординированы и сливаются в единый поток. Согласно этому принципу Форма дракона и получила свое название.

Целебные возможности багуачжан

Во всем, что касается лечения, разные боевые традиции придерживаются одних и тех же принципов. В этом смысле все целительные системы рассчитаны на работу с акупунктурными меридианами и направление животворного потока ци к внутренним органам. Жизненную энергию ци можно сравнить со своеобразной электрической энергией, поддерживающей функционирование и взаимосвязь всех клеток человеческого тела.

Принято считать, что ци используются как в боевых искусствах, так и в целебных целях. Но при этом следует сделать следующую оговорку. С тех пор как появились боевые искусства, молва приписывает ци сверхъестественные свойства и связанные с ними чудеса — такие, как способность поймать дождевую каплю и удерживать ее или умение отражать удар копья в шею. Подобные трюкачества не стоит принимать всерьез. Однако, искусство управления ци самоценно в трех сферах боевого единоборства: согласованности действий, координации и поддержании равновесия. Ци лечит тело и душу, делает человека сильнее и придает телу способность полностью проявлять заложенный в нем потенциал. В частности, мастер боевого единоборства, вместо того чтобы использовать в бою только силу рук и ног, берет на вооружение весь мышечный арсенал.

Занятия багуа учат искусству расслабления — неперемому качеству истинного бойца. Каждое движение в багуа направляет поток ци в конкретную часть тела и лечит соответствующий орган.

Свойства боевых искусств таковы, что с их помощью можно распознать заболевание на ранних стадиях, — это своего рода профилактическая медицина. В мою школу пришел бизнесмен, который выглядел вполне здоровым. Этот человек узнал, что боевые искусства значительно повышают вкус к жизни и улучшают самочувствие. Я показал ему стойку цигун, объяснил, как дышать, и отлучился на пять минут. А когда вернулся, он лежал в обмороке, а его кожа приобрела желтоватый оттенок, что свидетельствовало о заболевании печени. Я посоветовал бизнесмену обратиться к врачу, который определил первую стадию рака печени. К счастью, его удалось спасти.

Конечно, далеко не все, кто решил заняться изучением боевого искусства, имеют

столь же серьезные проблемы со здоровьем. Однако большинству современных людей, страдающих теми или иными недомоганиями, занятия багуа приносят ощутимое облегчение, если не полное исцеление. Болезни отступают, по мере того как каждый акупунктурный меридиан, каждый сустав, все мышцы и сухожилия начинают исполнять своеобразный танец. Будучи более жестким, чем современные формы тай-цзи, занятия багуа дают прекрасную физическую нагрузку на все тело. Непрерывные движения в багуа являются, вероятно, самой продолжительной последовательностью приемов (ката), которые исполняются мастерами других боевых искусств. В сочетании с круговой формой эта боевая последовательность представляется весьма внушительной. При этом она не только не утомляет, но придает новые силы.

Каждая из поз багуа ассоциируется с конкретным органом, и если «вырвать их из контекста», то можно оказывать воздействие непосредственно и более эффективно. Например, поза «Утка садится на воду» воздействует на почки, а «Переход от цветка к дереву» — на меридиан желудка.

Мастер должен иметь представление о проблемах своего ученика, если он пытается оказать энергетическое воздействие на один из его органов. Некоторые позы способны выводить из систем организма значительное количество токсинов. Поэтому, прежде чем приниматься за лечение, следует знать, когда остановить воздействие. Так, при выполнении техники цигун (статичные упражнения стоя с использованием дыхательных техник, расслабляющих тело и снимающих «блокады» с меридианов для нормализации потока ци), конкретная поза может оказывать целебное действие на почки, но иметь побочный эффект на печень и т.д. Если в начале занятий багуа вы почувствовали себя

плохо, то следует остановиться и выяснить причину недомогания.

Багуа способно кардинально изменить вашу жизнь к лучшему. При этом вам по-

требуется не более пятнадцати минут ежедневных занятий. Воистину, это искусство — одно из сокровищ китайской цивилизации.

ИСТОРИЧЕСКИЙ ЭКСКУРС

Истинная история багуачжан весьма туманна, так как один из первых известных мастеров, Дун Хайчуань (1796—1880), неохотно рассказывал об истоках своего боевого искусства. Некоторые люди, и я в их числе, уверены в том, что основателем нового стиля школы был сам Дун, который не желал потерять лицо, объявляя себя автором этого «изобретения». Великие мастера всегда предпочитали говорить о преемственности своего стиля, имеющего тысячелетнюю историю, и которому их якобы обучил какой-то мифический монах, живший, как правило, на вершине некой мистической горы.

Дун Хайчуань родился и вырос в уезде Вэньань провинции Хэбэй. Впервые искусство было продемонстрировано в Бэйцзине (Пекине), во дворце правителя, при гареме которого Дун Хайчуань служил евнухом. Однажды во время пира нерасторопные слуги замешкались, и, чтобы выручить их Дун подхватил поднос с чаем и пробежал к князю по стене поверх голов многочисленных гостей. Князь заинтересовался истоками подобной ловкости, и слуга признался в том, что является мастером ушу. Последующая демонстрация произвела на гостей неизгладимое впечатление. Всякий раз, когда Дуна спрашивали о том, к какой школе ушу он принадлежит, мастер отвечал, что его стиль совместил в себе лучшие черты шаолиньской школы (Шаолинь — местность в Китае, где находится знаменитый храм; монахи этого храма обучались китайским боевым искусствам, объединенным под об-

щим названием «шаолиньский храмовый бокс») и стиля вуданг (названного в честь священной горы Вуданг, где, по преданию, возникли все так называемые внутренние боевые искусства), то есть буддийской и даосской школ.

Дун-беглец

Согласно одному из преданий, Дун скрывался от властей и поэтому не рассказывал о своем учителе. Известно, что он укрывался от ареста за стенами буддийского монастыря. Однако не смог побороть голос плоти и нарушил обет безбрачия. Этот проступок карался изгнанием из монастыря. Не желая покидать его стен, Дун добровольно оскотил себя. (На его месте я предпочел бы отдать себя в руки закона.)

Некоторые источники называют его учителем Би Чэнся. В связи с этой версией упоминают о том, что однажды Дун будто бы сказал известному фехтовальщику Кун Вэй И, что его учитель и учитель Цзунь вместе обучались боевому искусству. В разговоре он называл имя этого учителя — Би Чэнся.

Другой мастер, по имени Рэн Цзи Жэнь, считал, что Дун обучался у Дун Мень Линя, так как учитель Дзэн также обучался у него и существовало несомненное сходство между двумя искусствами. Дун умер восьмидесяти четырех лет отроду и был похоронен в миле от восточных ворот Бэйцзина.

Благодаря ученикам Дуна появилось несколько различающихся между собой стилей

багуачжан. Один из учеников, Чэн Тинхуа, был вовлечен в события, связанные с Ихэтуаньским (боксерским) восстанием 1900 г. Вооруженный лишь двумя кинжалами, Тинхуа убил 10 немецких солдат, прежде чем умер от многочисленных пулевых ранений. Его сын, Чэн Юлонь (1875—1928), стал преемником отца и занялся дальнейшей популяризацией искусства.

Самым известным учеником Чэн Тинхуа был Сунь Люктань (1860—1932), который заслужил прозвище трусливого Суня, ибо питал отвращение к публичным поединкам. Он полагал, что мужчине нет необходимости доказывать свое мастерство. По его мнению, багуачжан следовало использовать исключительно для самообороны и защиты своей семьи. Поэтому у него было очень мало учеников. И все же однажды он принял вызов известного китайского борца-тяжеловеса и поверг его наземь. Боец решил продолжить схватку и осыпал Суня градом сокрушительных ударов. Сунь выдержал их и двумя ударами ладоней уложил противника в больницу. После этого случая многие свидетели поединка пожелали стать его учениками. На это мастер заявил, что если ему, чтобы заслужить уважение, потребовалось избить человека до полусмерти, то такому уважению — грош цена. После этих слов он долгие годы не появлялся на публике, продолжая совершенствовать свое искусство в уединении. Его перу принадлежит книга, посвященная трем школам — тай-цзи, багуа и синьи. Он написал и четвертую книгу, озаглавленную «Эзотерический путь боевых искусств» («The Esoteric Way of the Martial Arts»). К сожалению, до сих пор никому не удалось перевести этот труд, ибо он изложен на языке подсознания, доступном пониманию лишь самого автора.

Другим учеником Суня был Инь Фу (1842—1911). Прежде чем стать учеником,

ему пришлось несколько месяцев просить мастера об этой любезности. Инь Фу стал популяризатором стиля, известного как «ладонь быка», и впервые использовал 64 положения ладоней в том виде, в котором они известны сейчас.

Фу Жэнь Сонь также был учеником Суня Люктаня или Тинхуа. Дочь Суня, Сунь Цзянь Юн, дама преклонных лет, и поныне проводит демонстрационные показы стиля своего отца.

Жань Жао Дун обучался искусству у Дун Хайчуаня и передал его Цзянь Рон Цзяо (1890—?). Цзянь Рон Цзяо обучил мастера Хо Хочоу, ставшего родоначальником традиции, последователем которой я являюсь.

Жань Жао Дун стал первым, кто сформулировал классическую круговую форму непрерывных движений для исполнения всех восьми положений ладоней. Его предшественники, включая Суня Люктаня, выполняли лишь отдельные приемы ладонями в сочетании с 12 «звериными» формами.

Сегодня мы располагаем тремя видами, или формами багуачжан: звериными, изначальной (которой обучал Цзянь Рон Цзяо) и плавающего тела. Последний вид является официально признанным в современном ушу и ежегодно демонстрируется на соревнованиях в Китае. В этой книге представлен стиль изначальной формы, автором которого считается Цзянь Рон Цзяо.

В дополнение к классической круговой форме Йен Тэхуа (который обучался у Жоу Сяня (1861—?), а тот, в свою очередь, у Чэна Тинхуа) сформулировал линейную форму, которая была ориентирована на боевое применение искусства. С помощью этого вида можно получить представление о комплексном применении боевых приемов и освоить технику в паре с партнером. Эта форма также представлена в данной книге.

багуачжан. Один из учеников, Чэн Тинхуа, был вовлечен в события, связанные с Ихэтуаньским (боксерским) восстанием 1900 г. Вооруженный лишь двумя кинжалами, Тинхуа убил 10 немецких солдат, прежде чем умер от многочисленных пулевых ранений. Его сын, Чэн Юлонь (1875—1928), стал преемником отца и занялся дальнейшей популяризацией искусства.

Самым известным учеником Чэн Тинхуа был Сунь Люктань (1860—1932), который заслужил прозвище трусливого Суня, ибо питал отвращение к публичным поединкам. Он полагал, что мужчине нет необходимости доказывать свое мастерство. По его мнению, багуачжан следовало использовать исключительно для самообороны и защиты своей семьи. Поэтому у него было очень мало учеников. И все же однажды он принял вызов известного китайского борца-тяжеловеса и поверг его наземь. Боец решил продолжить схватку и осыпал Суня градом сокрушительных ударов. Сунь выдержал их и двумя ударами ладоней уложил противника в больницу. После этого случая многие свидетели поединка пожелали стать его учениками. На это мастер заявил, что если ему, чтобы заслужить уважение, потребовалось избить человека до полусмерти, то такому уважению — грош цена. После этих слов он долгие годы не появлялся на публике, продолжая совершенствовать свое искусство в уединении. Его перу принадлежит книга, посвященная трем школам — тай-цзи, багуа и синьи. Он написал и четвертую книгу, озаглавленную «Эзотерический путь боевых искусств» («The Esoteric Way of the Martial Arts»). К сожалению, до сих пор никому не удалось перевести этот труд, ибо он изложен на языке подсознания, доступном пониманию лишь самого автора.

Другим учеником Суня был Инь Фу (1842—1911). Прежде чем стать учеником,

ему пришлось несколько месяцев просить мастера об этой любезности. Инь Фу стал популяризатором стиля, известного как «ладонь быка», и впервые использовал 64 положения ладоней в том виде, в котором они известны сейчас.

Фу Жэнь Сонь также был учеником Сунь Люктаня или Тинхуа. Дочь Суня, Сунь Цзянь Юн, дама преклонных лет, и поныне проводит демонстрационные показы стиля своего отца.

Жань Жао Дун обучался искусству у Дун Хайчуаня и передал его Цзянь Рон Цзяо (1890—?). Цзянь Рон Цзяо обучил мастера Хо Хочоу, ставшего родоначальником традиции, последователем которой я являюсь.

Жань Жао Дун стал первым, кто сформулировал классическую круговую форму непрерывных движений для исполнения всех восьми положений ладоней. Его предшественники, включая Сунь Люктаня, выполняли лишь отдельные приемы ладонями в сочетании с 12 «звериными» формами.

Сегодня мы располагаем тремя видами, или формами багуачжан: звериными, изначальной (которой обучал Цзянь Рон Цзяо) и плавающего тела. Последний вид является официально признанным в современном ушу и ежегодно демонстрируется на соревнованиях в Китае. В этой книге представлен стиль изначальной формы, автором которого считается Цзянь Рон Цзяо.

В дополнение к классической круговой форме Йен Тэхуа (который обучался у Жоу Сяня (1861—?), а тот, в свою очередь, у Чэна Тинхуа) сформулировал линейную форму, которая была ориентирована на боевое применение искусства. С помощью этого вида можно получить представление о комплексном применении боевых приемов и освоить технику в паре с партнером. Эта форма также представлена в данной книге.

ПЕРСПЕКТИВЫ БАГУАЧЖАН

Принимая во внимание позицию китайского правительства по отношению к популяризации ушу, можно только гадать о том, какое будущее ожидает багуачжан.

Внутренние школы являются «внутренними» именно потому, что мастер «владеет» конкретным стилем. Боевые навыки столь индивидуальны, что разные люди исполняют одни и те же технические приемы по-разному. При атаке вовсе не обязательно придерживаться строгого канона. Истинный мастер, сообразуясь с конкретными обстоятельствами и прислушиваясь к голосу подсознания, применяет именно ту технику, которая адекватна данной ситуации. В реальном бою неуместно слепо копировать приемы древних мастеров; в этом случае вы до-

бьетесь не большего, чем исполнители ката в каратэ, где каждое движение строго регламентировано.

Позволю себе выразить надежду, что дело не сведется к тому, что китайские мастера начнут учиться у Запада способам «модернизации» своих «деревенских» стилей. Однако нынешняя ситуация не внушает оптимизма. Этой книгой я пытаюсь внести собственный скромный вклад в дело сохранения некоторых аутентичных форм, которые умирают от грубого вмешательства государственных популяризаторов. Правительственным чиновникам следовало бы воздержаться от комментариев по поводу развития и совершенствования боевых искусств.

ПОЯСНЕНИЯ К ФОРМАМ

Обучение багуа состоит из трех этапов, соответствующих принципам восьми триграмм «Ицзин».

Объем данной книги не позволяет детально рассматривать принципы, обозначенные в «Ицзин», или «Книге перемен», — китайском каноне, представляющим кладезь жизненной мудрости. Эта книга используется и при гадании. Бросанием черенков тысячелестника или трех монет определяется последовательность трех судьбоносных линий. То, как они лягут, предопределяет будущие события и участие в этих событиях конкрет-

ного человека. Существует прекрасное руководство к «Книге перемен», «“Ицзин” и современный человек», написанное Ли Цзян Ян. «Ицзин» представляет собой вселенную и все перемены, которые в ней происходили, происходят и будут происходить. Багуа отождествляет эти перемены с изменениями положения ладони. Существует восемь одиночных положений ладони, а максимальное число перемен — 64 — отражает суммарное количество изменений для двух ладоней. Точно так же «Книга перемен» оперирует с 8 триграммами и 64 гексаграммами.

ХОЖДЕНИЕ ПО КРУГУ

Продвигаясь по кругу и осуществляя 64 «перемены» (ладоней), мы приобретаем к вселенной и постепенно пробуждаем внутреннюю энергию, называемую ци. Ци важна для человека так же, как вода для рыбы. Рыба не осознает, что она живет в воде, до тех пор, пока не попадет на сушу, где ее дальнейшее существование представляется весьма проблематичным. Человек, лишенный ци, постепенно угасает и наконец умирает. Хождение по кругу является наиболее важным этапом тренировки. Знание техники исполнения лишь улучшает качество

движения, но не наоборот. Ци используется как при целительстве, так и в боевом единоборстве, а способность к управлению ее потоком является непременным условием достижения обеих целей. Когда вы изучаете багуа, вы одновременно учитесь драться и исцелять. Техника хождения по кругу необычайно сложна, так как предполагает огромное количество деталей, о которых необходимо помнить. Так, каждый шаг сопровождается тремя разворотами корпуса: вправо, влево и вправо — в том случае, если вы двигаетесь против часовой стрелки, правая

нога расположена с внешней стороны окружности, и вы делаете так называемый закрытый шаг; влево, вправо и влево, если вы двигаетесь по часовой стрелке, правая нога находится с внутренней стороны окружности, а вы делаете так называемый открытый шаг. Руки должны быть расположены так, чтобы по мере того, как внутренняя ладонь (та, которая расположена дальше от корпуса) отводится, ближняя ладонь подтягивалась бы к корпусу. При ходьбе пятки не отрываются от земли (так называемый скользящий шаг — способ передвиже-

ния, когда стоящая впереди нога выдвигается, будто проскальзывая по глинистой почве, перед тем как стоящая сзади нога подтягивается для следующего шага). Этот способ ходьбы представляет особую сложность для новичков, привыкших ходить, отрывая пятки от пола. Тем не менее он научит вас использовать силу поясницы, а не только рук и ладоней. Перемещаясь этим способом, практически невозможно избежать отрыва пятки от земли без использования потенциала поясницы в качестве силового центра.

КРУГОВАЯ ФОРМА БАГУА

Аналогично тай-цзи багуа имеет свою форму движений (ката), но в отличие от тай-цзи этот комплекс движений выполняется во время хождения по периметру круга. В процессе исполнения человек учится соотносить собственный центр тяжести с центром учебного круга. Таким способом человек учится определять свой центр тяжести и, что не менее важно, противника. Собственный центр тяжести можно перемещать так, чтобы избежать атаки противника или, напротив, не позволить противнику выйти из области вашего воздействия. В Китае одним из наиболее известных методов тренировки было хождение по краю дубовой бочки, наполненной водой.

Каждый день из бочки вычерпывали столовую ложку воды, и так продолжалось до тех пор, пока бочка не осушалась. Однако к этому моменту тренирующийся достиг такой степени координации движений, что бочка, вопреки ожиданиям, не опрокидывалась. Фактически, в этой ситуации центр тяжести человека, подобно гироскопу, был полностью скоординирован с центром бочки.

Выполняя движения багуа, мы учимся внутренней сосредоточенности и не позволяем жизненным невзгодам выводить нас из равновесия. Вместо того чтобы встретить стрессовую ситуацию с высоко поднятой головой, мы не препятствуем ей развиваться вокруг нашего центра, который остается непоколебимым.

Наш разум пребывает в области особой точки, расположенной в центре тела тремя дюймами ниже пупка. Эта область называется дань-тянь или гуаньюань (первородные врата); она соответствует точке 4CV). Сосредоточение внимания в этой точке трудно переоценить, так как наиболее сложные позиции неосуществимы до тех пор, пока человек не достиг психического и физического равновесия.

Многие позиции багуа являются не более чем танцевальными па; их применение едва ли можно считать эффективным в смысле самообороны и нападения. Однако меня учили выполнять любые атакующие движения с применением того, что называется фа-цзин, или взрывной энергией. В этом случае вы подсознательно привыкаете к выполнению

упражнений с установкой на ее реальное, боевое применение. Постепенно отдельные приемы становятся частью непрерывного атакующего потока движения, который выплески-

вается в считанные секунды и без предварительного обдумывания тактических деталей. В этом смысле неперенным качеством истинной самообороны является автоматизм.

ВЗГЛЯД НА ЛАДОНЬ

За редким исключением мастер багуа постоянно следит взглядом за своей ладонью и тем самым усиливает приток ци к своей руке. По сравнению с мастерами тай-цзи, чей взгляд устремлен мимо ладони, практики багуа внимательно следят за ней. Следует иметь в виду, что этот метод тренировки используется при упражнениях, но не в реальных поединках. Существует старая китайская поговорка: «Куда смотрит ум, туда поступает ци». Следовательно, если мы сосредотачиваем взгляд на руке, то со временем наделяем ее качествами так называемой железной ладони. Однако желез-

ная ладонь багуа принципиально отличается от рук представителей жестких внешних школ, которые «набивают» руки и ноги на мешках с песком и иных специальных приспособлениях. Вместо этого мы на наделяем руку твердостью железа изнутри, хотя внешне она выглядит вполне мягкой. Иными словами, руки мастера багуа не только прочны, как железо, но и способны к игре на музыкальных инструментах или к выполнению иной тонкой работы, чего не скажешь о грубых и мозолистых руках бойцов иных стилей, тренированных исключительно для драки.

ВНУТРЕННИЕ И ВНЕШНИЕ ПОВОРОТЫ

После того как ученик обретет навыки скоординированного и согласованного хождения по кругу, ему предстоит освоить внутренние и внешние повороты. Мастера багуа никогда не поворачиваются спиной к врагу, а предпочитают встречать его лицом к лицу. Вследствие изначальной установки на то, что

единоборство не всегда ограничивается взаимодействием с одним соперником, некоторые фигуры выглядят несколько странными. Изменение позиции предполагает разворот на пятках, который может показаться весьма сложным для тех, кто не способен управлять собственным центром тяжести.

ПОЗИЦИЯ

Исходная позиция багуа состоит из восьми частей, при выполнении которых осуществляется 64 изменения положения ладоней. Несмотря на то, что любые элементы могут применяться в реальном поединке, главной задачей тренировки является отработка тех-

ники поворотов и разворотов, расслабления и напряжения тела. Как только мы научимся выполнять эти странные на первый взгляд движения, более простые перемещения будут осуществляться естественно и легко. Практическое применение изучается по-

зднее, в процессе освоения линейной или боевой формы.

Во время тренировок следует уделять особое внимание названию поз, так как они формируют наше отношение к характеру выполняемых движений. Например, поза «Цветок прячется за листом» выполняется очень плавно, а «Стая диких гусей разлетается» — более энергично.

ТОЛКАЮЩИЕ РУКИ БАГУА

Существует два способа выполнения этой техники. Первый не отличается от толкающих рук тай-цзи, хотя его применение характеризуется несколько меньшей эффективностью. Поэтому я предлагаю своим ученикам брать на вооружение более продвинутую технику тай-цзи. Второй способ «толкающих рук» напоминает учебный бой и является пре-

Вначале движения выполняются очень медленно, и основное внимание уделяется намерению, отношению и равновесию. По прошествии некоторого времени скорость исполнения возрастает и круг сужается до такой степени, когда движение «внутренней ладони» ограничивается вращением.

красным методом получения начальных навыков парной техники. Участники ходят по кругу, слегка соприкасаясь запястьями. В данном положении можно отрабатывать практически любые атакующие и оборонительные приемы. Этот вид тренировки имеет едва ли не первостепенное значение для изучения искусства самообороны.

РАЗНИЦА МЕЖДУ САМООБОРОНОЙ И БОЕВЫМ ИСКУССТВОМ

Итак, я трактую багуа не только как боевое искусство, но и как средство самообороны. Дифференциация этих двух понятий обуславливается тем, что изучение боевого искусства не всегда приводит к умению защитить себя или использовать полученные знания и навыки в боевой обстановке. Люди занимаются багуа с разными целями — чтобы поправить пошатнувшееся здоровье, успокоить нервы или научиться приемам самообороны. Освоив базовую технику, человек должен научиться ее практическому применению в реальной обстановке, ибо это далеко не то же самое, что исполнение движений в даогуане или додзе (китайский и японский тренировочные залы). Для достижения этой цели багуа располагает соответствующей методикой. Существуют техники, с помощью которых обучают непривязанно-

сти к каким бы то ни было техническим приемам. Иными словами, достигается такой уровень мастерства, когда человек не думает о выполнении тех или иных приемов, а применяет их автоматически. Только в этом случае можно говорить о том, что он владеет искусством самообороны.

Боевое искусство учит, *как* наносить удары, но ни одно, даже самое изощренное руководство не научит тому, *когда* их следует наносить. Согласованность действий во времени — это искусство, которое постигается с опытом и с помощью особых методов тренировки. На мой взгляд, обретение таких навыков — самый важный аспект любой боевой подготовки. Возможно, умение уловить момент не столь важно в тренировочном зале, но в быту ваша жизнь будет зависеть именно от него.

ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЕЛИКИХ МАСТЕРОВ. КЛАССИЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ БАГУА

Некоторые великие мастера оставили свои наставления в письменном виде. И хотя имеющийся материал не имеет иллюстраций, тем не менее эти записи обладают несомненной ценностью, так как служат своего рода путеводной нитью в лабиринте современных руководств.

Нередко эти тексты писались на древнекитайском языке, и местами перевод оставляет желать лучшего. Однако большей частью

тексты вполне доступны пониманию и позволяют ощутить дух багуа. В отличие от тайцзи, единственным письменным руководством к багуа являются несколько схем, принадлежащих перу Сун Люктаня. Остальные особенности и секреты боевого искусства передавались от учителя к ученику изустно, из поколения в поколение. Таким образом, классические трактаты дают лишь общее представление о движениях в багуачжан.

ВОСЕМЬ ОСНОВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ СУН ЛЮКТАНЯ

1. Поясница приподнимается, так что копчик воссоединяется с ду мэй (ду мэй — важный акупунктурный меридиан [часть семейства дополнительной восьмерки], проходящий от копчика по позвоночнику к голове и далее к верхнему небу).
2. Опустошите грудь, так чтобы инь ци опустилась в рен мэй (рен мэй — еще один дополнительный акупунктурный меридиан, проходящий от основания языка до копчика [ICV]).
3. Анус подтягивается, а язык упирается в верхнюю десну, так что ду мэй объединяется с рен мэй.
4. Локти сводятся как при ношении подноса над головой.
5. Плечи полностью расслаблены.
6. При развороте ладоней вниз локти опускаются (ладони выдвигаются вперед, локти неподвижны).
7. Плечи слегка сводятся (ключицы выступают).
8. Различайте подъем, опускание, вкручивание и разворот (все движения взаимосвязаны и непрерывны).

ЧЕТЫРЕ ДОБРОДЕТЕЛИ СУНЬ ЛЮКТАНЯ

1. Тело должно уподобиться потоку могучей реки. Положение расслабленных рук и ног должно быть естественным.
2. Ци должна внутренне собираться без какого бы то ни было напряжения.
3. Ци должна быть сосредоточена и сконцентрирована.
4. Пусть пренатальное и постнатальное дыхание сольются вместе и станут одним правильным дыханием.

ВОСЕМЬ СПОСОБНОСТЕЙ СУНЬ ЛЮКТАНЯ

1. Толкать и повергать наземь.
2. Блокировать без захвата. Блокировать и «прилипать», но не удерживать. Таким образом обеспечивается возможность для следующего маневра. При блоке с удержанием ум сосредотачивается на захвате, что не принесет пользы в реальном поединке, где нередко приходится иметь дело с несколькими противниками. Мастер багуа бьет и продолжает наносить удары до тех пор, пока не остается один на один с единственным противником, и тогда может появиться возможность для захвата или удержания.
3. Прерывать и захватывать (прерывать атаку противника для последующего применения техники захвата).
4. Захватывать (в сочетании с п. 3).
5. Толкать (отталкивать противника и повергать его наземь с помощью искусной техники).
6. Приподнимать (отводить вверх атаковую конечность или все тело противника).
7. Заламывать (заломить руку оппонента назад резким движением так, чтобы, в случае крайней необходимости, сломать ему шею).
8. Встряхивающим движением нарушать равновесие противника (внутренние школы считают эту технику крайне важной. Встряска осуществляется всем телом и буквально «потрясает» противника).

ТРИ «ЗЛА» СУНЬ ЛЮКТАНЯ

1. Дыхание с усилием.
2. Использование силы костей, но не сухожилий.
3. Сутулость.

КЛАССИЧЕСКИЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ЦЗЯНЬ РОН ЦЗЯО

1. Выпрямите шею, поднимите затылок, сожмите ягодицы и удерживайте сфинктер ануса в слегка напряженном состоянии. (Не смотрите вверх или вниз.
- Не отклоняйтесь вправо или влево. Подбородок опущен к груди. Ягодицы подтянуты. Копчик не выступает ни на йоту.)

2. Расслабьте плечи, опустите локти, напрягите живот и разверните грудь. (При этом не следует приподнимать плечи. Руки полусогнуты в виде полумесяца. Живот — этоместилище ци. Вдохи и выдохи должны ощущаться внизу живота. Это наполнит живот пульсирующей ци. Сказано: «Когда ци погружается в живот, возникает внутренняя вибрация». Искусственный подъем и расширение груди затрудняет дыхание; сжатие грудной клетки затрудняет кровообращение. Просто расслабьте и разверните грудь, не прилагая усилий. Не пытайтесь ее поднимать или расширять с усилием.)
3. Вращение, вкручивание, давление и оборачивание. При этом одновременно возникают противоположные силы — скрытые и явные, внутренние и внешние. (Разговор идет о разных типах энергии, которые появляются во время схватки. Вращение — это выкручивание руки (см. «Ладонь № 8»). Вкручивание — круговое и одновременно спиральное движение (см. прямая «Ладонь № 3»). Давление — это силовой развод в стороны, а оборачивание — охват. Все четыре движения приводят к силовому сокращению мышц. Они являются исключительно круговыми, без прямолинейной направленности. Однако для того чтобы результирующая сила была максимальной, необходимо, чтобы возникло некоторое внутреннее противодействие. Вращение должно сопрягаться с вкручиванием; два противоположных типа энергии должны сосуществовать. Таким образом сочетаются движения вперед и наружу. Динамика напоминает вращение пропеллера или винта. Оборачивание сочетается с давлением. В последнем случае возникает сопротивление между сокращением и расширением. Энергия багуа является про-

изводной от естественного противодействия двух сил. Когда я в юности гонял на мотоцикле с объемом двигателя 70 кубических сантиметров, то при подъеме в гору мне приходилось притормаживать ногами заднее колесо и увеличивать таким способом крутящий момент. Так же и в багуа — мы увеличиваем мощь удара за счет использования противоположных сил.)

4. Форма дракона, внешний вид обезьяны, сидение тигра, падение орла. (Речь идет о четырех важнейших этапах нашей практики — перемещении [хождении по кругу], наблюдении, сидении [исполняется в низкой стойке] и падении [внезапном нападении]. Поступь должна быть плавной и непрерывной, как водный поток. Во время хождения по кругу и изменения положения ладоней за ними следует следить взглядом. Осуществляется незримая связь между глазами и ладонью. Взгляд символизирует дух оживленной обезьяны, испытывающей тревогу или принимающей пищу. Настроение обезьяны отражается в ее глазах. При хождении по кругу ноги всегда находятся в полусогнутом состоянии. Убедитесь в том, что вы приняли достаточно низкую стойку, в которой напоминаете тигра, изготовившегося к смертельному броску на врага. Низкая стойка придает вам силу. Разворачивая корпус, представьте себя орлом, безмятежно парящим в небе, чтобы затем камнем упасть вниз на свою жертву.)
5. Закручивайтесь в спираль, давите ступней и соприкасайтесь икрами. (Речь идет о пояснице и движении ног при хождении по кругу. Поясница должна вращаться, то есть бедра следует расположить так, чтобы они двигались по окружности, а корпус слегка развернуть в сторону центра круга. Локти разворачиваются; внутрен-

- няя ладонь отводится, а внешняя приближается к корпусу [«внутренняя» и «внешняя» по отношению к центру]. Шея должна быть развернута так, чтобы нос и указательный палец внутренней ладони находились на одной линии. Ладони слегка развернуты наружу, но пальцы не направлены строго вверх. Все эти вращения объединяются в одно спиральное движение. Впереди стоящая нога скользящим движением выдвигается вперед. В это время стоящая сзади нога прочно стоит на земле («давит» на землю). По мере того, как осуществляется очередной шаг, голени слегка касаются друг друга. Не поднимайте ноги высоко и не расставляйте слишком широко. Не отрывайте пятку от пола и старайтесь касаться поверхности земли всей подошвой. Пальцы ног слегка согнуты.)
6. Сгибайте ноги в скользящем шаге. (Пальцы ног слегка согнуты; впереди стоящая нога скользит вперед. См. п. 5.)
 7. Поднимайте ногу ровно; опускайте ее, захватывая землю. (Пятка и пальцы ноги отрываются от пола одновременно.)
 8. Крестообразная поступь должна быть непрерывной. (Мысль непрерывна, энергия непрерывна, движение непрерывно. Их объединяет все та же ци.)
 9. Поясница — это ось; руки — вращающееся колесо. (В багуачжан поясница выполняет роль оси, вокруг которой осуществляется любое движение. Корпус сообщает движение рукам. Поясница сообщает движение корпусу. Одновременно с изменением положения ладоней руки вращаются подобно колесу. Таким образом достигается скорость и непрерывность движения. Пальцы разведены, ладонь вогнута. Предплечья развернуты в сторону центра, плечи прямые.)
 10. Укоренитесь как горы и холмы; пусть ваша поступь уподобится потоку воды. («Укорененность» означает безмятежный характер движений. Вы должны стать твердым и непоколебимым, как гора. Нет такой силы, которая могла бы сдвинуть вас с места. Ваша поступь стремительна, как водяной поток. В багуа шаг не должен быть вялым и медлительным, тяжелым или торопливым.)
 11. Огонь вверх, вода вниз. (Огонь легкий; вода тяжела. Сердце принадлежит огню. Почки принадлежат воде. Пусть живот будет крепким, а грудь легкой.)
 12. Намерение подобно развивающемуся флагу или яркому свету. (В Древнем Китае войском управляли с помощью световых сигналов или знаков, подаваемых разными вымпелами. В багуа разум управляет движением.)
 13. Живот — это корень ци. (Ци подобна плывущим облакам. Дыхание должно быть медленным и свободным. Ум ясен, внимание сосредоточено.)
 14. Ци проникает в каждую клетку. (В любой ситуации движение и покой должны дополнять друг друга.)
 15. Дух, дыхание, намерение и сила (шэнь, ци, и, ли). (Шэнь, ци, ли, и гармонично взаимодействуют. Руки и ноги находятся в гармонии; плечи и гау [мосты] находятся в гармонии; локти и колени находятся в гармонии; внутреннее и внешнее находятся в гармонии.)
- Истинные принципы багуачжан приведены выше. Тот, кто постигнет их, обретет мир. Я (Цзянь Рон Цзяо) истолковал истинное искусство и принципы истинного искусства. Если вы не последуете им, то научитесь лишь тому, что лежит на поверхности и не имеет содержания.

МЫСЛИ НЕИЗВЕСТНЫХ МАСТЕРОВ

- Двигайтесь, как дракон.
- Поворачивайтесь, как обезьяна.
- Меняйте формы, подобно орлу.
- Ощутите связь с небом, ибо это — ключ к скорости.
- Позы подобны снежинкам.
- Вначале пусть позы будут бессодержательным, ум опустошенным и безмятежным. Обойдите большой круг неторопливыми, аккуратными шагами. Затем ваша скорость увеличится естественным образом. Глаза следят за указательным пальцем; руки представляют форму Пасть тигра.

ВОСЕМЬ ПОЛОЖЕНИЙ ЛАДОНЕЙ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ

Наряду с хождением по кругу восемь положений ладоней являются важнейшей формой тренировки. Положения ладоней могут быть использованы при занятиях цигун для лечения тех или иных патологий, причем каждая форма ладони ассоциируется с конкретным органом или группой органов. Каждой позиции ладони соответствует одна из восьми триграмм «Книги перемен».

В отличие от тай-цзи ладонь багуа слегка напряжена. Внешне она выглядит как лапа дракона — пальцы разведены, а сама ладонь чуть вогнута. Предплечье также слегка напряжено. Ладони расположены сбоку; колени и пальцы ног слегка согнуты. Спина прямая, подбородок втянут,

язык прижат к твердому небу. Дыхание глубокое, но естественное. Не дышите грудью, но нижней частью живота. По мере того, как ладонь разворачивается наружу, представьте, как на выдохе энергия продвигается по рукам и выходит из ладоней. На вдохе вообразите прямо противоположную картину.

Каждая позиция выполняется в течение пяти минут. Если вы испытываете слабость или чувствуете себя недостаточно подготовленным, то ограничьтесь выполнением стойки цигун. Взгляните на рис. 1, где изображена Ладонь дракона. Такое расположение пальцев характерно для всех восьми положений ладоней.



Рис. 1

ЛАДОНЬ № 1



Рис. 2

Это положение ладони представляет собой небо и обладает физической возможностью исцелять голову. Согласно «Ицзин» ей соответствует триграмма, состоящая из трех сплошных линий (толкование триграммы читается от нижней линии к верхней). Положение ладони показано на рис. 2.

Такое положение ладоней предназначено для избавления от захвата запястий. «Ладонь № 1» (правая) избавляется от захвата левой руки противника и наносит удар по глазам, как показано на рис. 3. Этот прием особенно эффективен при сильном захвате. В тот момент, когда вас схватили, вы должны молниеносно исполнить эту технику, не давая противнику возможности задуматься над тем, что происходит. После удара по глазам можно провести удар локтем (рис. 4). Этой «Ладони» соответствует триграмма А.



Рис. 3



Рис. 4



Триграмма А

ЛАДОНЬ № 2

Это положение ладони символизирует землю и обладает физической способностью исцелять органы, расположенные в области средней части живота. Ее триграмма состоит из трех прерывистых линий (см. триграмму В).

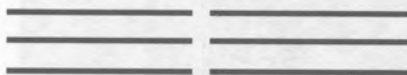
Ладонь развернута вниз, как показано на рис. 5. Это положение ладони также служит для избавления от захвата, но в данном случае от захвата кисти снизу. Как и в предыдущем случае, вы бьете противника по глазам, после чего проводите удар локтем по ребрам (см. рис. 6), либо по жизненно важным точкам 22GB (желчный пузырь 22) или 21SP (селезенка 21).



Рис. 5



Рис. 6



Триграмма В

ЛАДОНЬ № 3



Рис. 7



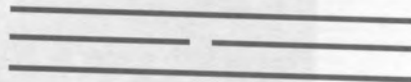
Рис. 8



Рис. 9

Это положение ладони является основной в боевой форме багуа, представляет огонь и обладает способностью исцелять глаза. Ее триграмма состоит из сплошной, прерывистой и сплошной линий.

Как видно на рис. 7, ладонь развернута наружу. Она устраняет захват кисти противником и осуществляет заламывание его большого пальца у основания, как показано на рис. 8. Затем корпус поворачивается в сторону от противника, а его кисть выворачивается болевым приемом. Далее можно провести удар тыльной частью кулака в лицо (рис. 9).



Триграмма С

ЛАДОНЬ № 4

Ладонь представляет собой гром и обладает способностью исцелять левую сторону живота и связанные с ней органы. Ее триграмма состоит из сплошной, прерывистой и прерывистой линий.

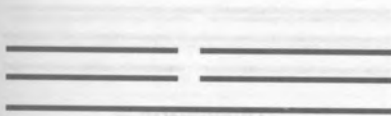
«Ладонь № 4» (см. рис. 10) устраняет захват за счет разворота корпуса в сторону ладони (см. рис. 11). Далее, удерживая руку противника, можно провести удар по жизненно важной точке 24GB (желчный пузырь 24), расположенной в нижней области живота (см. рис. 12).



Рис. 10



Рис. 11



Триграмма D



Рис. 12

ЛАДОНЬ № 5



Рис. 13

Ладонь представляет собой ветер и обладает способностью исцелять первые семь позвонков. Ее триграмма состоит из прерывистой, сплошной и сплошной линий.

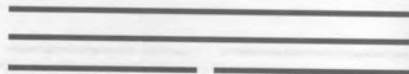
Это положение ладони применяется для освобождения от захвата правой (левой) руки правой (левой) рукой за счет разворота ладони вверх, как показано на рис. 14, с последующим ударом пальцами в область сердца. Далее, удерживая руку противника, можно провести мощный удар в грудь (см. рис. 15).



Рис. 14



Рис. 15



Триграмма Е

ЛАДОНЬ № 6

Ладонь представляет собой воду и обладает способностью исцелять почки. Ее триграмма состоит из прерывистой, сплошной и прерывистой линий.

«Ладонь № 6» (см. рис. 16) избавляется от захвата за счет разворота руки вверх (см. рис. 17) с последующим ударом по захватывающей руке. Далее освобожденная рука наносит противнику удар в лицо (см. рис. 18).



Рис. 16



Рис. 17



Рис. 18



Триграмма F

ЛАДОНЬ № 7



Рис. 19

Ладонь представляет гору и обладает способностью исцелять шею. Ее триграмма состоит из прерывистой, прерывистой и сплошной линий.

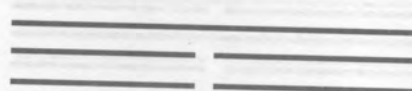
Техника избавления от захвата аналогична «Ладони № 5», но в данном случае в дело вступает ребро ладони, как показано на рис. 20. Затем можно провести атаку двумя ладонями (см. рис. 21).



Рис. 20



Рис. 21



Триграмма G

ЛАДОНЬ № 8

Ладонь представляет собой облака и обладает способностью к исцелению правой стороны живота и соответствующих ей органов. Ее триграмма состоит из сплошной, сплошной и прерывистой линий.

Освобождение от захвата осуществляется разворотом с нанесением проникающего удара в глаза (рис. 23). Затем можно вывернуть и сломать руку противника (рис. 24).



Рис. 22



Рис. 23

Триграмма Н


Рис. 24

ХОЖДЕНИЕ ПО КРУГУ

Техника хождения по кругу является основой искусства багуачжан. Впрочем, это не означает, что вам придется двигаться таким образом в любой угрожающей ситуации; этот метод был разработан в качестве оптимального способа тренировки способности ускользать от неприятеля так, чтобы использовать сложившуюся обстановку себе на пользу. Кроме того, хождение по кругу приучает тело к адекватным спосо-

бам отражения атаки. Ум сосредотачивается в области дань-тянь, а тело отвечает критериям, обозначенным в классическом наследи великих мастеров. Вначале вы ходите по большому кругу, диаметр которого приближается к восьми футам (2,5 м). Со временем круг сокращается, пока не достигнет такого размера, когда «внутренняя» ладонь становится неподвижным центром вращения корпуса.

МЕТОДИКА

Очертите на полу круг красной краской. Встаньте на линию окружности — пятки вместе, носки под углом 90 градусов (см. рис. 25).

Согните ноги так, чтобы колени находились на уровне пальцев ног; сделайте шаг левой ногой вперед на ширину плеч.

Пятки и пальцы ног должны быть прижаты к полу. Пальцы направлены в сторону центра под углом 45 градусов. Левая рука находится в положении «Ладонь № 3»; поясница — но не бедра — слегка разворачивает корпус в сторону центра; левая ладонь и верхняя часть туловища также направлены в сторону центра. Проследите за тем, чтобы нос и кончик указательного пальца левой руки находились на одной воображаемой

прямой. Правая ладонь (также в положении «Ладонь № 3») расположена рядом с левым предплечьем, по отношению к которому она слегка развернута. В ладонях должно возникнуть ощущение стремления вперед и противостояния друг другу (см. рис. 26). Эта позиция получила название стойки носками врозь.

Перед тем как сделать первый шаг, почувствуйте, как вы прилипли к полу. Для этого перед очередным шагом продвигайте на 3 дюйма (7—8 см) стоящую впереди ногу вперед. На этом этапе весь вес тела приходится на ногу, стоящую сзади, а «передняя» должна быть готова оторваться от земли в любой момент.



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27

Сделайте очень быстрый шаг так, чтобы голень правой ноги проскользнула по голени левой. Далее правая нога по дуге движется в сторону центра до тех пор, пока пальцы не коснутся окружности, а ступни не встанут почти параллельно друг другу (см. рис. 27). Пальцы ног слегка согнуты. Эта позиция известна как шаг носками внутрь.

Сделайте очередной скользящий шаг правой ногой, продвинув ее на 3 дюйма (7—8 см) и переместив весь вес тела на левую. Затем сделайте шаг левой ногой, слегка касаясь, как бы «причесывая» левой голенью правую так, что колени почти соприкасаются (см. рис. 28). Эта позиция известна как шаг-ножницы. Хожение по кругу следует продолжать до тех пор, пока вы не почувствуете себя уверенно и у вас пропадет необходимость смотреть на окружность. Само собой, ходить по кругу следует как по часовой стрелке, так и в обратном направлении.



Рис. 28

ИЗМЕНЕНИЕ НАПРАВЛЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ВНУТРЕННИХ И ВНЕШНИХ РАЗВОРОТОВ



Рис. 29

Мастера багуа никогда не показывают спину противнику; напротив, они разворачиваются для того, чтобы встретить врага лицом к лицу. Для этого в арсенале искусства багуа предусмотрены внутренние и внешние развороты.

Внешний разворот

Выполняя «шаг носками внутрь» (рис. 29), вы должны повернуться на пятках, разворачивая носки назад по внешней дуге. Одновременно ближайшая к корпусу правая ладонь (или левая, при движении в противоположном направлении) проскользнет по верхней поверхности левого предплечья, и вы развернетесь на 360 градусов, приняв положение, противоположное исходному (рис. 29А). Во время исполнения правая



Рис. 29А



Рис. 30



Рис. 30А

рука должна выбрасываться со свистом. Это упражнение помогает подготовиться к атаке с разворота. Техника исполнения аналогична для ног и рук. С помощью данной методики достигается огромный силовой эффект.

Внутренний разворот

Приняв стойку носками внутрь (рис. 30), вам следует выполнить внутренний разворот. Выполнение этой техники подразумевает

поворот на пятках, так что носки разворачиваются в противоположном направлении. Правая ладонь выбрасывается над левым предплечьем и с силой бьет в сторону центра, в то время как левая играет роль «резервной ладони» (рис. 30А). Движение осуществляется на выдохе.

После выполнения внутреннего и внешнего разворотов сделайте скользящий шаг впереди стоящей ногой, чтобы занять правильную позицию перед возобновлением хождения по кругу.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСЬМИ И ШЕСТИДЕСЯТИ ЧЕТЫРЕХ ПОЛОЖЕНИЙ ЛАДОНЕЙ ВО ВРЕМЯ ХОЖДЕНИЯ

В предыдущих примерах мы упоминали «Ладонь № 3». Однако хождение по кругу подразумевает использование всех «восьми ладоней». Изменение положения ладоней происходит в связи с изменением направления внешних и внутренних перемен. Выполняя разворот, коснитесь одним запястьем другого, сохраняя исходное положение ладоней, а затем меняйте положение.

Хорошим подспорьем может стать магнитофонная запись, воспроизводящая произвольные номера от одного до восьми. Услышав определенный номер, вы учитесь быстро принимать новое положение рук с ис-

пользованием внутренних и внешних разворотов. На более высоком уровне тренировки номера можно записывать и воспроизводить парами. Так, на первый номер вы реагируете разворотом, и ближайшая к центру ладонь представляет триграмму, соответствующую первому номеру. Второй из двух номеров будет представлять ладонь, расположенную ближе к корпусу. Таким образом можно обойти круг, осуществляя все 64 переменные ладоней. Этот способ следует использовать на начальном уровне обучения, так как все переменные положения ладоней включены в классический комплекс форм багуачжан.

ТЕХНИКА БЛОКОВ

В этой связи уместно поговорить о так называемом жестком методе блокировки. Эта методика учит исполнению наиболее важного приема багуа, известного как «разбивающая ладонь». «Ладонь № 3» уподобляется молоту, на пути атаки крушащему все преграды. Техника предназначена не столько для блокировки, сколько для нане-

сения увечья атакующему противнику. В этом упражнении задействована лишь одна рука. Вторая ладонь остается в резерве; впрочем, этого вполне достаточно, чтобы использовать все блоки, имеющиеся в распоряжении бойца искусства багуа.

Встаньте лицом к партнеру, выполняющему правый боковой удар. Без разворота



Рис. 31

отбейте атаку правой «Ладонью № 3». Ударной точкой является основание ладони (см. рис. 31). Во избежание травмы партнер должен надеть защитные средства.

Партнер наносит левый боковой удар, и вы отбиваете его вправо. Положение ладони остается неизменным, но удар наносится ребром ладони (см. рис. 32). Не изменяя позиции ладони, отбейте его хук слева основанием «ладони № 3» (рис. 33). И наконец, нейтрализуйте его хук справа (рис. 34).

После того как эта последовательность освоена, партнер может наносить удары произвольно. Следует иметь в виду, что эти приемы являются тренировочными, так как мастер внутреннего боевого стиля никогда не придерживается единственного способа исполнения техники. Каждый человек сообразует свои действия с собственными возможностями, хотя и с учетом тех знаний и навыков, которые он приобрел в тренировочном зале.



Рис. 32

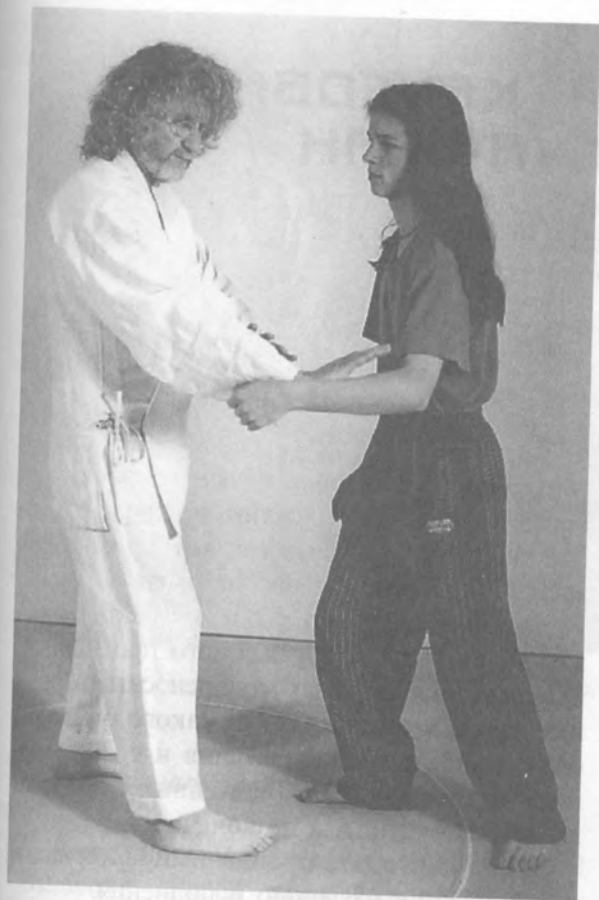


Рис. 33

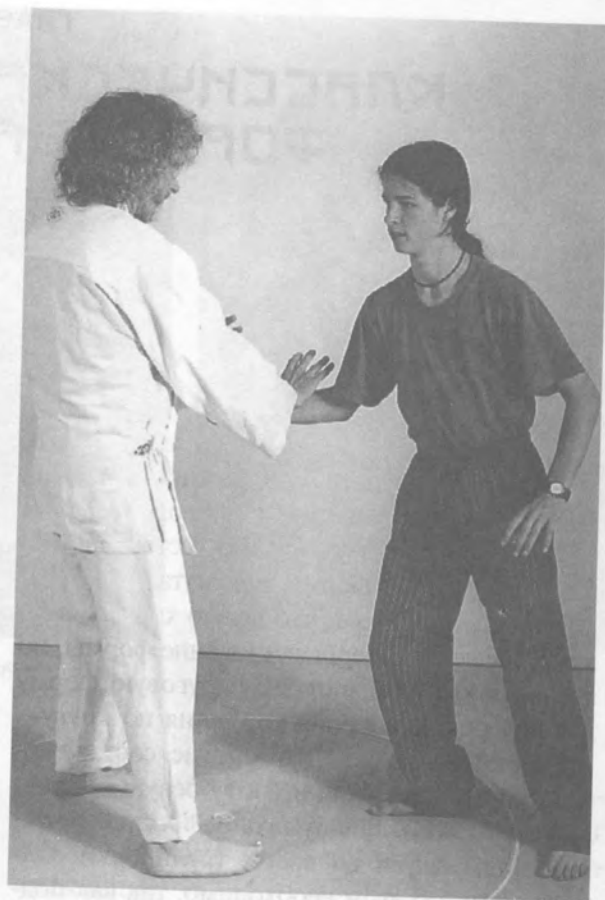


Рис. 34

КЛАССИЧЕСКАЯ КРУГОВАЯ ФОРМА БАГУАЧЖАН

Отметив неоспоримую важность хождения по кругу, поговорим о другом, не менее важном аспекте обучения искусству багуачжан — круговой форме, или ката.

Многие полагают, что целью хождения по кругу является совершенствование формы, но это не так. Мы выполняем круговую форму для совершенствования хождения по кругу.

Несмотря на то, что многие составляющие форму движения имеют боевую направленность, можно не думать об их практическом применении во время тренировки. Однако знать об этом необходимо, так как под-

сознательный контроль повышает эффективность тренировки и усиливает терапевтическое действие при выполнении конкретных элементов. Осуществляя «взрывной удар», достаточно выполнить его и не думать о том, как вы атакуете воображаемого противника. Все движения, включая молниеносные взрывные атаки, выполняется без какого бы то ни было мышечного напряжения и с применением спиральной силы, источником которой является поясница, а не конечности.

Итак, повторите пройденный материал и приступайте к изучению исполнения.

КОМПЛЕКС ОДИНОЧНОЙ ЛАДОНИ

В поисках дороги доверьтесь собственной лошади

Примите исходное положение, как показано на рис. 35. Согните колени и сделайте шаг вперед правой ногой так, чтобы центр круга и пятка правой ноги находились на одной прямой. Одновременно сделайте выпад вперед обеими «ладонями № 1» так, чтобы пальцы левой были направлены на предплечье правой (рис. 36). При этом пальцы должны быть направлены вперед.

Всегда следите за пальцами. Вес тела сосредоточен исключительно на задней ноге. Следите за положением правой ладони. Такова базовая поза «В поисках дороги доверьтесь собственной лошади». Поза предваряет блок по касательной и удар ногой в колено.

(Примечание. В отличие от рисунков, изображающих форму как таковую, рисунки практического применения обозначены как форма 1, 2, 3 и т. д.)



Рис. 35



Рис. 36



Форма 1

Практическое применение

Атакующий наносит прямой удар рукой. Выдвигая вперед руки, отклоните атаку, ударив правым предплечьем по предплечью противника снизу вверх. Этот маневр создаст возможность для последующего удара ногой. Таким образом вы меняете направление потока ци противника. При этом вы должны быть уверены в том, что ваши руки перемещаются в сторону атакующего, но не по дуге, чтобы оттолкнуть его руку вправо. Его рука так или иначе по инерции слегка сместится вправо, и удар не достигнет цели. Не теряя времени, атакуйте его колено правой пяткой (форма 1).

Цветок прячется под листом

Встав в исходное положение (рис. 36), разверните обе ладони наружу, как бы вы-

талкивая кого-то из круга. Правая нога начинает движение, колени касаются друг друга. Иными словами, вы делаете шаг-ножницы.

С разворотом корпуса от центра круга руки продолжают движение вправо (рис. 37). Сделайте шаг левой ногой так, чтобы обе пятки стояли на окружности, и поставьте ноги на ширину плеч; при этом пальцы ног обращены внутрь. Вес тела приходится на правую ногу. Посмотрите на левую ладонь, расположенную под правым локтем. Левый локоть расположен под правой ладонью (рис. 38). Внешнее движение правой ладони представляет блок, выполнив который сместитесь за спину противника, схватите его за предплечье (в данном примере за правое) левой рукой и поперечным движением плеча сломайте ее.



Рис. 37



Рис. 38

Практическое применение

Завершив предыдущую форму (форма 1), захватите сверху правое запястье партнера. Опустив правую ногу после удара, разверните ее в сторону окружности и левой ладонью нанесите удар в точку 25GB (желчный пузырь 25, точка поражения почек), расположенную сбоку, над тазобедренной костью (форма 2). Далее заведите левую ногу за правое колено соперника и левым предплечьем сломайте ему руку в локтевом суставе (форма 3).



Форма 2



Форма 3

Стая диких гусей разлетается

Вращайте правой кистью так, как если бы вы копали яму в песке; при этом локоть практически не работает. Руки остаются в том же положении, но правая ладонь вращается.

Далее (рис. 39) разверните левую руку в сторону, провожая ее взглядом и одновременно разворачивая корпус влево. Направьте обе ладони в сторону центра круга (рис. 40) и на конечном этапе разворота поверните левую



Рис. 39



Рис. 40



Рис. 41

ногу в сторону центра. При этом обе ладони направлены на центр в положении «Ладонь № 3», как при обычной ходьбе (см. рис. 41). Левая нога делает первый скользящий шаг, начиная хождение по кругу. Сохраняя положение рук, обойдите круг и вернитесь в исходное положение. Дуга, по которой движется левая ладонь, символизирует взлет напуганной стаи диких гусей. Это движение представляет бросок противника через левое бедро с помощью поперечного удара левой рукой в грудь. При этом левая ладонь блокирует любую атаку слева.

Практическое применение

Если атакующий пытается провести удар слева, опустите правую руку и схватите его за правое запястье. Проведите удар левой ладонью в точку 9St (желудок 9), расположенную на шее на уровне верхней части ка-

дыка и сразу под грудино-ключично-сосковой мышцей. Таким образом не только парируется атака, но и сам противник повергается на пол. Одновременно левое колено атакует точку 10K (почка 10), расположенную на коленном сгибе (форма 4).

После падения противника на пол нанесите ему завершающий удар в точку 11St (желудок 11), останавливающий сердце (форма 5).

Пурпурная ласточка раскрывает веер

Этот прием («Пурпурная ласточка») напоминает движения японки, раскрывающей веер ударом о предплечье. Вернувшись в исходное положение (левая нога впереди), сделайте шаг правой ногой и встаньте в стойку носками внутрь так, чтобы пятки стояли на окружности. Опустите левую ладонь к правому предплечью и сместите вес тела на пра-



Форма 4



Форма 5

вую ногу. Смотрите на левую ладонь (рис. 42). При соприкосновении рук раздается характерный звук (само движение называется «фа-цзин»). Этот прием усиливает предплечья и блокирует очередную атаку сзади в область вашей левой почки.

Практическое применение

Противник начинает атаку низким ударом справа. Развернувшись, вы отбиваете его предплечье левой ладонью-молотом и «запираете» его руку правой ладонью (форма 6).

Закреть дверь, толкнуть луну

Поверните левую ступню на пятке влево вдоль окружности. При этом разверните обе ладони наружу и ударьте противника в пах правой ладонью. Смотрите на правую ладонь (рис. 43). Движение должно быть взрывным (фа-цзин).

Практическое применение

Резко разверните корпус влево, левой ладонью нанесите удар в шею, а правой ладонью атакуйте точку 13Liv (печень 13) (форма 7).



Рис. 42



Форма 6

Стая диких гусей разлетается (движение в противоположном направлении)

Сделав шаг правой ногой, встаньте спиной к кругу. Примите стойку носками внутрь; левая ладонь находится над правым локтем (см. рис. 44).

Вращайте левой кистью так, как если бы вы копали яму в песке; при этом локоть практически не работает. Руки остаются в том же положении, но левая ладонь вращается. Далее разверните левую руку в сторону, проводя ее взглядом и одновременно разворачивая корпус влево. Направьте обе ладони в сторону центра круга и на конечном этапе разворота поверните правую ногу в сторону центра. При этом обе ладони направлены на центр в положении «Ладонь № 3», как при обычной ходьбе. Правая нога делает первый скользящий шаг, начиная хождение по кругу. Сохраняя положение рук, обойдите круг и вернитесь в исходное положение (см. рис. 45).

С этого момента я буду приводить лишь краткое описание движений в противоположном направлении, сопровождать объяснение одной фотографией или ограничусь общими указаниями. Однако если противоположное движение будет специфичным, я буду давать более развернутое описание.

Пурпурная ласточка раскрывает веер (противоположное направление)

Пройдя круг и вернувшись в исходное положение, сделайте шаг левой ногой и развернитесь в сторону центра. Правая ладонь находится над левым предплечьем. Движение противоположно исполнению, показанному на рис. 42.



Рис. 43



Форма 7



Рис. 44



Рис. 45

Закреть дверь, толкнуть луну (противоположное направление)

Движения аналогичны исполнению, показанному на рис. 43, но осуществляются в прямо противоположном направлении.

Стая диких гусей разлетается

Повторите последовательность действий, обозначенную на рис. 37, 38, 39, 40, 41. Эта серия приемов завершает «комплекс одиночной ладони».

КОМПЛЕКС ДВОЙНОЙ ЛАДОНИ

Обойдя круг и вернувшись в исходную точку, вновь «раскройте веер», как показано на рис. 42. Выполните технику «Закреть дверь, толкнуть луну», как показано на рис. 43.

Свирепый тигр выскакивает

Переходим к первой технике комплекса двойной ладони.

Разверните носок левой ноги влево под углом 45 градусов. Сделайте шаг правой ногой и опустите левую ладонь к правому

локтю, поднимая правую ладонь перед собой, как зеркало (см. рис. 46).

Сместив вес тела на правую ногу, с разворота резким движением подайте левую ладонь вперед, перед правым локтем (см. рис. 47).

Практическое применение

Смысл последнего движения состоит в том, что после удара в пах или в точку 25St ваш противник отступает. Вы следуете за ним (форма 8), удерживая его правое запястье



Рис. 46



Рис. 47



Форма 8

тье правым локтевым сгибом, и ударом левой ладони в локтевой сустав ломаете ему руку (осуществляя движение фа-цзин, следите за правой ладонью).

Пестрый петух вытягивает ногу

Ели вы когда-нибудь наблюдали, как петух, вытягивая ногу, расправляет крылья, то увидите, что данная техника напоминает эти движения. Позиция обозначает блок правым локтем и удар ладонью в пах. Одновременно осуществляется три движения. Левая нога (или правая, при выполнении в противоположном направлении) вытягивается так, что пятка касается линии окружности, а правое колено согнуто на уровне пальцев ноги. Левая ладонь бьет в пах; при этом пальцы оттянуты назад, в сторону левого колена. Взгляд устремлен на левую ладонь, хотя смотреть приходится через левое плечо, а не

снизу (рис. 48). Прием выполняется движением фа-цзин.

Практическое применение

Сзади на вас нападает второй противник. Не теряя из вида первого противника, опуститесь на вытянутую левую ногу; одновременно правая рука повергает наземь первого противника. В то же время левая рука бьет второго противника в пах (форма 9). Комбинацию можно завершить ударом пяткой в пах, так как ваша нога находится между ног второго атакующего.

Выпад пальцами в сочетании с шагом-шлепком

Корпус разворачивается. Разворачиваясь на пятке, поверните правый носок влево, а левую пятку разверните назад, поворачива-



Рис. 48



Форма 9



Рис. 49



Рис. 50

ясь на пальцах. Левая нога отчасти подтянется. Левая ладонь развернута вверх блокирующим движением в положении «Ладони № 1» (рис. 49).

Со шлепком опустите левую ступню на землю. Это движение придаст телу движение вперед и сообщит силу колющему удару пальцами в шею. Взгляд устремлен на левую ладонь, а вес тела приходится на стоящую сзади ногу (рис. 50).

(Прием осуществляется движением фа-цзин. В отличие от похожего приема школы синьи, нога опускается на землю с характерным громким звуком.)



Форма 10



Форма 11

Практическое применение

Очередной противник появляется за вторым и пытается нанести прямой удар рукой. Ваша левая ладонь блокирует удар. Левая ладонь движется против часовой стрелки, поднимая вверх локоть атакующего. В этот момент вы делаете шаг-шлепок и вонзаете пальцы левой руки в точку 22CV на его горле (форма 11).

Пересадить цветок, стать частью леса

К сожалению, я не имею понятия о происхождении



Рис. 51



Рис. 52



Форма 12

и смысле этого названия. По-видимому, следует смириться с тем, что людям Запада понятны далеко не все восточные концепции.

Правая рука делает жест, напоминающий похлопывание женщины по попке (или мужчины, если таковы ваши предпочтения). Одновременно разверните правый носок к центру под углом 45 градусов (рис. 51). Заведите правую ладонь под левый локоть. Смотрите на левую ладонь. Сделайте шаг правой ногой и развернитесь лицом к центру, принимая стойку носками внутрь (рис. 52).

Практическое применение

Противник может уклониться от вашей атаки в шею и попытаться контратаковать левой ладонью. Вы заводите свою ногу сле-

ва сзади, правым коленом наносите удар в его подколенный сгиб, правым предплечьем блокируете атаку противника, а правой ладонью захватываете его левое запястье. Теперь пальцы левой руки освободились, и вы наносите ими удар в шею оппонента (форма 12).

Взять и поставить чужую голову на свою

Смысл этого названия, вероятно, известен лишь Господу Богу (впрочем, возможен и иной вариант перевода — «Взять шлем и надеть его на голову»). Выдвигая правую руку под левым предплечьем и наблюдая за правой ладонью, сместите вес тела на правую ногу (рис. 53).

Прогнитесь назад так, чтобы следить взглядом за правой ладонью. Одновремен-



Рис. 53



Рис. 54



Форма 13



Форма 14

но носок левой ноги разворачивается влево (рис. 54). Верните корпус в вертикальное положение. Правая ладонь вновь расположена над головой, а левая — у нижней области живота. Взгляд устремлен вперед, так как обе ладони расположены вне поля зрения.

Практическое применение

Левой ладонью захватите левое запястье противника, а правой нанесите удар в точку 9St, расположенную на правой стороне шеи (форма 13). Прогибаясь, разверните корпус влево и нанесите удар в шею (форма 14). Из этого положения можно приступить к исполнению формы «Удержание луны в груди», когда шея противника ломается, и отражается очередная атака.

Удержание луны в груди

Этот блокирующий прием аналогичен движению пень стиля тай-цзи цюань. Правая ладонь находится на уровне пояса, а левая поднята перед грудью. Взгляд устремлен на левую ладонь (рис. 55).

Практическое применение

После того, как вы сломали шею одного противника, вам предстоит отразить левый прямой удар другого. Атакуйте снизу вверх его левое предплечье (форма 15). Таким образом, вы встанете в стойку, знакомую по форме 2. Захватив кисть противника левой рукой, развернитесь влево и правой ладонью ударьте его по ребрам.

Цветок прячется под листом (противоположное направление)

Последовательность движений и исполнение аналогичны одноименной форме, представленной рисунками 37 и 38, зеркальным отражением которых являются рис. 37А и рис. 38А.

Стая диких гусей разлетается (противоположное направление)

Последовательность движений и исполнение аналогичны одноименной форме, представленной рисунками 39—41.

Этот прием завершает комплекс двойной ладони.



Рис. 55



Форма 15



Рис. 37А



Рис. 38А

КОМПЛЕКС ПРЯМОЙ ЛАДОНИ

Завершив хождение по кругу в обоих направлениях, выполните приемы «Пурпурная ласточка раскрывает веер», «Открыть дверь, толкнуть луну» и «Цветок прячется под листом».

Белая змея извивается

Спиральным движением поднимите правую руку над головой, а левую руку опустите на уровень нижней части живота ладонью вверх. Вес тела приходится на левую ногу (рис. 56).

Заведите левую ладонь за спину так, чтобы ее тыльная сторона касалась области почек. Взгляд устремлен через левое плечо, а вес тела перемещается на правую ногу (рис. 57).

Развернитесь на правой пятке и сделайте шаг левой ногой в сторону центра круга. Одновременно сделайте прямой выпад пальцами левой руки. Во время разворота левая ладонь направлена строго вперед, что создает эффект вкручивания.

Правая рука опускается ладонью вниз. Левая ладонь находится в положении «Ладонь № 5». Вес тела приходится на правую ногу (рис. 58). Прием выполняется движением фа-цзин.

Практическое применение

Парируйте атаку слева левой ладонью, а правой выполните удар по почкам (форма 16). Заведите правое колено за левое колено противника. Левая рука удерживает левое



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Форма 16



Форма 17



Форма 18

запястье оппонента, а правая бьет в смертельную точку Инт (сердце 1), расположенную в подмышечной впадине (форма 17). Поверните корпус влево (форма 18) и сломайте ему руку в плечевом или локтевом суставе. При этом следите за другим противником, предпринимающим попытку атаки сзади. Блокируйте атаку слева (форма 19) правой ладонью, а левую, одновременно с разворотом ноги, заведите за спину. С разворота нанесите противнику удар в грудь левой ладонью. Правая ладонь блокирует возможный удар локтем (форма 20). Бросая противника через колено,



Форма 19



Форма 20



Рис. 59



Форма 21



Форма 22



Рис. 60

можно нанести ему удар в шею левой ладонью.

Заведите левую ногу под колено противника и ударом левой руки опрокиньте его на пол. В качестве варианта можно нанести удар пальцами в ребра. Этот прием весьма надежен, так как основан на силе, возникающей в пальцах. Даже в том случае, если пальцы попадут в ребро, они проскользнут в межреберное пространство, разрывая плоть.

Одинокий голубь воспаряет в небеса

Вновь выполните движение «Цветок прячется под листом» с верхним положением левой руки. Сделайте шаг вперед правой ногой и примите стойку носками внутрь, спиной к кругу. Левая рука находится под правым локтем пальцами вперед, ладонью к себе (рис. 59). С помощью этого приема можно освободиться от захвата или свести на нет атаку в лицо с помощью тыльной стороны правой ладони и левого блока.

Практическое применение

Этот прием является одним из наиболее смертоносных. Блокируйте атаку слева левой ладонью (форма 21) и правой ладонью нанесите удар в точку 25GB, располо-

женную в области нижних ребер. Почки врага перестанут функционировать.левой ладонью нанесите удар в смертельную точку 17SI (тонкий кишечник 17), расположенную на шее под челюстной костью. В этом положении ваша правая ладонь обвивает горло противника, и, для того чтобы сломать ему шею, не потребуется большого усилия (форма 22). Левая ладонь резко поднимается вверх (рис. 59) в состояние готовности для смертельного завершающего удара.

Белая змея извивается

Движения аналогичны рассмотренной ранее позиции с таким же названием. Единственное отличие заключается в том, что во время разворота вместо проникающего удара пальцами ладонь поднимается вверх блокирующим движением «Удержание луны в груди (см. рис. 60).



Рис. 61



Рис. 62

Нефритовая госпожа (монахиня) предлагает угощение

Разверните левую ступню под углом 45 градусов и из-под левого локтя нанесите удар основанием правой ладони (рис. 61). Сделайте шаг вперед правой ногой и поставьте ступню практически параллельно левой, сместив вес тела на левую ногу (60% веса тела приходится на левую ногу, и 40% — на правую). Из-под левого предплечья нанесите удар правой ладонью в подбородок или горло противника (рис. 62). По существу прием представляет сочетание блока левой рукой и встречного удара в лицо или в шею.

Практическое применение

Противник атакует прямым ударом слева.левой ладонью ударьте его по запястью и выверните его. Одновременно наносится



Форма 23

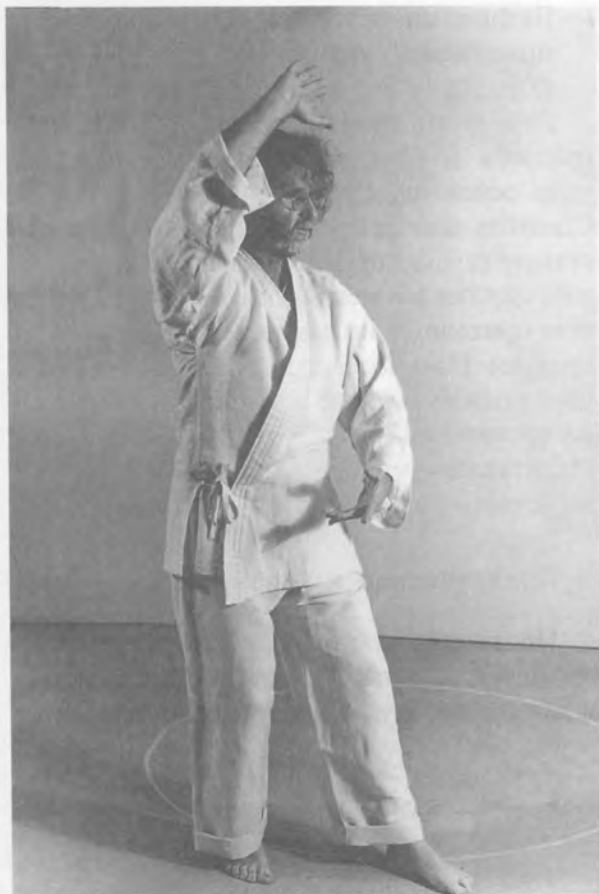


Рис. 63

удар правой рукой в точку 9St, расположенную на левой стороне шеи (форма 23). Возможно, вам потребуется нанести удар и по правой стороне шеи, что облегчит выполнение следующей формы. Впрочем, одного удара бывает достаточно.

Восхождение на высокую гору

Развернитесь на пятках влево, то есть в направлении, противоположном движению правой руки к голове; при этом левая ладонь находится на уровне нижней области живота (рис. 63).



Форма 24

Практическое применение

Для выполнения этой смертоносной техники захватите левой рукой запястье противника, правой рукой обхватите его за шею и сломайте шейные позвонки (форма 24).

Черный медведь возвращается

Опустите обе руки блокирующим движением, напоминающим выхватывание двух пистолетов (рис. 64). Развернитесь против часовой стрелки на левой пятке так, чтобы корпус повернулся на 180 градусов. Движением



Форма 25



Рис. 64

правого предплечья вы только что блокировали и свели на нет атаку слева. Теперь вы готовы отразить атаку справа (рис. 65). Помните о том, что мастер багуа всегда готов к отражению нападения двух и более противников.

Практическое применение

Левая ладонь обозначает угрожающий блок, а правая используется для нанесения удара. Предположим, вас атакуют низким ударом слева. Ваша левая ладонь-молот наносит жестокий удар по точке нэй-гуань (перикард 6, или 6НС). С разворота наносится удар правым предплечьем по корпусу противника, а левая ладонь блокирует/бьет второго атакующего в точку нэй-гуань (форма 25).



Рис. 65



Рис. 66



Рис. 67



Форма 26

Ястреб падает на жертву

Многие люди научились этому приему по книгам. Поэтому при исполнении техники они нередко допускают ошибки. На фотографии можно показать лишь завершающую позу, которая выглядит как удар открытой ладонью. В действительности осуществляется атакующее движение основанием ладони в подбородок или по лицу с использованием силы поясницы.

Центробежная сила придает телу устойчивость. Помните о том, что в багуачжан никогда не используют инерцию предыдущего движения; однако его центробежную силу можно и нужно использовать. Правая рука выбрасывается вверх размашистым хлестким движением основания ладони. Движение заканчивается, когда рука останавливается и пальцы под действием центробежной силы буквально «выстреливают».

Вес тела приходится на левую ногу. Взгляд устремлен на правую ладонь (рис. 66, 67).

Практическое применение

Заблокировав атаку снизу по ребрам, выбросите правую ладонь вверх, атакуя пальцами лицо противника. Удар настолько силен, что пальцы ощущаются как стальные (форма 26).

Ястреб падает на жертву (противоположное направление)

На этот раз шаг вперед осуществляется правой ногой. Как только ступня коснется земли, поясница включается в движение. Вес тела перенесен на стоящую впереди (правую) ногу, а вперед выбрасывается левая ладонь (рис. 68).



Рис. 68



Рис. 69



Рис. 70

Обезьяна хватает плод

Слегка разверните правую ступню влево и одновременно с подъемом правой руки разверните левую ладонь вверх (рис. 69).

Сделайте большой шаг левой ногой назад по окружности и по восходящей дуге поднимите левую руку пальцами вверх для удара по глазам или горлу. Правая ладонь круговым движением против часовой стрелки опускается. Безымянный и большой пальцы левой руки соприкасаются (рис. 70).

Практическое применение

Из положения, показанного на рис. 68, заведите левую ладонь за шею противника с левой стороны. Правая ладонь также заводится под левое плечо атакующего. Увидев второго противника, нападающего



Форма 27



Форма 28

сзади, развернитесь влево, заблокируйте его левую руку и с силой прижмите его голову к своему левому колену (форма 27). Второй противник пытается атаковать хуком справа. В этот момент ваша левая ладонь уже свободна и жестко блокирует предплечье второго оппонента, а затем бьет в точку 22CV (шейная впадина) или по глазам (форма 28).

Обезьяна усаживается в пещере, чтобы съесть плод

Отведите правую ногу назад и переместите на нее вес тела; носок левой ноги едва касается пола. Пальцы левой руки возвращаются к левому уху блокирующим движением и находятся в положении готовности для удара по глазам. Тело сгруппировано, как у обезьяны, укрывающейся в маленькой пещере (рис. 71).



Рис. 71



Форма 29



Форма 30

Практическое применение

Противник атакует прямым ударом справа. Блокируйте удар «обезьяньей лапой» и контратакуйте в точку 7Нt (сердце 7), расположенную на запястье. Этот удар вытягивает энергию из тела противника (форма 29). Без промедления нанесите удар пальцами в глаза. Удар в пах наносится пальцами левой ноги (форма 30).

Обезьяна насаживает пищу на вертел

Подтяните назад левую ногу и опустите ее на прежнее место. На мгновение перемес-

тите на нее вес тела, а правой ногой сделайте маленький шаг назад. Одновременно приподнимите левую ногу на уровень правого колена. Левая ладонь опускается блокирующим движением, а пальцы правой наносят удар в горло (см. рис. 72).

Практическое применение

Противник пытается атаковать низким хуком справа по ребрам. Ваша левая ладонь отбивает его предплечье вниз в тот момент, когда вес вашего тела перемещается на правую ногу. Ваша правая ладонь наносит проникающий удар в точку 22CV, а левая пятка атакует колено (форма 31).



Рис. 72



Форма 31

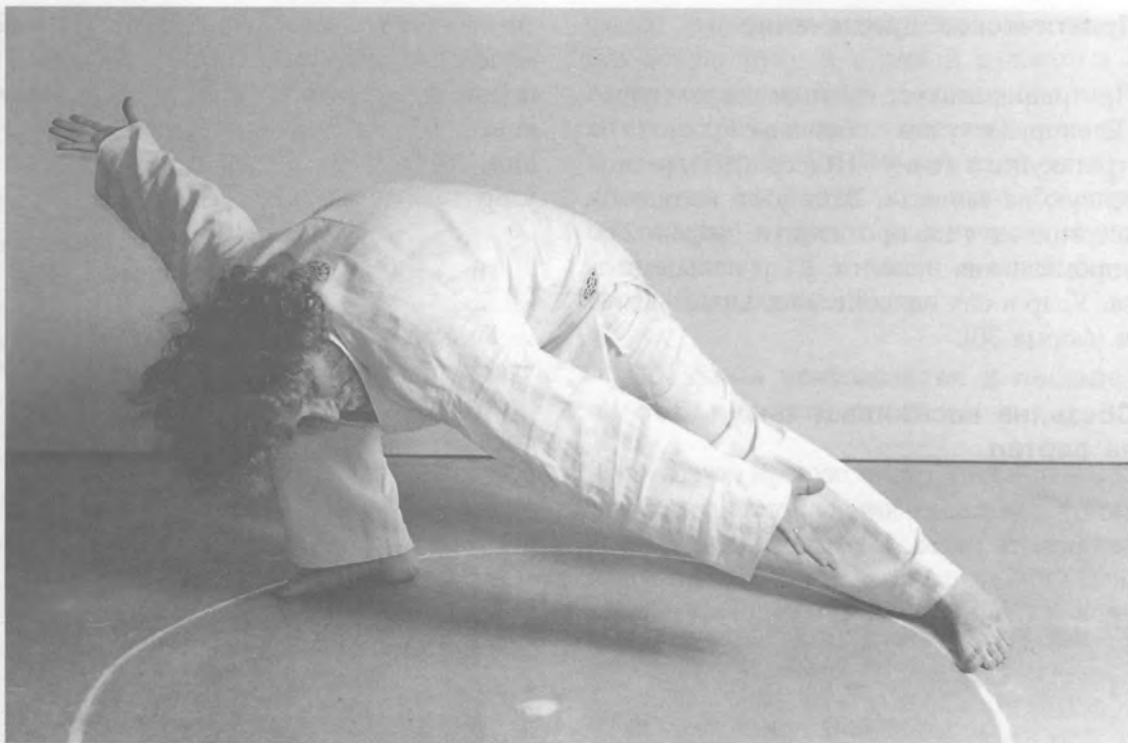


Рис. 73



Утка садится на воду

Этот прием предполагает наличие у исполнителя хорошей растяжки. Поэтому, прежде чем приступить к изучению техники, следует немало поработать над собой. Обе руки разводятся «копающим» движением.левой ногой делается большой шаг назад, а ладони разводятся подобно крыльям утки, сажащейся на воду и начинающей скользить по ее поверхности. Это движение сочетает в себе уклон и бросок. Правильное исполнение этой формы под силу лишь очень опытным мастерам. Вначале взгляд устремлен на правую ладонь. Затем, когда тело опускается в нижнее положение, взгляд переводится на левую ладонь (рис. 73).

Практическое применение

Левая ладонь захватывает правую кисть противника, а правая рука обхватывает его шею слева. И тут вы замечаете, что сзади на вас нападает второй. Вы опускаетесь вниз,

прижимая к земле тело и голову первого противника, а второму наносите удар по ногам левой ногой. Если ему удастся нейтрализовать этот удар, выполните удар левой ладонью в пах (форма 32).

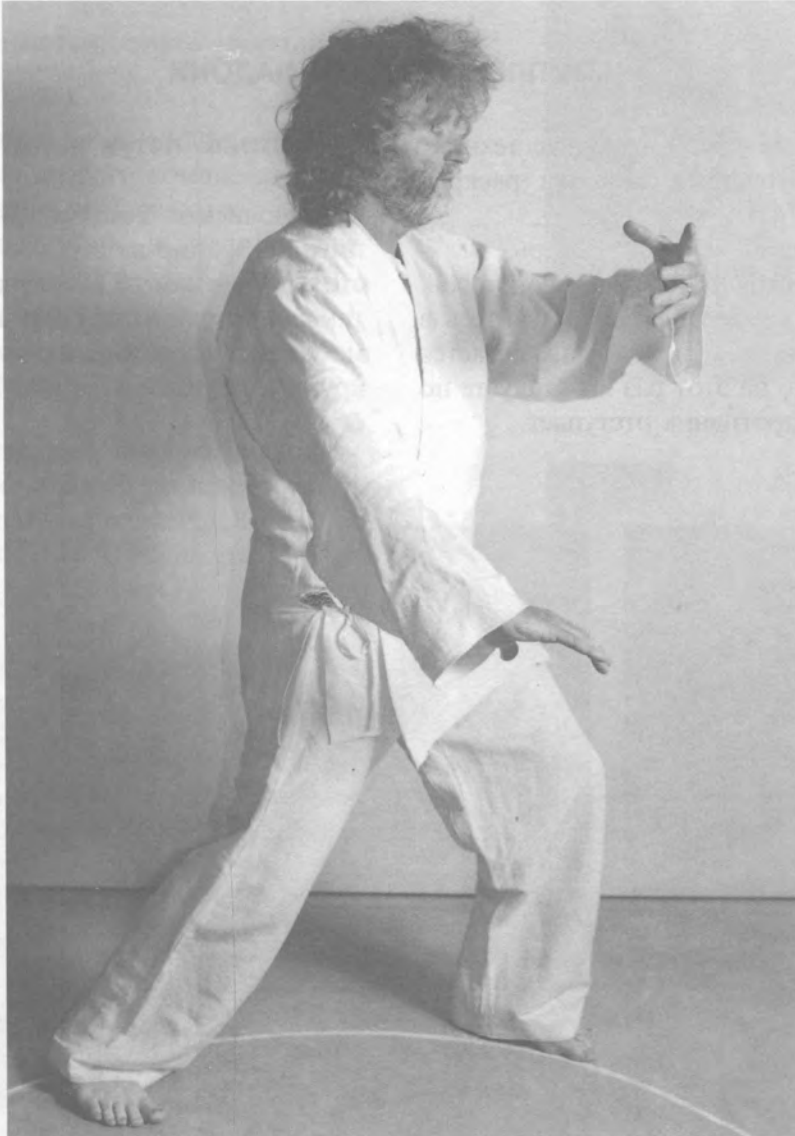


Рис. 74

Удержание луны в груди

Эта позиция уже обсуждалась. Единственное отличие заключается в том, что на этот раз вес тела приходится на стоящую впереди ногу, а нога, стоящая сзади, слегка подтягивается, как показано на рис. 74. Теперь разверните обе ладони наружу в поло-

жение «Цветок прячется под листом» (левая ладонь над правым локтем), а затем в противоположную форму «Стая диких гусей разлетается» (см. предыдущие рис.).

Итак, вы прошли полный круг по часовой стрелке. Очувшись в исходной точке, выполните комплекс прямой ладони в противоположном направлении.

КОМПЛЕКС ЗАДНЕЙ ЛАДОНИ

Сделав полный круг, повторите технику упражнения «Пурпурная ласточка раскрывает веер» (рис. 42).

Вместо позиции «закрывать дверь, толкнуть луну» сделайте шаг вперед левой ногой, переместите на нее вес тела и оставайтесь в этой стойке (рис. 75). Исполнение остается прежним; однако на этот раз вы атакуете по мере того, как противник отступает.

Пестрый петух вытягивает ногу

Исполнение техники аналогично одноименной форме из второго комплекса, но в этом случае вам не нужно делать шаг назад, так как вы уже выполнили шаг вперед. Кроме того, теперь вы стоите лицом к центру круга, а не наоборот (рис. 76).



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 77

Выпад пальцами в сочетании с шагом-шлепком

Исполнение техники аналогично одноименной форме из второго комплекса, но в этом случае вы стоите лицом к центру круга, и движения осуществляются в противоположном направлении (рис. 77).

Пересадить цветок, стать частью леса

Исполнение техники аналогично одноименной форме из второго комплекса, но в этом случае движения выполняются в противоположном направлении, а левая ладонь расположена под правой (рис. 78).

Взять и поставить чужую голову на свою

Исполнение техники аналогично одноименной форме из второго комплекса, но в этом случае прием выполняется в другом направлении, и форма завершается движением левой руки над головой (рис. 79).

Развести облака, заслоняющие путь

Толкающим движением опустите обе ладони вниз и сделайте шаг вперед левой ногой (рис. 80). Это движение блокирует удар ногой.

Практическое применение

Обеими ладонями отразите фронтальную атаку ногой. Правая ладонь бьет чуть выше колена противника, а левая — в середину его бедра. Удар правой ладони направлен в точку 34St (желудок 34) и прерывает поток ци противника, тем самым ос-



Рис. 78



Рис. 79



Рис. 80



Форма 33

лабляя его. Левая ладонь наносит удар в точку 32St (желудок 32), парализуя его ногу.

Пестрый петух вытягивает ногу

Сделайте шаг вперед левой ногой и встаньте в позицию, показанную на рис. 76. Прием выполняется движением фа-цзин.

Практическое применение

Заметив приближение второго противника со спины, сделайте шаг навстречу первому. Левым локтем нанесите ему удар в смертельную точку 13Liv (печень 13), расположенную в правом подреберье. Вы должны быть уверены в том, что полностью нейтрализовали первого оппонента, так как вам предстоит отражать атаку сзади. Как только второй противник начнет атаку, правой ладонью нанесите ему удар в низ живота или в пах. При этом ваша правая ступня стоит между его ног для последующего удара пяткой по гениталиям (форма 34).



Форма 34



Рис. 81

Пронзающие пальцы

Разворот аналогичен позиции «Выпад пальцами в

сочетании с шагом-шлепком», за исключением того, что сам шаг не делается. Вместо этого выполняется несколько измененное движение «Взять и поставить чужую голову на свою». Левая ладонь проводится под правой; обе ладони развернуты вверх (рис. 81). Техника завершается позой, изображенной на рис. 79. Прием выполняется движением фаззин.

Дракон крутит хвостом

Заведите правую ладонь за спину. Одновременно поднимите правую ступню к левому колену (рис. 82).



Рис. 82



Форма 35

Практическое применение

Соперник атакует справа прямым ударом ноги.левой ладонью-молотом отбейте вниз его правое предплечье, а правой ногой проведите удар в правое колено, разрывая коленные связки. Это движение представляет атаку, предпринятую против второго противника (первый все еще находится у вас за спиной). Для полной нейтрализации первого ударьте его в низ живота правой ладонью (форма 35).



Рис. 83



Форма 36

Стащить противника с лошади

Сделайте шаг правой ногой вдоль окружности и выбросите левую ладонь вперед, на уровень правого локтя (рис. 83). Взгляд устремлен на правую ладонь. Прием осуществляется движением фа-цзин.

Практическое применение

Правая ладонь захватывает затылок противника, а левая — подбородок (форма 36). Движением фа-цзин сломайте ему шею.

Поднять одежды для прогулки

Сделайте выпад назад левой ладонью, атакуя жизненно важные органы, а правой рукой выполните нижний блок; при этом

корпус слегка наклоняется вперед (рис. 84). Прием выполняется движением фа-цзин.

Практическое применение

Правой ладонью пригните голову второго соперника, а левой нанесите удар в пах первому (форма 37). Если вас атакуют ударом ноги, отбейте ее левой ладонью, а правой нанесите удар в самое уязвимое в этой позиции место — в пах.

Столкнуть гору в море

На развороте поднимите левый локоть и выполните блок левой ладонью (рис. 85). Повернитесь на левой ступне, сделайте шаг правой ногой против часовой стрелки и атакуйте правой ладонью (рис. 86). Вес тела частично смещается на правую ногу, а



Рис. 84



Форма 37



Рис. 85



Рис. 86



Форма 38

взгляд устремлен на левую ладонь. Прием осуществляется движением фа-цзин.

Практическое применение

После удара противника в пах левой рукой нанесите ему удар по внутренней поверхности правой руки, чуть выше локтевого сгиба, и, разворачиваясь к нему лицом, вращением левой руки против часовой стрелки поднимите его руку и сожмите ее выше локтя. Сделайте шаг навстречу противнику и правой ладонью нанесите ему удар по ребрам (форма 38).

Летучая мышь падает на землю

Сделайте шаг назад правой ногой так, чтобы правое колено касалось икры левой ноги. Вес тела сосредоточен на правой ноге. Одновременно руки меняют положение, так

что левая ладонь находится у правого локтя, а пальцы правой руки указывают на брови (рис. 87).

Практическое применение

Левой ладонью нанесите удар в точку 22GB расположенную в области ребер. Удар в это место вытягивает энергию из противника и может оказаться смертельным (форма 39).

Утка садится на воду

Эта позиция аналогична одноименной форме из третьего комплекса. Сместите вес тела на левую ногу и разведите руки с разворотом вправо. Сделайте скользящий шаг назад правой ногой в сторону окружности. Сместите вес тела на правую ногу, а левую отведите в сторону (рис. 73).



Рис. 87



Форма 39

Практическое применение

Левая рука совершает движение по часовой стрелке вокруг правого предплечья противника и захватывает его. Опустив корпус, вы тянете противника вниз и вперед, захватывая правой рукой его колено (форма 40).

Удержание луны в груди

Сместите вес тела на левую ногу и примите позу, показанную на рис. 55.



Форма 40

Стая диких гусей разлетается

Исполнение идентично одноименной форме из первого комплекса (рис. 39—41). Из исходной позиции на окружности выпол-

ните четвертый комплекс в противоположном направлении. При этом вместо выполнения формы «Цветок прячется под листом» сразу переходите к позиции «Обезьяна строит гнездо».

КОМПЛЕКС РАЗВЕРНУТОЙ ЛАДОНИ

Обезьяна строит гнездо

Разверните наружу правую ступню, сделайте шаг левой ногой и положите правую руку на левое предплечье; при этом обе руки развернуты ладонями вниз (рис. 88).

движением ладоней нанесите удар в шею по точкам 9St (форма 42). Как правило, этого удара достаточно, чтобы убить противника.

Практическое применение

Противник атакует ударом правой руки в корпус. Левым предплечьем блокируйте его руку, а пальцами правой нанесите удар по смертельной точке 22CV, расположенной на шее (форма 41).

Пань (огромная мифологическая птица) расправляет крылья

Посмотрите в сторону центра, одновременно разворачивая корпус в этом направлении и осуществляя блокирующее движение обеими руками вниз (рис. 90). Нанесите проникающий удар пальцами в шею

Обезьяна предлагает плод

Развернув носок левой ноги по окружности, поверните ладони вверх и вперед, как показано на рис. 89. Предыдущая форма является блоком, а «Обезьяна предлагает плод» — приемом, атакующим подбородок или шею обеими ладонями.

Практическое применение

Повернитесь в сторону противника и спиральным



Рис. 88



Форма 41



Рис. 89



Форма 42



Рис. 90



Рис. 91

(рис. 91). Смотрите на ладонь, направленную в сторону центра. Начиная атакующее движение, слегка присядьте. Это поможет отразить возможную атаку слева по корпусу. Одновременно выполняется смертельный удар багуачжан в горло.

Устремив взгляд на левую ладонь, пройдите по кругу и остановитесь в исходной точке окружности.

Практическое применение

Противник начинает атаку хуком слева по ребрам или спине.левой ладонью нанесите удар в точку нэйгуань, расположенную с внутренней стороны кисти. Этот прием вытягивает энергию противника. Завершите контратаку ударом пальцев в точку 22CV, расположенную на шее (форма 43).

Обнимать вселенную

Вернувшись в исходную точку на окружности, сделайте шаг правой ногой и встаньте в стойку носками внутрь. При этом вес тела приходится на правую ногу. Скрестите руки так, чтобы правое предплечье находилось под левым (рис. 92). Взгляд устремлен на левую ладонь. Этот прием представляет блокирующее движение.

Следовать движению собственной одежды

Быстро выпрямив левую ногу и сместив вес тела на правую, нанесите прямой удар пальцами обеих ладоней. Левая ладонь бьет в смертельную точку 14CV, расположенную под грудиной, а правая наносит удар в область дань-тянь, расположенную тремя дюймами ниже пупка (рис. 93).

Практическое применение

Противник атакует сзади правым хуком в подреберье или в спину. Развернувшись, блокируйте атаку обеими руками (форма 44) и контратакуйте вышеописанным способом (форма 45).

Уничтожить тысячу врагов

Поверните левую ногу на 45 градусов, сделайте шаг правой ногой вдоль окружности и сместите на нее вес тела, поставив носок правой ноги под углом 45 градусов к центру. Одновременно заведите правую руку под левый локоть ладонью вверх. При развороте в сторону центра левая ладонь проскальзывает над правым предплечьем, а правая ладонь выбрасывается в сторону центра (рис. 94):



Форма 43



Рис. 92



Рис. 93



Форма 44



Форма 45

Теперь развернитесь на пятках влево и встаньте спиной к кругу. Движение завершается, как показано на рис. 95.

Практическое применение

Левой рукой схватите атакующего за правое запястье и сделайте шаг правой ногой ему навстречу. Заведите правую руку под его правую подмышку и разверните корпус вправо, смещая вес тела на правую ногу (форма 46). Развернитесь влево и, используя спиральную силу разворота, ударьте противника левой ладонью (форма 47).



Рис. 94

Голубь выпрямляется

Разворачиваясь на пальцах левой ноги, сделайте шаг правой; правое предплечье проходит под левым под прямым углом (рис. 96). Это движение представляет собой отклоняющий блок. Вес тела приходится на левую ногу, а взгляд устремлен на левую ладонь. Повернитесь на носках против часовой стрелки на 360 градусов. По завершении разворота поднимите правую ладонь над головой, а левую опустите на уровень пояса (рис. 97).



Рис. 95



Форма 46



Форма 47



Рис. 96



Рис. 97



Форма 48



Рис. 98



Рис. 99



Форма 49



Рис. 100

Практическое применение

Противник атакует правым ударом кулака с фланга или сзади. Блокируйте атаку левой рукой, а правой нанесите ему удар пальцами по глазам (форма 48). Развернитесь влево и разворотом правого предплечья опрокиньте его наземь.

Дерущийся петух

Одновременно с ударом левой пятки о пол разведите ладони в стороны (рис. 98).

Сделайте шаг-шлепок вперед левой ногой и, подтянув

правую, нанесите удар обеими ладонями в позиции «Ладонь № 5» по ребрам (рис. 99). Прием осуществляется движением фа-цзин.

Практическое применение

Противник атакует низкими ударами обеих рук. Ребрами ладоней нанесите удары по запястьям. Этот прием нарушит его энергетическую стабильность. Далее проведите контратаку обеими ладонями в позиции «Ладонью № 5», нанеся удары пальцами в обе точки 13К, расположенные в области колеблющихся ребер (форма 49).



Форма 50

Удержание луны в груди

Сделайте шаг назад левой ногой и развернитесь на правой пятке влево на 180 градусов. Левая ладонь по дуге поднимается снизу вверх, а правая опускается вниз, останавливаясь около правого бедра (рис. 100).

Практическое применение

Противник атакует ударом правой руки. Правой ладонью нанесите удар сверху вниз по его запястью, а левой рукой нанесите удар снизу вверх в точку Н 1, расположенную в подмышечной впадине (форма 50).

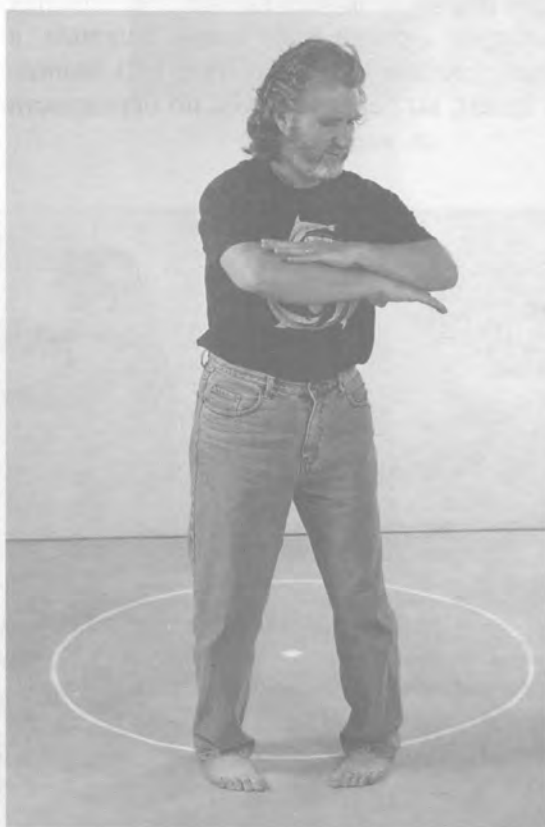


Рис. 101

Обезьяна строит гнездо

Этот прием аналогичен рассмотренной выше одноименной форме, но выполняется в противоположном направлении. Обе ладони развернуты наружу и совершают толкающее движение по мере того, как правая нога делает шаг вперед и вы принимаете стойку спиной к кругу и носками внутрь. Правая рука заводится под левую, как показано на рис. 101.

Из этого положения следует выполнить все позы пятого комплекса, но в обратном направлении. По завершении выполните технику движений «Цветок прячется под листом» (рис. 37, 38) и «Стая диких гусей разлетается» (рис. 39 — 41).

Завершив выполнение пятого комплекса, обойдите круг, удерживая ладони в позиции 3, и вернитесь в исходную точку окружности.

КОМПЛЕКС ЦАРАПАНЯ

Носорог смотрит на луну

Встаньте в позу «Пурпурная ласточка раскрывает веер» (рис. 42). Из этого положения выполните верхний блок левой ладонью, а правой нанесите удар в пах (рис. 102). Выполняя прием, вы перемещаетесь по окружности

по часовой стрелке. Техника выполняется движением фа-цзин.

Практическое применение

Блокируйте атаку приемом «Пурпурная ласточка раскрывает веер».левой ладонью



Рис. 102



Форма 51



Рис. 103

нанесите удар в шею, а правой — в смертельную точку 14CV, расположенную рядом с солнечным сплетением (форма 51).

Обнимать статую Тин Вонг

Насколько мне известно, где-то в Китае есть статуя, именуемая Тин Вонг, что объясняет происхождение названия этой техники.

Разверните левую стопу наружу под углом 45 градусов и зачерпывающим круговым движением поднимите левую руку ладонью вверх, выпрямив локоть. Сделайте шаг вперед правой ногой и изготовьте правую ладонь для мощного удара. Частично сместите вес тела на правую ногу и с разворота нанесите удар пальцами правой руки в низ живота (рис. 103). Прием осуществляется движением фа-цзин.

Практическое применение

Левая рука захватывает шею противника против часовой стрелки и ломает ее. Правой ладонью наносится смертоносный удар в точку 22CV (форма 52).

Питон выделяет яд

Коль скоро мы знаем о том, что питон не является ядовитой змеей, назовем эту технику Кобра выделяет яд.

Разверните левую ступню назад под углом 45 градусов и блокирующим движением левой ладони защитите область живота (рис. 104). Круговым дви-



Форма 52



Рис. 104



Форма 53



Рис. 105

жением правой ладони нанесите мощный удар. Прием выполняется движением фаззин.

Практическое применение

Противник атакует прямым ударом ноги. Наклонитесь вперед и ударьте его в бедро левой ладонью, а правой нанесите удар в пах (форма 53).

Поза ястреба

Слегка разверните пятку правой ноги назад и одновременно вытяните правую руку



Форма 54

ладонью вверх. Повернитесь влево, перемещая вес тела на правую ногу и поднимая левое колено. Туловище слегка наклоняется вперед, а левая рука принимает положение для удара двумя пальцами (рис. 105). Правая рука готова к отражению атаки сзади, левая — к проникающему удару в глаза, а левая нога к удару в пах. Эту позу следует сохранять не более секунды.

Практическое применение

Второй противник нападает на вас сзади. С разворота блокируйте его правую руку левым предплечьем, пальцами левой руки нане-

сите удар в глаз, а левой ногой ударьте его в пах (форма 54). Правая рука предупреждает повторную атаку первого противника.

Свирепый тигр выскакивает

Техника выполняется в той же последовательности, что и одноименная форма из второго комплекса.

Развернитесь на правой пятке, поднимая левую руку по дуге снизу вверх на уровень лица, ладонью к себе. Левая нога опускается на окружность пальцами в сторону центра. Движение осуществляется по часовой стрелке. Сделайте очередной шаг правой ногой, разворачивая корпус вправо. Правая ладонь отводится назад, а левая ломает противнику руку (рис. 47).

КОМПЛЕКС ТРИЖДЫ ПРОНИКАЮЩЕЙ ЛАДОНИ

Лев обнимает мяч

Поднимите обе руки перед собой ладонями к себе (рис. 106). Поднимите правую ладонь над головой; при этом обе ладони направлены в сторону центра. Левая ступня стоит на окружности, как показано на рис. 107. Эта поза представляет собой фронтальный блок и атаку правой рукой, в то время как левая защищает и атакует слева. Теперь вернитесь по кругу в исходную точку.

Практическое применение

Противник хватает вас сзади. Положение ваших рук делает его захват малоэффективным. Однако, если он все же преуспеет в своих намерениях, существуют и другие способы освобождения от захвата сзади. Основным условием освобождения следует считать вашу собственную, мертвую, как у пит-

Пестрый петух вытягивает ногу

Выполните эту технику, руководствуясь рис. 48, и последующие движения, как показано на рис. 49—55. Завершите последовательность позами «Цветок прячется под листом» и «Стая диких гусей разлетается».

Обойдите круг по часовой стрелке, остановитесь в исходной точке окружности и повторите шестой комплекс в противоположном направлении.

В конце упражнения переходите непосредственно к седьмому комплексу. Выполнив позу «Цветок прячется под листом», воздержитесь от исполнения «Стаи диких гусей», но сразу же переходите к выполнению приема «Лев обнимает мяч».

буля, хватку. В этом случае нападающий будет вынужден отпустить вас, так как в случае вашего падения вы неминуемо повлечете его за собой. Поставьте ладони перед собой, как будто вы смотрите в два зеркала. Это ослабит хватку врага. Разверните корпус и контратакуйте обеими ладонями — левой в шею, правой в лицо (форма 55).

Лев катает мяч

Руки находятся в положении, показанном на рис. 108. Эта поза представляет собой блок, боковой удар или удар в точку 25GB, поражающий почки противника. Прием осуществляется движением фа-цзин.

Теперь, когда ваша левая ступня развернута на 45 градусов, переместите на нее вес тела и выполните толкающее движение вниз обеими ладонями (рис. 109). Этот прием блокирует низкий удар ногой.



Рис. 106



Рис. 107



Форма 55



Рис. 108

Практическое применение

Противник атакует справа. Ваша правая ладонь атакует его правую руку, а левая ладонь бьет в точку 25К (почка 25), расположенную в области поясницы (форма 56).

Лев вонзает когти в мяч

Делая шаг вперед правой ногой и сместив на нее вес тела, выбросите вперед обе ладони хватающим движением. Левая ладонь находится ниже уровня правой (рис. 110). Этот прием представляет собой атаку обеими ладонями в среднюю часть корпуса, с последующим разрыванием плоти противника.

Практическое применение

Если противник атакует вас прямым ударом ноги, одновременно ударьте его в коле-

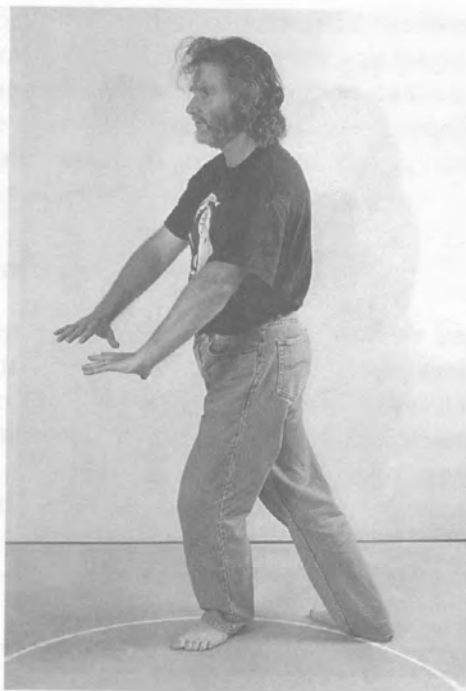


Рис. 109



Форма 56

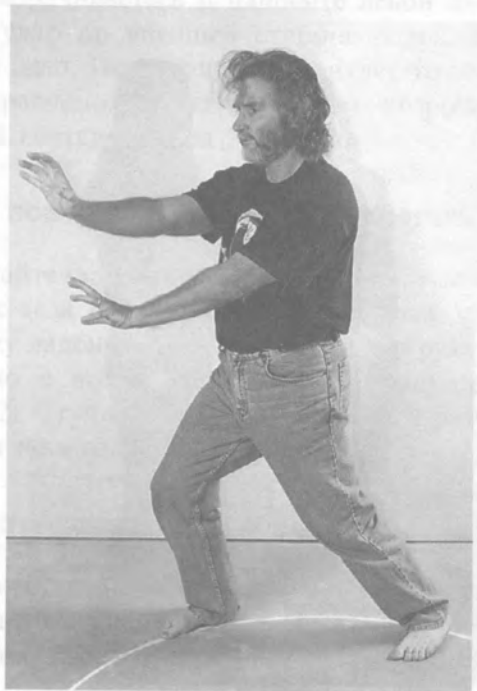


Рис. 110



Форма 57

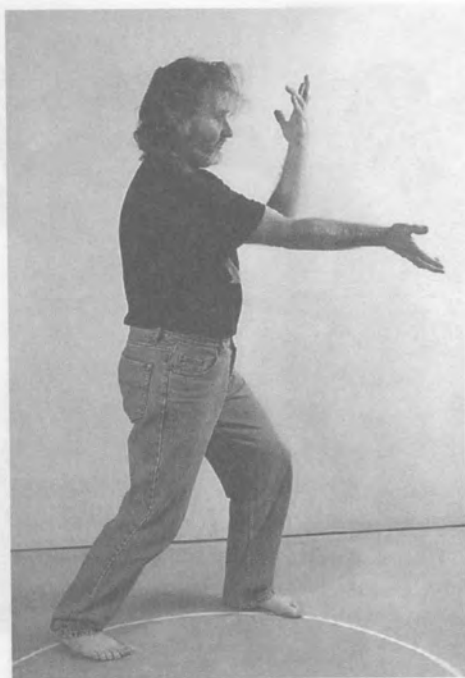


Рис. 111



Форма 58



Рис. 112



Форма 59

но и в бедро, как при выполнении техники «Лев катает мяч». Затем сделайте шаг вперед правой ногой и двумя «тигриными лапами» атакуйте глаза и солнечное сплетение сверху вниз, разрывая его плоть пальцами, как граблями (форма 57).

Лев открывает пасть

Развернувшись в противоположном направлении, круговым движением поднимите левую руку ладонью к себе. Правую ладонь отведите к правому бедру. Переместив вес тела на левую ногу, нанесите прямой удар правой ладонью, как показано на рис. 111. Прием осуществляется движением фа-цзин.

Практическое применение

Вас атакуют сзади ударом левой ноги. Вы разворачиваетесь и наносите левой ладонью удар по внешней стороне бедра, а затем в шею. Правая ладонь атакует точку 24GB, расположенную на левой стороне грудной клетки (форма 58).

Лев поворачивается, чтобы встать

Сделайте шаг вперед правой ногой, сместите вес тела на левую ногу, подведите левую руку ладонью наружу под правую руку, согнутую в локте под углом 90 градусов (рис. 112). Ступни находятся вне круга и развернуты носками внутрь.

Практическое применение

Ребром правой ладони вновь нанесите удар в шею (форма 59). Из этого положения левая ладонь наносит удар в точку 24GB.

Лев поворачивается, чтобы встать (продолжение)

Развернитесь спиной к центру круга. Поднимите правую ладонь над головой, а левой прикройте область почек. Взгляд направлен на левое плечо (рис. 113).

Развернитесь на правой пятке против часовой стрелки и сделайте шаг назад левой ногой. Одновременно левая ладонь по дуге поднимается вверх, а правая опускается вниз движением против часовой стрелки (рис. 114). Сделайте быстрый шаг правой ногой вперед. При этом левая ладонь завер-



Рис. 113

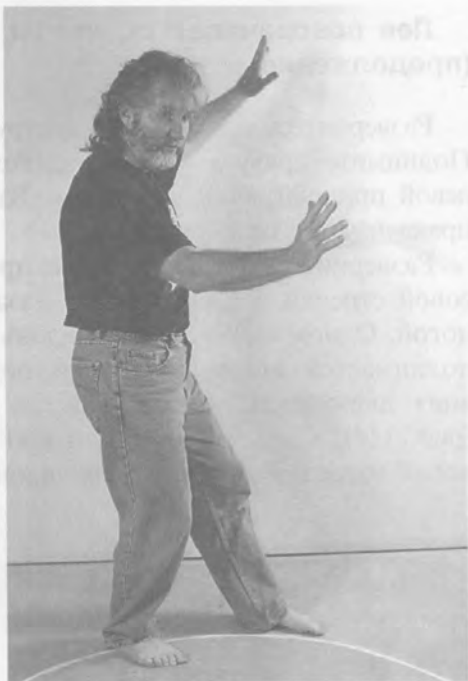


Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116

шаает круг и останавливается у правого бедра. Правая ладонь продолжает круговое движение (рис. 115), затем сжимается в кулак и завершает круговое движение рубящим ударом сверху (единственный случай удара кулаком во всей форме). Таким образом, правая ладонь выполнила два круговых движения (рис. 116).

Практическое применение

Для полной уверенности в победе повернитесь и, обхватив шею противника правой ладонью, пригните его к полу. Развернитесь и ответьте на низкий удар сзади блоком левой ладони (форма 60). Проведите левую ладонь под руку второго соперника и нейтрализуйте ее; одновременно ударьте ребром правой ладони по шее другого атакующего (форма 61). По завершении этого движения



Форма 60



Форма 61



Форма 62

круговым движением правой «тигриной лапы» атакуйте точку 22CV, расположенную на шее (форма 62).

Лев поворачивается, чтобы встать (продолжение)

Начиная с позиции, изображенной на рис. 116, сразу же переходите к исполнению седьмого комплекса в противоположном направлении.

Из позиции, изображенной на рис. 117, правая рука заводится за спину, а левая ладонь поднимается над головой, как показано на рис. 118. Развернувшись на левой ступне по часовой стрелке, круговыми движениями разведите руки (рис. 119). Делая шаг левой ногой, начинайте сводить руки, пока правая не окажется на уровне левого бедра, а левая завершит круговое движение «ладони № 8» пальцами в сторону центра (рис. 120). Обойдите круг против часовой стрелки и остановитесь в исходной точке



Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119



Рис. 120



Форма 63



Форма 64

окружности. Эта техника хождения называется «Летающая лошадь совершает прогулку по небу».

Практическое применение

Противник атакует сзади низким ударом справа. С разворота блокируйте его

атаку правой ладонью и завершайте контратаку ударом в точку 9St, расположенную на шее (форма 63). Используйте круговое движение против часовой стрелки для того, чтобы подтолкнуть его вперед. В то же время ваше левое предплечье проникает под его вытянутую руку и бьет в точку 9St (форма 64).

КОМПЛЕКС РАЗВОРОТА ЛАДОНИ

Стрелять из лука верхом на лошади

Вернувшись в исходную точку на окружности, выполните позу «Пурпурная ласточка раскрывает веер» (рис. 42). Затем сделайте шаг левой ногой, то есть примите более низкую стойку. При этом левая ладонь бьет вверх, а правая выполняет тянущее движение вниз (рис. 121). Прием осуществляется движением фа-цзин.

Практическое применение

Заблокировав атаку справа с помощью техники «Пурпурная ласточка раскрывает веер», правой ладонью захватите правое запястье противника, с силой потяните его руку на себя и ребром левой ладони нанесите удар в шею (форма 65).



Рис. 121



Форма 65



Рис. 122



Форма 66

Золотая змея обвивается вокруг ивы

Сместив вес тела на левую ногу, поставьте правую сзади. Левая ладонь резким движением опускается к левому колену, а правая защищает лицо (рис. 122).

Практическое применение

Эта техника может использоваться как продолжение предыдущих действий или как контратака, направленная против нового противника. Левая рука освобождается от захвата правой руки противника, а правая ладонь наносит удар в шею (форма 66).

Дикая лошадь

Сделайте шаг левой ногой и развернитесь на правой пятке, начиная движение по часо-

вой стрелке. Левая ладонь повернута вверх, а правая вниз (рис. 123).

Практическое применение

Правая ладонь заводится под затылок противника, пригибает его голову вниз, а левая ладонь наносит удар снизу вверх. Одновременно проводится удар левой ногой по правому колену (форма 67).

Золотая змея обвивается вокруг ивы (противоположное направление)

Исполнение аналогично рассмотренной выше одноименной технике. Разверните пятки наружу так, чтобы правое колено коснулось внутренней стороны левого коленного сгиба. Левая ладонь защищает лицо справа, а правая опускается к левому колену (рис. 124).

Дикая лошадь (противоположное направление)

Сделайте шаг вперед правой ногой. Вес тела перемещается на правую ногу, пальцы левой руки находятся у локтевого сгиба правой руки, а пальцы правой руки направлены вниз (рис. 125). Этот прием помогает избавиться от удержания или от захвата гениталий.



Рис. 123



Форма 67

Рыба плещется в воде

Отскочите назад на левую ногу и примите правостороннюю стойку. При этом левая ладонь заводится под правый локоть (рис. 126). Встряхните корпус так, чтобы пальцы правой руки сильно завибрировали. Дрожь должна исходить не от кисти, а от всего тела. Вы схватили «королевские регалии» (мошонку) и теперь встряхиваете их. Прием выполняется движением фацин.

Практическое применение

Левая ладонь отбивает атаку справа, а правая хватает противника за его «королевские регалии». Отклоняясь назад, вы неистово потрясаете ими.



Рис. 124



Рис. 125



Рис. 126



Рис. 127

Дикая лошадь лягается

Теперь, когда вы стоите на левой ноге с поднятой правой, левая ладонь поднимается вверх, а правая принимает положение, показанное на рис. 127.

Практическое применение

Вас атакуют двое. Правая ладонь блокирует атаку рукой слева и наносит удар в шею первого противника, а левая блокирует атаку справа и также наносит удар по шее второго оппонента (форма 68). Теперь пригните первого атакующего вниз и встретьте его ударом ноги (форма 69).



Форма 68



Форма 69

Змея пытается свернуться кольцом

Взрывным движением выбросите вверх обе ладони и одновременно нанесите удар вверх правой пяткой (рис. 128). Прием выполняется движением фаззин. Опустите правую ногу, сместите на нее вес тела и нанесите противнику удар в пах правой ладонью (рис. 129).

Практическое применение

Разверните обе ладони наружу и атакуйте шею второго противника. Правая нога наносит удар в солнечное сплетение первого оппонента, правая ладонь блокирует левый удар рукой



Рис. 128



Рис. 129



Форма 70



Форма 71



Рис. 130



Рис. 131

третьего противника, а затем наносит ему завершающий удар в шею (форма 70). Далее третий противник пытается атаковать справа (не показано). Вы отбиваете его левую руку вниз и правой ладонью бьете в солнечное сплетение (форма 71).

Питон выделяет яд

Исполнение приема аналогично приведенной выше одноименной форме (рис. 104).

Черный медведь нащупывает дорогу

В целом прием аналогичен «позе ястреба» (рис. 105). Однако в данном случае передняя ладонь открыта (рис. 130), и атака проводится не по глазам, а в шею.

В завершение комплекса повторите следующие позы: «Свирепый тигр выскакивает», «Пестрый петух вытягивает ногу», «Выпад пальцами в сочетании с шагом».



Рис. 132



Рис. 133



Рис. 134

шлепком», «Пересадить цветок, стать частью леса», «Взять и поставить чужую голову на свою», «Удержание луны в груди», «Цветок прячется под листом», «Стая диких гусей разлетается» (рис. 39—44, 46—55, 37—41).

Единственным отличием завершающей фазы комплекса является использование «Ладони № 8» (рис. 131). Вновь пройдите по кругу и переходите к выполнению

восьмого комплекса в противоположном направлении.

Обойдя круг против часовой стрелки, разверните правый носок на 45 градусов и поставьте левую ступню вровень с правой. В то же время опустите руки перед собой ладонями вверх (рис. 132). На вдохе разведите ладони в стороны, как показано на рис. 133. Затем опустите их на уровень дань-тянь, как показано на рис. 134.

ЛИНЕЙНАЯ, ИЛИ БОЕВАЯ ФОРМА БАГУАЧЖАН

После обретения начальных навыков по поддержанию равновесия, координации движений и выбору нужного времени можно приступать к следующему этапу тренировки, а именно к изучению линейной, или боевой формы багуа. В этой главе мы рассмотрим практическое применение техники в целях самообороны. Вооружившись практической методикой самообороны, человек способен освободиться от любого захвата и спонтанно реагировать на атаку агрессора. Возможно, нам и не пригодятся все элементы формы, но, несомненно, мы будем использовать многие из них. В процессе обучения вы убедитесь в том, что практические приемы багуа воистину смертоносны. Так, вооружившись этой техникой, можно сломать противнику руку, лишить его глаза или парализовать ногу. В арсенале багуа существует такое количество форм, что один человек вряд ли способен освоить все виды боевой техники. Однако в основе багуа заложен принцип, согласно которому это искусство доступно каждому. В любом

случае, изучив линейную форму, вы почерпнете много полезного.

Некоторые из наиболее известных, классических приемов самообороны не срабатывают в реальном поединке. Однако если вы способны освоить сложнейшие формы, то упрощенные варианты их применения покажутся вам детской забавой.

Линейная форма состоит из двух частей — одиночной тренировки и парной практики. Вначале разговор пойдет об одиночной технике и способах ее практического применения. Насколько мне известно, одиночная форма багуа является самой продолжительной и наиболее смертоносной из всех видов ката, которые исполняют представители школ боевых искусств. Если у вас есть возможность для ежедневного исполнения как круговой, так и линейной форм, то ваши шансы на успех повышаются. Одиночная линейная форма, так же как и круговая, исполняется в двух направлениях. Поэтому я не буду останавливаться на деталях выполнения техники в противоположном направлении.

ТРИ УДАРА ЛАДОНЬЮ И СОПРОВОЖДАЮЩИЕ ИХ ЗВУКИ

В искусстве багуацжан, наряду с второстепенными приемами, применяются три ос-

новных удара ладонью. Выполнение сопровождается различными звуками и движения-

ми объекта, по которому наносятся удары. Звуки и движения дают возможность судить

о правильности применения конкретного боевого приема.

ТЯЖЕЛЫЙ УДАР ЛАДОНЬЮ

Удар выполняется основанием ладони. При контакте с целью пальцы отводятся назад, а основание ладони ломает кости.

При ударе по тренировочному мешку раздается глухой звук, а сам мешок сильно отклоняется.

СОТРЯСАЮЩАЯ ЛАДОНЬ

Удар наносится по ушам, в среднюю и боковые области живота. Обычно он применяется ладонью «язык быка», когда пальцы сомкнуты и слегка согнуты. Ладонь выбрасывается вперед разворотом от пояса. Непосредственно перед контактом с объектом ладонь слегка оттягивается назад, и при ударе по тренировочному мешку раздается резкий

хлопок. Звук при этом вибрирует и почти невыносим для слуха. Мешок остается неподвижным, но в нем должна ощущаться внутренняя вибрация, как будто он насыщен энергией. Этот удар разрушает внутренние органы без видимых внешних признаков увечья. Овладев техникой этого удара, ученик приобщается к «миру железной ладони».

ЛАДОНЬ ЛЯГУШКИ, ИЛИ ДВОЙНАЯ ЛАДОНЬ

Я называю эту ладонь лягушачьей лапой, хотя ее настоящее название — двойная ладонь. При выполнении техники одновременно используются качества тяжелого и сотрясающего ударов. Пальцы полностью выпрямляются, так что ладонь становится абсолютно плоской. При контакте с мешком раздается хлесткий оглушающий хлопок,

звук которого распространяется по всему помещению. Вибрирующий изнутри мешок значительно отклоняется. Создается впечатление, что вам потребовалось лишь незначительное усилие для получения столь впечатляющих результатов. Этот прием венчает технику багуа и осуществляется одновременно с шагом вперед.

ПАЛЬЦЫ

Тренировка пальцев — задача не из легких, вследствие их миниатюрности и ранимости. Выполняя проникающий удар пальцами, всегда держите их слегка согнутыми. Выпад должен быть молниеносным, как бросок кобры, и хлестким, как удар кнута.

При ударе в тренировочную стойку или боксерскую грушу звук должен быть отрывистым, но не глухим. Глухой звук свидетельствует о том, что вместо хлесткого удара вы выполнили заурядное толкающее движение.

ФОРМА



Рис. 135



Форма 72



Рис. 136



Форма 73

Не забывайте о том, что я использую различное обозначение для рисунков, изображающих непрерывную последовательность действий («рис. ...»), и тех, где изображена форма, завершающая прием («форма...»). На рисунках первого типа порой изображены движения-связки, которые сами по себе не имеют боевого применения.

Бьющая ладонь

Встаньте лицом на север, расслабьтесь, опустите руки вниз. Сделайте шаг назад левой ногой и выполните блок основанием правой «Ладони № 1». Левая «Ладонь № 2» готова к очередному маневру (рис. 135, форма 72). Далее левая ладонь минует блок противника и наносит удар в глаза (рис. 136, форма 73).

Сделайте шаг-шлепок вперед правой ногой, используя силу поясницы при развороте влево; согните правую руку в локте, изготовившись для удара сбоку в челюсть движением справа налево (рис. 137, форма 74).

Используя силу поясницы при повороте корпуса слева направо, тыльной поверхностью ладони нанесите резкий удар по дуге в лицо противника (рис. 138, форма 75). Используя силу отката предыду-

ФОРМА



Рис. 135



Форма 72

Не забывайте о том, что я использую различное обозначение для рисунков, изображающих непрерывную последовательность действий («рис. ...»), и тех, где изображена форма, завершающая прием («форма...»). На рисунках первого типа порой изображены движения-связки, которые сами по себе не имеют боевого применения.

Бьющая ладонь

Встаньте лицом на север, расслабьтесь, опустите руки вниз. Сделайте шаг назад левой ногой и выполните блок основанием правой «Ладони № 1». Левая «Ладонь № 2» готова к очередному маневру (рис. 135, форма 72). Далее левая ладонь минует блок противника и наносит удар в глаза (рис. 136, форма 73).

Сделайте шаг-шлепок вперед правой ногой, используя силу поясницы при развороте влево; согните правую руку в локте, изогнувшись для удара сбоку в челюсть движением справа налево (рис. 137, форма 74).

Используя силу поясницы при повороте корпуса слева направо, тыльной поверхностью ладони нанесите резкий удар по дуге в лицо противника (рис. 138, форма 75). Используя силу отката предыду-



Рис. 136



Форма 73



Рис. 137



Форма 74

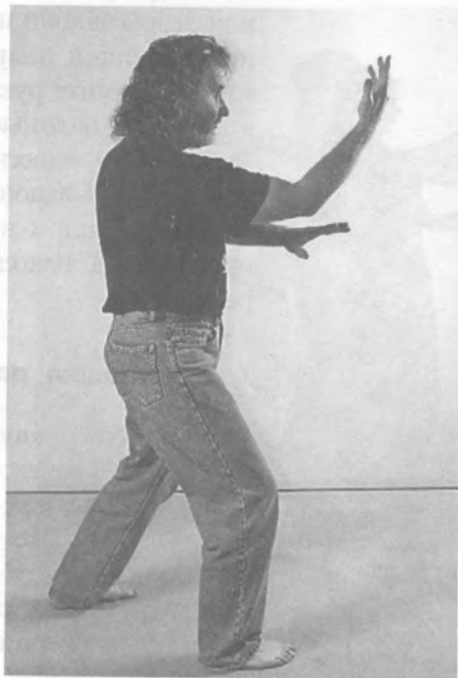


Рис. 138



Форма 75



Рис. 139



Форма 76



Рис. 140



Форма 77

щего движения, нанесите проникающий удар в шею (рис. 139, форма 76) и завершите прием разворотом правой кисти по часовой стрелке, обводя руку соперника и «запирая» его левый локоть. Наступая, завершите атаку тяжелым ударом ладонью по ребрам (рис. 140, форма 77).

Из этого положения выполните одиночное упражнение в противоположном направлении. На этот раз нет необходимости делать шаг назад, так как правая нога уже находится сзади. Выполните левой «Ладонью № 2» блок вправо. Сделайте шаг вперед левой ногой и нанесите удар левым локтем. Проведите удар тыльной стороной левой ладони и нанесите проникающий удар пальцами. Поднимите руку противника левой ладонью и, сближаясь с ним, нанесите удар в грудь правой ладонью. Итак, вы стоите лицом на север, а правая нога находится впереди.

Хватающая ладонь

Опустите правую ладонь пальцами вперед, а затем поднимите ее, как показано на рис. 141. Это движение освободит руку от захвата и приблизит вас к сопернику. Используя инерцию движения, сделайте шаг левой ногой и, избавляясь от захвата,

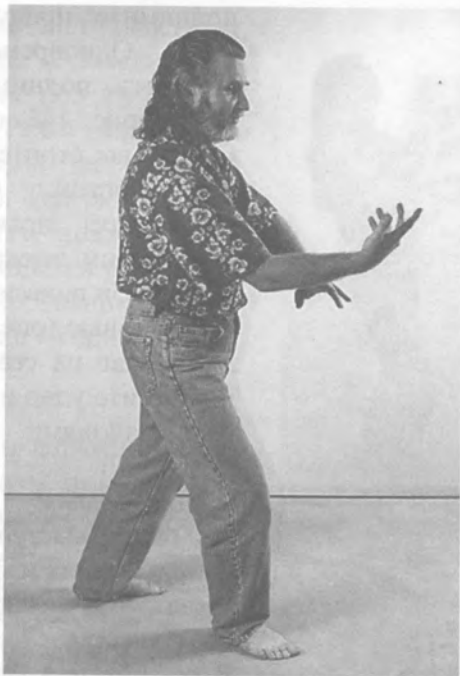


Рис. 141



Рис. 142



Форма 78



Рис. 143



Рис. 144



Форма 79



Рис. 145



Форма 80

поднимите правую ладонь вверх. Одновременно правая нога поднимается для удара (рис. 142, форма 78). Сейчас вы стоите лицом на северо-восток. Освободив от захвата правую кисть скользящим движением «Ладони № 5» нанесите удар левой ладонью (рис. 143). Сделайте шаг на северо-восток и нанесите удар в грудь обеими ладонями (рис. 144, форма 79).

(Примечание. Несколько лет назад, выступая в Великобритании, я избавлялся от захвата противника рубящим ударом «Ладони № 5». В результате я отправил его в глубокий нокаут. Дело в том, что на запястье расположены сердечные и легочные точки, удар по которым лишает человека ци.)

Из этого положения, вместо того чтобы выполнять одиночное упражнение в противоположном направлении, сразу же переходите к следующей форме.

**Белая обезьяна
раздвигает ветки,
чтобы построить
гнездо**

Атакующий вновь захватывает ваше правое запястье и тянет вас вниз. Выдвинув далеко вперед правую ногу, разверните вниз правую руку (рис. 145, форма 80).



Рис. 144



Форма 79



Рис. 145



Форма 80

поднимите правую ладонь вверх. Одновременно правая нога поднимается для удара (рис. 142, форма 78). Сейчас вы стоите лицом на северо-восток. Освободив от захвата правую кисть скользящим движением «Ладони № 5» нанесите удар левой ладонью (рис. 143). Сделайте шаг на северо-восток и нанесите удар в грудь обеими ладонями (рис. 144, форма 79).

(Примечание. Несколько лет назад, выступая в Великобритании, я избавлялся от захвата противника рубящим ударом «Ладони № 5». В результате я отправил его в глубокий нокаут. Дело в том, что на запястье расположены сердечные и легочные точки, удар по которым лишает человека ци.)

Из этого положения, вместо того чтобы выполнять одиночное упражнение в противоположном направлении, сразу же переходите к следующей форме.

**Белая обезьяна
раздвигает ветки,
чтобы построить
гнездо**

Атакующий вновь захватывает ваше правое запястье и тянет вас вниз. Выдвинув далеко вперед правую ногу, разверните вниз правую руку (рис. 145, форма 80).

Сделайте шаг навстречу левой ногой и заведите левую ладонь под руки противника. Резко присядьте, как показано на рис. 146 (форма 81). Теперь вы смотрите на юго-запад. Правая ладонь находится впереди, а обе руки противника расположены над вашим левым плечом.

Войти в ближний бой и сковать движения противника

Стоя лицом на юго-запад, приподнимитесь и отразите удар кулаком справа, выполнив внешний скользящий блок правой рукой. Выпрямившись, сделайте шаг вперед правой ногой (рис. 147, форма 82).

Переместите вес тела на правую ногу и нанесите левым локтем удар по локтевому сгибу противника (рис. 148, форма 83). Зажмите его руку левым локтем и, зайдя сзади, обхватите его за пояс левой рукой (рис. 149, форма 84). Правая ладонь готова как к атаке, так и к обороне.

Опрокиньте противника через левое бедро, разворачиваясь на правой пятке. Одновременно заведите левую ладонь ему за спину, аналогично выполнению круговой формы. Продолжая разворот влево, сделайте шаг ле-



Рис. 146



Форма 81



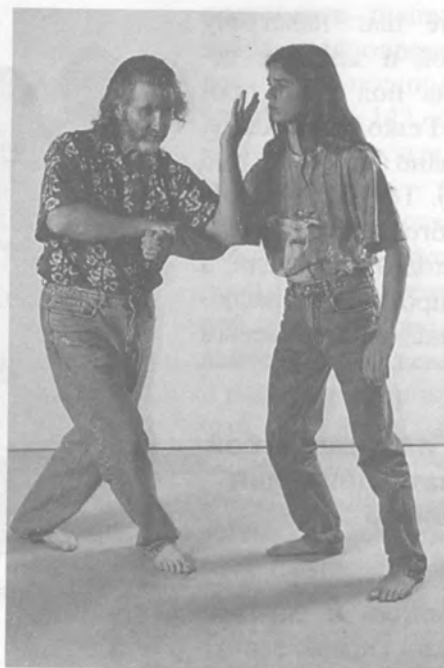
Рис. 147



Форма 82



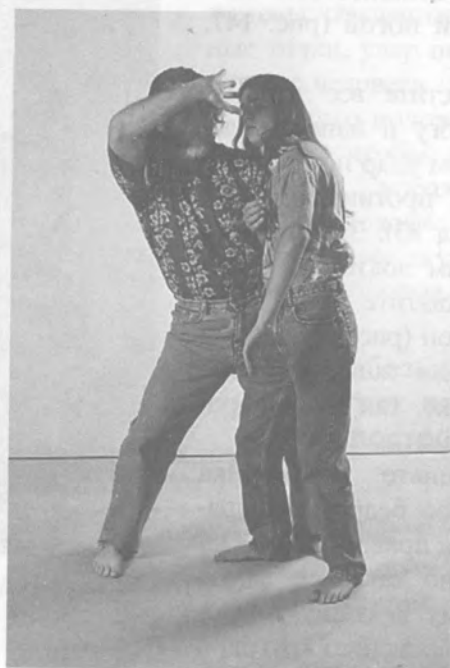
Рис. 148



Форма 83



Рис. 149



Форма 84

вой ногой и встаньте лицом на северо-восток (рис. 150, форма 85).

Движение-связка

Во время выполнения формы очень часто используется одиночный блок ладонью снизу. Как правило, это движение применяется лишь в одиночной форме для двойного удара или блока. Повернитесь на обеих пятках на юг (вправо), круговым движением разворачивая ладони, как показано на рис. 151. Движение отличается такой мощностью, что можно услышать, как между пальцами свистит ветер.



Рис. 150



Форма 85



Рис. 151



Рис. 152



Рис. 153



Форма 86

Правой ладонью выполните копающее движение (как в круговой форме), а левой — блокируйте вероятную атаку слева, как показано на рис. 152. Подтяните левую ногу и сделайте шаг-шлепок на юг. В то же время нанесите тяжелый удар ладонью, как показано на рис. 153.

Практическое применение

Движение-связка используется двояко. Оно может применяться как левый блок, отражающий атаку справа с последующим ударом в лицо левой ладонью. Если противник атакует сзади прямым левым или хуком, вы разворачиваетесь к нему лицом, наносите удар по левому запястью в точку нэйгуань (вызывая у него энергетическую потерю), а левой ладонью бьете в точку 13Liv, располо-



Форма 87



Форма 88

женную с правой стороны корпуса, в области колеблющегося ребра (форма 86). Заблокируйте его левую кисть, проведите под нее свою левую ладонь и сломайте противнику плечо или локоть (форма 87). Завершите атаку ударом в лицо левой ладонью (форма 88).

Хватающая ладонь (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Встав лицом на юг, опустите пальцы левой руки вниз и, поднимаясь на правой ноге, повернитесь на юго-восток. Нанесите рубящий удар «Ладонью № 5», а затем удар правой ладонью (рис. 154). Добейте противника двойным ударом ладоней.



Рис. 154



Рис. 155



Рис. 156

Белая обезьяна раздвигает ветки, чтобы построить гнездо (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Левая ладонь разворачивается вниз и влево для избавления от захвата (рис. 155). Сделайте шаг на северо-запад и сломайте руку противника, подставив плечо. Ваша левая ладонь находится на уровне правого плеча, как показано на рис. 156.

Войти в ближний бой и сковать движения противника (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Оставаясь в поло-



Рис. 157



Рис. 158



Рис. 159

жении лицом на северо-запад, встаньте и, по мере того как ваша левая нога продвигается вперед, выполните скользящий блок левой ладонью. Сместите вес тела на левую ногу и нанесите удар сверху правым локтем, как показано на рис. 157. Заблокируйте левую руку атакующего правым локтем, сделайте шаг за спину противника и правой рукой обхватите его за пояс (рис. 158). Развернитесь на левой пятке вправо, заведите правую ладонь за спину и поднимите левую над головой. Сделайте шаг назад правой ногой, а правой ладонью нанесите удар вперед (рис. 159). Теперь вы стоите лицом на юго-восток.

Движение-связка

Это движение выполняется так же, как и в другом направлении. Обе руки выбрасываются с использованием центробежной силы поясницы, причем левая ладонь принимает

верхнее положение. Затем положение рук меняется.левой ладонью выполните зачерпывающее движение, а правой блокируйте вероятную атаку справа. Подтяните левую ногу и сделайте шаг-шлепок на юг. Затем правая нога делает шаг-шлепок на север, а правая рука наносит тяжелый удар ладонью.

Удар ногой в колено и змеиными пальцами в глаза

После атаки правой ладонью встаньте лицом на север.

Противник блокирует удар и тянет вас на себя (форма 89). Нанесите ему удар левой пяткой в правое колено, используя силу его тянущего движения (рис. 160, форма 90). Возможно, он уклонится от удара, сделав шаг назад. Нанесите ему удар двумя пальцами в глаза или в горло (рис. 161, форма 91). Противник блокирует удар правой ладонью.



Форма 89



Рис. 160



Форма 90

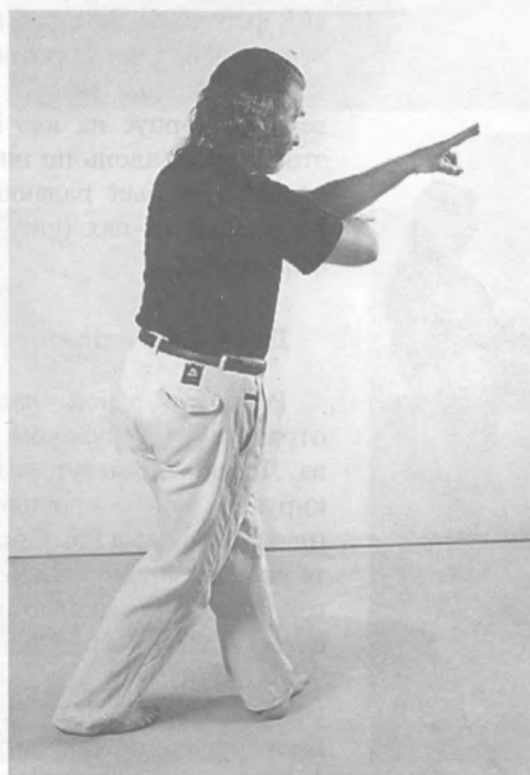


Рис. 161



Форма 91



Рис. 162



Форма 92

Сделайте шаг на север правой ногой, разверните обе ладони вверх и в стороны, смещая вес тела на правую ногу (рис. 162). Левая ладонь может удерживать руку противника, а правая опрокидывает его на пол (форма 92).

Отливка серебряного сосуда

Разверните носок правой ноги на 45 градусов и блокируйте прямой удар правой ногой своей правой ладонью, опуская правое плечо для усиления движения (рис. 163, форма 93). Заведите правую руку под ногу противника, сделайте шаг влево и разверните корпус на юг. При этом левая ладонь по нисходящей дуге бьет падающего противника в пах (рис. 164, форма 94).



Рис. 163



Форма 93

Двойная ладонь

Ребром правой ладони отразите удар кулаком слева. Левая ладонь тут же блокирует руку противника (рис. 165, форма 95). Сделайте шаг навстречу левой ногой, а правой ладонью нанесите удар по ребрам (форма 96). Противник отражает удар и контратакует слева. Блокируете его атаку низким блоком левого предплечья и продолжайте блокирующее

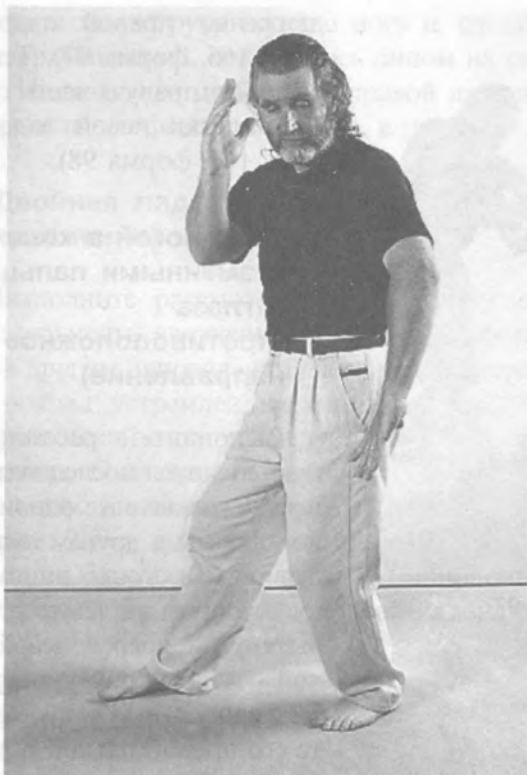


Рис. 164



Форма 94



Рис. 165



Форма 95



Форма 96



Рис. 166



Форма 97

движение правой ладонью (рис. 166, форма 97). Теперь атакуйте правую часть грудной клетки левой ладонью (рис. 167, форма 98).

Удар ногой в колено и змеиными пальцами в глаза (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Вы стоите лицом на юг с упором на левую ногу и вытянутой вперед левой рукой. Атакующий тянет на себя вашу левую руку. Ударьте его правой пяткой в левое колено. По мере того как он отступает, нанесите ему удар пальцами в глаза. Сделайте шаг влево, чтобы встать у него за спиной, и обеими ладонями опрокиньте противника на пол.



Рис. 167



Форма 98

Отливка серебряного сосуда (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Блокируйте прямой удар левой ногой своей левой ладонью, развернувшись на левом носке на 45 градусов.

Заведите левую руку под его ногу и, сделав шаг правой ногой, повернитесь лицом на север. Нисходящим движением правой ладони ударьте падающего противника в пах.

Двойная ладонь (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Левая нога впереди, взгляд устремлен на север, за блоком ребром левой ладони следует блок правой ладонью. Сделайте шаг вперед правой ногой и левой ладонью ударьте противника по ребрам. Затем следуют блок ребром правой ладони и блок левой ладонью. Комбинацию завершает удар по ребрам правой ладонью.

Внезапный удар локтем с разворота

Оставаясь в позиции лицом на север, атакуйте правой ладонью. Противник блокиру-

ет атаку и наносит удар в верхнюю часть лица левой ладонью (форма 99).

Левой рукой блокируйте левую руку противника (рис. 168, форма 100). Не меняя положения ступней, развернитесь на 360 градусов и левым локтем нанесите противнику удар по левому трицепсу (рис. 169, форма 101).

Переместите вес тела на правую ногу, развернитесь на правой пятке, поднимите левую ногу в северном направлении и отбейте вверх правый удар кулаком (рис. 170, форма 102).

Опустите левую ногу и левым предплечьем атакуйте корпус противника (рис. 171, форма 103).

Внезапный удар локтем с разворота (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Заведите правую руку под левую, развернитесь по часовой



Форма 99



Рис. 168



Форма 100

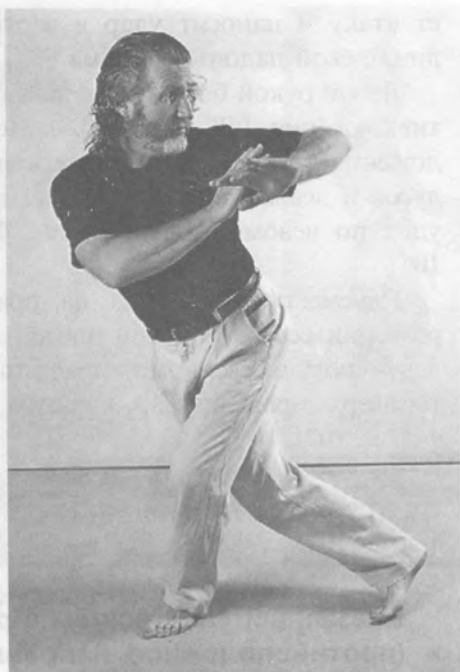


Рис. 169



Форма 101



Рис. 170



Форма 102

стрелке и нанесите удар правым локтем. Сместите вес тела на левую ногу и развернитесь на левой пятке, поднимая правую ногу в северном направлении. Правым предплечьем отбейте удар кулаком слева. Опустите правую ногу и правым предплечьем атакуйте корпус противника.

Отражение атаки и подсечки левой и правой ногой

Вы все еще стоите лицом на север. Противник проводит удар правым кулаком; вы ставите наружный блок правой «Ладонью № 1» (рис. 172, форма 104). Отведите вниз его руку правой, а левой ладонью нанесите ему удар в лицо (рис. 173, форма 105).

Если он блокирует ваш удар, захватите его запястье правой рукой и круговым движением левой ладони нанесите удар в грудь. В то же время левой ногой нанесите удар под правое колено (рис. 174, форма 106).

Возможно, он попытается уйти от подсечки, подняв правую ногу, опустив ее за вашей ногой и сделав шаг вперед левой (форма 107). Чтобы избежать подсечки, заведите левую ногу с внешней стороны левой ноги противника и ударьте его в лицо, блокируя его левую



Рис. 171



Форма 103



Рис. 172



Форма 104

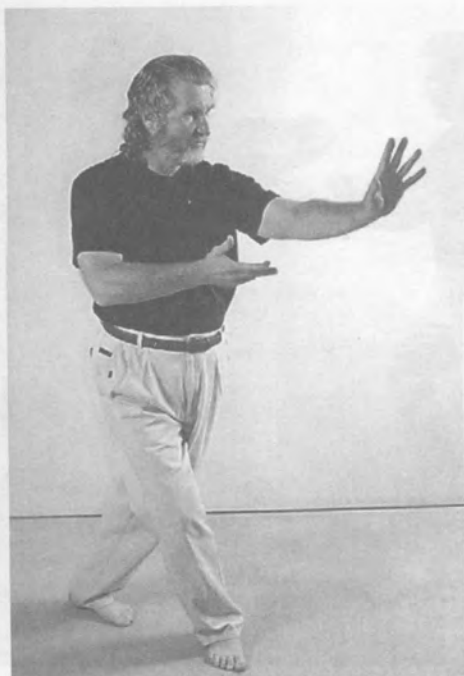


Рис. 173



Форма 105



Рис. 174



Форма 106



Форма 107



Рис. 175



Форма 108

руку левой ладонью (рис. 175, форма 108). Сделайте шаг назад левой ногой, правой ногой проведите подсеку, а правой ладонью нанесите удар в грудь (рис. 176, форма 109).

Нести корзину с цветами на предплечье

Встав лицом на северо-запад, захватите правую кисть противника и прижмите ее к своей груди (рис. 177, форма 110). Повернув правую ногу в северном направлении, разверните корпус влево и нанесите удар правым локтем по правому



Рис. 176



Форма 109



Рис. 177



Форма 110

локтю противника. Этот прием повергнет его наземь (рис. 178).

Если противник устоял после удара локтем, нанесите удар пальцами в глаза и левой ногой в правое колено. Если ему и на этот раз повезло и он пытается контратаковать сверху, поставьте блок (рис. 180, форма 112). Затем, опустив левую ногу, атакуйте корпус врага двумя «лапами дракона» (рис. 181).

Нести корзину с цветами на предплечье (противоположное направление)

Заведите правую ладонь под левую и выполните



Рис. 178



Рис. 179



Форма 111



Рис. 180



Форма 112



Рис. 181

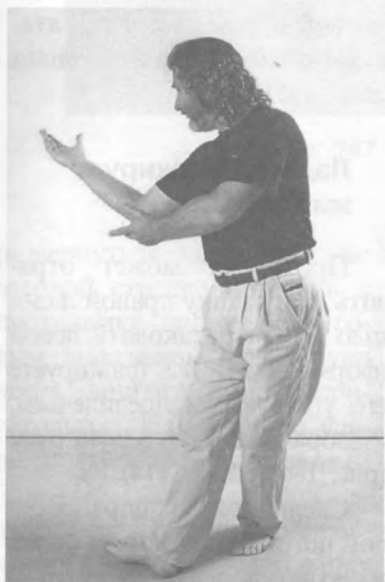


Рис. 182



Рис. 183



Рис. 184

скользящий блок, разворачиваясь на пятках по часовой стрелке на юг (рис. 182). Захватите атакующую левую руку противника и прижмите ее к своей груди. При

этом разверните корпус для смягчения удара (рис. 183).

Нанесите удар локтем сверху, сделайте шаг левой ногой, поставив ее параллельно



Рис. 185



Форма 113



Рис. 186



Форма 114

правой, и нанесите удар пальцами левой руки. Поднимите оба предплечья над головой и нанесите удар в корпус двумя «лапами дракона». На этот раз правая нога находится впереди. Завершите комбинацию лицом на юго-запад.

Движение-связка

Выполните скользящий блок, заведя левую ладонь под правую и поворачиваясь на север (рис. 184). Затем заведите правую ладонь под левую и выполните еще один скользящий блок, сделав шаг правой ногой на север и атакуя тяжелым ударом ладони (рис. 185).

Ладонь блокирует живот

Противник может отразить вашу атаку правой ладонью и контратаковать левой (форма 113). Вы блокируете его удар левым предплечьем, «заворачивая» его левую руку (рис. 186, форма 114).

Сделайте шаг вправо левой ногой, встав лицом на юг и захватив левую руку противника правой ладонью. Одновременно нанесите ему удар левой ладонью в пах (рис. 187, форма 115).

Не исключено, что свободной правой рукой он ударит вас в лицо. Вам следует



Рис. 187



Форма 115

развернуться на носках по часовой стрелке и встать к противнику лицом. Круговым движением левой руки вверх защитите лицо и приготовьтесь к нанесению удара в пах правой ладонью (рис. 188, форма 116). Сделайте шаг в северном направлении и нанесите удар в пах правой ладонью (рис. 189, форма 117).

Старик ловит рыбу

Блокируйте атаку слева правой ладонью и заведите



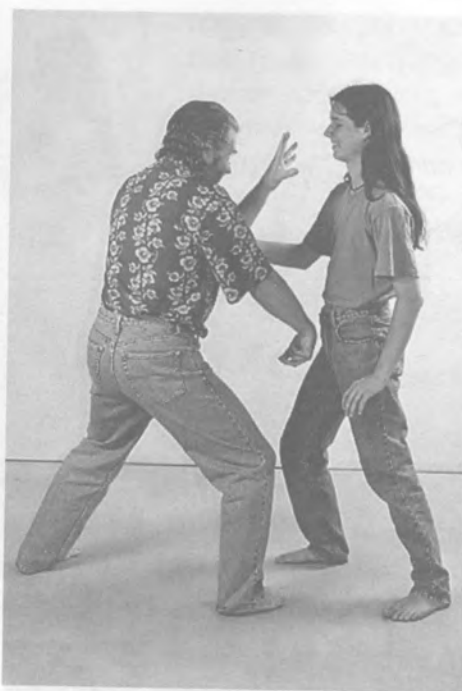
Рис. 188



Форма 116



Рис. 189



Форма 117



Рис. 190



Форма 118

левую ладонь себе за спину (рис. 190, форма 118).

Развернитесь против часовой стрелки, сделав шаг левой ногой. При этом нанесите удар левой ладонью в грудь, а левой ногой в левое бедро противника (рис. 191, форма 119). Правая ладонь изготовлена для защиты или для удара по его глазам.

Теперь вы стоите лицом на север. Опрокиньте противника через левую ногу (форма 120) и развернитесь лицом на юг (рис. 192).

Развернув кисть правой руки, отведите левую ладонь под правый локоть и выполните скользящий блок. Сделайте шаг на юг левой ногой и нанесите тяжелый удар ладонью (рис. 193).



Рис. 191



Форма 119



Форма 120



Рис. 192



Рис. 193

Ладонь блокирует живот (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Противник блокирует атаку слева и контратакует справа. Вы «заворачиваете» его руку правым предплечьем и блокируете ее левой ладонью. При этом вы разворачиваетесь и наносите удар в пах правой ладонью. Затем делаете разво-

рот против часовой стрелки на 360 градусов и встаете лицом на юг. Правая ладонь защищает лицо, а левая изготовлена для удара снизу. В завершение комбинации вы наносите хук в пах или по корпусу.

Движение-связка

Левой ладонью обозначьте блокирующее движение слева направо и заведите правую ладонь за спину (см. рис. 194). Затем развернитесь на левой пятке, поставив правую ногу в южном направлении (рис. 195).



Рис. 194



Рис. 195

Активно работая ногами, поднимаете руку противника и атакуете его в пах

Стоя лицом на север, блокируйте атаку слева движением справа налево и тыльной стороной правой ладони нанесите удар в лицо противника (рис. 196, форма 121). Это вынудит его поднять левую ладонь для защиты. Повернув правую ногу наружу под углом 45 градусов, нанесите удар в пах (рис. 197).

Противник блокирует этот удар и делает шаг назад. Вы следуете за ним, делая шаг левой ногой, и тыльной стороной левой ладони бьете его в лицо (рис. 198). В то время как он поднимает правую ладонь для защиты, вы, развернув левую ногу наружу, наносите удар в пах левой ладонью (рис. 199, форма 122).

Возможно, он отразит и эту атаку. В таком случае нанесите еще один удар сверху тыльной стороной левой ладони. Противник делает шаг назад и контратакует правым кулаком. Вы делаете быстрый шаг ему навстречу, удерживая его левую руку своей левой ладонью, и наносите удар в лицо (рис. 200, форма 123).



Рис. 196



Форма 121



Рис. 197



Рис. 198



Рис. 199



Форма 122



Рис. 200



Форма 123

Вернуть золотой треножник

Стоя лицом на юг, слегка отклонитесь назад и парировать атаку справа правым скользящим блоком (рис. 201, форма 124). Затем сделайте быстрый шаг навстречу противнику и восходящим движением левой ладони сломайте ему локоть (рис. 202, форма 125).

Развернитесь на носках по часовой стрелке и встаньте лицом на север; удерживая сломанный локоть противника, правой ладонью



Рис. 201



Форма 124



Рис. 202



Форма 125



Рис. 203

захватите его правое колено и, опустившись к земле, бросьте его через себя (рис. 203, форма 126).

Движение-связка

Разворачиваясь на носках против часовой стрелки, встаньте лицом на юг и заведите левую ладонь под правое предплечье (рис. 204). Затем сделайте шаг на юг правой ногой, развернитесь на север и вновь заведите правую ладонь под левое предплечье, выполняя скользящий блок (рис. 205).

Активно работая ногами, поднимаете руку противника и атакуете его в пах (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной фор-



Форма 126



Рис. 204



Рис. 205



Рис. 206

мы в другом направлении (лицом на север). Комбинация завершается ударом тыльной стороной левой ладони (рис. 206).

Вернуть золотой треножник (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Но, поднимаясь с земли и разворачиваясь лицом на север, сделайте лишь один скользящий блок правой рукой.



Рис. 207



Форма 127



Рис. 208



Форма 128



Рис. 209



Форма 129

Отражение кулака вращением рук

Противник атакует сзади ударом левого кулака. Вы парируете удар движением правой ладони справа налево и ставите левую ногу позади правой. В то же время атакуете локтевую точку своим правым локтем, удерживая его левую руку правой ладонью (рис. 207, форма 127). Затем наносите удар в пах правой ладонью, удерживая левую руку противника своей левой ладонью (рис. 208, форма 128). Возможно, желая уклониться от удара, он сделает шаг назад. Поэтому не медлите, заведите правую ногу за его левую и опрокиньте его ударом руки (рис. 209, форма 129).

Отражение кулака вращением рук (противоположное направление)

Заведите левую ладонь под правую и, выполнив скользящий блок, на пятках развернитесь на юг (рис. 210). Теперь выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Поставьте блок левой ладонью и развернитесь на правой ноге для удара в пах левой ладонью. Сделайте шаг на юг левой



Рис. 210



Рис. 211



Рис. 212

ногой и, разводя руки, опрокиньте противника на пол (рис. 211).

Уклон и удар по ребрам

Откиньтесь назад и поставьте блок слева «ладонью № 1» (рис. 212). Вы стоите лицом на юг. Правая рука расположена на уровне ребер ладонью вверх. Захватите левую руку противника, сделайте шаг на юг и нанесите удар по ребрам пальцами «Ладони № 5» (рис. 213, форма 130). Попад в ребро, пальцы так или иначе соскользнут с него и порвут межреберные ткани.



Рис. 213



Форма 130



Рис. 214



Форма 131



Рис. 215



Форма 132

Теперь выполните аналогичные действия с противоположной стороны. Блокируйте удар справа правой «Ладонью № 1» и, захватив правую кисть противника, сделайте шаг на юг левой ногой. Одновременно нанесите удар по ребрам левой «Ладонью № 5».

Золотой крючок висит на кольце

Блокируйте внешнюю атаку правой ладонью; левая нога стоит впереди, носок развернут на 45 градусов (рис. 214). Сделайте шаг на юг правой ногой, также развернутой на 45 градусов, и поставьте блок левой ладонью (форма 131).

Захватите левую кисть противника левой ладонью и оттяните ее вниз; одновременно нанесите противнику удар левой ногой в левое колено, а правой ладонью в левый висок (рис. 215, форма 132). Теперь вы стоите лицом на юг.

Дракон шевелит хвостом (движение-связка)

Опустите левую ногу перед собой носком внутрь, разверните туловище назад по часовой стрелке, а правую ладонь отведите вправо (рис. 216). Выполните дуго-



Рис. 216



Рис. 217



Рис. 218

вой удар правой ногой, хлопнув по ней правой ладонью (рис. 217). Ногу следует выбирать без какого бы то ни было мускульного напряжения, используя исключительно центробежную силу колена.

Золотой крючок висит на кольце (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Стоя лицом на север, поставьте блок левой ладонью; правая нога стоит впереди, носок развернут на 45 градусов. Поставьте блок правой ладонью, делая шаг на север левой ногой. Потяните вниз руку противника и одновременно нанесите удар в правое колено и правый висок (рис. 218).

Дракон шевелит хвостом (движение-связка)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной фор-

мы в другом направлении. Нанесите удар ногой в южном направлении, шлепнув левой ладонью по левой ноге.

Золотой фазан трясет своим хохолком

Стоя в левосторонней стойке, опустите правое плечо круговым движением против часовой стрелки (рис. 219). Этим приемом вы защищаетесь от захвата шеи сзади левой рукой противника. Вы избавляетесь от захвата, используя плечо как рычаг (форма 133). Левая ладонь захватывает левую руку противника, а правая наносит удар в пах (рис. 220, форма 134).

Блок-нокаут в шею (движение-связка)

Сделайте шаг правой ногой на юг и правой ладонью поставьте правый скользящий блок (ладони обеих рук направлены вниз). Переместите вес тела на правую ногу и по-

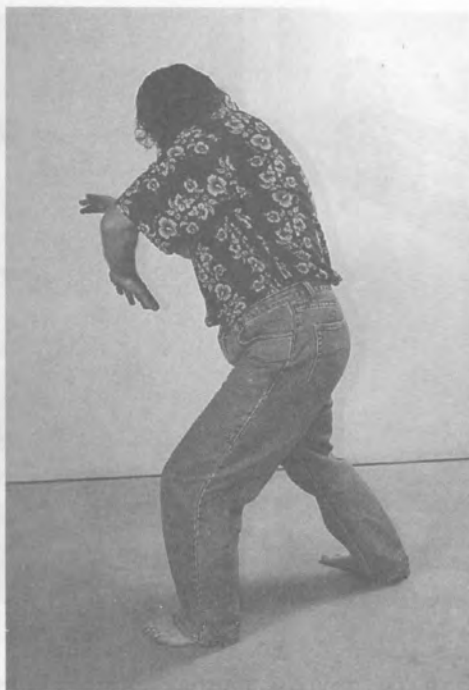


Рис. 219



Форма 133

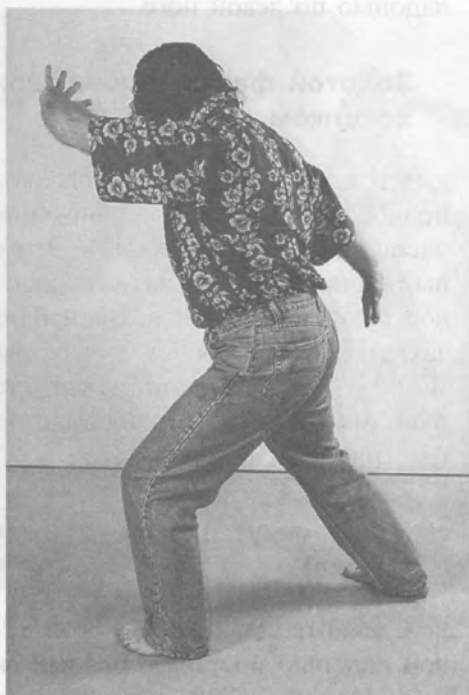
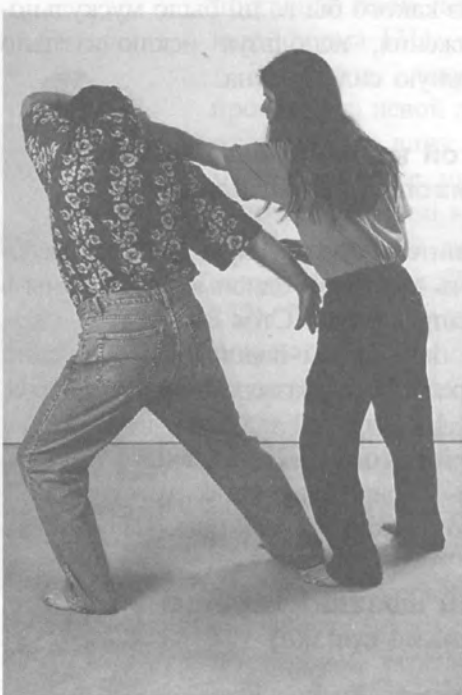


Рис. 220



Форма 134

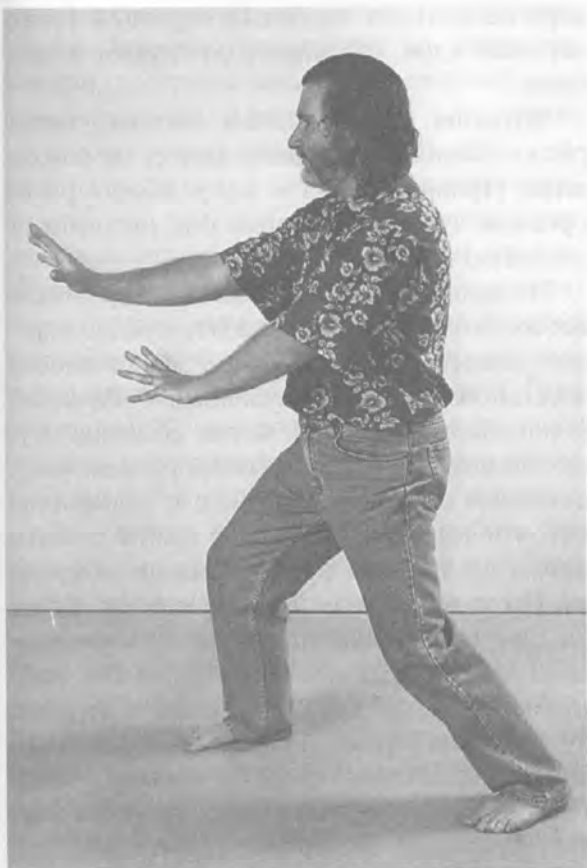


Рис. 221



Форма 135

ставьте руки, как показано на рис. 221. Это движение блокирует удар справа, после чего блокирующая ладонь бьет противника в шею, а левая захватывает его правое запястье и делает резкий рывок вниз (форма 135). Таким образом осуществляется атака на «змеинный мозг», или ствол мозга, спазм которого вызывает немедленный нокаут.

* * *

Много лет назад я представил сообществу боевых искусств концепцию «змеинового мозга». Одни мастера восприняли ее с энтузиазмом, другие не скрывали своего скептицизма. Было время, когда само упоминание

термина «змеинный мозг» вызывало в научных кругах нескрываемый смех. Однако в наши дни отношение к этому понятию изменилось, и упомянутый участок мозга официально признан учеными. В сущности, «змеинный мозг» представляет собой ствол мозга — область у основания черепа, которой представители внутренних стилей боевого искусства придают огромное значение.

Ствол головного мозга является продолжением спинного мозга в полости черепа. В нем различают: продолговатый мозг, мост головного мозга и срединный мозг. Он выполняет двигательную, сенсорную и рефлекторную функции и содержит корково-спин-

номозговой и ретикулярно-спинномозговой пути. Большинство из 12 пар черепных нервов являются ответвлениями ствола мозга. Известно, что каждый из компонентов ствола содержит многочисленные нервные окончания.

Мост головного мозга занимает промежуточное положение между продолговатым и средним мозгом, между мозжечком и гипофизом. Он служит связующим звеном между головным мозгом, мозжечком и продолговатым мозгом. Таким образом, мост обеспечивает взаимодействие разных частей мозга, координацию между левой и правой сторонами тела и функции лица и челюсти. Пять из восьми черепных нервов связаны с мостом.

Продолговатый мозг является нижней частью ствола мозга и местом сочленения головного и спинного мозга. В задней части продолговатого мозга, вблизи от большого затылочного отверстия черепа расположены жизненно важные нервные центры, контролирующие дыхание, сердцебиение и терморегуляцию. Продолговатый мозг имеет не более 2,5 см в диаметре и составляет менее одного процента массы центральной нервной системы. Несмотря на столь миниатюрный размер, он участвует в передаче нервных импульсов между спинным и головным мозгом. Множество нервных волокон, проходящих через продолговатый мозг, пересекаются, так что нервные импульсы, поступающие из правого полушария головного мозга, управляют функциями левой стороны тела и наоборот. Таким образом, травма или заболевание этого участка, как правило, являются смертельными.

Средний мозг в основном состоит из белого и частично серого вещества. Красные ядра в среднем мозге содержат окончания нервных волокон из других участков мозга. В глубине среднего мозга находятся

ядра нескольких черепных нервов, а также нервные ядра, связанные со слухом и зрением.

Функция шишковидной железы, также расположенной в среднем мозге, не совсем ясна. Принято считать ее рудиментарным органом чувств. По форме она напоминает сосновую шишку.

Не являясь профессиональным врачом, я все же позволю себе высказать предположение относительно реальной возможности восстановления изначальных функций шишковидной железы, когда общение осуществляется на более высоком уровне, чем с помощью звуков и слов, как у дельфинов, китов и тюленей, благодаря цигун и методикам внутренних стилей боевого искусства. По этому поводу древний китаец заявил бы, что с помощью цигун мы восстанавливаем свое естественное состояние (то есть, то состояние, когда мы не зависели от речи, путешествий, радиоволн и телевидения). Очевидно, любая бездействующая часть тела утрачивает свою функциональность, как, например, мышцы ног после долгого заболевания или вынужденной бездеятельности. Однако мышечный тонус может быть восстановлен. Мы практически не используем возможности шишковидной железы, а те редкие мгновения, когда это происходит, считаем совпадением или способностью к экстрасенсорному восприятию. В действительности эти вещи должны случаться постоянно, но мы избегаем истинного общения, ибо намного легче поднять трубку телефона или узнать новости по телевизору. Цигун «оживляет» деятельность шишковидной железы, помогая установить связь с землей и с ци земли.

Именно по этой причине представителей внутренних стилей учат «ничего не делать». Впрочем, это не означает, что они остаются бездейственными, глухи или немые. Во время за-

нятий их сознание «отдыхает» и рудиментарные органы, отвечающие за экстрасенсорную восприимчивость, постепенно восстанавливаются, компенсируя отсутствие логического мышления. Конечно, это — задача не из легких, и требуется немало времени и усилий для того, чтобы движения координировались на подсознательном уровне. Поэтому принято считать, что проходят годы, прежде чем человек освоит базовые движения тай-цзи цюань. Однако одними «движениями» дело не ограничивается. Подсознательный контроль предполагает такой уровень координации, когда базовая техника становится таким же обычным и повседневным делом, как дыхание или работа сердца. Иными словами, техника должна быть доведена до полного автоматизма.

«Змеиный мозг» является частью триединого мозга, обеспечивающего жизнедеятельность организма; он представляет древнейший мозговой участок. Более «молодым» видом мозга является лимбическая система (палеомозг), а самым молодым — неомозг, которым располагают лишь высшие млекопитающие. Рептилии располагают «змеиным мозгом», все млекопитающие — «змеиным» плюс лимбической системой, и лишь высшие млекопитающие, в том числе человек, обладают всеми тремя видами мозга.

В своей работе «Триединый мозг и его роль в эволюции» Пол Д. Маклин пишет, что «змеиный мозг» («The Triune Brain in Evolution»), «рудиментарный ствол мозга и спинной мозг составляют нервную основу самосохранения и сохранения вида».

Однако не следует разделять функции этих трех видов мозга, так как, несмотря на то что они контролируют разные сферы деятельности организма, их функции взаимосвязаны. По мере развития новых отделов мозга, они принимали на себя функции более древних.

«Змеиный мозг» представляет собой ту часть, которой мы пользуемся сразу же после рождения. Он отвечает за выживание. С его помощью нельзя ничему научиться. Эксперименты по удалению палеомозга у млекопитающих показали, что при сохранении моторных функций, которые брал на себя «змеиный мозг», животные теряли свою идентичность. Иными словами, они могли лишь стоять или сидеть на одном месте, пока не погибали. Если их били, они начинали двигаться и продолжали жить при искусственном кормлении. Иначе говоря, они «забывали» все знания, почерпнутые из предыдущего жизненного опыта.

В возрасте четырех лет (в некоторых случаях и раньше) у человека активизируется лимбическая система, отвечающая за художественные способности, и начинается процесс познания окружающего мира. Эта часть триединого мозга используется в играх, которые служат детям способом познания. В этом возрасте почти невозможно научить ребенка читать, писать, решать математические задачи и тому подобное. Раннее обучение логическому мышлению может принести ребенку вред, так как оно не является функцией лимбической системы. Палеомозг отвечает за три поведенческие модели, которые не свойственны «змеиному мозгу»: реакцию на материнскую ласку, речевые контакты и игру. У большинства мальчиков и девочек в возрасте от четырех до семи лет проявляется материнский (или отцовский) инстинкт, когда они начинают играть в куклы или заботиться о домашних животных. Игру также можно рассматривать как способ проявления и развития артистических способностей. В этом же возрасте ребенок начинает заявлять о своих чувствах.

В возрасте семи лет наступает пора неомозга, ответственного за логическое мышление.

Золотой фазан трясет своим хохолком (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении.

Удержание и толчок двумя ладонями

Стоя лицом на юг, правой ладонь поставьте скользящий блок под левой ладонью, отражая удар кулаком справа (рис. 222). Обе

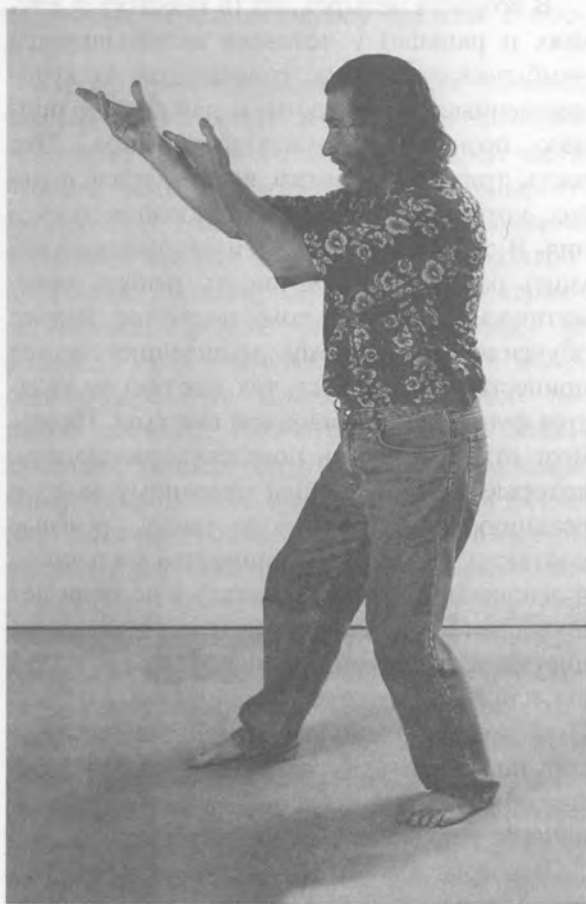


Рис. 222

«Ладони № 3» разверните наружу и нанесите ими удар, сделав скользящий шаг вперед (форма 136).

Удержание и толчок двумя ладонями (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Заведите левую ладонь под правую и развернитесь лицом на север. Заблокируйте атаку слева и контратакуйте обеими ладонями из левосторонней стойки.



Форма 136

Золотая цикада сбрасывает свой панцирь

Стоя лицом на север, левой «Ладонью № 1» блокируйте атаку слева (рис. 223, форма 137). Развернувшись на левой ноге наружу, левой рукой захватите левое запястье противника и потяните его руку вниз. Затем поднимите его левую руку (рис. 224, форма 138).

Сделайте шаг навстречу правой ногой и правой ладонью нанесите удар в пах



Рис. 223



Форма 137



Рис. 224



Форма 138



Рис. 225



Форма 139



Рис. 226



Форма 140



Рис. 227



Рис. 228

(рис. 225, форма 139). Теперь вы стоите лицом на юг.

Выставив левую ногу вперед, присядьте и бросьте противника через себя, используя его пах в качестве рычага (рис. 226, форма 140).

Золотая цикада сбрасывает свой панцирь (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. При этом вначале вам придется сделать на один шаг больше. Стоя лицом на юг, заведите правую руку под левую, подтяните левую ногу (рис. 227). Резко опустите вниз правую руку, сделайте шаг вперед правой ногой, развернутой на 45 градусов. Поднимите ногу и сделайте шаг вперед левой ногой. Стоя лицом на север, нанесите

удар в пах. Выставив правую ногу вперед, бросьте противника через себя (рис. 228).

Движение-связка

Стоя лицом на север, подтяните левую ногу вправо и поставьте правой ладонью скользящий блок, заведя ее под левую (рис. 229). Подтяните правую ногу, сделайте скользящий шаг на север и атакуйте тяжелым ударом ладони.

Освобождение от захвата и удар в грудь (противоположное направление)

Противник хватает вас за правую ладонь и пытается подтянуть к себе. Сделайте шаг вперед левой ногой, опустите правую ладонь вниз, а затем поднимите вверх. Избавившись от захвата, заведите левую «Ладонь № 2» под его левую руку и разверните пра-



Рис. 229



Рис. 230



Форма 141

вую ногу под углом 45 градусов (см. рис. 230, форма 141).

Ваша левая ладонь заводится снизу для захвата руки противника. Он делает шаг на-

зад, а вы заводите свою правую ногу за его левую, хватаете его левую руку (рис. 231, форма 142) и, разводя руки, бросаете его через правое бедро (рис. 232, форма 143).



Рис. 231



Форма 142

Движение-связка

Развернитесь на юг, поставьте левый скользящий блок и нанесите удар ладонью (рис. 233).

Освобождение от захвата и удар в грудь

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Движением левой ладони вниз и вверх освободитесь от захвата, сделайте шаг правой ногой на юг и захватите правую кисть оппонента правой ладонью. Заведите ногу за его левую и, разводя руки, опрокиньте противника через левое бедро.

Нести золотого человека на спине

Стоя лицом на юг, заведите правую ладонь под левую, сделайте скользящий шаг вперед правой ногой и движением фа-цзин выполните толчок на юг (рис. 234).

Из этого положения атакующий захватывает ладони и пытается тянуть вас на себя. Вы скрещиваете ладони, левую над правой, и движением вверх освобождаетесь от захвата. В то же время вы делаете шаг вперед левой ногой и используете



Рис. 232



Форма 143



Рис. 233



Рис. 234



Рис. 235



Форма 144

силу его тянущего движения (рис. 235, форма 144). Затем схватите его за руки и пригните к правому колену (рис. 236, форма 145). Теперь вы стоите лицом на юго-восток.

Заведите его левую ладонь под его же правую руку и сделайте шаг правой ногой, носком внутрь (рис. 237, форма 146). Развернитесь лицом на север и блокируйте его левую ладонь своим правым плечом. Одновременно опуститесь на правое колено и сломайте ему правую руку (рис. 238, форма 147).



Рис. 236



Форма 145



Рис. 237



Форма 146



Рис. 238



Форма 147



Рис. 239



Форма 148



Форма 149



Рис. 240



Форма 150

Нести золотого человека на спине (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Стоя лицом на север, заведите левую ладонь под правую, сделайте скользящий шаг вперед левой ногой и движением фаззин выполните толчок на север. Сделайте шаг вперед правой ногой, развернутой под углом 45 градусов, скрестите ладони и освободитесь от захвата. Поднимите колено и пригните к нему противника. Заверните его правую ладонь в его же под-



Рис. 241



Форма 151

мышечную впадину и, разворачиваясь на юг и опускаясь на левое колено, сломайте ему левую руку.

Атака стрелами

Развернитесь лицом на север. Заведите правую ладонь под левую. Противник атакует правой ладонью. Сделайте скользящий шаг вперед левой ногой и ударьте его в грудь левой ладонью (рис. 239, форма 148). Он парирует атаку левой ладонью (форма 149). Вы атакуете правой ладонью в грудь (рис. 240).

Он отражает атаку левой ладонью (форма 150). Вы атакуете хуком слева, используя в качестве ударной поверхности суставы пальцев. Когда вы приседаете, правая ладонь удерживает левую руку противника. Сила этого удара, который выполняется за доли секунды, исходит от поясницы и пред-

ставляет собой движение фа-цзин (рис. 241, форма 151).

Атака стрелами (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении.

Медведь поворачивается, отмахиваясь от пчел

Стоя лицом на юг, сделайте шаг вперед левой ногой, носком внутрь, и блокируйте правый удар противника левой ладонью (рис. 242, форма 152). Круговым движением заведите правую ладонь за спину, развернитесь на 360 градусов на левой пятке (выставив правую ногу вперед), сместите вес тела



Рис. 242



Форма 152



Рис. 243



Форма 153

на левую ногу и нанесите удар по ребрам пальцами правой руки или ладонью (рис. 243, форма 153). Вы стоите лицом на юг. Противник хватает вас за правую кисть, и вы освобождаетесь от захвата, как показано на рис. 244. Развернитесь на правой пятке против часовой стрелки и блокируйте его контратаку левым предплечьем, как показано на рис. 245 (форма 154).

Возможно, он отклонится назад и попытается нанести удар в голову сверху. Вы блокируете удар левым локтем и отступаете правой ногой (рис. 246, форма 155). Несмотря на то что левая локтевая кость направлена вверх, она должна войти в соприкосновение с атакующей рукой в позиции пень, то есть обе кости бьют по атакующей руке одновременно. Далее нанесите противнику левой задней удар ногой, как показано на рис. 247. Если он успеет отпрыгнуть назад и контратакует низким ударом справа, заблокируйте его левой ладонью и пальцами правой руки нанесите удар в глаза (рис. 248). Для поддержания равновесия и продолжения атаки поставьте правую ногу за левую. Затем заведите левую ногу за правую ногу противника. Разводя руки и вставая лицом на юг,



Рис. 244



Рис. 245



Форма 154



Рис. 246



Форма 155



Рис. 247



Рис. 248



Рис. 249



Форма 156



Рис. 250



Рис. 251



Рис. 252

опрокиньте его через левое бедро (рис. 249, форма 156).

**Медведь поворачивается,
отмахиваясь от пчел
(противоположное направление)**

Стоя лицом на юг, заведите правую ладонь под левую руку и развернитесь лицом на север. Далее выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Поставьте блок правой ладонью, как показано на рис. 250. Затем развернитесь на правой пятке против часовой стрелки и атакуйте левой ладонью. Развернитесь на левой пятке по часовой стрелке и поставьте блок левой «Ладонью № 4» (рис. 251). Поставьте верхний блок правым предплечьем, отступите левой ногой и нанесите удар правой. Стоя лицом на север, сделайте шаг правой

ногой и разведите руки, как показано на рис. 252.

**Атака двумя ладонями в область
подмышки**

Поставив скользящий блок, развернитесь на юг и отразите атаку слева (рис. 253, форма 157).

Круговым движением обеих ладоней по часовой стрелке оттолкните его руку влево и, сделав шаг правой ногой на юг, нанесите удар по ребрам пальцами обеих ладоней (рис. 254, форма 158).

**Атака двумя ладонями в область
подмышки (противоположное
направление)**

Стоя лицом на юг, заведите правую ладонь под левую, поставьте скользящий блок



Рис. 253



Форма 157

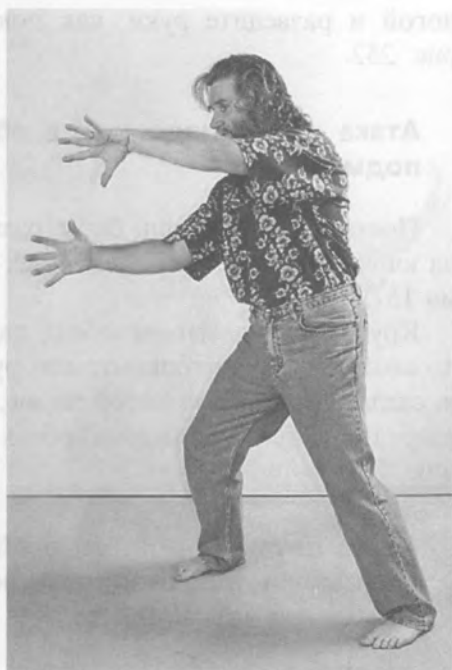


Рис. 254



Форма 158

и далее выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении.

Сломать руку наклоном плеча и сокрушить гениталии

Противник захватывает правой рукой ваше правое запястье и тянет его вперед. Вы делаете шаг правой ногой и движением пальцев правой руки вверх в форме «Ладони № 4» освобождаетесь от захвата. Затем вы захватываете правую руку противника (рис. 255, форма 159). Он делает шаг назад правой ногой, вы следуете за ним шагом левой и, используя плечо как рычаг, ломаете его правую руку (рис. 256, форма 160). Затем, выставив левую ногу впе-

ред (на юг), наносите сокрушительный удар в пах тыльной стороной согнутой ладони (рис. 257).



Рис. 255



Форма 159



Рис. 256



Форма 160



Рис. 257



Рис. 258



Форма 161

**Сломать руку
наклоном плеча и
сокрушить гениталии
(противоположное
направление)**

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении.левой ладонью избавьтесь от захвата и, в свою очередь, схватите противника за руку. Сделайте шаг вперед правой ногой и сломайте противнику левую руку. Завершите атаку ударом в пах правой ладонью.



Рис. 259



Форма 162

**Рубящий удар
по ребрам с разворота**

Заведите правую ладонь под левую скользящим блоком, ударьте противника в грудь правой ладонью, развернув правую ногу на юг, как показано на рис. 258. Противник ставит скользящий блок, тут же атакует правой ладонью и пытается нанести удар в лицо (форма 161). Вы делаете шаг на юг левой ногой, левой ладонью блокируете его правую руку и поднимаете ее вверх (рис. 259, форма 162). Затем делаете еще один шаг правой ногой и правой ладонью наносите удар в область почек, как показано на рис. 260 (форма 163). Далее вы разворачиваетесь против часовой стрелки на север и



Рис. 260



Форма 163



Рис. 261

проводите удар по ребрам левой ладонью, как показано на рис. 261.

Рубящий удар по ребрам с разворота (противоположная сторона)

Стоя лицом на север, поставьте скользящий блок левой ладонью и далее выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Завершая атаку правой ладонью, не разворачивайтесь, но лишь поверните верхнюю часть корпуса (рис. 262). Далее проведите удар левым локтем, как показано на рис. 263.



Рис. 262



Рис. 263



Рис. 264



Форма 164



Рис. 265

Освобождение от захвата за пояс

Развернув корпус на север, проведите пальцами поперек живота, как показано на рис. 264. На рис.графии формы 164 видно, как ваши пальцы разрывают ногтевые

ложе пальцев нападающего. Затем разверните верхнюю часть корпуса и атакуйте противника правым локтем, как показано на рис. 265. Возможно, он попытается подобрать ногу, чтобы отступить. Опуститесь на землю ладонями и нанесите удар в пах



Рис. 266



Форма 165



Рис. 267



Рис. 268



Форма 166

правой ладонью. Если ему удастся избежать удара, повторите удар правой ногой (рис. 266, форма 165).

Освобождение от захвата за пояс (противоположная сторона)

Вначале выполните одиночную форму с использованием скользящего блока, шага назад левой ногой и завершите упражнение в позе, показанной на рис. 267.

На этот раз противник выполняет захват поверх ваших предплечий. Когда он сомкнет руки у вас на поясе, нагните верхнюю часть корпуса вперед и освободитесь от захвата, поднимая его предплечья вверх с завершающим ударом в низ живота (рис. 268, форма 166).

Примите низкую стойку, нанесите удар в пах левой ладонью, а затем ногой. Для продолжения атаки правой ладонью разверните корпус, как показано на рис. 269.



Рис. 269



Рис. 270

Движение-связка

Стоя лицом на север, сделайте шаг назад правой ногой и поставьте скользящий блок левой ладонью под правой (рис. 270).

Повторите движение с другой стороны, сделав шаг назад левой ногой. Завершите упражнение позы, показанной на рис. 270.

Повернуть корпус и толкнуть ладонями учеников Будды

Стоя лицом на север, захватите атакующую руку противника правой ладонью и контратакуйте ударом левой ладони в лицо (рис. 271, форма 167).

Возможно, он парирует удар скользящим блоком. Захватите его левую руку своей левой ладонью и нанесите удар в лицо правой (рис. 272, форма 168). Предположим, ему и на этот раз повезло, и он контратакует



Рис. 271



Форма 167

правой ладонью. Захватите его правую кисть, сделайте шаг навстречу левой ногой и нанесите удар в пах левой ладонью, как показано на рис. 273 (форма 169).

Теперь вы стоите лицом на юг. Если противник сумеет блокировать и предыдущий удар (возможно, он — супермен!), сделайте ложный выпад левой ладонью и с разворота нанесите повторный удар в пах правой (рис. 274, форма 170).



Рис. 272



Форма 168



Рис. 273



Форма 169



Рис. 274



Форма 170



Рис. 275



Форма 171

Повернуть корпус и толкнуть ладонями учеников Будды (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Сделайте шаг назад правой ногой и скользящий блок левой ладонью под правой. Стоя лицом на юг, схватите левую руку атакующего противника левой ладонью и нанесите удар в лицо правой. Захватите правую руку противника своей правой ладонью и атакуйте лицо левой. Отбив его левую руку левой ладонью вверх, сделайте шаг навстречу правой ногой и, повернувшись на север, нанесите удар в пах левой ладонью.

Толкать лодку вниз по течению

Стоя лицом на север, с внешней стороны блокируйте левый кулак нападающего левой ладонью, а правой ладонью поставьте блок снизу. Одновременно поднимите левую ногу, как показано на рис. 275 (форма 171). Сделайте шаг вперед (на север) и левой ладонью схватите противника за горло, смещая вес тела на левую ногу (рис. 276, форма 172).

**Толкать лодку
вниз по течению
(противоположное
направление)**

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Стоя лицом на север, блокируйте правый кулак атакующего правой ладонью, а левой поставьте блок снизу. Затем сделайте шаг вперед правой ногой и схватите его за горло правой ладонью.



Рис. 276



Форма 172

**Удар ногой
в пурпурно-золотую
корону**

В ответ на атаку правой ладонью противник может схватить вас руку и потянуть вперед (форма 173). Вам следует максимально развернуть носок правой ноги влево и вытянуть правую руку, следуя тянущему движению. Выпрямив левую руку, повернитесь на юг (против часовой стрелки) и нанесите удар в пах левой ногой (рис. 277, форма 174).



Форма 173

**Удар ногой
в пурпурно-золотую
корону
(противоположное
направление)**

Стоя лицом на север, опустите левую ногу и поставьте



Рис. 277



Форма 174



Рис. 278

скользящий блок левой рукой. Сделайте шаг назад правой ногой и примите стойку, показанную на рис. 278.

Сделайте скользящий шаг вперед левой ногой и атакуйте левой ладонью. Затем выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Разверните носок левой ноги вправо и подайте вперед левую руку. Далее следует вытянуть правую руку на север и нанести удар правой ногой назад. Прием завершается в позе, показанной на рис. 277.

Шаг с поперечным скольжением ладони

Примите стойку, показанную на рис. 279. Противник атакует ударом левой ладони. Отбейте ее вверх левой ладонью (рис. 280) и скользящим движением по его руке нанесите удар по ребрам (форма 175).левой ладонью поднимите левую руку противника, сделайте шаг на север правой ногой и нанесите ему удар слева правой ладонью (рис. 281, форма 176). Сделайте скользящий шаг правой ногой, подтягивая левую ногу и атакуя обе-

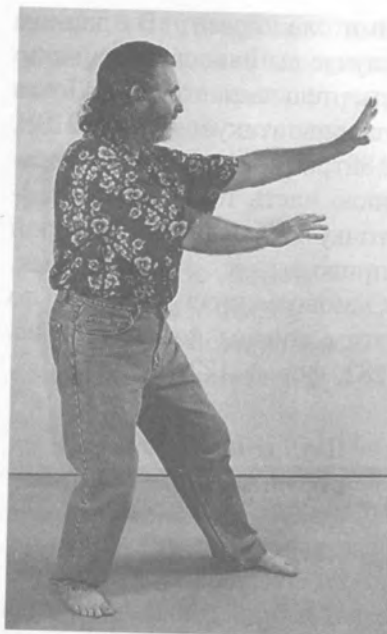


Рис. 279



Рис. 280



Форма 175

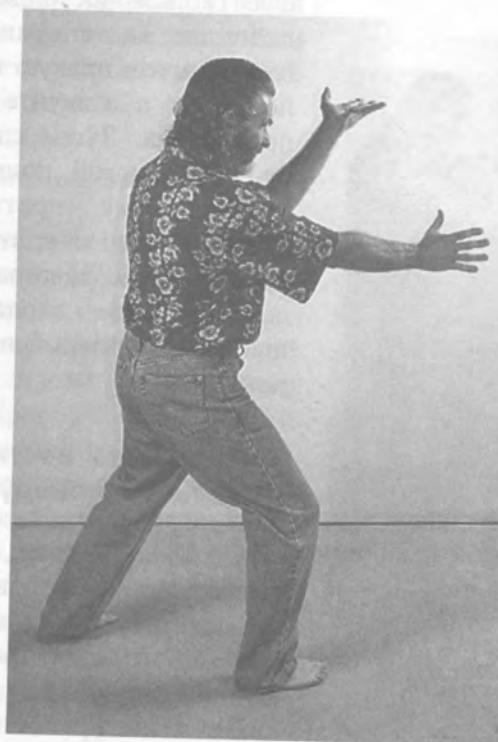


Рис. 281



Форма 176



Рис. 282



Форма 177



Рис. 283



Форма 178

ими ладонями. В данном случае вы наносите удары по смертельным точкам. Левая ладонь атакует точку 21SP, контролирующую всю верхнюю часть тела, а правая — точку 25K, удар по которой приводит к отказу почек. Одновременная атака по этим точкам фатальна (рис. 282, форма 177).

Шаг с поперечным скольжением ладони (противоположное направление)

Комбинация аналогичная предыдущей. Развернитесь на юг и поставьте левой ладонью скользящий блок. Сделайте шаг на юг правой ногой, заведите правую ладонь под блок и атакуйте ребра противника. Затем сделайте шаг левой ногой, поднимите правую руку противника правой ладонью и атакуйте справа левой ладонью. Далее сделайте скользящий шаг и атакуйте обеими ладонями.

Заботливо вести козла на поводу

Стоя лицом на юг, сделайте шаг назад левой ногой и скользящий блок правой ладонью под левой (рис. 283, форма 178).

Захватите правое запястье противника правой ладо-

нюю, а его правый локоть — левой ладонью. Подтягивая его вперед, нанесите удар правой пяткой по правому колену противника (рис. 284, форма 179).

Заботливо вести козла на поводу (противоположное направление)

Выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. Сделайте шаг назад правой ногой и поставьте скользящий блок левой. Захватите левую кисть противника левой ладонью, а левый локоть — правой ладонью и нанесите удар левой пяткой в левое колено.

Змеиные ладони

Опустите левую ногу и отразите низкий удар кулаком справа правой ладонью. Затем тыльной стороной сгиба ладони нанесите удар в пах (рис. 285, форма 180).

Сделайте шаг правой ногой навстречу противнику и захватите его правую кисть правой ладонью. Сделайте еще один шаг левой ногой вправо и нанесите удар в глаза левой «Змеиной ладонью» (рис. 286, форма 181).

Если ему удастся поставить блок, сместите вес тела



Рис. 284



Форма 179



Рис. 285



Форма 180



Рис. 286



Форма 181



Рис. 287



Форма 182

вниз, на левую ногу, повернитесь на север, поднимая правую ногу и нанося задний удар по глазам правой «змеиной ладонью» (рис. 287, форма 182). Если противник и на этот раз умудрится поставить блок и контратаковать правой ладонью, развернитесь на левой пятке по часовой стрелке (на юг) и блокируйте удар правой левой ладонью. Затем контратакуйте ударом в глаза правой «змеиной ладони» (рис. 288, форма 183). Если он все еще жив и оказывает сопротивление, сделайте шаг на юг левой ногой, захватите его левую руку левой ладонью и нанесите тяжелый удар правой (рис. 289, форма 184).

Змеиные ладони (противоположное направление)

Развернитесь по часовой стрелке на север и поставьте скользящий блок левой ладонью. Стоя лицом на север, выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении.

Дракон поднимает хвост

Стоя лицом на север, блокируйте атаку справа правой

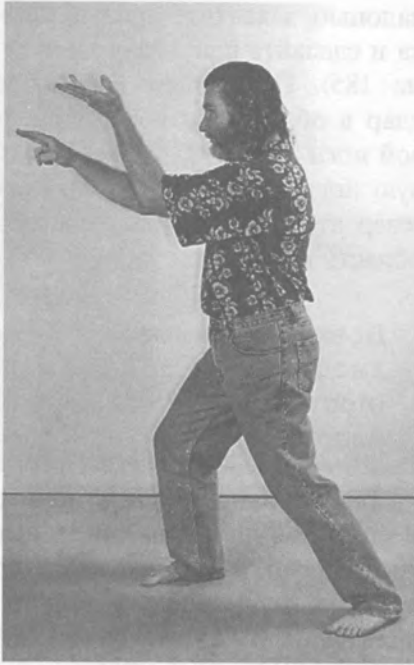


Рис. 288



Форма 183



Рис. 289



Форма 184



Форма 185

ладонью, захватите правую кисть противника и сделайте шаг назад правой ногой (форма 185). Подтягивая его вперед, нанесите удар в область правой почки подъемом левой ноги (рис. 290, форма 186). Опустите левую ногу на пол и ударом правой ноги на север атакуйте верхнюю часть корпуса или область почек (рис. 291).

Дракон поднимает хвост (противоположное направление)

Теперь ваша правая нога расположена сзади. Стоя лицом на север, выполните рассмотренную выше последовательность движений одноименной формы в другом направлении. В конце формы ноги стоят вместе, то есть вы находитесь в исходном положении (рис. 292).

Эта поза завершает комплекс линейной (боевой) формы багуачжан. Помните о том, что любые перемещения рук должны осуще-



Рис. 290



Форма 186



Рис. 291

ствляться движением фа-цзин, а каждое новое движение должно быть самостоятельным, то есть выполняться без использования силы инерции предыдущего. Сила ударов исходит от поясницы, а работа ног ограничивается лишь самыми необходимыми и очень быстрыми перемещениями (это убережет вас от многих бед).

Некоторые из предложенных выше приемов могут показаться странными и технически сложными. Такую технику не стоит использовать в бытовых ситуациях, хотя и трудно переоценить ее значение дляработки необходимых боевых навыков. Если вы почти освоите такие приемы, то более



Рис. 292

легкие покажутся детской забавой. Итак, вам остается найти себе партнера и начать тренировки, ибо известно, что практика является критерием истины.

ТОЛКАЮЩИЕ РУКИ БАГУА И КРУГОВОЙ СПАРРИНГ

Эта глава посвящена уникальному способу парной тренировки, с помощью которого партнеры избегают обоюдного прессинга, и, таким образом, повышение боевой подготовки происходит естественным образом.

Многие школы боевых искусств предлагают новичкам принять участие в учебном бою (спарринге), когда те еще не готовы к подобным контактам. С помощью изложенной ниже методики багуачжан медленно и постепенно внушает ученикам чувство уверенности в собственных силах. Задолго до того, как обучающийся почувствует уверенность, он будет вполне подготовлен и получит достаточно знаний, необходимых для полноценной атаки или обороны. Я говорю именно об атаке и обороне, так как в принципе не верю в спарринг как таковой. Эта позиция сформировалась у меня после долгих лет практики.

По большому счету, все сводится к личному отношению человека к боевому искусству. Если вы занимаетесь им как спортом, то есть стремитесь что-то доказать самому себе или продемонстрировать окружающим свое превосходство, то спарринг вам необходим как средство потешить собственное самолюбие. Однако если вашей подлинной целью является получение навыков эффек-

тивной самообороны и защиты вашей семьи, то значение учебного боя сводится к уровню бесполезных упражнений. В сущности, я уверен в том, что спарринг — это шаг назад.

Учебный бой является абсолютно неестественным действием, ибо ни одна реальная драка не начинается и не заканчивается таким способом, а приемы, которыми пользуются в тренировочном зале, даже отдаленно не напоминают технику уличных бойцов. В быту применяется простая, даже примитивная техника, но с использованием огромной животной силы, и главной целью нападающего является убийство — вот где собака зарыта. Во время тренировки никто не стремится принести вам вред, по крайней мере, сознательно. На улицах отсутствует контроль за происходящим, в то время как на тренировке двое людей изготовились к тренировочному бою и хотят показать все, на что они способны, когда есть один атакующий и один обороняющийся или несколько противников и один защищающийся. Иными словами, в тренировочном зале происходит своего рода игра по правилам, которых никто не придерживается в реальном бою.

Следовательно, человек должен обладать методикой тренировки приемов защиты от

реальных уличных атак. С этой целью в багуа практикуется форма спарринга, известная под названием атака/оборона. Один из партнеров представляет атакующего, а другой — атакуемого. Атакующий прибегает к техническим средствам защиты (специальной защитной одежде), ибо он, как агрессор, должен понести «тяжкое наказание». По мере того как атакующий нападает со скоростью и силой, максимально возможными в реальных боевых ситуациях, атакуемый обороняется и одновременно контратакует, применяя технику, способную «вырубить» агрессора с первого удара. В тренировочном бою мы умышленно совершаем ошибки, которые дают партнеру шанс отразить атаку. При этом мы моделируем ситуацию, в которой некий негодяй нападает первым. Впрочем, это не означает, что мы не атакуем сами. Достаточно партнеру поднять на нас руку, мы тут же контратакуем, так как в данном случае контратаку следует рассматривать как оборону. Тем не менее первое дви-

жение должен сделать «агрессор». При этом мы пользуемся любыми средствами, чтобы повергнуть «врага», даже теми, которые не входят в арсенал приемов багуа. Искусство багуачжан учит использовать любые средства и применять их в любой момент. Даже если вы являетесь непревзойденным мастером ударов ногой по мешку с песком, это не будет иметь значения, если вы не знаете и, главное, не чувствуете момент, когда следует нанести удар.

Чувство времени является главной целью тренировки. Если вы не способны применить самую замечательную и эффективную технику в мире в нужное время, то грош цена этой технике и вашему мастерству.

С учетом всего вышесказанного я предлагаю вашему вниманию тренировочную методику багуа, с помощью которой каждый ученик сможет постепенно получить навыки реальных боевых контактов и почерпнуть знания, соответствующие его личному уровню подготовки.

ТОЛКАЮЩИЕ РУКИ БАГУА

Багуа располагает двумя методиками толкающих рук. Первая методика мало чем отличается от толкающих рук тай-цзи цюань. Я предлагаю своим ученикам аутентичную технику тай-цзи цюань, так как считаю ее предпочтительней. Помимо того, что этот метод является самым эффективным средством знакомства с контактной техникой тренировки, он безопасен и не отвращает новичков от занятий боевым искусством, когда более опытные ученики пытаются жестко доказать менее опытным свое превосходство. Итак, мы остановимся на втором методе.

Два партнера стоят по обе стороны от воображаемого (или чем-то обозначенного)

центра круга. Запястья партнеров слегка соприкасаются, как показано на рис. 293. Начинайте движение по кругу, поддерживая контакт рук. Второе движение, с которым мы познакомимся, называется «метод быстрой работы ногами».

Первый партнер начинает слегка надавливать ладонью в сторону груди второго. Почувствовав давление, его напарник должен ускорить движение по кругу. Тем самым он избежит атаки. Этот прием позволяет развить повышенную чувствительность к началу атаки. Вскоре вы обретете способность ощущать момент атаки по мере того, как энергию инь сменяет энергия ян, что происходит во время любого нападения.



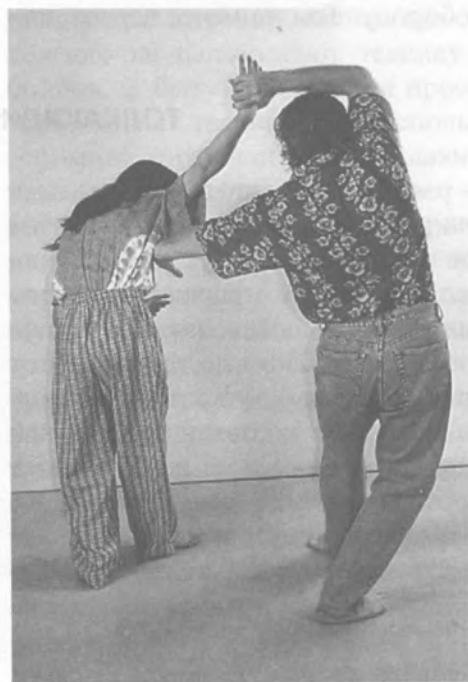
Puc. 293



Puc. 294



Puc. 295



Puc. 296

Из этого положения можно переходить к выполнению других приемов. По существу, на продвинутом уровне из этого положения можно атаковать и защищаться с приме-

нием любой боевой техники. Если вы научитесь обороне в ближнем бою, то сумеете парировать любые удары.

АТАКИ СВЕРХУ И СНИЗУ

Партнер пытается атаковать в нижнюю область грудной клетки рукой, опуская ее вниз. Атакуемый блокирует нападение, как показано на рис. 294. Из этого положения противник предпринимает вторичную атаку в лицо. Это может произойти по мере изменения внешнего или внутреннего движения, так что если вы желаете поразить голову другой ладонью, просто развернитесь на пятках и атакуйте ударом поверх другого предплечья. Если вы находитесь в положении, требующем выполнения внешней перемены, то прежде всего следует избавиться от

ладони противника так, чтобы повернуться и атаковать, как показано на рис. 295. Также вы можете захватить его кисть, развернуться и атаковать, как показано на рис. 296. Из этого же положения можете блокировать удары ногами. Если вы попытаетесь нанести передний удар пяткой, напарник сумеет отбить ногу калечащим ударом вниз (рис. 297). Вы можете воспользоваться силой его блокирующего удара для изменения направления. Аналогичным образом можно наносить боковые (рис. 298) или задние (рис. 299) удары ногами.



Рис. 297



Рис. 298



Рис. 299

МЕТОД ВОСЬМИ УДАРОВ НОГАМИ

С помощью этого упражнения можно не только отрабатывать самые мощные низкие удары ногами, но и технику соответствующей защиты. При выполнении упражнения следует пользоваться средствами защиты голеней, так как эти короткие удары обладают разрушительной силой даже при медленном исполнении.

Напарники стоят напротив друг друга. Смысл упражнения состоит в том, чтобы атакуемый следил периферическим зрением за движениями атакующего и, упреждая атаку, контратаковал его в левую голень или колено. Это — ответная реакция на его удар пяткой в ваше правое колено (рис. 300). Контратакуйте коротким, резким ударом пяткой.

Атакующий отводит ногу назад и повторяет удар той же ногой. На этот раз вы развора-

чиваетесь на носке левой ноги и наносите удар правой пяткой, как показано на рис. 301. Отведя ногу назад, атакующий пытается провести удар правой ногой в нижнюю часть вашей левой ноги. Вы парируете атаку ударом в икроножную мышцу (рис. 302).

Атакующий вновь проводит удар, на этот раз левой ногой. Вы наносите ответный правую пяткой в левую икроножную мышцу (рис. 303). Целью удара является точка 57VI (мочевой пузырь 57), удар по которой может на долгое время парализовать ногу.

Итак, вам пытались нанести четыре удара пяткой: левый, левый, правый, левый.

Поменяйтесь сторонами, чтобы атакующий начал двумя правыми ударами пяткой, затем одним левым и одним правым.

Начинайте упражнение в медленном темпе и не пытайтесь покалечить напарника —



Рис. 300



Рис. 301



Рис. 302



Рис. 303

в этой игре вы должны победить не его, самого себя.

Если напарник не успевает парировать вашу атаку, повторяйте упражнение в замедленном темпе, пока не настанет время увеличить скорость взаимодействия. Помните о том, что у вас общая цель — приобрести навыки эффективной самообороны.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Помните о том, что искусство багуачжан учит не конкретному комплексу боевых приемов, а эффективному способу самозащиты. Боевое единоборство, ориентированное исключительно на техническое исполнение, является бесполезным. Заслуживает внимания лишь то боевое искусство, которое учит драться.

Существует много уровней, на которых человек может практиковать багуачжан. В этой книге было бы неуместным говорить обо всем многообразии методов и способов обучения. Тем не менее я являюсь автором

Дух соперничества неуместен в практике боевых искусств; соревнование ведет в никуда и способно лишь тешить больное самолюбие. Забыв о собственном эго, вы обретете качества истинного бойца; сохранив его, вы навсегда останетесь таким, каким оно вам позволит.

множества видеоматериалов, с помощью которых можно познакомиться с практически рекомендациями по изучению искусства, начиная с базовых уровней и кончая наиболее продвинутыми уровнями смертельного применения. Если вас интересует полный каталог книг и видеокассет Эрла Монтэгию, пишите мне по следующему адресу:

Erle Montaigue
Moon Ta-gu Books, POB 792, Murwillumbah NSW 2484, Australia.
taiji@ozemail.com.au

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	5
ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ВВЕДЕНИЕ	8
ГЛАВА 1. ПОЯСНЕНИЯ К ФОРМАМ	14
ГЛАВА 2. ВЫСКАЗЫВАНИЯ ВЕЛИКИХ МАСТЕРОВ. КЛАССИЧЕСКОЕ НАСЛЕДИЕ БАГУА	18
ГЛАВА 3. ВОСЕМЬ ПОЛОЖЕНИЙ ЛАДОНЕЙ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ	23
ГЛАВА 4. ХОЖДЕНИЕ ПО КРУГУ	32
ГЛАВА 5. КЛАССИЧЕСКАЯ КРУГОВАЯ ФОРМА БАГУАЧЖАН	38
ГЛАВА 6. ЛИНЕЙНАЯ, ИЛИ БОЕВАЯ ФОРМА БАГУАЧЖАН	94
ГЛАВА 7. ТОЛКАЮЩИЕ РУКИ БАГУА И КРУГОВОЙ СПАРРИНГ	168
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	174

Издательская группа «ГРАНД-ФАИР»

приглашает к сотрудничеству авторов
и книготорговые организации

Телефоны:

(095) 721 - 38 - 56

(многоканальный)

(095) 170 - 93 - 67

Факс:

(095) 170 - 96 - 45

Почтовый адрес:

109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

e-mail: **office@grand-fair.ru**

Интернет: **http://www.grand-fair.ru**

Серия «Боевые искусства»

Эрл Монтегю

БАГУАЧЖАН

Практическое применение тайных приемов

Редактор Г. Кондрашёв

Оригинал-макет и верстка И. Колгарёва

Дизайн обложки А. Матросова

ЛР 065864 от 30 апреля 1998 г.

Подписано в печать 20.12.2002.

Формат 84 × 108 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.

Усл. печ. л. 18,48. Тираж 5000 экз.

Заказ 7832.

Издательство «ФАИР-ПРЕСС»

109428, Москва, ул. Зарайская, д. 47, корп. 2

Отпечатано в полном соответствии
с качеством предоставленных диапозитивов
в ОАО «Можайский полиграфический комбинат».

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93