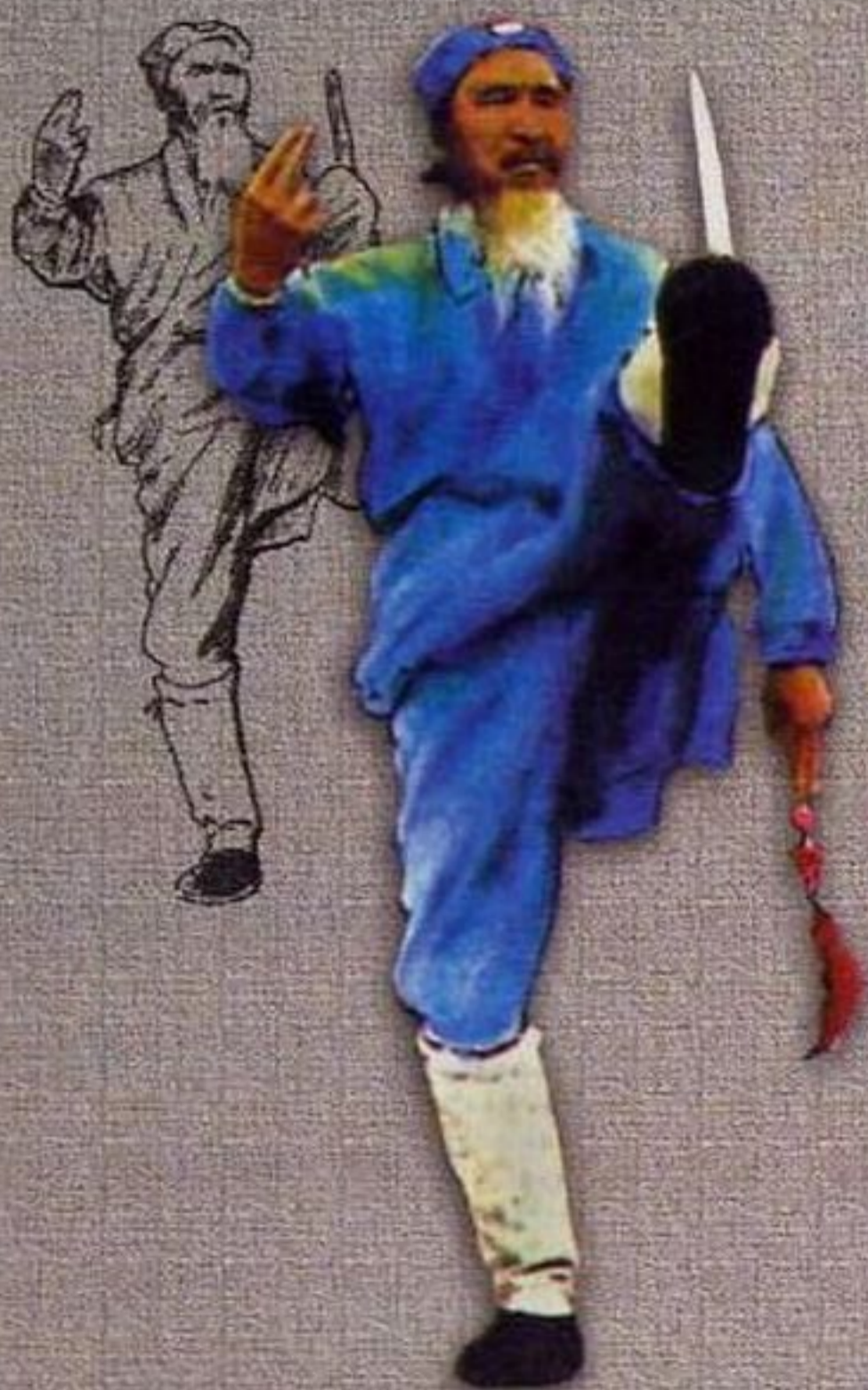


ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

КУЛАЧНАЯ ТЕХНИКА

"НЭЙ ЦЗЯ ШОАНЬ"



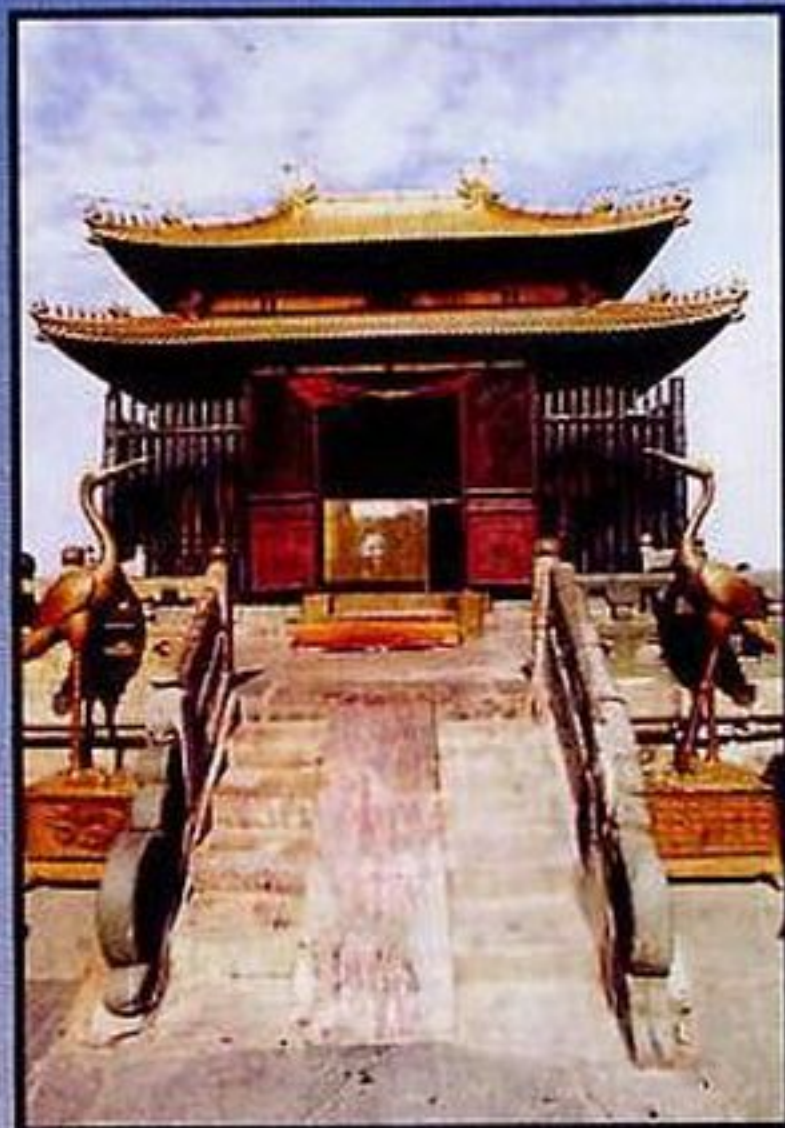
内家拳



ВЭНЬ У

内家拳





Таинственное величие Уданских гор

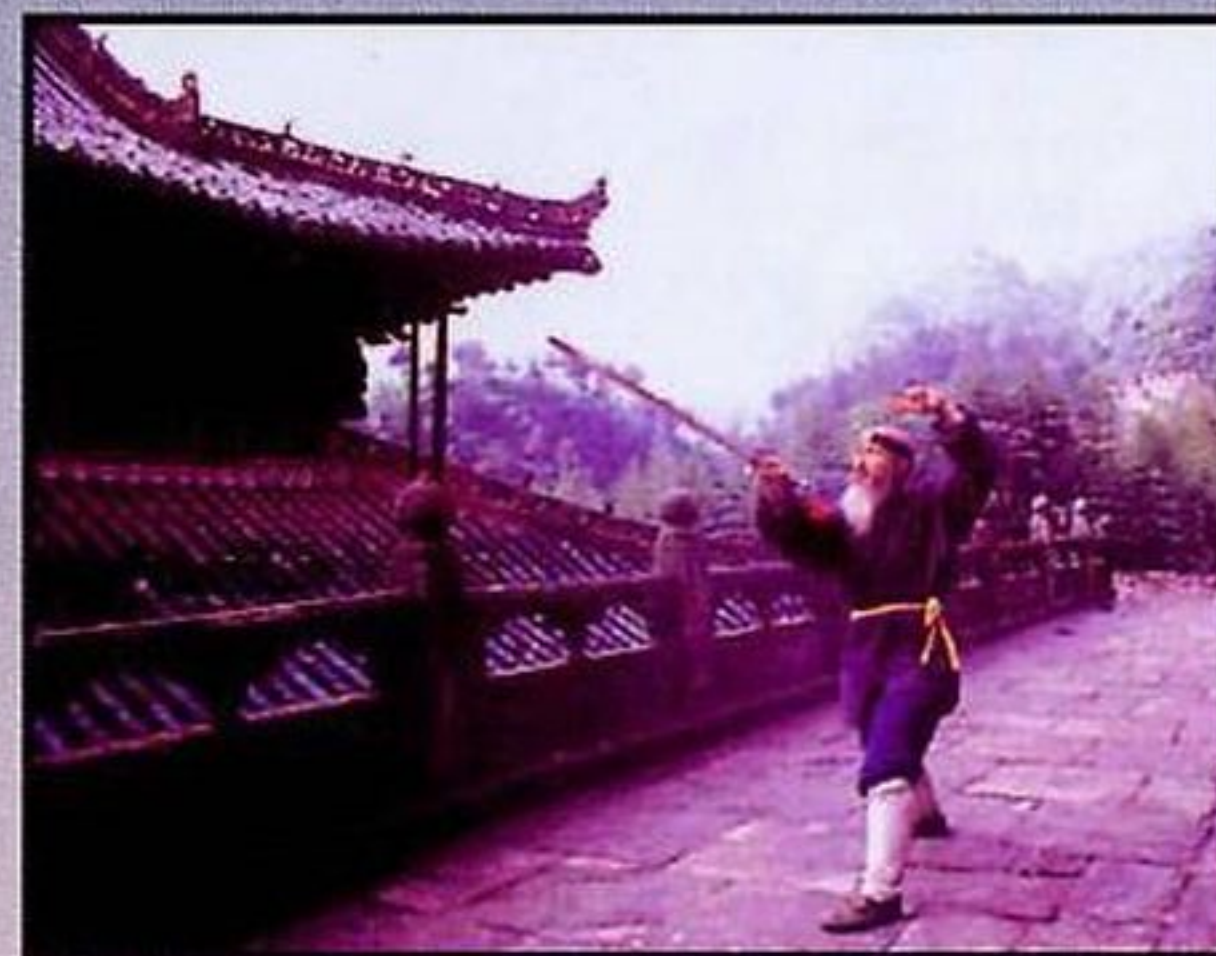
香進當武



Наставник Го Гаои с учеником мастером Чжун Юнлуном.



Мастер направления Удан Сун Си нэй цзя цюань Ван Вэйшэнь.



Знаменитая техника Уданского меча.



Пытали однажды: мол, что за нужда –
В нефритовых скалах гнездо себе вью?
В ответ улыбнулся и промолчал,
А сердце запело: свободу люблю...

Стремнина персиковых лепестков,
Летящих с обрыва в ущелье теней.
Лишь здесь – небеса, и земля – только здесь,
А не среди людей!

Ли Бо (перевод Э. В. Балашова).



ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

КУЛАЧНАЯ ТЕХНИКА «НЭЙ ЦЗЯ ЦЮАНЬ»

Ротань Ю.Г.



Художник Сметанин С.В.

Дніпропетровськ, «Вень У», 2005

ББК 75.715
Р79

Безусловно, что сразу отличает *нэй цзя*, так это очень осознанное выполнение приемов, очень большое количество технических и тактических тонкостей, крайне разнообразные методы тренировки (*гун фа*), *нэй гун*. Если ключевые концепции практически идентичны, то методы их реализации настолько внешне несхожи, что представить каждый из этих стилей в более – менее полном виде просто не представляется возможным, тем более в рамках одной книги.

Так что, перед тем, как начинать вникать в тонкости теории и техники, попутно удивляясь запутанности генеалогий и терминов, просто необходимо посмотреть на *нэй цзя* простым взглядом, не начиная трепетать от предвкушения секретов.

Материал, размещенный в книге, будет интересен занимающимся изучением стилей китайского ушу и всем любителям воинских искусств.



ISBN 966-8528-08-5

© ДП ІМЦ «Вень У» ТОВ фірма
«Юнікон ЛТД», 2005.
© Ротань Ю.Г., 2005.

НЭЙ ЦЗЯ ЦЮАНЬ



内家拳

Нэй цзя цюань.

Кулак "внутренней семьи".

Сейчас считается очевидным, что *нэй цзя* представлено в ушу такими стилями, как *син* и *цюань*, *ба*

гуа чжэан и *тай цзи цюань*, а сам термин возник из-за того, что эти стили "объединились в одну семью", противопоставив себя "внешним". Это верно только в том, что использование термина *нэй цзя* в данном контексте было следствием настроений пекинской "богеми" ушу, представлявших вышеназванные стили, а само разделение произошло гораздо раньше.

Понятие "*нэй цзя*" можно отнести не только к направлению ушу, ведущему по легенде свое начало от Чжан Саньфэна, но и к терминам, описывающим, например, правила и особый уклад как "внутри семьи", так и "внутри императорского двора" - нечто, что отличалось от происходящего "снаружи". Например, "внутренней семьей" называли дворцовых служанок.

Линия стиля *нэй цзя цюань*, идущая от Чжан Саньфэна к легендарному мастеру Чжан Сунси, существует в виде стиля *син си пай нэй цзя цюань* - "кулак внутренней семьи направления Сунси". Хотя история стиля известна в самом приблизительном виде, относительную известность в настоящее время он получил благодаря сычуаньцу Чэнь Сяодуну, изучавшему его у известного тяньцзиньского бьяо, сопровождавшего государственных чиновников в Сычуань. Так что современный *нэй цзя* можно разделить, правда, очень условно (и вынужденно) на эмэйскую ветвь, представленную стилем Чжан Сунси (не входящим в число самых известных эмэйских стилей), и крайне обширное уданское направление, которое, несмотря на все свое разнообразие и изощренность, более молодо. Но эмэйским стиль Чжан Сунси можно назвать только потому, что последний (или один из последних) признанный патриарх этого направления Чэнь Сяодун живет в Сычуани. Именно к нему в начале девяностых годов во времена "всекитайской переписи стилей ушу" ездили исследователи из Пекина, после чего появились первые издания о технике стиля. Сейчас, практически, любой современный стиль, относимый к *нэй цзя цюань*, называют уданским *нэй цзя*. Из уданских стилей соотнести по возрасту

традиции с направлением Сунси можно, пожалуй, только *нэй цзя цюань* семьи Лю, называемое еще *гун цзя нань пай* (южное направление "семейства [практикующих] гун фу").

В связи со стилем Чжан Сунси существует любопытное объяснение того, почему он распространен меньше, чем ожидалось именно в контексте самого термина *нэй цзя*. Изначально данный стиль передавался очень небольшому количеству учеников – "внутри семьи", что поясняют осторожным характером Чжана – ведь, учитывая антицинские настроения Чжана, его преподавание подпадало под запрет властей. И, что не менее интересно, якобы стиль не получил популярности из-за того, что выглядел "очень просто"... Судя по всему, последний аргумент возник у китайцев относительно недавно.

Если не ссылаться на Чжан Саньфэна, то техника и теория *нэй цзя цюань* формировалась очень давно на основе старинного пласта стилей, описанных еще Ци Цигуаном. В *тай цзи цюань* семьи Чэнь позиции Ци Цигуана подверглись изменениям с учетом манеры работы с усилием – *цзинь*, основанной на теории "разматываний – наматываний шелковой нити". В *сун си пай* манера использования *цзинь* больше тяготеет к *тун бэй цюань* с упругими выбросами усилия и "простыми бесхитростными приемами". Если ссылка на *тун бэй цюань* кому-то покажется странной, то нужно помнить, что старый *тун бэй цюань* сильно отличался от современного спортивного варианта этого стиля прежде всего внешней простотой и отсутствием явной утрированной имитации "обезьяньих рук". Да и сама манера работы с усилием не столько за счет абстрактной "мягкости", сколько за счет скорости, упругости и рационального применения, представляла единственную



альтернативу шаолиньскому направлению ушу, тяготеющему к более грубой силовой манере. В этом смысле показательно, что легендарным родоначальником *тунбэя* считают эмэйского даоса по прозвищу Белая обезьяна, а "мягкие" стили всегда ассоциировались с даосскими чудотворцами. Пересказывать в очередной раз все легенды о Чжан Саньфэне уже как-то неприлично – они повторяются, практически, в любой популярной книге о *тай цзи цюань*. Но пару легендарных "фактов" можно напомнить. По легендам, Чжан Саньфэн имел "спину черепахи и тело журавля", а его любимцами были журавль и обезьяна. Это, якобы, и определило технику его ученика Чжан Сунси, в стиле которого есть и хлесткие размашистые ("журавлиные") движения рук, и удары ладоней, а также упругие удары кулаками, сочетающиеся с захватами и "обезьяньим" семенящим шагом. Но это – то, что стиль содержал "внутри". "Снаружи" он выглядит как простой и динамичный *чан цюань* ("длинный кулак"), но не в том смысле, который вкладывает в этот термин всем известный спортивный стиль. Это тот *чан цюань*, который упоминался в описании стилей Сюй Сюаньпина и Ли Даоцзы – прототипов как в частности *тай цзи цюань*, так и *нэй цзя цюань* в целом.

Однако, главный компонент, соединяющий стили *нэй цзя*, касался принципиально иной ориентации на манеру ведения боя. В первую очередь, это касается техники "опрокидываний" – *де*, присутствующей в любом стиле, относимом к *нэй цзя*. Эта тактика позволяла использовать трансформацию удара в толчок, выводящий соперника из равновесия, "опрокидывающий" его. Здесь использовалась сила и инерция противника. Чем тяжелее и неповоротливее противник, тем легче его опрокинуть толчком (если удар его не "пробивает"), просто создав для него неудобную позу. Другая сложность реального поединка – взаимодействие с противником, наносящим быстрые и мощные удары, или вооруженному каким-либо оружием, была решена в стиле адаптацией ударной техники к технике "захватов, стреноживаний и опрокидываний". А сам стиль, что характерно для старых направлений ушу, сохранил общность навыков, применяемых для ударов и бросков с навыками использования холодного оружия. Если стили *син и цюань* и *ба цзы цюань* развивались на основе техники боя пикой, то в кулачной технике школы Чжан Сунси видны приемы, более сходные с фехтованием коротким клинковым оружием. Если упростить, то основные принципы

взаимодействия рукой с рукой противника напоминают фехтование мечем или саблей. В широких симметричных движениях рук, использующих "рубку и захлестывание" (*ни гуа*), проявляется древковое оружие. А непосредственно кулачная техника (точнее та техника, которая не имеет, во всяком случае, явных оружейных корней), как уже говорилось, создана на принципах, очень сходных с концепциями *тун бэй цюань*. Да и тренировочные методы во многом ближе к *тун бэй цюань*.

Все вышесказанное - не более чем параллели в принципах тренировки и применения стилей, что далеко не значит близкое родство *нэй цзя цюань* и *тун бэй цюань*. Но эти технические параллели напрашиваются сами собой. Подтвердить их или опровергнуть могут только китайцы, но они настолько привыкли к запутанности истории ушу и уникальности "внутренних" стилей, что подобные темы бесед, практически, не поддерживают. Если спросить у китайца, который всю жизнь занимался *нэй цзя цюань* (в самом широком смысле этого термина) что-нибудь в духе "а почему в старом *нэй цзя* много сходного с *тун бэй*", он, если открыто не возмутится, то, по крайней мере, обидится на такое "неуважение к самому внутреннему из внутренних стилей". Звучит комично, но так это, за редким исключением, и происходило.

В контексте данного вопроса интересна история *тай цзи цюань* стиля У, который отличался от других стилей наклонами тела, заметным "вытягиванием", а не округлением поз. Сказать сразу, что это влияние *тун бэй цюань*, — слишком самонадеянно. Но это не кажется невозможным, если вспомнить, что знаменитый У Тунань долго изучал *тун бэй цюань* у мастера Чжан Це, который представлял сразу три школы *тун бэй цюань* (и который, что интересно, в свою очередь, изучал *тай цзи цюань* у Ян Лучаня). Если Сунь Лутан создал свое направление *тай цзи* на основе *син и цюань*, то ничего не мешало создать другое направление *тай цзи* если не



У Тунань



Мастер направления Удан Сун Си нэй цзя цюань Ван Вэйшэнь.

на основе, то с некоторым влиянием *тун бэй цюань*. И, похоже, У Тунань это сделал, хотя *тун бэй цюань* он не преподавал. И это только один пример того, почему очень сложно говорить о *нэй цзя цюань*, как о чем-то, совершенно отличном от "всего остального" ушу.

В старые времена это было проще. Там речь шла, в первую очередь, о конкретных людях, таких как Чжан Сунси, его ученик Хуан Байцзя, Гань Фэнчи, Ван Чжэннань и о наследии целой плеяды мастеров, которые сформировали уникальную традицию и впервые назвали ее *нэй цзя цюань*. Перефразируя цитату Сунь цзы, можно сказать, что *нэй цзя цюань* изучают,

"чтобы быть непобедимыми, а не для того, чтобы побеждать".

Стиль Чжан Сунси достаточно просто выделить из всего семейства *нэй цзя*, хотя бы по географическому фактору, а вот с тем, что называют уданским *нэй цзя цюань*, все гораздо сложнее. Можно написать целую книгу, просто описывая уданские стили, их технику и историю, но для многих не искушенных в тонкостях хитросплетений генеалогии китайского ушу это будет, скорее всего, перечень неизвестных имен, фактов и легенд. Поэтому проще опереться на конкретную технику, чем все рассуждать о преимуществе "мягкости над жесткостью".

Для того чтобы хоть как-то проиллюстрировать разнообразие уданского *нэй цзя*, в книге представлены в виде комплексов очень разные стили. Они имеют северные корни (хотя на севере эти стили считают уданскими).

Комплекс "*сюань у цюань*" — "кулак темного воина" относится к уданскому *сянь син цюань* — имитационным стилям. Однако, сразу

видно, что этот стиль имеет в своей основе ту же технику, что и *син и цюань*. Эта техника считается "ми чуань" – "тайно передаваемой" в Лунмэньском направлении.

Комплекс "36 ладоней *инь ян*" построен примерно так же, как и комплексы *ба гуа сань шоу* (прикладной техники *ба гуа чжан*), где все приемы выполняются по прямой, а не в ходьбе по кругу. В данном случае также прослеживается некоторое влияние *тай цзи цюань*.

Комплекс "лун хуа цюань" – "драконьих изменений" основан на технике *сюань чжэн туй фа* – "способы ног сокровенной истины". И хотя эта техника считается уданской, один из старейших мастеров этого направления изучал ее у себя на родине, в провинции Шаньдун. В стиле очень много внимания, помимо техники ног, уделяют различной технике болевых приемов и бросков.

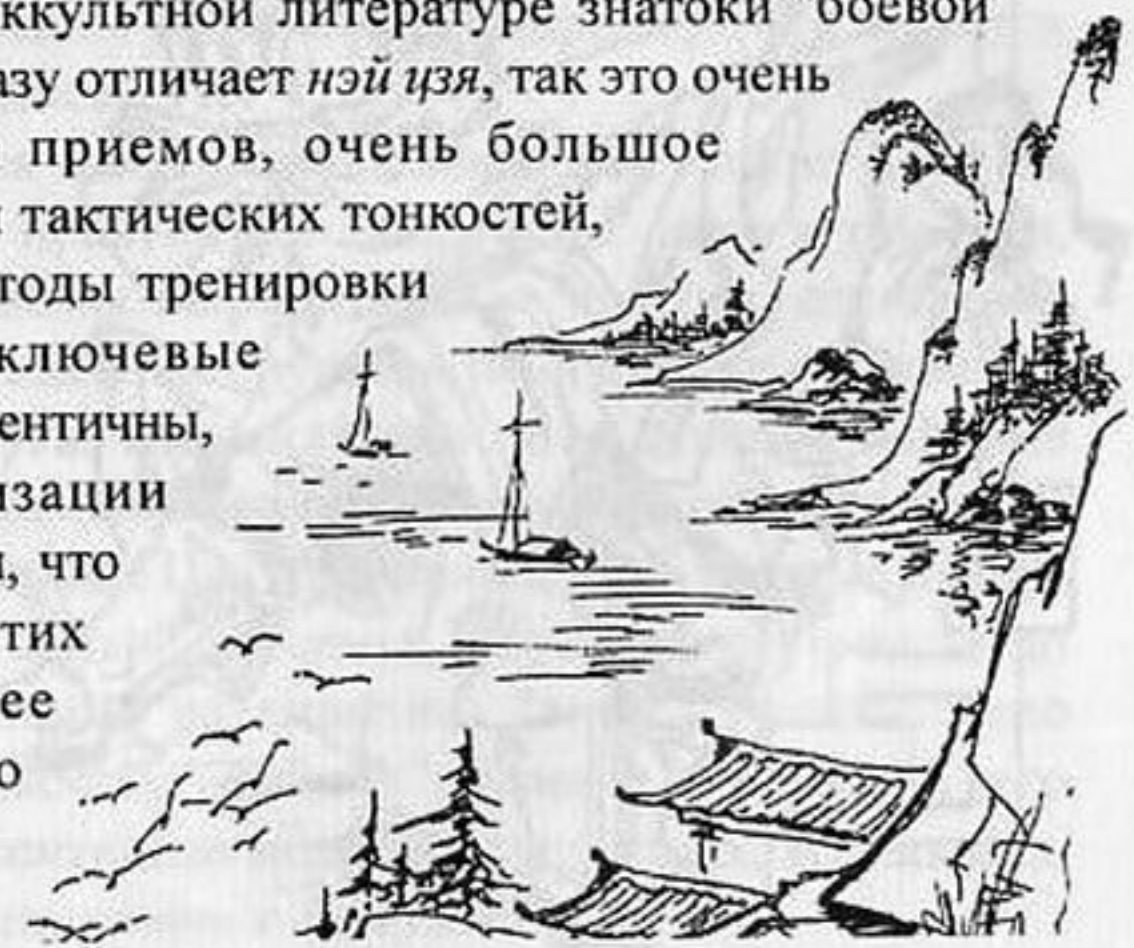
Очень упрощенно говоря, первые два комплекса представляют аналоги или варианты *син и цюань*, *тай цзи цюань* и *ба гуа чжан*. Особняком стоит техника *лун хуа цюань*, но это отдельный разговор. Глядя, как выполняют комплексы данного стиля, создается впечатление, что это сильно "облагороженный" даосами шаньдунский стиль богомола. Это касается и ритма комплекса, и некоторых характерных приемов.

Все эти стили, так или иначе, показывают, как может развиваться изначальная концепция, которая попала в некоторую изоляцию от своего истока, за счет переработки и ассимиляции техники и принципов, которые изначально не были ей присущи или технически были реализованы иначе. Если во "внешних" стилях, условно говоря, прогрессируют, изучая новые приемы и новые комплексы, каждый из которых позволяет расширить, разнообразить базовую технику, то в *нэй цзя* учат разнообразить применение приемов, составляющих основу стиля, стремясь их минимализировать. Подобная минимализация арсенала обычно идет двумя путями: либо техника становится необычно абстрактной (например, как в *ба гуа чжан*), либо очень простой и лаконичной (во всяком случае, внешне). Лаконичность техники объясняют тем, что ей ни к чему развиваться "снаружи", она "внутри" самодостаточна. Это как таблица умножения, которая оперирует числами, а не конкретными предметами.

Сейчас, когда направления ушу технически и теоретически уже не так обособлены друг от друга, разница между "внешним и внутренним" постепенно стирается. Так, например, стиль *ли гуа цюань*, с одной



стороны, относится к категории "внешних", но активно использует как разнообразную "внутреннюю" работу, так и развивается технически – от относительно короткой скупой рубки руками до очень абстрактной концепции работы над телом и усилием – *цзинь* в крайне разнообразных формах, развивая технику. Соответственно развивается, практически, любой стиль, попавший под влияние идей *нэй цзя* (или под влияние даосской среды), и каждый – по-своему. Достаточно сравнить привычный *син и цюань* с уданским (называемым *нэй цзя сян син цюань*), развивавшим изначальную концепцию имитации животных. То же касается и уданских ветвей *ба гуа чжан*, *тай цзи цюань*, *ба цзи цюань*, хотя они и гораздо ближе к своим северным "оригиналам". В биографии большинства современных мастеров различных стилей *нэй цзя цюань* часто повторяется одна и та же история: "с молодых лет изучал ушу, в таком то возрасте поклонился учителю такому то, у которого изучил различные техники *нэй цзя цюань*". Меняются только имена и названия стилей, хотя обычно умалчивают о том, каким стилем занимался раньше, и у кого учился его учитель. В большинстве случаев традиции получаются какими-то анонимными. Так что, перед тем, как начинать вникать в тонкости теории и техники, попутно удивляясь запутанности генеалогий и терминов, просто необходимо посмотреть на *нэй цзя* простым взглядом, не начиная трепетать от предвкушения секретов. Это особенно актуально для той категории людей, которые видят в технике *нэй гун* некое шаманство, "путь силы" и прочие вещи, о которых пишут в различной полуокультурной литературе знатоки "боевой магии". Безусловно, что сразу отличает *нэй цзя*, так это очень осознанное выполнение приемов, очень большое количество технических и тактических тонкостей, крайне разнообразные методы тренировки (*гун фа*), *ци гун*. Если ключевые концепции, практически, идентичны, то методы их реализации настолько внешне несхожи, что представить каждый из этих стилей в более – менее полном виде просто невозможно, тем более в рамках одной книги.



"Опрокидывание, сваливание" – *де*, это ключевой термин, определяющий особенности прикладной техники *нэй цзя цюань*, навык, цементирующий изнутри весь стиль. Сейчас это уже не столь уникальная техника, какой она была лет триста назад.

Когда говорят о технике боя, обычно используют четыре иероглифа, *ти да на шуай* – "пинок [ногой], удар [рукой], захват, бросок". Но, говоря о *нэй цзя цюань*, иероглиф "шуай" – бросок заменяют иероглифом "де" – опрокидывание. От броска – *шуай*, сваливания отличаются очень экономным использованием собственной силы и максимальным использованием силы противника. Если в броске, грубо говоря, нужно противника схватить, оторвать от земли и бросить, то в опрокидывании нужно принять устойчивую позицию, и, вписавшись в движение противника, изменить его позу движением рук, перенаправив усилие его атакующей конечности так, чтобы любое его действие приводило к потере равновесия.

Даже удары необходимо наносить так, чтобы они были увязаны с толчками, выводящими соперника из равновесия, и затрудняли защитные действия.

Для этого в разных стилях используют различные движения, но это применение техники, все – таки, раньше всего было кодифицировано именно в *нэй цзя цюань*. "Захват содержит опрокидывание, удар содержит опрокидывание, опрокидывание содержит в себе удар".

Сейчас, наблюдая варианты интерпретации прикладной техники известных стилей ушу, создается впечатление, что "опрокидывания"



были частью, практически, любого, более- менее серьезного стиля. Но, глядя на письменные источники и устную традицию (да и просто на то, как учат применять технику в бою различные мастера), убеждаешься, что это не так. Только в стилях, относимых к *нэй цзя*, в первую очередь, учат применять каждое движение не столько и не только для удара по противнику, сколько вынуждая его "удариться" о плечо, бедро, которое само по себе не бьет, которое прочно стоит на пути его движения. Эта техника особенно наглядно показывает, как "покой одолевает движение", позволяя экономить силы и компенсировать недостачу собственного веса (а отсюда и силы – *ли*). Особенно заметно в азах применения *тай цзи цюань* (и *туй шоу* – толкания руками, очевидный тому пример), *ба гуа чжан* и других стилях, которые даже визуально можно определить как "мягкие", хотя этот, попользованный популяризаторами ушу термин, не только ничего не объясняет, но и звучит уже как – то неприлично примитивно.

"Мягкостью против жесткости, жесткостью против мягкости" – незамысловатый логический парадокс, который уже не развлекает, не создает даже иллюзии "восточной мудрости".

По сравнению с тонкостями "толкания" *тай цзи цюань*, техника опрокидываний *нэй цзя цюань* выглядит грубоватой и архаичной. Но, если присмотреться, в этих приемах заложены принципы, которые в других стилях просто предлагаются, как частности. Причем развитие этих принципов, их техническая интерпретация со временем становится настолько теоретически тонкой и технически изощренной, что "избыток внешнего истощает внутреннее".

Не зря технику *нэй цзя цюань* описывают, как "простую и не цветистую", ее уровень и практицизм заключены даже в том, что, практически, все эти приемы вырабатывают навыки, одинаково эффективно применяемые как в безоружном бою, так и с оружием, в чем-то дополняя друг друга. Внешняя простота и явное влияние оружейных навыков – основные признаки старых школ, того пласта техники, которая описывалась еще Ци Цзигуаном. Стили, которые многие годы развивались "внутри семьи", от семьи в буквальном смысле до "семьи Дао", даосских общин, развивались "вглубь", постепенно приращивая "новую плоть к костям", избегая "внешних излишеств", чего не скажешь о многих, относительно молодых суррогатах, возникших, например, на основе *тай цзи цюань* и *ба гуа чжан*.

Техника *куан де* ("быстрое опрокидывание") всегда упоминалась в связи с такими патриархами *нэй цзя цюань*, как Чжан Сунси и Хуан Байцзя. Чжан Сунси, по легендам, отличался тем, что не наносил противнику ударов, "поднял руку – противник упал", примерно так описывается эффект от его действий в схватке. А стиль Хуан Байцзя содержал технику "72 быстрых опрокидываний". Эти приемы очень легко вписываются, практически, в любой стиль, при этом меняется не столько форма приема, сколько смысл его применения и манера использовать усилие – *цзинь*. Каждый из этих приемов показывает принцип, который, в зависимости от стиля, впитавшего его, может быть реализован разной техникой и даже разным оружием, в чем легко убедиться именно на практике.



У Туань демонстрирует толкающее усилие.

Другой раздел техники, с которым непосредственно связаны опрокидывания – техника захватов (*на фа*). Обыкновенный захват становится опасным оружием после того, когда соответствующими методами натренированы пальцы (это, в первую очередь, элементарный *ин чжао гун* – "работа орлиных когтей" и другие подобные методы тренировки), а также когда захват четко ориентирован на уязвимые точки. Эти точки в рамках *нэй цзя цюань* разделяют на "смертельные", "оглушающие" и "парализующие". И здесь одними сильными пальцами не обойтись, а различные виды *ци гун*, позволяющие сделать захват смертельным, остаются практически закрытыми или не преподаются в полном объеме (если, конечно, не относиться слишком серьезно к популярной китайской литературе по *ци гун*, часто обещающей сногшибательный эффект за короткое время).

В целом, можно выделить несколько компонентов движения, которые



обуславливают эффективность опрокидывания, помимо "захвата" – *на*.

"Встряхивать плечами" – *доу цзянь*, генерируя упругое усилие воздействия на конечности противника.

"Скручивать поясницу" – *нин яо*, выстраивая тело относительно атаки противника так, чтобы легко было "вклиниться" в его позу.

"Вращать таз" – *чжуань куань*, активно используя силу ног и правильного шага.

"Осаждать локти" – *чжуй чжоу*, направляя усилие тела вниз, максимально используя вес тела и избегая ненужного напряжения в руках. Также этот принцип используется при отдергивании вытянутой (или нанесшей удар) руки для "пилящего" воздействия предплечьем на локоть противника.



"Опускать колени" – *ло си*, постоянно стремиться стреножить противника, прижимая его ногу коленом, стреноживая его, вынуждать терять равновесие из-за того, что он не может изменить позицию ног во время рывка или толчка.

В целом, даже удары рук и ног рассматриваются как способ выведения противника из равновесия, для чего атакуют суставы и стремятся бить в тот момент, когда попытка противника уклониться вынудит его потерять равновесие.

Мастер направления Удан Сун Си нэй цзя цюань Ван Вэйшэнь.





内家拳



Нянь и ши ба де.

粘衣十八跌

18 опрокидываний – де "слипаясь одеждой".

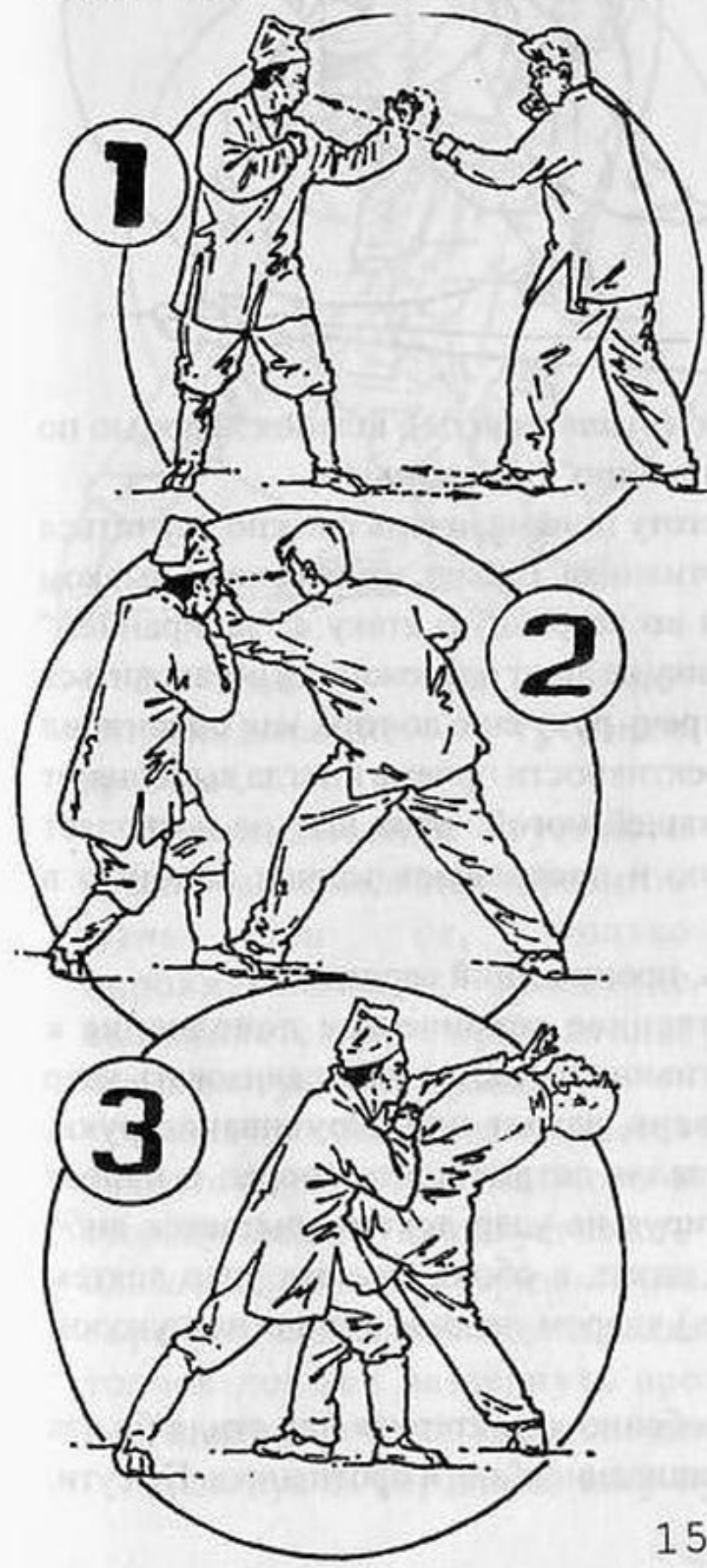
1. Шунь ши де. Опрокидывание "продольной позы".

Основной принцип этого опрокидывания – встречный толчок (или укол) передней рукой с шагом одноименной ноги, формирование шунь ши –

продольной позы вдоль линии атаки противника. Прием моделирует встречный укол после парирования удара оружием, только в безоружной форме.

При атаке противника ударом передней руки (или колющим ударом оружия) его рука захватывается и уводится рывком на себя в сторону. Рывок делается вдоль тела, захват не должен быть слишком жестким, окостеневшим, "мертвым" (сы чжуа) в традиционной терминологии. Одновременно с рывком выполняется уклон, передняя нога готовит косой шаг за переднюю ногу противника, подготавливая "запирание" его ноги.

Одновременно с шагом, "запирающим" ногу противника, наносится удар ладонью в подбородок, отклоняющий голову противника назад и вынуждающий его потерять равновесие. Шаг надо выполнять вплитрку к противнику, "слипаясь одеждой".



Другая рука используется либо для прижимания рук противника, либо для "подпирающего" захвата сзади шеи или поясницы. Прижимание шеи навстречу толчку ладонью ("снять шлем") может легко травмировать позвоночник, поэтому этот прием относят к разряду "отбирающих жизнь".

Вместо толчка ладонью может использоваться любой удар, который вынудит противника отклониться назад. Укол пальцами в шею

опрокидывание "пронзанием шеи" (*чуань цзин де*), шлепок ладонью по лицу – опрокидывание "шлепком в лицо" (*пай мянь де*).

Несмотря на кажущуюся простоту приема, очень сложно научиться действовать в такт движению противника. Важно, чтобы уход с рывком быстро и естественно переходил во встречную атаку с "запиранием" ноги противника. При этом сопернику не дают возможности остановиться самому, а выбрасывают ему навстречу руку еще до того, как он погасил инерцию рывка. Для большей эффективности приема иногда выполняют еще один шаг вперед сзади стоявшей ногой. Этот шаг не позволяет противнику разорвать дистанцию и превращает толчок ладонью в полноценное опрокидывание.

2. Чуань синь чжоу. Локоть, пронзающий сердце.

"Пронзание локтем" - естественное техническое дополнение к предыдущему приему. Когда противник пытается нейтрализовать удар рукой в лицо, выполняя блок вверх, захват или скручивание руки, атакующая рука сгибается, выставляя острие локтя вперед и нанося тычковый удар. Противник, реагируя на удар локтем, пытается либо втянуть грудь, либо отклониться назад, в обоих случаях удар локтем продолжается "трусим" (*ши мянь*) ударом ладони в лицо или уколом пальцами в глаза.

Атака локтем (в таком виде особенно характерная для стиля *ба цзи цюань*) сопровождается шагом с "запиранием" ноги противника. По сути,



складывание локтя является дополнительным элементом в "продольном" опрокидывании, применяемым на очень короткой дистанции.



3. Янь чи де. Опрокидывание "гусиным крылом".

Опрокидывание "гусиного крыла" также является вариантом *шунь ши де*, только опрокидывающее движение выполняется по горизонтали, "взмахом гусиного крыла".

Атака противника затягивается захватом на себя и немного в сторону, задняя рука атакует локоть или шею противника горизонтальным движением, используя ладонь или ее ребро. Если задняя ладонь толкает захваченную руку противника, то толчок должен развернуть противника спиной. Передняя нога подготавливает шаг с "внешним запиранием" передней ноги противника.

Зашагнув за переднюю ногу противника, выполнить левой рукой



сметающее движение по горизонтали (центр ладони разворачивается вверх) или толчок в подбородок. "Запирающая" нога может делать короткое подсекающее движение навстречу атакующей руке.



4. Чао ян шоу. Руки, "обращенные к солнцу".

Название приема идет от позы, при которой руки разведены в стороны, а ладони повернуты центрами вверх,



"к солнцу". В таком виде позиция упоминается еще среди кулачных поз Ци Цзигуана и применяется в очень многих стилях именно как опрокидывание или *као шуай* – бросок "опиранием тела [о тело противника]". По сути, это *шунь ши де*, только выполняемый с шагом вперед задней ногой (часто под углом к противнику), обычно вдогонку отступающему сопернику или наоборот навстречу, сбивая его атаку

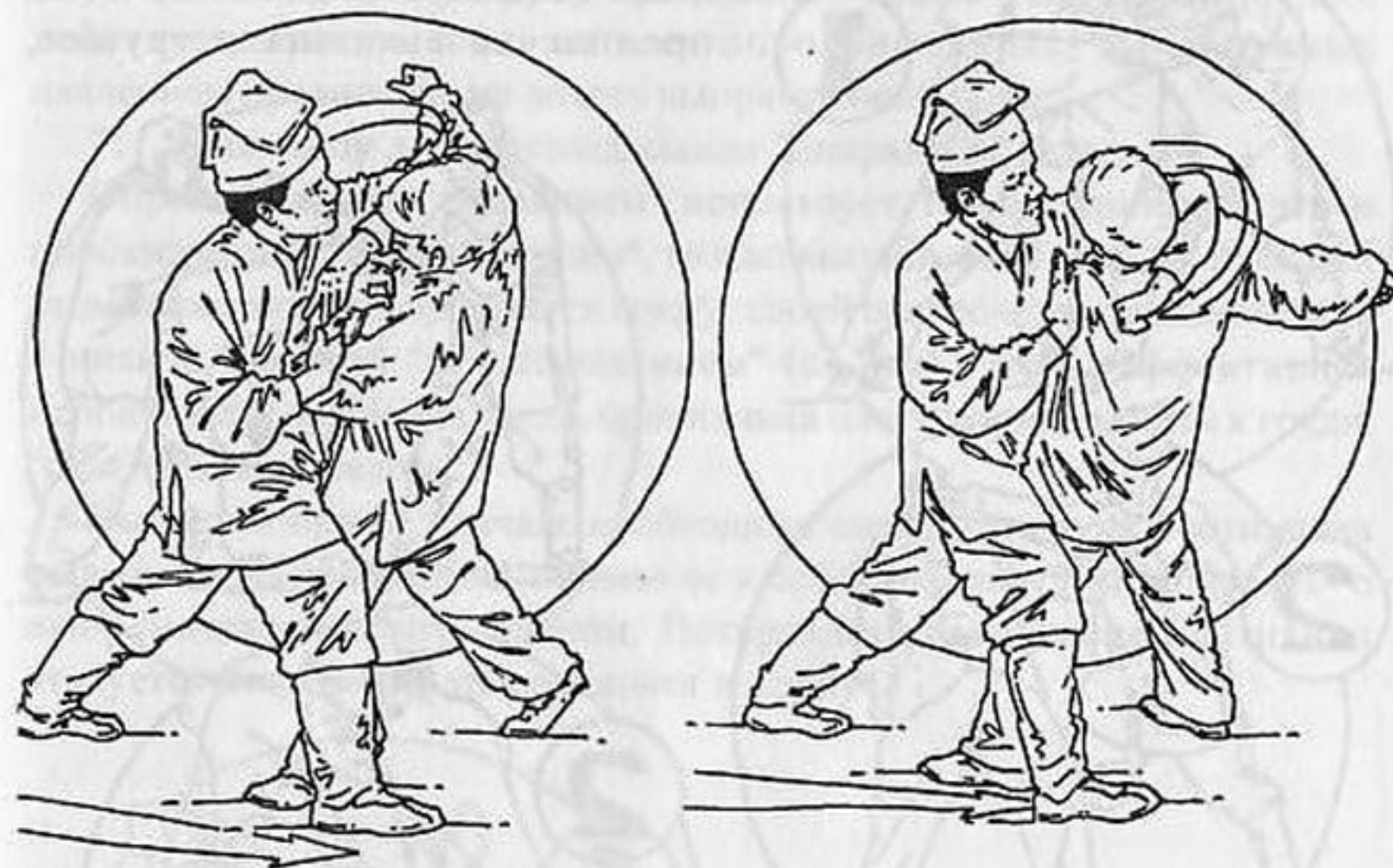
вдоль тела движением передней руки и быстро шагая вперед.

При длинном шаге "запирают" ногу противника и опрокидывают, мощно раскрывая руки ударом. Сам удар меняется от ситуации. Это может быть сметающее движение наружу предплечьем, укол пальцами, толчок ладонью и как основной элемент – толчок телом. Главное, чтобы предплечье мощно теснило противника в сторону "запертой" ноги, скользя по его телу.

5. **Пань чжоу де.** Опрокидывание "обвивом" локтя.

Опрокидывание "обвивом" представляет собой аналог складывания руки при уколе локтем, только адаптированный к горизонтальной плоскости, технически связанный и вытекающий из опрокидывания "гусиным крылом". Практически не меняя внешней формы приема, используют три варианта опрокидывания: встречным ударом локтя по горизонтали, захватом шеи противника локтевым сгибом (сгибая руку в "гусином крыле") или болевым приемом –

выворачивая локоть захваченной руки. Все эти действия сочетаются с "запиранием" передней ноги противника.



Выполняя выворачивание локтя, необходимо нанести рубящий удар сверху, ребром ладони в локтевой сгиб захваченной руки противника, вынуждая ее согнуться. Используя стремление противника согнуть локоть, вывернуть его запястье, "складывая" его кисть к плечу и выворачивая ее. Другая рука продолжает давить на его локоть, который плотно прижимают к собственному плечу, "склеиваясь" с ним.

6. **Го чжоу де.** Опрокидывание "наматыванием" локтя.

"Наматывание" представляет собой округлое движение предплечьем по горизонтали, направленное на локтевой сустав захваченной и выпрямленной руки противника. "Наматывание" не столько вынуждает противника отклониться в сторону, сколько "затягивает" его на себя, отклоняя атаку и создавая позицию, в которой он крайне уязвим для встречного удара. Обычно это удар той же рукой, которая выполняла "наматывание" – прямой кулаком или рубящий по горизонтали ребром ладони. Важный момент "наматывания" – вращение предплечья вокруг своей оси, помогающее смягчить удар и генерирующее *гунь цзинь* (усилие вращения), которое, "наполняя" руку, позволяет нейтрализовать

удар противника коротким и экономным движением. Усилие *гунь цзинь* используется для того, чтобы предплечье выполняло трущее,



пилящее движение по руке противника (*цзо цзинь* – "пилящее усилие"). Только после контакта трущим движением выполняется "опирание" – *као*, "наваливание" на руку противника весом тела. Это правило действует, практически, во всех опрокидываниях, выполняемых давлением предплечья на локоть выпрямленной руки.

7. Пин чжоу де. Опрокидывание "опиранием" локтя.

Опрокидывание "опиранием" использует тот же принцип, что и опрокидывание "наматыванием", только выполняется плечом. Рука при этом также активно вращается вокруг своей оси, сочетая вращение тела с низкой защитой "захлестыванием" (*ся гуа*). Чтобы эффективнее использовать вращение, кисть противника плотно прижимается к груди, "склеиваясь" с телом.

Выполняя прием, вначале необходимо выпрямить руку противника рывком вдоль тела, затем, прижав ее к себе, повернуться, "опираясь" о выпрямленный локоть плечом. Потерявший равновесие противник атакуется встречным ударом локтя в корпус.

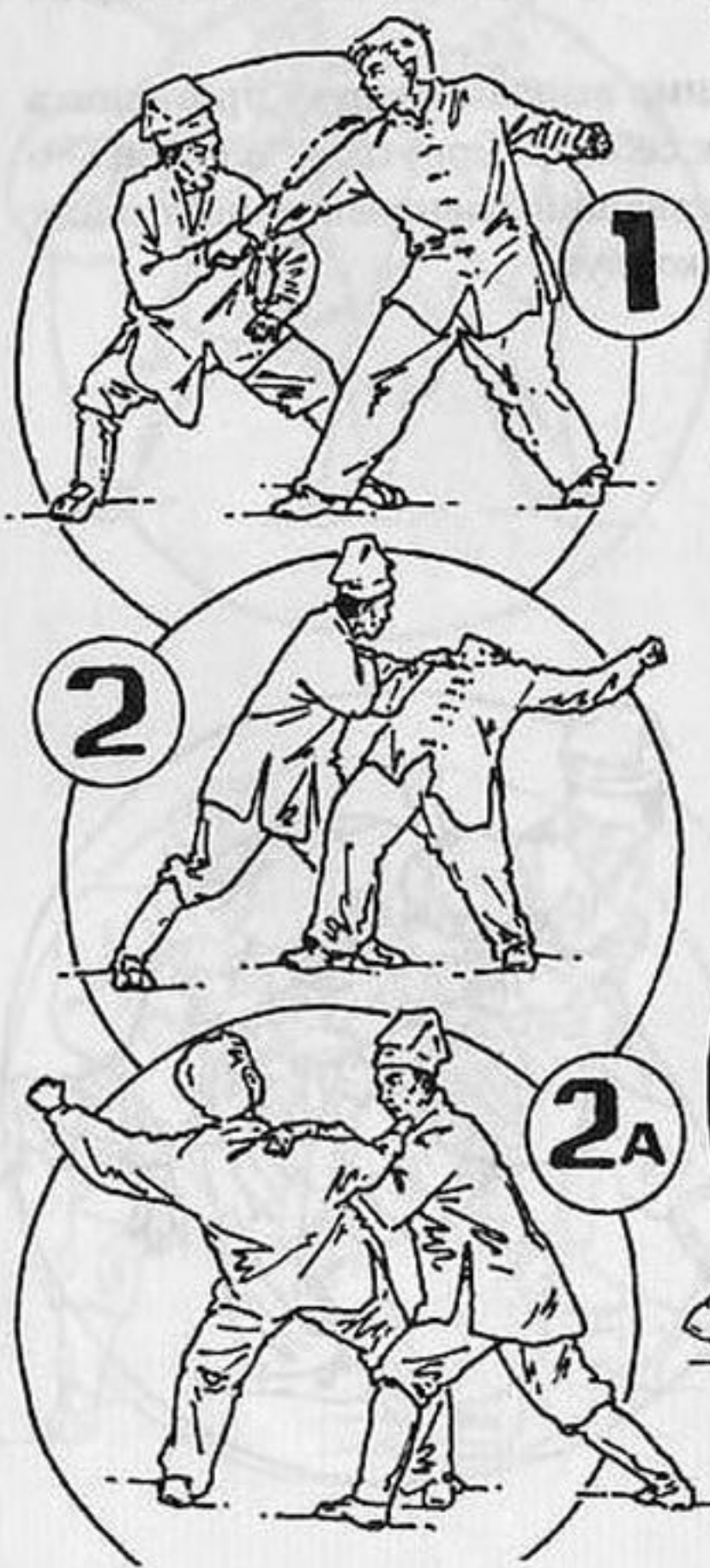


При "опирании" передняя нога противника "запирается" изнутри. Распрямление передней ноги с вращением тела может использоваться как для подножки (что и является собственно "запиранием"), так и для скользящего удара ребром стопы в голеностоп (используя "пяточное усилие" – *гэнь цзы цзинь*) или короткого сметающего движения пяткой. Для того чтобы избежать падения, противник должен успеть переступить через "запирающую" ногу. Это приводит к тому, что его нога "запирается" снаружи, не позволяя ему избежать (при правильном применении приема) встречного удара локтем.

8. Ло цин де. Опрокидывание "зачерпывающим" захватом.

Если противник пытается сблокировать удар локтем опусканием собственного локтя, то сгибание его руки используется для опрокидывания "черпанием". Рука при этом совершает движение, похожее на зачерпывание воды кистью.

Задняя рука продолжает фиксировать кисть противника, передняя совершает опутывающее движение, нажимая предплечьем на локтевой сгиб и толкая руку противника назад – вниз. В этом



приеме активно используется метод *би сюэ фа* – "перекрывания точек". Кисть передней руки выполняет нажимание на точку *цзянь цзин* на плече или захватывает горло. Передняя нога "запирает" ногу противника снаружи.

Этот прием очень часто применяется как в стиле богомола (*танлан цюань*), так и в стиле орла (*ш чжао цюань*). В *танлан цюань* основной упор делают на рывок, выводящий соперника из равновесия, сочетая его с ударами локтей (не отпуская руки противника). В *ш чжао* больше внимания уделяют именно захвату пальцами и фиксации позы противника для более эффективного применения воздействия на суставы.

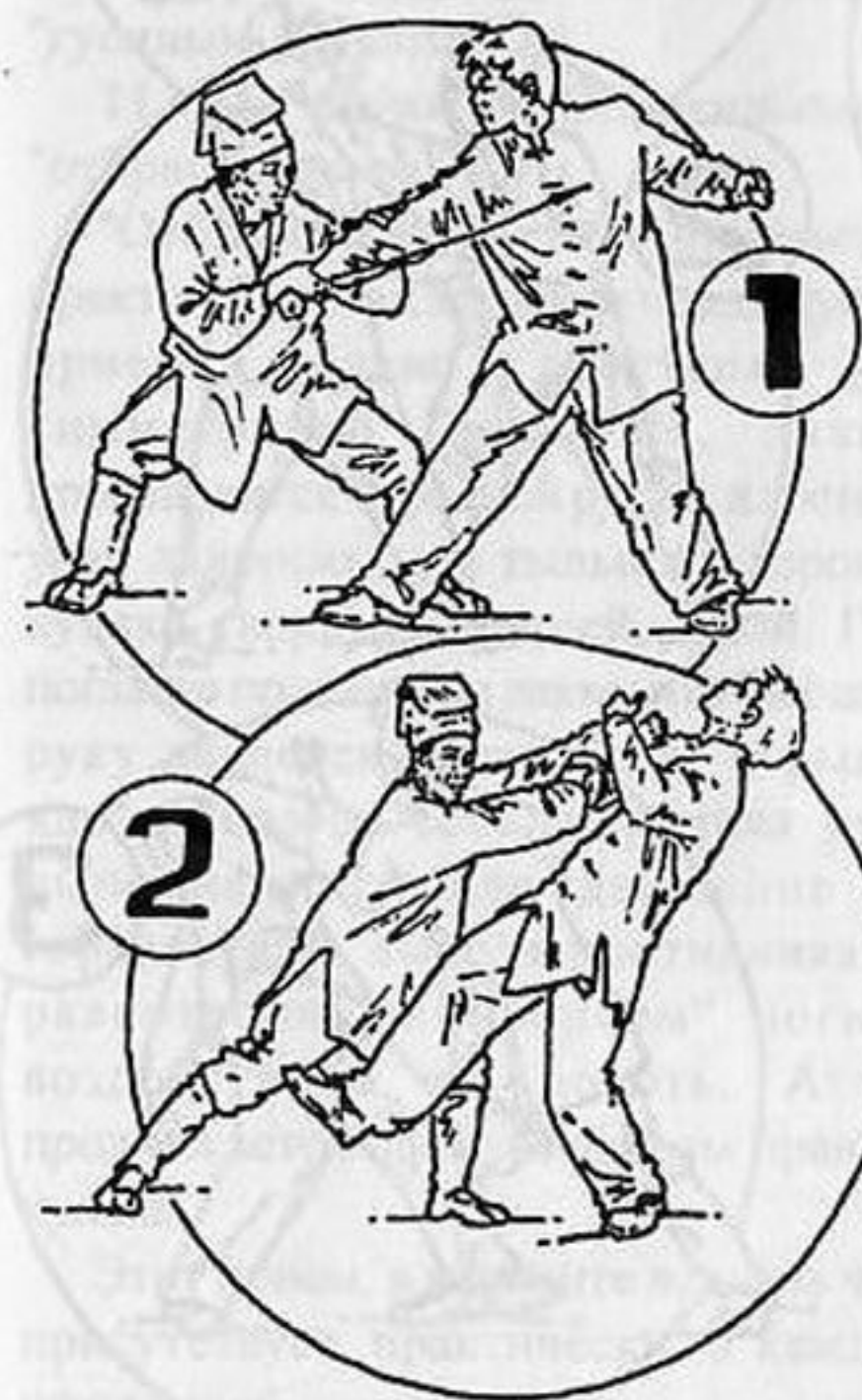
9. Шуан сай де. Опрокидывание "двойным запиранием".

В этом приеме используют мягкое выпрямление атакующей руки противника и "вталкивание" прямой руки назад, в плечевой сустав, моделируя захват древка оружия рывком на себя, и укол противника основанием древка собственного оружия. Движение на себя – от себя

не дает возможности прочно удержать древко без потери равновесия, что используется для опрокидывания "запиранием" ноги.

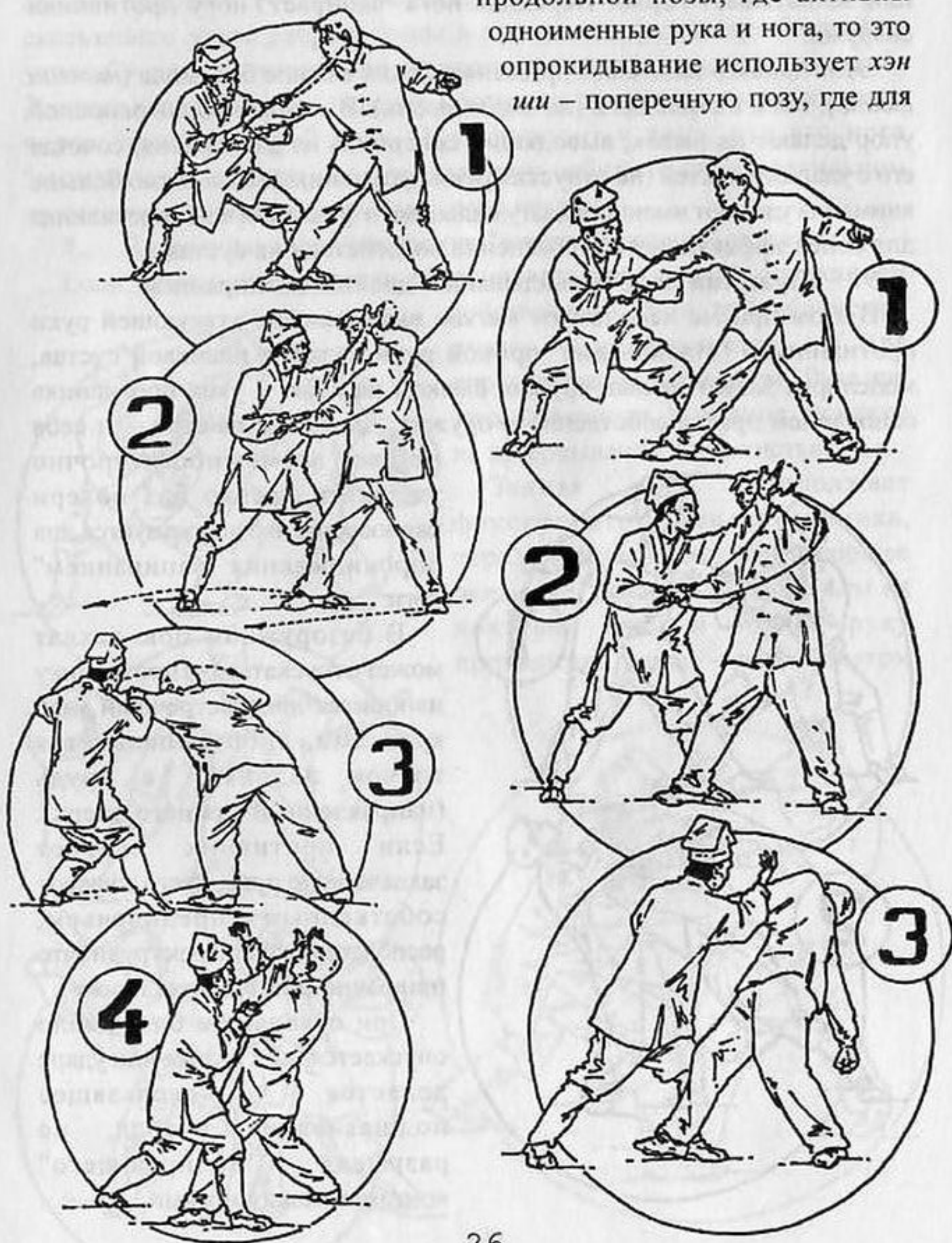
В безоружном бою захват может отпускаться, и противнику наносится либо встречный удар кулаками, либо выполняется толчок ладонями в грудь (направленный немного вверх). Если противник сгибает захваченную руку, то его толкают собственным предплечьем, располагая его поперек груди (что привычно для *тай цзи цюань*).

При отводящем блоке тело опускается, при толчке или ударе делается скользящее подшагивание вперед, не разрывая "запирающего" контакта между ногами.



10. Люй чи де. Опрокидывание "приглаживанием".

Если предыдущие приемы построены на основе *шунь ши* – продольной позы, где активны одноименные рука и нога, то это опрокидывание использует *хэн ши* – поперечную позу, где для



опрокидывания используется задняя рука, разноименная "запирающей" ноге.

Начало приема представляет собой защиту "приглаживанием" – *люй*, после которого противник атакуется хлестким ударом в лицо тыльной стороной передней ладони. Если противник пропускает этот удар, он опрокидывается "запиранием" ноги. Для этого, после удара, используется либо нажимание предплечьем бьющей руки, либо удар локтем, складывая руку. По сути, это вариант одной из многочисленных позиций руки при опрокидывании *чао ян шоу*. Если противник блокирует удар, его рука захватывается, рывком выпрямляется на себя, в сторону его передней ноги, и заднее предплечье атакует трущим движением его локоть (*цо чжоу*), опрокидывая через колено. Движение предплечьем направлено немного вверх, чтобы руке легче было соскользнуть по плечу противника, нанося укол пальцами в глаза или прямой удар кулаком в лицо. Это продолжение атаки в том случае, если противник устоял. Характерным продолжением приема является также опрокидывание "гусиным крылом".

11. Пе чжуан де. Опрокидывание "отбрасыванием".

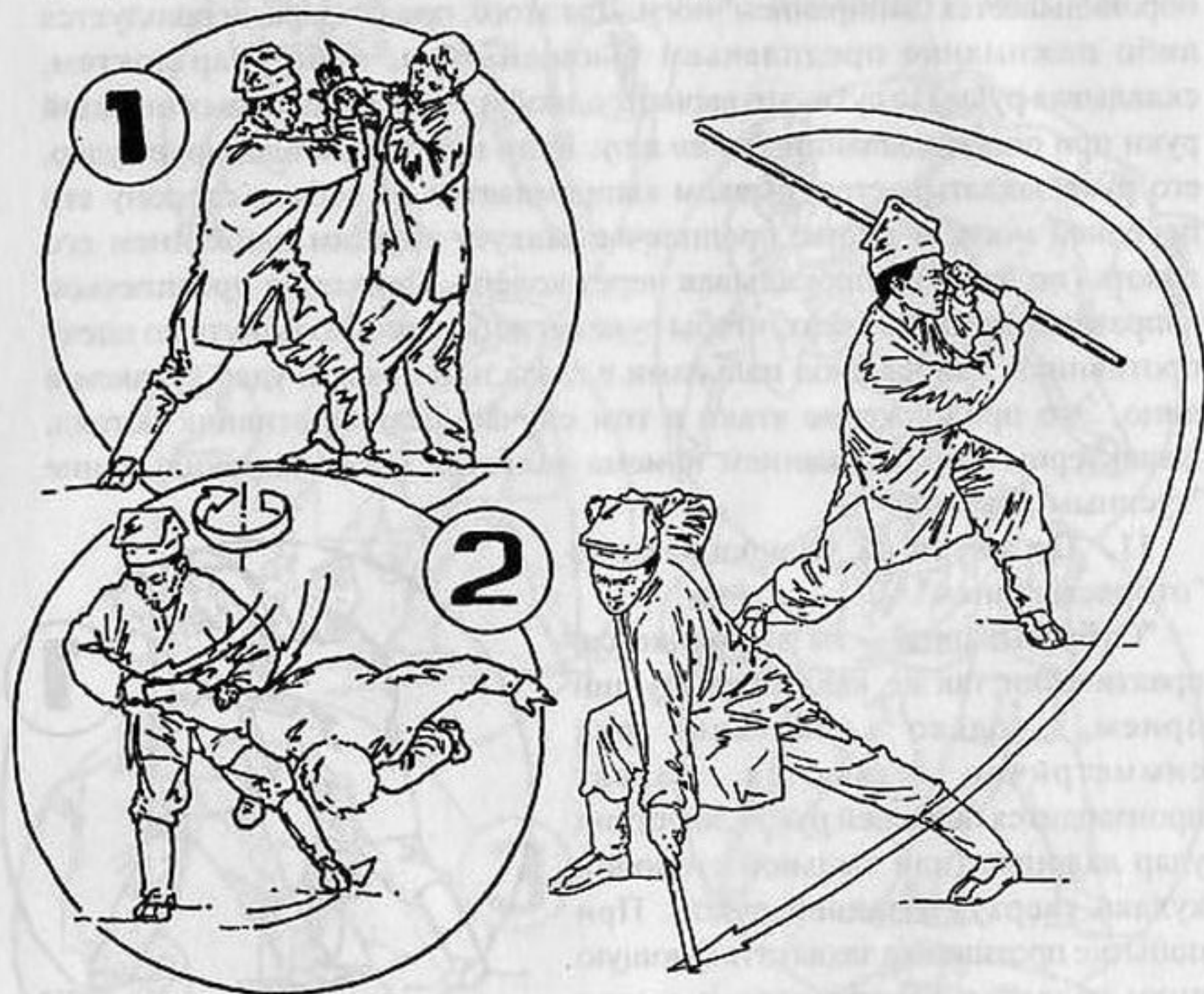
"Отбрасывание" – *пе* выполняется, практически, так же, как и предыдущий прием, только действия рук симметрично меняются, захват производится передней рукой, хлесткий удар ладонью (или тыльной стороной кулака сверху) – задней рукой. При попытке противника захватить бьющую руку делается контрзахват и рывок вдоль тела на себя, передняя рука выполняет трущее движение по горизонтали, выводя противника из равновесия "запиранием" ноги и воздействием на локоть. Атака продолжается прямым ударом правого кулака.

Этот прием, в варианте *пе шэнь чуй*, присутствует, практически, в каждой школе *тай цзи цюань*.



12. Фань да де. Опрокидывание ударом с переворотом.

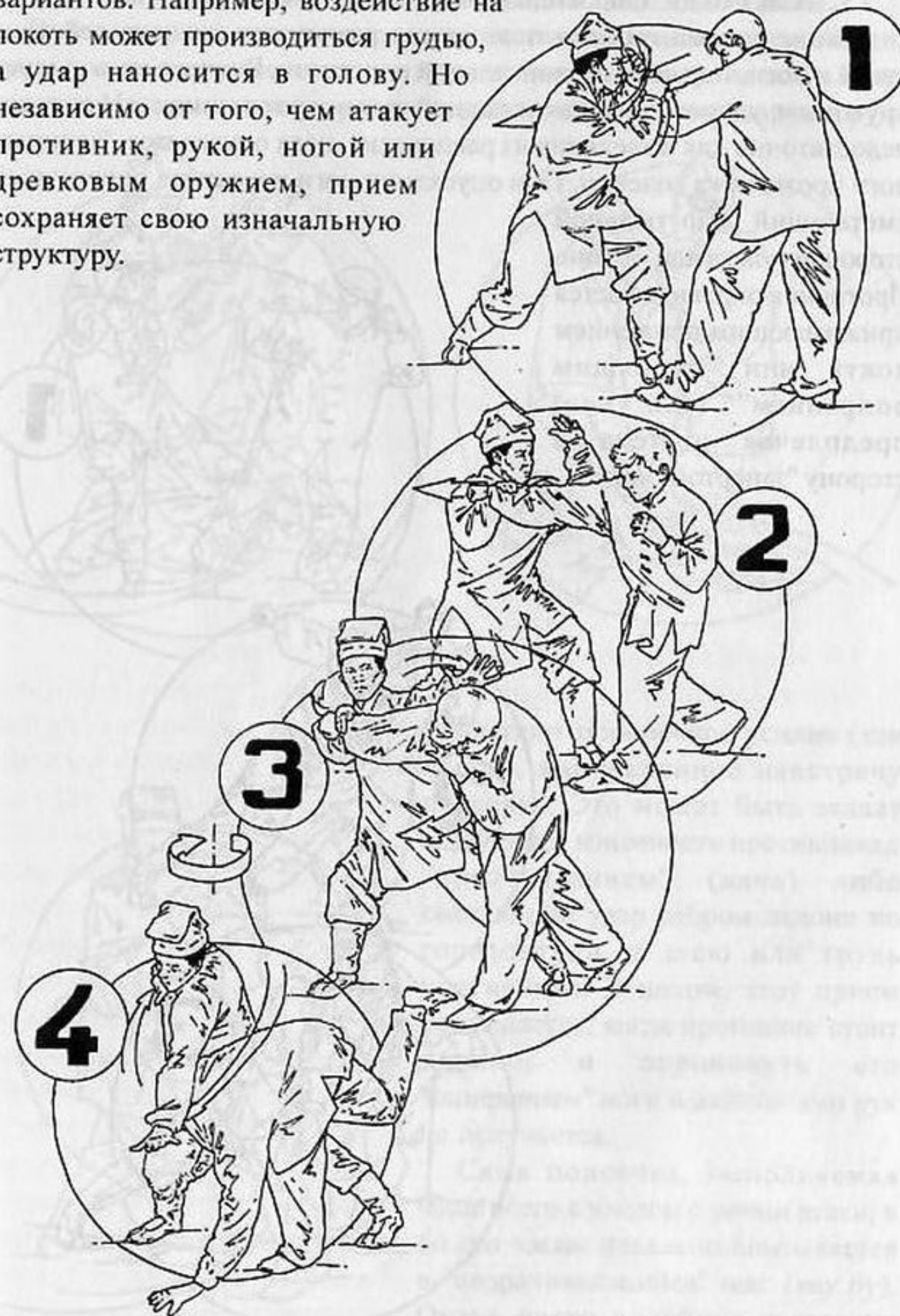
Это один из немногих приемов, в основу которого положено "внутреннее запираение" ноги противника. Прием, в различных вариантах, присутствует во многих стилях северного ушу: фань цзы цюань, ба цзи цюань, танлан цюань, чо цзяо и других.



В основе приема лежит быстрый поворот тела назад, в симметричную позицию – "переворот" (фань) и удар рукой, при котором нога выполняет короткое подсекающее движение. В нэй цзя цюань прием сохраняет динамику замаха шестом перед ударом вниз. Атакующая конечность противника либо сбивается мощным маховым движением руки, либо захватывается. Другая рука наносит акцентированный удар ладонью в локоть. Главное, чтобы движения руки и ноги были четко скоординированы и направлены в противоположных направлениях.

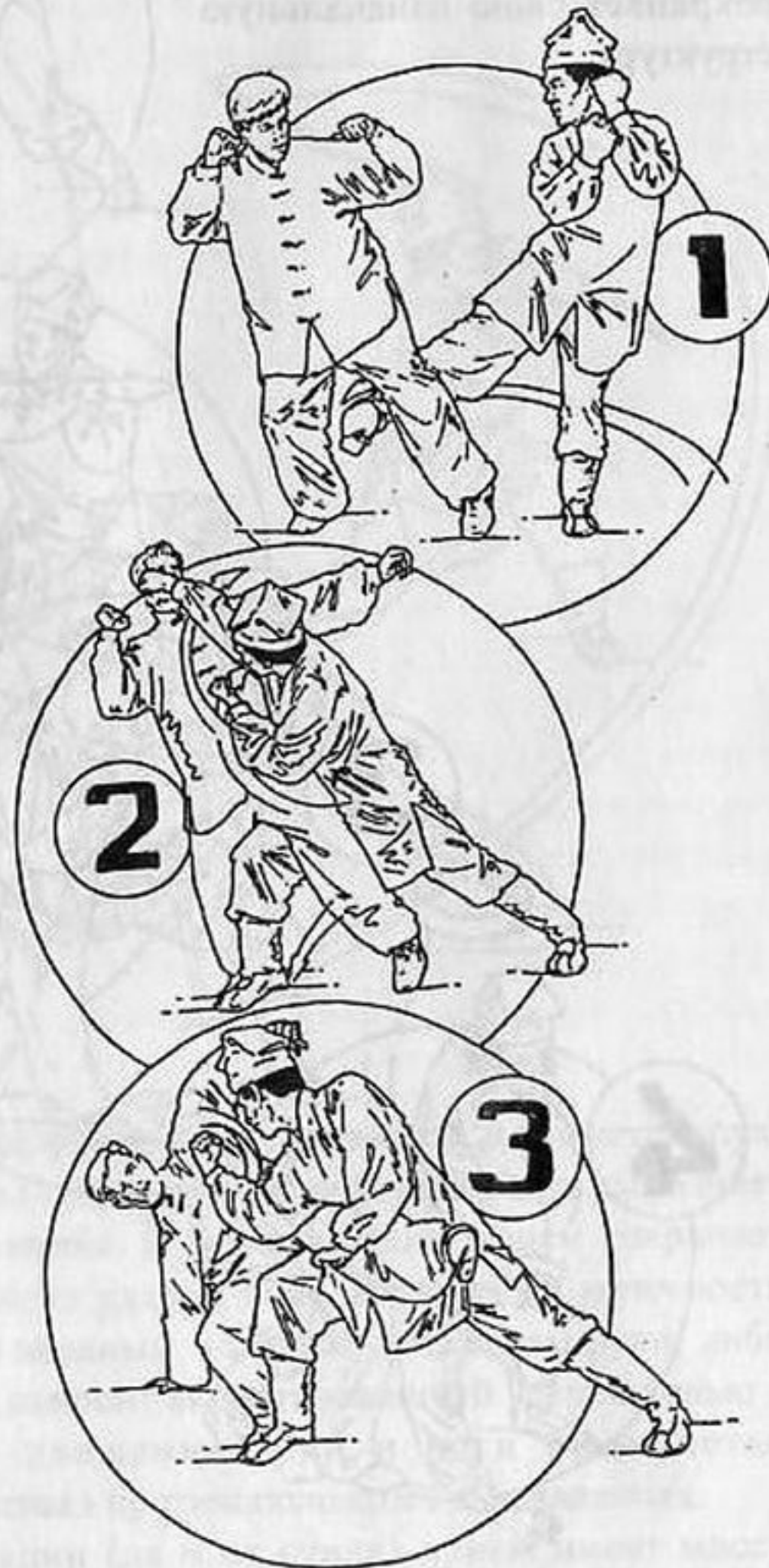
В зависимости от ситуации (да и от стиля) прием имеет массу

вариантов. Например, воздействие на локоть может производиться грудью, а удар наносится в голову. Но независимо от того, чем атакует противник, рукой, ногой или древковым оружием, прием сохраняет свою изначальную структуру.



13. Хэн сао де. Опрокидывание "поперечным сметанием".

В этом приеме также используются разнонаправленные действия рукой и ноги, только в горизонтальной плоскости. Вначале нога атакует круговым ударом колено передней ноги противника, если этого недостаточно для выведения из равновесия, нога опускается, "запирая" ногу противника коленом. При опускании ноги наносится поперечный сметающий удар тыльной стороной кулака или ладони. Противник опрокидывается прижимающим движением локтя или "теснящим опиранием" (*цзи као*) предплечья и тела в сторону "запертой" ноги.



14. Цянь гуа де. Опрокидывание "натягиванием и зацепом".

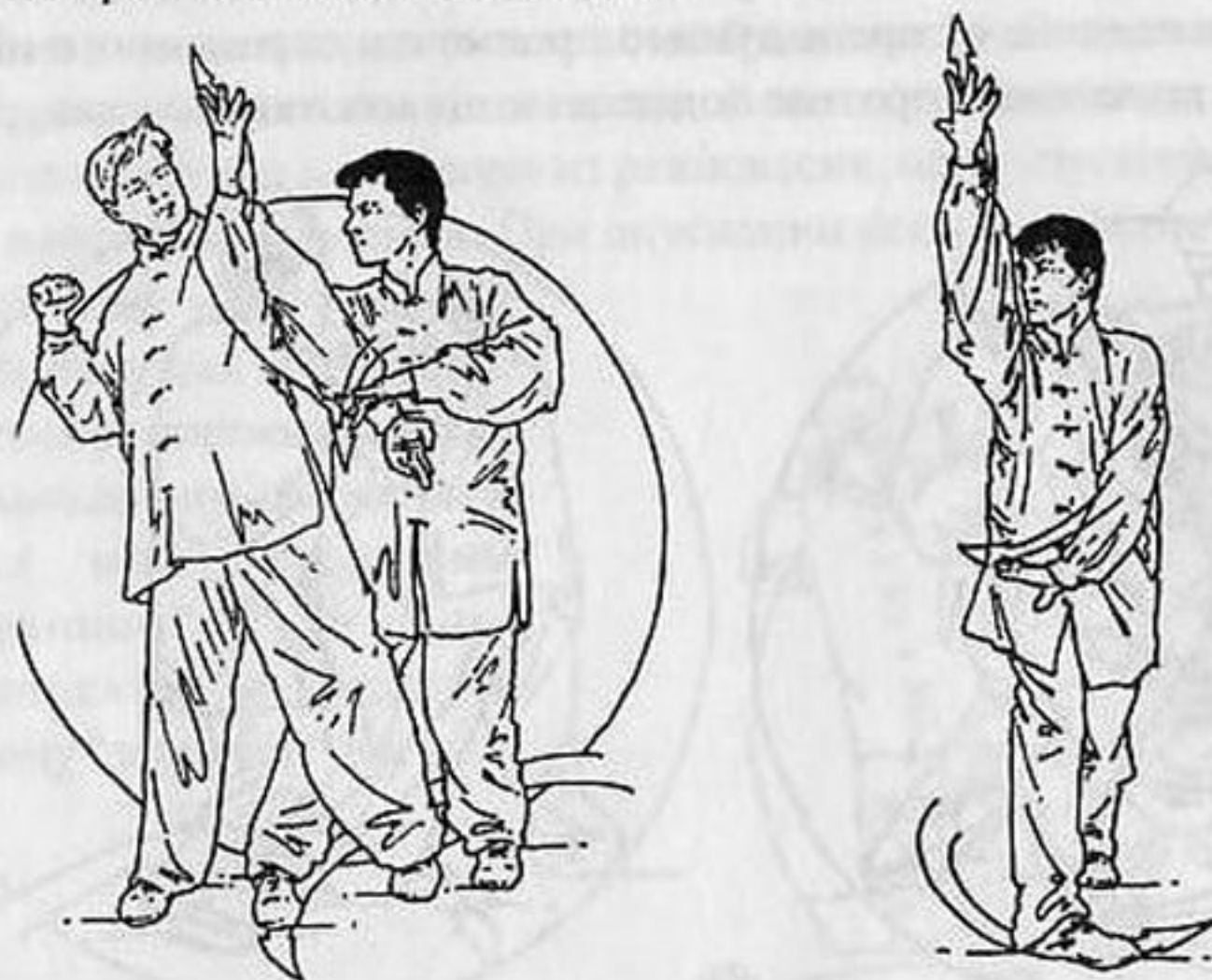
В этом приеме также используются разнонаправленные действия рук и ног, но в отличие от предыдущего приема одновременно, а не по очереди. Нога выполняет короткое подсекание щиколотки снаружи, руки



прилагают поперечное усилие (*хэн цзинь*), направленное навстречу подсечке. Это может быть захват атакующей конечности противника с "притягиванием" (*цянь*) либо сметающий удар ребром ладони по горизонтали, в шею или грудь противника. В целом, этот прием применяется, когда противник стоит прочно, и опрокинуть его "запиранием" ноги и действиями рук не получается.

Сама подсечка, выполняемая чаще всего с уходом с линии атаки, в *ба гуа чжан* идеально вписывается в "сворачивающийся" шаг (*коу бу*). Очень часто подобное движение

применяется в *ба гуа сань шоу* (боевая техника *ба гуа*) в сочетании с разнообразными действиями рук.



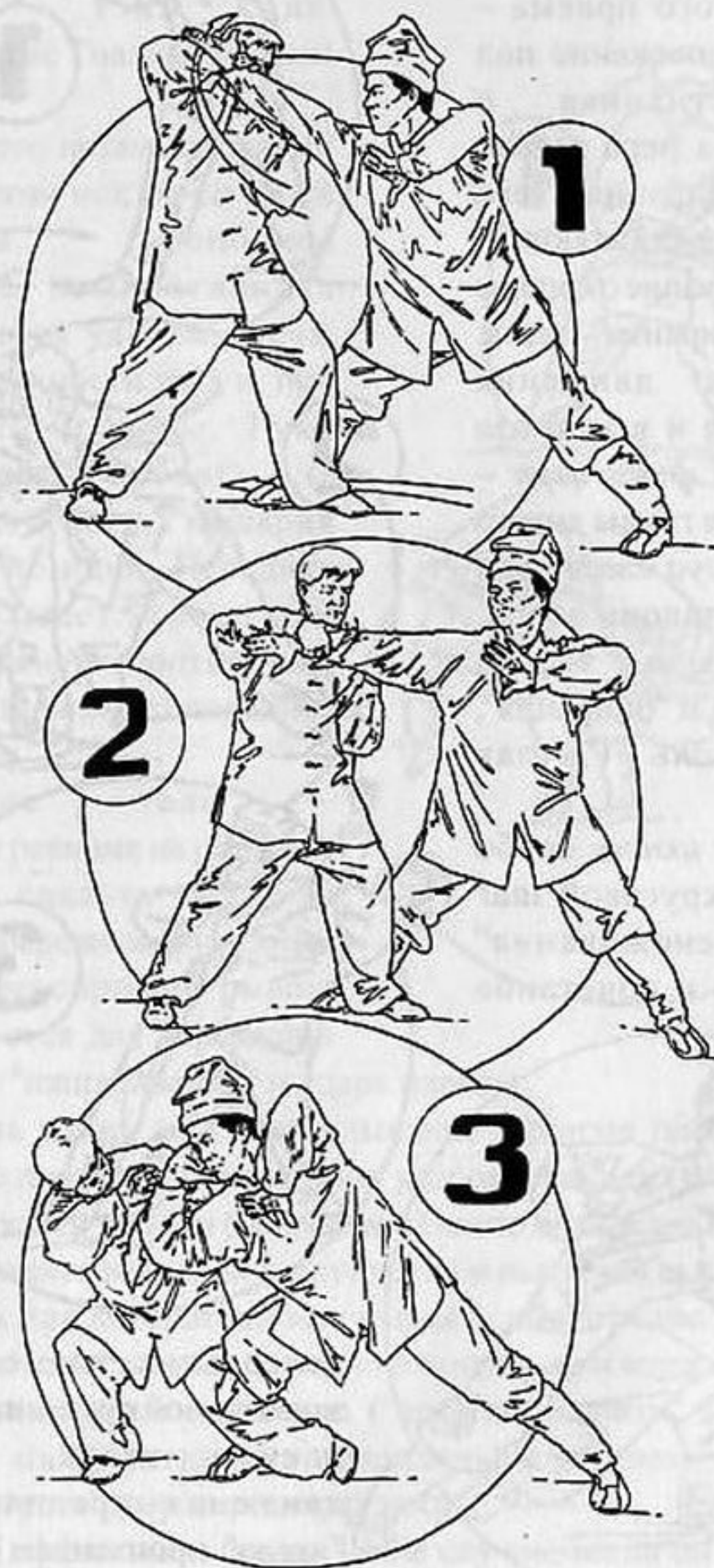
15. Ло си де. Опрокидывание "опусканием" колена.

Опрокидывание прижиманием колена, в каком-то смысле, "последний аргумент" в патовой ситуации, так как этот прием вынуждает пожертвовать устойчивостью собственной позы. В технике *цзуй цюань* ("кулак пьяного") – это обычное дело, но там вся вязь приемов адаптирована для такого применения. В остальных стилях все – таки стремятся опрокинуть противника, создавая ситуацию, в которой он теряет равновесие за счет того, что вы стоите в устойчивом положении.

Обычно, прижимание коленом применяется в том случае, когда "запирание" или подсечка передней ноги неэффективны и противник захватывает вашу руку, пытаясь вытянуть ее и воздействовать на локтевой сустав. В ответ на эти действия соперника выполняются "два сгибания, два опускания": сгибается передняя рука и нога, затем локоть и колено прижимают



противника. Колено давит сверху и немного внутрь на колено передней ноги противника, локоть выполняет тычковый удар в грудь, направленный вниз и немного наружу.

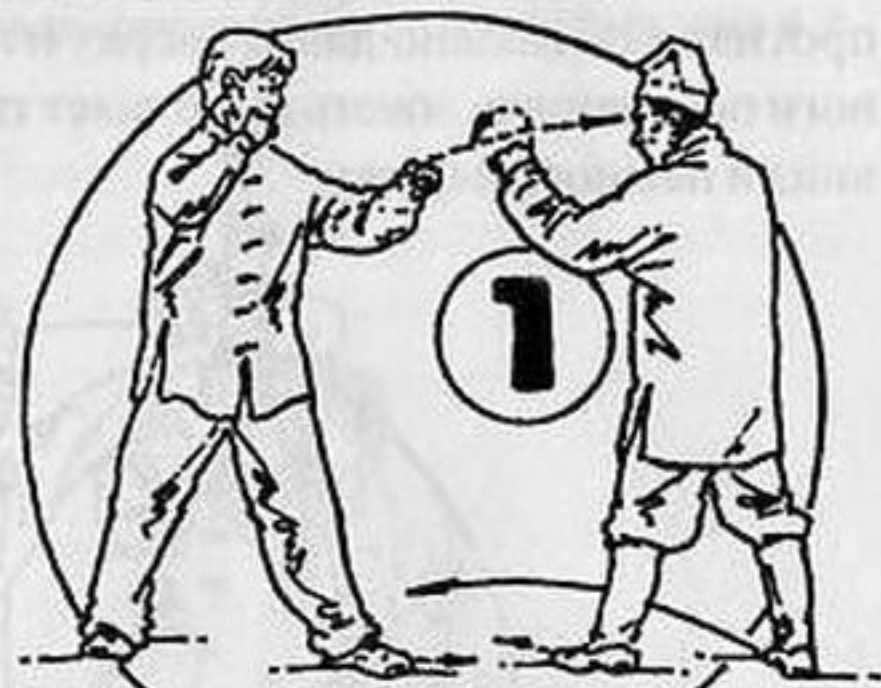


16. Чуань чжуан де.
Опрокидывание "столбовым пронзанием".

Основа этого приема – пронзающее движение под рукой противника и "опирание" на него телом, вместе с "запиранием" его ног. Другая составляющая приема – отрывание от опоры за счет "подпираания" плеча.

Подобные движения используются и в тай цзи цюань (е ма фэнь цзун – "расчесывание гривы дикого коня"), и в ба гуа чжан (шан ся чжан – "ладонь вверх, ладонь вниз"), и, с учетом перекоса тела и "опирания", в цзуй цюань ("кулак пьяного").

В нэй цзя цюань особо выделяется круговой шаг (для "стреноживания" противника) и сочетание



нескольких элементов: рывка захваченной руки вниз, подпирания плечом вверх, сметающего движения предплечья (после "входа" пронзанием), "запирания"



ноги и "опирания" телом. Несмотря на относительно большое количество составляющих элементов, прием понимается достаточно быстро и применяется достаточно естественно.

17. Соу гэнь де.
Опрокидывание "нашариванием корня".

Внешне, это незамысловатый бросок захватом ног, но со своей спецификой. Основное воздействие на противника осуществляется ударом плеча, боковой поверхности тела и, при возможности, головы. Руки должны зафиксировать на мгновение его ноги, "нашарив корень" его позиции. Передняя рука обхватывает колено или бедро задней ноги противника, задняя рука прижимает переднее колено.

Опускание тела – естественная реакция на попытку противника сделать рывок за захваченную переднюю руку вниз, чтобы скомпенсировать рывок, что используется для перехода в позицию для "нашаривания" и удара плечом.

18. Чуань цзянь де. Опрокидывание "пронзая плечом".

При атаке противника колющим ударом пальцев (чуань чжан) или тыльной стороной ладони (дань чжан) часто возникает ситуация, когда противник захватывает атакующую руку и пытается вытянуть ее вверх, открывая бок для контратаки или пытаясь вывести вас из равновесия. В этом случае делается подшагивание вперед, при котором захваченная рука продолжает свое движение ("пронзая плечом" вперед-вверх), "тесня" (цзи као) противника предплечьем и телом, одновременно пытаясь "запереть" ему переднюю ногу.

Особенно эффективен прием в том случае, когда он вписывается в



内家拳 КУЛАЧНАЯ ТЕХНИКА «НЭЙ ЦЗЯ ЦЮАНЬ»

рывок противника, "дополняя" его своим усилием, а затем трансформируя это движение в прижатие вниз и опрокидывание толчком тела.



粘衣
十八跌

ТЕХНИКА РУК «ПЯТИ СТИХИЙ И ВОСЬМИ ТРИГРАММ»

Техника рук "пяти стихий и восьми триграмм".

У син ба гуа шоу.

五行八卦手

Техника взаимодействия с противником изучается на основе действий по "четырем вратам", которые принципиально, практически, не меняются от того, выполняются ли они голыми руками, клинковым или древковым (коротким или длинным) оружием. Эта техника достаточно проста, но, развивая необходимые навыки, дает очень большой простор для импровизаций. Изначальная простота действий дает возможность адаптировать их, практически, под любую манеру боя. Главное – стремление войти в контакт с атакующей конечностью или оружием противника, чтобы мягко перенаправить его усилие, "четырьмя льянами одолеть тысячу цзиней". Поэтому стоит рассмотреть "корневую" технику стиля, которая служила основой как для опрокидываний – де, так и для парной работы с оружием.

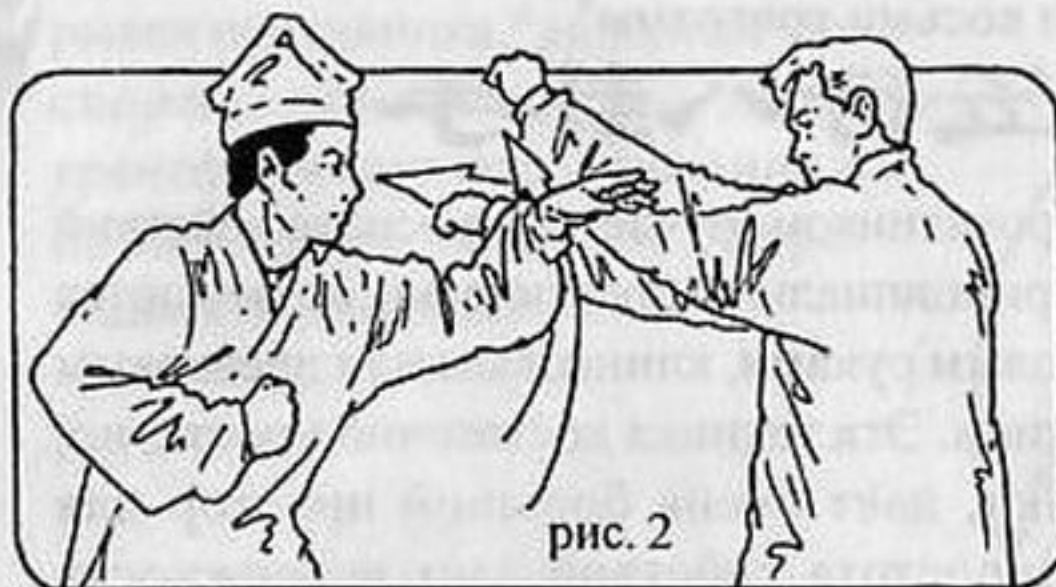
Ти – "поднимание".

"Поднимание" – ти соответствует огню, контакт с рукой противника происходит тыльной стороной округленного запястья. Конечность противника мягко "приподнимается" вверх, движением на себя и немного в сторону (рис. 1). Это напоминает отражение – "нэн" в тай цзи цюань: округленное запястье и локоть, мягкое приложение силы, только



направлено оно не строго в горизонтальной плоскости, а больше вверх. Контакт с противником тыльной стороной ладони, согнутой в запястье, не дает возможности жестко подпереть рукой вверх, но позволяет более точно и экономно уходить от удара, смещая голову и тело (рис. 2). Этот же принцип используется и в "поднимании крюка" (ти гоу) в стиле богомола, и





в отводящих блоках эмэйского *шэ цюань* ("змеиного кулака").

Ань – "прижимание".

Опускание руки, естественное продолжение "поднимания" соответствует воде (рис. 3). Реализуется это прижиманием ладонью вниз и немного к себе (рис. 4), что также аналогично технике *люй* – "отведения, приглаживания" в *тай цзи цюань*. В более привычной для скоростного боя форме, этот прием выполняется коротким и хлестким шлепком ладони (*пай чжан*) по конечности противника (рис. 5).



Ю би цзо фэнь – "прикрытие вправо, запечатывание влево".

Эти два движения дополняют предыдущие только тем, что в них доминирует *хэн цзинь* – "поперечное усилие". "Прикрытие" – *би* представляет собой блок вовнутрь (относительно исходной левосторонней стойки – вправо) (рис. 6), "запечатывание" – *фэнь* представляет собой блок наружу (относительно исходной стойки – влево) (рис. 7). "Прикрытие" соответствует дереву, "запечатывание" – металлу.



В базовом варианте эти блоки выполняются короткими режущими движениями ребра ладони, при необходимости изменяясь как по амплитуде, так и по форме приложения усилия: от мягкого округлого отведения конечности противника, до жесткого встречного удара ребром ладони по запястью (рис. 8).

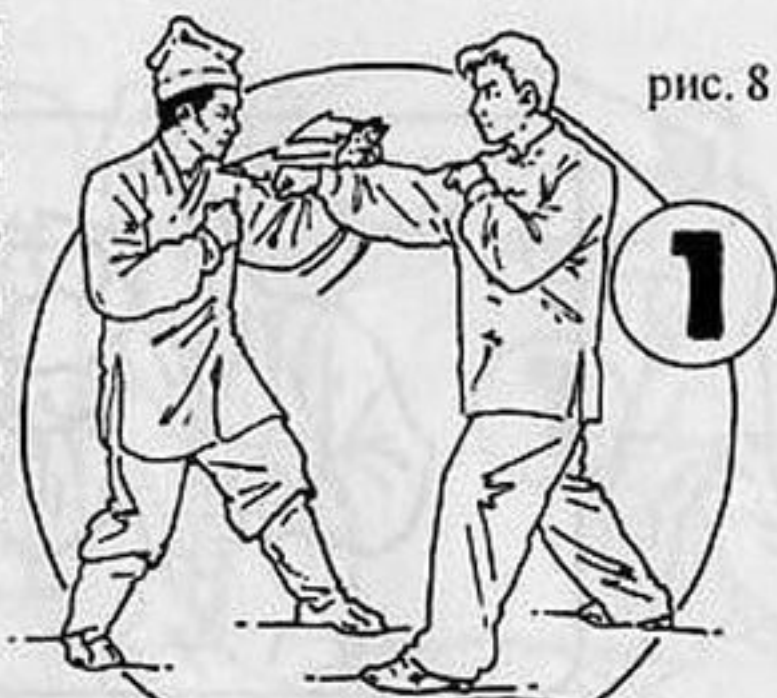
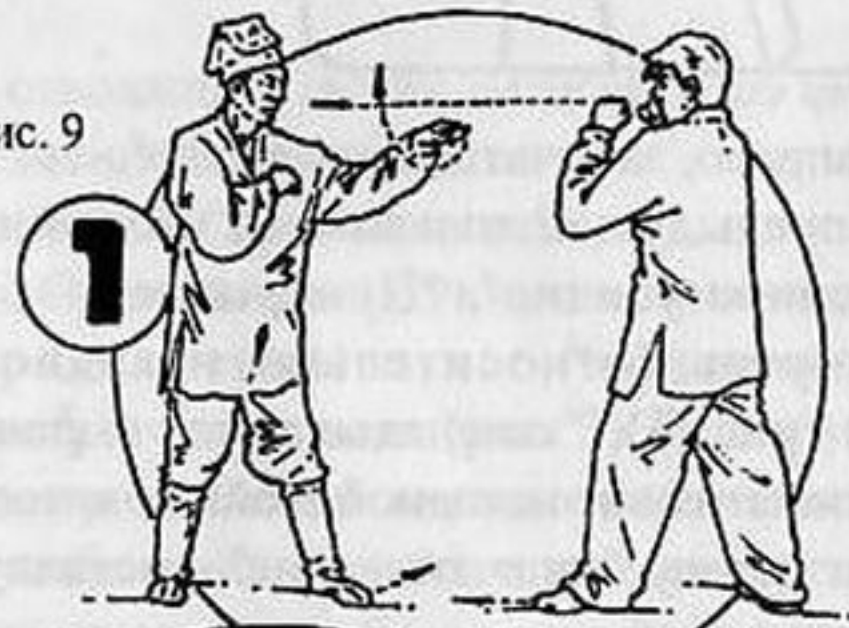


рис. 8

рис. 9



"Закрывание содержит в себе прижимание, запечатывание содержит в себе поднимание", эта формулировка действительна и наоборот. Блок внутрь естественно переходит в прижимание руки противника, перенаправляя его усилие и открывая его для контратаки блокирующей рукой (рис. 9). Блок наружу трансформируется в приподнимание руки противника немного вверх, чтобы контратаковать той же рукой (рис. 10). Контратака блокирующей рукой – элемент, относимый к

стихии земли, это "выпрямление руки вдоль земли". Здесь наиболее популярны три движения: удар наотмашь тыльной стороной ладони в лицо (*дань чжан* – "ладонь – пуля") или ребром ладони по шее (*кань чжан*) (рис. 9.3), а также укол пальцами в глаза или горло (*цзянь чжи* – "пальцы – стрелы") (рис. 10.2).

В движениях необходимо расслаблять плечо и запястье, "опускать" локоть, добиваясь этим мягкости и хлесткости движений. Хотя эти базовые приемы выглядят слишком примитивными, надо помнить, что в *нэй цзя цюань* всегда избегали "излишка внешнего", который отвлекает от постижения "внутреннего мастерства", искушая внешней красотой и разнообразием. Например, "руки пяти стихий и восьми триграмм" создают скелет техники "змеиных рук", но внешне выглядят слишком просто и бесхитростно, по сравнению с техникой рук эмэйского *шэ цюань*.

Различные варианты, возникающие на основе взаимодействия "пяти стихий", сведены в четыре группы действий, соотносимых с "восемью триграммами". В каждой из этих четырех групп собраны попарно одно защитное и одно атакующее движение, которые соотносят с одной из восьми триграмм. Фехтовальные истоки этой техники особенно заметны в четком восприятии движений относительно "четырёх враг" (*сы мэн*), двух "наружных" и двух "внутренних" (рис. 11).

Отрабатываются они в нескольких вариантах. "Медленная"

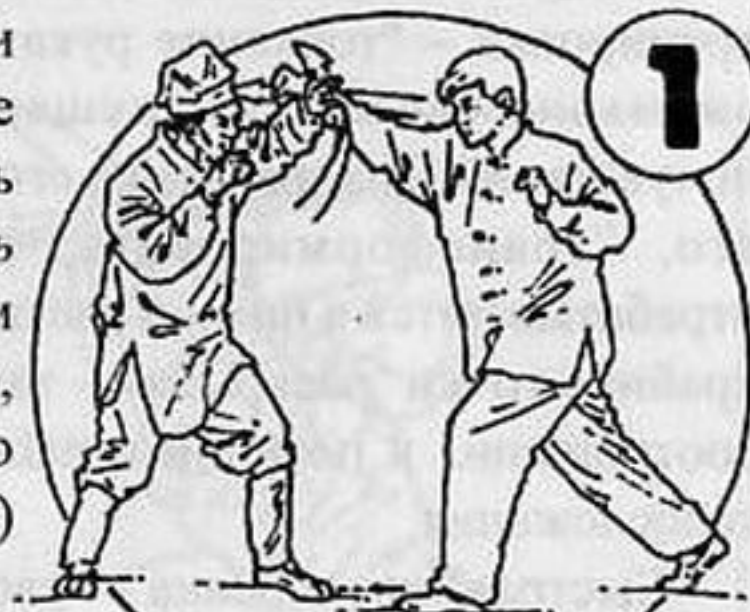


рис. 10



рис. 11

тренировка – "толкание руками" (*туй шоу*), при котором основное внимание уделяется ощущению контакта с противником, чтобы почувствовать направление его усилия и своевременно перенаправить его, "трансформировать, изменить" (*хуа цзинь*). Движения отрабатываются в низких растянутых стойках, стараясь почувствовать крайние точки "раскрытия – закрытия" позы, выстраивая собственные соотношения в позиции и работе рук, определяемые особенностями телосложения.

"Быстрая" тренировка – "свободные руки" (*сань шоу*), при которой заранее отработанные действия не пытаются "сдерживать", на первый план выходит скорость и точность. Чем выше скорость, тем более заметно, насколько прочно вошел в манеру двигаться навык, отработанный в "медленной тренировке". Движения *сань шоу* более "смазанные", техника отрабатывается в более высоких стойках.

После отработки базовой техники в *сань шоу*, она изучается применительно к фехтованию длинным и коротким оружием. Так как "руки восьми триграмм" имеют своим истоком фехтование коротким оружием, наиболее наглядно эти принципы реализуются в противодействии "короткого длинному".

Ти дань – "сбривать, хлестать".

"Сбривание" представляет собой развитие принципа *би* – "закрывание", срезающее внутрь движение ребром ладони, на больших скоростях заменяемое шлепком ладонью или коротким рубящим ударом снаружи по атакующей конечности противника. Это действие соответствует триграмме *дуй гуа*. Движение внутрь идет округло, по горизонтали и немного на себя, переходя в контратаку распрямлением руки. "Сбривание" более соответствует, как термин, технике фехтования на мечях и как раз в этом виде выглядит более наглядно (рис. 12), что, впрочем, касается также всех остальных приемов.

Контратакующее движение *дань* подразумевает хлесткий удар наотмашь, также стремящийся к горизонтальной плоскости. Это движение соответствует триграмме *кунь гуа*.

Сочетание *ти дань* отрабатывается, исходя из того, что противник атакует "верхние внутренние врата".

"Медленная" тренировка *туй шоу*.

Стать с партнером в высокую стойку *ма бу*, левым боком друг

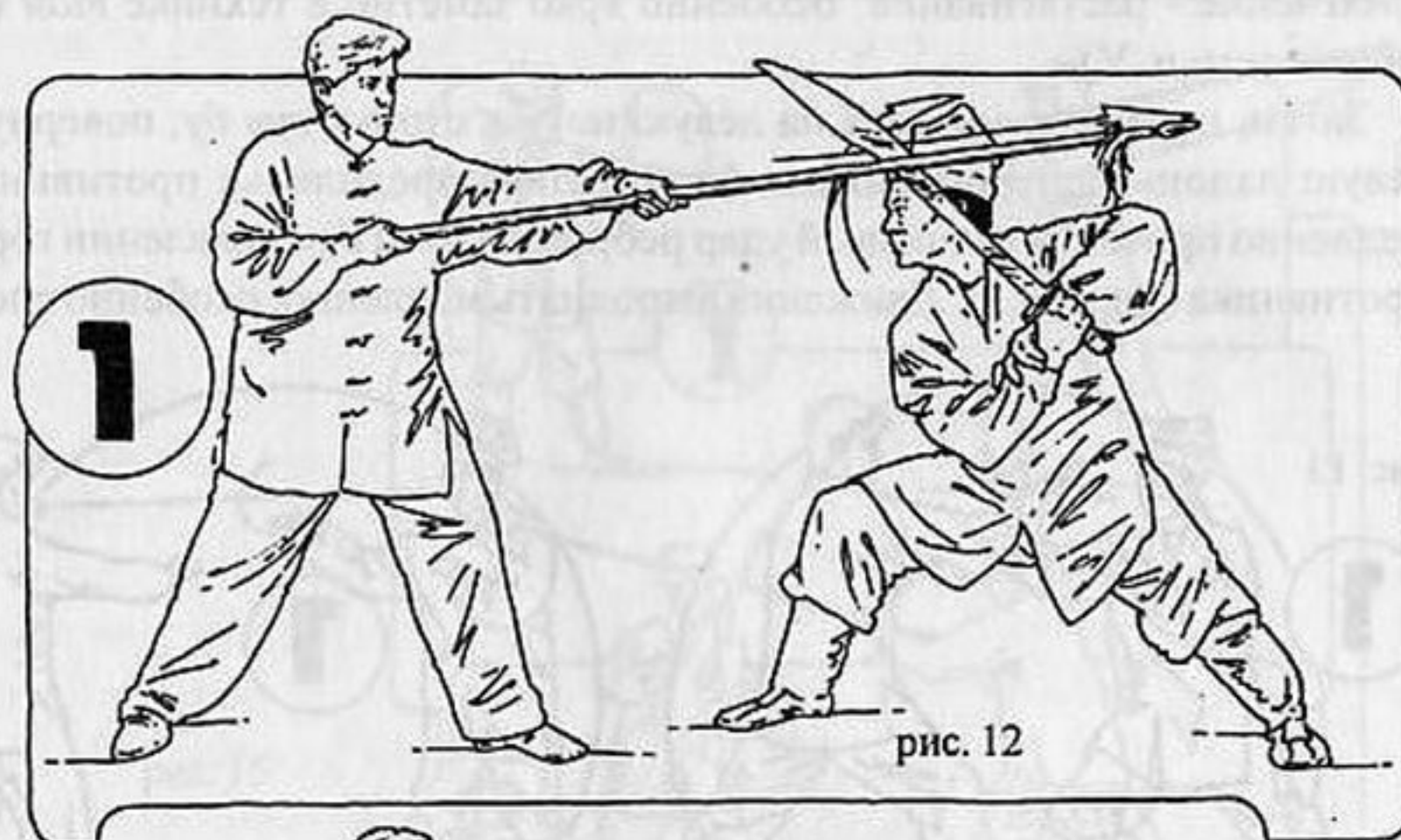
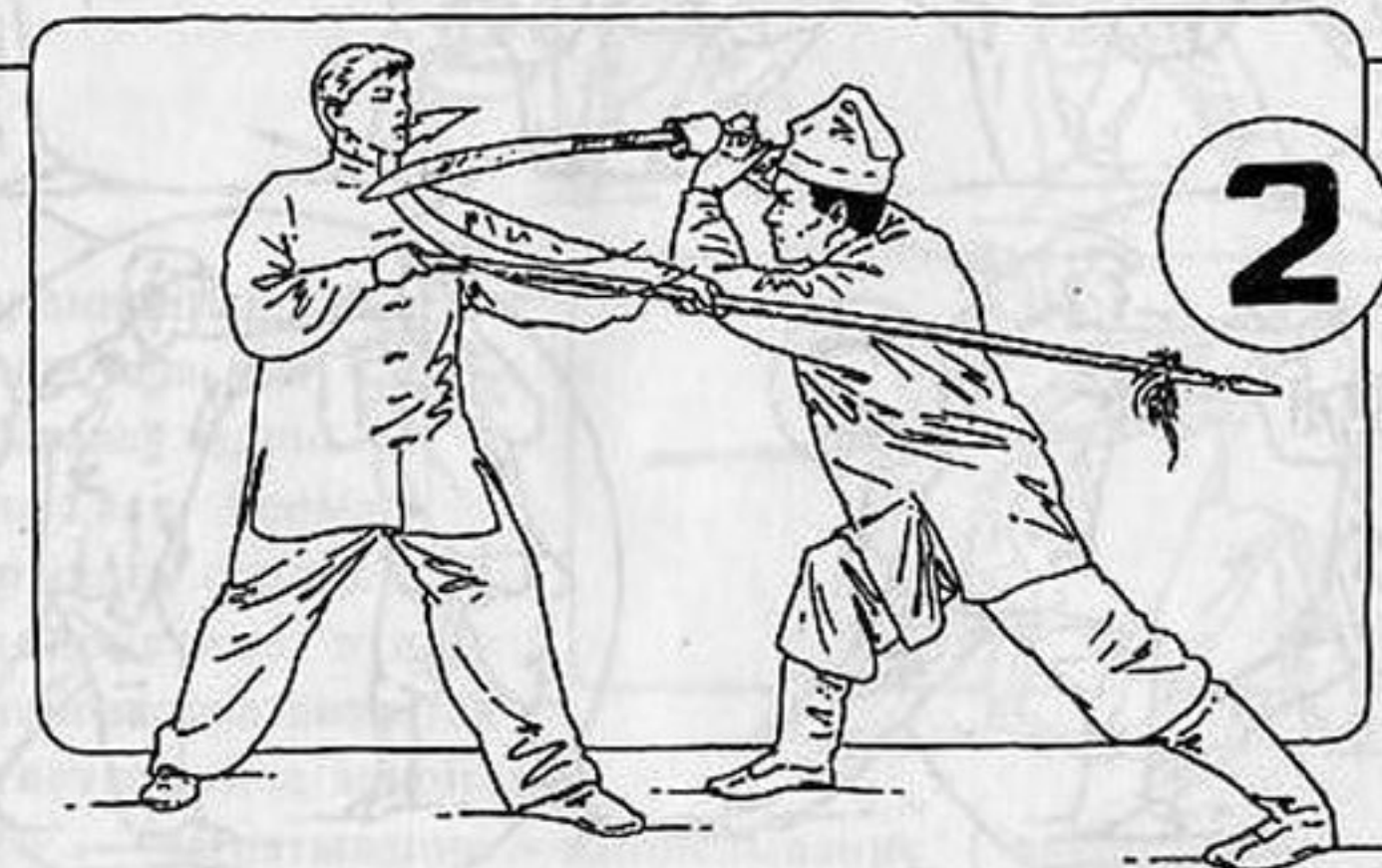


рис. 12



к другу. Левые руки выдвинуть вперед, соприкасаясь запястьями (наружной стороной), центры ладоней направлены по диагонали вверх, локти опущены, плечи расслаблены (рис. 13.1).

Партнер делает выпад передней ногой в стойку *гун бу*, "приглаживая" вращением ладони ваше предплечье, и пытается нанести толчковый удар ребром ладони в горло. Центр ладони поворачивается вниз, ребро ладони – вперед. Движение выполняется очень медленно. На атаку противника нужно отступить правой ногой назад, в стойку *хэн дан бу*, выполняя левой рукой отводящее движение внутрь (рис. 13.2), смягчая атаку противника вращением предплечья и "растягивая" ее (подобное

"смягчение - растягивание" особенно ярко заметно в технике *тай цзи цюань* семьи У).

Затем, перенося вес тела на левую ногу в стойку *гун бу*, повернуть левую ладонь центром вниз и, "пригладив" предплечье противника, медленно провести толчковый удар ребром ладони в направлении горла противника (рис. 13.3). Движения выполнять медленно, особенно следя

рис. 13

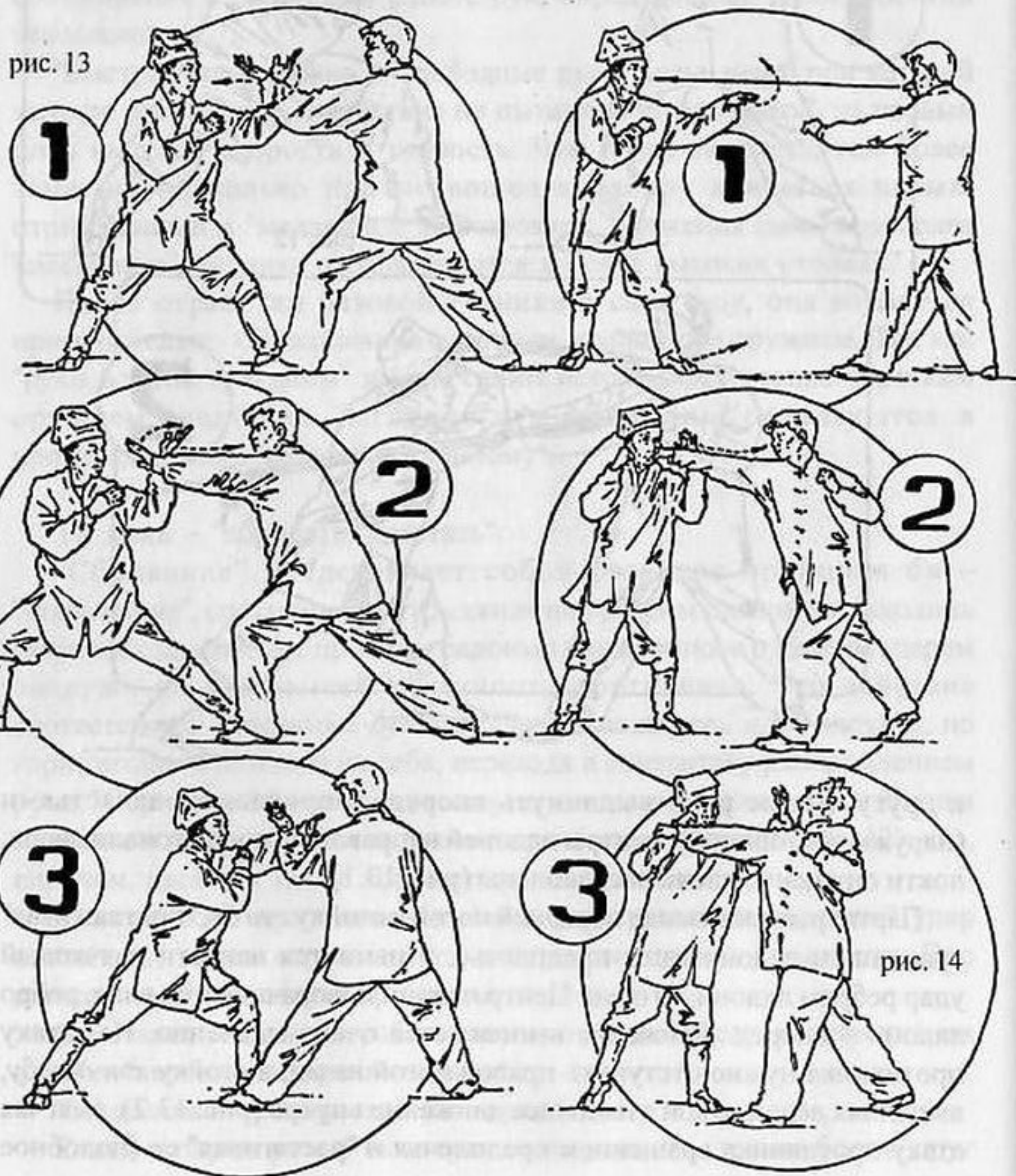


рис. 14

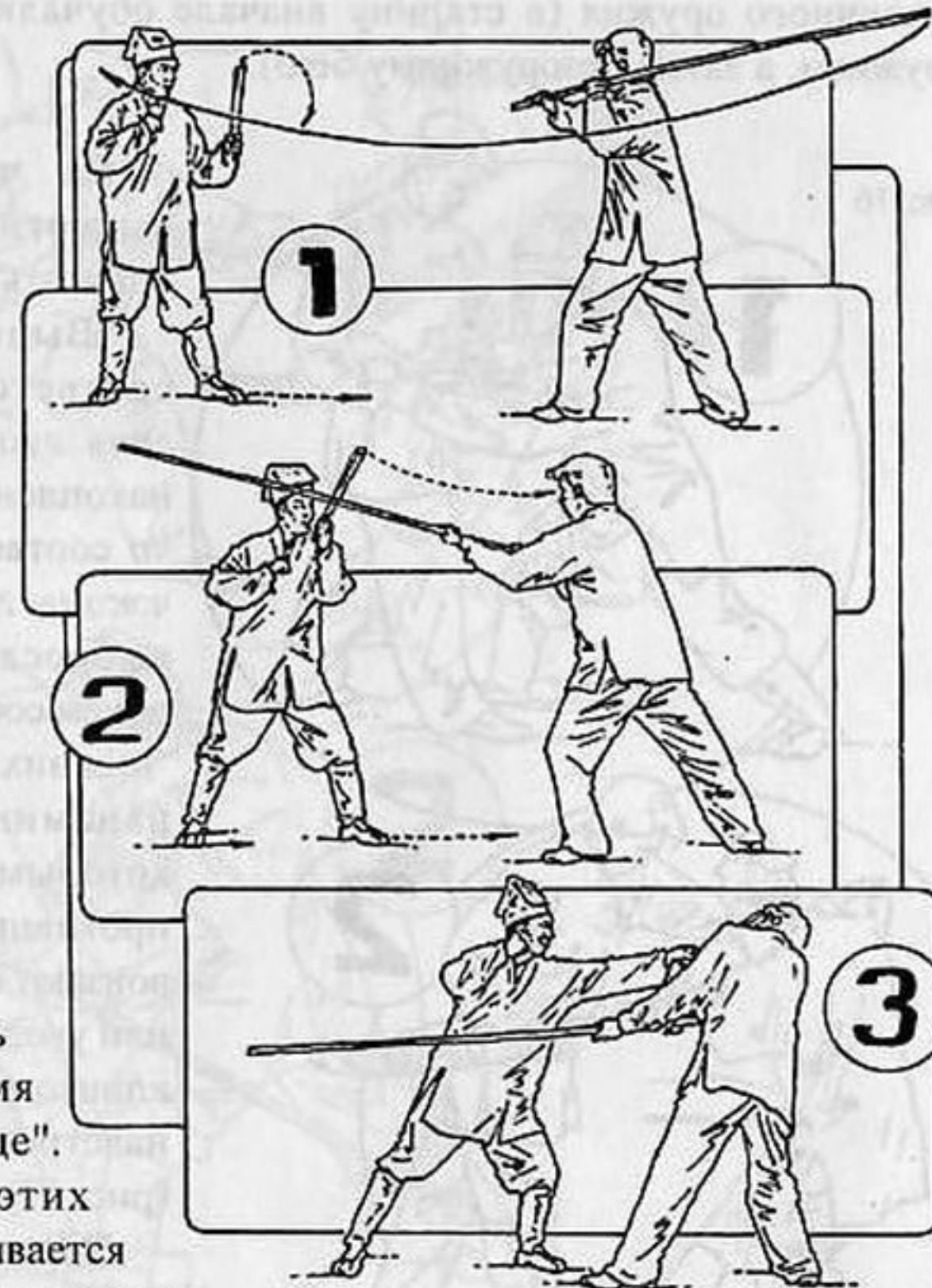


рис. 15

за координацией движения тела, рук и ног. Правая ладонь должна все время "прикрывать сердце". Взаимодействие этих движений рассматривается в соответствии с законами *тунь ту* - "заглатывание - выплевывание" ("накопление - выброс [усилия]").

"Быстрая" тренировка *сань шоу*.

Для тренировки *сань шоу* принимают высокую мобильную боевую стойку. На атаку противника реагируют быстрым уходом в сторону и "сбивающим" ударом основанием ребра ладони в запястье или локоть противника снаружи. Сразу же следует контратака ладонью или пальцами (рис. 14).

Таким же образом отрабатывается техника владения оружием (рис. 15). В данном случае это защита короткой палкой (длиной 1 *чи* - 30 см) от удара шестом, взаимодействие "длинного и короткого". Подобная тренировка позволяла использовать навык безоружного боя для

различного оружия (в старину вначале обучали технике владения оружием, а затем безоружному бою).

рис. 16



Ба ча – "выдвигать, выдергивать – вставляя, вдвигать".

"Выдергивание" – ба соответствует триграмме *гэнь гуа*, фазе "защиты и накопления". "Вдвигание" – ча соответствует триграмме *чжэнь гуа*, фазе "атаки и выброса усилия". Данный прием соотносится с защитой "нижних наружных врат" и напоминает движение, которым выдергивают меч противника из его ножен и вонзают ему в живот (рис. 16) или уводят атаку противника клинком влево – вниз, атакуя навстречу колющим ударом (рис. 17).

"Медленная" тренировка.

В исходной позиции руки неплотно сжаты в кулаки. Правая рука "прикрывает сердце", левая вытянута вперед – вниз. Руки соприкасаются наружными сторонами запястий, центр левого кулака направлен вниз, правого – внутрь (рис. 18.1).

На попытку противника нанести прямой удар левым кулаком в грудь, одновременно с выпадом

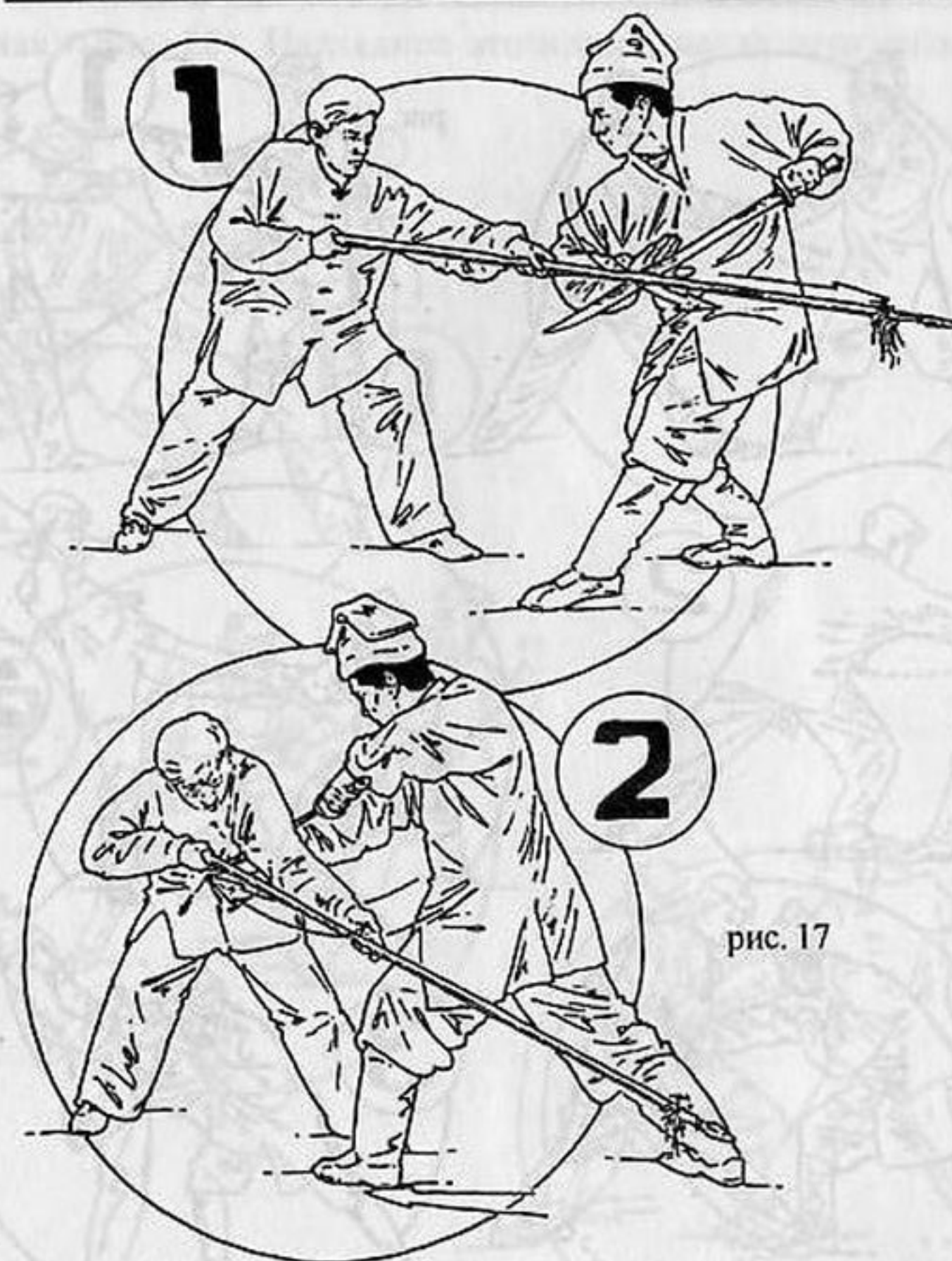


рис. 17

в стойку *гун бу*, просесть назад, перенося вес тела на правую ногу в стойку *сюй бу*. Левая рука отводит удар противника влево – назад. Тело вкручивается влево (рис. 18.2).

Контратака производится переходом в стойку *гун бу* и имитацией прямого удара левым кулаком в корпус, который уводится противником в сторону (рис. 18.3). Движения плавные и медленные.

"Быстрая" тренировка.

Здесь используется контратака ударом переднего кулака немного сверху вниз в корпус противника, после защиты "наружных нижних врат" (рис. 19). Удар кулаком, наносимый в такой манере, рассматривается как элемент "опрокидывания" – *де*, так как его стремятся нанести

рис. 18



рис. 19



в живот через центр тяжести (которым условно выступает точка *дань тянь*), "вонзая" (*ча*) кулак ему в живот и "вдвигая" его центр тяжести по диагонали назад – вниз (рис. 19).

Кроме этого, отведение руки (или ноги) противника может сопровождаться захватом и рывком на себя, с последующим опрокидыванием "двойной вставкой" (*шун сай де*). Реализуется данный прием толчком локтя и предплечья захваченной и выпрямленной руки (или, соответственно, колена и голени захваченной ноги) навстречу его движению (в сторону плечевого (или, во втором случае, тазобедренного)

сустава) (рис. 20). Нагляднее это видно, когда противник атакует



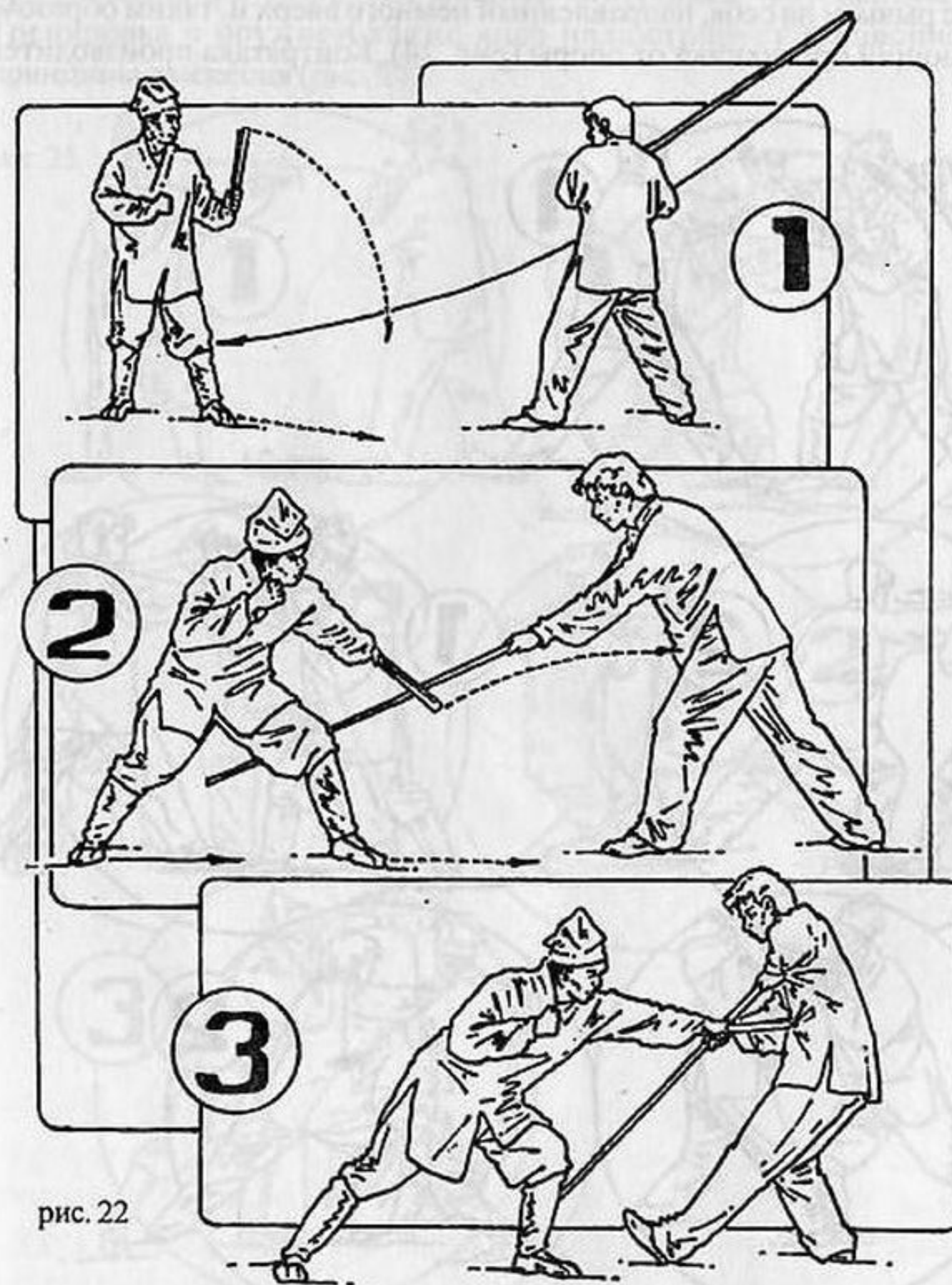
рис. 20



колющим ударом древкового оружия (рис. 21). Древко захватывается,



выполняется рывок в сторону, противник рефлекторно усиливает захват древка, пытаясь удержать его в руках. После чего делается толчок древка в противоположном направлении, которым противник выводится из равновесия, так как рефлекторно продолжает удерживать древко и сопротивляться рывку. Возможна также отработка движений ба – ча с применением короткого оружия (рис. 22).



Ти цзай – "поднимание – падение".

"Поднимание" соответствует триграмме *сунь гуа*, "падение" – триграмме *ли гуа*. Движение предназначено для защиты "верхних наружных врат" (рис. 23).

"Поднимание" полностью соответствует движению из раздела "пяти стихий" – это защита отводящим движением тыльной стороны ладони, захват с рывком на себя, направленный немного вверх и, таким образом, отрывающий противника от опоры (рис. 24). Контратака производится

рис. 23



рис. 24



той же рукой и идет сверху, уколом пальцев в глаза (рис. 25), шлепковым ударом ладони в лицо или тычковым ударом локтя (рис. 26), который либо предваряет, либо продолжает атаку кистью. Главное, чтобы в движениях сводилась к минимуму горизонтальная составляющая (*хэн*), которая является основой предыдущего приема. "Защищаясь, поднимаешь руку; атакуя, – опускаешь". Чем больше "накапливается" при поднимании руки, тем мощнее контратака "опусканием" руки. Тренировка с оружием также ярко иллюстрирует вышеописанные принципы движения (рис. 27).

рис. 25

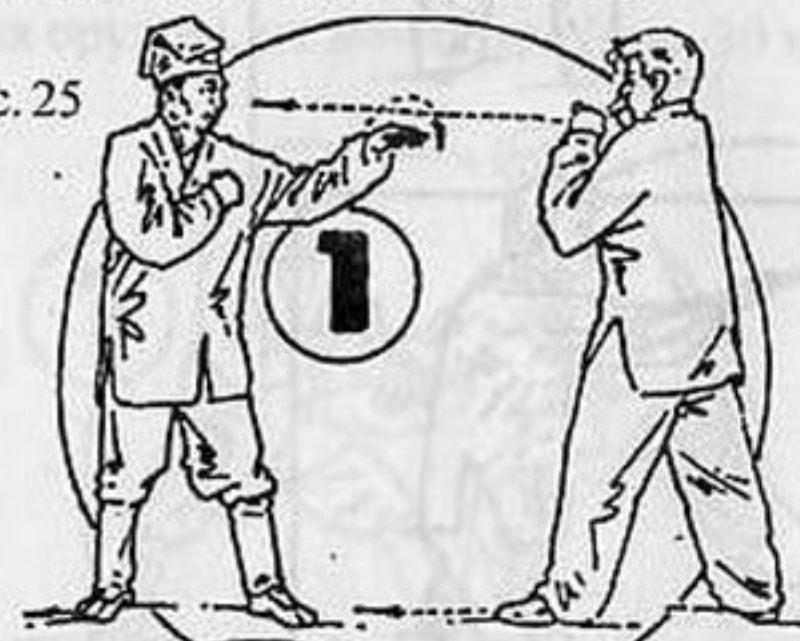


рис. 26

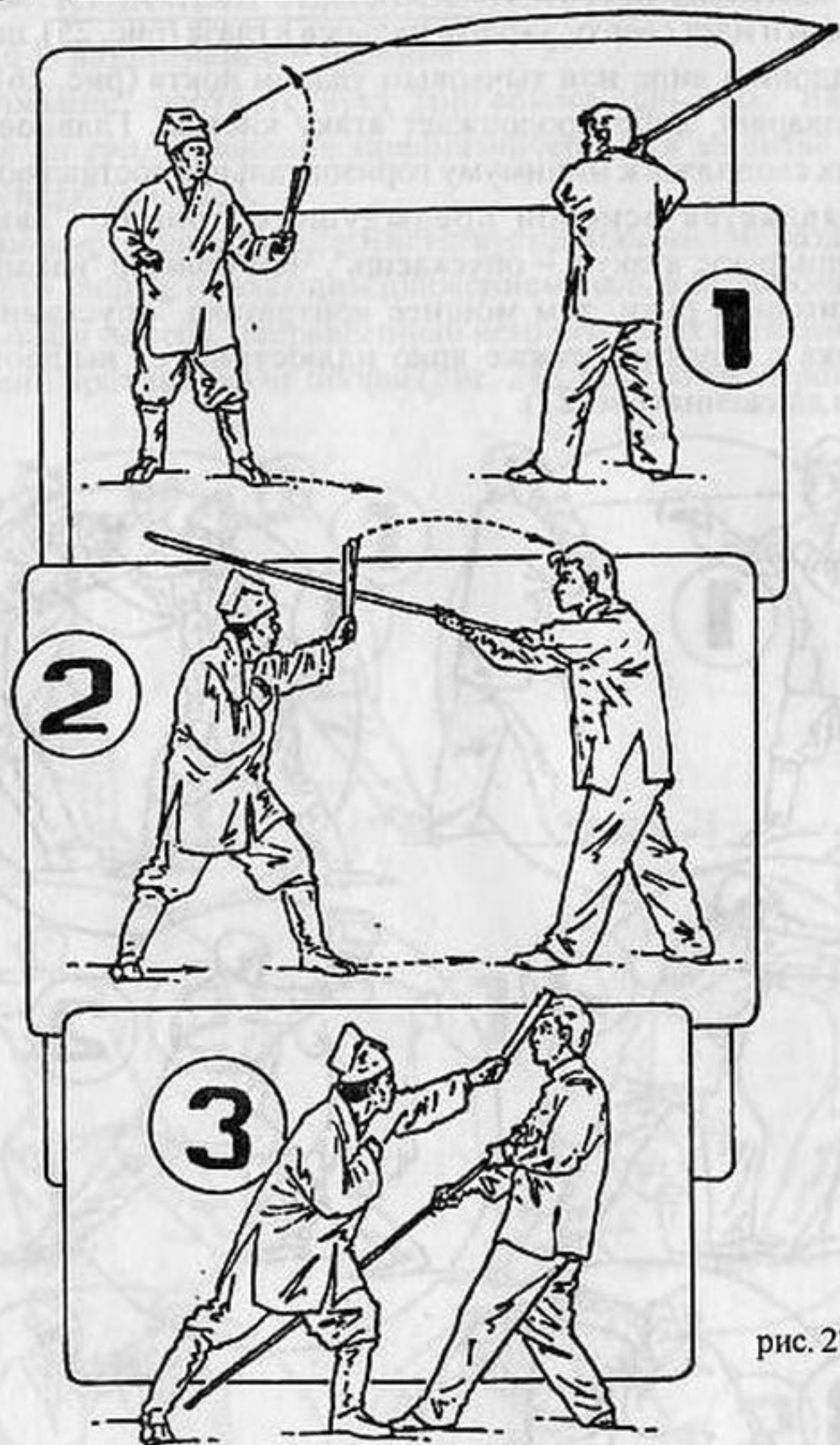


рис. 27

Ляо чань – "подсекание, срезание".

Ляо, соответствующее *цянь гуа*, обозначает действие, "подобное подсеканию рыбы", защиту "нижних внутренних врат" коротким округлым "захлестом" кисти на себя – вниз. Это движение, привычное, например, для *ти гуа цюань*, имеет те же функции, что и *ся гуа шоу* ("рука, захлестывающая вниз"). Только реализована данная защита не



широким махом прямой руки по вертикальному кругу, а округлым, "наматывающим" движением, моделирующим принцип *ти* – "брить", только на нижнем уровне. И соответствующая этому приему контратака также выполняется, практически, аналогично - режущим или толчковым ударом ребра ладони в корпус. Здесь действие ребра ладони уподобляется режущему удару лопатой (*чань*), отчего прием и получил свое название. Методы медленной и быстрой тренировки принципиально не отличаются от предыдущих (рис. 28 и 29). Меняется только пространственная форма движения. Принципы, как для голых рук, так и для оружия, не меняются (рис. 30 и 31).

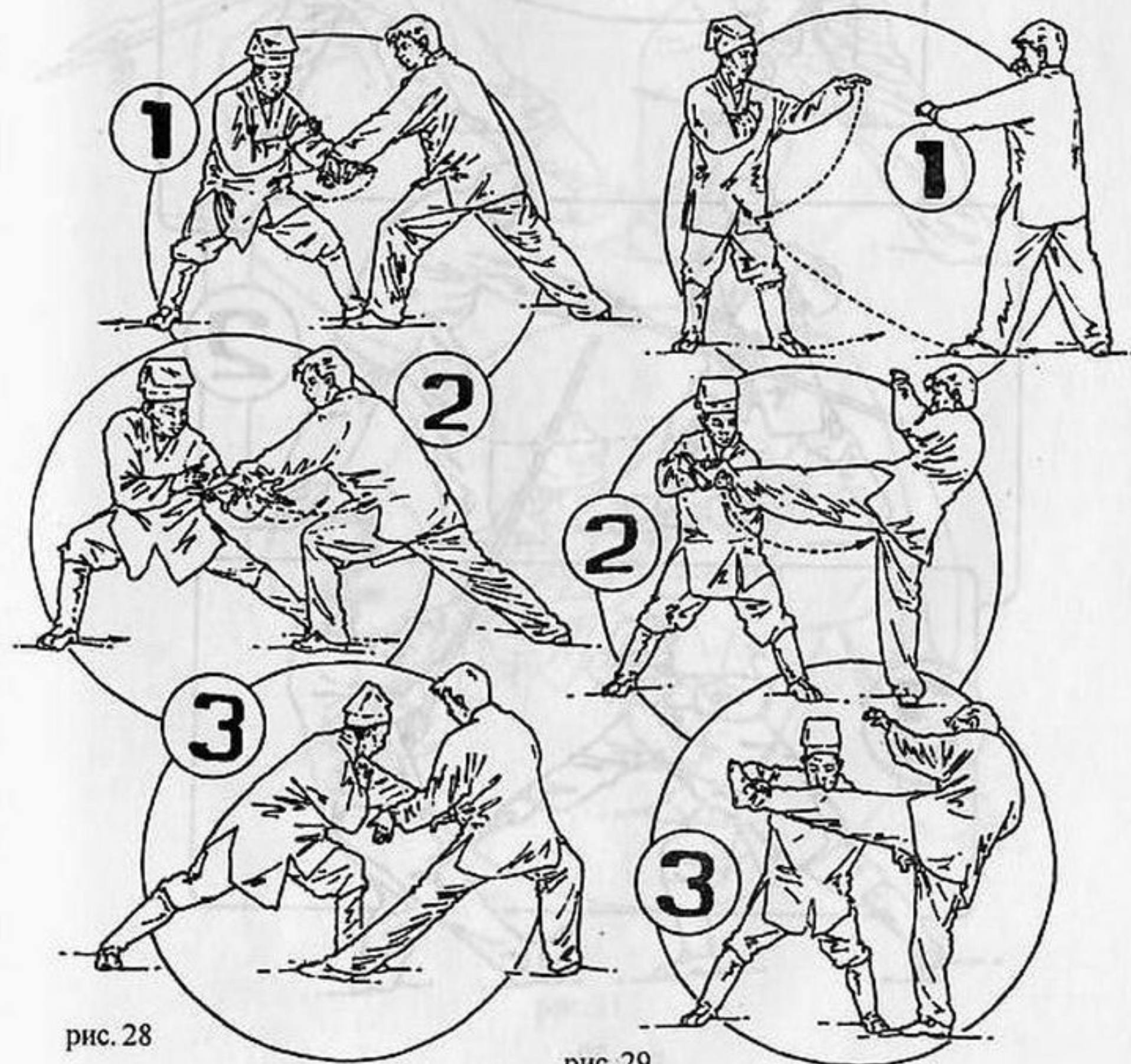


рис. 28

рис. 29

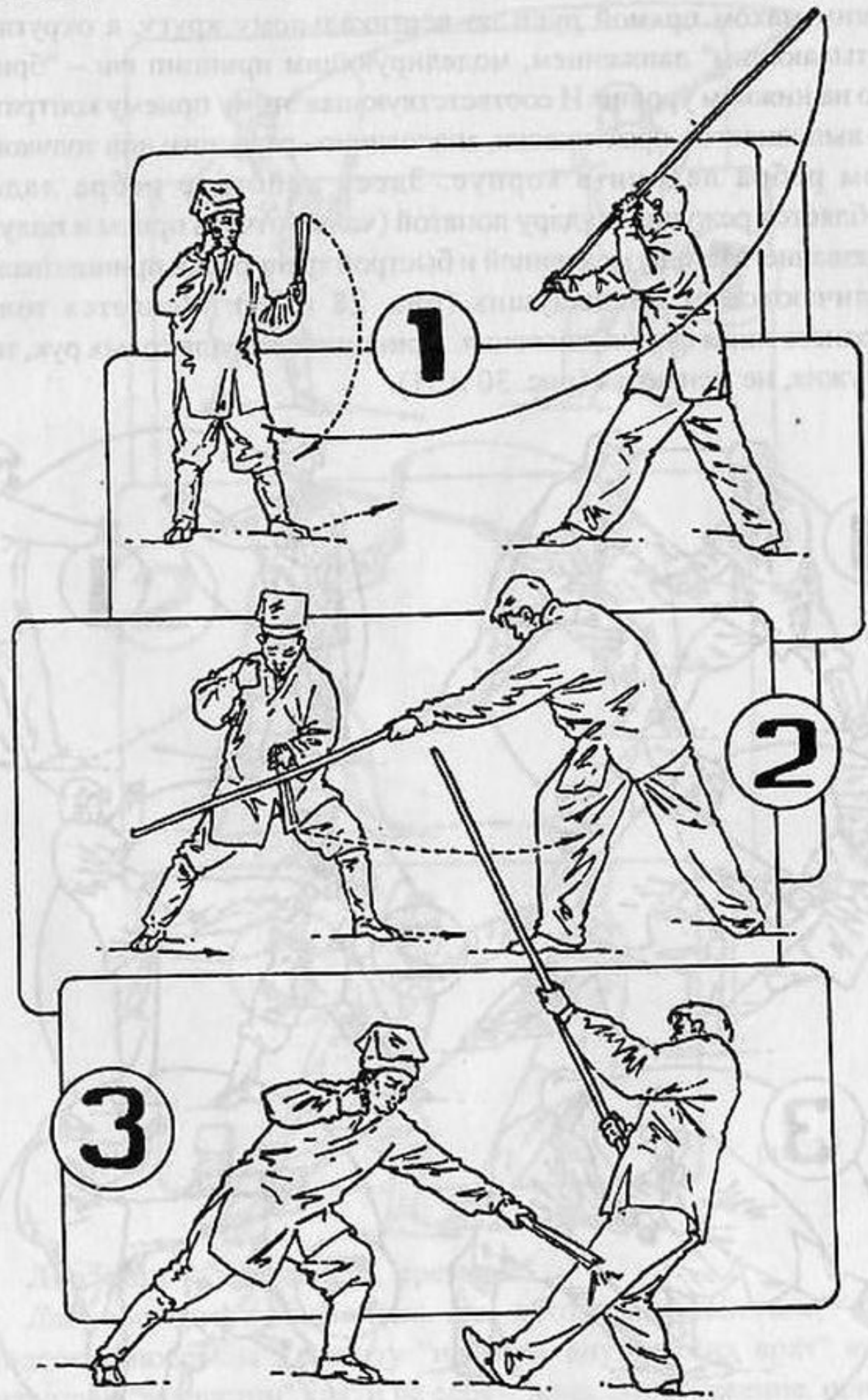


рис. 30

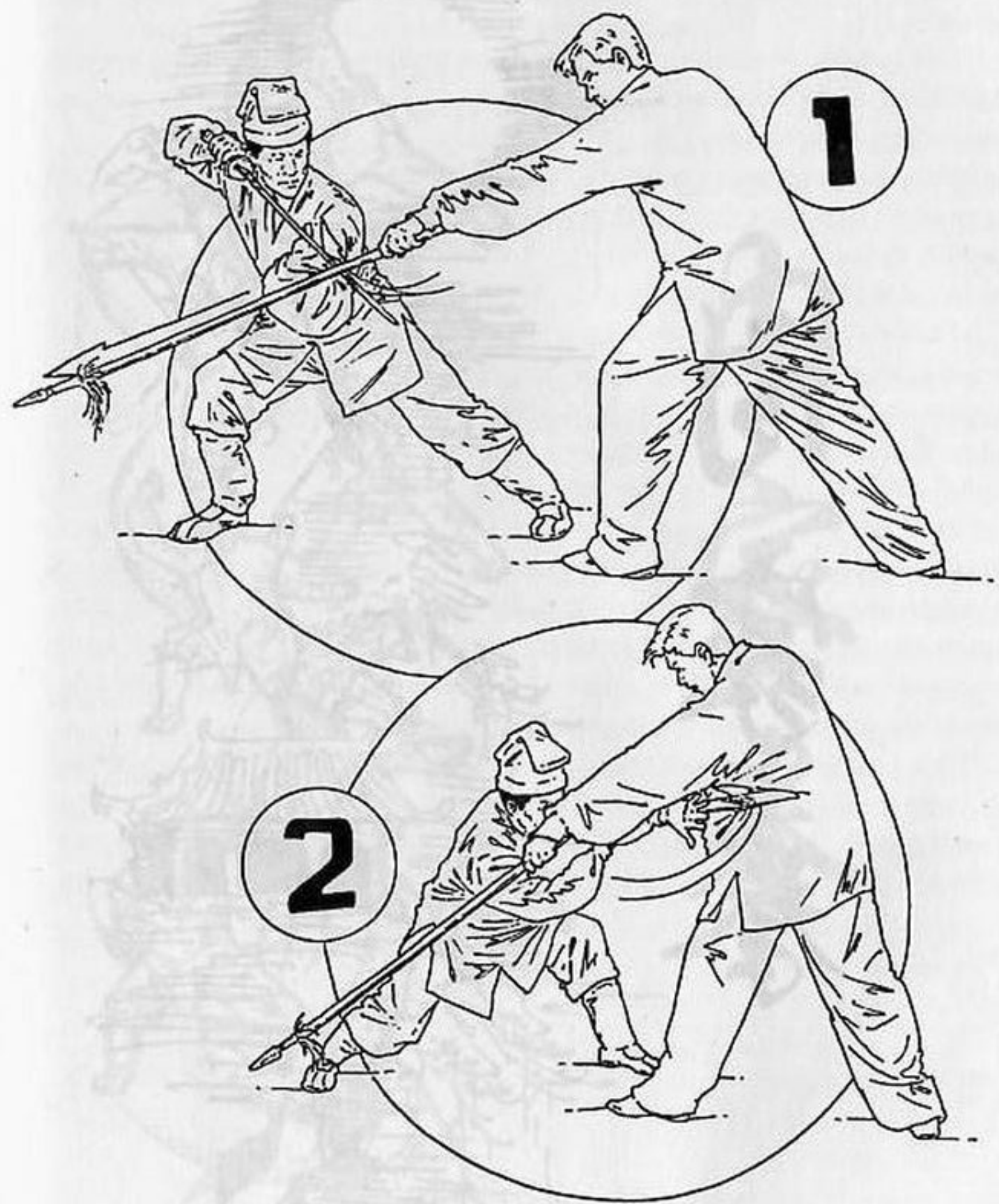


рис. 31



内家拳



内家拳



Лю бу цюань. Кулак шести шагов.

Юй бэй ши (лань чжа и). Исходное положение (лениво поправить одежду).

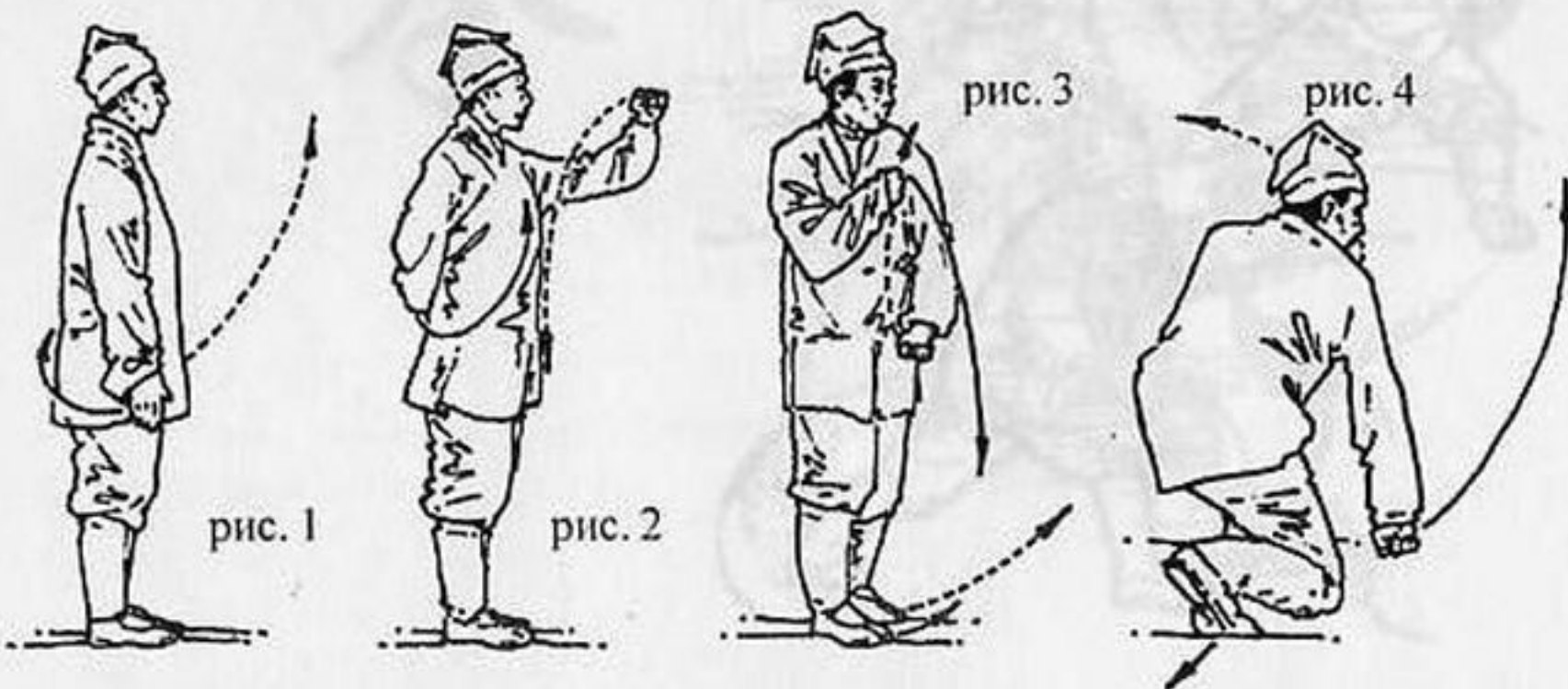
Стать прямо, ноги соединены, носки направлены вперед. Тело прямое, ладони естественно свисают вдоль тела. Тело расслаблено, взгляд направлен вперед (рис. 1).

Руки сжимаются в кулаки. Левый вертикальный кулак поднимается вверх на высоту носа, большой палец направлен к себе, рука полусогнута. Правый кулак заводится за спину, "прилипая" тыльной стороной кулака к пояснице. Кулак идет до точки *мин мэн* (рис. 2).

Левая пятка вращается наружу, тело скручивается вправо, левый носок вращается в направлении центра правой стопы. Левый кулак медленно выполняет вдоль тела удар вниз (*цзай цюань*), к правому бедру, большой палец направлен к себе. Правый вертикальный кулак поднимается к левому плечу, большой палец направлен к себе (рис. 3).

Левая нога отшагивает влево, в стойку *гун бу*, не задерживаясь в промежуточной позиции, тело вращается влево. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога подтягивается в стойку *гуй бу*. Правая пятка отрывается от земли, правое колено согнуто. Левый вертикальный кулак поднимается к правому плечу, правый кулак выполняет отсекающий (*цзе*) удар вниз, центр кулака направлен к себе (рис. 4).

Прием получил свое название от старой позиции, имитирующей запахивание халата левой рукой и заправление длинной полы за пояс правой рукой. Эта позиция считалась начальной, "раскрывающей врата" (*кай мэн*), и по манере исполнения можно было судить об уровне бойца.



Движения совершаются узко, главное внимание уделяется скручиванию поясницы. Поза подразумевает уклоны в стороны с мягким отводящим блоком и встречным контрударом.

1. Тань ма шоу. Погладить коня.

Правая нога отшагивает назад, в стойку *гун бу*. Обе ладони, поворачиваясь центрами вверх, выполняют подпирание (*то чжан*) вверх и немного на себя. Левая рука согнута, ладонь над левым плечом, правая рука почти прямая, ладонь на высоте плеча, пальцы направлены вправо (рис. 5).

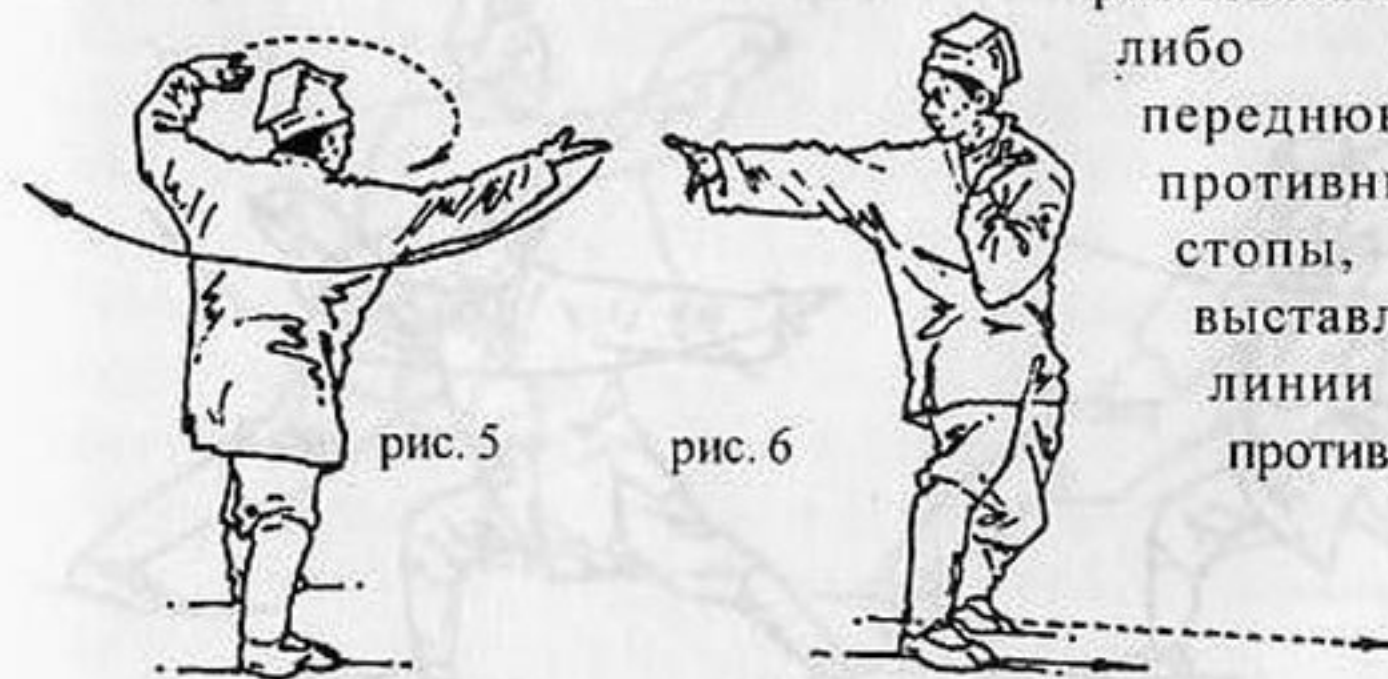
Поза имитирует натягивание узды левой рукой и поглаживание лошадиной головы правой ладонью.

Бьющую руку противника захватывают левой рукой за запястье и вытягивают на себя и в сторону. Правая ладонь выполняет мощное подпирающее движение в локтевой сустав вытянутой руки противника. Основное усилие генерируется мощным вращением тела.

2. Хуэй шуань шоу. Разворот и "связывание" рукой.

Тело мощно вращается вправо, правая нога подтягивается к левой, в стойку *дин цзы бу*. Правая ладонь выполняет сметающее движение по горизонтали вправо, центр ладони разворачивается вниз. Левый локоть опускается к груди, левая кисть вращается внутрь, центр ладони направлен вверх, рука согнута, "локоть опирается о грудь" (рис. 6).

Если противнику удалось освободиться от предыдущего захвата, и он контратакует другой рукой, то его атака нейтрализуется уклоном скручиванием тела. Бьющая рука захватывается и вытягивается на себя, рывком (срыванием – *цай*) в сторону. Левое предплечье выполняет "опирание" о локтевой сустав противника, вынуждая его потерять равновесие. Правая нога



либо стреноживает переднюю стопу противника зацепом стопы, либо просто выставляется поперек линии движения противника.

3. Шан бу чжун сы пин. Шагнуть внутрь "четырех ровных".

Правая нога делает короткий шаг вперед, левая шагает следом в стойку *гун бу*. Руки не меняют своего положения. Левое плечо подается вперед, тело вращается вправо, следуя шагу (рис. 7).

Правая нога делает мощный шаг внутрь уравновешенной (где плечи и бедра "ровные" – *сы пин*) позиции противника, разрушая ее мощным толчком плеча (*као цзянь*), отбрасывая противника. Шагая левой ногой, стремиться поставить ее вплотную к ноге противника, стараясь максимально сковать его движения, что называется "запечатыванием" – *фэнь*.

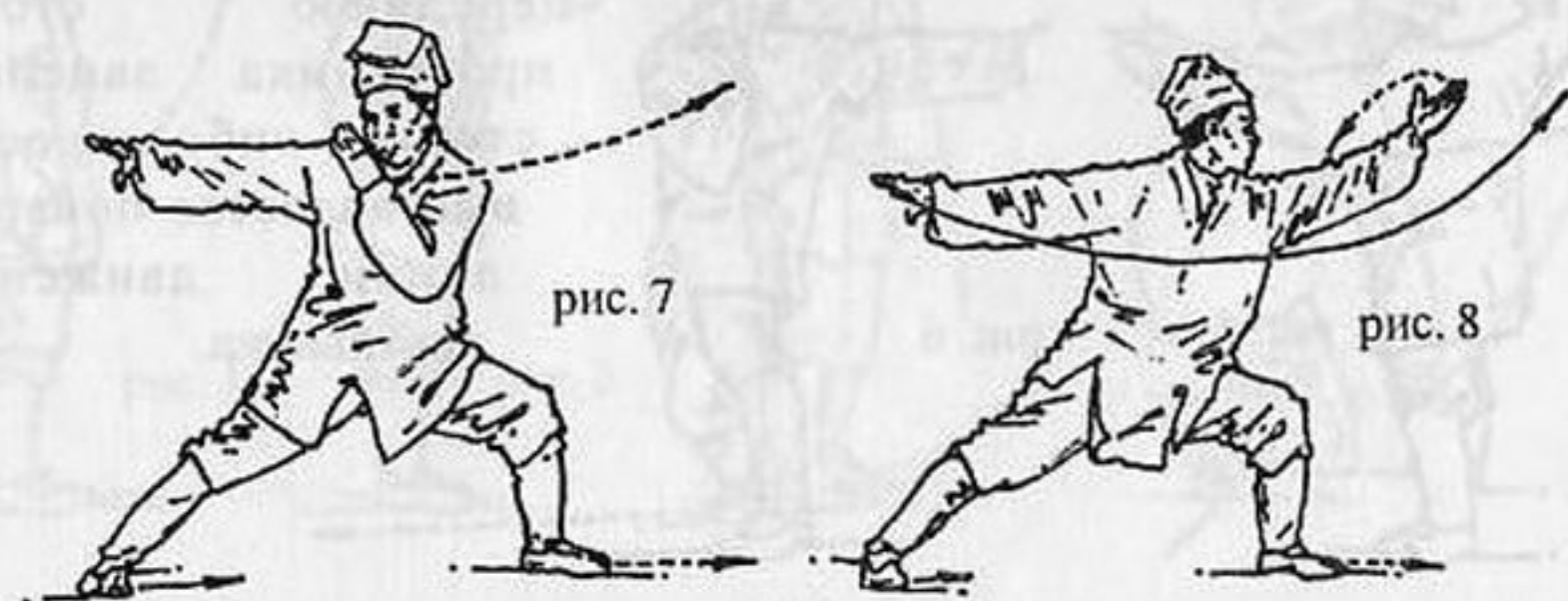
4. Чань шоу. Рука – плеть.

Левая ладонь наносит от груди удар, тыльной стороной по горизонтали влево, центр ладони направлен вправо (рис. 8).

Левая ладонь, выполняя удар наотмашь, в конце движения использует "накатывание" – *гунь*, немного вращая большой палец влево. Запястье, для большей хлесткости и скорости, расслабляется.

Это одно из ключевых движений стиля, в котором проявляются особенности использования силы в бою, проявления усилия – *цзинь*. Принципиально, оно играет такую же роль, что и "расчесывание гривы лошади" в различных стилях *тай цзи цюань*, но со своей спецификой. Это движение, использующее в позиции "большого раскрытия [тела]" (*да кай*) удар, в котором "спрятан" захват и опрокидывание "опиранием" (*као*) тела на противника с "запечатыванием" его передней ноги.

В *тай цзи* семьи Чэнь (*Чэнь ши тай цзи цюань*) это опрокидывание использует вход с пронзающим движением ладони (*чуань чжан*), в *тай цзи* семьи Ян (*ян ши тай цзи цюань*) прием выполняется по горизонтали плавным, округлым движением руки, проявляющим *нэи цзинь* – усилие отражения.



В *нэй цзя цюань* рука округло прижимает руки противника сверху, "накатывается" – *гунь*, нанося удар тыльной стороной ладони и оплетая руки соперника. Это движение помогает использовать "опирание" левым боком о противника, опрокидывая его через левое бедро.

5. Ло чи шоу. Рука "обдирающая чи".

Левая ладонь, вращаясь центром вниз, отводится к правому плечу. Правая ладонь, проходя вдоль тела, выполняет пронзающий удар (*чуань чжан*) вперед – вверх. Центр ладони направлен вверх (рис. 9).

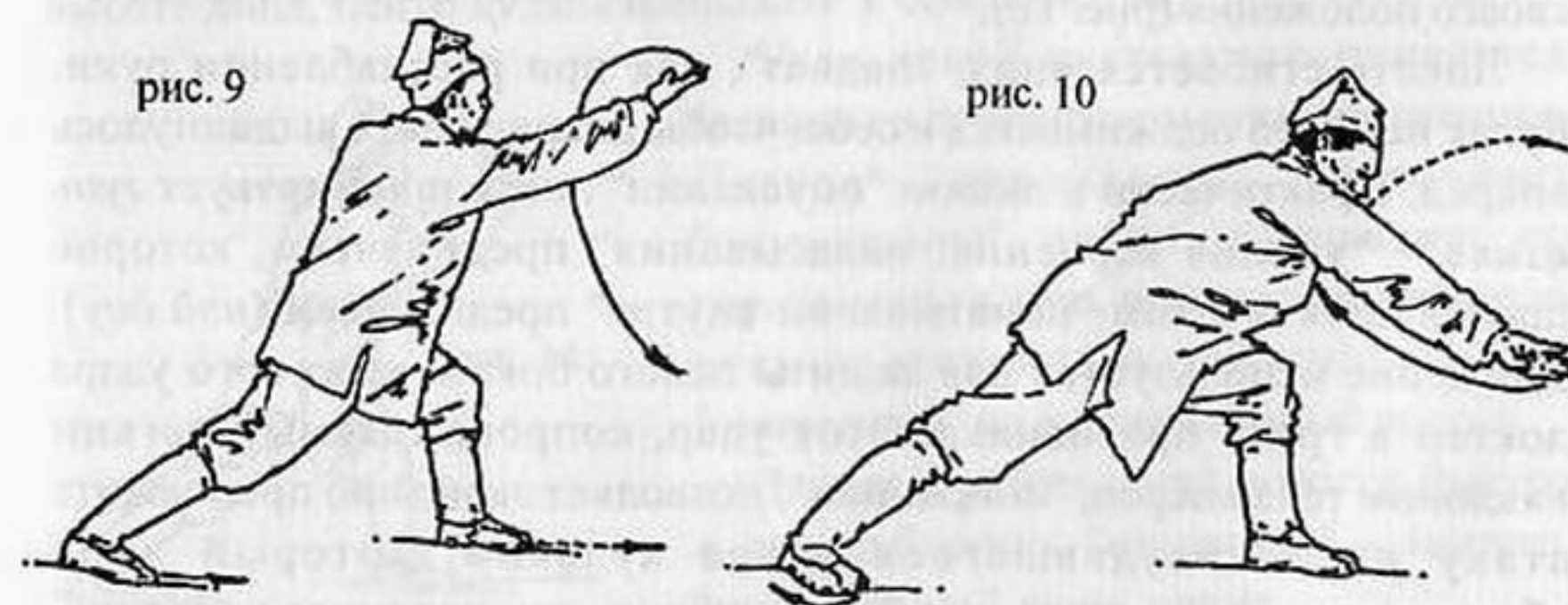
В названии приема используется термин *чи* – точка для проверки пульса на запястье. При захвате кисть выполняет скребущее движение к запястью, "обдирая" его. Правая ладонь выполняет колющий удар в горло или глаза, "притирая" предплечьем руки противника, сковывая его движения. Левая нога "запечатывает" переднюю ногу противника.

Если противник пытается избежать удара, он вынужден максимально отклониться назад, теряя равновесие.

6. Ся на. Захват вниз.

Тело наклоняется вниз, правая ладонь сворачивается к груди и выполняет короткий "щупающий" (*тань*) укол вниз, запястье вращается, центр ладони направлен вверх, большой палец – вправо. Левая рука не меняет своего положения (рис. 10).

Продолжая предыдущий прием, правая ладонь либо наносит укол пальцами в пах, либо выполняет захват. Тело наклоняется вперед, увеличивая досягаемость укола правой рукой, и использует "опирание" правым плечом на вытянутую руку противника, вынуждая его терять равновесие.



7. Фань пи цюань. Рубить, переворачивая кулак.



рис. 11

Тело вращается вправо, левая нога распрямляется. Вес тела переносится на правую ногу, в стойку *гун бу*. Левая рука, сжимаясь в кулак, наносит упругий дробящий удар тыльной стороной кулака сверху, кулак на высоте плеча. Правая рука, сжимаясь в кулак, отводится к левому плечу, центр кулака направлен вниз (рис. 11).

Атакующая рука противника захватывается и вытягивается рывком на себя. Толчок левой ноги усиливает рывок и стопорит атаку противника ударом ребра левой стопы в голеностоп. Одновременно с распрямлением левой ноги, левый кулак наносит дробящий удар сверху в лицо.

Этот прием связывается с двумя предыдущими в одну связку, захват вверх, захват вниз, удар прямо.

Разворот в стойке использует толчок передней ногой назад, при котором пятка совершает спиралевидное вращение и толчок наружу. Это движение проявляет *гэнь цзы цзинь* – "пяточное усилие", которое является важнейшим компонентом работы с усилием в стиле, и отработке которого уделяют большое внимание.

8. Чжуй чжоу. Осадить локоть.

Тело вращается влево и немного подается вперед. Вес тела переносится на левую ногу в стойку *гун бу*. Левая рука сгибается, локоть "оседает" вниз, центр кулака направлен к себе. Правая рука не меняет своего положения (рис. 12).

Локоть сгибается вниз, "падает", как при расслаблении руки. Кулак немного поджимается к себе, чтобы острие локтя выдвинулось вперед. Практически в любом "опускании" локтя присутствует *гунь цзинь* – "усилия верчения, накатывания" предплечьем, которое проявляется в узком "наматывании внутрь" предплечьем (*нэй доу*). Движение используется для защиты левого бока и короткого удара локтем в грудь противника. Этот удар, сопровождаемый легким наклоном тела вперед, "опиранием", позволяет экономно продолжить атаку после неудавшегося удара кулаком, который либо заблокирован, либо захвачен. Левое колено, при переносе веса тела,



рис. 12

рис. 13

стремится коротким толчком нарушить равновесие противника.

9. Хэ нань чуй. Удар – вандана (складывание ладоней в знак приветствия или почтения).

Левая рука быстро разгибается, нанося короткий удар вперед вторыми суставами полусжатого кулака. Правая рука не меняет своего положения (рис. 13).

Короткий удар суставами кулака, при котором тело, как при поклоне, легко подается вперед, выбрасывая кисть, очень популярен в стиле у *син тунбэй цюань* (*тунбэй* пяти первостихий) и *бай юань тунбэй цюань* (*тунбэй* белой обезьяны). Там он имитирует хлесткий удар полусжатой обезьяньей лапой, при котором усилие проникает (*тун*) от спины (*бэй*) в руки.

10. Доу чжоу де. Сваливание наматыванием локтя.

Левая нога немного смещается влево – вперед, тело скручивается влево. Левый кулак отводится к груди, центр кулака направлен к себе. Правая рука движется по горизонтали влево. Локоть согнут, кулак на высоте лица, центр кулака направлен к себе (рис. 14).



рис. 14

Удар левой кистью заканчивается захватом и оттеснением руки противника. Правое предплечье выполняет "опутывание", округлое движение по горизонтали влево, притирая вытянутую руку противника и опрокидывая его "опиранием" на выпрямленный локоть.

Захват и рывок выполняются быстро и расслабленно, "опирание" – мощно, "наваливаясь" всем телом.

11. Ин мянь чуй. Встречный удар в лицо.

Правый локоть разгибается, кулак наносит прямой удар вперед. Кулак на высоте плеча, центр кулака направлен вниз. Одновременно с ударом правого кулака, левый локоть наносит удар назад, параллельно земле, центр кулака направлен вниз (рис. 15).



рис. 15

Продолжая "опутывание" локтем, выполнить рывок левой рукой на себя, нанося встречный удар в лицо противника правым кулаком. При ударе правое предплечье "соскальзывает" вверх по руке противника, направляя кулак в его лицо.

Левая нога "запечатывает" ногу противника. При ударе правая рука, плечи и левый локоть стремятся вытянуться в одну линию. Формирование такой позы, при ударе, позволяет генерировать *тун цзинь* — "проникающее усилие".

12. Чжуй чжоу. Осадить локоть.

Правая нога подтягивается на полшага к правой. Вес тела переносится на правую ногу в стойку *дин цзы бу*. Правая рука сгибается, локоть "оседает" вниз, тело скручивается влево, правое плечо подается вперед. Центр кулака направлен к себе. Левый кулак опускается к пояснице. Центр кулака направлен вверх (рис. 16).

Если в "опутывании" используется округлая траектория движения предплечья, то здесь выполняется короткое прижимание по диагонали вниз, усиливается скручиванием тела и проседанием в стойку.

Если опрокидывание "опутыванием" не удастся, противнику наносят удар в лицо и повторяют прием в более акцентированной форме, направляя руку не по горизонтальному кругу, а по косой линии вниз.

13. Фань да де. Сваливание "переворотом" рук.

Правая нога отступает назад — вправо. Руки, разжимая кулаки, скрещиваются в запястьях. Левая ладонь прикрывает правое запястье сверху. Центры ладоней направлены вниз, локти округляются (рис. 17).

Тело вращается вправо, вес тела переносится на правую ногу в стойку *гун бу*. Правая рука, проходя у поясницы, раскрывается назад широким движением по горизонтали вправо — вверх. Левая рука выполняет прижимание вертикальной ладонью, по диагонали вниз. Руки стремятся



рис. 16

рис. 17

рис. 18

вытянуться в одну линию (рис. 18).

Движение использует "переворот" (*фань*) тела в "обратную" позицию. Атака противника нейтрализуется либо захватом правой руки, либо сметающим движением вдоль тела, что вместе с вращением и отшагиванием направляет его атаку в пустоту. Левая ладонь выполняет прижимающий толчок вниз, в локоть (или, в зависимости от ситуации, в голову или корпус) противника. Левая нога выполняет подножку, мощно распрямляясь назад.

14. Бань цзи цюань. Полуудар кулаком.

Тело вращается влево, вес тела смещается к левой ноге, в стойку *бань ма бу*. Левая рука сжимается в кулак, локоть округло сгибается, центр кулака направлен вниз. Правая рука, сжимаясь в кулак, выполняет быстрое прижимание вниз, тыльной стороной кулака к левому запястью. Центр кулака направлен вверх (рис. 19).

Продолжая атаку, левая рука выполняет прижимающий захват руки противника. Правый кулак наносит дробящий удар (в случае попытки захвата или удара) по руке противника тыльной стороной кулака сверху. Дробящий удар использует хлесткое, жесткое усилие запястья, усиливается приседанием в стойке.

15. Ин синь цюань. Встречный удар в сердце.

Продолжая скручивать тело влево, перенести вес тела на левую ногу, в стойку *гун бу*. Правый кулак наносит прямой удар



рис. 19

вперед, центр кулака направлен вниз. Левый кулак отводится к правому плечу, большой палец направлен к себе (рис. 20).

Нанеся дробящий удар, правая рука "соскальзывает" по руке противника вверх, нанося прямой удар кулаком в грудь (сердце).

16. Ти чань. "Поднимание и удар – плеть".

Тело вращается вправо, вес тела смещается с левой ноги в стойку *ма бу*. Правая рука, проходя справа над головой, выполняет блок вверх, центр кулака направлен вверх, кисть справа над головой. Правый кулак наносит короткий хлесткий удар ребром кулака вперед, центр кулака направлен вниз (рис. 21).

Если противник заблокировал удар правого кулака (или пытается контратаковать), активная рука противника захватывается и вытягивается на себя – вверх, открывая его тело. Тело подседает под руку соперника, левой рукой нанести упругий удар ребром кулака влево. Удар наносится не прямым и не размашистым движением. Он напоминает вонзание ножа в живот противника, усиливается вращением поясницы.

рис. 20

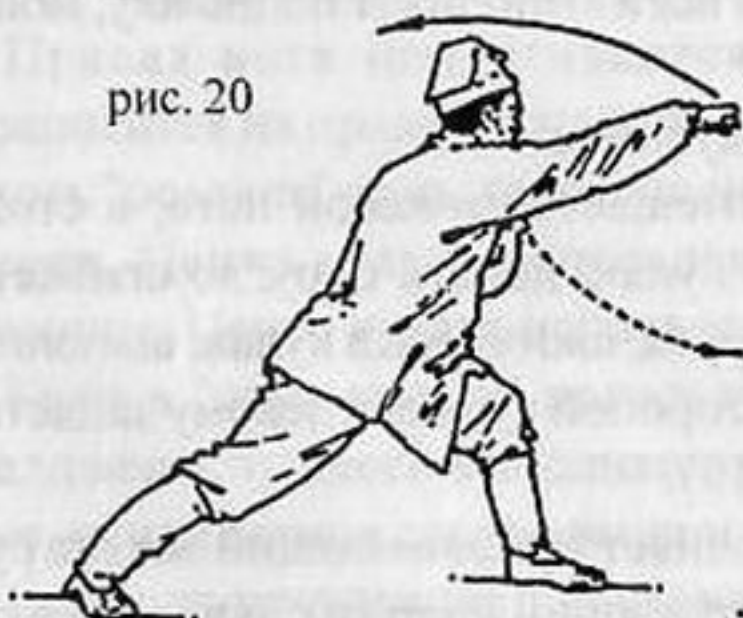


рис. 21



17. Чжуй чжоу. Осадить локоть.

Тело вращается вправо, вес тела переносится на правую ногу в стойку *гун бу*. Левая рука, сгибая локоть, выполняет прижимание предплечьем вниз, центр кулака направлен вверх. Правый кулак опускается к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 22).

Предплечье левой руки заканчивает комбинацию опрокидыванием противника, нанося дробящий удар сверху в локоть захваченной руки.

Низкий дробящий удар предплечьем, вместе с отходом назад, активно используется и для блокировки ударов ногами.

18. Бянь бу тань шоу. Шаг по краю, "проверяющая" рука.



Тело вращается влево, правая нога выполняет шаг по диагонали вправо – вперед. Левая нога подтягивается к правой, начиная выполнять огибающий шаг по узкой окружности влево. Правая рука распрямляется и естественно опускается вдоль правого бока. Левая рука, разжимая кулак, опускается вниз (рис. 23). Левая нога, завершая выполнение огибающего шага, опускается на землю.левой ладонью выполнить хлест тыльной стороной по горизонтали влево (рис. 24).

Если предыдущий прием вынуждает противника, потерявшего равновесие, "воткнуться" в землю, компенсируя смещение центра тяжести, то естественно возникает необходимость обойти противника снаружи (контратака задней рукой подразумевается сама собой). Для этого используется шаг, обходящий переднюю ногу противника с хлестким ударом ладони, "прощупывающим" его оборону. "Щупать, проверять" - значит бить так, словно осторожно касаешься горячего предмета, будучи готовым быстро отдернуть руку.

рис. 22



рис. 23



рис. 24



19. Шан бу ча хуа чуй. Шаг вперед, удар "вставляя цветок".

Правая нога выполняет шаг вперед – влево, по узкой окружности. Вес тела переносится на правую ногу в стойку *гун бу*. Правый кулак наносит круговой удар по горизонтали влево, кисть на высоте головы, центр кулака направлен вниз. Удар наносится тыльной стороной кулака в левую ладонь (рис. 25).

Начиная атаку с дальней дистанции, обходя стойку противника в сторону его открытого бока, продолжить удар левой ладонью ударом правого кулака, оттесняя левой ладонью руки противника.

Термин "вставлять цветок" нуждается в пояснении. Название идет от движения, которым вставляют цветок за ухо, отсюда точка, расположенная выше сустава нижней челюсти возле уха, называется *ча хуа сюэ* – "точка, где находится вставленный цветок", в которую и наносится удар кулаком.

По сути, термин *ча хуа* заменяет термин *гуань эр* – "пронзать уши", более привычный для определения кругового удара кулаком в *тай цзи цюань* или *шаолинь цюань*.

20. Гунь чжи чжоу. Прижимание переворотом локтя.

Тело вращается влево и немного наклоняется. Вес переносится на левую ногу, в стойку *гун бу*. Правая рука сгибается в локте и выполняет прижимание предплечьем вниз. Центр правого кулака вращается вверх, левая ладонь прижимается к внутренней стороне правого предплечья (рис. 26 и 26а).

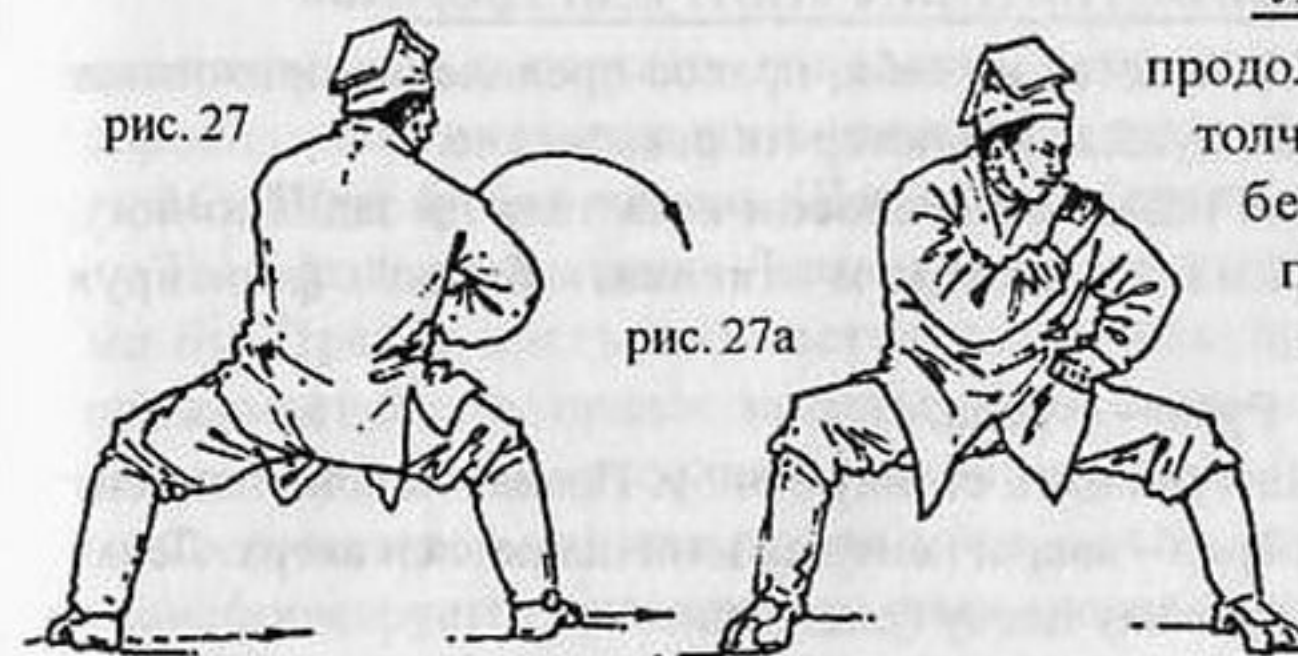
Круговой удар кулаком переходит в болевой прием



прижиманием предплечья. Левая рука захватывает руку противника, рывком с поворотом тела выпрямляет ее, передняя нога противника "запечатывается" правой ногой, правое предплечье "накатывается" на локоть противника, вынуждая его потерять равновесие.

21. Шуан цзи де. Опрокидывание "с фундамента".

Тело вращается вправо, толчком левой ноги сместить вес тела вправо, в стойку *ма бу*. В момент толчка левой ногой правая нога выполняет короткий шаг вправо, левая нога подтягивается скользящим движением следом. Правый локоть наносит удар вправо, центр кулака направлен вниз. Левая вертикальная ладонь прикрывает правое плечо (рис. 27 и 27а). Вытягивание противника предыдущим приемом на себя



продолжается встречным толчком правого плеча и бедра или ударом правого локтя, отбрасывающим противника назад. Усилие короткое, встряхивающееся, удар усиливается скользящим

подшагиванием, которое при точном расчете времени и дистанции может генерировать очень мощный выброс усилия.

22. Ло цин де. Опрокидывание "черпающим" захватом.

Левая пятка вращается наружу, левая нога распрямляется. Тело скручивается вправо, вес переносится на правую ногу в стойку *гун бу*. Правая ладонь идет по кругу вправо – вверх, локоть немного согнут, центр ладони направлен вниз. Левая вертикальная ладонь у правого локтя (рис. 28).

Встречный удар локтем продолжается круговым движением правой руки, "обматывающей" руку противника. Правая кисть выполняет захват плеча (точки *цзянь цзин*), левая рука фиксирует руку противника, рука противника подпирается правым локтевым сгибом. Правая нога "запечатывает" ногу противника.

23. Хуэй цзо. Присесть, отпрянув.

Вес тела смещается назад, правая нога подтягивается к левой, в стойку *дин цзы бу*. Правое предплечье вращается внутрь, локоть отводится к телу, предплечье прижимает вниз и немного влево. Центр правой ладони разворачивается вверх. Левая кисть не меняет своего положения (рис. 29).

Правая кисть совершает "зачерпывающее" движение, разворачивая центр ладони вверх и опуская локоть. Бьющая рука противника



захватывается и вытягивается на себя, правое предплечье прижимает локоть противника, вынуждая его потерять равновесие.

При любом отходе назад, с переносом веса тела на заднюю ногу, необходимо "поджимать ягодицы и втягивать бедра", формируя собранную позицию.

24. Цзянь шоу. Рука – стрела.

Толчком левой ноги принять стойку *гун бу*. Правая ладонь наносит пронзающий удар вперед – вверх, центр ладони направлен вверх. Левая ладонь отводится к правому плечу (рис. 30).

Продолжая предыдущий прием, правая рука наносит встречный укол в горло или глаза. Предплечье притирает руки противника. Если противник отклоняется назад, он опрокидывается нажиманием правой руки и тела через правое бедро, "запечатываящее" его переднюю ногу.

Приседание в стойке *дин цзы бу* с прижиманием локтя и встречный укол пальцами наиболее ярко иллюстрируют принцип *тунь ту* – "заглатывание, выплевывание", характерный для стилей *нэй цзя цюань*. Отход назад и приседание – "заглатывание" силы противника, фаза изменения (*хуа*), перенаправления его усилия. Шаг вперед с уколом ладони – фаза "выплывывания" (*ту*) собственного усилия.

25. Шань жан де. Сваливание "уступчивым ускользанием".

Левая нога отшагивает влево. Вращая тело влево, перенести вес на левую ногу. Правая нога, одновременно с уклоном, выполняет короткий зацеп (*гуа цзяо*) стопой по кругу влево. Продолжая зацеп стопой, скрутить тело вправо, правая рука выполняет сметающее движение по горизонтали вправо и немного вниз. Центр ладони вращается вниз. Левая рука остается у правого плеча (рис. 31).

Если противник захватывает бьющую руку, шагом левой ноги



сместить тело в сторону и подсесть переднюю ногу противника, опрокидывая его сметающим движением руки навстречу подсечке.

26. Шан бу бао чжуан. Шаг вперед "охватывая столб".

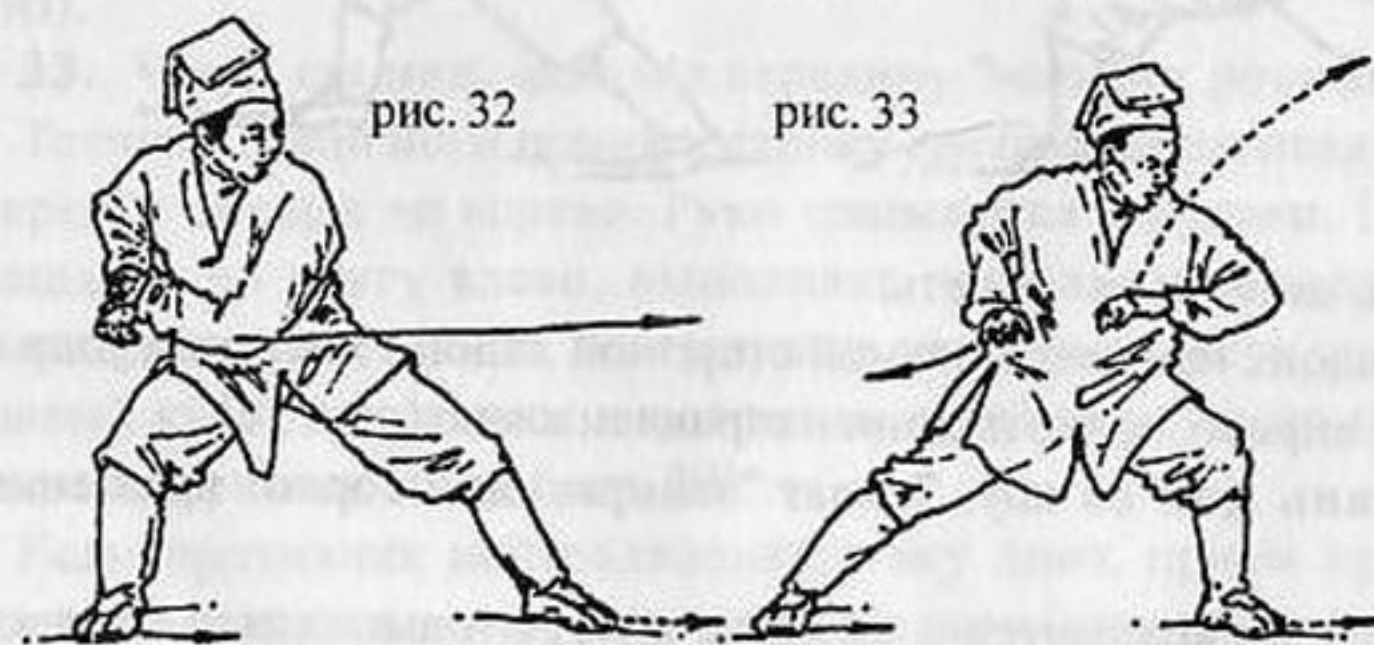
Тело вращается вправо. Левая нога делает шаг вперед в стойку *бань ма бу*. Правая кисть сжимается, выполняя захват. Левая ладонь прижимает сверху правое запястье. Руки выполняют рывок к правой стороне поясницы, левое плечо подается вперед (рис. 32).

Сметающее движение ладони, если противник устоял, трансформируется в захват. При шаге вперед левой ногой левое плечо наносит удар в корпус или вытянутую руку противника. Шаг длинный, левая нога стремится "вклиниться" между ног противника (чтобы точно направить удар плечом) или "запечатать" одну из них.

27. Цзи као. "Теснить – опираться".

Толчком правой ноги вес тела переносится на левую ногу в стойку *гун бу*. Левый локоть наносит удар влево – вперед. Рука согнута округло, "опирание" левого плеча трансформируется в "теснящий" удар левого локтя (рис. 33).

"Опирающее" левым плечом, трансформируется в "теснящий" (*цзи*) удар локтем или предплечьем. Если в предыдущем приеме плечо немного "закрывается" внутрь, то при ударе локтем (или "опирании") тело распрямляется, "раскрывается" наружу – вперед.



28. Чань шоу. Рука – плеть.

Левая нога смещается вперед. Левая ладонь наносит хлесткий удар тыльной стороной по горизонтали влево. Правая рука естественно распрямляется назад (рис. 34).

29. Пи гуа де. Сваливание "рубкой с захлестыванием".

Тело скручивается влево. Левая ладонь выполняет захлестывание (*гуа*) снизу – назад, проходя вдоль левого бока. В конце движения левая рука поднимается по вертикальному кругу назад, центр ладони направлен назад, большой палец – вниз. Правая вертикальная ладонь выполняет размашистый, рубящий удар по вертикали сверху (*лунь пи*). Рубящий удар заканчивается прижиманием ладони (*я чжан*) в сторону левого бедра (рис. 35).

Этот прием представляет собой связку из двух размашистых, рубящих ударов ладонями. Первый удар сбивает атаку противника, второй атакует в открывшуюся брешь. В *нэй цзя цюань* это движение трансформируется в технику опрокидывания противника ("сваливания" – *де*), при котором рубящий удар ладонью изменяется в диагональное прижатие локтя.

рис. 34



рис. 35



30. Чань шоу. Рука – плеть.

Правая ладонь наносит тыльной стороной ладони хлесткий удар по горизонтали вправо, центр ладони направлен влево (рис. 36).

31. Чжуань цин со хоу. Захват "запирающий горло" вращением [запястья].

Правая ладонь вращается в запястье внутрь и выполняет короткий захват, вращая центр ладони вверх. Левая вертикальная ладонь подводится к правому плечу (рис. 37).

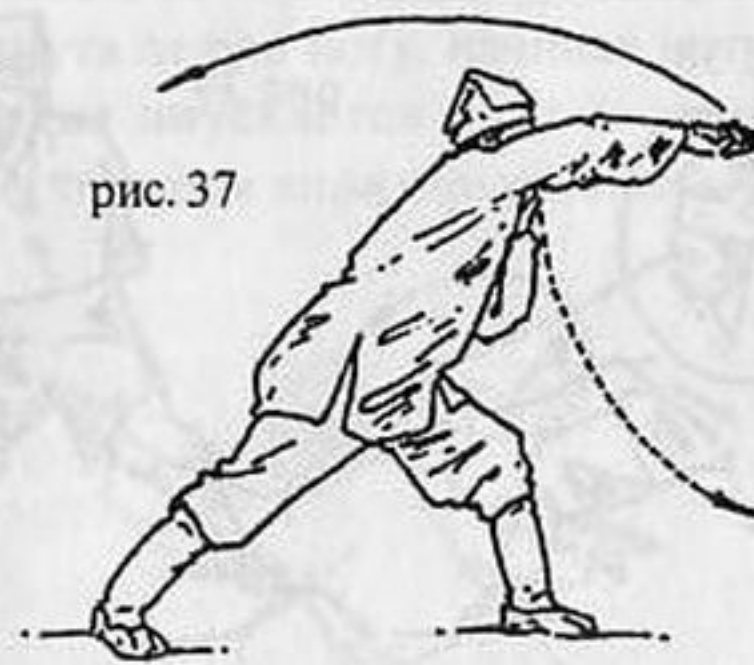
Если противник блокирует удар ладони, левая рука прижимает его руки, правое запястье вращается, коротко проскальзывая вперед и выполняя захват горла пальцами. Продолжение удара ладонью происходит быстрым, малозаметным и эффективным захватом.



рис. 36



рис. 37



32. На куа. Захватить бедро.

Вращая тело влево, ось в стойку *ма бу*. Правая рука выполняет натягивание вправо – вверх, останавливаясь справа над головой. Левая рука распрямляется, выполняя левой ладонью захват снизу. Центр ладони направлен вверх, большой палец – влево (рис. 38).

Предыдущий прием продолжается проседанием вниз с "запечатыванием" ноги противника. Правая рука делает рывок на себя – вверх, левая ладонь выполняет захват паха или бедра противника. Противник опрокидывается упиранием ладони в бедро.

При вытягивании руки противника на себя может наноситься толчковый удар основанием ладони в низ живота (пальцы вращаются вниз).

33. Чжун сы пин. Войти в середину "четырёх ровных".

Толчком левой ноги принять стойку *гун бу*, подшагивая левой ногой вперед и смещая ее вправо. Руки сжимаются в кулаки. Правая рука, вращаясь по кругу влево, выполняет прижатие предплечьем по диагонали вправо – вниз, центр кулака направлен вверх, локоть согнут. Правый кулак опускается к пояснице, проходя у левого плеча. Центр кулака направлен вверх (рис. 39).

Если противник нейтрализовал атаку вниз, прием продолжается диагональным подшагиванием и опрокидыванием прижиманием левого предплечья в локоть вытянутой руки. При шаге колено левой ноги либо обходит переднюю ногу противника, "запечатывая" ее снаружи, либо толкает колено противника сбоку, разрушая его равновесие.

34. Цзянь дао чао ян. Руки – лезвия ножниц, поза "ладоней, обращенных к солнцу".

Правая нога подшагивает по диагонали вправо. Тело скручивается

рис. 38



рис. 39



рис. 40



влево, вес тела переносится на правую ногу в стойку *дин цзы бу*. Кулаки разжимаются. Ладони скрещиваются перед грудью. Левая ладонь вращается центром вниз, пальцы направлены вправо, локоть округло согнут, предплечье параллельно земле. Правая ладонь поднимается подсекающим движением вверх (*чао*), центр ладони направлен вверх, согнутый локоть направлен вниз. Левая ладонь над правым запястьем (рис. 40).

Левая нога подшагивает вперед, правая нога делает длинный шаг в стойку *гун бу*. Правая ладонь выполняет пронзающее движение вперед, центр ладони направлен вверх. Левая рука раскрывается назад, большой палец направлен вниз (рис. 41).

Это опрокидывание – характерный пример *шунь де* – "опрокидывания в продольной позе", входя вдоль позиции противника.

Левая ладонь прижимает атакующую руку противника, правая ладонь, проходя под руками, выполняет пронзающее движение вперед, правая нога "запечатывает" ногу противника. Опрокидывание производится мощным вытягиванием рук, позволяющим генерировать усилие "раскрывания" тела, толчком которого и производится опрокидывание. Так как ладони, при выполнении приема, стремятся развернуться центрами вверх ("к солнцу"), позиция получила соответствующее название.

35. Хуэй шэнь тань шоу. "Щупать рукой" с разворота.

рис. 41



Вращаясь влево - назад, подтянуть левую ногу, начиная выполнять огибающий шаг влево. Левая рука опускается вниз и выполняет захлестывание (*гуа*) вниз - вправо, проходя впритирку к левому бедру (рис. 42).

рис. 42

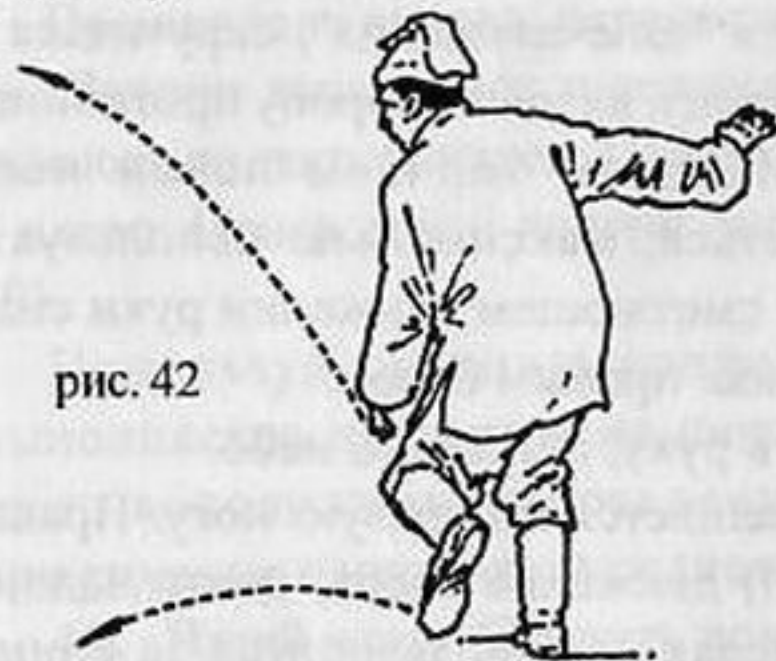


рис. 43



Левая нога делает шаг вперед в стойку *гун бу*. Левая ладонь выполняет хлесткий удар по горизонтали влево тыльной стороной ладони. Правая рука естественно вытягивается назад (рис. 43).

36. Яо цзы чуань линь. "Ястреб пронзает лес".

Тело скручивается влево. Правая нога подтягивается вперед, сгибая колено и отрывая пятку от земли. Правая ладонь, поворачиваясь центром вверх, идет по горизонтали влево, к левому бедру. Левая ладонь, вращаясь центром вниз, опускается к правому плечу (рис. 44).

Подшагнув левой ногой, выставить вперед согнутую правую ногу, тело скручивается вправо и наклоняется вниз, "накапливая усилие" (*суй цзинь*). Руки не меняют своего положения (рис. 45).

Толчком левой ноги принять стойку *гун бу*. Тело вращается вправо, правая ладонь выполняет сметающее движение по горизонтали вправо, локоть и запястье округло согнуты, большой палец направлен вверх. Левая рука распрямляется по горизонтали влево, центр ладони направлен вниз. Взгляд направлен влево (рис. 46).

рис. 44



рис. 45





рис. 46

Атакующая рука противника накрывается движением левой ладони, правая рука "закрывает" тело, "наматывая" тело на противника. Выдвигая правую ногу вперед для "запечатывания", скрутиться к левому колену, входя в оборону противника снизу. Мощным толчком левой ноги распрямиться, максимально используя в округлом сметающем движении руки силу

ног и тела, "наваливаясь" на противника правым боком.

37. Фань шоу мо тянь. Повернув руку, погладить небо.

Тело скручивается вправо, вес смещается на правую ногу. Правая ладонь выполняет подпирательное (*то*) движение вверх, центр ладони направлен вверх, пальцы - влево. Левая ладонь заводится за спину, "прилипая" тыльной стороной к пояснице (рис. 47).

Сместив вес тела назад, выполнить захват горла пальцами, коротко вращая запястье, "подпирать" голову противника вверх. Это движение вынуждает противника привстать, что облегчает его опрокидывание.

38. Гу шу ба гэн. Вырвать с корнем старое дерево.

Тело вращается влево, вес тела переносится на левую ногу, толчком правой ноги в стойку *гун бу*. Левая ладонь поднимается из-за спины влево - вверх, центр ладони направлен вверх. Правая ладонь выполняет "черпающее" движение вдоль тела, поднимаясь к левому локтю, центр ладони направлен вниз (рис. 48).

При подпирании противника ладонью он становится "пустым" внизу, "отрывается от корня". Эту ситуацию используют для опрокидывания захватом за ногу. Применение этого приема облегчается тем, что передняя нога соперника разгружена.



рис. 47

рис. 48

рис. 49



Захватывая ногу противника, делается рывок назад. Поднимание рук вверх сопровождается вращением тела и толчком правым боком в вытянутую ногу соперника.

39. Дао ча де. Опрокидывание "обратной вставкой".

Вращая тело вправо, перенести вес тела на правую ногу в стойку *гун бу*. Ладони выполняют прижимающее движение вправо - вниз, тело немного подается вперед. Центр правой ладони направлен вниз, пальцы - влево. Центр левой ладони направлен вверх, пальцы - вперед (рис. 49).

Используя реакцию сопротивления противника при рывке, выполняется прижимание вниз, нога противника "вставляется" в противоположном направлении. Толчок смещает его таз назад, прижимание направляет усилие к земле, опрокидывая противника.

40. Чжуй чжоу. Осадить локоть.

Вращая тело влево, перенести вес тела на левую ногу в стойку *гун бу*. Руки сжимаются в кулаки. Правая рука выполняет прижимание предплечьем вниз. Локоть согнут, центр кулака направлен вверх. Левый кулак отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 50).

41. Цзянь шоу. Рука - стрела.

Вращаясь вправо, перенести вес тела на правую ногу в стойку *гун бу*. Кулаки разжимаются. Правая ладонь выполняет пронзающий удар вперед - вверх. Центр ладони направлен вверх. Левая ладонь поднимается к правому плечу (рис. 51).

42. Ло чи шоу. Захватить точку "чи".

Вес тела смещается на левую ногу в стойку *дин цзы бу*, правая нога немного подтягивается назад. Тело скручивается вправо. Левая ладонь



рис. 50

рис. 51

выполняет пронзающее движение вверх – вперед, центр ладони направлен вверх. Правая ладонь вращается центром вниз и отводится к правому плечу (рис. 52).

43. Ню чжоу де. Опрокидывание скручиванием локтя.

Правая нога делает подшагивание вперед. Носок разворачивается наружу, стопа опускается на землю с притоптыванием. Тело скручивается вправо. Левая ладонь выполняет прижимание вниз, центр ладони направлен вниз, пальцы – вправо. Правая ладонь опускается к пояснице, центр ладони направлен вверх (рис. 53).

Продолжая предыдущий прием, левая ладонь выполняет прижимание локтя захваченной руки противника, правое колено разворачивается наружу, толкая колено противника.



рис. 52

рис. 53



рис. 54



44. У цунь туй. Удар ногой на пять цуней.

Левая стопа выполняет зацеп вправо (*гоу ти* – "пиннок крюком"), загибая носок на себя и сгибаясь, поднимается к правому колену. Левая ладонь отводится к правой стороне поясницы (рис. 54).

Не останавливаясь, нанести ребром левой стопы (*чуай туй*) удар влево – вниз (рис. 55).

Соединять подсечку с ударом ноги необходимо быстро и точно, для эффективного применения достаточно, чтобы "стопа поднималась на пять цуней" над землей. Прием выполняется коротким быстрым

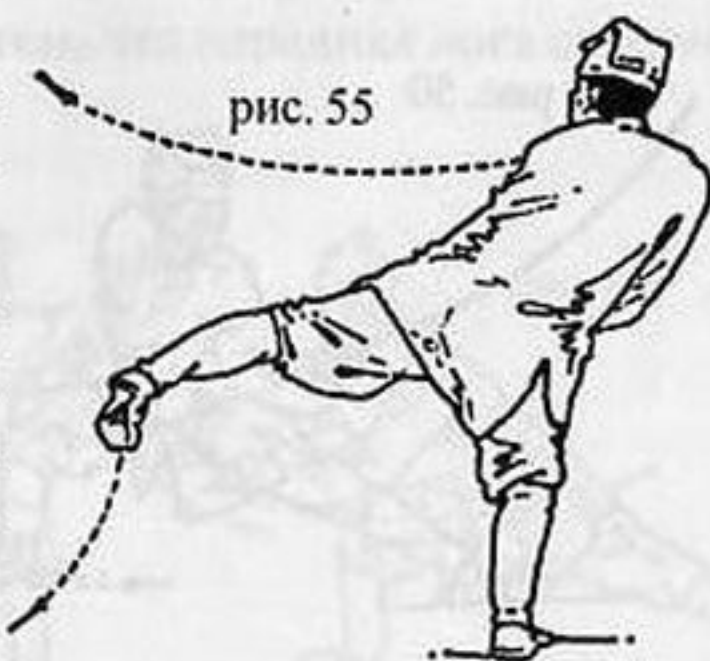


рис. 55



рис. 56



рис. 57

движением, где скорость и расчет времени важнее силы.

45. Чань шоу. Рука – плеть.

Опустить левую ногу в стойку *гун бу*. Нанести тыльной стороной левой ладони хлесткий удар по горизонтали влево. Правая рука не меняет своего положения (рис. 56).

46. Дун хоу шоу. Удар рукой в "пещеру горла".

Скручиваясь влево, нанести правой ладонью пронзающий удар вперед – вверх. Центр ладони направлен вверх. Левая ладонь, вращаясь центром вниз, отводится к правому плечу (рис. 57). Оттесняя руки противника ударом левой ладони, нанести колющий удар правой ладонью в яремную ямку между ключицами ("пещеру горла"), проскальзывая правой рукой над левой.

47. Со хоу шоу. Рука "запирающая горло".

Тело немного подается вперед. Правая ладонь вращается, выполняя захват вверх. Центр ладони направлен вверх, большой палец – вправо. Левая рука не меняет своего положения (рис. 58).

48. Гуа цин со хоу. Захлестывающий захват "запирающий горло".



рис. 58

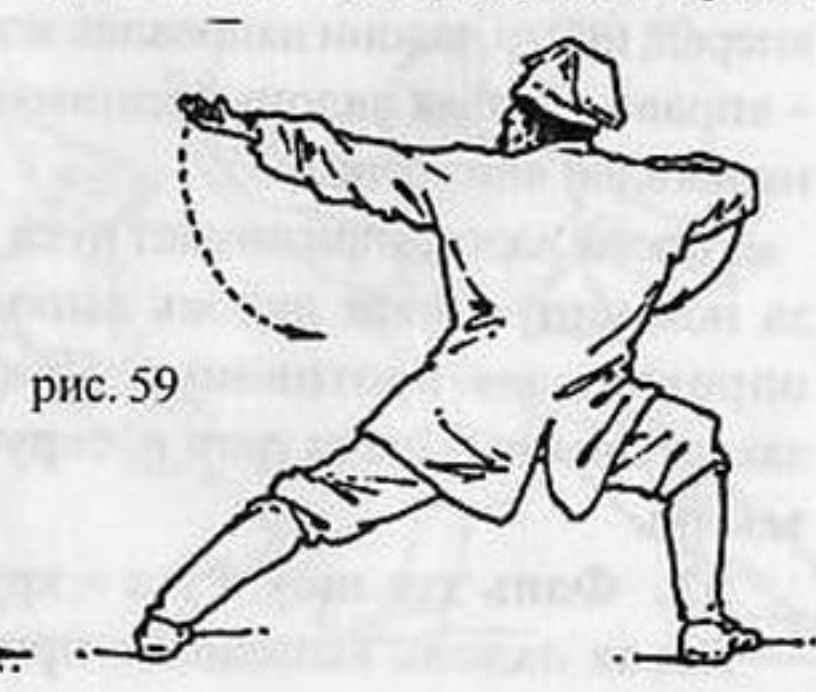
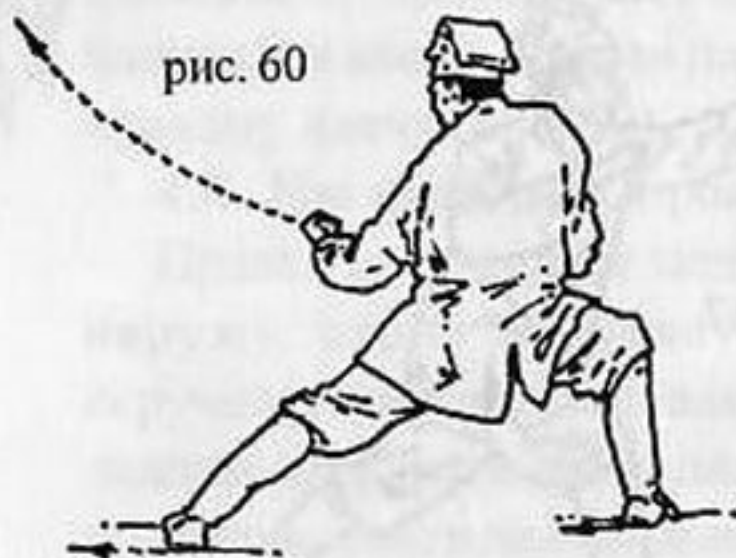


рис. 59



рис. 60



Вращаясь вправо, перенести вес тела на правую ногу в стойку *гун бу*. Правая ладонь отводится к правому плечу, центр ладони направлен наружу, большой палец вниз, локоть смотрит вправо. Левая ладонь, проходя под правой рукой, выполняет захват вверх. Центр ладони направлен вверх, большой палец – влево (рис. 59).

49. Чжуй чжоу. Осадить локоть.

Руки сжимаются в кулаки. Правый кулак опускается к пояснице, центр кулака направлен вверх. Левая рука, сгибаясь в локте, выполняет прижимание предплечьем вниз. Центр кулака направлен вверх, согнутый локоть – вниз (рис. 60).

50. Пи гуа де. Опрокидывание "рубкой с захлестыванием".

Тело вращается влево. Вес тела переносится на левую ногу в стойку *гун бу*. Левая ладонь наносит удар тыльной стороной ладони сверху, центр ладони направлен по диагонали вверх. Правая рука естественно вытягивается вдоль правого бока назад, большой палец направлен вниз (рис. 61).

Левая рука чертит вертикальный круг вниз и, проходя вдоль тела, поднимается сзади. Центр ладони направлен назад, большой палец направлен вниз. Правая рука выполняет рубящий удар ребром ладони сверху. Удар заканчивается прижиманием ладонью в сторону левого бедра. Рука немного сгибается, отводясь к себе (рис. 62).

51. Шан бу во ню. Шагнуть вперед, "укладывая быка".

Правая нога делает шаг вперед в стойку *гун бу*. Левая ладонь, чертя вертикальный круг над головой, выполняет прижимающий толчок вперед, центр ладони направлен вперед, большой палец – вниз, остальные – вправо. Правая ладонь поднимается к левой подмышке, центр ладони направлен вниз (рис. 63).

Правая ладонь прижимает руки противника или обхватывает его сзади, за поясницу. Левая ладонь выполняет прижимающий толчок в лицо, опрокидывая противника. Прием имитирует движение, которым захватывают быка за рога и, скручивая шею, вынуждают его упасть на землю.

52. Фань хуа шоу. Рука – кружащийся цветок.

Левая ладонь выполняет прижимание вниз и, сжимаясь в кулак,

отводится к правой подмышке, центр кулака направлен вниз. Правая рука наносит

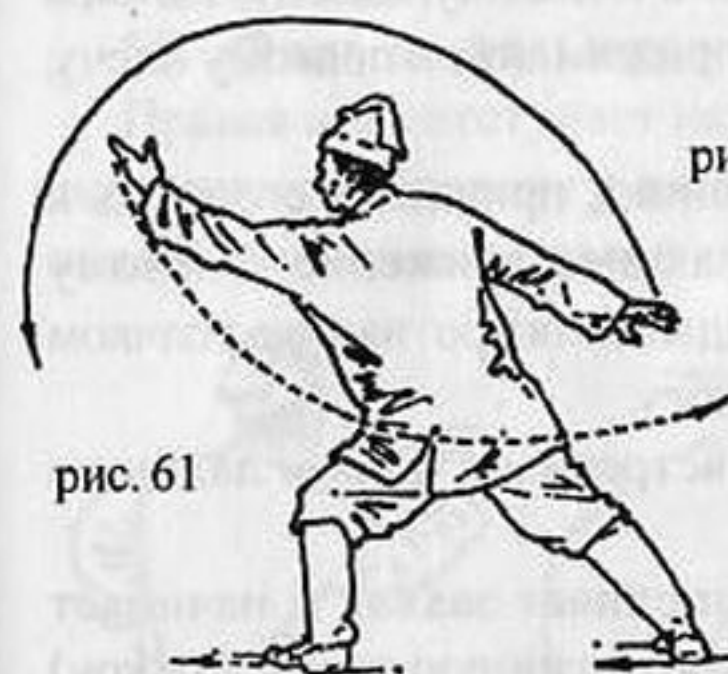


рис. 61



рис. 62

рис. 63

хлесткий дробящий удар тыльной стороной кулака сверху (рис. 64).

Удар левой ладонью трансформируется в прижимание рук противника, которое открывает его оборону для удара в лицо.

53. Дань цян де. Опрокидывание "протаскиванием".

Тело скручивается вправо. Кулаки разжимаются. Правая рука выполняет "тянущее" движение вправо – назад и вниз. Центр ладони направлен вниз. Левая ладонь остается у правого плеча (рис. 65).

Удар кулаком трансформируется в захват и опрокидывание рывком руки назад – вниз. Правое бодро "запечатывает" ногу противника.

54. Чань шоу. Рука – плеть.

Левая рука разгибается, нанося хлесткий удар тыльной стороной ладони по горизонтали влево (рис. 66).



рис. 64

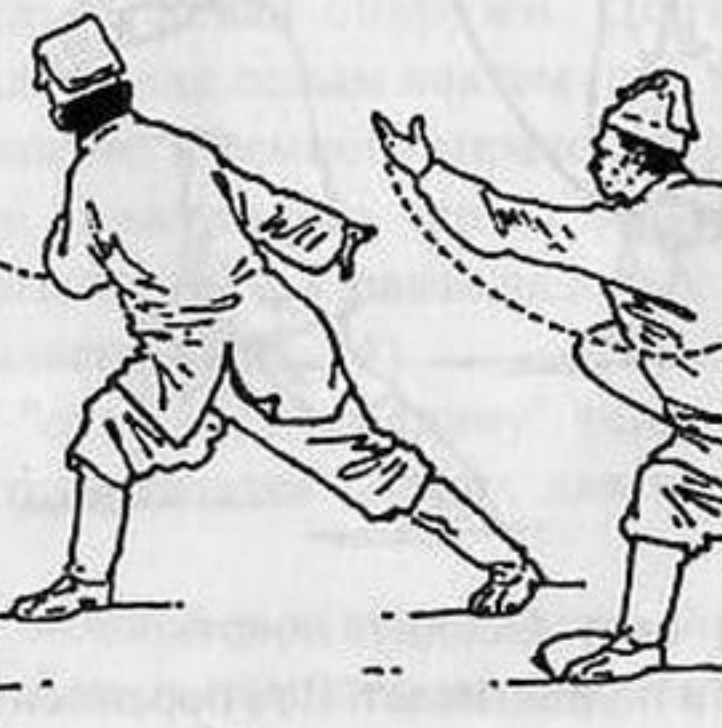


рис. 65

рис. 66

55. Пин чжоу де. Опрокидывание "опиранием локтя".

Тело вращается влево, вес переносится на левую ногу в стойку *гун бу*. Прямая правая рука движется вдоль тела к левому колену, пальцы направлены вниз. Левая ладонь выполняет прижимание к правому плечу, центр ладони направлен вниз (рис. 67).

Левая рука захватывает запястье противника, прижимая его кисть к плечу. Правая рука выполняет захлестывающее движение к левому колену, используя вращение тела для опрокидывания противника толчком в локоть, "запечатывая" правой ногой его ногу.

56. Цзин чжан ин мянь. Ошеломить встречным ударом ладони в лицо.

Левая ладонь вытягивается вперед, выполняет захват и начинает отводиться к груди. Правая ладонь, притирая "тигρινую пасть" (*ху коу*) левого кулака, поднимается вперед (рис. 68). Левая рука делает рывок назад, кулак у левого плеча, центр кулака направлен вниз. Правая ладонь наносит толчковый удар вперед наружным ребром. Центр ладони направлен вниз, пальцы – влево (рис. 69).

Левая рука захватывает кисть противника, правая ладонь наносит толчок в локоть захваченной руки. Сместив руку противника, правая ладонь, проскальзывая по предплечью захваченной руки, наносит встречный удар ребром в горло или лицо. Левая рука выполняет рывок на себя.

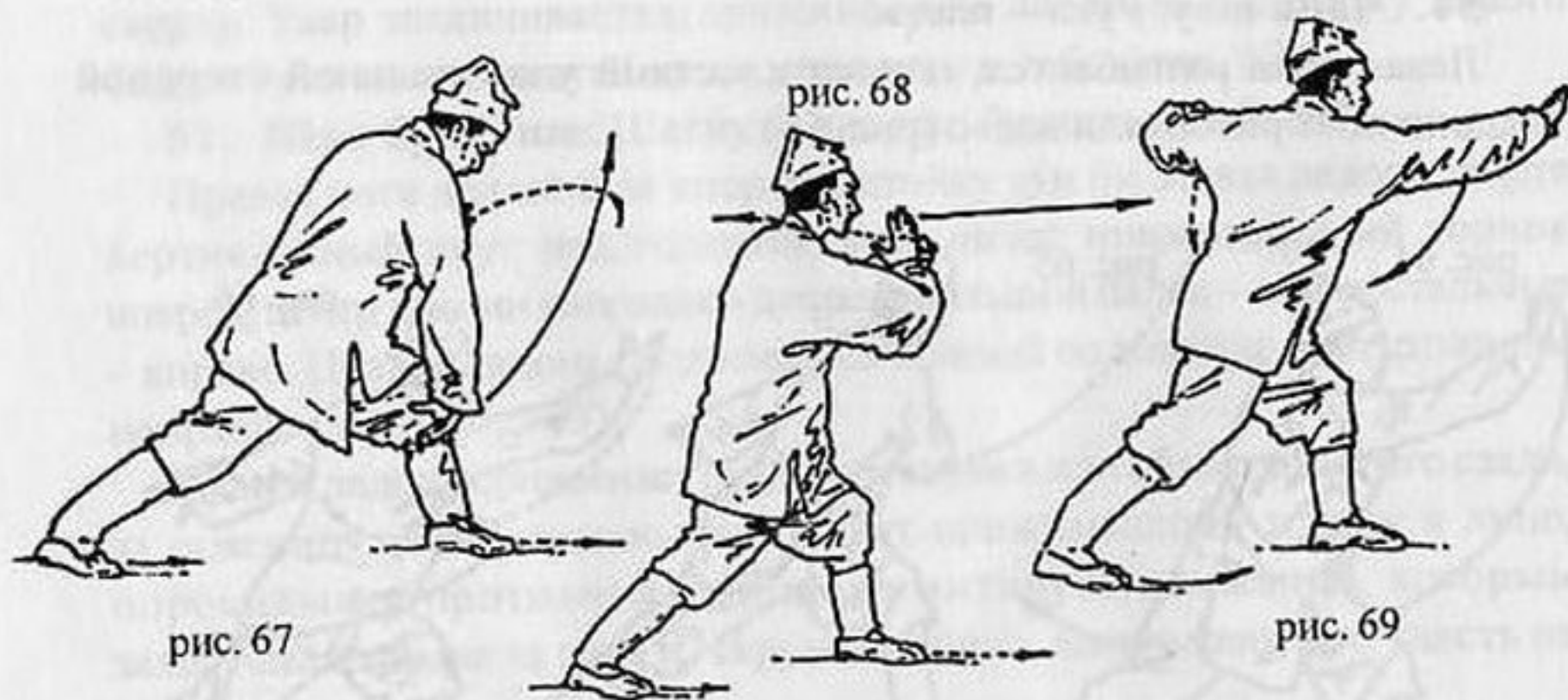


рис. 67

рис. 68

рис. 69

57. Чжуй чжоу. Осадить локоть.

Правая нога подшагивает. Вес переносится на правую ногу в стойку



дин цзы бу. Правая рука сжимается в кулак, локоть "оседает" вниз, выполняется прижимание предплечьем. Левый кулак опускается к пояснице. Центры кулаков направлены вверх (рис. 70).

58. Фань да де. Опрокидывание ударом с "переворотом".

Правая нога отступает назад – вправо. Кулаки разжимаются, ладони скрещиваются перед грудью. Центры ладоней направлены вниз, левая ладонь прижимает правое запястье (рис. 71).

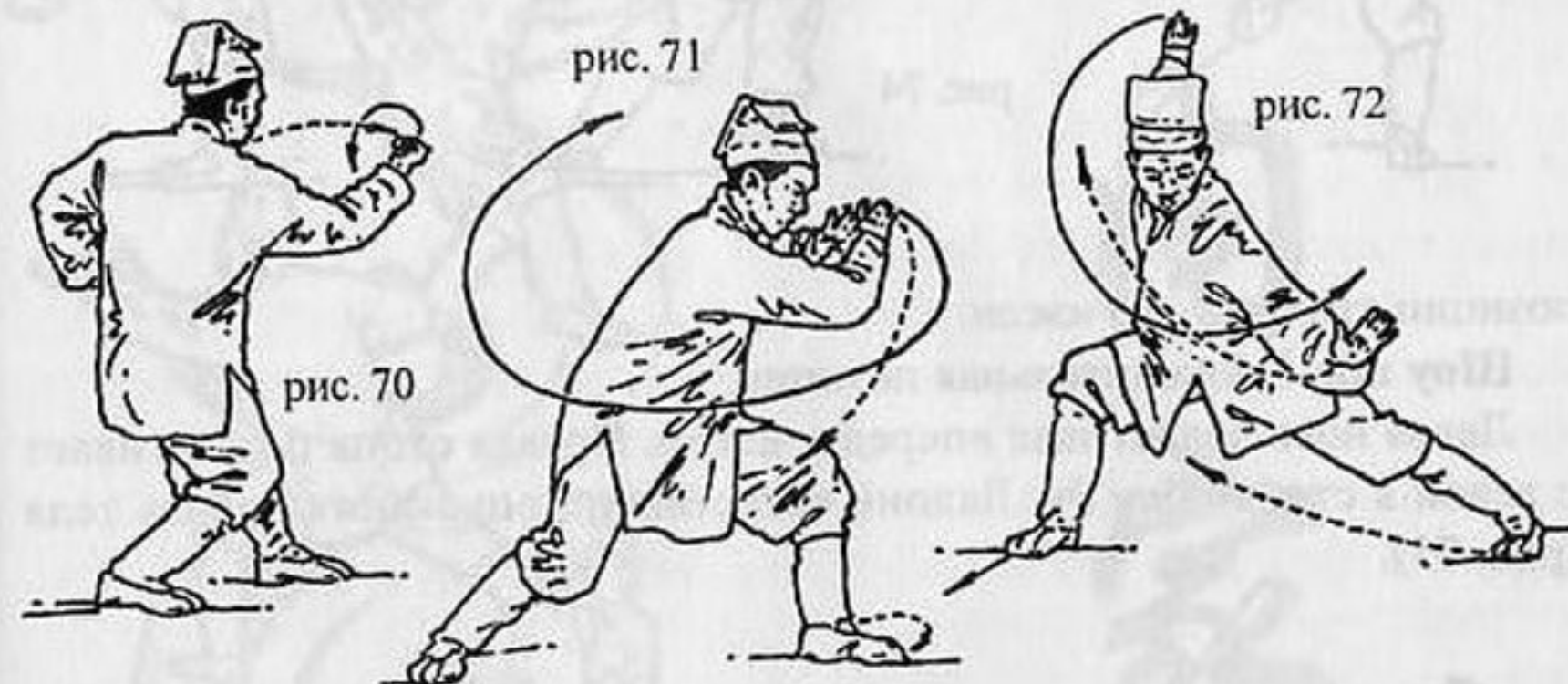


рис. 70

рис. 71

рис. 72

Тело вращается вправо, вес переносится на правую ногу в стойку *гун бу*. Правая рука выполняет сметающее движение по горизонтали вправо – вверх. Левая ладонь выполняет прижимание влево – вниз (рис. 72).

59. Чжун шоу шоу. Руки "охраняющие середину".

Правая нога немного отшагивает вправо. Левое колено поднимается, голень делает короткое захлестывание (*гуа цзяо*) пяткой к ягодице. Руки скрещиваются перед грудью, левая снаружи. Центры ладоней направлены вниз, правая ладонь над левым локтем (рис. 73).

Левая стопа опускается вперед и немного вправо, сворачивая носок внутрь, в стойку *дин цзы бу*. Левая ладонь чертит вертикальный круг вперед, останавливаясь на высоте носа. Правая ладонь у левого локтя. Ладони в вертикальном положении (рис. 74).

Руки и переднее бедро "охраняют середину" тела, центральную линию. Левая нога немного смещается вправо, для прикрытия паха левым бедром.

Эта позиция считается базовой в технике *дуань да* – "коротких ударов", то есть ближнего боя, и немного напоминает скрученные



рис. 73



рис. 74



рис. 75

позиции стиля ба гуа чжан.

Шоу ши. Заключительная позиция.

Левая нога делает шаг вперед – влево. Правая стопа подшагивает к левой в стойку *бин бу*. Ладони естественно опускаются вдоль тела (рис. 75).



内家拳

Гуань мин цюань. Кулак "ясного блеска".

Юй бэй ши. Исходная позиция.

Стать прямо, соединив стопы в позицию *бин бу*. Руки естественно свисают вдоль тела (рис. 1).

Левая рука, сжимаясь в кулак, поднимается вдоль центральной линии тела на высоту носа. Кулак в вертикальном положении, большой палец направлен к себе, локоть согнут. Правая рука, сжимаясь в кулак, отводится за спину. Тыльная сторона кулака упирается в точку *мин мэнь* (рис. 2).

Левый кулак опускается к правому бедру, проходя поперек тела (рис. 3). Правый вертикальный кулак поднимается к левому плечу. Левая пятка вращается наружу, тело "закрывается" (рис. 4).

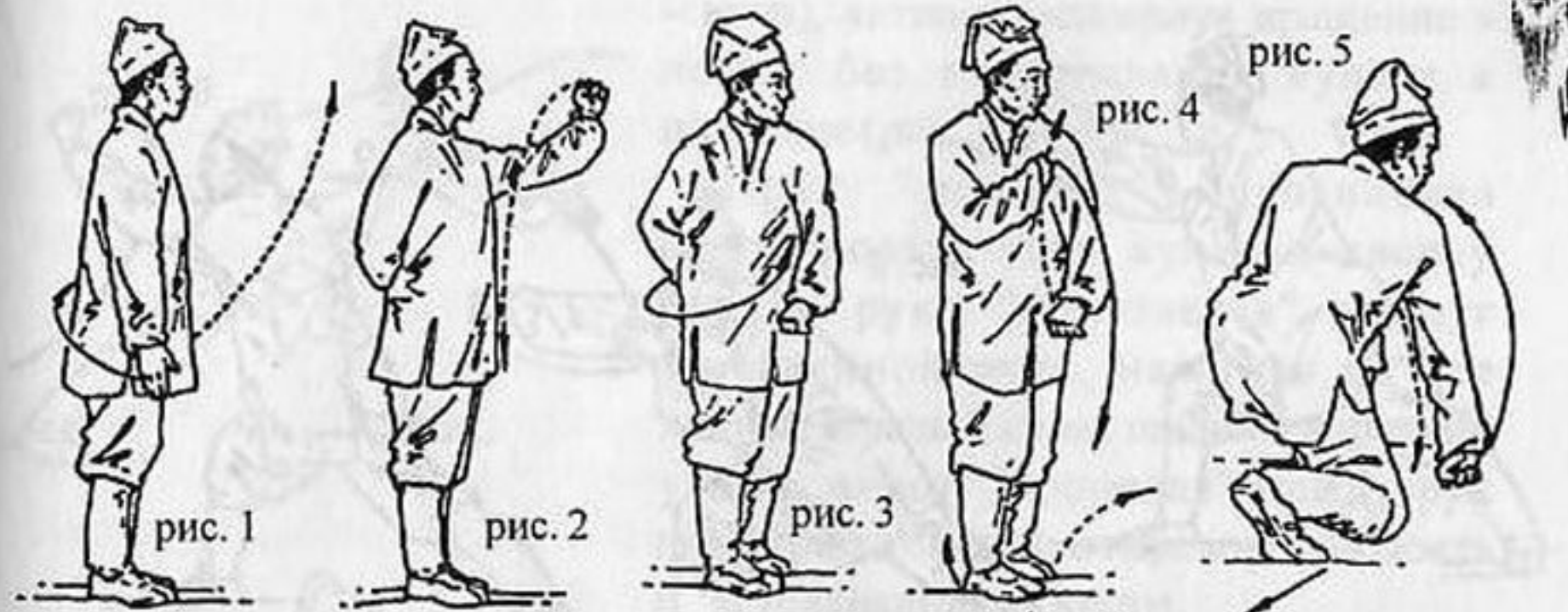
С учетом названия комплекса, "блеск [династии] Мин", движения получает, по традиционным источникам, достаточно неожиданную трактовку. Левая рука, символизирует принцип "Помни о Китае", правая рука – "Свергнем Цин, восстановим Мин". Поза готовности к смертельному бою, "глаза пустые, взгляд решительный, руки крепкие". Все это слишком напоминает речевки хунвейбинов, но если стиль всегда передавали в столь патриотичной форме, стоит подумать, что за люди были в даосской общине Уданшань. Судя по всему, на юг бежали те, кого хэнаньский Шаолинь не принимал, опасаясь очередного пожара. Да и многие тайные общества находились под влиянием идей, выношенных в даосской среде.

1. Чжа и ши. Поза "поправлять одежду".

Левая нога отступает влево, правая нога сгибается в колене и ставится на носок в позицию *гуй бу*. Правый кулак выполняет отсекающее движение влево – вниз, левый вертикальный кулак поднимается к правому плечу (рис. 5).

Тело вращается вправо, правая нога отступает вправо, левая подтягивается следом в стойку *гуй бу*, прием выполняется симметрично, с левой руки (рис. 6).

Позиция подразумевает уклон с ударом кулака вниз (что канонизировано, например, в стиле *ба цзы цюань*, как один из характернейших приемов). В контексте техники *нэй цзя цюань* это парирование, "отсекание" – *цзе*, которое отличается от "внешних" аналогов *нань цюань* тем, что удар противника сбивается не жестким движением наружу, с относительно мягким, "сбрасывающим"



движением предплечья внутрь, перенаправляя удар противника вниз, "в землю".

Выполняя прикрытия кулаками вниз, при более тонком исполнении, требуют, чтобы опускающаяся рука притирала стороной большого пальца точку *цюй чи* на поднимающейся руке.

Так как этот комплекс дублирует большинство приемов из "6 шагов", только в кулачной форме, для большей расслабленности, а отсюда и хлесткости кулачных ударов, кисти, сжатые в кулак, немного расслабляют в промежуточных движениях. Принимается позиция неплотно сжатого, "пустого" кулака или позиция *хэнань цюань*, которые в фазе выброса усилия трансформируются в плотно сжатый кулак, "полный" кулак. Но все эти трансформации надо выполнять естественно, не в утрированной форме "напряжение – расслабление". Кроме этого, навык "опустошения" кисти облегчает захваты рук противника, выполняемые при отдергивании собственной руки после удара.

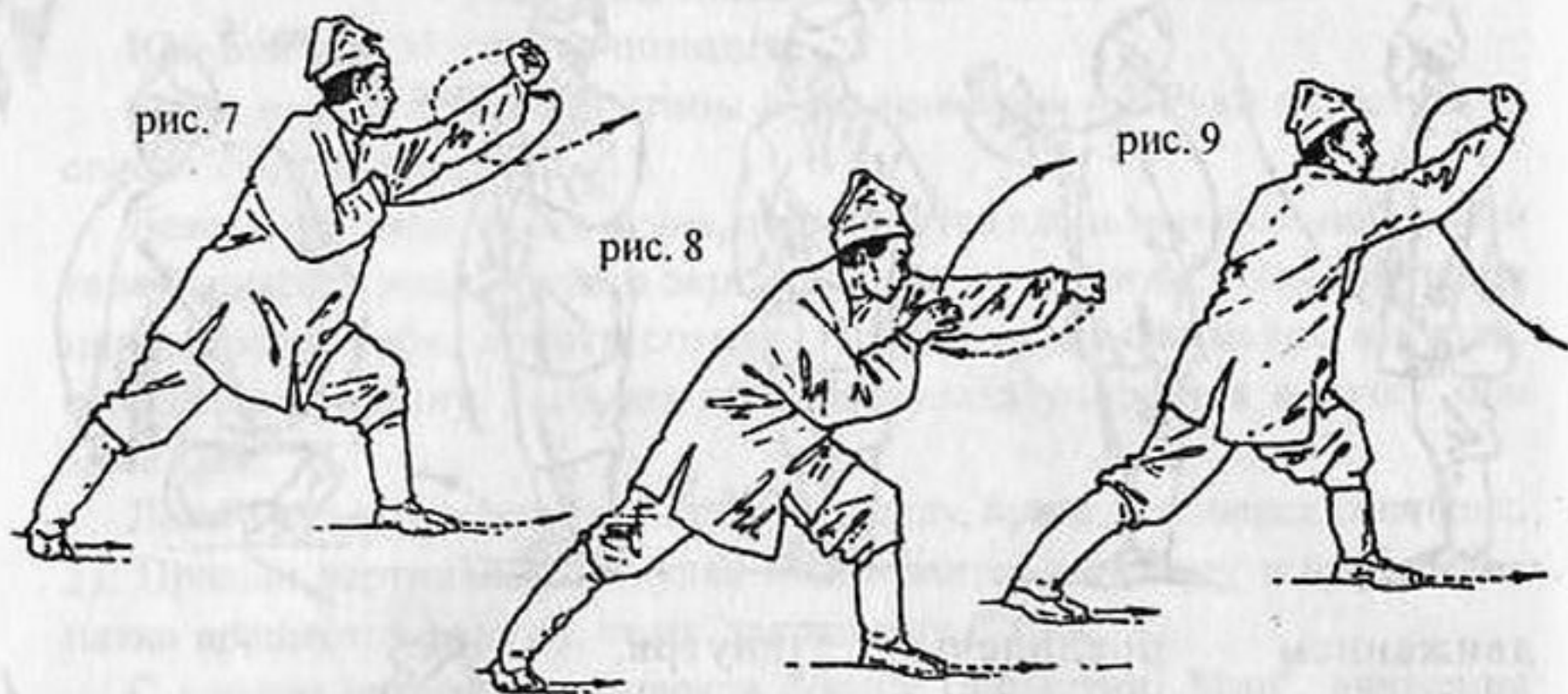
2. Тань цюань. "Прощупывающий" удар кулаком.

Левая нога делает шаг вперед, в стойку *гун бу*. Левый кулак наносит короткий упругий ("щупающий") удар по горизонтали влево тыльной стороной. Правая рука не меняет своего положения (рис. 7).

Удар кулаком выполняется с "атакой в боковые ворота", с обходом передней ноги противника.

3. Ча шоу ин синь цюань. Скрестить руки, встречный удар





кулаком в сердце.

Правая ладонь, поворачиваясь центром вверх, выполняет сметающее движение по горизонтали влево. Левая рука сгибается в локте и наносит прямой удар кулаком вперед, проходя под правой рукой, центр кулака направлен вниз. Правая ладонь отводится к левому плечу (рис. 8).

"Прощупав" оборону противника ударом левого кулака, накрыть его блокирующую руку правой ладонью и нанести прямой удар кулаком в грудь.

4. Фань пи цюань. Кулак, рубящий с "переворотом".

Правая ладонь сжимается в кулак. Тело скручивается влево, правый кулак наносит от подмышки упругий, дробящий удар тыльной стороной кулака сверху, центр кулака направлен вверх. Левый кулак отводится к правой подмышке, центр кулака направлен вниз (рис. 9).

После удара в корпус у противника возникает "пустота" сверху, куда наносят удар правым кулаком. При ударе стремятся захватить руку противника левой рукой, вытягивая ее на себя.

Мощь удара зависит от легкости и быстроты вращения — "переворота" локтя и упругого усилия "встряхивания" (*доу цзинь*) запястья, для которого очень важно своевременное "опустошение — наполнение" кулака.

5. Хэ нань ся цзи цюань. Удар кулаком вниз.

Правый кулак разжимается в позицию *хэнань цюань*. Тело подается вперед и немного наклоняется. Правая рука наносит удар суставами полусжатого кулака вниз (центр кулака направлен вправо, большой палец



рис. 10

— вниз), активно используя вращение в локте, без отдергивания кулака к пояснице (рис. 10).



рис. 11

При попытке противника заблокировать удар кулаком сверху правая рука "оплетается" вокруг захваченной руки, нажимая на нее локтем. Правый кулак наносит короткий удар в живот, "проникая" между рук противника быстрым переворотом локтя и "встряхиванием" кисти.

6. Фань пи цюань. Кулак, рубящий с "переворотом".

Тело вращается вправо, вес тела переносится на правую ногу в стойку *гун бу*. Левый кулак наносит дробящий удар тыльной стороной кулака сверху, центр кулака направлен вверх. Правый кулак отводится к левой подмышке, центр кулака направлен вниз (рис. 11).

Удар продолжает атаку, построенную на чередовании "высокого и низкого". Каждый удар кулаком сверху стремится спровоцировать противника на поднятие рук для защиты, каждое отдергивание руки стремится использоваться для захвата рук противника и их перекрещивания между собой.

7. Ти чань. "Поднимание, рука — плеть".

Тело вращается влево, вес смещается к левой ноге. Правая рука,



рис. 12



рис. 13

проходя под левой, выполняет круговое движение вправо. Руки скрещиваются перед грудью, центры кулаков направлены вниз (рис. 12).

Тело скручивается вправо. Выполняется приседание в стойку *ма бу*. Левая рука наносит упругий удар ребром кулака влево, центр кулака направлен вниз. Правый кулак идет над головой назад, останавливаясь справа у головы, центр кулака направлен вверх (рис. 13).

Удар кулаком по форме выброса усилия напоминает манеру *Чэнь ши тай цзи цюань*, когда стремление к упругости порождает такую форму движения, которая стремится исключить как прямую траекторию удара, так и размашистое движение, сливая эти составляющие в единое усилие упругого удара.

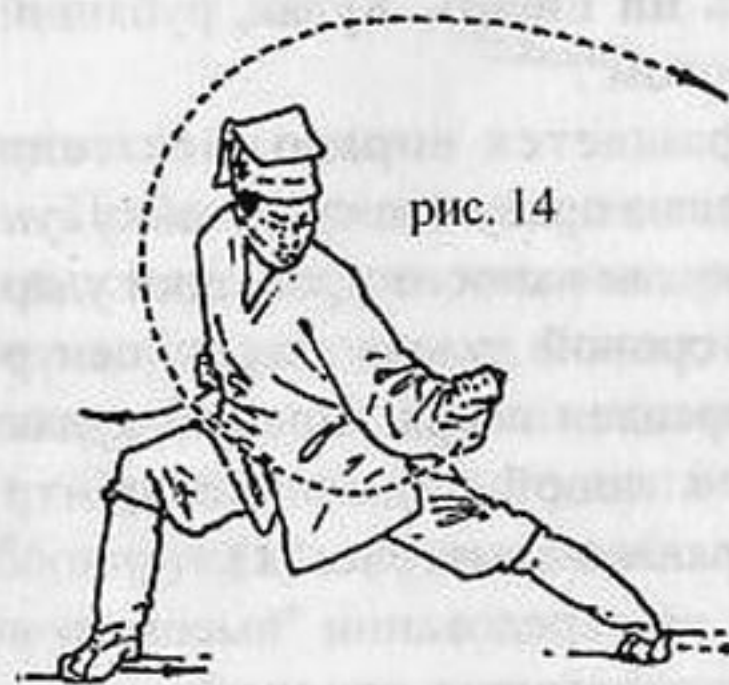


рис. 14

8. Чжуй чжоу. Осадить локоть.

Левая нога распрямляется, тело скручивается вправо, в стойку *гун бу*. Левая рука, сгибая локоть, выполняет прижимание предплечьем вниз, центр кулака вращается вверх. Правый кулак опускается к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 14).

В подобных движениях, помимо усилия "оседания" (*чэнь цзинь*) всего тела, проявляемого в локте, активно используется усилие "проворачивания, накатывания" (*гунь цзинь*) предплечья вокруг своей оси. Это позволяет формировать прочную позицию руки и генерировать усилие, которое "обкатывает" блокируемую конечность противника, а не грубо блокирует ее.

9. Пи гуа. "Захлестывающая рубка".

Руки распрямляются, тело начинает вращаться влево. Слегка привставая, нанести левым вертикальным кулаком размашистый, рубящий удар по вертикальному кругу вперед. Правая рука естественно вытягивается вдоль правого бока (рис. 15).

Перенося вес тела на левую ногу в стойку *гун бу*, нанести рубящий удар правым кулаком сверху, в сторону левого колена (рис. 16).

Руки движутся по вертикальному кругу, в ударах акцент движения идет не на локти, а на плечевые суставы. Руки идут вдоль тела, стараясь вписаться в вертикальный круг.

Левая рука сбивает руки противника, правая атакует голову или локоть



рис. 15



рис. 16



противника (в случае захвата).

Поднимание руки – "захлестывание вверх" (*шан гуа*), опускание руки после выброса рубящего усилия – "захлестывание вниз" (*ся гуа*). "Гуа" обычно переводят, как "подвешивание", но подразумевают движение, подобное забрасывание веревки на сук, при котором кончик веревки оплетается вокруг сучка. Эти движения, представляющие вместе с рубящими приемами основу очень известного стиля *пи гуа цюань* (кулак "рубки и захлестывания"), используются, в основном, как защитные движения, скользящими махами сбивающие атаки противника вдоль тела.

Левая рука "накатывается" на руки противника, оттесняя их (или атакует голову). Правая рука, после удара, не "захлестывает", а мягко прижимает по диагонали вниз.

10. Шан бу ин синь чуй. Встречный удар кулаком в сердце с шагом вперед.

Правая нога делает шаг вперед в стойку *гун бу*. Левый вертикальный кулак, проходя у поясницы, наносит прямой удар вперед. Правая вертикальная ладонь идет к левому плечу (рис. 17).

Движение "*ся гуа*" левой руки позволяет "накопить" усилие для прямого удара. Перед ударом рука сгибается, удар нельзя наносить размашистым движением.

11. Ся чуань цюань. Кулак, пронзающий снизу.

Тело вращается влево, вес переносится на левую ногу в стойку *гун бу*. Правая рука, сжимаясь в кулак, наносит удар вверх, центр кулака направлен вверх. Левый кулак отводится к правому плечу, центр кулака



направлен вниз (рис. 18).

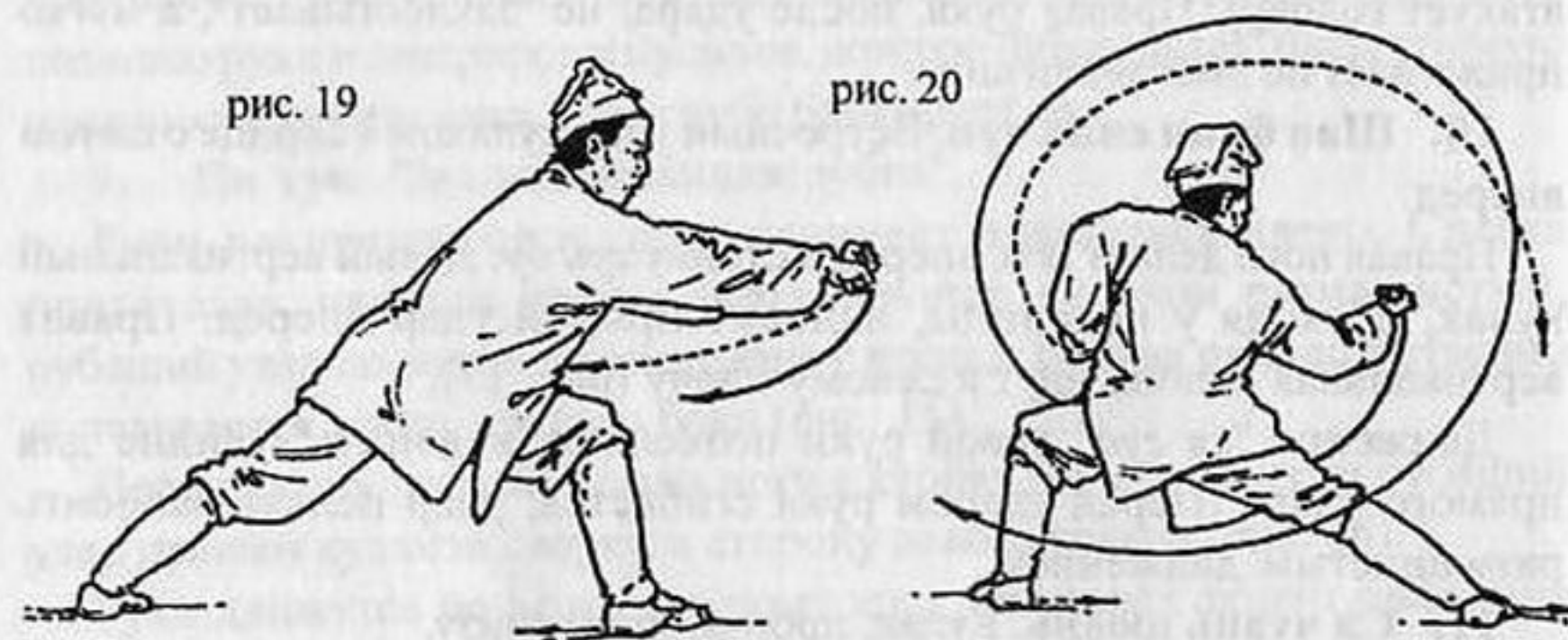
12. Шуан ча цюань. Двойное вонзание кулаков.

Толчком левой ноги перенести вес на правую ногу, в стойку *гун бу*. Вращая тело вправо, нанести удар двумя кулаками вниз и немного вправо. Центр правого кулака направлен вниз, левого – вверх (рис. 19).

Этот прием представляет собой не столько удар, сколько толчок двумя кулаками в живот, усилие которого "вбивает" центр тяжести противника по диагонали в землю.

13. Чжуй чжоу. Осадить локоть.

Скручиваясь влево, перенести вес тела на левую ногу в стойку *гун бу*. Левый кулак, разворачиваясь центром вверх, отводится к пояснице. Правая рука, сжимаясь в локте, выполняет прижимание предплечьем вниз, центр кулака направлен вверх (рис. 20).



14. Пи гуа. "Захлестывающая рубка".

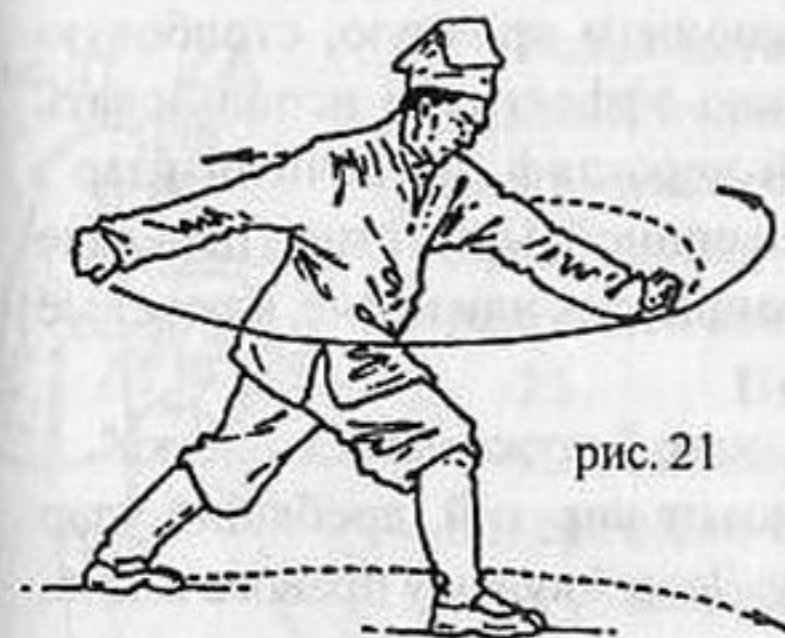
Вращаясь вправо, в стойку *гун бу*, нанести размашистые, рубящие



удары, вначале правым, затем левым кулаком (рис. 21).

15. Хэн туй де. Опрокидывание поперечным толчком.

Левая нога делает шаг вперед в стойку *гун бу*. Тело скручивается влево. Левая рука выполняет сметающее движение по горизонтали влево и отводится назад, центр кулака направлен вниз. Правая рука



выполняет сметающее движение по горизонтали влево, центр кулака направлен вверх (рис. 22).

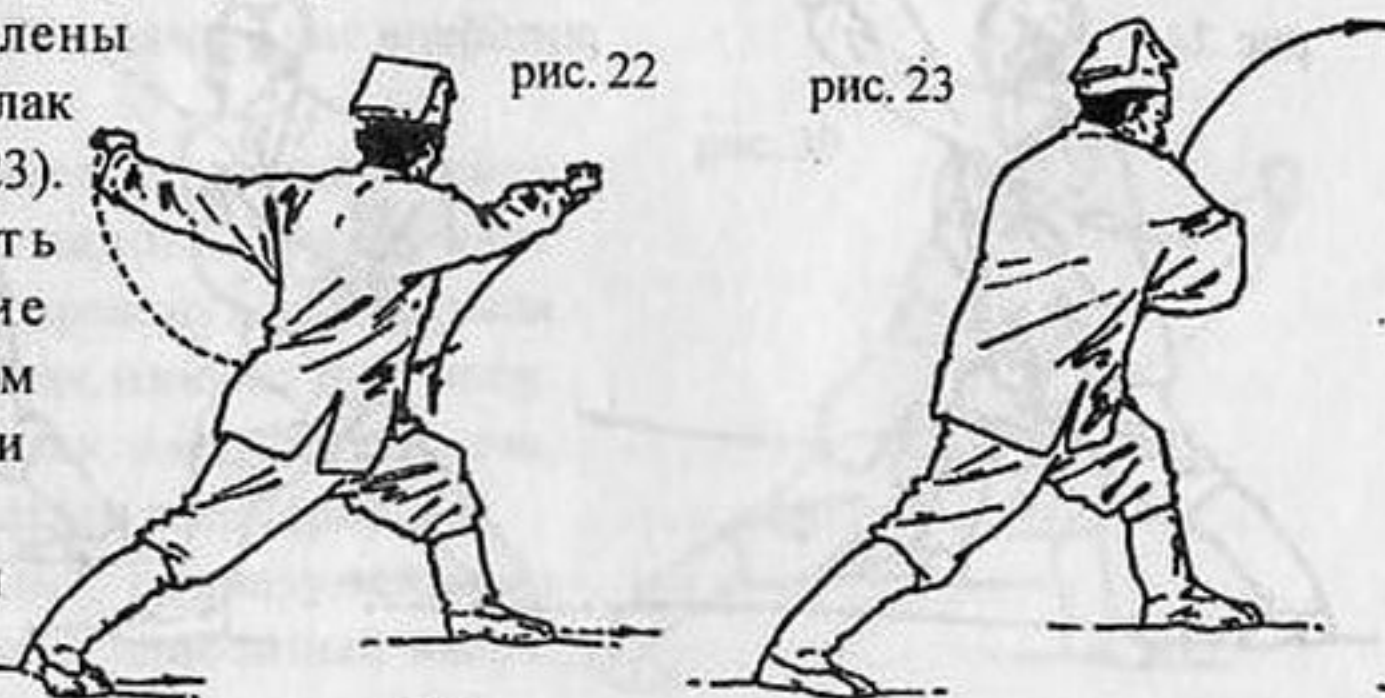
Движение аналогично предыдущему, с той разницей, что выполняется оно по горизонтали. Левая рука сбивает руки противника, правая – атакует ребром ладони шею. Если удар блокируется, левая нога "запечатывает" ноги противника, и он опрокидывается толчком правого предплечья. Опрокидывания поперечным толчком ладони, как и постоянные "запечатывания" ног противника при шагах, – характернейшая тактика стиля *танлан цюань* (кулак богомола), а история *танлан цюань* уходит своими корнями в даосскую общину гор Лошань. Параллель может показаться искусственной, но, тем не менее, *танлан цюань* – один из немногих северных стилей, активно использующих не броски (*шуйай*), а "опрокидывания" – *де*.

16. Бэй чжуан. "Спинной столб".

Руки отводятся к левому бедру. Правое плечо, вслед за вращением поясницы, подается по диагонали вперед, к левому колену, нанося "опирающийся" удар. Центры кулаков направлены вниз, правый кулак под левым (рис. 23).

Продолжить опрокидывание противника ударом правого плеча или локтя.

В названии этого движения



вместо иероглифа "столб", подразумевающего прочную, столбовую позицию спины (без которой невозможно эффективно использовать прием), зачастую пишут омонимичный иероглиф "встречный удар", подразумевая встречный удар плечом или спиной. При устной передаче это естественные несовпадения, поясняющие, так или иначе, ключевые моменты приема.

17. Шан бу фань хуа. Шаг вперед, удар "кружащегося цветка".

Правая рука, разгибаясь в локте, наносит упругий, дробящий удар тыльной стороной правого кулака сверху. Левый кулак у правого плеча, центр кулака направлен вниз (рис. 24).

18. Бэй чжуан. "Спинной столб".

Правая нога делает шаг вперед, в стойку *гун бу*. Тело скручивается вправо, левое плечо наносит "опирающийся" удар. Кулаки отводятся к правому бедру. Центры кулаков направлены вниз, правый кулак сверху (рис. 25).

19. Фань пи цюань. Кулак, рубящий с "переворотом".

Левая рука разгибается, нанося дробящий удар тыльной стороной кулака, центр кулака направлен вверх. Правый кулак поднимается к правому плечу (рис. 26).

Сочетание удара кулаком и удара плечом, особенно в такой форме, практически аналогично форме медведя (*сюн син*) в стиле *син и цюань*.

20. Фу ху ши. Поза "притаившегося тигра".

Левое колено поднимается. Левая рука выполняет сметающее движение вниз, вдоль левого колена. Правая рука не меняет своего положения (рис. 27).



рис. 24



рис. 25



рис. 26



рис. 27



Левая нога делает шаг вперед в стойку *гун бу*. Правый кулак наносит удар снизу. Локоть согнут, кисть на высоте плеча, центр кулака направлен вверх. Левый кулак отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 28).

21. Цянь гуа. "Притягивание с зацепом".

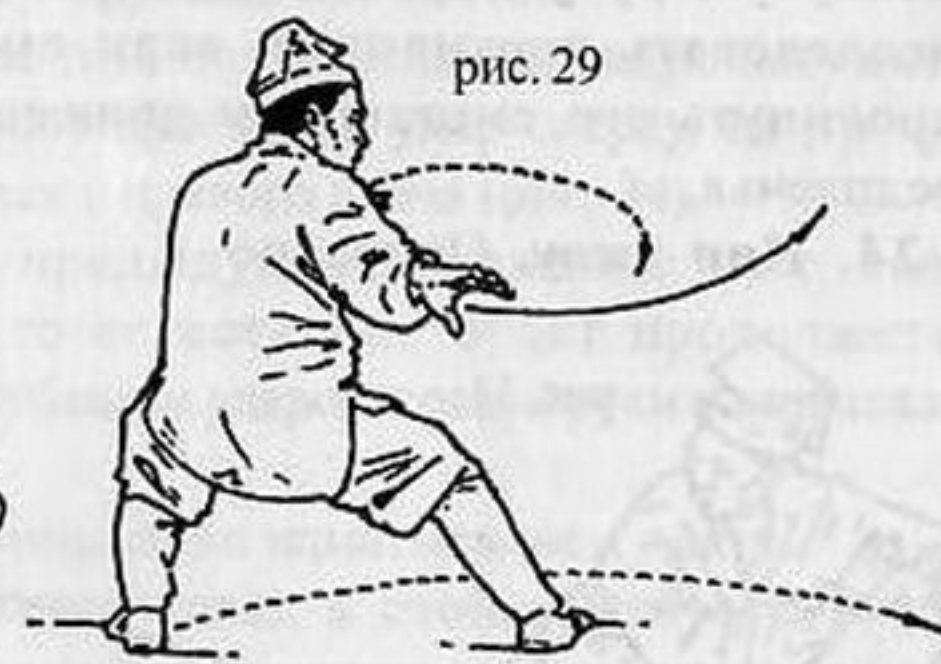
Левая нога отшагивает влево. Правая нога, поворачивая носок внутрь, выполняет подсежку по кругу влево. Тело скручивается вправо, кулаки разжимаются, ладони выполняют сметающее движение по горизонтали вправо - назад, навстречу подсежке, центры ладоней направлены вниз (рис. 29).

Тело уходит в сторону, "уступая дорогу", нога и руки движутся по горизонтали в противоположных направлениях. В конце, движения по горизонтали слегка меняются, "оформляя усилие", траектория ноги идет немного внутрь, рук - немного вниз.

рис. 28



рис. 29



22. Шан бу пао цюань. Шаг вперед, "пушечный кулак".

Левая нога делает шаг вперед в стойку *гун бу*. Левая ладонь выполняет прижимание вниз, к правому локтю. Правая рука, сжимаясь в кулак, наносит удар снизу. Локоть согнут, кулак на высоте плеча, центр кулака направлен вверх (рис. 30).

Под "пушечным", подразумевается любой удар кулаком, наносимый вверх.

рис. 30



Старые китайские пушки стреляли по навесной траектории (то есть выстрел делался под углом вверх), даже фигура китайских шахмат, называемая "пушкой", может атаковать через впередистоящую фигуру.

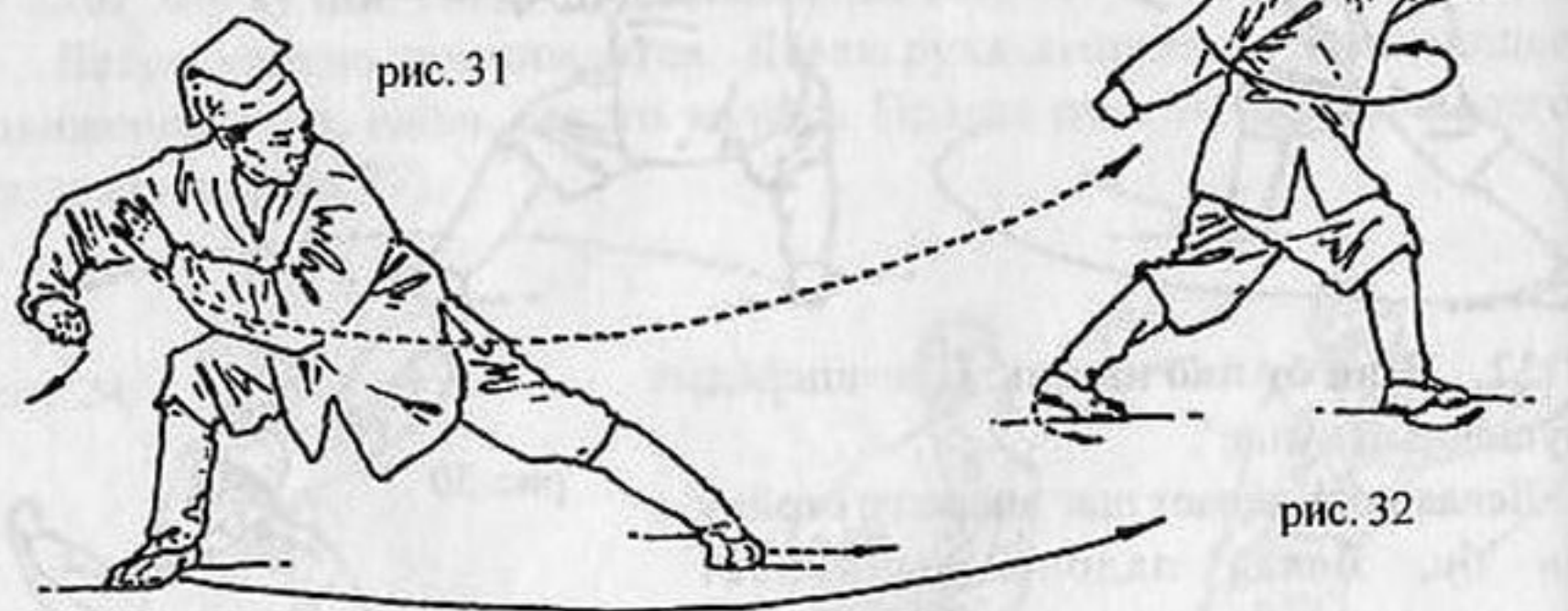
23. Бо бу гань нянь. "Расталкивающий шаг", "преследовать, прилипать".

Толчком распрямить левую ногу, тело вращается вправо в стойку *гун бу*. Правый кулак, вращаясь центром вниз, выполняет рывок вправо – назад, проходя над правым коленом вдоль тела. Левая вертикальная ладонь у правого плеча (рис. 31).

Правая нога делает шаг вперед, в стойку *гун бу*. Левая рука, сжимаясь в кулак, наносит хлесткий удар тыльной стороной кулака по горизонтали влево. Правая рука естественно вытягивается вдоль правого бока (рис. 32).

Правая рука выполняет захват руки противника и рывок на себя, левая нога упирается в переднюю ногу противника ребром стопы или "запечатывает" ее подножкой, левое плечо выполняет толчок в вытянутую руку противника. Шаг с ударом кулака позволяет преследовать противника, если ему удалось вырваться, или опрокинуть его сметающим движением левого предплечья.

24. Пин чжоу. Опираение

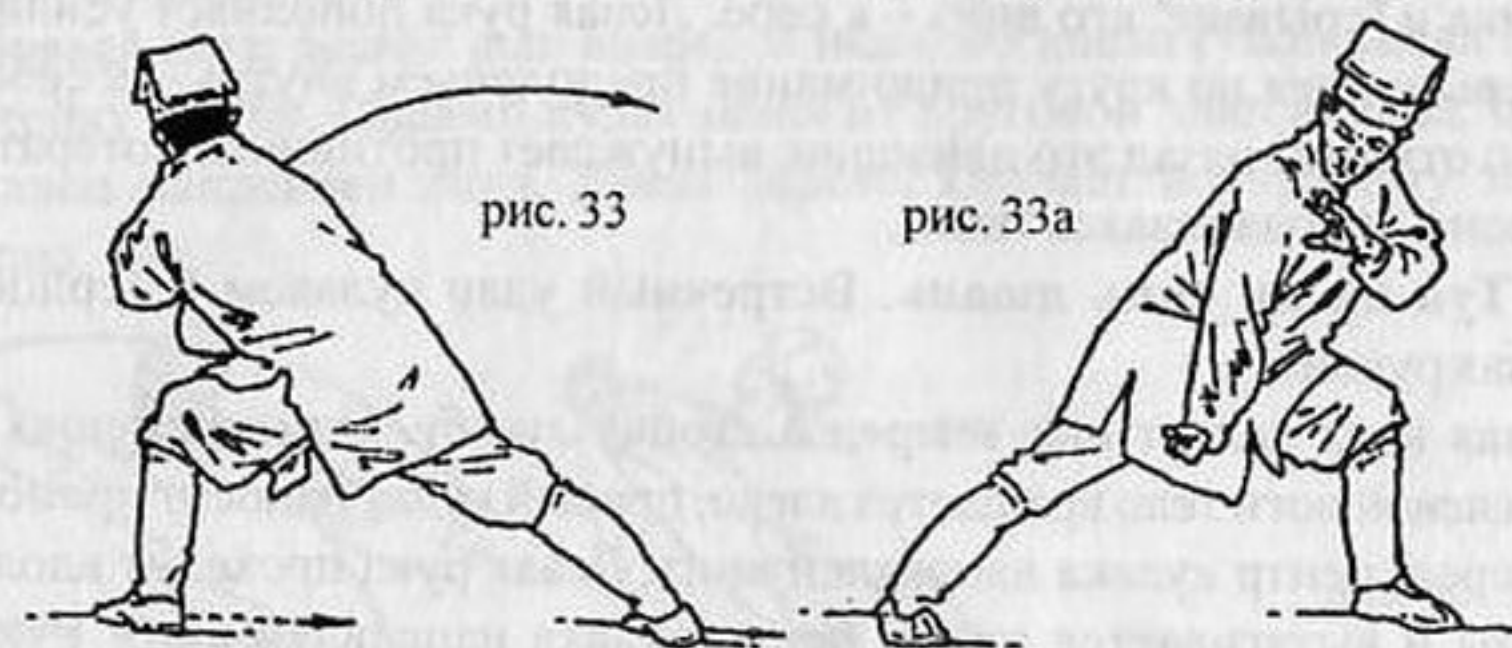


локтем.

Тело вращается влево и немного наклоняется, вес переносится на левую ногу в стойку *гун бу*. Левый кулак отводится к правому плечу, центр кулака направлен вниз. Правая прямая рука выполняет сметающее движение по кругу над правым коленом, прикрывая тело.



В конце движения центр правого кулака направлен вправо, большой палец – к себе, рука параллельна правому бедру (рис. 33 и 33а).



Используя вращение тела, после удара левым кулаком, захватить руку противника и вытянуть ее на себя. "Запечатывая" ноги противника правой ногой, опрокинуть его ударом правого плеча в локоть выпрямленной руки.

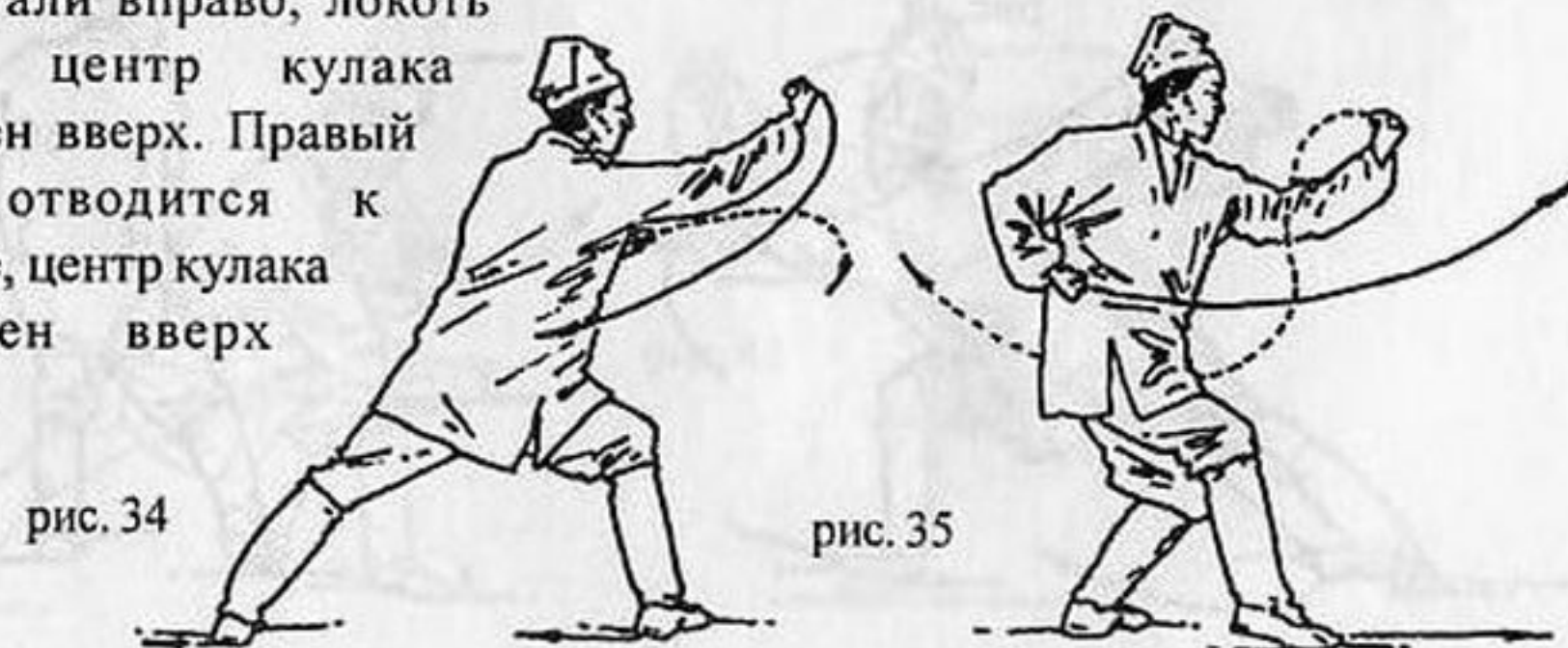
25. Фань хуа шоу. Рука – кружащийся цветок.

Тело вращается вправо, вес тела переносится на правую ногу в стойку *гун бу*. Правый кулак наносит дробящий удар сверху, центр кулака направлен вверх. Левый кулак у правого плеча (рис. 34).

Если рассматривать предыдущее движение как защиту "захлестыванием" вниз, то естественно будет продолжить ее, контратакуя дробящим или рубящим ударом правой руки в вертикальной плоскости.

26. Доу чжоу де. Опрокидывание наматыванием локтя.

Правая нога подтягивается назад в стойку *дин цзы бу*. Тело скручивается вправо. Правое предплечье выполняет "наматывание" по горизонтали вправо, локоть согнут, центр кулака направлен вверх. Правый кулак отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 35).





内家拳 КУЛАЧНАЯ ТЕХНИКА «НЭЙ ЦЗЯ ЦЮАНЬ»

Удар правым кулаком сверху немного "прижимает" блокирующую руку противника. Соскальзывая с нее, рука захватывает запястье соперника и "срывает" его вниз – к себе. Левая рука дополняет усилие правой, выполняя по кругу прижимание предплечьем внутрь – к себе. Вместе с отходом назад это движение вынуждает противника потерять равновесие, "проваливаясь" вниз.

27. Тун би ин синь цюань. Встречный удар кулаком в сердце, "проникая рукой".

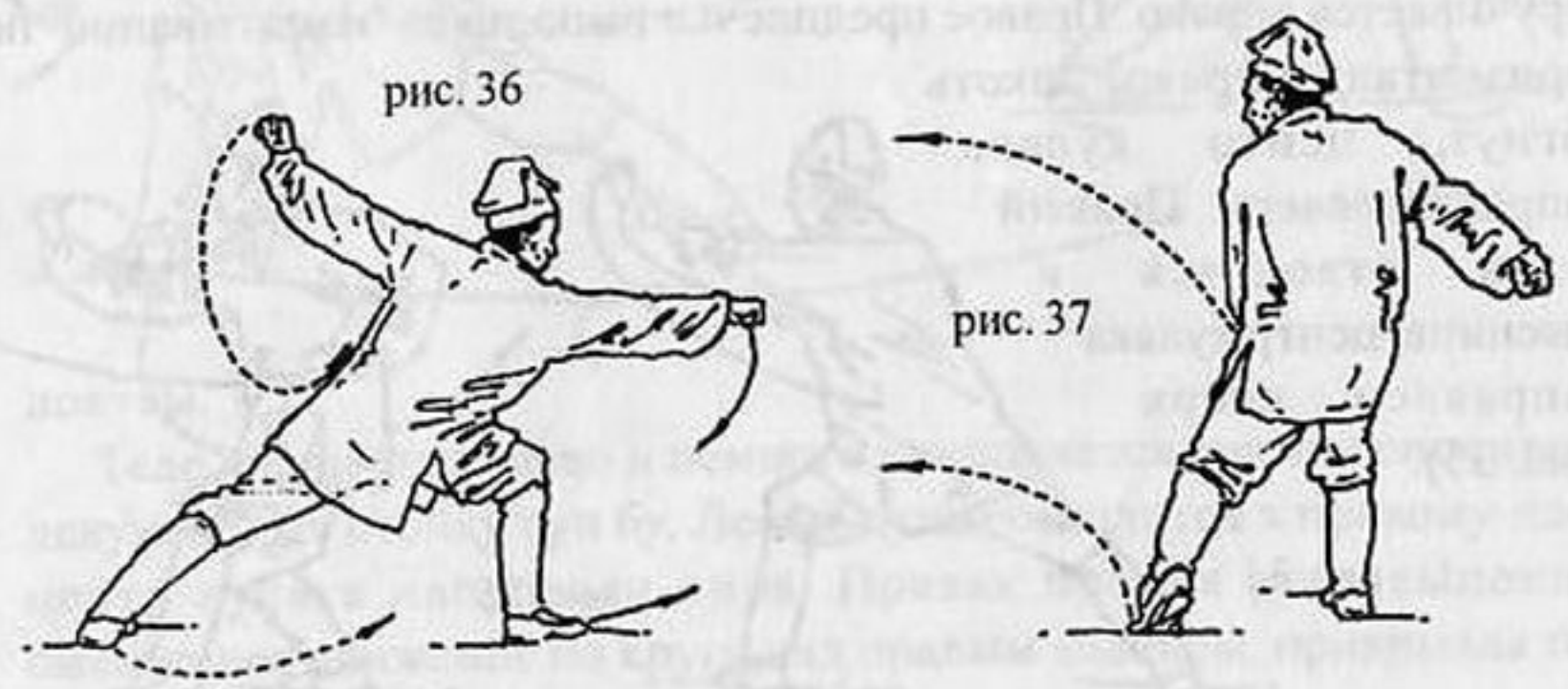
Правая нога делает шаг вперед в стойку *гун бу*. Одновременно с толчком левой ноги тело вращается влево, правый кулак наносит прямой удар вперед, центр кулака направлен вниз. Левая рука проходит вдоль поясницы и вытягивается назад, центр кулака направлен вниз. Руки стремятся вытянуться вдоль одной линии, тело повернуто правым боком вперед (рис. 36).

Навстречу противнику, падающему вперед, наносится удар кулаком в грудь. Усилие накапливается в пояснице и левой ноге, руки подводятся к телу, поза "закрывается" и мощно "раскрывается" ударом кулака и шагом навстречу противнику.

28. Хуэй шэнь бянь бу тань шоу. Разворот, шаг по краю, "щупающая рука".

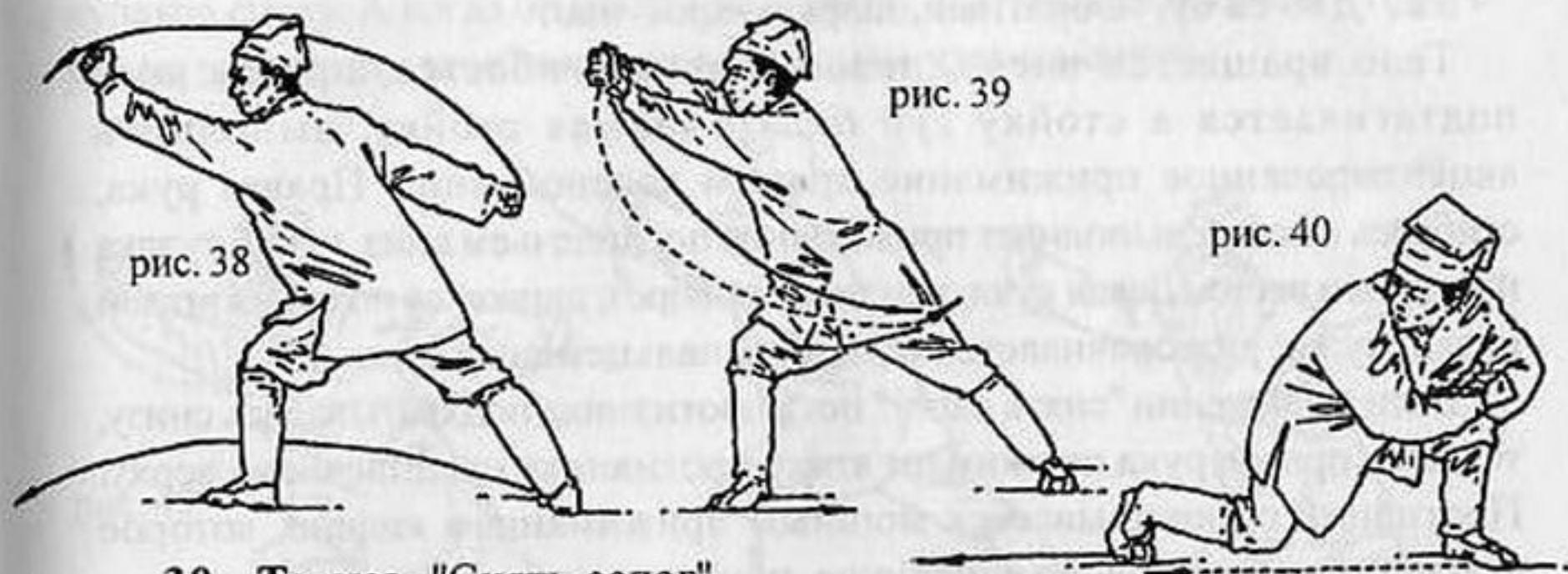
Тело разворачивается влево. Левая нога подтягивается, начиная выполнять огибающий шаг. Левая рука опускается вниз, выполняя "захлест" – *гуа*, левым предплечьем вниз – к себе. Рука идет вдоль левого бедра. Правая рука естественно вытягивается вдоль правого бока (рис. 37).

Левая нога делает шаг вперед и немного влево, обходя противника, в



стойку *гун бу*. Левый вертикальный кулак наносит короткий "щупающий" удар тыльной стороной кулака по горизонтали влево (рис. 38).

29. Шан бу цзин чжан. Шаг вперед, ошеломить ударом кулака. Правая нога делает шаг вперед и немного влево (заканчивая обход) в стойку *гун бу*. Правый кулак наносит круговой удар вперед, большой палец направлен вниз. Левая ладонь хлопает по правому запястью (рис. 39).

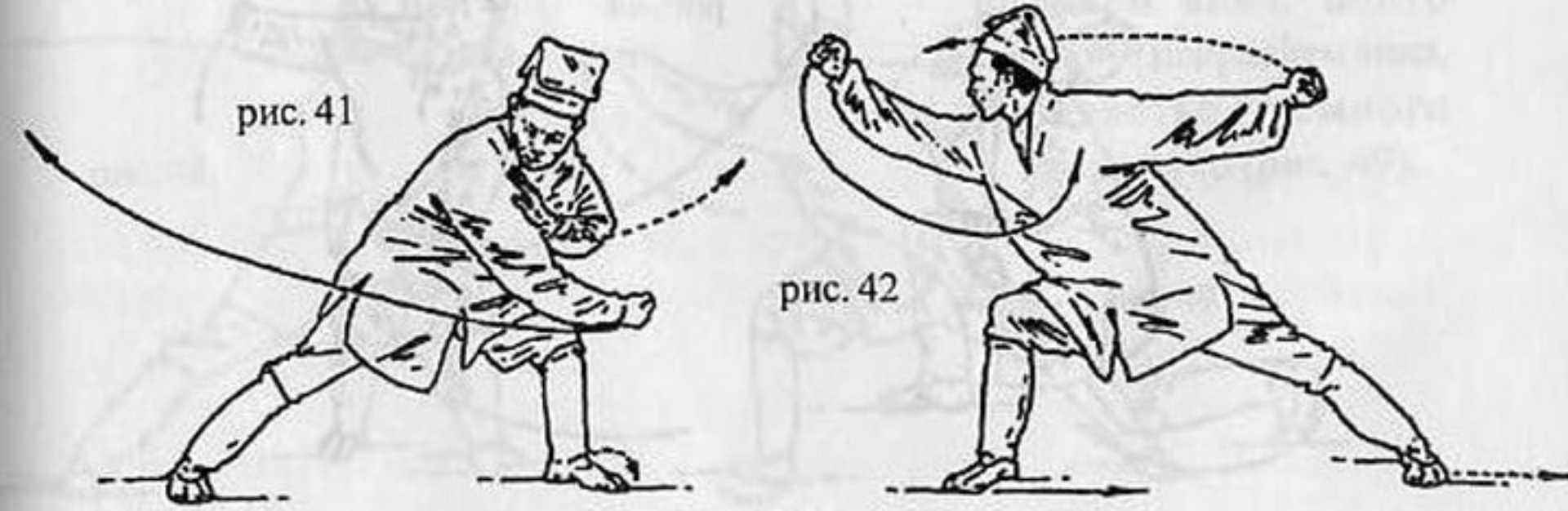


30. То сюэ. "Снять сапог".

Тело вращается вправо и немного наклоняется к левому колену. Левая нога отшагивает назад, правая подтягивается следом и ставится на носок. Колени сгибаются в стойке *гуй бу*. Правая рука выполняет подхватывающее движение снизу – влево, к левому колену, центр кулака направлен вверх, локоть согнут. Левая вертикальная ладонь у правого плеча (рис. 40).

31. Хэн сао де. Опрокидывание поперечным сметанием.

Тело вращается вправо, левая нога распрямляется толчком, правая нога подшагивает вперед в стойку *гун бу*. Правая рука выполняет сметающее движение по горизонтали вправо, кулак в вертикальном



положении. Левая рука распрямляется назад, кулак в вертикальном положении. Руки стремятся вытянуться вдоль одной линии, тело повернуто правым боком вперед (рис. 41 - 42).

Мощное раскрытие рук позволяет на дальней дистанции атаковать ударом кулака, а на короткой – опрокидывать противника толчком правого плеча и спины через колено правой ноги, которая "запечатывает" ноги противника.

32. Дао са бу. "Обратный, шаркающий" шаг.

Тело вращается влево, левое колено сгибается, правая нога подтягивается в стойку *гуй бу*. Принимая стойку, выполнить акцентированное прижимание правым коленом вниз. Правая рука, сгибаясь в локте, выполняет прижимание предплечьем вниз, центр кулака направлен вверх. Левая рука, усиливая поворот, движется по горизонтали назад, кулак разворачивается большим пальцем вниз (рис. 43).

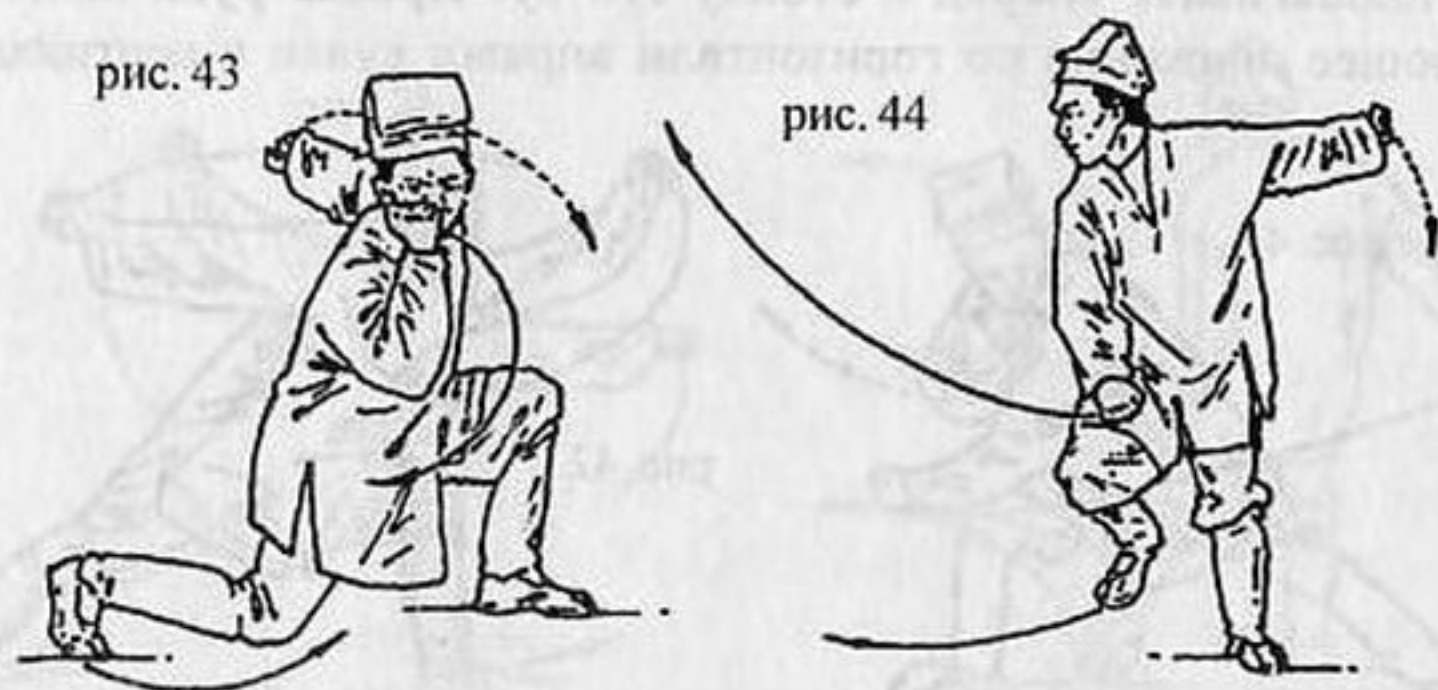
Если в движении "снять сапог" нога противника подхватывалась снизу, то здесь правая рука прижимает атаку противника предплечьем сверху. Противник опрокидывается мощным прижиманием колена, которое атакует переднее колено соперника, прижимая его по диагонали вниз.

33. Бянь бу, шан цзин чжан. Шаг по краю, ошеломить ударом кулака вверх.

Правая нога подтягивается, привставая, опустить правый кулак вниз, правая нога начинает огибающий шаг вправо (рис. 44).

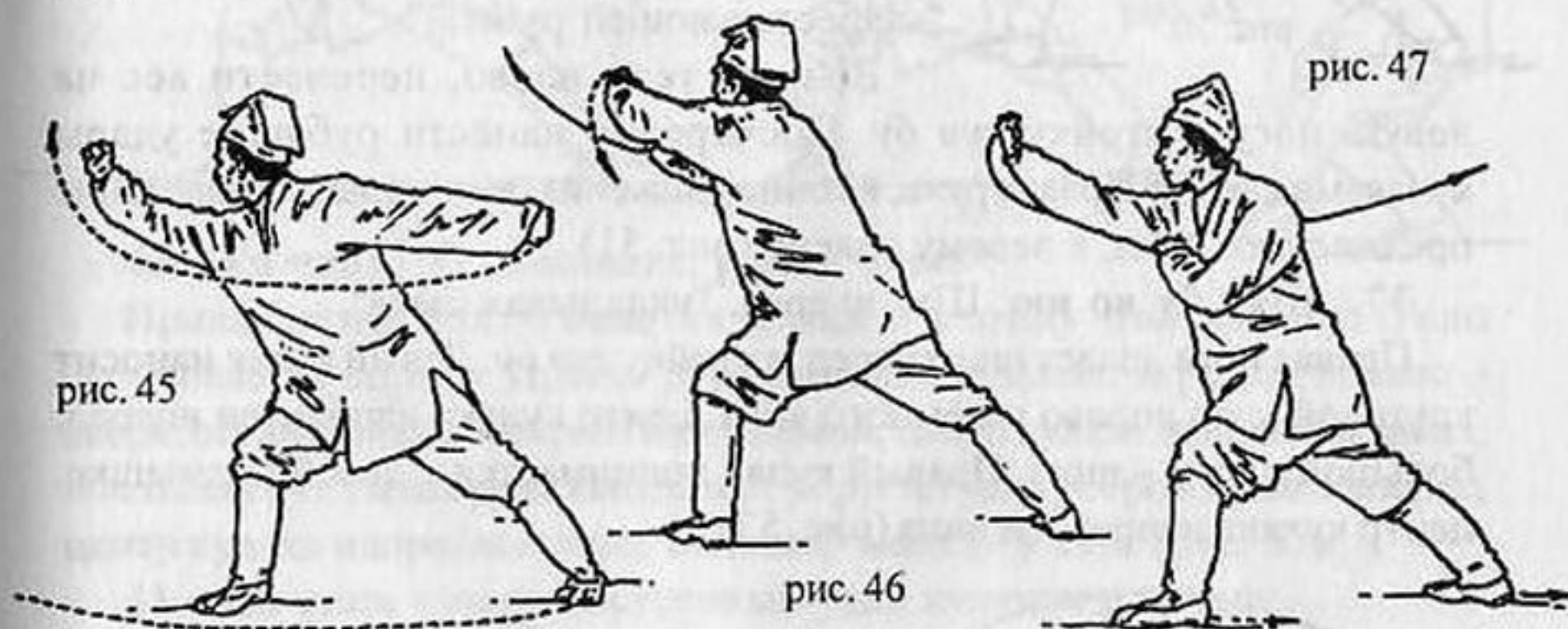
Правая нога делает шаг вперед и немного вправо в стойку *гун бу*. Правый вертикальный кулак наносит "щупающий" удар по горизонтали вправо. Левая рука естественно вытянуть вдоль левого бока (рис. 45).

Левая нога делает шаг вперед и немного внутрь в стойку *гун бу*.



Левый кулак наносит круговой удар по горизонтали вправо, большой палец направлен вниз. Правая ладонь хлопает по правому запястью (рис. 46). Тело вращается влево. Правая рука, сжимаясь в кулак, отводится к груди и наносит удар кулаком снизу, центр кулака направлен вверх. Левый кулак отводится к правому плечу (рис. 47).

Обойдя противника, "запечатать" его ногу своей ногой, чтобы не дать ему возможность разорвать дистанцию, и атаковать его ударами кулаков сбоку. А когда он наклоняет голову, пытаюсь избежать кругового удара, завершить комбинацию встречным ударом снизу.

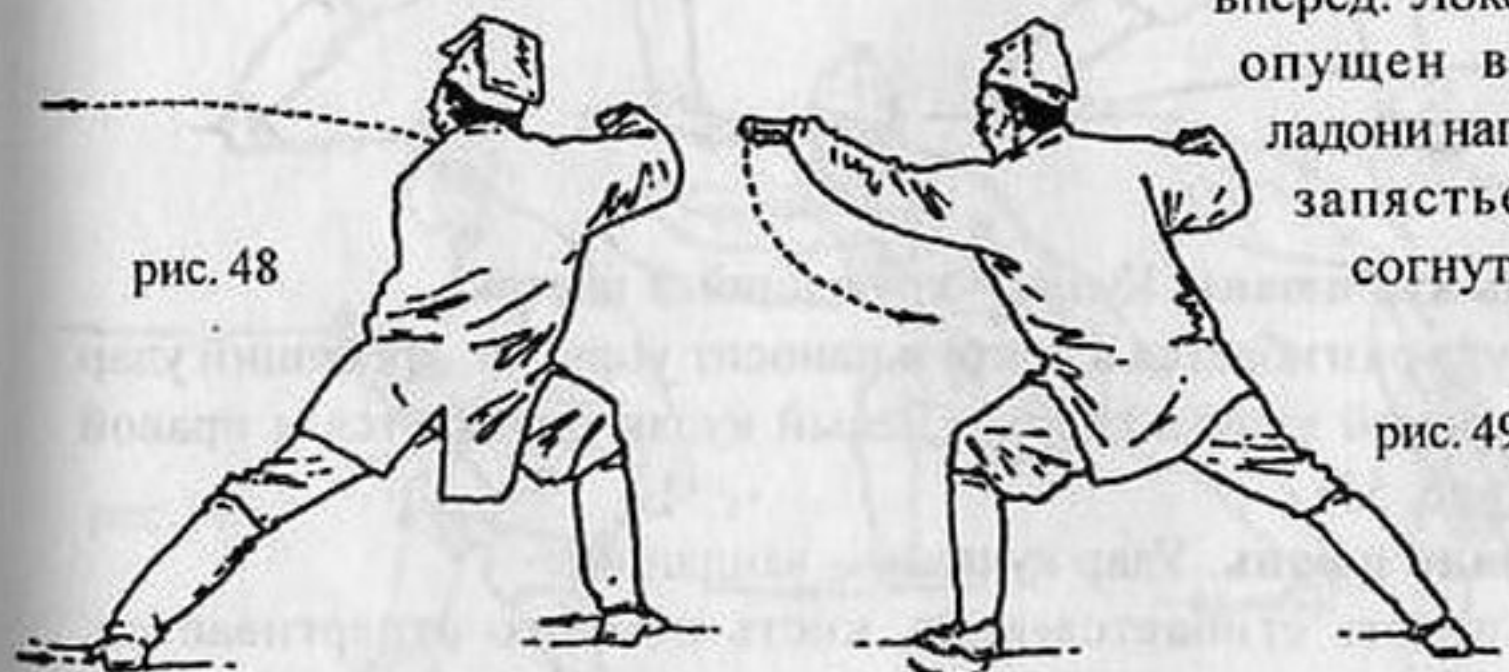


34. Яо юнь хэ нань. Качающееся движение и удар рукой.

Тело вращается вправо, в стойку *гун бу*. Правая рука выполняет захват и рывок назад, к правому плечу, центр кулака направлен вниз, локоть – вправо. Левая рука идет к правому плечу (рис. 48).

Вращаясь влево, перенести вес тела на левую ногу, в стойку *гун бу*. Левая рука наносит короткий удар суставами полусжатого кулака

вперед. Локоть согнут и опущен вниз, центр ладони направлен вниз, запястье немного согнуто (рис. 49).





35. Чжуй чжоу. Осадить локоть.

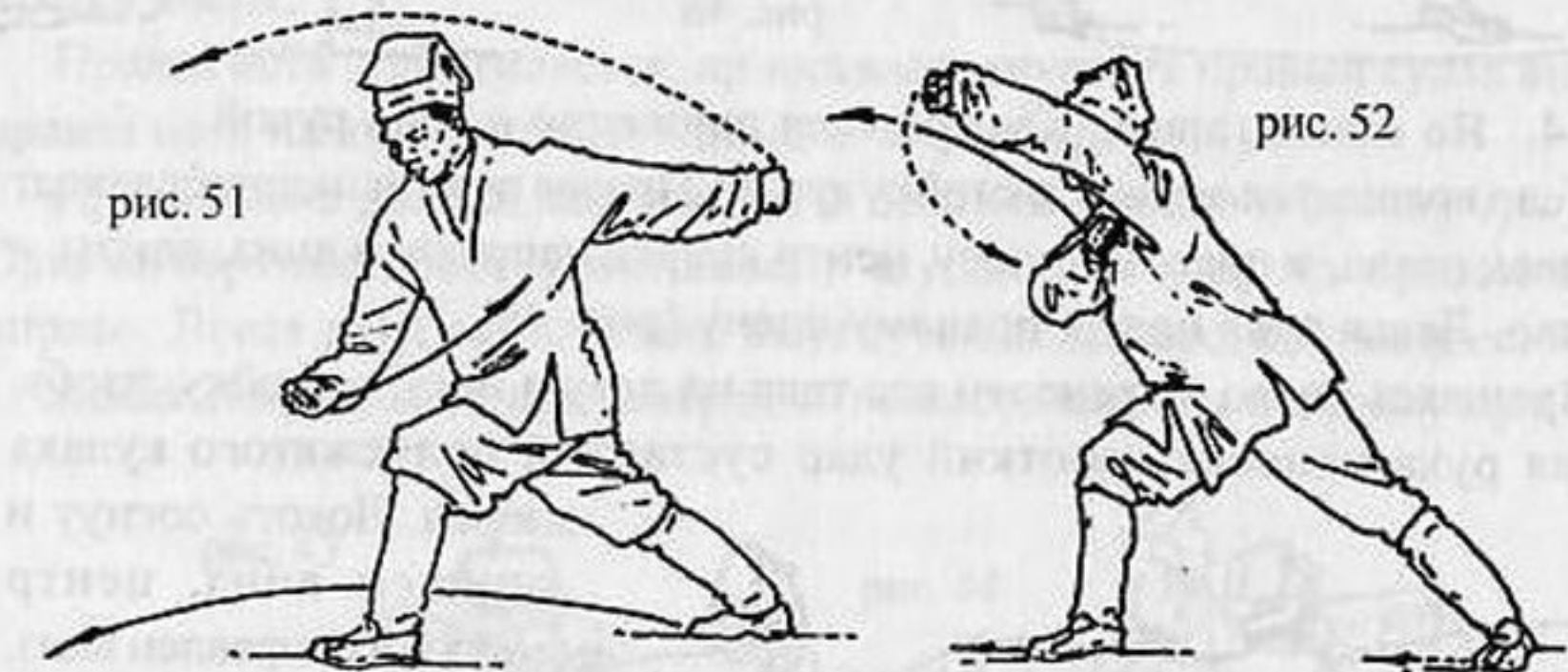
Тело вращается вправо, толчком левой ноги перенести вес на правую ногу, в стойку *гун бу*. Левая рука, сжимаясь в кулак, выполняет прижимание предплечьем вниз, локоть согнут, центр кулака направлен вверх. Правый кулак опускается к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 50).

36. Пи гуа де. Опрокидывание "захлестывающей рубкой".

Вращая тело влево, перенести вес на левую ногу в стойку *гун бу*. Поочередно нанести рубящие удары кулаками сверху. Правая рука, в конце движения, выполняет прижимание предплечьем вниз, к левому колену (рис. 51).

37. Шан бу во ню. Шаг вперед, "укладывая быка".

Правая нога делает шаг вперед, в стойку *гун бу*. Левый кулак наносит круговой удар вправо и немного вниз, центр кулака направлен вперед, большой палец – вниз. Правый кулак поднимается к левой подмышке, центр кулака направлен вниз (рис. 52).



38. Фань хуа цюань. Кулак – кружащийся цветок.

Правая рука разгибается в локте и наносит упругий, дробящий удар тыльной стороной кулака сверху. Левый кулак опускается к правой подмышке (рис. 53).

39. Хэ нань цюань. Удар кулаком - ванданой.

Правый локоть сгибается вниз, кисть немного отдергивается.

Пружиня в локте и вращая запястье, нанести короткий удар суставами полусжатого кулака вперед. Центр ладони направлен вниз (рис. 54).



40. Ти чань. "Поднимание, рука – плеть".

Правая нога подтягивается назад в стойку *дин цзы бу*. Тело скручивается вправо. Правая рука выполняет захват и рывок вправо – вверх, останавливаясь справа над головой, центр кулака направлен вверх, локоть согнут. Левая рука выполняет упругий удар ребром кулака вперед, центр кулака направлен вниз, большой палец – к себе (рис. 55).

41. Ин синь цюань. Встречный удар кулаком в сердце.

Левая рука отдергивается, правый кулак выполняет дробящий удар сверху, к левому запястью. Центр левого кулака направлен вниз, правого – вверх (рис. 56).

Правая нога делает быстрый шаг вперед, в стойку *гун бу*. Правый кулак наносит прямой удар вперед, центр кулака направлен вниз. Левый кулак отводится к правому плечу, центр кулака направлен вниз (рис. 57).



42. Фань хуа шоу. Рука – кружащийся цветок.

Тело скручивается вправо. Левый кулак наносит дробящий удар сверху, центр кулака направлен вверх. Правый кулак отводится к левому плечу (рис. 58).



рис. 59

43. Пин чжоу. Опираие локтем.

Тело вращается влево и немного наклоняется к левому колену, вес переносится на левую ногу в стойку *гун бу*. Левый кулак, вращаясь центром вниз, отводится к правому плечу. Правая рука распрямляется вниз и выполняет вдоль тела прикрывающее движение по горизонтали, следуя вращению поясницы. Рука параллельна правой ноге (рис. 59).

44. Хуэй шэнь ин мянь цюань. Встречный удар кулаком в лицо с разворотом.

Приподнимая тело, свести предплечья перед грудью. Локти направлены вниз, центры кулаков – к себе (рис. 60).

Правый кулак наносит прямой удар вперед, центр кулака направлен вниз. Левый кулак делает рывок к левому плечу, центр кулака направлен вниз. Руки стремятся вытянуться в линию (рис. 61).

45. Чжуй чжоу. Осадить локоть.

Левая нога подтягивается назад в стойку *дин цзы бу*. Тело скручивается вправо. Правая рука сгибается, выполняя прижимание предплечьем вниз, центр кулака направлен вверх. Левый кулак опускается к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 62).

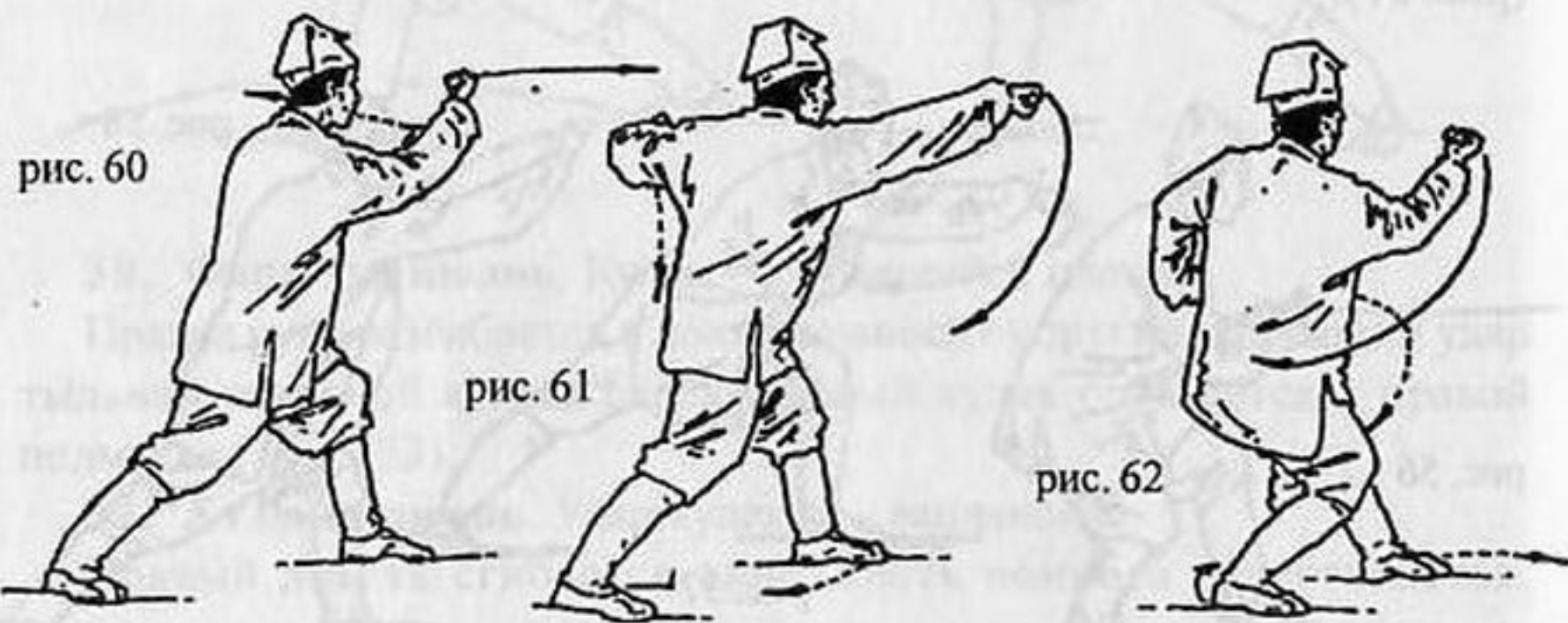


рис. 60

рис. 61

рис. 62



46. Бэй чжуан. "Спинной столб".

Левая нога делает шаг вперед, тело вращается вправо и немного наклоняется, вес переносится на левую ногу в стойку *гун бу*. Правый кулак опускается к пояснице, центр кулака направлен вверх. Левая рука распрямляется вниз и наносит удар в сторону правого колена, большой палец направлен влево, центр кулака – наружу (рис. 63).

47. Чжун шоу шоу. Руки "охраняющие середину".

Тело вращается вправо. Левое колено поднимается, пятка захлестывает к ягодице. Руки скрещиваются перед грудью, левая рука снаружи, центры кулаков направлены вниз (рис. 64).

Левая нога опускается по диагонали влево в стойку *дин цзы бу*. Тело скручивается влево, носок левой ноги – внутрь. Кулаки, в вертикальном положении, выносятся влево. Левый кулак на высоте носа, правый кулак у правого плеча (рис. 65).

Быстрое поджимание левой пятки рассматривается как убирание ноги от подсечки противника, которое продолжается подбиванием ноги противника, вслед его движению.

Шоу ши. Заключительная поза.

Левая нога делает шаг влево – вперед. Правая нога подшагивает следом в стойку *бин бу*. Руки опускаются вдоль тела вниз (рис. 66).

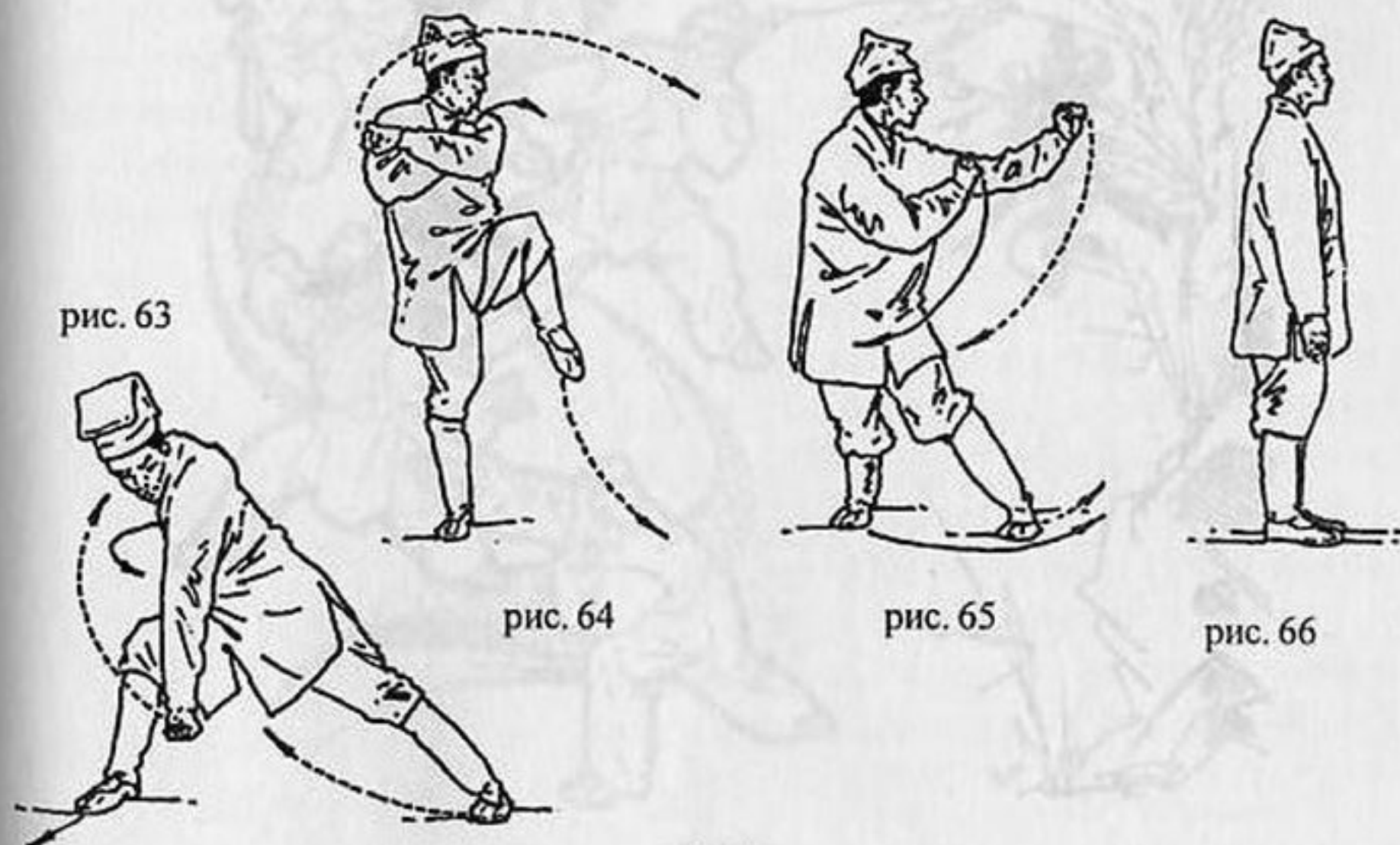


рис. 63

рис. 64

рис. 65

рис. 66



内家拳



内家拳

Сюань у цюань. Кулак "темного воина".

Юй бэй ши. Исходное положение.

Стать прямо, повернувшись лицом на юг. Пятки соединены, носки немного расставлены в стороны. Руки естественно свисают вдоль тела (рис. 1).

Тело выровнять и расслабить. Шея прямая (точка бай хуэй подается вверх), подбородок подобран, язык упирается в верхнее небо, анус поджат. "Расслабить грудь, растянуть спину". Центры стоп "опустошаются". Дыхание естественное.

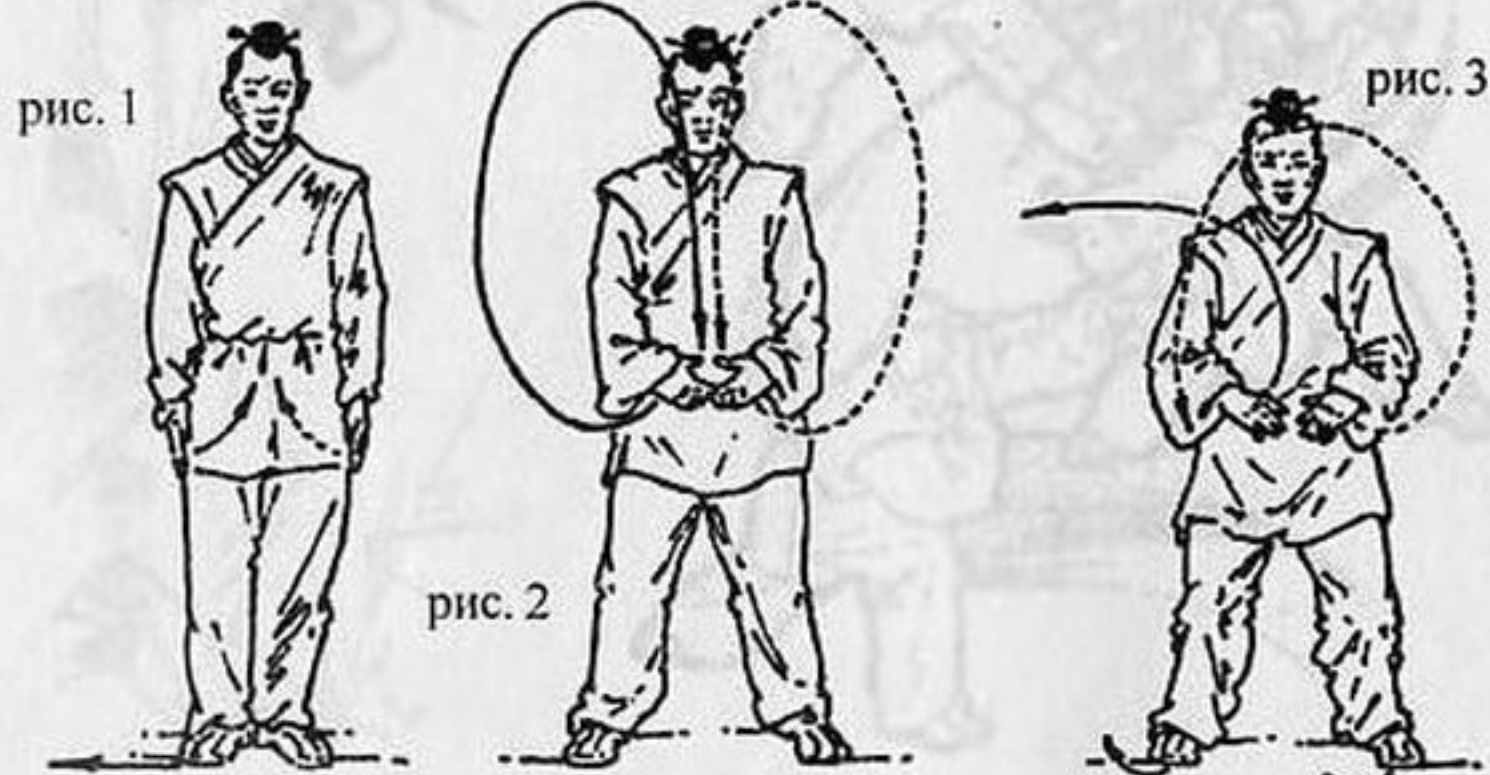
1. Хунь юань и ци. Единое ци изначального хаоса.

Правая стопа отставляется в сторону, ноги на ширине плеч. Ладони, вращаясь центрами вверх, поднимаются к животу, пальцы направлены друг к другу (рис. 2).

В этой позиции делается три вдоха и выдоха через нос, опуская ци в дань тянь.

Затем руки разводятся в стороны, поднимаясь вверх. Ладони поворачиваются центрами вверх. Поднявшись на высоту головы, ладони вращаются центрами вниз и опускаются вдоль центральной линии тела к животу (рис. 3). При поднимании рук в ладонях содержится "непроявленное" усилие поднимания (то цзинь), при опускании — прижимания (ань цзинь). При опускании ладоней колени немного сгибаются.

При поднимании ладоней ци мысленно опускается в точку хуэй инь (в центре промежности), затем, по каналу ду май, поднимается вверх, в точку бай хуэй (макушка).



Прижимая ладонями, мысленно вести ци вниз, через точку ин тан (между бровей), шэнь чжун (центр мечевидного отростка грудины) в дань тянь.

2. Нань мэнь кань туй. Удар ногой в Южные врата.

Тело вращается вправо, в стойку сань ти ши. Правая ладонь поднимается к правому плечу, "наматывая" ладонью (чань чжан). Под "наматыванием" внутрь, в данном случае, подразумевают спиралеобразное, ввинчивающееся движение, подобное движению цзуань — "буравить" в син и цюань. В контексте техники стиля больше внимания уделяют горизонтальной составляющей этого спирального движения, что позволяет рукам "обвиваться" вокруг рук противника. "Наматывание" наружу выполняется подобно движению юнь шоу ("облачные руки") в тай цзи цюань. В технике "наматываний — опутываний" важно избегать излишне широких движений, особое внимание надо уделять "вращению предплечий и округлости поз".

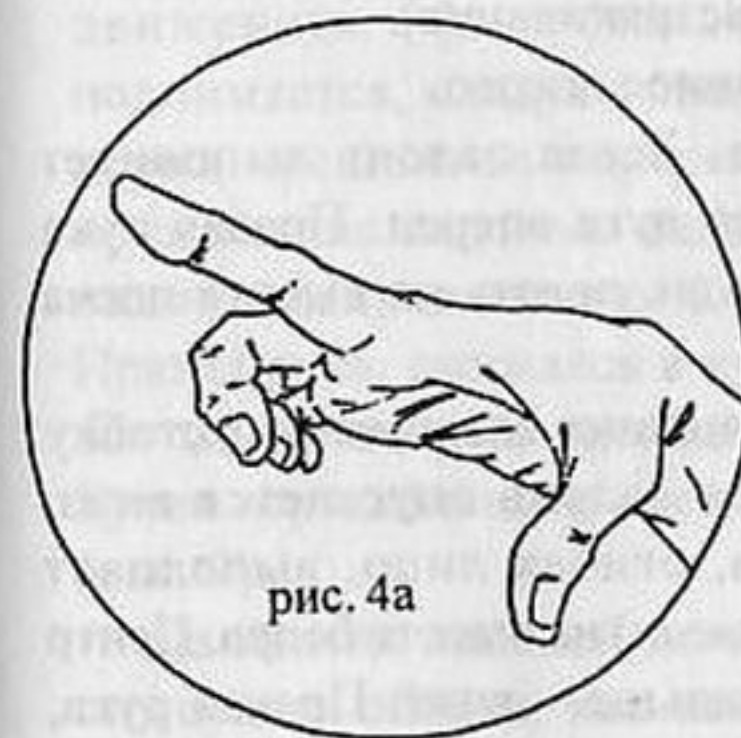
Кисти принимают положение "змеиная ладонь" (шэ син чжан) — указательный палец вытянут, остальные согнуты в первых двух суставах (более распространенное название этой позиции — ба цзы чжан, ладонь в форме иероглифа "ба" - / \) (рис. 4а).

Левая ладонь поднимается на высоту лица и, огибая голову, выполняет прижимание ладонью вниз (я чжан), к животу. Центр ладони направлен вниз, пальцы — вправо.

Правая ладонь наносит короткий колющий укол вперед (чо чжан), проходя над левой ладонью (рис. 4).

При повороте в стойку мысль сосредотачивается на ягодицах и пятке левой ноги. В соответствии с законом "шести координаций" (лю хэ) кисти координируются со стопами, локти с коленями, плечи с бедрами (что впрочем, верно для любого движения). Движения слитные и собранные, "используй мысль, не используй силу", внутреннее усилие мягкое и непрерывное. При повороте — вдох, при уколе ладонью — выдох, "мысль достигает — сила достигает [цели]".

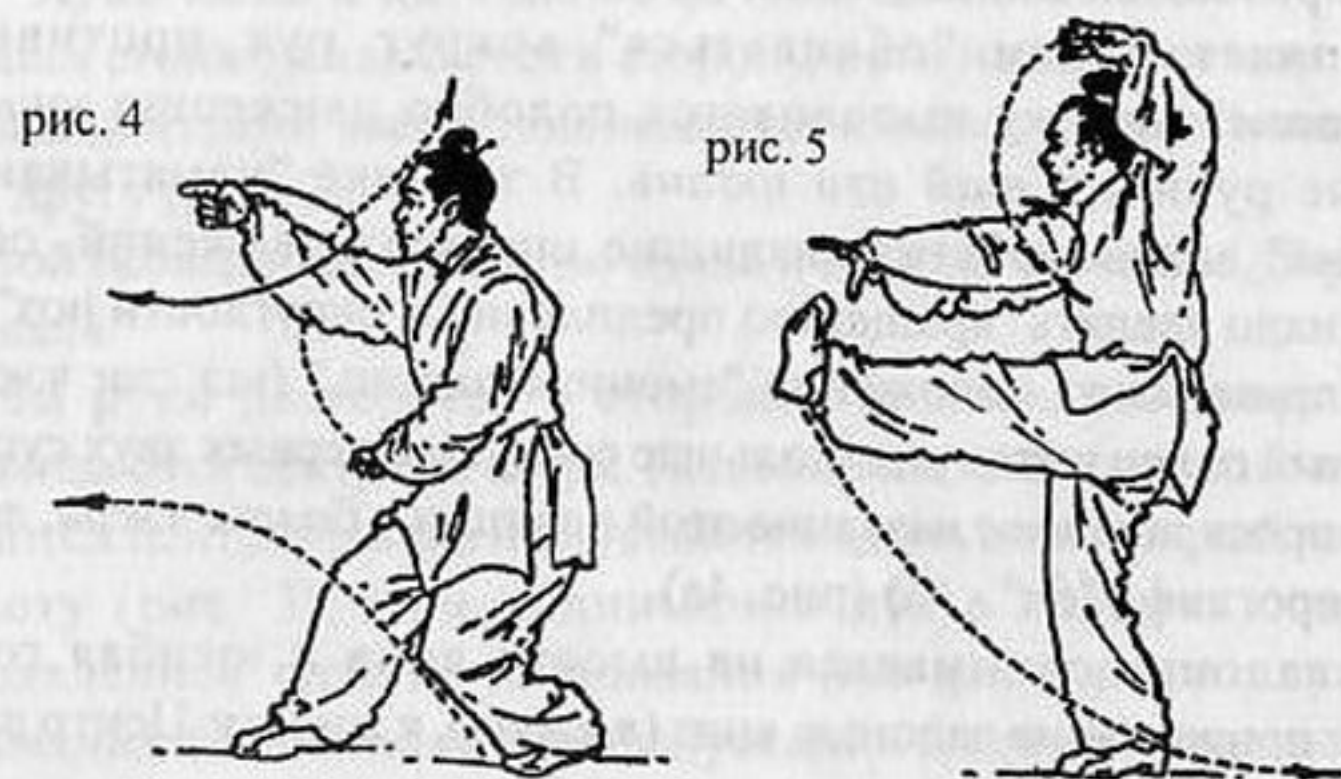
Левая рука, проходя под правым предплечьем, выполняет вспарывающее движение вертикальной ладонью (тяо



чжан). Поднимаясь на высоту головы, разворачивается центром вверх, пальцы направлены вперед, локоть немного согнут. Правая ладонь отводится к груди, левое колено поднимается вверх.

Когда левая ладонь поднимается к голове, правая ладонь наносит удар вперед. Ладонь в положении хэн чжан – "поперечная ладонь" (ребро ладони направлено вперед, пальцы - влево, центр ладони – вниз). Левая нога распрямляется, нанося пяткой толчковый удар вперед (дэн туй) (рис. 5).

При поднимании колена, левой ладони и отведении правой кисти к



груди делается вдох, происходит накопление усилия – цзинь (сюй цзинь). Движение выполняется мягко, ци собирается в дань тянь.

При ударе правой ладонью и пяткой делается выдох, ци из дань тянь "проникает в четыре конечности". Выброс усилия жесткий и упругий, "встряхивающийся" (доу цзинь – усилие встряхивания).

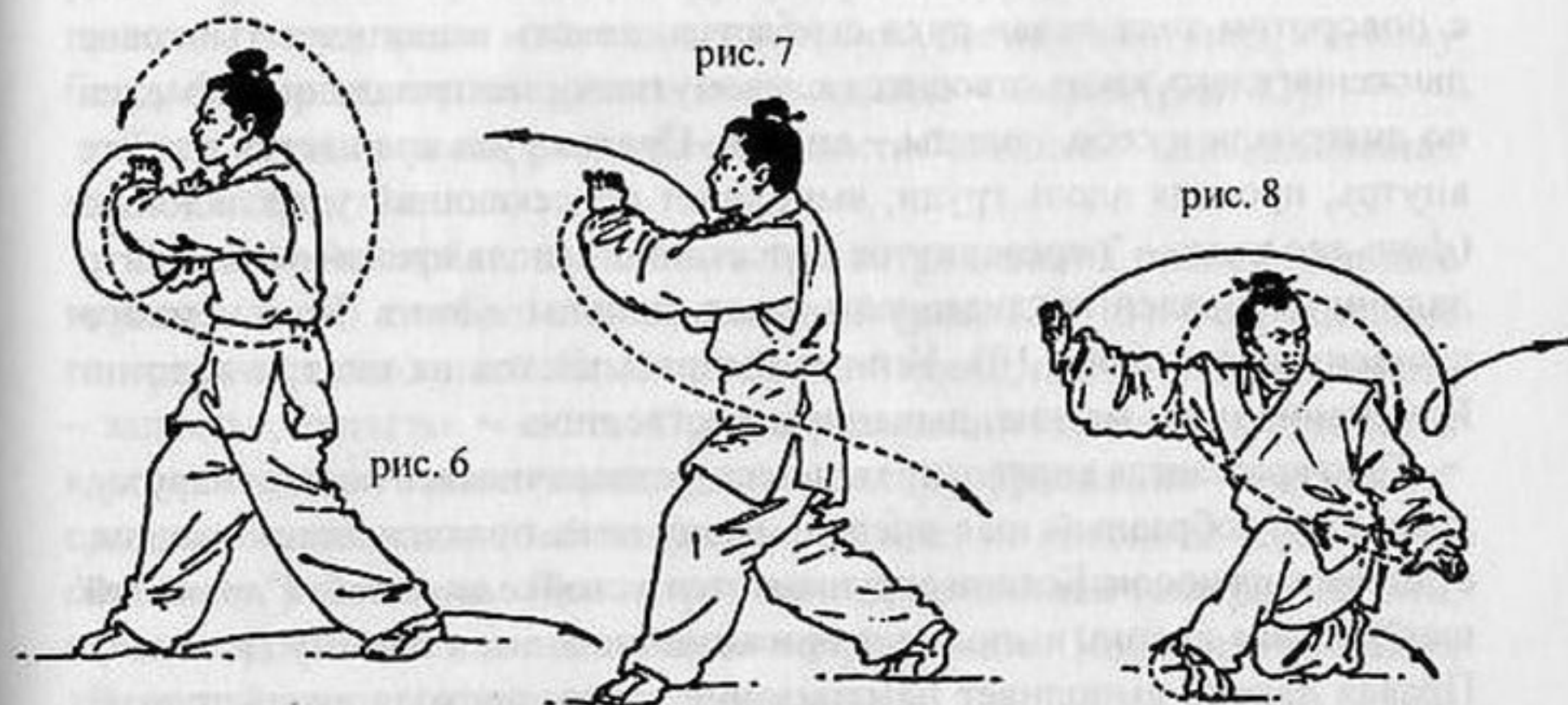
3. Ху сюэ тань цзы. Проверить тигриное логово.

Левая нога опускается на шаг назад. Левая ладонь выполняет прижимание вниз (я чжан), опускаясь по дуге вперед. Правая рука сгибается в локте, ладонь отводится к груди, локоть на высоте плеча (рис. 6).

Правая нога зашагивает за левую. Скрутившись влево, сесть в стойку се бу, правая нога стоит на носке. Левая ладонь опускается вниз, очерчивая круг, идет вправо – вверх и, огибая лицо, выполняет подсекающее движение влево – вниз (ляо чжан) на высоте бедра. Центр ладони направлен по диагонали назад, пальцы – вниз. Правая рука,



вращаясь в локте, выполняет "наматывание" ладонью влево. Локоть опускается, центр ладони направлен к себе, пальцы - вверх. Поднимаясь вверх пронзающим движением (чуань чжан), одновременно с приседанием в стойку трансформировать пронзание ладонью в поперечный толчок. Центр ладони направлен наружу, пальцы – по диагонали вверх (рис. 7 - 8).



Руки движутся мягко и округло, "не проявляя силу". Вдохи и выдохи соответствуют кай хэ ("открываниям и закрываниям" поз), фазам сюй фа ("накопления – испускания" усилия).

4. У лун бай вэй. Черный дракон машет хвостом.

Поднимаясь, повернуться вправо - назад, в стойку сань ти ши. Правая рука, проходя перед лицом, опускается к животу прижимающим движением (ань чжан). Левая рука поднимается, следуя вращению тела, затем, держа предплечье поперек тела, выполняет прижимание ладонью вниз, к животу. Центр ладони направлен вниз, пальцы – вправо. Правая рука, сжимаясь в кулак, наносит удар бэн цюань вперед, проходя над левой рукой. Кулак вертикальный, кисть на высоте сердца (рис. 9).

Движения ладоней легкие и мягкие, "как плывущие облака, как текущая вода". Удар



кулаком жесткий и быстрый, как стрела, усилие исходит из *дань тянь*. Предплечье стремится быть параллельно земле, ямка локтевого сгиба направлена вверх.

5. **Хуан лун тань чжао.** Желтый дракон щупает когтями.

Правая нога распрямляется, носок скручивается внутрь, тело вращается влево в стойку *гун бу*. Левая ладонь, разворачиваясь центром вверх, вытягивается, проходя под правым предплечьем. Одновременно с поворотом тела левая рука сгибается, локоть выполняет тычковое движение влево, кисть отводится к левому плечу, центр ладони направлен по диагонали к себе, пальцы – вправо. Правая рука вращается в локте внутрь, проходя вдоль груди, выполняет подсекающий удар ладонью (*фань ляо чжан* – "перевернутое подсекание") вдоль правой ноги. Центр ладони направлен по диагонали назад, пальцы – вниз. Тело немного скошено влево (рис. 10). Усилие выбрасывается из центра ладони. Изменения позы мягкие, дыхание естественное.

Тело вращается вправо, правая нога, разворачиваясь носком наружу, делает дугообразный шаг вперед. Левая нога подтягивается следом, становясь на носок. Колени скручиваются в стойке *лун син бу* ("драконий шаг"). Левая ладонь выполняет прижимание вниз, к животу (*я чжан*). Правая ладонь выполняет наматывание влево, проходя вдоль тела. В конце движения пальцы немного поджимаются, кисть принимает положение *лун син чжан* ("драконьи когти") и имитируют захват, кисть на высоте сердца, центр ладони направлен вниз. Тело скручивается вправо (рис. 11).



При "наматывании" делается вдох, при захвате выдох. Дугообразный



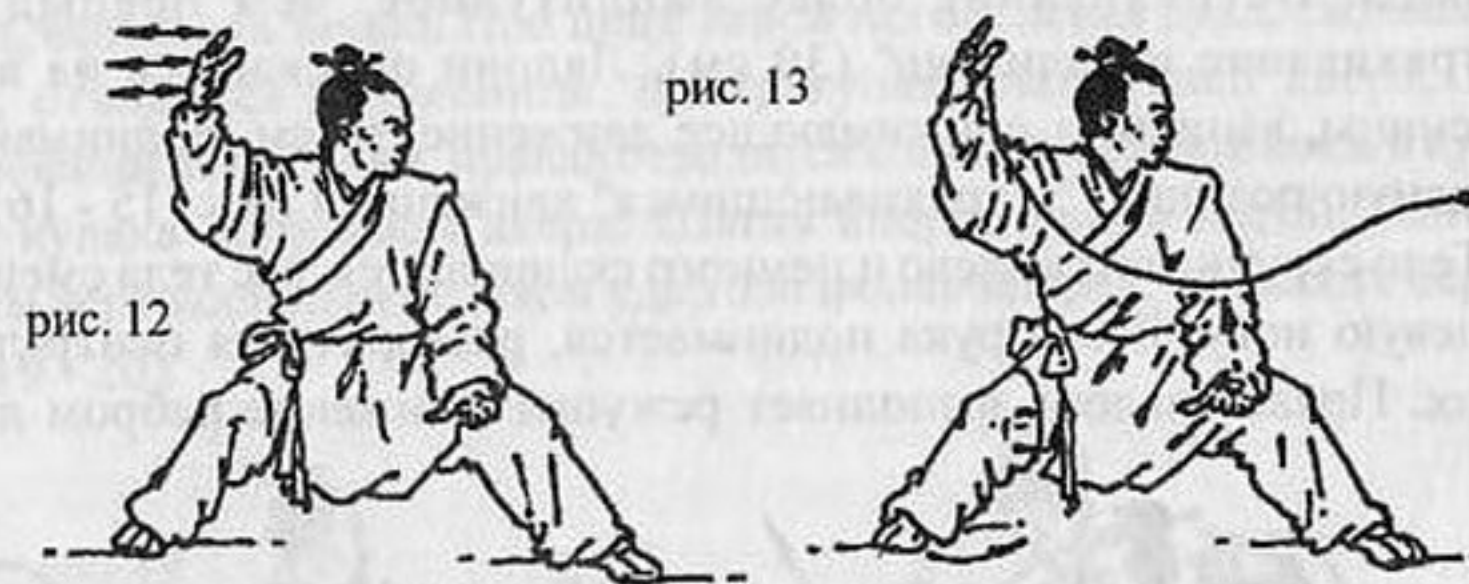
шаг сочетается с "наматыванием", прижимание ладонью и захват – с опусканием в стойку.

6. **Цзюнь ма доу цзюнь.** Резвый конь встряхивает гривой.

Левая нога делает шаг вперед по узкой дуге в стойку *ма бу*. Правая ладонь выполняет прижимание вниз и поднимается вправо, на высоту головы. Центр ладони направлен вправо, пальцы – по диагонали вверх, рука округло согнута. Левая рука чертит круг, поднимаясь влево, проходит перед лицом и выполняет прижимание ладонью вниз, к левому бедру. Центр ладони направлен вниз, пальцы – вперед (рис. 12).

Тело прямое, плечи расслаблены, локти "свешены" вниз, движения мягкие и округлые.

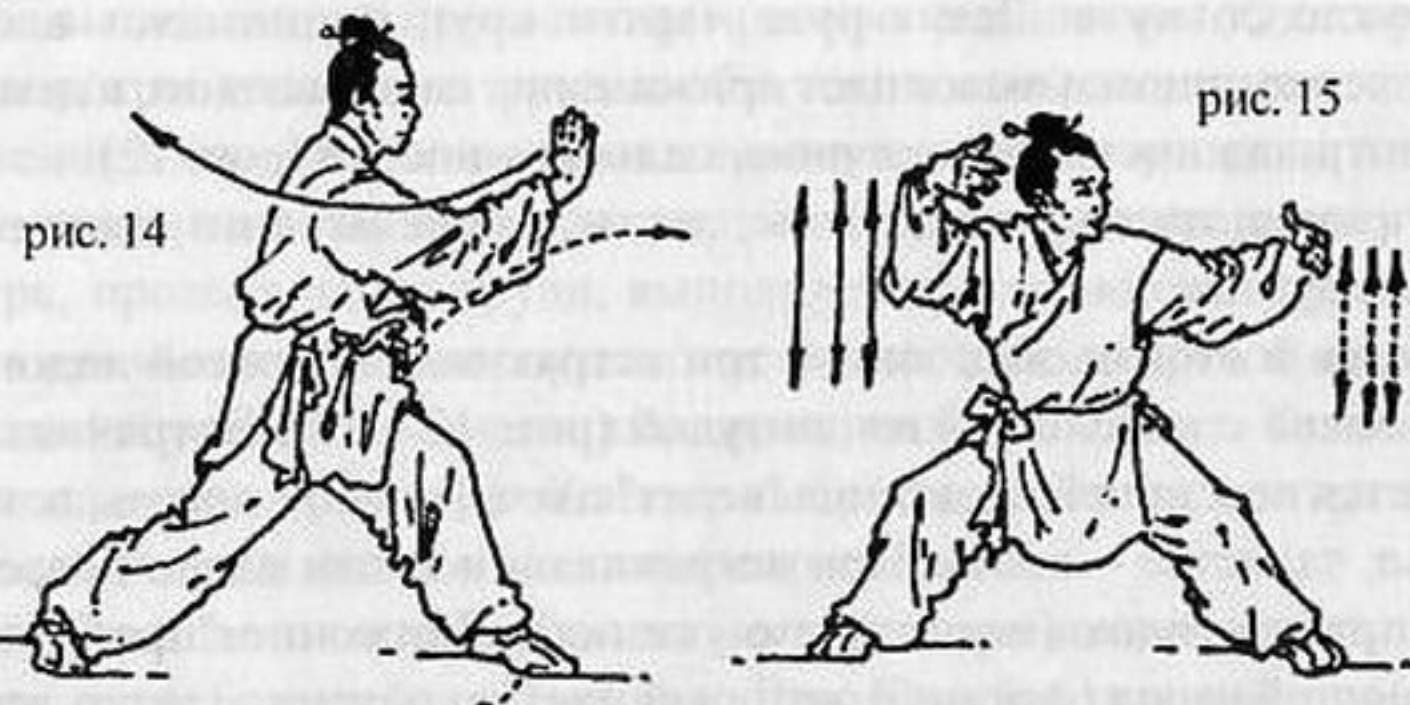
Оставаясь в стойке, выполнить три встряхивания правой ладонью вправо – влево с небольшой амплитудой (рис. 12 - 13). Встряхивание генерируется поясницей. Поясница "ведет" плечо, плечо – локоть, локоть – запястье, запястье – кисть. При встряхивании кисти влево делается выдох, вправо – вдох (накопление усилия). Движение "пробивает" опоясывающий канал (*дай май*), который идет по пояснице через точки *дань тянь* и *мин мэнь*. При встряхивании поясницей тело расслабить, стоять прочно. Усилие мягкое и непрерывное. Избегать широких движений, которые "рассеивают" усилие.



Тело вращается влево, в низкую стойку *сань ти ши*. Правая рука проходит мимо уха колющим движением вниз (*ча чжан*), трансформируя укол в толчок ладонью (*туй чжан*), пальцы поднимаются вверх, запястье "проседает", центр ладони направлен вперед (рис. 14). Ладонь совершает спиралеобразное движение, выбрасывая усилие через центр ладони. Ци ведется в ладонь из *дань тянь*.

Тело вращается вправо, левый носок скручивается внутрь. Левая

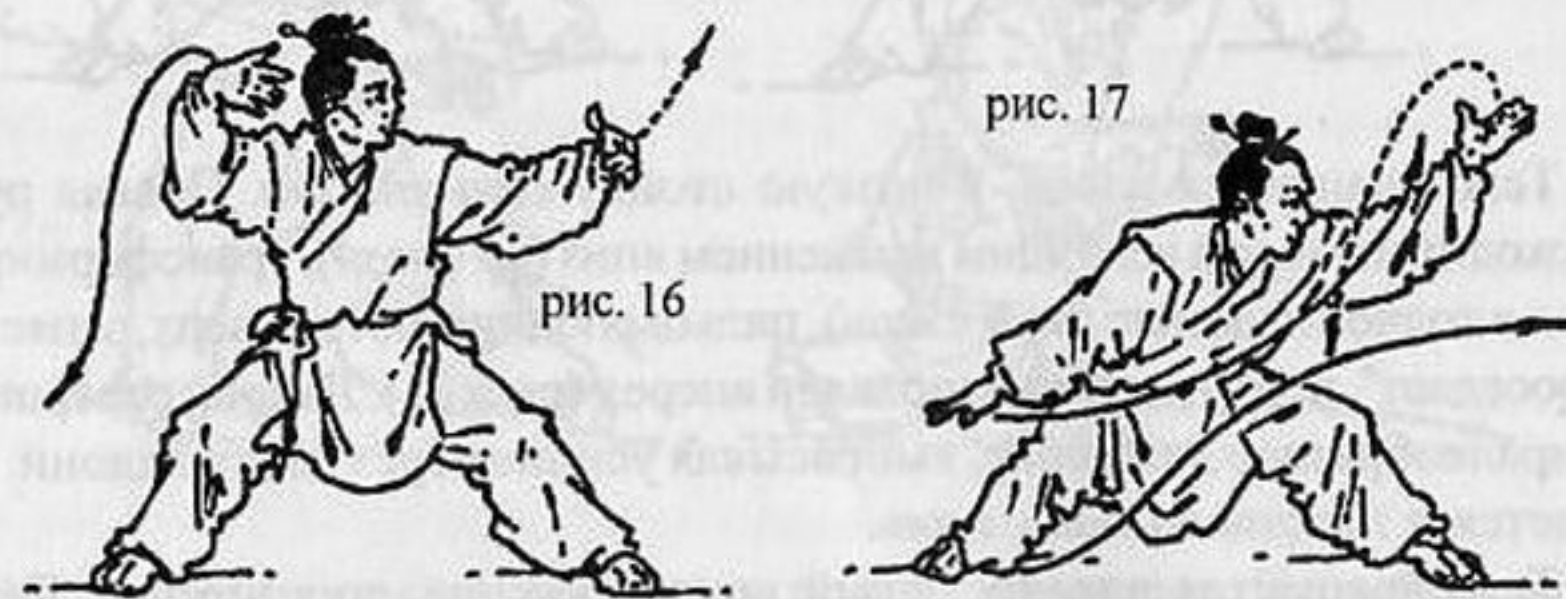
рука поднимается влево "отражающим" движением (*пэн*), центр ладони направлен к себе, запястье округло согнуто, кисть на высоте плеча. Движение практически аналогично приему *пэн* – "отражение" в *тай цзи цюань*. Правая ладонь проходит перед телом и останавливается справа у головы. Локоть и запястье округло согнуты, центр ладони направлен к себе, пальцы направлены влево (рис. 15).



7. Ин лин шан цзя. Попугай топорщит хохолок.

Руки трижды встряхиваются, опускаясь к пояснице и поднимаясь в исходное положение. Тело прямое, усилие встряхивания проникает в пальцы. Встряхивание более амплитудное, чем предыдущие, "встряхивание на один *чи*" (30 см). Ладони опускаются на высоту поясницы, выполняя прижимающее движение, затем, поднимаются в исходную позицию "встряхивающимся" движением (рис. 15 - 16).

Тело скручивается влево и немного скашивается, вес тела смещается на левую ногу. Левая рука поднимается, разворачивая центр ладони вверх. Правая ладонь выполняет режущее движение ребром ладони



назад, к правому бедру. Центр ладони направлен вниз (рис. 17).

При "встряхивании" стойка прочная, усилие проникает во все суставы, движение легкое и живое, дыхание естественное.



Правая нога выполняет толчковый удар пяткой вперед. Правая ладонь поднимается вдоль тела вспарывающим движением. Центр ладони направлен влево, пальцы – вверх, кисть на высоте рта. Левая ладонь выполняет прижимание вниз, центр ладони смотрит вниз, пальцы – влево, кисть перед животом (рис. 18). При поднимании колена делается вдох, при ударе пяткой – выдох. Левая ладонь, прижимая вниз, использует *нэй го цзинь* – усилие "обматывания внутрь".

8. Да ма го хэ. Подгонять коня, пересекая Хуанхэ.

Правая нога опускается, левая делает длинный шаг вперед, используя инерцию тела после удара ногой. Правая нога подтягивается следом в стойку *сань ти ши*. При опускании правой ноги, левая рука вытягивается вперед, выполняя захват. При шаге левой ногой, левая рука, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх. При вытягивании левой руки, правая отводится к пояснице, сжимаясь в кулак, центр кулака направлен вверх. Шагая вперед левой ногой, нанести правым вертикальным кулаком удар *бэн цюань* вперед, на высоте сердца (рис. 19 - 20).



Подшагивая правой ногой, использовать усилие "наматывания внутрь" коленями (*нэй го*), "собирая" прочную компактную позу, связывая кулак с телом. Захват производится при опускании правой ноги, удар кулаком – при шаге левой ноги.

9. Бай юань дао го. Белая обезьяна ворует плоды.

Левая нога подшагивает вперед, правая, становясь на носок, подтягивается следом. Ноги полусогнуты, тело немного наклоняется вперед, округляя спину в *хоу син бу* ("обезьяний шаг"). Руки выполняют короткий, "обезьяний" захват снаружи – внутрь. Кисти принимают положение *гоу шюу* ("рука – крюк"), собирая пальцы щепотью. Пальцы левой руки направлены вниз, правой – вверх, кисти сведены (рис. 21).

Правая нога делает шаг вперед, левая подтягивается на носке следом, в стойку *хоу син бу*, ноги полусогнуты, вес тела смещен на правую ногу. Правая вертикальная ладонь наносит толчковый удар вперед, кисть на высоте плеча. Левая вертикальная ладонь выполняет прижимание вниз (рис. 22).

рис. 21



рис. 22



При зацепе кистями необходимо "осадить плечи, опустить локти". При толчке ладонью *ци* идет из *дань тянь* в ладонь. Прижимающая рука округлена в локтевом суставе.

10. Хэй сюн доу вэй. Черный медведь угрожающе встряхивается.

Тело вращается влево, правая нога выполняет круговой зацеп стопой влево, скользя по земле и сворачивая носок внутрь. Вес тела переносится на правую ногу, колени сворачиваются внутрь, левая нога стоит на носке, тело скручивается вправо в *сюн син бу* ("медвежий шаг"). Правая ладонь идет к левому плечу, левая останавливается снаружи от правого



бедра, выполняя прикрытие внутрь. Левое предплечье прижато к животу, правый локоть – к груди. Живот втянут, ягодицы поджаты, колени свернуты (рис. 23). *Ци* накапливается в *дань тянь*.

Тело вращается влево, левая нога подшагивает вперед, правая подтягивается следом в *сань ти ши*. Левый кулак идет по горизонтали влево, выполняя *хэн цюань* ("поперечный кулак"). Правая ладонь выполняет прижимание вниз, сжимаясь у живота в кулак. Центр левого кулака направлен вверх, правого – вниз (рис. 24).

Поворот с подсечкой, сведение рук и коленей выполняется одним движением. *Хэн цюань* выходит буравящим движением, которое "разворачивается" по горизонтали. Правая ладонь выполняет прижимание, округло "наматывая" кистью внутрь. Под "медвежим" шагом подразумеваются позиции, производные от *сань ти ши*, только с акцентом на "сворачивание" коленей внутрь.

рис. 23



рис. 24



11. Хай ди ло юэ. Зачерпнуть луну с морского дна.

Левая нога подшагивает вперед, правая подтягивается следом. Одновременно с шагом левой ноги, правая рука наносит толчковый удар основанием ладони вперед. Центр ладони направлен вперед, пальцы – вниз. Левая рука, вращаясь внутрь, опускается к пояснице. Затем поднимается вверх – влево, выполняя блок на высоте головы. Центр ладони направлен вперед, пальцы – вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, тело слегка проседает назад (рис. 25). При шаге левой ногой выполняется "наматывание" левой ладонью, блок "вспарывание" и толчковый удар – во время подшагивания правой ноги. Удар правой ладонью сочетает в себе "подхлестывание" снизу (*ляо*) и короткое толчковое движение (*чжюан*).

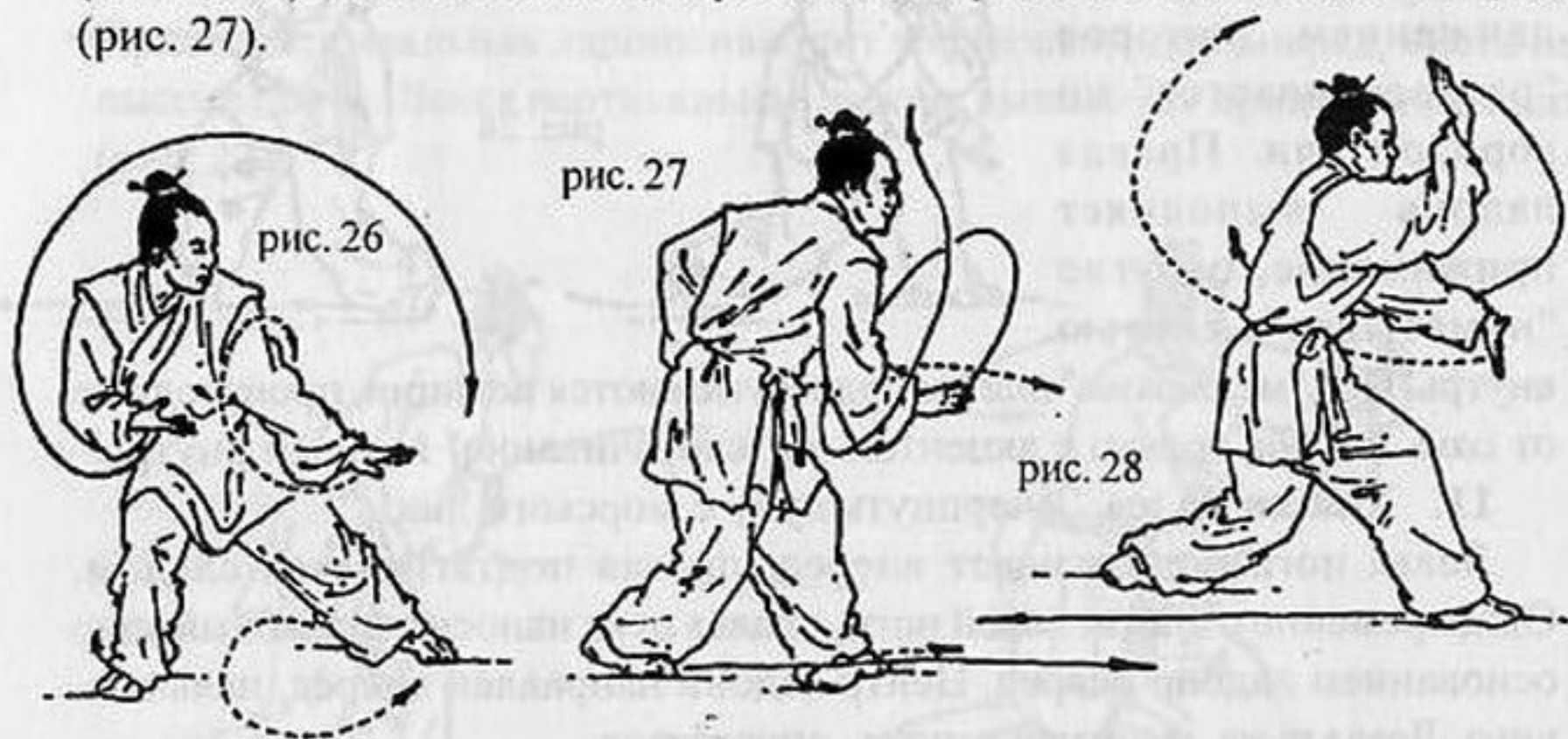
рис. 25



12. Цэ ма хуэй бянь. Взмахом плети подгонять коня.

Тело вращается вправо. Принимая позицию *хэн дан бу*, правая нога отступает назад, левая распрямляется, сворачивая носок внутрь. Левая ладонь выполняет прижимающее движение вниз, опускаясь перед левым бедром. Центр ладони направлен вниз, пальцы – вперед. Правая ладонь оттягивается назад, к правой стороне груди, "подпирающим" движением. Центр ладони направлен вверх (рис. 26).

Левая нога выполняет дугообразный шаг вперед – вправо, разворачивая носок наружу, правая стопа стоит на носке. Тело скручивается влево. Левая ладонь выполняет "наматывание" наружу, отводясь к пояснице прижимающим движением, центр ладони направлен вниз. Правая ладонь, чертя круг у головы, выполняет шлепковый удар (*пай чжан*) ладонью вниз. Центр ладони направлен вниз, пальцы – вперед (рис. 27).



В приеме сочетаются разнонаправленные действия рук - хлопок (или прижимание) сверху и подпираение снизу, что, вместе с огибающими шагами, позволяет перенаправлять усилие противника, фиксируя его руку и избегая шагом удара. Усилие выбрасывается через ладони "встряхиванием" (*доу цзинь*), тело "закрывается", *ци* собирается в *дань тянь*. Дыхание естественное, шаг округлый.

13. Хай ди ло юэ. Зачерпнуть луну с морского дна.

Правая нога делает шаг вперед, левая подшагивает в низкую позицию *сань ти ши*. Правая ладонь выполняет "наматывание" и блок вверх, левая – толчковый удар основанием ладони. Позиция "зачерпнуть луну с морского дна" (рис. 28).



14. Цэ ма хуэй бянь. Взмахом плети подгонять коня.

Тело вращается влево, правая нога отступает назад, левый носок разворачивается наружу. Руки идут вдоль тела, по вертикальному кругу влево. Левая ладонь останавливается слева над головой, центр ладони направлен вверх, пальцы – вправо. Правая вертикальная ладонь останавливается у левой стороны груди, выполняя при отведении назад мягкое прижимание вниз (рис. 29).

Бедрa и плечи расслаблены, *ци* собирается в *дань тянь*, тело скручивается, накапливая усилие для удара ногой.

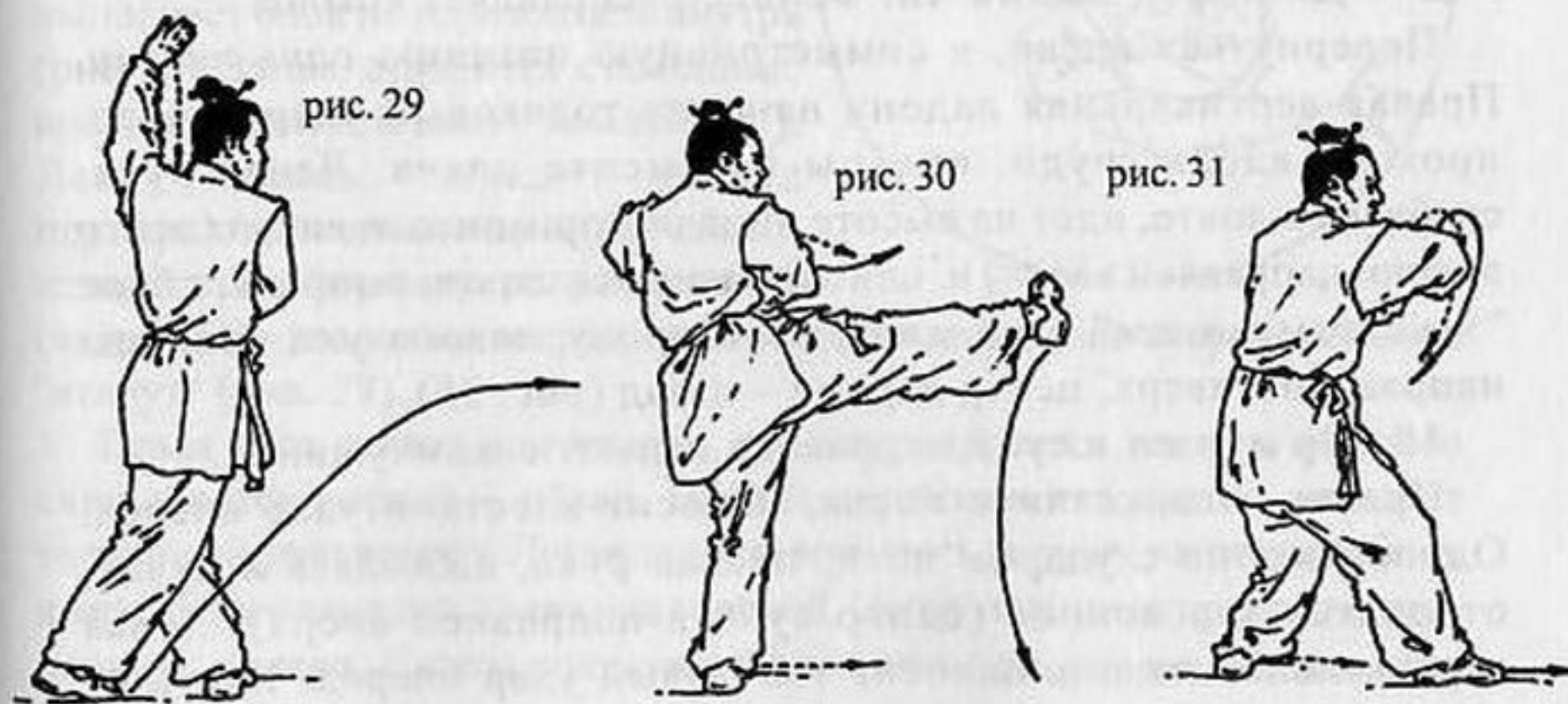
15. Гу янь лю фэй. Полет одинокого гуся.

Правая нога, сворачивая носок внутрь, наносит толчковый удар вправо. Правая рука сжимается в кулак, левая ладонь опускается на тыльную сторону правого кулака (рис. 30).

Правая нога опускается вперед, левая подшагивает в *сань ти ши*. Правый локоть наносит тычковый удар вправо, на высоте плеча (рис. 31).

Правая нога подшагивает вперед, левая подтягивается следом. Локти оседают вниз, предплечья вращаются наружу. Разворачивая кулаки центрами вверх, нанести короткий дробящий удар вниз тыльной стороной правого кулака, прижимая вниз правое запястье левой ладонью (рис. 32).

От живота кулаки немного разводятся в стороны и наносят круговой удар внутрь. Кисти на высоте рта, центры кулаков направлены наружу, локти немного согнуты и приподняты (рис. 33).



Удар локтя идет с толчком от земли левой ногой. При ударе сочетается *дин цзинь* (усилие "тычка") и *тяо цзинь* (усилие "вспарывания"), направленное немного вверх. Выброс усилия короткий.

Перед ударом кулаков руки опускаются узко, но округло. Предплечья вращаются спиралевидным движением.

16. Хуан фэн чу дун. Желтая оса вылетает из норы.

Правая нога шагает вперед, левая подтягивается следом. Руки, округло разводясь в стороны на высоте головы, опускаются к животу. Правый кулак, одновременно с шагом правой ноги, наносит *бэн цюань*. Левая вертикальная ладонь "приклеивается" к правому запястью (рис. 34).

Удар наносится одновременно с толчком левой ноги.



17. Дань фэн чжань чи. Феникс расправляет крыло.

Повернуться влево, в симметричную позицию *сань ти ши*. Правая вертикальная ладонь наносит толчковый удар вперед, проходя вдоль груди, пальцы на высоте плеча. Левая рука, сгибаясь в локте, идет на высоте лица по горизонтали влево (центр ладони направлен вверх) и, одновременно с ударом, выполняет блок "захлестыванием" (*гуа чжан*) в сторону левого уха. Пальцы направлены вверх, центр ладони – назад (рис. 35).

18. Эр лун си чжу. Два дракона играют с жемчужиной.

Правая нога, оттянув носок, наносит хлесткий удар вперед. Одновременно с ударом ноги, правая рука, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице (центр кулака направлен вверх). Левая вертикальная ладонь наносит толчковый удар вперед. Кисть на



высоте плеча, центр ладони направлен вперед. Тело немного скошено влево (рис. 36).

Правая нога опускается назад, в позицию *сань ти ши*. Правая рука наносит колющий (*чо чжи*) удар указательным и средним пальцами (рис. 37a) вперед. Левая рука, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 37).

рис. 35



рис. 36

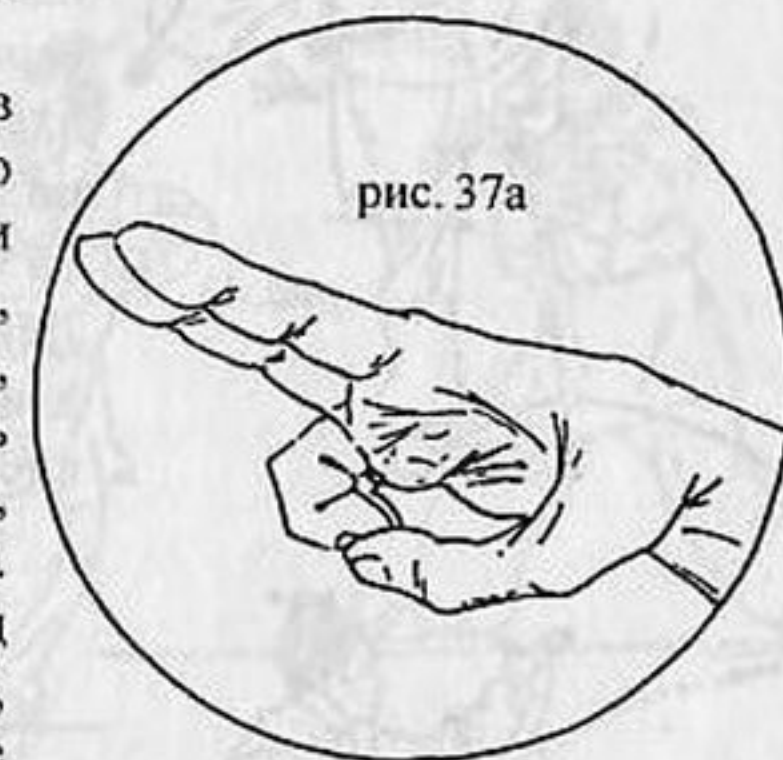


рис. 37



19. Фэн хуан гу чи. Феникс бьет крыльями.

Правая нога делает шаг вперед, в позицию *сань ти ши*, тело немного подается в пояснице вперед и скручивается вправо. Правая ладонь, разворачиваясь центром вверх, выполняет блок по горизонтали внутрь (рис. 38). Затем, отводится к пояснице, вращаясь центром вниз ("наматывая"). Левая ладонь, выходит вперед подпирающим движением (*то чжан*), которое трансформируется в пронзание (*чуань чжан*) ладонью вперед. Центр ладони направлен вверх и немного "втянут" (рис. 39).



Левая нога делает шаг вперед, тело скручивается влево и немного скашивается вправо – назад. Правая вертикальная ладонь наносит толчковый удар вперед. Левая ладонь, вращаясь наружу, выполняет блок вверх, останавливаясь слева над головой. Центр ладони направлен вверх, пальцы – влево. Стопы сохраняют позицию *сань ти ши*, но вес тела

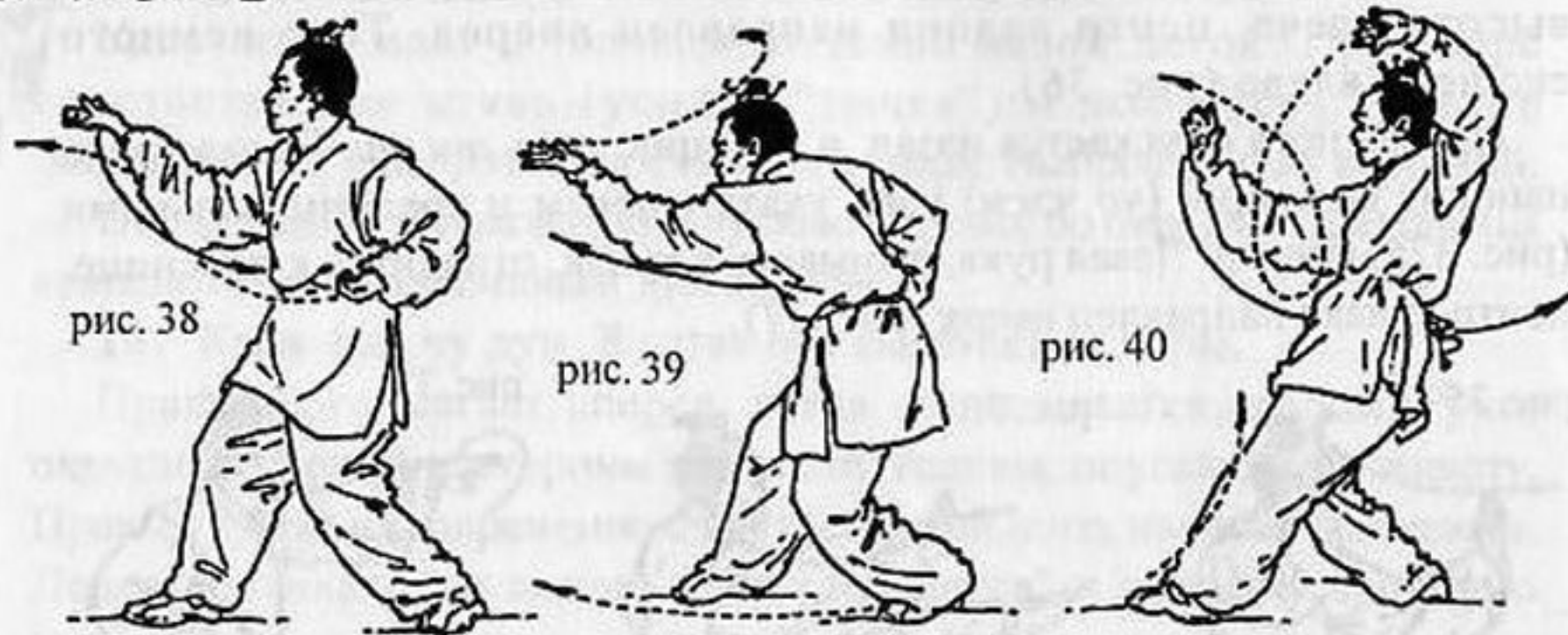


рис. 38

рис. 39

рис. 40

смещен на заднюю ногу (рис. 40).

Тело активно скручивается в пояснице вправо – влево, вперед – назад.

20. Хуан юй си шуй. Осетр играет в воде.

Вес тела немного смещается вперед, ладони опускаются к животу. Правая рука отводится вдоль тела назад (*хоу ляо чжан*), центр ладони направлен назад, пальцы – вниз. Левая ладонь поднимается ввинчивающимся движением вверх, центр ладони направлен вверх. Одновременно с подниманием ладони перенести вес тела на правую ногу, поднимая левое колено. Левая ладонь, заканчивая буравящее движение, выполняет блок по горизонтали влево. Локоть скручен внутрь, центр ладони направлен по диагонали вверх, пальцы на высоте бровей (рис. 41).

Движения левой и правой рук порождают разнонаправленные усилия, "скручивая" плечи. Левый локоть и левое колено движутся синхронно.

Левая нога опускается, правая делает шаг вперед в *сань ти ши*. Правая ладонь, проходя по дуге у головы, выполняет прижимание вниз "наматывающим" движением внутрь.



рис. 41

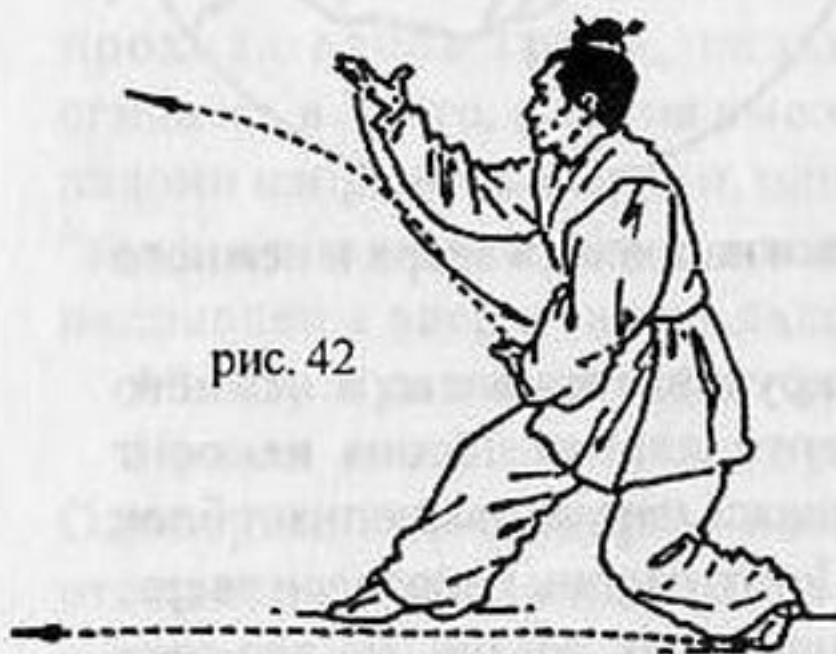


рис. 42



Опустившись к животу, ладонь вытягивается пронзающим движением вперед, центр ладони направлен вверх. Левая ладонь прижимает вниз, "наматывая" внутрь. Ладонь опускается к животу, центр ладони направлен вниз, пальцы – вправо (рис. 42).

Левая нога делает шаг вперед, в низкую стойку *сань ти ши*. Левая ладонь выполняет пронзающее движение на высоте плеча, центр ладони направлен вверх. Правая ладонь оттягивается к локтевому сгибу левой руки, проскальзывая тыльной стороной по левому предплечью, центр ладони направлен вверх. Тело немного подается в пояснице вперед (рис. 43).

Правая рука сжимается в кулак, центр кулака направлен вниз. Левая ладонь захватывает сверху правое запястье. Вращаясь вокруг своей оси вправо – назад, правая нога подтягивается к левой (рис. 44). Закончив поворот, шагнуть правой ногой вперед, в *сань ти ши*, нанося правым локтем тычковый удар (*дин чжоу*) вперед. Локоть на высоте плеча (рис. 45).

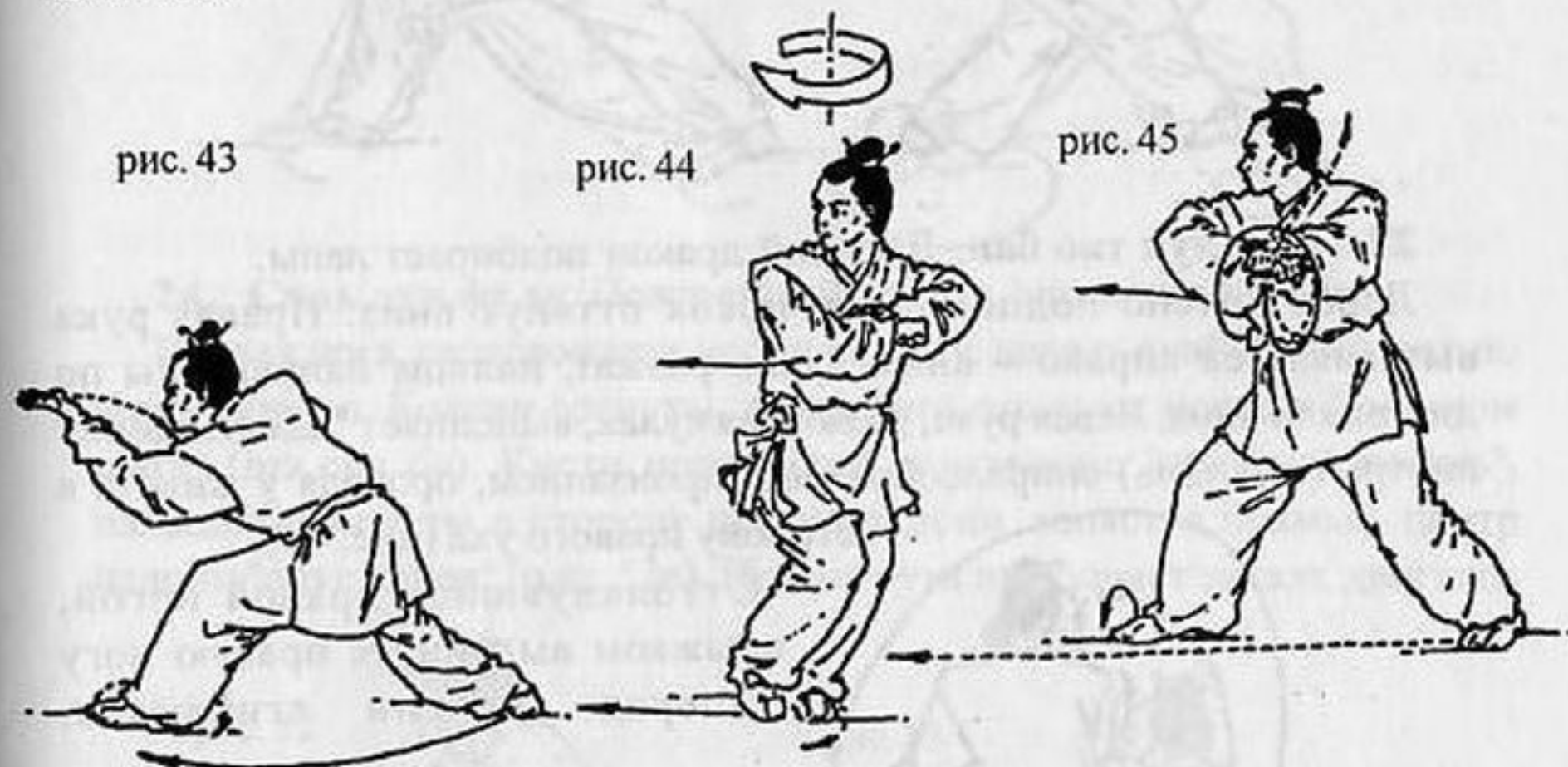


рис. 43

рис. 44

рис. 45

21. Шуан лун чу хай. Два дракона выходят из моря.

Правая нога разворачивает носок наружу и притоптывает (*чжэнь цзяо*), левая нога делает шаг вперед в *сань ти ши*. Правый кулак разжимается, ладони выполняют "наматывание" вправо – вниз и сжимаются в кулаки. Левая рука выполняет блок предплечьем по горизонтали влево, кулак на высоте виска, центр кулака направлен назад. В конце движения левое предплечье выполняет короткое захлестывание

на себя (*гуа*). Правый вертикальный кулак наносит удар *бэн цюань* вперед (рис. 46).

Тело вращается вправо, левая нога распрямляется, с принятием позиции *хэн дан бу*, вес тела переносится на правую ногу. Правый кулак отдергивается к подбородку, центр кулака направлен наружу – вниз, опущенный локоть прижат к телу. Левая рука, разгибаясь в локте, наносит удар кулаком снизу, центр кулака направлен назад, большой палец – вниз (рис. 47).



рис. 46



рис. 47

22. Фэй лун тiao бан. Летящий дракон подбирает лапы.

Левое колено поднимается, носок оттянут вниз. Правая рука вытягивается вправо – вниз, кулак разжат, пальцы направлены по диагонали вниз. Левая рука, разжимая кулак, выполняет "наматывание" внутрь (*нэй чань*) спиралеобразным пронзанием, проходя у живота в сторону правого уха (рис. 48).



рис. 48

Оттолкнувшись правой ногой, прыжком выдвинуть правую ногу вперед. Колени сгибаются,



рис. 49



принимая стойку *цишинь бу*, тело подается вперед, таз "проседает". В момент перепрыгивания левая ладонь выполняет рубящий удар вниз, опускаясь к животу. Проседая в стойке, нанести рубящий удар правой ладонью вниз, вдоль внутренней части правого бедра. Левая ладонь поднимается к правому плечу, центр ладони направлен вправо (рис. 49). Руки идут впритирку, используя *цзянь цзинь* ("ножницеобразное" усилие).

23. Шуан лун чу хай. Два дракона выходят из моря.

Подшагнув вперед, повторить прием "два дракона выходят из моря", нанеся два удара кулаками (рис. 50 - 51).

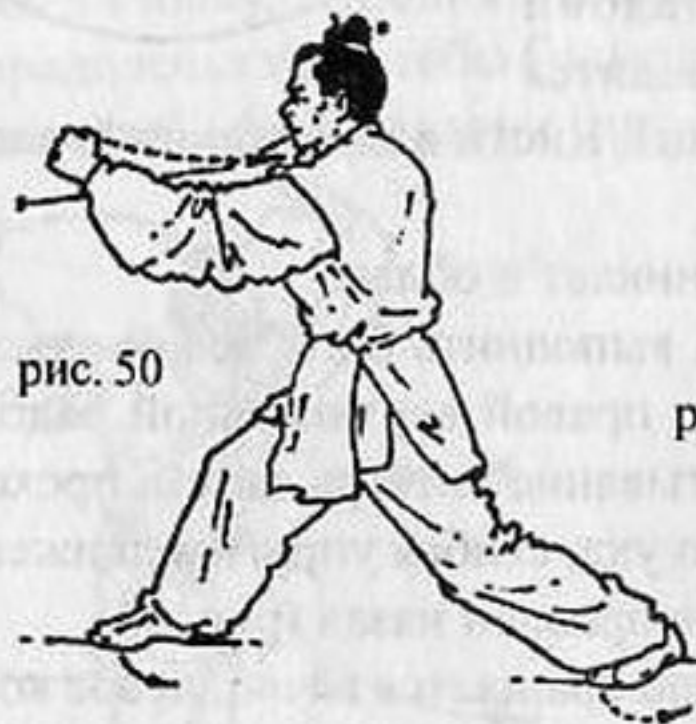


рис. 50



рис. 51

24. Сянь лун фу ху. Покоренный дракон, затаившийся тигр.

Правая нога, разворачивая носок наружу, делает огибающий шаг по кругу вправо. Колени согнуты, левая нога стоит на носке в "змеином шаге" (*шэ син бу*). Кисти принимают положение "орлиный коготь", пальцы подогнуты в сторону центра ладони, запястья прямые, центр ладони "опустошен" (рис. 52а). Правая рука выполняет захват, двигаясь



рис. 52



рис. 53

по горизонтали вправо, центр ладони направлен вниз, локоть опущен, кисть на высоте сердца. Левая ладонь выполняет прижимающий захват вниз, к животу, центр ладони направлен вниз (рис. 52).

Левая нога делает шаг вперед, тело вращается вправо в стойку *ма бу*. Левая ладонь, проходя по горизонтали вправо вдоль лица, выполняет прижимающий захват в сторону левого колена, центр ладони направлен назад. Правая ладонь отводится к животу, центр ладони направлен вниз. Кисти в положении "орлиных когтей" (рис. 53).

25. Яо цзы жу юнь. Ястреб проникает в облака. Подшагнув вперед в *сань ти ши*, выполнить блок левой рукой по горизонтали влево и толчковый удар правой вертикальной ладонью. Левая рука вначале выполняет "наматывание" внутрь, затем, проходя у лица, "захлест" – *гуа* в сторону левого уха, сгибая упругим движением на себя локоть. Центр левой ладони направлен назад (рис. 54).

Правая нога делает шаг вперед, тело вращается влево, левое колено поднимается вверх, носок оттянут. Левая ладонь выполняет прижимание вниз, к правой подмышке, центр ладони направлен вниз, пальцы – вправо. Правая рука слегка отдергивается, опуская локоть и разворачивая ладонь центром вверх. Затем распрямляется, нанося пронзающий удар вперед – вверх (рис. 55).



рис. 54

рис. 55



рис. 52a



26. Бай хэ тань шуй. Белый журавль пробует воду.

Тело вращается влево, левая нога опускается на землю и сразу отталкивается от нее, правое колено выносится вверх. Ладони поднимаются круговым движением вверх, центры ладоней направлены вверх, пальцы – друг к другу (рис. 56).

Выполнив перепрыгивание, выдвинуть вперед левую ногу, "срезая" (*чань бу*) ребром стопы по земле и принимая стойку *лу бу*, сильно сгибая колено правой ноги. Ладони опускаются вниз вдоль центральной линии тела, тыльные стороны ладоней сомкнуты, пальцы направлены вниз. Опускаясь в стойку, выполнять уколы (*ча чжан*) ладонями в стороны, вращая предплечья так, чтобы большие пальцы были направлены назад, "переворачивая" (*фань*) ладони (рис. 57).



рис. 56



рис. 57

27. Бай юань цзо дун. Белая обезьяна сидит в пещере.

Приподнимаясь, выполнить шаг вперед правой ногой, левая нога подшагивает следом в стойку *бин бу*. Правая ладонь выполняет подсекающий удар снизу (*ляо чжан*), усилие направлено в основание ладони, пальцы – вниз. Левая ладонь выполняет "наматывание" внутрь прижимающим движением по кругу к правому запястью, центр ладони направлен вправо, пальцы – вверх (рис. 58).

Правая нога отшагивает назад, колено сгибается в низкой стойке *сюй бу*. Руки



рис. 58

разводятся в стороны. Правая ладонь идет вправо – вверх, левая влево – вниз. Центры ладоней развернуты по диагонали вверх. Не изменяя позиции, выполнить три встряхивания ладонями с амплитудой в "пол чи" (15 см), используя встряхивание тела для раскрытия "опоясывающего" канала (*дай май*) (рис. 59 - 60).



28. Цзинь бао со шэнь.

Золотистый леопард сжимает тело. Правая нога делает шаг вперед в стойку *ма бу*, тело вращается влево. Правая ладонь выполняет укол вниз (*ча чжан*) вдоль тела, центр ладони направлен назад. Левая ладонь идет по кругу вправо, "наматывая" к правому плечу. Центр ладони направлен вправо, пальцы – вверх (рис. 61).



29. Бай шэ чжуань шэнь. Вращение белой змеи.

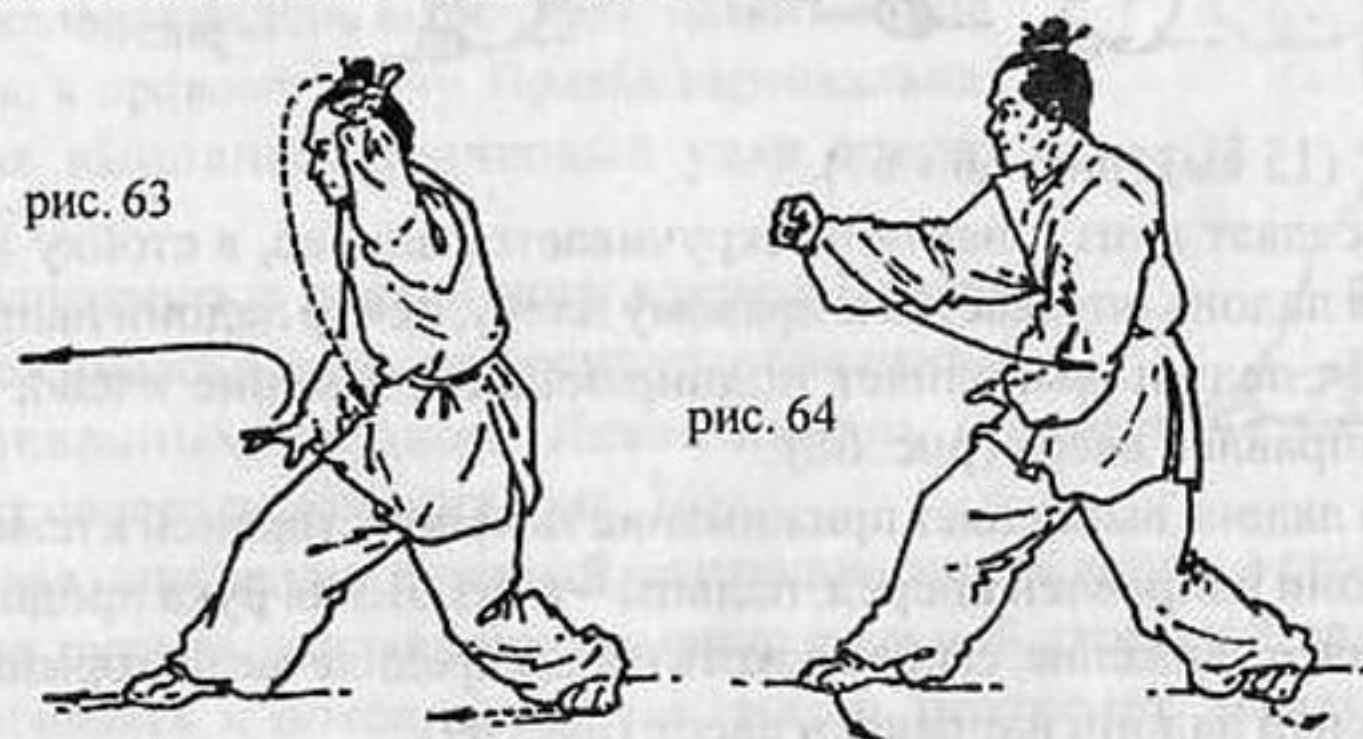
Левая нога зашагивает за правую скрестным шагом (*ча бу*). Тело вращается влево в *сань ти ши*. Левая рука наносит тычковый удар локтем, левая ладонь выполняет прижимание под левой рукой. Левая рука параллельна земле, центр ладони направлен вниз. Правая ладонь на высоте сердца, центр ладони направлен вперед, пальцы – вверх, усилие выбрасывается через центр ладони (рис. 62).



30. Мэн ху чу шань. Свирепый тигр спускается с гор.

Тело скручивается вправо, "проседая" на левой ноге. Правая ладонь выполняет прижимание вниз, к правому бедру по дуге, центр ладони направлен вниз. Левая ладонь поднимается над плечом подпиранием движением (*то чжан*), центр ладони направлен вверх, пальцы – назад (рис. 63).

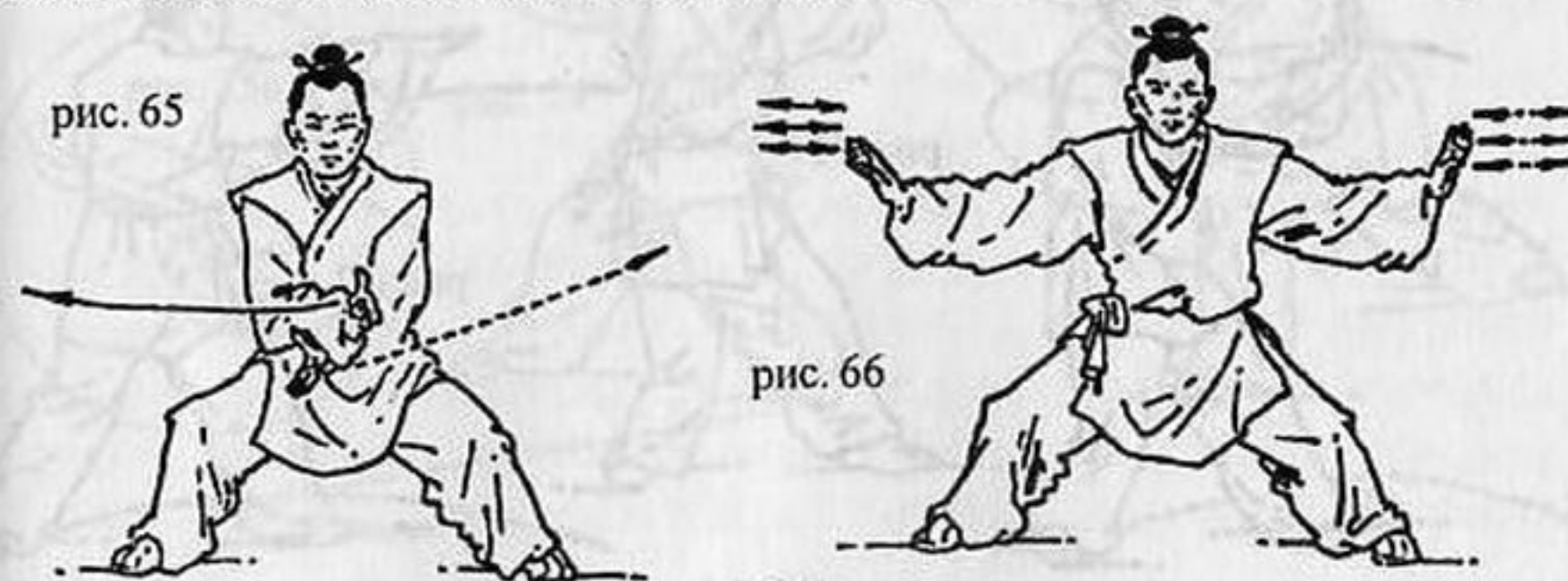
Подшагнув правой ногой в *сань ти ши*, выполнить прижимание левой ладонью вниз, к животу, и нанести правым вертикальным кулаком удар *бэн цюань* на высоте сердца (рис. 64).



31. Ли мао си цюань. Кошка играет с собакой.

Тело вращается влево, приседая в стойку *ма бу*. Правая ладонь выполняет короткое рубящее движение по горизонтали вправо. Правый локоть согнут, центр ладони направлен влево, пальцы – вперед. Левая ладонь идет вправо, центр ладони направлен вправо. Предплечья скрещиваются, правая рука вверх (рис. 65).

Руки раскрываются в стороны, нанося толчковые удары ладонями. Не меняя позиции, выполнить три "встряхивания" в стороны с амплитудой





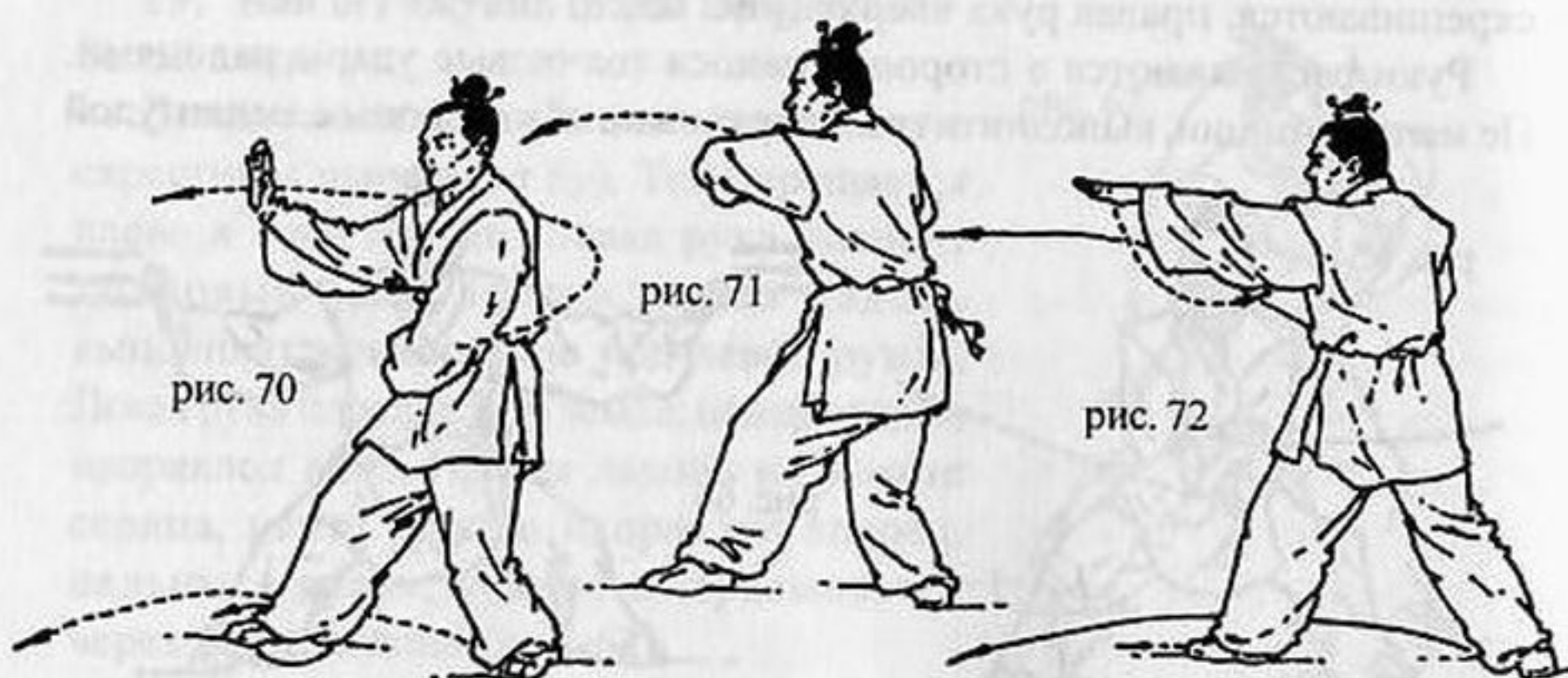
в "пол чи" (15 см) (рис. 66 - 67).

Тело оседает вниз и немного скручивается вправо, в стойку *цилинь бу*. Правая ладонь опускается к правому плечу, центр ладони направлен вниз, левая ладонь выполняет подпирательное движение влево, центр ладони направлен вверх (рис. 68).

Правая ладонь выполняет прижимание тыльной стороной к пояснице, центр ладони направлен вперед, пальцы – вниз. Левая рука продолжает подпирательное движение, сгибая локоть и ведя предплечье по горизонтали внутрь. Центр ладони направлен вверх (рис. 69).

32. Лао сюн тань чжан. Старый медведь щупает лапой.

Тело вращается вправо в *сань ти ши*. Левая ладонь, проходя по дуге у лица, выполняет прижимание к правой стороне поясницы. Центр ладони направлен вниз, пальцы – вправо. Правая вертикальная ладонь наносит толчковый удар вперед (рис. 70).



Левая нога зашагивает за правую скрестным шагом. Левая ладонь сжимается в кулак, правая ладонь захватывает левое запястье сверху. Поворачиваясь влево – назад, с *сань ти ши*, нанести удар левым локтем по горизонтали, затем, разгибая руку, рубящий удар ребром левой ладони наотмашь. Центр ладони направлен вниз. Правая вертикальная ладонь идет к левому плечу (рис. 71 - 72).

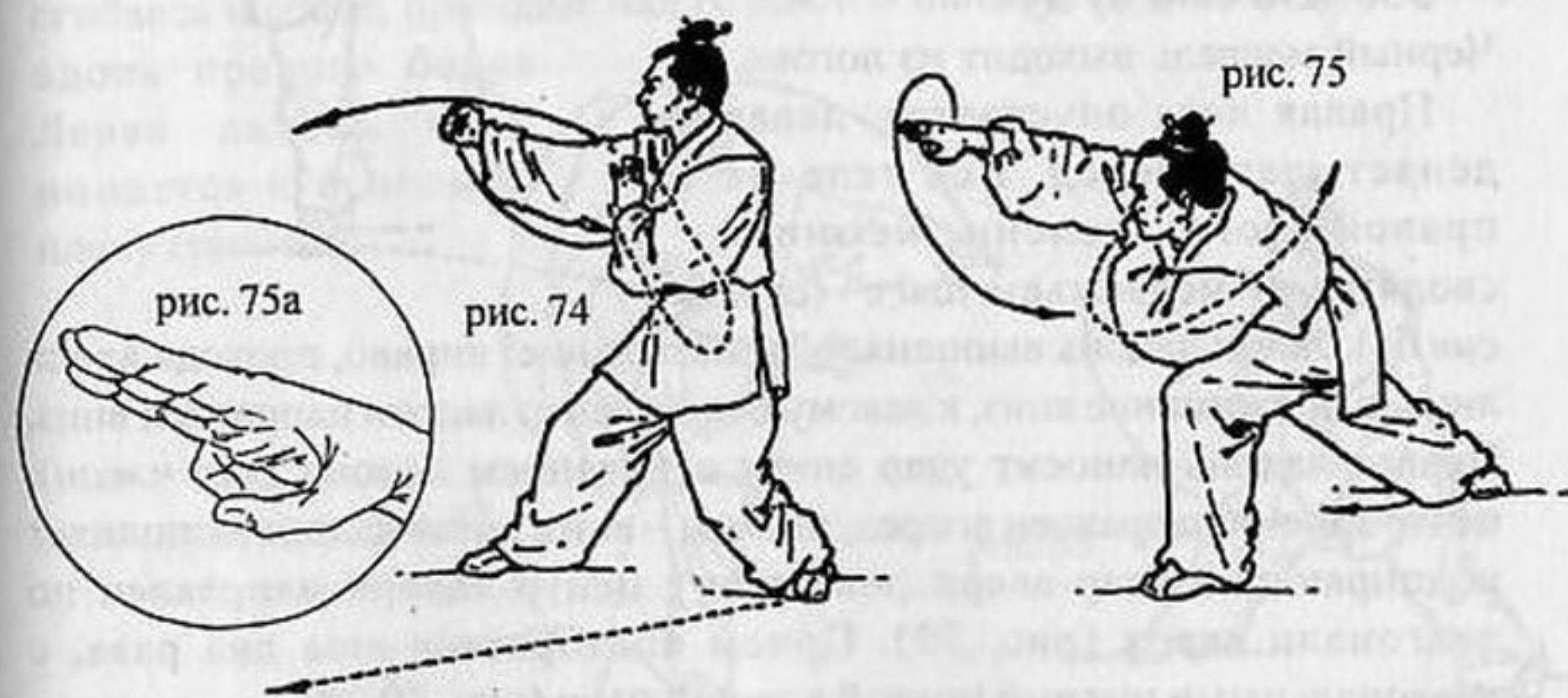
33. Бай шэ ту синь. Плевков белой змеи.

Правая нога делает шаг вперед, левая подшагивает в *сань ти ши*. Левая вертикальная ладонь выполняет "наматывание" внутрь, к правому плечу. Правая вертикальная ладонь выполняет толчковый удар вперед (рис. 73).



Подшагнуть с правой ноги вперед. Правая рука, сжимаясь в кулак, наносит удар *бэн цюань* вертикальным кулаком. Левая ладонь не меняет своего положения (рис. 74).

Левая нога делает длинный шаг по диагонали влево, в стойку *гун бу*. Правая рука выполняет прижимание тыльной стороной ладони вниз, подтягиваясь к пояснице. Левая ладонь повторяет "наматывание" к правому плечу. Наклоняя тело вперед, нанести колющий удар пальцами правой руки (рис. 75). Кисть в положении "змеиная ладонь", мизинец и большой палец соединены к центру ладони, остальные вытянуты (рис. 75а).





34. Ху вэй лань яо. Удар тигриным хвостом поперек поясницы.
 Правая нога подтягивается на полшага к левой. Руки разводятся в стороны. Правая ладонь выполняет блок вправо – вниз, левая влево – вверх. Центр правой ладони направлен вправо, пальцы – вниз. Центр левой ладони направлен вверх, пальцы – влево, локоть сгибается на себя "захлестыванием" – *гуа*. Тело вращается влево (рис. 76).



рис. 76



рис. 77

Продолжая вращение, поднять правое колено. Разгибая ногу, нанести хлесткий удар (*дань ти*) подъемом правой стопы по горизонтали (рис. 77). Нанеся удар, отдернуть ногу, упруго пружиня сгибанием колена (рис. 78).



рис. 78

35. Хэй сюн чу дун. Черный медведь выходит из логова.
 Правая нога опускается, левая делает шаг вперед. Вес тела на правой ноге, колени немного сводятся в "медвежий шаг" (*сюн син бу*). Левая ладонь выполняет "наматывание" вправо, проходя вдоль лица, и прижимание вниз, к левому бедру, центр ладони направлен вниз. Правая ладонь наносит удар снизу основанием ладони (*ляо чжан*), центр ладони направлен вперед, пальцы – вниз, левая ладонь выполняет подпирательный удар вверх (*то чжан*), центр ладони направлен по диагонали вверх (рис. 79). Прием повторяется еще два раза, с диагональными шагами правой и левой ноги (рис. 80 - 81).



рис. 79



рис. 80



рис. 81

36. Дань фэн чао ян. Феникс обращается к солнцу.
 Тело вращается вправо, левое колено поднимается. Правая рука проходит вдоль тела назад, поднимаясь на высоту плеча, центр ладони направлен вниз, пальцы – назад. Левая ладонь выполняет "наматывание" в сторону правого плеча, центр ладони направлен к себе, пальцы – вверх (рис. 82).

37. Цзинь бао цзянь вэй. Золотистый леопард режет хвостом.
 Левая нога опускается, разворачивая носок наружу, правая нога делает шаг вперед, в "скошенную" стойку *ма бу* (*се ма бу*). Левая рука разгибается, нанося рубящий удар вниз, к животу одновременно с опусканием левой ноги. Одновременно с шагом правой ноги, правая рука, сгибаясь в локте, проходит над головой и наносит рубящий удар вниз, вдоль правого бедра. Левая ладонь поднимается к правому плечу (рис. 83).

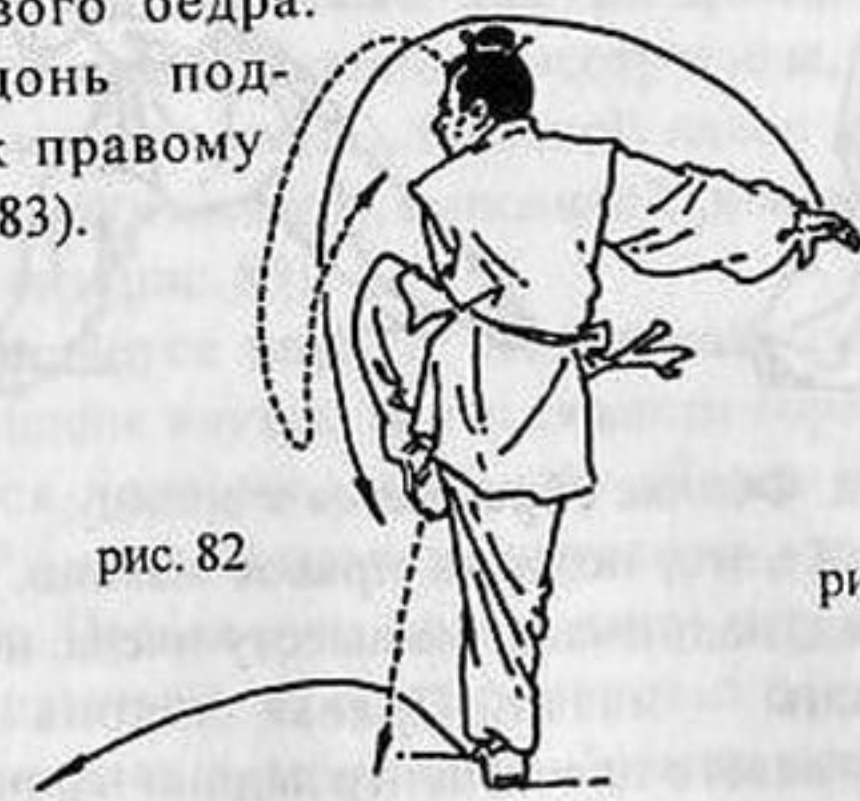


рис. 82



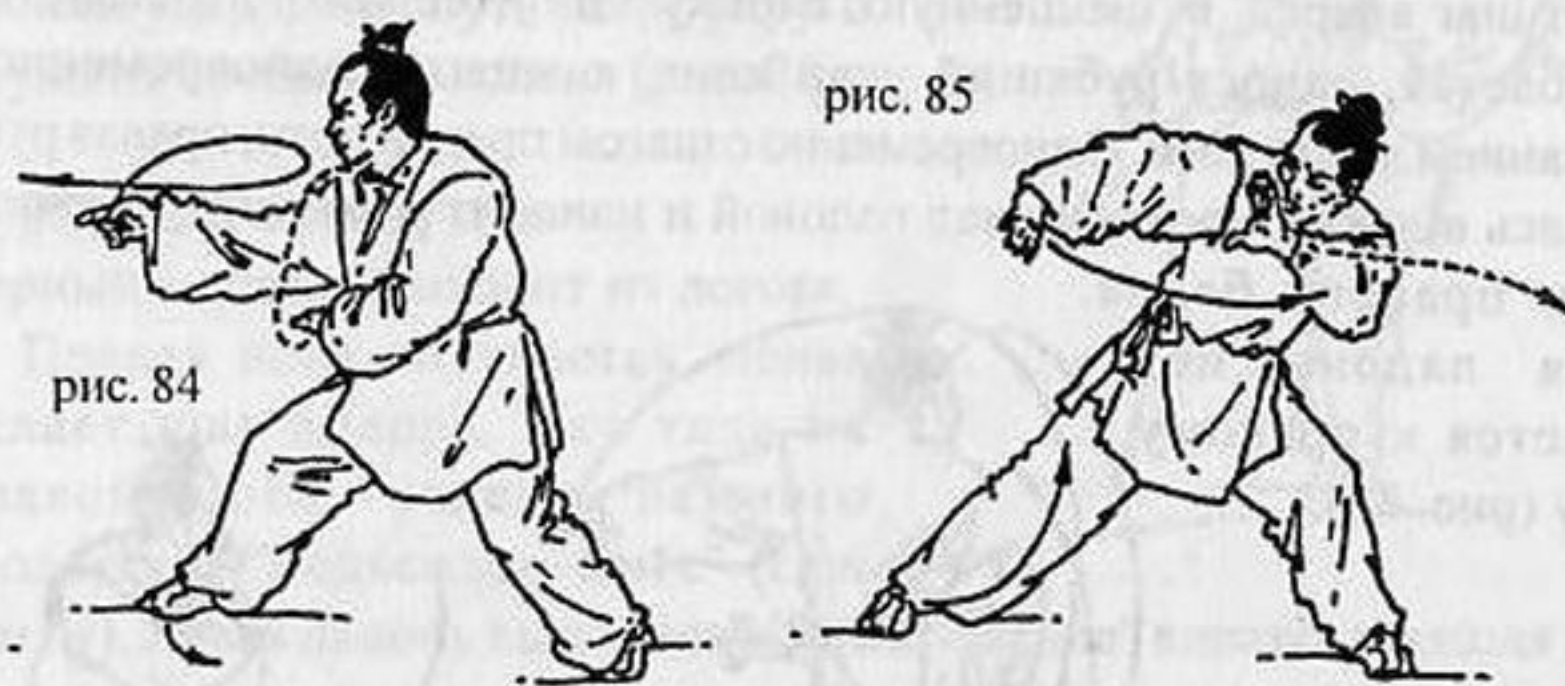
рис. 83

При рубящем ударе "втягивать грудь, растягивать спину". В ударе используется упругое усилие разгибающегося локтя, удар идет не вертикальным кругом, как в *пи гуа цюань* (в *пи гуа* "плечо трет ухо"), а немного сбоку, "округляя" траекторию. В целом, движение *пи тiao* ("рубить – вспарывать") больше соотносится с движениями *ци син* ("форма петуха") в *син и цюань*. Эта особенность касается практически всей техники длинных рубящих ударов ладонью.

38. Хуан лун тань чжао. Желтый дракон шупает когтями.

Правая рука поднимается на высоту плеча, нанося "вспарывающий" удар ладонью (*тяо чжан*), большой палец направлен вверх. Левая ладонь опускается к животу, выполняя "прижимание" – *ань*, центр ладони направлен вниз (рис. 84).

Тело вращается влево, правая нога распрямляется толчком, сворачивая носок внутрь, с принятием позиции *хэн дан бу*, центр тяжести переносится на левую ногу. Правая рука сгибается в локте, "наматывая" внутрь, и наносит толчковый удар ладонью, разворачивая пальцы вниз. Левая рука поднимается перед телом, вытягиваясь под правым предплечьем, и, одновременно с поворотом и ударом правой ладони, отводится к правой щеке, "наматывая" кистью наружу. Центр ладони направлен наружу, большой палец вниз, остальные – по диагонали вправо (рис. 85).



39. Дань фэн чао ян. Феникс обращается к солнцу.

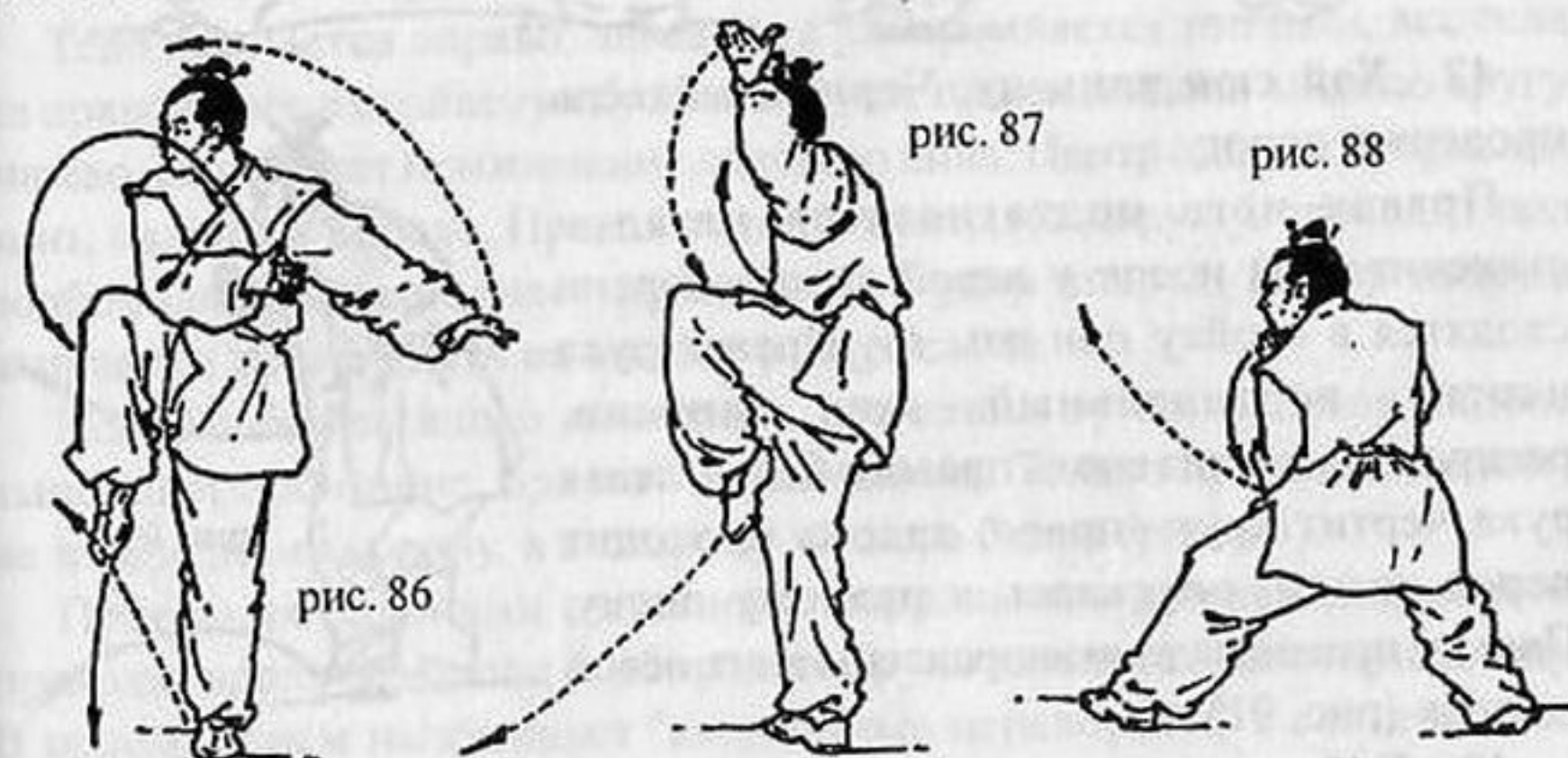
Поднимаясь на левой ноге, поднять правое колено. Левая рука проходит вдоль тела назад, поднимаясь на высоту плеча, центр ладони направлен вниз, пальцы – назад. Правая ладонь выполняет "наматывание" в сторону левого плеча, центр ладони направлен к себе



(рис. 86). Данная форма аналогична описанной ранее форме №36, но выполняется симметрично.

40. Цзинь бао цзянь вэй. Золотистый леопард режет хвостом.

Правая нога опускается, разворачивая носок наружу, левая нога поднимается, сгибаясь в колене. Тело поворачивается вправо. Правая рука разгибается, нанося рубящий удар вниз, к животу одновременно с опусканием правой ноги. Левая рука поднимается над головой (рис. 87). Завершая движение, левая нога делает шаг вперед, в "скошенную" стойку *ма бу* (*се ма бу*). Одновременно с шагом левой ноги, левая рука проходит над головой и наносит рубящий удар вниз, вдоль левого бедра. Правая ладонь поднимается к левому плечу (рис. 88). Данная форма аналогична описанной ранее форме №37, но выполняется симметрично.



41. Хуан лун тань чжао. Желтый дракон шупает когтями.

Левая рука поднимается на высоту плеча, нанося "вспарывающий" удар ладонью (*тяо чжан*), большой палец направлен вверх. Правая ладонь опускается к животу, выполняя "прижимание" – *ань*, центр ладони направлен вниз (рис. 89).

Тело вращается вправо. Левая нога распрямляется толчком, сворачивая носок внутрь, центр тяжести переносится на правую ногу, принимается позиция *хэн дан бу*. Левая рука сгибается в локте, "наматывая" внутрь, и наносит толчковый удар ладонью, разворачивая пальцы вниз. Правая рука поднимается перед телом, вытягиваясь под левым предплечьем, и, одновременно с поворотом и ударом правой ладони, отводится к левой щеке, "наматывая" кистью наружу. Центр

ладони направлен наружу, большой палец вниз, остальные – по диагонали вправо (рис. 90). Данная форма аналогична описанной ранее форме №38, но выполняется симметрично.



рис. 89



рис. 90

42. Хэй сюн тань лу. Черный медведь проверяет дорогу.

Правая нога подтягивается назад и становится на носок у левой стопы, колени сводятся в стойку *дин цзы бу*. Правая рука чертит вертикальный круг вправо, распрямляясь вниз вдоль правого бедра, левая рука чертит круг вправо, ладонь проходит перед лицом, опускаясь к правому плечу. Пальцы правой ладони направлены вниз, левой – вверх (рис. 91).



рис. 91

43. Бай шэ чу тань. Белая змея выползает из омута.

Правая нога делает шаг вперед, чертя узкую дугу вправо. Левая нога подтягивается, отрывая пятку от земли. Колени согнуты, тело подается вперед в стойку "верхом на драконе" (*ци лун бу*). Правая рука



рис. 92



рис. 93



поднимается на высоту плеча, нанося вспарывающий удар (*тяо чжан*), большой палец направлен вверх, указательный – вниз. Левая ладонь выполняет прижимание на себя, отводясь к правой стороне живота (рис. 92).

Носок правой ноги разворачивается наружу, левая нога делает длинный шаг вперед, тело оседает в стойку *ци лун бу*. Движения рук повторяются симметрично (рис. 93).

Кисти в положении "змеиная ладонь" (указательный палец вытянут, остальные полусогнуты). Усилие выбрасывается со стороны указательного пальца встряхиванием запястья. При шагах стремиться максимально сгибать колени, "прижимаясь к земле".

44. Цзы янь чуань линь. Сизый гусь пролетает лес.

Тело вращается вправо, левая нога распрямляется толчком, вес тела на правой ноге в стойке *гун бу*. Левая рука, проходя вдоль лица по кругу вправо, выполняет прижимание ладонью вниз. Центр ладони направлен вниз, пальцы – вправо. Правая ладонь, вращаясь наружу, проходит под подбородком и выполняет пронзающий удар вперед. Центр ладони направлен вверх, кисть на высоте рта (рис. 94).

Поворачиваясь влево повторить движения руками. Левая ладонь выполняет пронзание, правая – прижимание. Только прижимание идет не к переднему колену, а в сторону заднего бедра (рис. 95).

Пронзания ладонями выполнять спиральным движением, ладонь проходит вдоль груди под подбородком, руки движутся вплотную к телу. В целом, прием напоминает "ястребиные перевороты" в *син и цюань*.



рис. 94

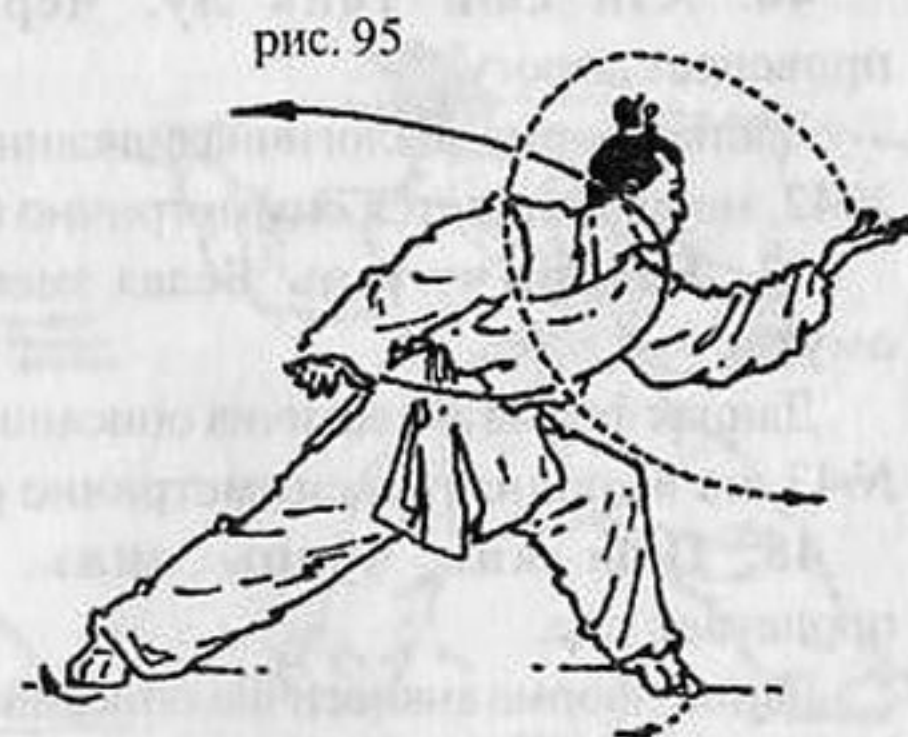


рис. 95

45. Сюн ши доу мао. Могучий лев встряхивает гривой.

Тело вращается вправо, правый носок скручивается внутрь, колено сгибается в стойку *ци лун бу*. Левая рука идет по кругу вправо, ладонь проходит вдоль лица и опускается к правой стороне груди. Правая рука поднимается по кругу влево, проходя вдоль живота, поднимает ладонь к левой стороне груди. Предплечья скрещиваются, левое предплечье снаружи, центры ладоней направлены к себе. Завершая движение, руки разводятся в стороны, разворачивая центры ладоней по диагонали вверх. Левая рука вытягивается вдоль левого бедра, "срезая" внутренним ребром ладони наружу. Правая рука идет вправо – вверх, кисть на высоте головы. Локти немного согнуты и "осажены" вниз. Сводя ладони, пропускать усилие наматывания внутрь (*нэй го цзинь*) через мизинцы.

Не меняя позиции, выполнить три "встряхивания" ладонями (рис. 96 - 97). Усилие передается в ладони от поясницы через плечи и локти. Встряхивание делается с амплитудой в "пол чи" (15 см).



рис. 96



рис. 97

46. Хэй сюн тань лу. Черный медведь проверяет дорогу.

Данная форма аналогична описанной ранее форме №42, но выполняется симметрично (рис. 98).

47. Бай шэ чу тань. Белая змея выползает из омота.

Данная форма аналогична описанной ранее форме №43, но выполняется симметрично (рис. 99 - 100).

48. Цзы янь чуань линь. Сизый гусь пролетает лес.

Данная форма аналогична описанной ранее форме №44, но выполняется симметрично (рис. 101 - 102).



рис. 98



49. Сюн ши доу мао. Могучий лев встряхивает гривой.

Данная форма аналогична описанной ранее форме №45, но выполняется симметрично (рис. 103 - 104).



рис. 99

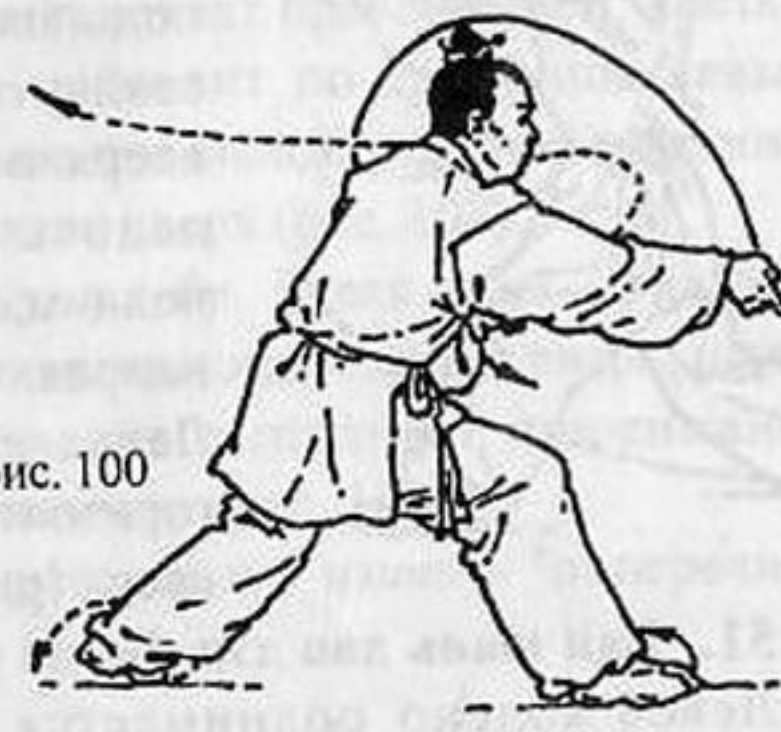


рис. 100

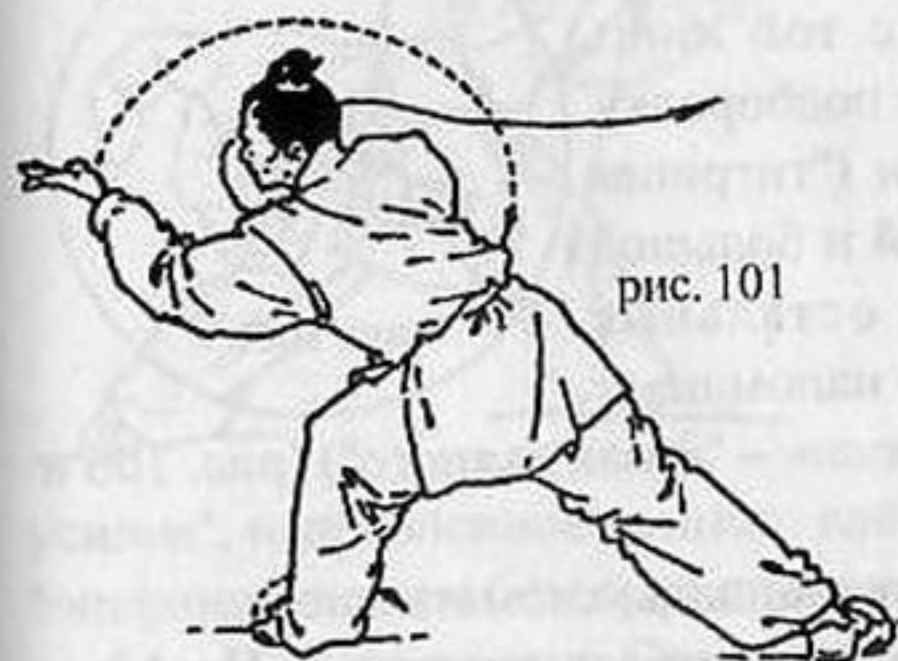


рис. 101



рис. 102



рис. 103

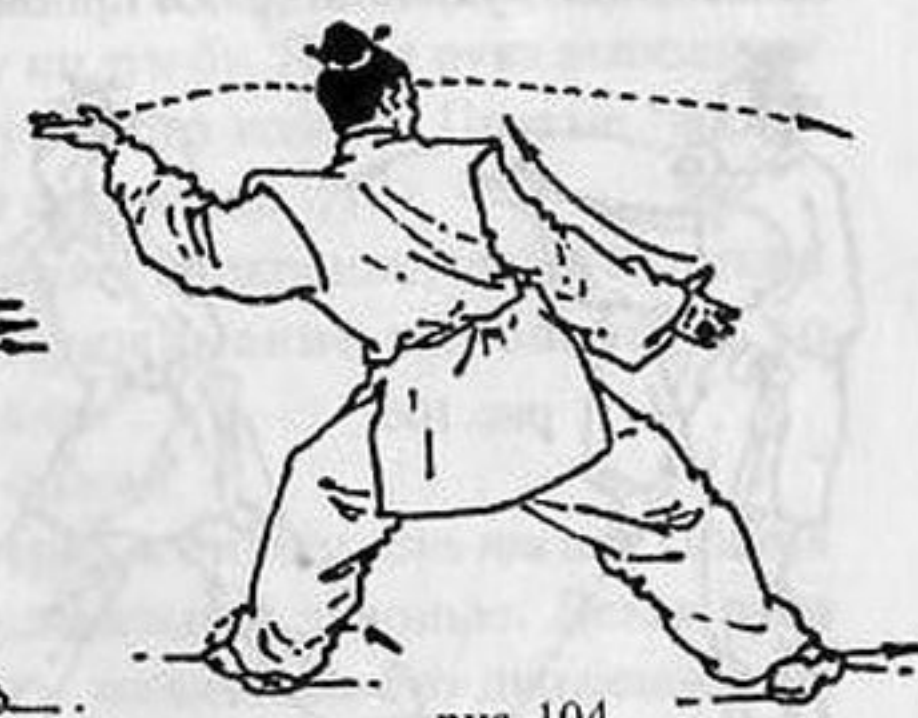


рис. 104



рис. 105

50. Тань ма ао бянь. Подстегнув лошадь, сломать плеть.

Тело вращается вправо, правая нога подшагивает вперед, левая идет следом, в стойку *сань ти ши*. Правая рука поднимается вверх и выполняет "наматывание", отводя ладонь к правой стороне подбородка и поднимая локоть на высоту уха. Центр ладони направлен вправо, большой палец – вниз. Левая ладонь наносит рубящий удар по горизонтали вправо. Центр ладони направлен вверх (рис. 105).

51. Бай юань дао дэн. Белая обезьяна ворует фонарь.

Левое колено поднимается вверх, тело немного скручивается влево. Руки симметрично повторяют предыдущий прием с той лишь разницей, что левая рука, отводясь к подбородку, принимает положение *ху син чжан* ("тигриная ладонь"), при котором указательный и большой пальцы сгибаются кольцом, остальные поджимаются к центру ладони (что напоминает "удерживание чарки" в стиле *цзуй цюань* – "кулак пьяного") (рис. 106 и 106а).



рис. 106а

52. Тань ма ао бянь. Подстегнув лошадь, сломать плеть.

Левая нога опускается на шаг вперед, правая нога подшагивает в *сань ти ши*. Руки повторяют прием аналогично форме №50, но движение



рис. 106



рис. 107



рис. 108



выполняется в продольной позиции (то есть вперед выставлены одноименная рука и нога) (рис. 107).

53. Сюн ин чжуа ши. Могучий орел хватает когтями добычу.

Подшагивая с левой ноги, выполнить захват правой рукой, кисть в положении "орлиный коготь", рука проходит по кругу под левым предплечьем. Левая ладонь проскальзывает тыльной стороной к правому локтевому сгибу, центр ладони направлен вверх (рис. 108).

Левая нога делает выпад в стойку *гун бу*. Левая рука, принимая положение "орлиный коготь", делает подпирающий захват вверх, центр ладони направлен вверх. Правая ладонь выполняет прижимание "когтями" вниз, центр ладони направлен вниз (рис. 109).

При захвате левой рукой используется и *хэн цзинь* – "поперечное

рис. 109



рис. 110



усилие", направленное немного влево. Тело подается вперед, имитируя "опирание" левым боком на противника.

54. Цан ин пу цзи. Сизый орел бросается на курицу.

Тело вращается вправо, носок левой ноги скручивается внутрь, вес тела смещается вниз – назад, в стойку *ци лун бу*. Левая рука выполняет прижимание когтями вниз, в сторону левого колена. Правые "когти" поднимаются вверх, к правой стороне груди (рис. 110).

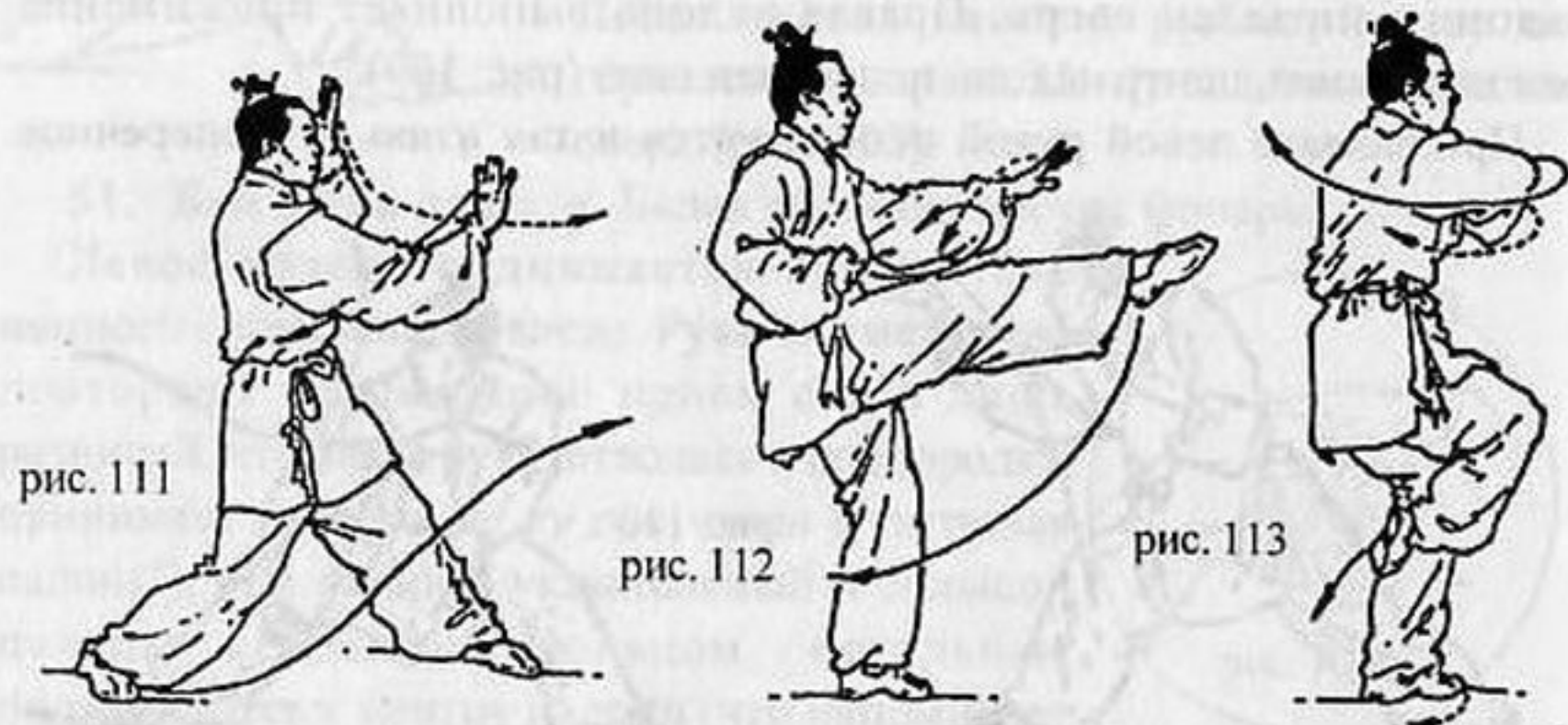
"Поднимание и прижимание" выполнять синхронно, *ци* опускается в *дань тянь*, плечи расслаблены. Прижимание выполняется со спиралеобразным усилием "наматывания".

55. Ту цзы си ин. Заяц играет с орлом.

Вращая тело влево, подшагнуть вперед, в стойку *сань ти ши*. Правая рука выполняет толчковый удар вертикальной ладонью. Левая рука выполняет блок по горизонтали влево, заканчивая его движением на себя (*гуа шоу*), локоть согнут, кисть на высоте уха, центр ладони

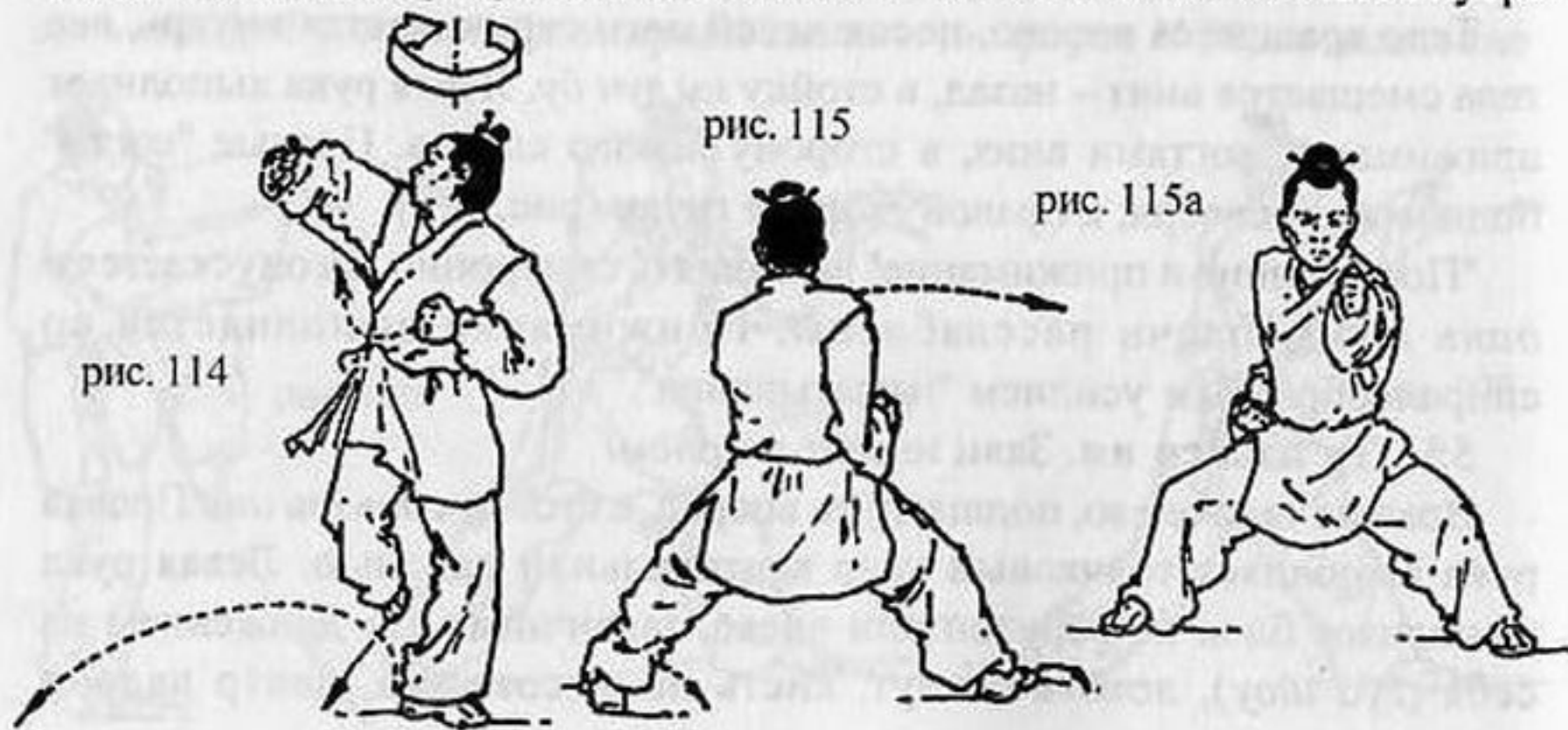
направлен назад (рис. 111). Толчковый удар начинается с колющего движения ладони (*ча чжан*), которое трансформируется в толчок "просаживанием" запястья, подавая вперед основание ладони. Здесь, как и в других толчковых ударах, присутствует усилие *цзю цзинь* – "растирания [ладонью]", которое проявляется в том, что в момент контакта с целью, основание ладони немного подается вверх.

Правая нога наносит хлесткий удар стопой вперед (*дань туй*). Левая ладонь выполняет толчковый удар вперед. Правая рука, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 112).



56. Мэй хоу то пао. Наряженная обезьяна снимает халат.

Правая нога отдергивается, стопа загибается вокруг коленного сгиба левой ноги. Правый локоть наносит круговой удар в левую ладонь. Левая ладонь, идя навстречу локтю, выполняет "наматывание" кистью внутрь



(рис. 113). Не опуская колена, выполнить вращение на левой ноге вправо – назад. Правая рука выполняет захват по горизонтали вправо, центр ладони направлен наружу, рука округло согнута. Левая рука, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 114).

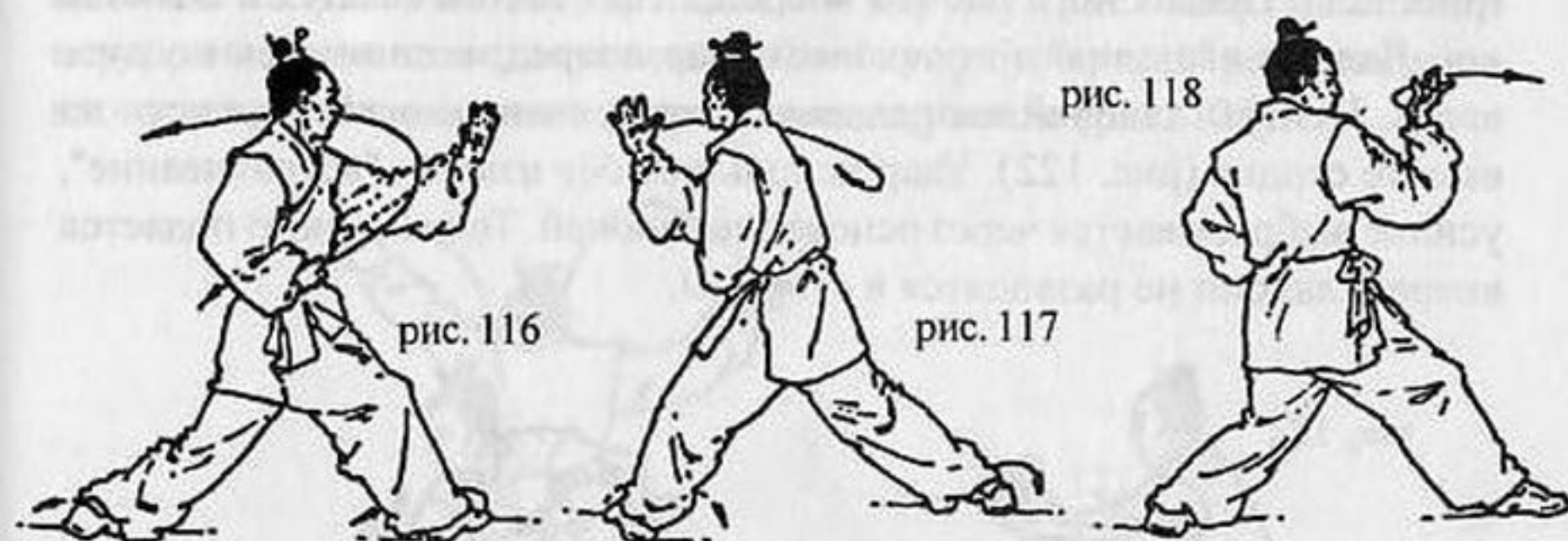
Продолжая вращение, выполнить перепрыгивание, опуская вначале правую, а затем левую ногу в стойку *ма бу*. Левый вертикальный кулак наносит удар *бэн цюань* вперед. Правая рука, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх (рис. 115 и 115a).

Прыжок надо делать мягко и изящно, "легко подниматься, легко опускаться".

57. Цзинь фэн сюнь чао. Золотистый феникс ищет гнездо.

Тело немного скручивается вправо, стопы поворачиваются в *сань ти ши*. Левая ладонь отводится к груди и наносит толчковый удар вправо (рис. 116).

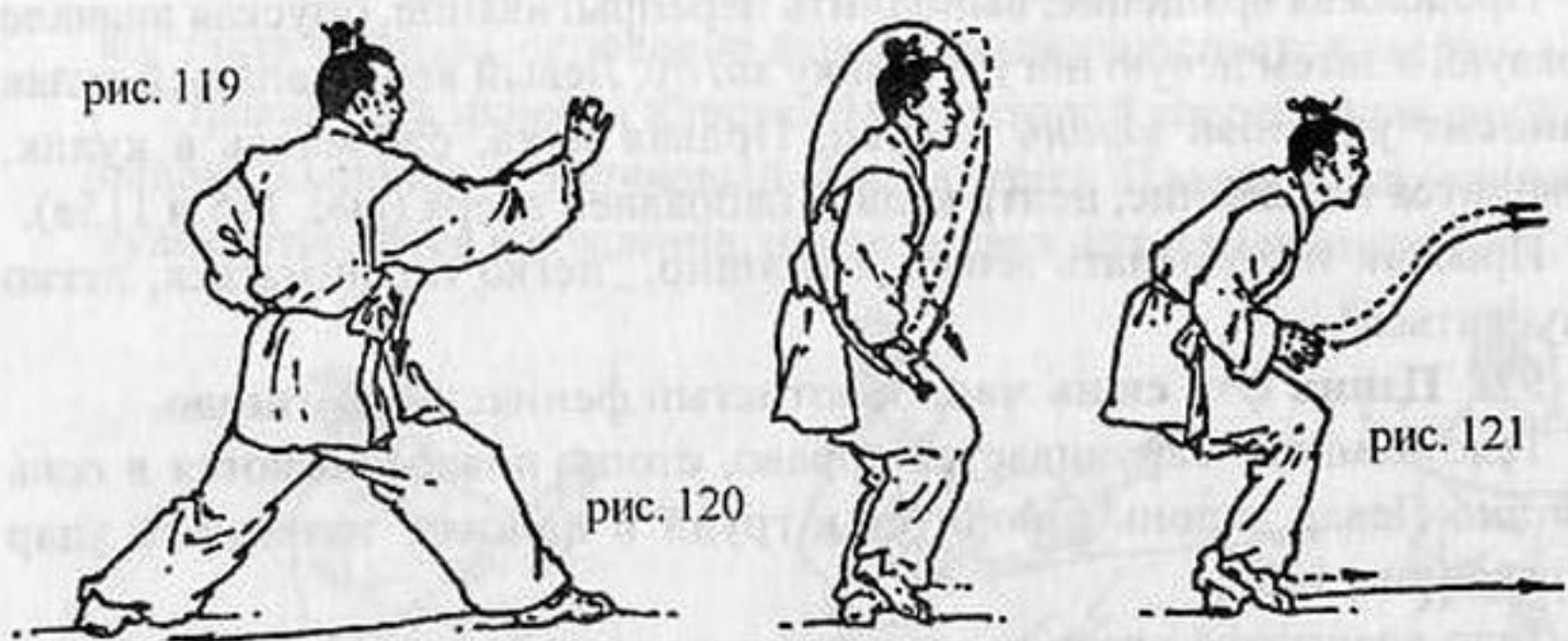
Тело вращается влево, в симметричную стойку *сань ти ши*. Левая рука, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх. Правый кулак разжимается. Согнутая в локте правая рука поднимается вверх и выполняет блок по горизонтали влево, "наматывая" к левому плечу. Центр ладони направлен к себе, пальцы на высоте уха (рис. 117). Тело вращается вправо, в стойку *сань ти ши*. Правая рука



выполняет "наматывание" и блок по горизонтали вправо, захлестывая ладонью к правому плечу (*гуа шоу*), локоть согнут, центр ладони направлен назад, пальцы – вверх (рис. 118). Остановившись, нанести толчковый удар правой ладонью вперед, разворачивая ее в вертикальное положение (рис. 119).

Правая нога отводится назад, стопа становится на носок у левой

стопы, тело немного вращается вправо, в стойку *дин цзы бу*. Правая ладонь вращается наружу и отводится внутрь, к животу, где вместе с левой ладонью немного разводятся в стороны на высоте бедер. Центры ладоней направлены вперед, пальцы – вниз (рис. 120).



Не меняя стойки, выполнить ладонями раздвигающее движение наружу на высоте головы. Руки скрещиваются, поднимаясь на высоту груди, и начинают разводиться в стороны на высоте головы. Слегка наклоняясь телом вперед и втягивая живот, выполнить ладонями прижимание вниз, центры ладоней направлены вниз, пальцы – вперед (рис. 121). Правая нога шагает вперед, левая подтягивается в *сань ти ши*. Ладони выполняют толчковый удар вперед, поднимаясь по дуге вверх. Центры ладоней направлены вперед, пальцы – вверх, кисти на высоте сердца (рис. 122). Удар использует *доу цзинь* – "встряхивание", усилие выбрасывается через основание ладоней. Тело немного подается вперед, ладони не разводятся в стороны.



Тело скручивается вправо, правая ладонь отводится к правой стороне груди, левая ладонь выполняет подпирательное движение, "наматывая" вправо кистью и предплечьем. Правая ладонь выполняет "наматывание", разворачивая центр ладони наружу и поднимая локоть (рис. 123).

Прием повторяется два раза, с отходом правой, затем левой ногой. Руки меняют свое положение симметрично (рис. 124 - 125).

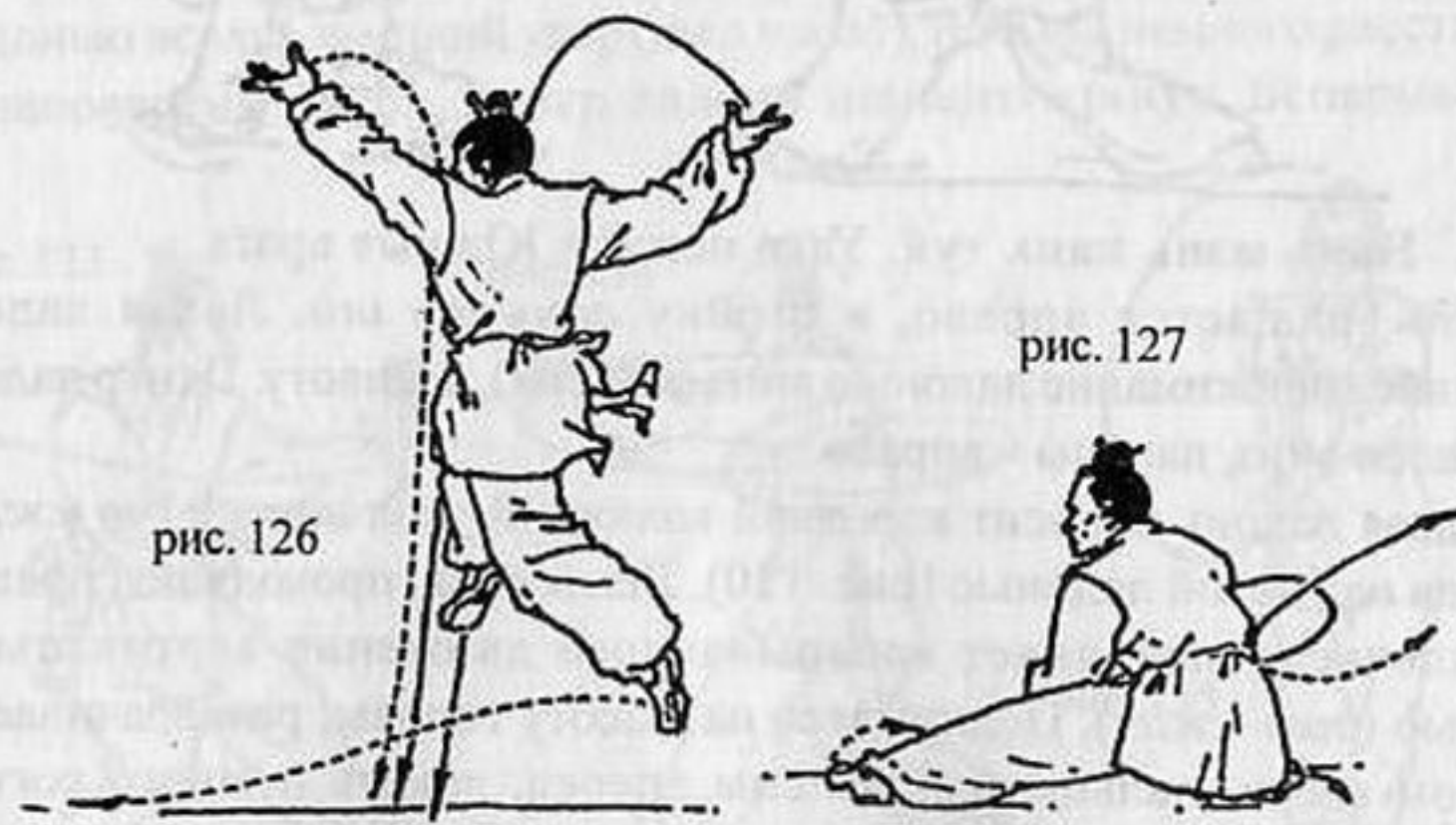
При выполнении отводящих блоков (*люй дай*) поясница активно скручивается, "движение тела ведет движение *ци* по каналам, изменение внешней формы ведет внутренние изменения *ци*".

58. Мэн ху юэ цзянь.
Свирепый тигр
перепрыгивает горный
ручей.

Повернувшись влево, оттолкнуться от земли левой ногой, правое колено выносится вперед.



Руки разводятся в стороны и поднимаются на высоту головы, центры ладоней направлены вверх, пальцы – наружу (рис. 126). Выполнив перепрыгивание влево, опуститься в стойку *лу бу*, "срезая" ребром стопы вдоль земли. Ладони выполняют хлопок по земле (рис. 127).



59. Хэй сюнь лян чжан. Черный медведь показывает лапу.

Приподнявшись, повернуться вправо, в *сань ти ши*. Левая ладонь наносит удар снизу (*ляо чжан*). Правая ладонь чертит круг по горизонтали вправо, опускается к пояснице и наносит шлепковый удар вперед. Центры ладоней направлены вперед, пальцы правой ладони – вверх, левой – вниз (рис. 128).

Выброс усилия короткий, тело стоит прочно, локти стремятся немного свестись, используя *нэй го цзинь* – "наматывание внутрь". При ударе используется "растирающее" усилие, направленное немного вниз.

60. Шуан лун цян шуй. Два дракона схватились в воде.

Правая нога отступает назад и становится на носок. Носок левой ноги разворачивается наружу. Колени сгибаются, тело скручивается влево и немного наклоняется в "драконьем шаге" (*лун син бу*). Правая ладонь выполняет косой рубящий удар к левому колену. Левая ладонь идет по узкому кругу к правому плечу (рис. 129).

Правая рука округло сгибается. Движение правой руки – "мягкое в жестком", левой – "жесткое в мягком".

рис. 128



рис. 129



61. Нань мэнь кань туй. Удар ногой в Южные врата.

Тело вращается вправо, в стойку *сань ти ши*. Левая ладонь выполняет прижимание ладонью вниз (*я чжан*), к животу. Центр ладони направлен вниз, пальцы – вправо.

Правая ладонь наносит короткий колющий укол вперед (*чо чжан*), проходя над левой ладонью (рис. 130). Левая рука, проходя под правым предплечьем, выполняет вспарывающее движение вертикальной ладонью (*тяо чжан*). Поднимаясь на высоту головы, разворачивается центром вверх, пальцы направлены вперед, локоть немного согнут. Правая ладонь отводится к груди и, когда левая ладонь поднимается к



голове, наносит удар вперед. Ладонь в положении *хэй чжан* – "поперечная ладонь" (ребро ладони направлено вперед, пальцы влево, центр ладони – вниз). Левая нога поднимается, сгибаясь в колене, и распрямляется, нанося пяткой толчковый удар вперед (*дэн туй*) (рис. 131). Данная форма аналогична описанной ранее форме №2.



рис. 130

рис. 131



рис. 132



62. Гуай ман чжуань шэнь. Удав – оборотень вращает тело.

Левая нога опускается назад. Тело вращается влево в стойку *сань ти ши*. Правая ладонь идет к левому плечу, "наматывая" внутрь и выполняя блок ладонью по горизонтали влево, центр ладони направлен к себе, пальцы – вперед. Левая рука выпрямляется колющим движением вниз (*ча чжан*) (рис. 132).

Подшагивая вперед левой ногой, выполнить левой вертикальной ладонью вспарывающий удар (*тяо чжан*), пальцы немного расставлены и направлены вверх, центр ладони немного втянут. Вспарывающее

рис. 133



рис. 134



рис. 135



движение трансформируется в толчковый удар вперед, пальцы плотно смыкаются. Правая ладонь выполняет прижимающее движение вниз, к животу, центр ладони направлен влево, пальцы – вперед (рис. 133).

Повернуться вправо, стопы вращаются в *сань ти ши*. Левая рука наносит рубящий удар по горизонтали вправо. Правая рука сгибается, ладонь поднимается на высоту плеча подпирающим движением (*то чжан*). Центры ладоней направлены вверх (рис. 134).

Тело вращается влево, левая стопа подтягивается к правой в стойку *би бу*. Левая ладонь "наматывает" к правому плечу, правая ладонь выполняет пронзание под левым локтем. Предплечья скрещиваются, центры ладоней направлены вверх, локти согнуты (рис. 135).

63. Ци сао линь гэнь. Ци возвращается к живому корню.

Руки опускаются, разводясь в стороны, и поднимаются по бокам на высоту головы, центры ладоней направлены друг к другу (рис. 136).

Продолжая движение, опустить ладони вдоль центральной линии тела прижимающим движением. Центры ладоней направлены вниз, пальцы – друг к другу (рис. 137).

Ладони поворачиваются центрами вверх и поднимаются к груди. Согнутые локти направлены наружу (рис. 138).

Ладони переворачиваются центрами вниз и опускаются вначале к животу, затем по бокам, вдоль тела. Стойка не изменяется (рис. 139).

Ладони опускаются медленно, *ци* опускается в *дань тянь*, "пронизывая 360 сочленений костей". Известное наставление к данной форме гласит: "Если тренируешь возврат изначально *ци* в *дань тянь*, обойдешь всю Поднебесную и не встретишь соперника".



рис. 136



рис. 137



рис. 138



рис. 139



内家拳

Удан сюань гун сань ши лю инь ян чжан.

36 ладоней *инь ян*, уданского метода "сокровенной работы".

Юй бэй ши. Исходное положение.

Стать прямо, ноги расставлены на ширину плечей. Тело расслаблено, руки естественно свисают вдоль тела. Шея выпрямлена, плечи опущены, *ци* мысленно собирается в *дань тянь*, язык упирается в верхнее небо (рис. 1). Эта позиция называется "позой Беспредельного" (*у цзи*).

Ци ши. Начальная позиция.

Ладони поднимаются в стороны, представить, что в ладонях лежат железные шары. Руки поднимаются на высоту плечей, локти чуть согнуты и приопущены вниз. Плечи расслаблены (рис. 2).

1. Шуан хэ чжан. Две соединенные ладони.

Поворачиваясь вправо, сделать правой ногой шаг вперед в позицию *сань ти ши*. Ладони опускаются вдоль боков и перекрещиваются перед грудью. Правая ладонь снаружи, пальцы на высоте носа, центры ладоней направлены к себе. Руки округло согнуты. В стойке слегка "просесть" вниз (рис. 3).



рис. 1



рис. 2



рис. 3

2. Ся ча чжан. Вонзание ладони вниз.

Носок правой ноги разворачивается наружу, колени сгибаются в стойку *се бу*. Левая ладонь выполняет укол вниз, в сторону правой пятки, большой палец направлен вверх. Правая вертикальная ладонь у левого плеча, пальцы на высоте носа (рис. 4).

3. Ши цзы чжан. Скрещенные ладони.

Приподнимаясь, сделать левой ногой шаг вперед, в стойку *бань ма*



бу. Правая ладонь опускается к животу и выполняет пронзающее движение вперед, левая ладонь поднимается, выполняя пронзающее движение вперед и немного вправо. Руки перекрещиваются, правая рука снаружи. Центр правой ладони направлен вниз, левой - вверх (рис. 5).

4. То цзя чжан. Подпирающая и блокирующая ладони.

Левая ладонь выполняет толчковый удар вперед, правая - блокирующее движение вверх, останавливаясь справа над головой. Левая рука чуть согнута, центр ладони направлен вперед, пальцы на высоте брови. Центр правой ладони направлен вверх, рука округло согнута (рис. 6).

рис. 4

рис. 5



рис. 6

5. Шан шуай чжан. "Бросить" ладонь вверх.

Правая нога делает шаг вперед, правая ладонь вытягивается вперед, выполняя сметающее движение тыльной стороной ладони по горизонтали влево, большой палец направлен вниз. Левая ладонь опускается к груди, центр ладони направлен вниз. Тело немного "сжимается", грудь вытягивается (рис. 7).

рис. 7

Проседая в стойке, выполнить удар тыльной стороной правой ладони сверху. Центр ладони направлен вверх, локоть согнут и опущен вниз. Удар сверху сменяет удар по



рис. 8

горизонтали вращением и опусканием локтя. Левая ладонь у правого локтя (рис. 8).

6. Шуан та чжан. Припечатывание ладонями вниз.

Тело скручивается влево, правая ладонь проходит над головой влево, центр ладони направлен вверх, пальцы – влево. Левая ладонь под правым локтем (рис. 9).

Тело продолжает вращаться влево, правая нога делает шаг вперед, в стойку *бань ма бу*. Правая ладонь опускается к левому плечу. Руки разводятся в стороны, выполняя "припечатывание" основаниями ладоней. Левая ладонь движется влево – вперед, правая – назад и немного вниз (рис. 10).



рис. 9



рис. 10

7. Пянь сюань чжан. "Строгать" вращением ладони.

Тело вращается влево, вес тела смещается на левую ногу. Правая ладонь выполняет удар по горизонтали влево, тыльной стороной ладони. Большой палец направлен вниз, локоть согнут. Левая ладонь под правым локтем, центр ладони направлен вниз (рис. 11).

8. Ляо инь чжан. Ладонь "подсекающая пах".

Левая нога отшагивает назад и становится на носок, правая стопа разворачивается наружу, тело скручивается вправо в стойку *ча бу*. Правая ладонь наносит удар тыльной стороной вниз – назад, проходя вдоль тела. Левая ладонь выполняет толчок вперед, ладонь в позиции *хэн чжан* – "поперечная ладонь". Центр ладони направлен вперед, большой палец – вниз, остальные – вправо (рис. 12).

9. Инь фэн чжан. Ладонь "иньского ветра".

Левая нога делает шаг вперед – влево, правая нога зашагивает за

рис. 11



рис. 12



левую, тело скручивается влево. Левая ладонь опускается на высоту плеча и оттягивается немного назад, центр ладони направлен вниз, локоть округло согнут. Правая ладонь выполняет пронзающее движение вдоль поясицы влево, центр ладони направлен вверх (рис. 13).

рис. 13



рис. 14



рис. 14а



Левая нога отшагивает назад, левая ладонь выполняет толчок назад – вниз, центр ладони направлен назад, пальцы – вниз. Правая поперечная ладонь выполняет толчок по диагонали вперед – вверх. Локоть немного согнут, центр ладони направлен по диагонали вверх (рис. 14 и 14а).

10. Шуан ху чжан. Две прикрывающие ладони.

Левая нога делает шаг вперед, тело вращается вправо, вес тела на правой ноге. Ладони опускаются к поясице, затем поднимаются пронзающим движением вверх, скрещиваясь перед грудью. Центры ладоней направлены к себе, правая рука снаружи (рис. 15).

11. Шуан бао чжан. Две обнимающие ладони.

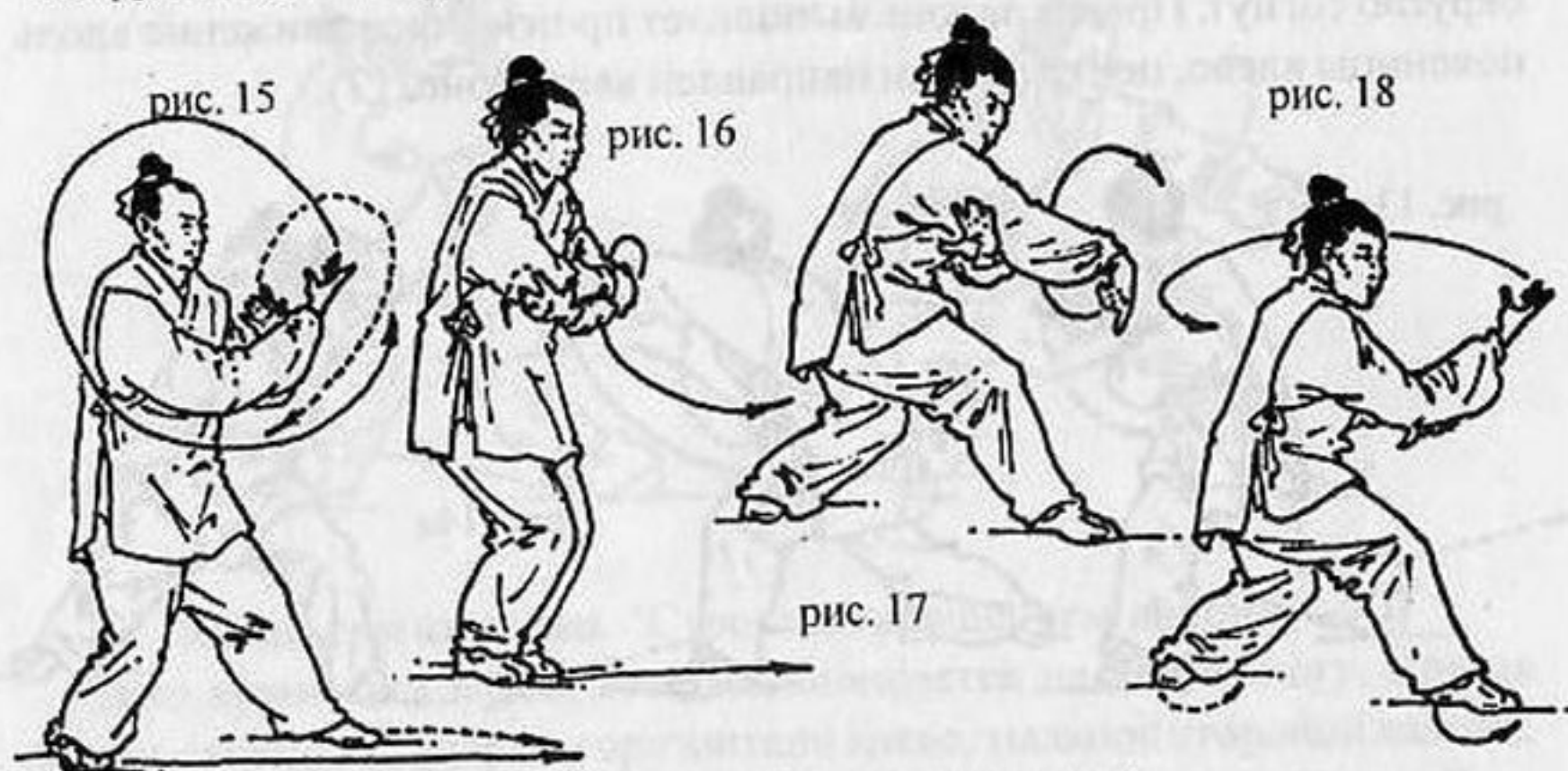
Правая нога делает длинный шаг вперед, левая подшагивает к правой,

колени сгибаются в стойку *бин бу*. Руки разводятся в стороны и "обхватывают" перед грудью. Правая рука захватывает левый локоть, левая рука – правый. Предплечья накладываются друг на друга, правая рука снаружи (рис. 16).

12. Чао ян чжан. Ладонь "обращенная к солнцу".

Правая нога делает шаг вперед, правая рука разгибается, нанося хлесткий удар тыльной стороной ладони снизу. Ладонь на высоте живота, центр ладони направлен к себе. Левая вертикальная ладонь прикрывает правый локоть, центр ладони направлен вправо (рис. 17).

Правая ладонь вращается в сторону левого уха, проходит перед лицом и выполняет рубящий удар по горизонтали влево, ребром ладони. Локоть согнут и опущен вниз, центр ладони направлен вверх. Движение плавное и округлое (рис. 18).



13. Хуэй шэнь чжан. Ладонь "разворота тела".

Тело скручивается влево, правое колено скручивается внутрь. Правая ладонь, проходя вдоль поясницы, выполняет пронзающее движение вверх. Локоть согнут и опущен, центр ладони направлен к себе. Левая ладонь под правым локтем, центр ладони направлен вниз (рис. 19).

Когда правая ладонь поднимается на высоту глаз, правая нога делает шаг вперед, тело вращается влево, вес тела на правой ноге. Правая ладонь, следуя движению тела, идет по горизонтали влево. Центр ладони направлен влево, пальцы – вверх. Левая вертикальная ладонь у правой подмышки (рис. 20).

14. Ло ди чжан. Ладонь "опускающаяся на землю".



Левая нога отступает назад, носок правой стопы разворачивается наружу, колени сгибаются, тело скручивается вправо в стойку *се бу*. Левая ладонь выполняет укол вниз, к правой пятке. Правая ладонь опускается к правому плечу, пальцы на высоте кончика носа (рис. 21).

15. Шуан ань чжан. Прижимание двумя ладонями.

Правая нога отступает назад, колени сгибаются в стойке *ма бу*. Правая ладонь опускается вправо, в сторону правого бока, руки разводятся в стороны, поднимаются по бокам и опускаются вниз, выполняя прижимающее движение ладонями в стороны – вниз. Руки поднимаются подпиранием движением, как в начальной позиции комплекса (рис. 22).



16. То тянь чжан. Ладонь "подпирающая небо".

Правая нога подтягивается на полшага к левой, левое колено поднимается. Ладони выполняют подпирание движение влево – вверх. Левая рука вытянута вперед, на высоту носа, центр ладони направлен

内家拳 КУЛАЧНАЯ ТЕХНИКА «НЭЙ ЦЗЯ ЦЮАНЬ»

вверх, локоть чуть согнут. Правая рука выполняет подпирание над головой, центр ладони направлен вверх, пальцы вперед, локоть и запястье округло согнуты (рис. 23).

17. Бао юэ чжан. Ладонь "обнимающая луну".

Левая нога опускается влево, тело скручивается влево, правая нога, сворачивая носок внутрь, подшагивает вперед. Левая ладонь, поворачиваясь центром вниз, выполняет отводящее движение по горизонтали влево, кисть на высоте плеча, локоть округло согнут. Правая ладонь опускается к пояснице и, следуя вращению тела, выполняет пронзающее движение вдоль поясницы влево, центр ладони направлен вверх (рис. 24).



рис. 23



рис. 24

18. Цан хуа чжан. Ладонь "прячущая цветок".

Правая нога, сворачивая носок внутрь, делает шаг по кругу влево, вокруг левой ноги, тело скручивается вправо. Руки меняются местами, правая поднимается, выполняя отводящее движение по горизонтали вправо, центр ладони вращается вниз. Левая ладонь опускается к правой стороне поясницы, центр ладони вращается вверх (рис. 25).

19. Ляо инь чжан. Ладонь "подсекающая пах".

Тело вращается влево. Правая нога делает шаг вправо – назад, левая нога отшагивает за правую и ставится на носок в стойку ча бу. Носок правой ноги разворачивается наружу. Скручивая тело вправо, скрестить руки перед телом, опуская правую. Отшагивая левой ногой, развести руки, нанося удар тыльной стороной правой ладони хлесткий удар назад и выполняя подпирательное движение левой поперечной ладонью. Центр

правой ладони направлен к себе, пальцы – вниз. Левая ладонь на высоте головы, левый локоть округло согнут (рис. 26).

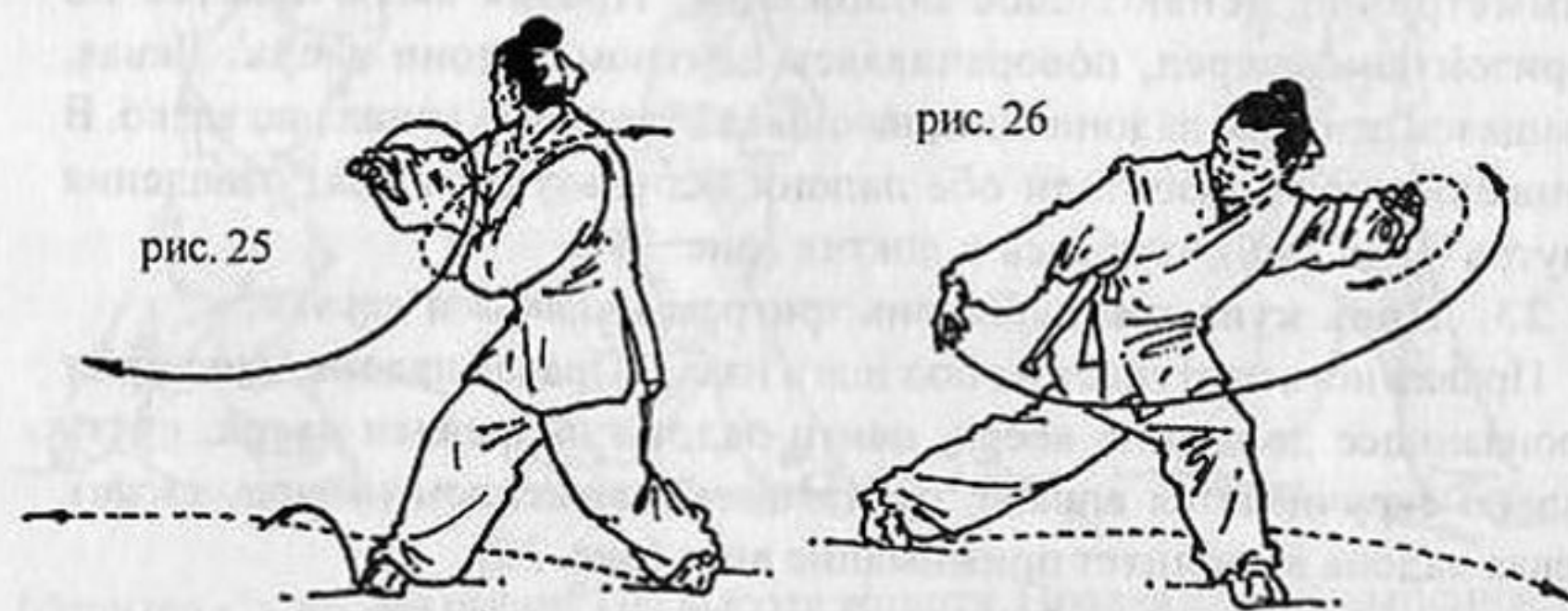


рис. 25

рис. 26

20. Фэнь хоу чжан. Ладонь "запечатывающая горло".

Левая нога делает шаг по диагонали вперед. Правая ладонь поднимается, нанося по горизонтали влево "отсекающий" (цзе) удар ребром ладони. Левая ладонь выполняет отводящее (люй) движение влево – вниз, опускаясь до высоты правого локтя. Центр правой ладони направлен вверх, пальцы – немного вправо, локоть согнут и опущен вниз. Центр левой ладони направлен вниз, пальцы – к правому локтю (рис. 27).

21. Лань яо чжан. Ладонь "перегораживающая поясницу".

Правая нога делает шаг вперед, разворачивая носок наружу, левая нога ставится на носок, тело скручивается вправо. Правая ладонь, поворачиваясь центром вниз, делает отводящее движение (люй) по горизонтали вправо, к



рис. 27

рис. 28



правому плечу. Левая рука, вращаясь центром ладони вверх, выполняет рубящий (кань) удар ребром ладони по горизонтали вправо (рис. 28).

22. Шуан дай чжан. Притягивание двумя ладонями.

Левая нога делает шаг вперед, носок вращается внутрь. Руки симметрично меняют свое положение. Правая вытягивается по горизонтали вперед, поворачиваясь центром ладони вверх. Левая, вращаясь центром ладони вниз, начинает отводящее движение влево. В движении по горизонтали обе ладони используются для "отведения внутрь" (*нэй люй*), сгибаясь в локтях (рис. 29).

23. Цянь кунь чжан. Ладонь триграмм «цянь» и «кунь».

Правая нога отступает на пол шага назад. Правая ладонь выполняет пронзающее движение вверх, центр ладони направлен вверх, кисть сильно скручивается вправо "буравящим" движением (*цзуань чжан*). Левая ладонь выполняет прижимание вниз (рис. 30).



рис. 29



рис. 30

24. Цзуань тянь чжан. Ладонь "ввинчивающаяся в небо".

Не меняя положения рук, пройтись по кругу вправо (рис. 31 - 34). Заканчивая круг, подшагнуть правой ногой к левой, в стойку *бин бу*. Левая ладонь "буравит" вверх, правая – прижимает вдоль тела вниз (рис. 35).



рис. 31

25. Цзе чуань чжан. Ладонь "пронзающая латы".

Правая нога наносит прямой удар носком



рис. 32



рис. 33



рис. 34

(*дань ти* - "упругий пинок") на высоте живота. Правая ладонь выполняет пронзающее движение вперед, центр ладони направлен вверх. Левая ладонь выполняет прижимающее движение к пояснице, центр ладони направлен вниз (рис. 36).

26. Дань инь чжан. Ладонь "упругого удара в пах".

Правая нога опускается на землю, левая ладонь опускается вниз и начинает выполнять "вспарывающий" удар (*тяо чжан*) вверх. Левая нога наносит удар *дань ти* вперед, левая ладонь поднимается над левой ногой. Ладонь в вертикальном положении, центр ладони направлен вправо. Правая ладонь идет вдоль тела назад – вниз, маховым движением в вертикальной плоскости. В конце движения правая рука распрямляется назад, большой палец направлен вниз, левая – немного сгибается в локте (рис. 37).



рис. 35



рис. 36



рис. 37

27. Чуань синь чжан. Ладонь "пронзающая сердце".

Левая нога опускается на землю, правая нога наносит удар *дань ти* вперед. Правая ладонь, проходя вдоль поясницы, выполняет пронзающее движение над правой ногой, центр ладони направлен вверх. Левая ладонь опускается к правому плечу, центр ладони направлен вниз (рис. 38).

28. Чань шэнь чжан. Ладонь "опутывающая тело".

Правая нога опускается на шаг назад, вес тела на левой ноге, ладони выполняют пронзания вокруг тела. Правая рука, скручиваясь в локте, "прилипает" к пояснице тыльной стороной ладони, пронзает за спину, к левой почке. Левая ладонь, в поперечной позиции, выполняет пронзание по горизонтали вправо. Локти согнуты, руки "опутываются" вокруг тела (рис. 39).

рис. 38



рис. 39



29. Хэн сяо чжан. Ладонь "срезающая поперек".

Тело скручивается вправо, ладони "раскручиваются" в обратную сторону. Правая, затем левая нога делают шаг вперед, в стойку *бань ма бу*. Правая ладонь выполняет "подпирающее" (*то чжан*) над головой, локоть округло согнут, центр ладони направлен вперед – вверх, "тигриная пасть" (*ху коу*) вниз. Левая ладонь выполняет "режущее" (*сяо чжан*) движение по горизонтали влево. Центр ладони направлен вниз, пальцы – вправо (рис. 40 - 41).

30. Се пи чжан. Ладонь "косой рубки".

Правая нога делает шаг вперед, правая ладонь опускается коротким рубящим движением вниз, левая ладонь выполняет блок подпирающим вверх (рис. 42).

Правая нога смещается немного вправо, вес тела на правой ноге. Правая ладонь выполняет блокирующее движение вверх, центр ладони



направлен вперед – вверх, большой палец – вниз, локоть округло согнут. Левая вертикальная ладонь выполняет узкое рубящее движение вперед, центр ладони направлен вправо, пальцы – вверх (рис. 43).

рис. 40



рис. 41



рис. 42



31. Да люй чжан. Ладонь "большого увода".

Вес тела переносится на левую ногу, правая нога распрямляется, смещая вес тела назад, носок поднимается, нога становится на пятку. Ладони выполняют отводящее (*люй*) движение в сторону левого бедра, назад – вниз. Центр левой ладони направлен вверх, правой – вниз (рис. 44).

32. Мо шэнь чжан. Ладонь "тела – жернова".

Правая нога подшагивает вперед, тело сильно скручивается влево. Левая ладонь, следуя вращению тела, наносит удар по горизонтали влево. Центр ладони направлен вниз, пальцы – вправо, локоть и запястье округло согнуты. Правая ладонь движется к левой стороне поясницы, центр ладони направлен вверх (рис. 45).

рис. 43



рис. 44



рис. 45



33. Хоу ляо чжан.

Подсекающий удар ладонью назад. Тело раскручивается в обратную сторону, левая нога отшагивает назад и становится на носок, носок правой ноги разворачивается в стойку *ча бу*. Правая рука наносит хлесткий удар (*ляо чжан*) тыльной стороной ладони назад, центр ладони направлен к себе, пальцы – вниз.



рис. 46

Левая ладонь подводится к правому плечу, затем выполняет толчок вперед. Ладонь в "поперечной" позиции (*хэн чжан*) (рис. 46).

34. Хэн чжуан чжан. Поперечный толчок ладонью.

Левая нога делает шаг вперед, левая ладонь повторяет движение, выполняя толчок вперед. Ладонь в "поперечной" позиции, локоть и запястье округло согнуты. Правая вертикальная ладонь выполняет толчок вперед под левым запястьем (рис. 47).

35. Чуань хоу чжан. Ладонь "пронзающая горло".

Правая нога делает шаг вперед, правая ладонь выполняет пронзающее движение вверх, проходя над левым запястьем, центр ладони направлен вверх. Левая ладонь выполняет прижимание вниз, к правому локтю, центр ладони направлен вниз (рис. 48).

рис. 48



рис. 47

рис. 49



36. Фань хэн чжан. Поперечный разворот ладони.

Тело поворачивается влево, вес тела переносится на правую ногу. Правая ладонь поднимается к голове и, переворачиваясь центром вниз, идет от левого плеча к левому локтю. Левая рука, проходя над опускающейся правой ладонью, выполняет толчок влево, ладонь в "поперечной" позиции, локоть округло согнут. Правая ладонь, поворачиваясь центром вверх, отводится к пояснице (рис. 49).

Шоу ши. Заключительная позиция.

Тело вращается вправо, вес тела равномерно распределяется между ногами. Ладони опускаются вниз, руки скрещиваются у живота. Центры ладоней направлены вверх, левая рука расположена над правой (рис. 50).

Ладони, немного разводясь в стороны, поднимаются на высоту плечей, разворачиваясь центрами ладоней вниз. Затем медленно опускаются вниз, прижимающим движением (рис. 51).

Левая нога подтягивается к правой в стойку *бин бу*. Ладони опускаются вдоль тела (рис. 52).

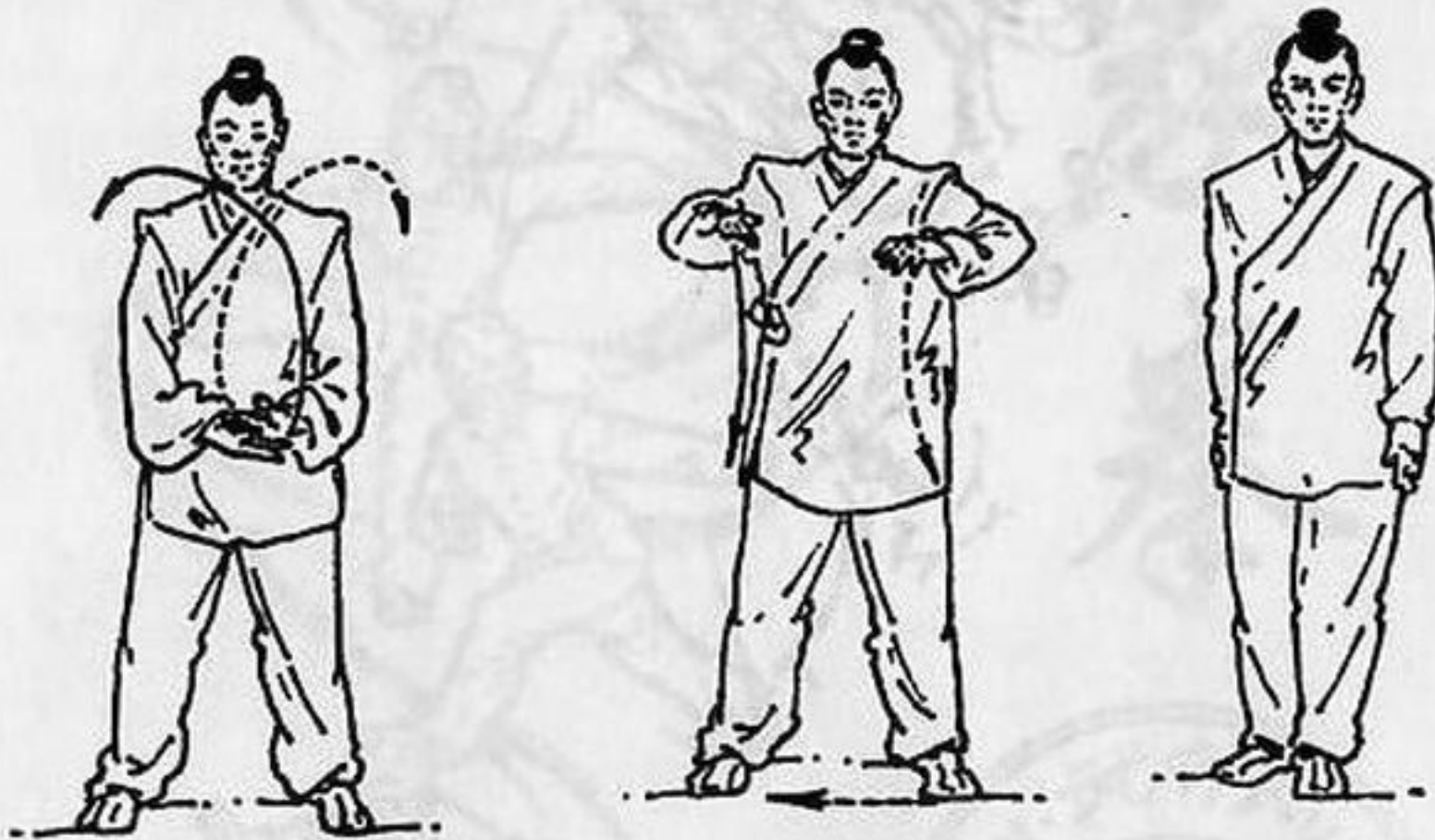


рис. 50

рис. 51

рис. 52



内家拳



Юй бэй ши. Начальное положение.

Стать прямо в стойку *бин бу*. Руки естественно свисают вдоль тела (рис. 1).

1. Цай шоу цинь чжуа чуай ду цзяо. Захват и "срывание" рукой, удар стопой в живот.

Тело вращается влево, левая нога отступает на шаг назад в стойку *бань ма бу*. Руки чертят круг сверху – внутрь, выполняя захват. Кисти в положении "драконьи когти" (*лун чжао*). Левая рука выполняет мягкий "щупающий" захват (*тань чжуа*), правая – мощное, акцентированное "срывание" вниз (*цай чжуа*). Локти округлить, правая кисть впереди, на высоте груди, левая – у правого локтя (рис. 2).



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4



Руки, сжимаясь в кулаки, выполняют короткий рывок к себе, скрещиваясь перед грудью. Правая рука снаружи, центры кулаков направлены вниз. Вслед за рывком рук, правое колено поднимается (рис. 3). Тело вращается влево, правая нога наносит лежащий удар (*чуай туй*) на высоте живота, носок свернут внутрь. Правая рука наносит прямой удар кулаком вперед, центр кулака направлен вниз. Левая рука делает рывок назад, центр кулака направлен вниз (рис. 4).

Левая рука захватывает запястье противника, правая – локоть, руки немного сводятся внутрь, чтобы воздействовать на локтевой сустав захваченной руки. Захват и сведение рук синхронизируется с отшагиванием и рывком на себя. Потерявшего равновесие противника атакуют невысоким встречным ударом ноги в живот и ударом кулака в лицо. Левая рука помогает уравнивать тело.

2. Шань шэнь чуань му туй лэй чжан. Уклон тела с пронзанием глаз, толчок ладонями в ребра.

Правая нога опускается, левая зашагивает за правую скрестным шагом, правая нога ставится на носок, тело вращается влево, выполняя уклон. Правая рука отводится к телу и наносит укол вправо – вверх указательным и средним пальцами (*цзянь чжи* – "пальцы – меч"). Левая ладонь выполняет толчок к правому плечу. Кисть в вертикальном положении, пальцы поджимаются в позицию *лун чжао* (рис. 5).

Правая нога делает шаг вправо, в стойку *гун бу*. Правая рука, принимая положение *лун чжао*, отводится к левой кисти, и выполняется толчок двумя руками вперед (рис. 6).



рис. 5



рис. 6

Левая нога зашагивает за правую, тело уклоняется от атаки противника, "наматываясь" на атакующую конечность. Правая ладонь сбивает удар противника и захватывает его запястье, пальцы атакуют глаза. Продолжить прием шагом правой ноги, которая ставится вплотную к колену передней ноги противника, заворачивая носок внутрь, вокруг пятки противника, "запечатывая" его ногу. Ладони наносят мощный толчковый удар в грудь. Этот прием можно рассматривать в контексте стиля как опрокидывание – *де*, которые подразумеваются практически во всех комбинациях "драконьих изменений", в которых присутствует захват и "стреноживание" противника.

3. Цзинь лун яо шоу бай вэй чуй. Золотой дракон качает головой, удар "взмахом хвоста".

Правая нога сгибается, принимается позиция *лу бу*. Тело наклоняется вниз, ладони выполняют прижимание вправо (рис. 7).

Привстать на правой ноге, тело прогибается назад и вращается в поясице влево, перенося вес на левую ногу. Ладони, следуя вращению поясицы, выполняют отводящее движение, по вертикальному кругу влево – вверх, центры ладоней направлены вверх (рис. 8).

Продолжая вращение, правая нога выполняет сметающий удар пяткой по горизонтали вправо. Правая рука, сжимаясь в кулак, наносит удар по горизонтали вправо, в направлении удара ноги. Левая ладонь выполняет прижимающее движение к правым ребрам, кисть в вертикальном положении (рис. 9).



рис. 7



рис. 8

"Качание" тела используется для нырка под атаку противника, руки сопровождают движение конечности противника, открывая его для



контратаки. Используя инерцию вращения тела, наносятся удары пяткой и кулаком по горизонтали.



рис. 9



рис. 10



рис. 11

4. Цзинь лун тань чжао чжуа цинь на. Золотой дракон щупает когтями, захват когтями.

Правая нога опускается вправо, принимается стойка *ма бу*. Правая рука опускается к левой, кисти принимают положение *лун чжао* и выполняют толчковый удар вперед, на высоте груди (рис. 10).

Тело вращается влево, левая нога отступает по кругу влево – назад, принимается стойка *бань ма бу*. Руки разводятся в стороны и чертят круг вверх – внутрь. Затем выполняют захват с прижиманием вниз. Центры кулаков направлены по диагонали вниз, левый кулак у правого локтя (рис. 11).

Опустить правую ногу вправо, принимая стойку *ма бу*. Если противник избежал атаки, наклонив тело, он отбрасывается толчком ладоней.

Попытка атаковать пресекается захватом запястья и локтя для выведения из равновесия. Собственно выведение из равновесия производится рывком рук на себя, одновременно уходя с линии атаки.



рис. 12

5. Пи мянь дэн ду чуай лэй цзяо. Рубить лицо, толчковый удар ногой в живот, лягание в ребра.

Тело вращается вправо, вес тела переносится на правую ногу. Левая ладонь выполняет захват с прижиманием (*чэжуа ань*) вперед. Правая рука наносит короткий рубящий удар вертикальной ладонью. Левая нога выполняет толчковый удар вперед (*дэн туй*), носок направлен вверх (рис. 12). Левая нога опускается, тело вращается влево. Руки сжимаются в кулаки, правая отводится к груди. Правая нога наносит удар *чуай туй* вправо, правый кулак – прямой удар. Левый кулак выполняет рывок назад. Центры кулаков направлены вниз (рис. 13).



рис. 13

Выведение из равновесия продолжается встречной атакой. Правая ладонь наносит короткий рубящий удар в лицо, левая нога – прямой толчковый удар пяткой живот. Атака продолжается боковым лежащим ударом в ребра.

6. **Цинь чжуа во синь цзя да чуй.** Захват когтями, удар в солнечное сплетение ("гнездо сердца"), удар с блоком.

Правая нога опускается на землю, стопа вращается внутрь, тело разворачивается влево. Левая нога поднимается, нанося либо упругий удар носком (*дань туй*), либо "отсекающий" удар ребром стопы вниз. В любом случае, колено не опускается, голень упруго отдергивается, носок сворачивается внутрь. Правая ладонь выполняет удар вперед,



рис. 14



рис. 15



рис. 16



рис. 17



кисть в положении *лун чжао*. Левая ладонь выполняет прижимание к правому плечу (рис. 14).

Левая нога опускается, правая нога наносит удар *дэн туй* вперед. Правая рука, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх. Левая, сжимаясь в кулак, наносит прямой удар вперед, центр кулака направлен вниз (рис. 15).

Опустить правую ногу, разворачивая носок наружу, левая нога наносит удар *дэн туй* вбок (*цэ дэн туй*). Левая рука выполняет прижимание предплечьем, кулак идет к правому плечу, центр кулака направлен вниз. Правая рука не меняет своего положения (рис. 16). Левая нога опускается в стойку *гун бу*. Левая рука выполняет блок предплечьем вверх, центр кулака направлен по диагонали вниз. Правая рука наносит прямой удар кулаком, центр кулака направлен вниз (рис. 17).

Левая нога наносит удар, сворачивая носок внутрь. В зависимости от ситуации, это или удар носком в пах (сворачивание носка внутрь используется во многих школах, чтобы атаковать пах противника, прикрытый передней ногой, проскальзывая стопой по бедру этой ноги), либо подставка ребра стопы для блокировки удара ногой.

Левая рука накрывает руку противника, направляя ее мимо лица и фиксируя запястье противника прижиманием кисти к плечу. Правая рука наносит удар в лицо или сбивает руки противника в сторону.

Правая нога атакует толчковым ударом пятки, левая рука наносит прямой удар кулаком в лицо. Левая рука отдергивается по кругу к правому плечу, сбивая защиту противника. Левая нога атакует толчковым ударом пятки, тело поворачивается боком, немного удлиняя удар ногой.

Опускаясь в стойку, выполнить мощное подпирание вверх предплечьем левой руки, "запечатывая" левым коленом и стопой переднюю ногу противника. Правый кулак атакует противника в корпус.

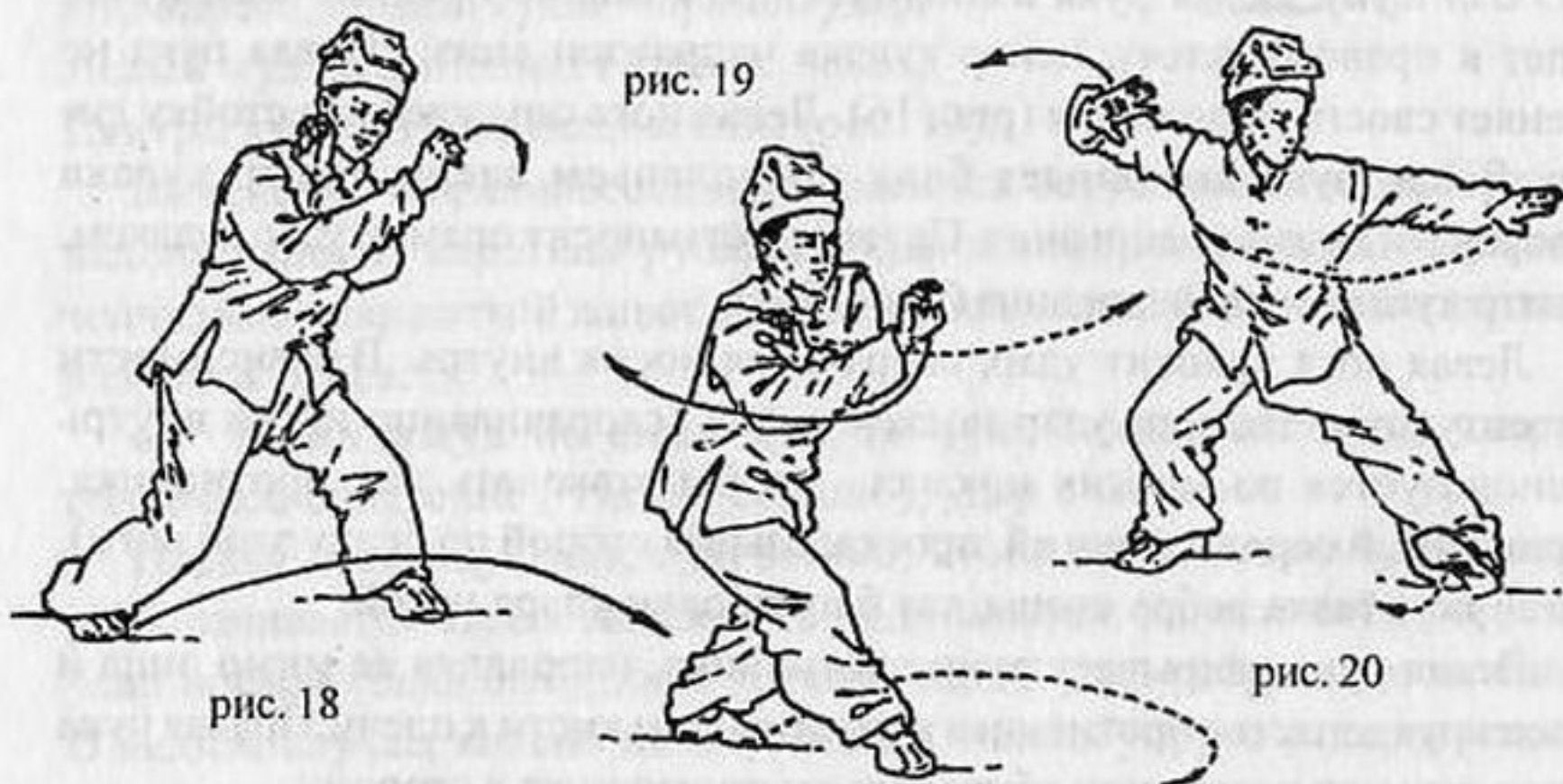
7. **Цинь шоу чжуа мянь гоу цяо цзяо.** Захват, удар когтями в лицо, зацеп стопой – крюком.

Колени немного сгибаются, тело слегка опускается. Руки, в положении *лун чжао*, скрещиваются перед грудью, правая рука снаружи,

кости в вертикальном положении. Правая рука выполняет блок, толчком по горизонтали влево, левая рука, выполняя захват, отводится к правому плечу (рис. 18).

Правая нога делает шаг вперед, разворачивая носок наружу. Левая рука прижимается к правому плечу. Правая кисть начинает вращаться, выполняя захват и подготавливая рывок на себя – "срывание" (цай) (рис. 19).

Левая нога, сворачивая носок внутрь, выполняет зацеп стопой вперед. Левая ладонь наносит рубящий удар по горизонтали влево, центр ладони направлен вниз. Правая рука выполняет рывок на себя и немного вверх, центр ладони направлен по диагонали вниз (рис. 20).



8. Шань шэнь пи мянь цза би чуй. Уклон телом, рубить лицо, дробящий удар предплечьем.

Тело вращается вправо, принимается стойка ма бу. Правая рука разгибается, нанося рубящий удар ладонью сверху. Левая рука, сжимаясь в кулак, выполняет "подхватывающий" снизу захват (чао чжуа), центр кулака направлен вверх (рис. 21).

Немного проседая в стойке, нанести дробящий удар правым предплечьем вниз, в левую ладонь. Локоть правой руки сгибается, центр кулака направлен вверх (рис. 22).

9. Бэи мянь кань цзин сао лэй цзяо. Упругий удар в лицо, срубание шеи, стопа, сметающая ребра.

Привставая на левой ноге, подтянуть назад – влево правую стопу,



ставя ее на носок. Левая рука выполняет прижимающий захват вниз, кисть у правого локтя, центр кулака направлен вниз. Правая рука, вращаясь в локте, наносит хлесткий дробящий удар тыльной стороной кулака сверху, центр кулака направлен вверх (рис. 23).

Правая нога наносит сметающий удар (сао ти) по горизонтали вправо, тыльной стороной пятки. Правая ладонь выполняет рубящий удар по горизонтали вправо, центр ладони направлен вниз. Левая вертикальная ладонь отводится к правому плечу (рис. 24).

10. Шань шэнь тунь сюн чун ду чуй. Уклон тела, втягивая грудь, прямой удар в живот.

Правая нога опускается на землю. Живот втягивается, тело немного наклоняется. Правая рука, сжимаясь в кулак, выполняет округлый блок предплечьем вниз – вправо, продолжая траекторию рубящего удара ладонью, но "сворачивая" ее в движение меньшей амплитуды (рис. 25).

Правая нога делает шаг вперед, тело вращается влево и распрямляется. Принимается стойка ма бу. Правый кулак наносит низкий прямой удар, центр кулака направлен вниз. Левая рука не меняет своего

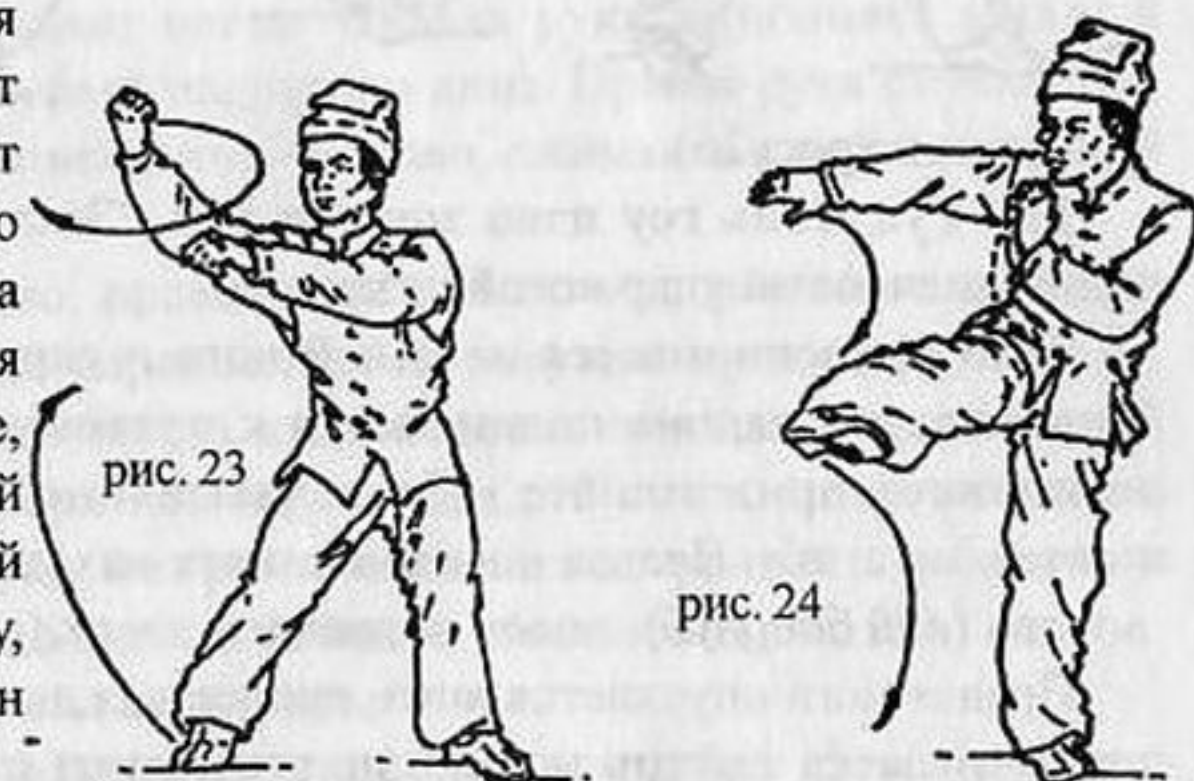




рис. 25



рис. 26



рис. 27



положения (рис. 26).

11. Гуа мянь гоу цзяо хоу дэн туй. "Захлестнуть" лицо, стопа – крюк, толчковый удар ногой назад.

Тело приподнимается на левой ноге и скручивается влево. Левая вертикальная ладонь поднимается к правому плечу. Правая ладонь выполняет прижимание – "запечатывание" (фэнь ань) к левому локтевому сгибу. Правая нога выполняет маховый удар по горизонтали вправо (вай бай туй), носок направлен вверх (рис. 27).

Правая нога опускается вниз, продолжая двигаться по кругу. Носок сворачивается внутрь и выполняется зацеп стопой влево (гоу гуа). Правая ладонь выполняет рубящий удар по горизонтали вправо, центр ладони направлен вниз. Левая ладонь остается у правого плеча (рис. 28). Руки сжимаются в кулаки и скрещиваются перед грудью, правая

рис. 28

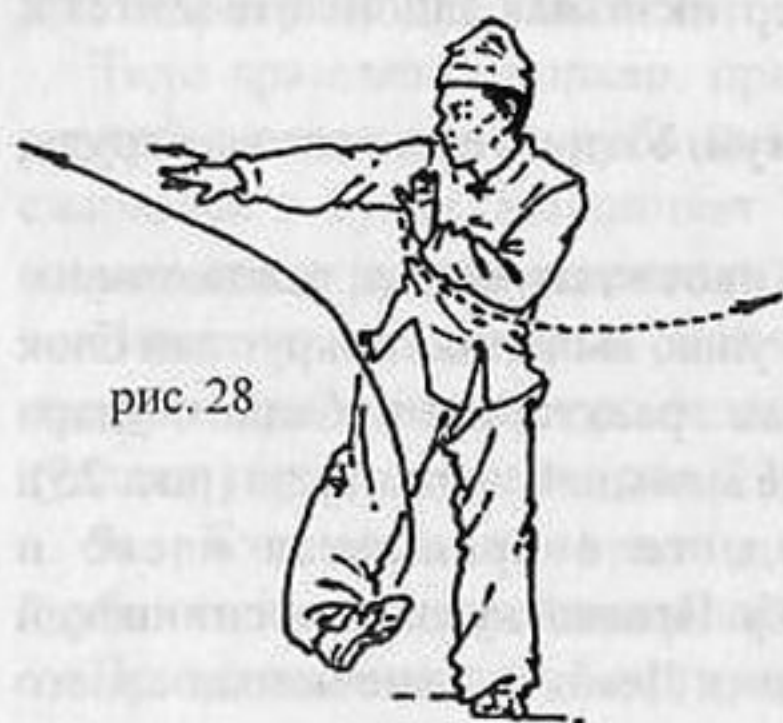


рис. 29



рука снаружи, центры кулаков направлены вниз. Тело вращается влево, правое колено поднимается вверх. Правая нога наносит толчковый удар пяткой (хоу дэн туй) вправо – назад, кулаки выполняют удары по горизонтали в стороны (рис. 29).

12. Цай шоу фань шэнь го цзянь шуай. "Срывание" рукой, разворот тела, бросок через плечо.

Правое колено подтягивается к груди, тело скручивается вправо. Правый кулак, вращаясь центром вверх, выполняет дробящий удар тыльной стороной кулака сверху, снаружи от правого бедра. Левая рука, помогая выровнять тело, вращается, большой палец направлен вниз (рис. 30).

Правая нога отшагивает влево. Правая рука выполняет захват к правому плечу, центр кулака направлен вниз. Правая рука опускается, выполняя захват движением вниз – вправо, сжимаясь в кулак за правой ягодицей (рис. 31).

Тело вращается влево, правая нога делает подшагивание вперед и распрямляется, вес тела переносится на левую ногу в стойку гун бу. Одновременно с вращением тела, кулаки выполняют мах в вертикальной плоскости, влево – вверх и снизу – назад. Кулаки в вертикальном положении. Левая рука выпрямляется назад, правая сгибается к пояснице. Тело скручено влево и немного наклонено (рис. 32).

Шоу ши. Заключительная позиция.

Правая нога подшагивает к левой, в стойку бин бу. Тело выпрямляется, руки естественно опускаются вдоль боков (рис. 33).

рис. 31



рис. 30



рис. 32



рис. 33





内家拳

Сун Си ми чуань тун цзы гун.

童子功

Тайная традиция направления Сун Си "работа отрока".

"Работа первого шага". Ту на нэй чжуан шу.

Искусство "укрепления внутреннего" путем "вбирания – выплевывания".

Юй бэй ши. Начальная позиция.

Стать прямо, ноги на ширине плеч. Руки естественно свисают вдоль тела. Глаза прикрыты, тело выпрямленное и расслабленное (рис. 1). Язык упирается в верхнее небо.

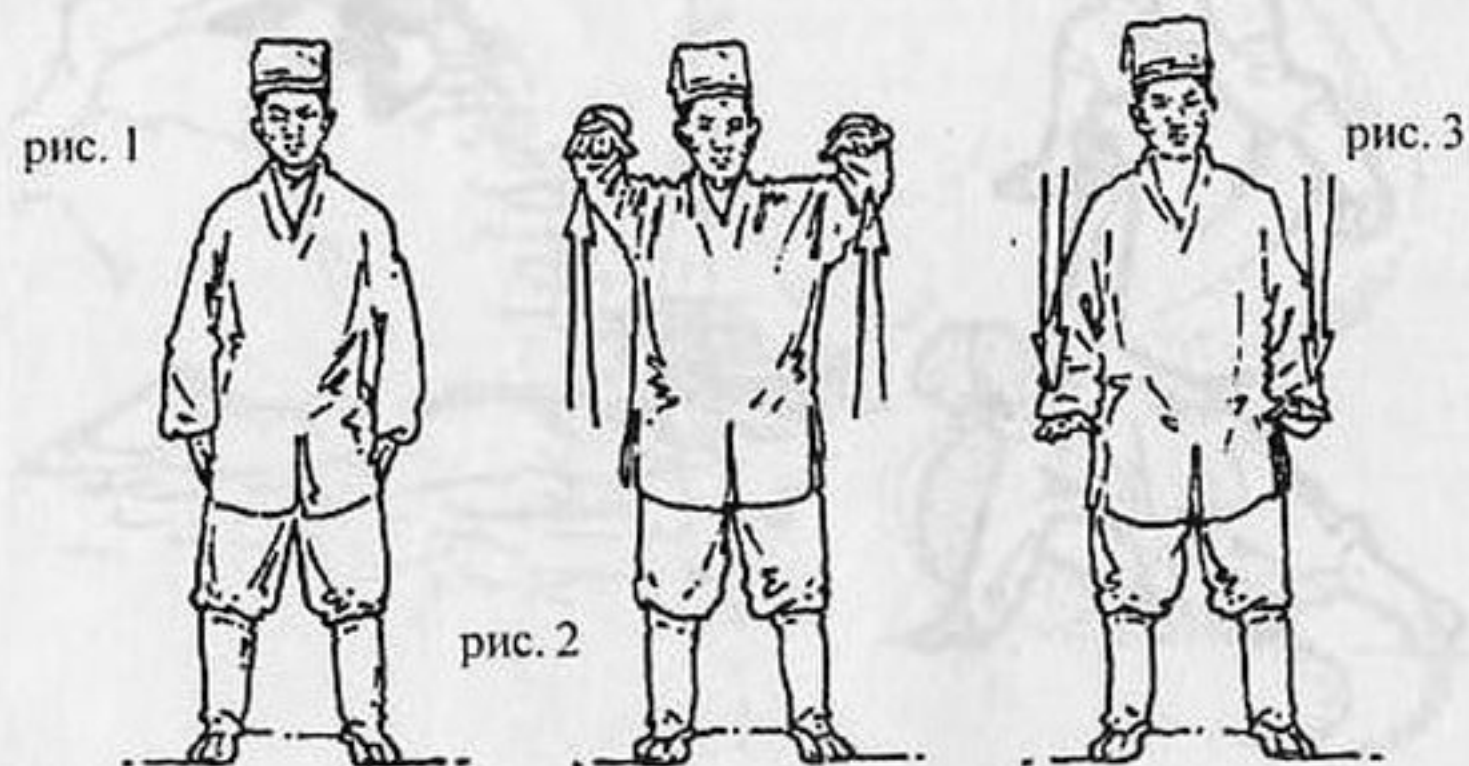
Три раза вдохнуть *ци* ртом, "заглатывая". Проглатывая слюну, представлять, как *ци* (и слюна) "стекает" в *дань тянь*.

Тянь ди цзяо тай. "Взаимоуспокоение неба и земли".

Руки медленно поднимаются вверх, центры ладоней направлены вниз, пальцы направлены вперед и слегка разведены (рис. 2). Втягивая живот, вдохнуть, мысленно поднимая *ци* из нижнего "киноварного поля" в среднее (*чжун дань тянь*), из живота в грудь.

Когда кисти поднимаются на высоту плеч, руки немного сгибаются. Ладони медленно опускаются вниз, прижимая вдоль боков, центры ладоней направлены вниз, пальцы – вперед (рис. 3).

Живот расслабляется, *ци* мысленно опускается из среднего *дань тянь* в нижний. Глаза прикрыты, язык упирается в верхнее небо, вдохи



– выдохи производятся носом. Руки опускаются, "как вода стекает вниз по деревянному желобу".

Поднимание – опускание рук считается одним циклом, который повторяется 36 раз. Движения медленные, дыхание глубокое, вдохи – выдохи длинные.

Тин юнь ло юэ. Луна опускается в застывшие облака.

Запястья вращаются, центры ладоней поворачиваются вверх, пальцы направлены друг к другу. Руки сгибаются и медленно поднимаются перед телом (рис. 4). На вдохе втянуть живот, мысленно поднимая *ци* из нижнего *дань тянь* в средний.

На высоте плеч ладони вращаются центрами вниз и опускаются перед телом прижимающим движением (рис. 5). *Ци* опускается в нижний *дань тянь*.

Повторить движение 36 раз. Дыхание долгое и глубокое, глаза прикрыты, язык упирается в верхнее небо.



рис. 4

рис. 5

Мин юэ ху хуай. Свет луны проникает в грудь.

Руки медленно разводятся в стороны и приподнимаются. Запястья вращаются наружу, центры ладоней направлены друг к другу, пальцы – вниз (рис. 6). На вдохе втянуть живот, поднимая *ци* из нижнего *дань тянь* в средний.

На выдохе свести руки перед животом, опуская *ци* в нижний *дань тянь* (рис. 7).

Движение повторить 36 раз. Дыхание долгое и глубокое. Разводя руки, представлять, как медленно раскрывается цветок белого лотоса, опуская руки – как закрывается.

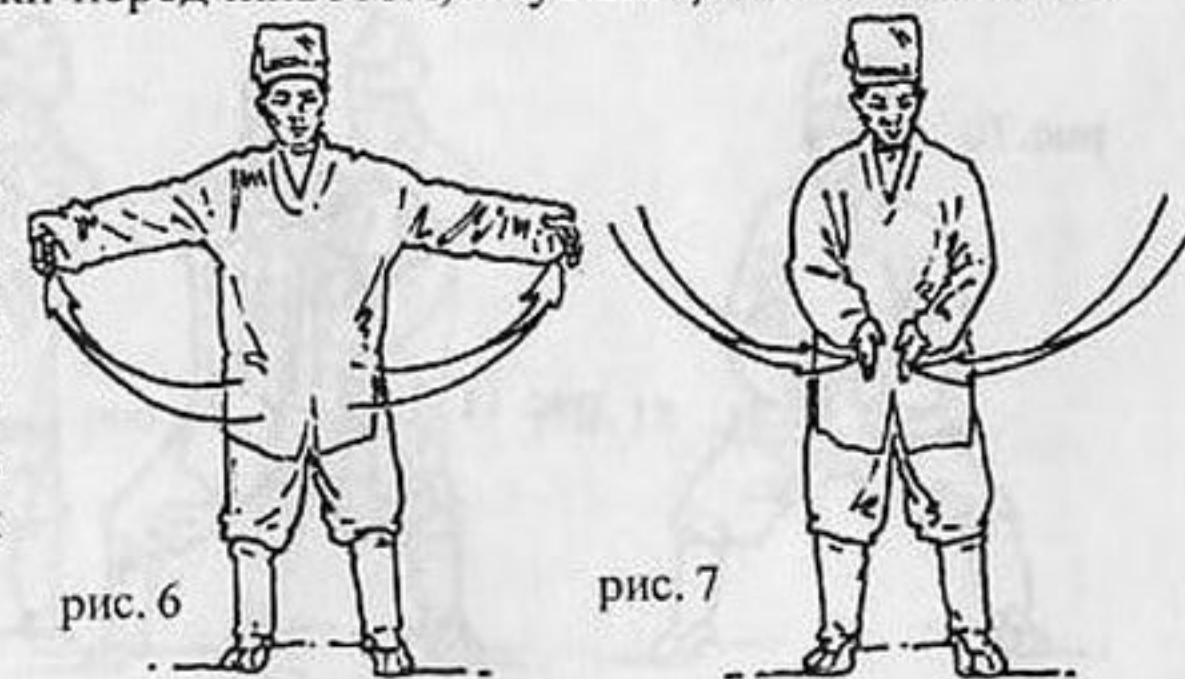


рис. 6

рис. 7



Цзы ци гуань дин.
Пурпурная дымка проникает в макушку.

Руки медленно поднимаются по бокам вверх. Запястья вращаются наружу, центры ладоней поворачиваются вверх (рис. 8).

Втянуть на вдохе живот, "поднимая" ци. Затем вначале мысленно опустить ци по внутренней стороне ног в точки юн цюань, а потом поднять по внешней стороне вверх, в точки лао гун.

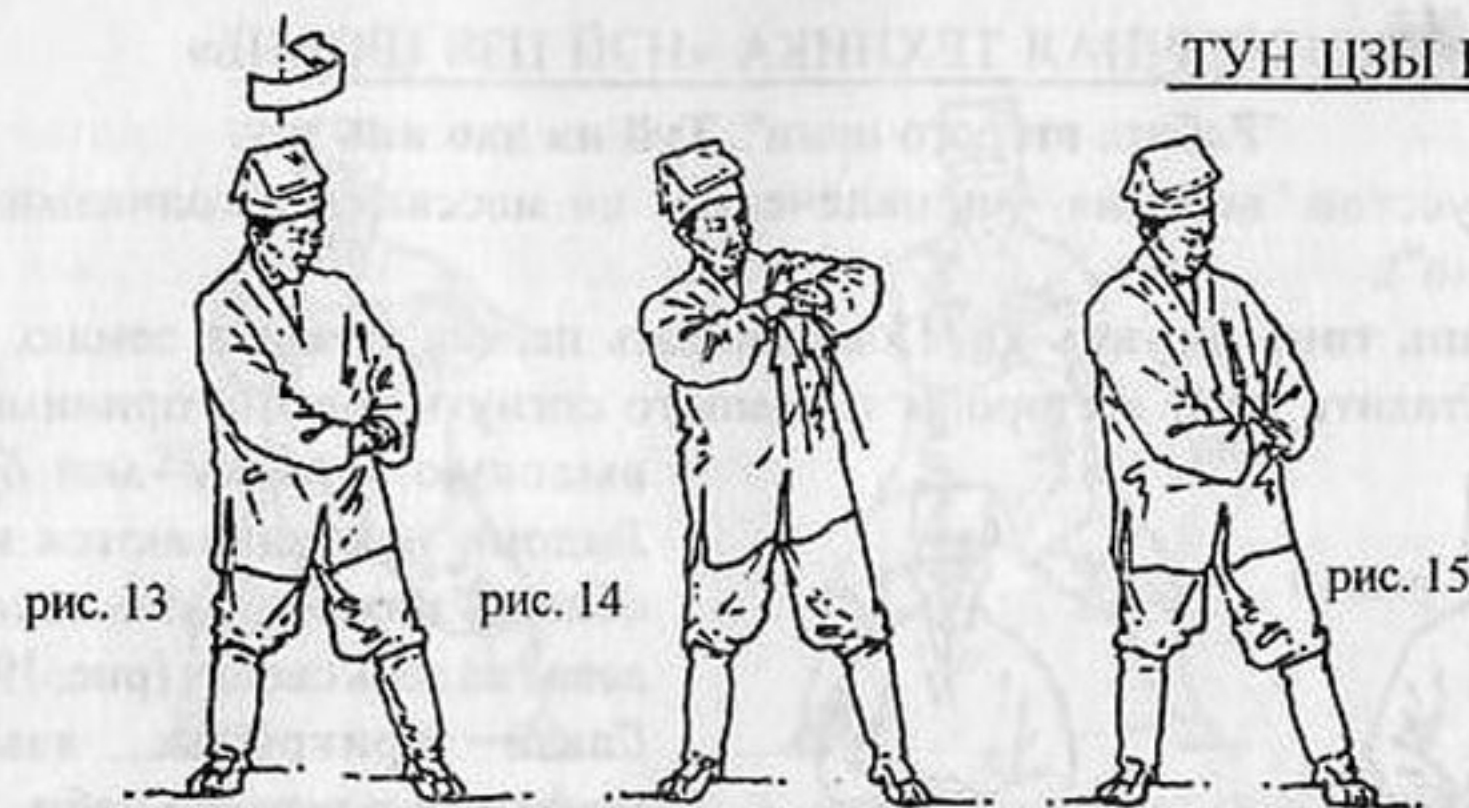
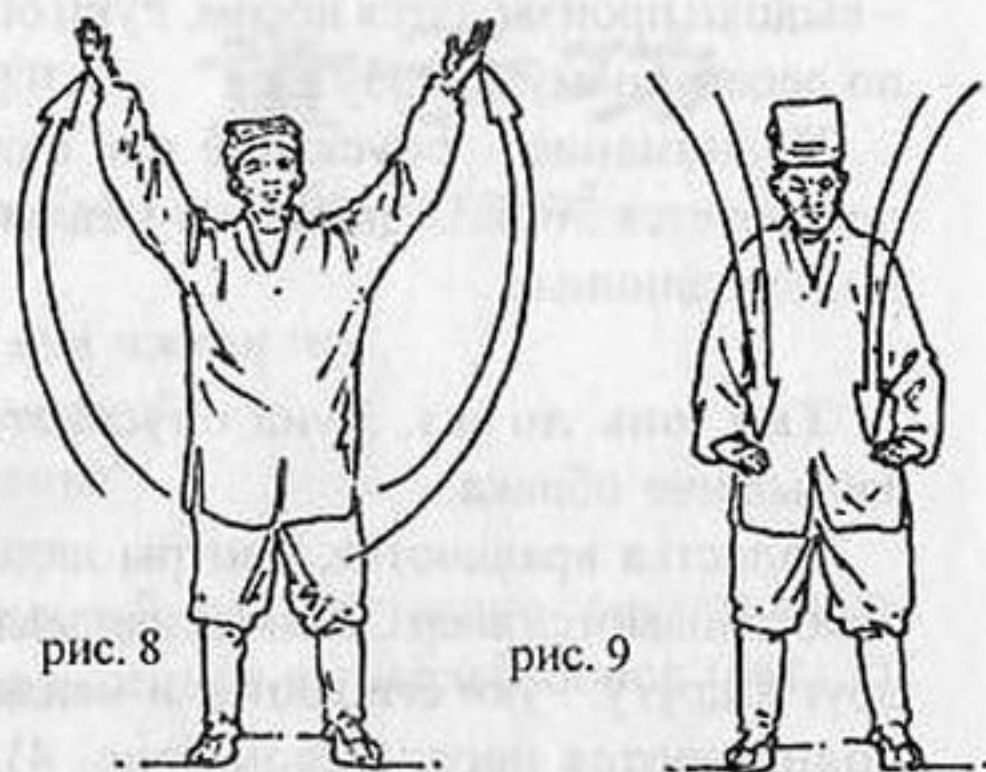
Разворачивая ладони центрами вниз, опустить руки вдоль тела прижимающим движением (рис. 9). Ци мысленно опускается вниз, в точки юн цюань, "проникая в землю на 3 чи" (1 метр).

Представить, что все болезни и беспокойства быстро выходят из тела, тело становится кристально чистым, тело "словно есть, словно нет".

И сюань жу лэй. Дыхание, как гром.

Расставить ноги в стороны и присесть в стойку ма бу, тело расслабить. Руки сжимаются в кулаки, "прилипая" центрами кулаков к дань тянь (рис. 10). Вдыхая, втянуть живот, кулаки медленно поднимаются по телу к груди, к точке тянь ту (рис. 11). Ци поднимается в средний дань тянь.

Приостановиться и опустить по телу кулаки вниз, к нижнему дань тянь (рис. 12). Опуская кулаки, резко выдохнуть.



Живот расслабляется, ци опускается в нижний дань тянь.

Упражнение повторяется 36 раз. Вдох длинный и глубокий, поднятие кулаков медленное, выдох – резкий, опускание кулаков быстрое и короткое. При поднимании – опускании кулаки "прилипают" к телу.

Встать, поставив ноги на ширину плеч. Тело немного "вращается влево - склоняется вправо". Вес тела переносится на правую ногу. Кулаки перемещаются к левому бедру, центры кулаков направлены к телу (рис. 13).

Вдыхая, втянуть живот, кулаки медленно поднимаются от левого бедра к левой стороне груди (рис. 14).

Выдыхая, расслабить живот, быстро опуская кулаки к левому бедру (рис. 15). Ци опускается вниз, к левому бедру.

Упражнение повторить 36 раз влево (рис. 13 -15) и 36 раз вправо (рис. 16 -18).



"Работа второго шага". Туй на дао инь шу.

Искусство "ведения – привлечения" *ци* массажем ("толчками – щипками").

Сюань тянь чжуань ди. Поворачивать небеса, вращать землю. Расставить ноги в стороны и немного согнуть колени, принимая

высокую стойку *ма бу*. Ладони накладываются на область нижнего *дань тянь*, левая ладонь сверху (рис. 19). Глаза закрыты, язык упирается в верхнее небо.

Ладони начинают мягко растирать живот круговыми движениями по часовой стрелке (вправо – вверх, затем влево – вниз).

Выполнить потирание 36 раз, постепенно увеличивая амплитуду. Затем, повторить движение 36 раз против часовой стрелки, постепенно уменьшая амплитуду и останавливая ладони на *дань тянь* (рис. 20).

Растирание выполняется легкими, плавными движениями, дыхание естественное, *ци* мысленно опускается в *дань тянь*.

Сосредоточившись на *дань тянь*, представить *ци*, как облака, освещенные звездами. Начиная увеличивать амплитуду растираний, представить, как ветер разгоняет облака. Заканчивая растирания, представить *дань тянь*, как киноарный шарик, "сияющий, как драгоценность".

И хуа цзе му. Перемещать цветы на дереве.

Стать в высокую стойку *ма бу*. Ладони медленно поднимаются к груди, *ци* следует движению ладоней. Ладони выполняют растирание груди по горизонтали (рис. 21 - 22).

Растирание наружу, в сторону одноименного бока – "раскрытие" (*кай*), растирание к противоположному боку – "закрытие" (*хэ*), считается одним циклом, который повторяется 36 раз.

Движения мягкие и медленные, дыхание естественное. Мысленно представить, что *ци*, исходящее из ладоней, очищает легкие, которые очищаются до состояния "сверкающей драгоценности".



рис. 21



рис. 22

Юй дай чань яо. Нефритовый пояс обматывает поясницу.

Ладони заводятся по телу за спину и сжимаются в кулаки. Тыльная сторона кулаков "прилипает" к почкам (точкам *шэнь шу*) (рис. 23 и 23а). Кулаки легонько поколачивают по спине 360 раз.

Дыхание естественное, мысль в точках *шэнь шу*.



рис. 23



рис. 23а

Бо юнь ван жи. Разогнать облака, посмотреть на солнце.

Кулаки разжимаются, ладони подтягиваются к пояснице, центры ладоней направлены вверх (рис. 24).

Ладони поднимаются вверх, проходя мимо ушей, центры ладоней



рис. 24



рис. 25



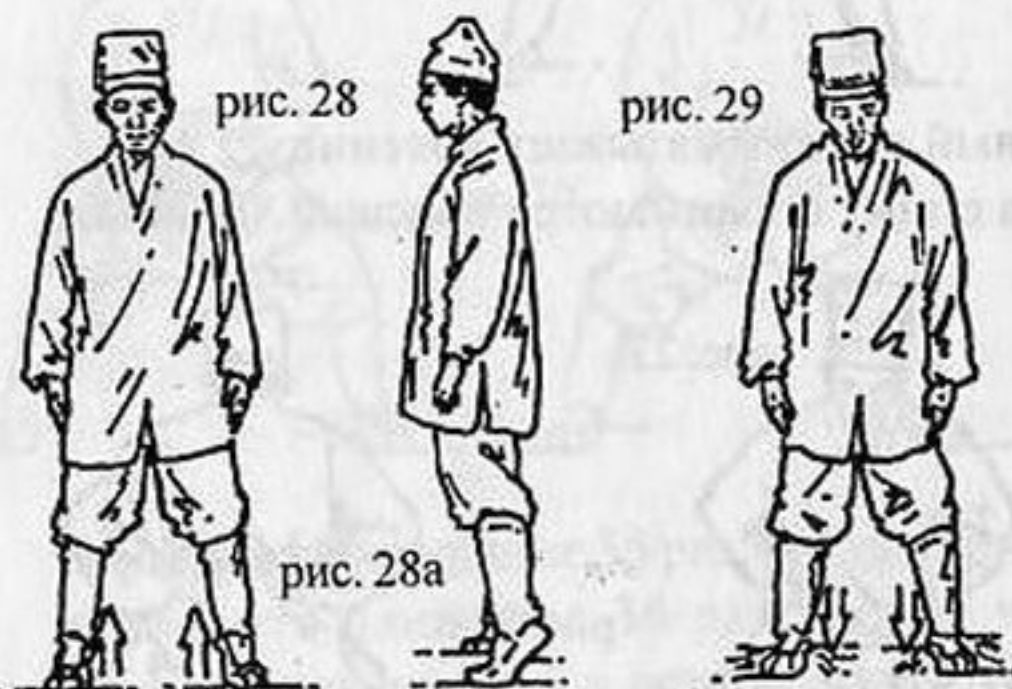
рис. 26



рис. 27

направлены друг к другу (рис. 25). Поднимая *ци*, вдохнуть, втягивая живот. Запястья сгибаются, пальцы направляются вниз, тыльные стороны ладоней – к голове (рис. 26). Ладони опускаются вдоль боков вниз.

Опуская ладони к бедрам, выполнить прижимание центрами ладоней вниз, направляя пальцы вперед. Пятки немного приподнимаются и топают по земле (рис. 27). Производится выдох, живот расслабляется, мысль концентрируется на макушке, в точке *бай хуэй*.



Си суй тун цяо. Промывание костного мозга, проникая в отверстия [акупунктурные точки].

Привставая на носках (рис. 28 и 28а), легко притопнуть пятками, опускаясь на землю (рис. 29). Тело расслабленно, мысль в точке *бай хуэй*. Дыхание естественное.

Упражнение повторить шесть раз. При притопывании все тело и кости "сотрясаются", активные точки "раскрываются", мысль и дух (*шэнь*) "омывают" костный мозг, обновляя и очищая его.

"Работа третьего шага". **Пай да кань цзи шу.**

Искусство обхлопываний для сопротивления тела ударам.

Расставить ноги в стороны, повернуться влево, перенося вес тела на левую ногу, в стойку *гун бу*. Правая ладонь накладывается на низ живота

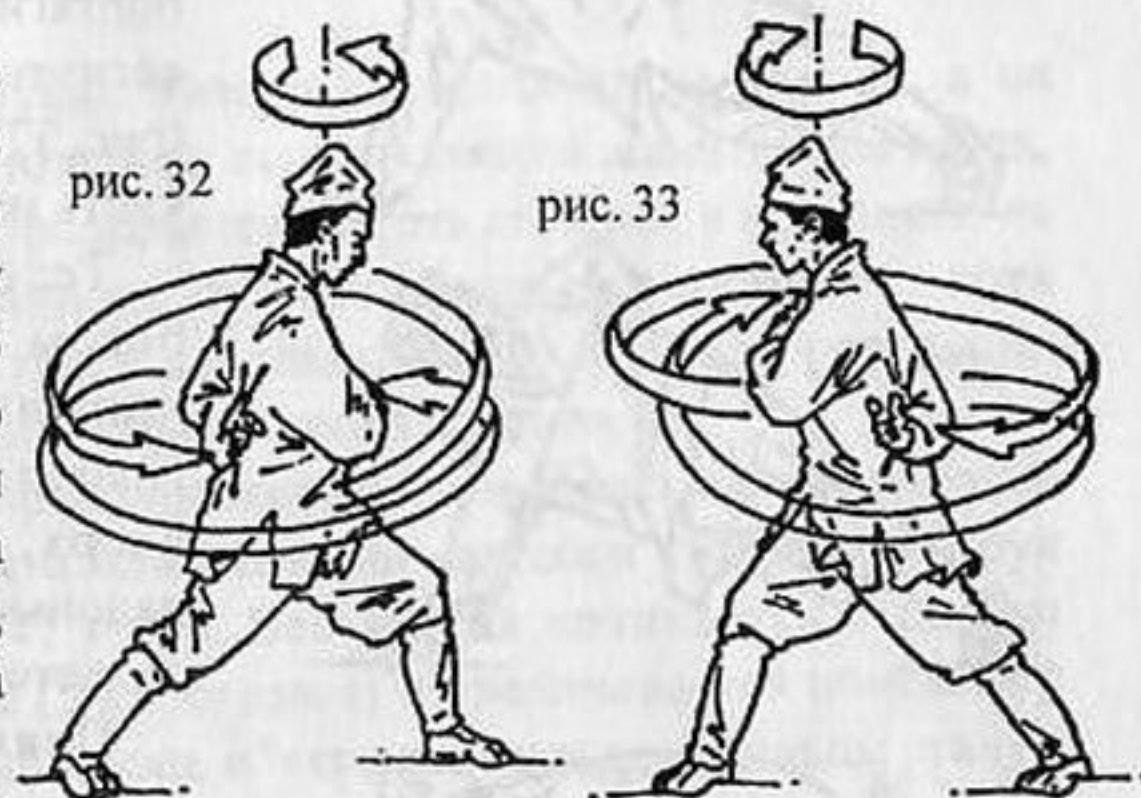
(точка *дань тянь*), левая, тыльной стороной, на поясницу (рис. 30). Тело расслаблено, дыхание естественное, *ци* мысленно опускается в *дань тянь*.

Повернуться вправо, в симметричную стойку *гун бу*. Расслабленные



руки идут по горизонтали вправо и выполняют хлопок по телу, левая ладонь – центром ладони по области *дань тянь*, правая – тыльной стороной ладони по пояснице (рис. 31). Хлопки с поворотами повторить 36 раз.

Затем упражнение повторяется 36 раз с хлопком по верхней части живота (солнечному сплетению) (рис. 32) и 36 раз с хлопком ладони по разноименной части груди (рис. 33). Структура упражнения не меняется, меняется только высота хлопков ладонью по телу.



После выполнения этих трех упражнений выполнить 6 раз упражнение "пурпурная дымка проникает в макушку" (*цзы ци гуань дин*) (рис. 8-9).

Хлопки по телу выполнять расслабленно, избегая искусственного ускорения движений, хлопать легко, постепенно увеличивая силу хлопка. "Рука достигает [тела] – мысль достигает, мысль достигает – *ци* доходит". Со временем переходят к "обхлопыванию" кулаком и деревянной палкой.

Да ли тун би гун. "Великая сила проникает в руку".

Этот базовый метод тренировки рук предназначен для укрепления "внутренней силы" (*нэй ли*) и адаптации руки к "проходимости" усилия от плеча до кончиков пальцев.

Принять упор лежа, уперевшись в землю расставленными пальцами левой руки. Тело и ноги прямые, тело немного повернуто левым боком. Левая стопа цепляется носком за правый голеностоп. Правая рука вытянута вдоль ноги (рис. 34).

Правая ладонь, поворачиваясь центром вверх, поднимается к правому плечу, *ци* мысленно поднимается вверх, в правую ладонь. Взгляд направлен на правую руку (рис. 35).

Правая ладонь, вращаясь центром вниз, выполняет резкое прижимание вниз, не опускаясь на землю (рис. 36). В момент прижимания



выполнить резкий выдох носом.

Правая рука, сжимаясь в кулак (начиная с мизинца), медленно подтягивается к правой подмышке, согнутый локоть направлен вверх (рис. 37). Ци поднимается в правую кисть на вдохе.

Тело поворачивается левым боком к земле, правый локоть прижимается к телу (рис. 38). Правая рука резко распрямляется вверх, нанося толчковый удар ладонью вверх (рис. 39). При ударе делается резкий выдох носом.

Прямая рука медленно опускается вдоль правой ноги (см. рис. 34).

Эта комбинация движений считается одним циклом, который повторяется 36 раз, после чего руки меняются.

рис. 34



рис. 35



рис. 36



рис. 37



рис. 38

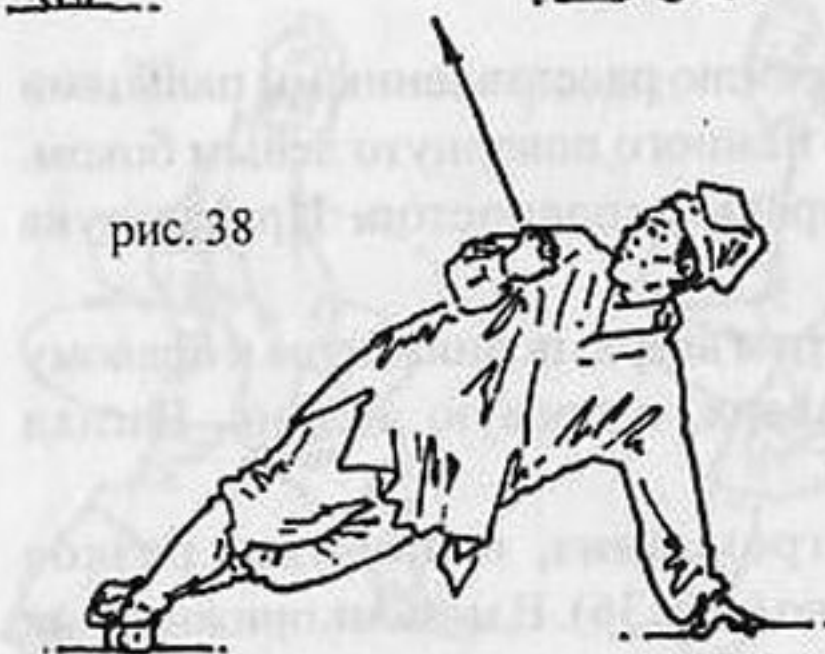


рис. 39



Да ли ин чжао гун. "Великая сила орлиного когтя".

Этот достаточно простой метод тренировки пальцев, необходимый для техники опрокидываний, на начальном этапе включает два упражнения.

Первое – стояние на руках. Опора делается не на ладонь, а на расставленные пальцы. Тело и ноги выпрямляются вдоль стены вверх, носки оттянуты (рис. 40). Продолжительность стояния, в принципе, не регламентируется, все зависит от собственных ощущений, хотя существует довольно много методов регуляции дыхания и мысленного ведения ци.



рис. 40

Второе упражнение – подбрасывание мешочка с песком или мелкими камнями с переменной рук (рис. 41 - 43). Вес мешка начинается с десяти цзиней (5 килограмм) и увеличивается понемногу каждый месяц, и "через тысячу дней пальцы станут, как железо, хватаешь человека, как орел цыпленка".

Понятно, что усложнять, детализировать и разнообразить старые методы тренировки можно до бесконечности. Но очень часто излишнее внимание к тонкостям дыхания и циркуляции ци отвлекает от простого и прямого пути.



рис. 41



рис. 42



рис. 43

СОДЕРЖАНИЕ

1. Нэй цзя цюань - Кулак "внутренней семьи".....3
2. Де фа - Опрокидывания.....10
3. Нянь и ши ба де - 18 опрокидываний – де "слипаясь одеждой"..15
4. Техника рук "пяти стихий и восьми триграмм".....37
5. Лю бу цюань. Кулак шести шагов.....60
6. Гуань мин цюань. Кулак "ясного блеска".....88
7. Сюань у цюань. Кулак "темного воина".....110
8. Удан сюань гун сань ши лю инь ян чжан.
36 ладоней *инь ян*, уданского метода "сокровенной работы".....152
9. Лун хуа цюань. Кулак "изменений" дракона.....168
10. Сун Си ми чуань тун цзы гун.
Тайная традиция направления Сун Си "работа отрока".....180

Дочернее предприятие Информационно - методический центр
"ВЭНЬ У"

готовит к изданию серию книг "Традиционные стили ушу",
в которую войдут следующие издания:



Синь и мэнь. Школа сердца и мысли.

/1 часть вышла в июле 2003 г./

Помимо общей теории и техники, в книге представлены малоизвестные тренировочные комплексы и тренировочные методы стиля, в том числе комплексы с оружием. Важное место в книге занимает рассмотрение истории син и цюань и социокультурных причин, оказавших решающее влияние на формирование син и цюань, а не мифологических истоков стиля.



Синь и мэнь. Школа сердца и мысли.

/2 часть вышла в сентябре 2003 г./

/3 часть вышла в декабре 2003 г./



Чо цзяо. Стиль «пронзающие ноги».

В книге представлена теория, базовая техника и тренировочные комплексы стиля чо цзяо. Большое внимание уделяется прикладному аспекту стиля и тщательному разбору техники /1, 2 часть вышли в 2004 г./



Кулачная техника «Нэй цзя цюань».

В книге представлены принципы прикладного аспекта некоторых стилей уданского направления ушу, тренировочные комплексы и методы «нэй гун» - внутренней работы.

«Ба цзи цюань - кулак восьми пределов».

В книге уделяется много внимания истории развития различных направлений этого стиля. Представлена техника и парная работа нескольких направлений, тренировочные комплексы и методы, а также основные принципы стиля Бацзи цюань.

Фуцзянь нань цюань. Стили ушу провинции Фуцзянь.

Техника ушу провинции Фуцзянь, оказавшая большое влияние на развитие каратэ Окинавы, будет представлена на основе техники хэ цюань – стиль журавля и комплексов фуцзянь шаолинь цюань – фуцзяньского шаолиньского кулака.

Багуа чжан саньшоу. Боевая техника багуа чжан.

В книге описаны малоизвестные комплексы багуа чжан, представляющие, в первую очередь, интерес для понимания боевой техники стиля. Основную часть книги представляет рассмотрение техники применения багуа чжан.



内家拳

Безусловно, что сразу отличает *нэй цзя*, так это очень осознанное выполнение приемов, очень большое количество технических и тактических тонкостей, крайне разнообразные методы тренировки (*гун фа*), *нэй гун*.

Если ключевые концепции практически идентичны, то методы их реализации настолько внешне несхожи, что представить каждый из этих стилей в более — менее полном виде просто не представляется возможным, тем более в рамках одной книги.

Так что, перед тем, как начинать вникать в тонкости теории и техники, попутно удивляясь запутанности генеалогий и терминов, просто необходимо посмотреть на *нэй цзя* простым взглядом, не начиная трепетать от предвкушения секретов.

*Были утра весны,
Будут осени дни —
Никому не прервать
Нескончаемой их череды.
Как уходит весна,
Так цветы увядают,
Бледны,
И слабеют лучи
На исходе ущербной луны.
Угасает луна...
Опадают цветы...*

Ван Хэцин
(пер. С.А. Топорцева).

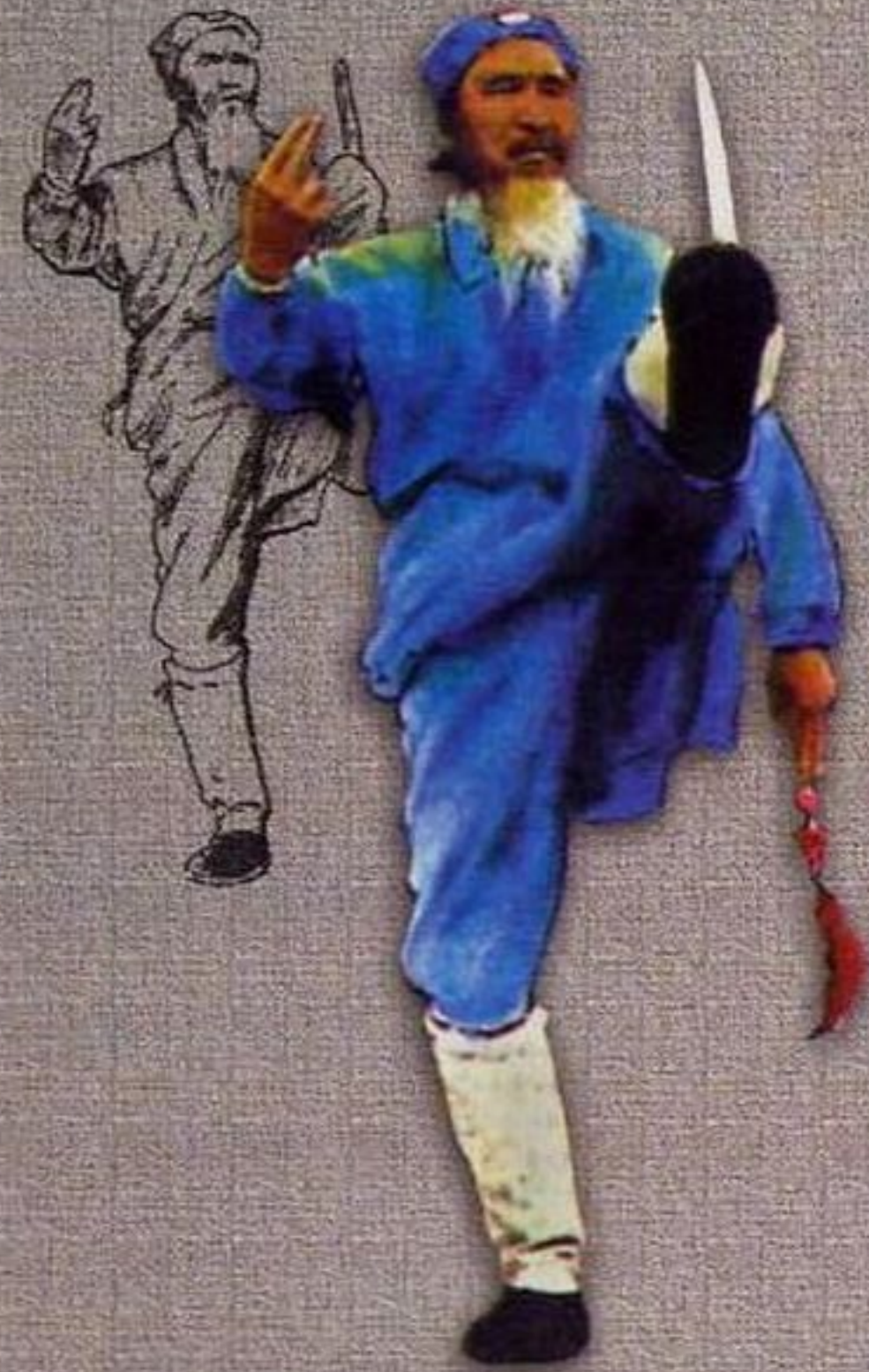


ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ — КУЛАЧНАЯ ТЕХНИКА "НЕЙ ЦЗЯ ЦЮАНЬ"

ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

КУЛАЧНАЯ ТЕХНИКА

"НЕЙ ЦЗЯ ЦЮАНЬ"



ВЭНЬ У

内家拳

