



Очень часто статьи об истории формирования принципов стиля бацзи цюань начинаются стандартными фразами: «7 твердых, 3 мягких – драконы в испуге разлетаются, тигры прячутся», «Гражданское выражается через тайцзи цюань, успокаивающий Поднебесную, воинское выражается через бацзи цюань, устанавливающий законы Неба и Земли», «Поразить противника одним ударом». Данные выражения характеризуют угрожающий внешний вид и агрессивную манеру некоторых направлений бацзи цюань, а также формируют слишком однобокий стереотип восприятия этого многогранного стиля.

В изучении ушу следует ценить три вещи: широту познаний, глубину проникновения, целостность постижения.

Три года упорных занятий не стоят одной встречи с учителем.



ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ • БАЦЗИ ЦЮАНЬ

ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

КУЛАК ВОСЬМИ ПРЕДЕЛОВ
БАЦЗИ ЦЮАНЬ



ВЭНЬ У

八
極
拳



八

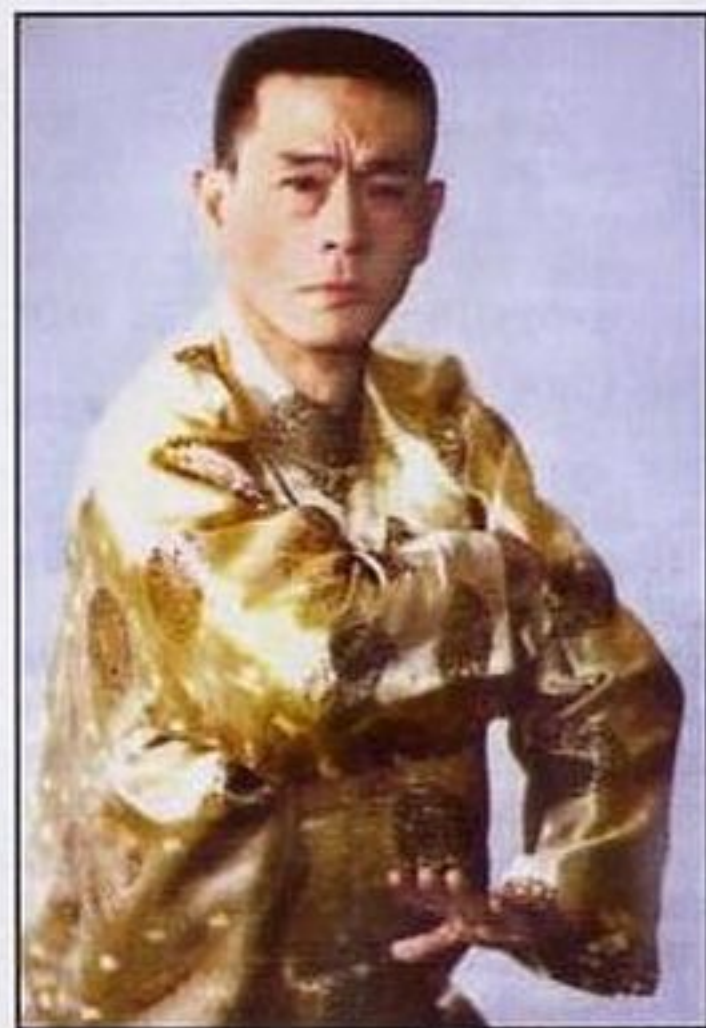
極

拳

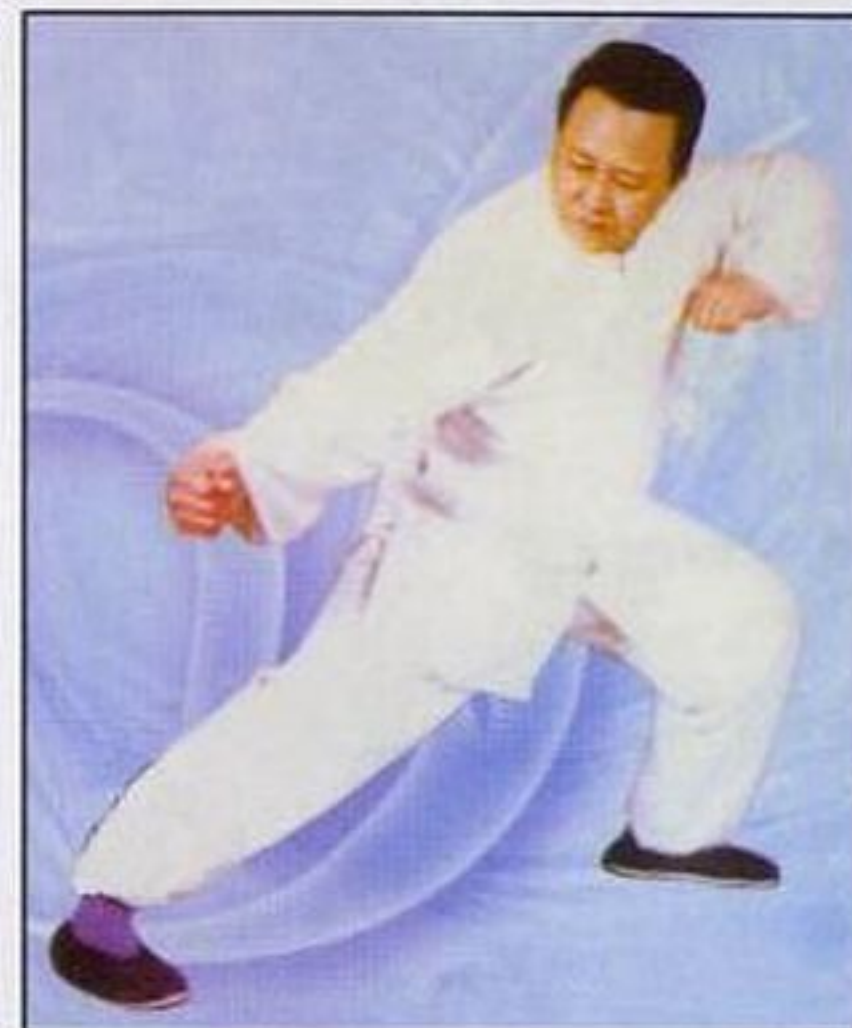




Книга записей наследования знаний Кай мэнь бацзи цюань семьи У.

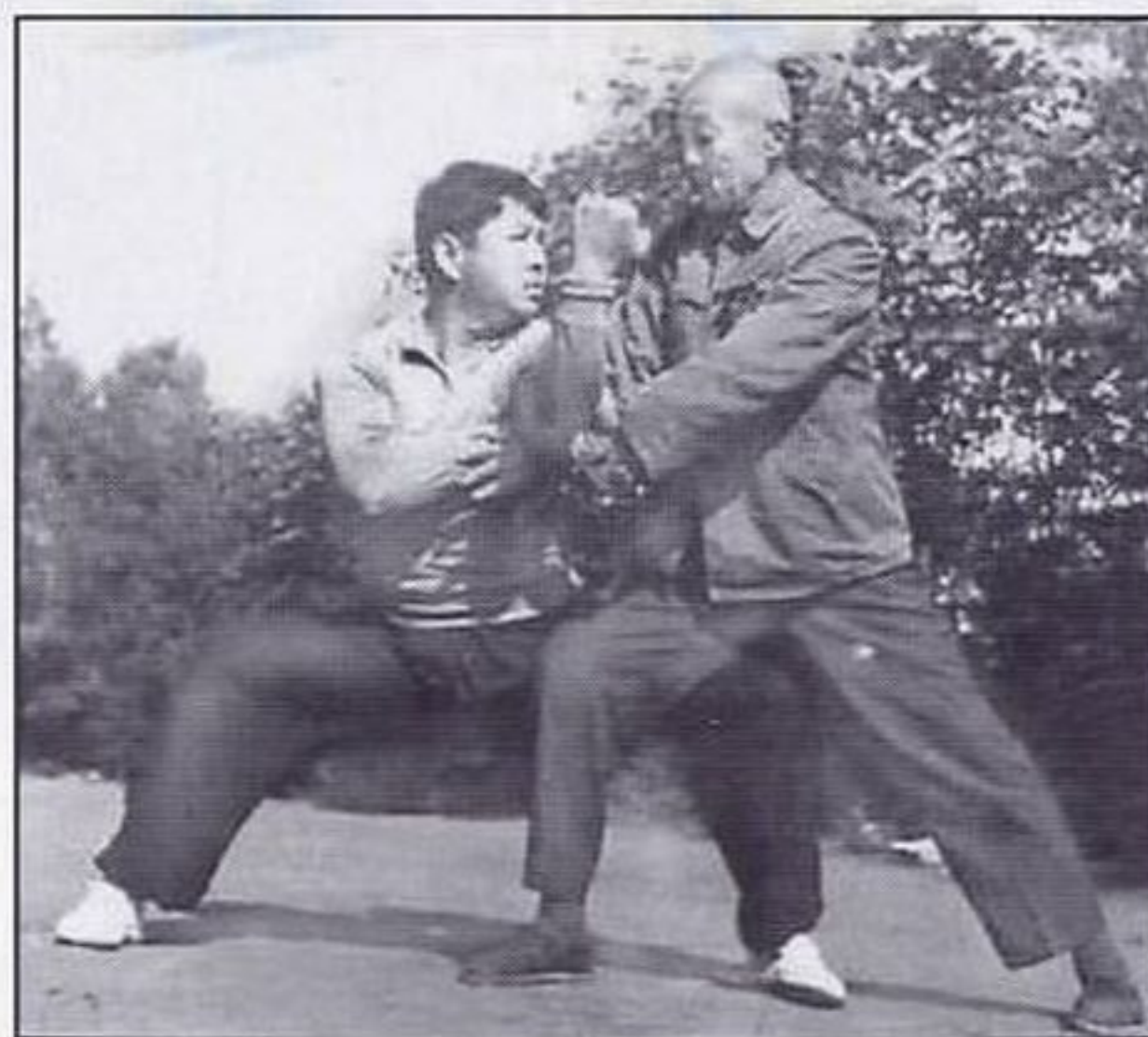
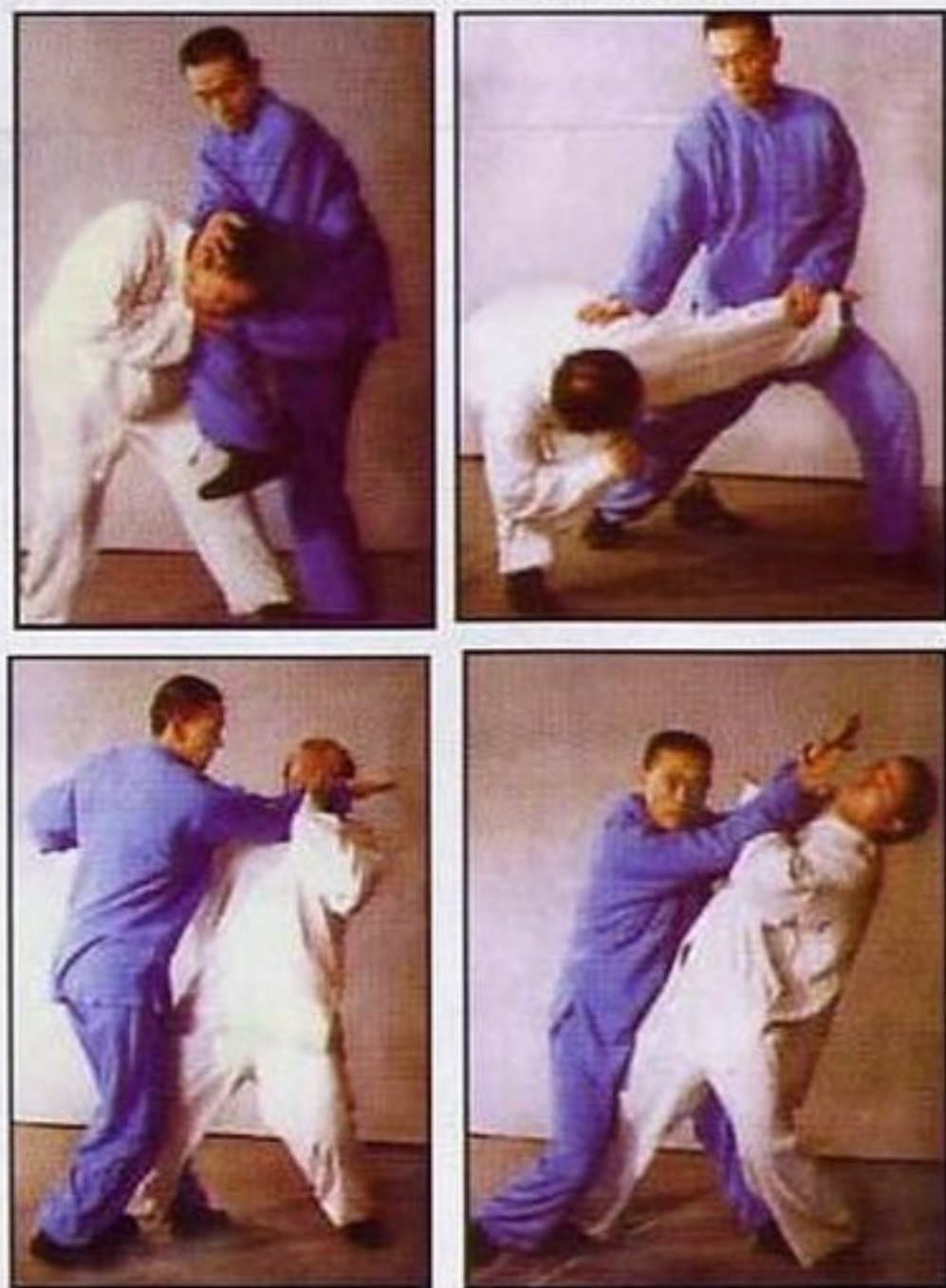


Ли Чюньхэ (Ли Сань) мастер бацзи цюань.



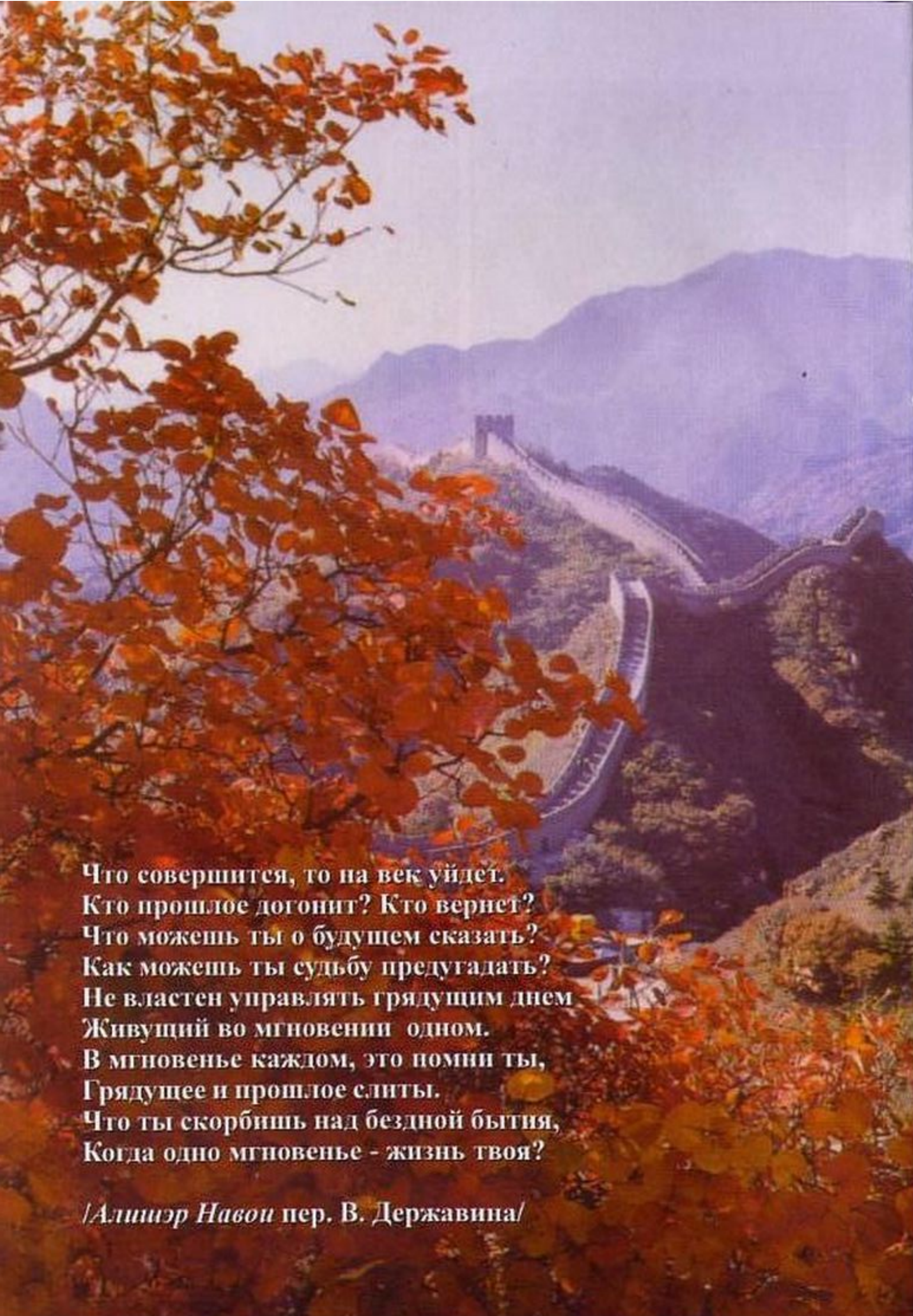
Ли Цзюньи внук знаменитого мастера У Сяфэна.

八极拳



Ли Цзаньчэнь обучает Сун Сюээня.

八极拳



Что совершится, то на век уйдет.
Кто прошлое догонит? Кто вернет?
Что можешь ты о будущем сказать?
Как можешь ты судьбу предугадать?
Не властен управлять грядущим днем
Живущий во мгновении одном.
В мгновенье каждом, это помни ты,
Грядущее и прошлое слиты.
Что ты скорбишь над бездной бытия,
Когда одно мгновенье - жизнь твоя?

/Алишэр Навои пер. В. Державина/

ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

БАЦЗИ ЦЮАНЬ

КУЛАК ВОСЬМИ ПРЕДЕЛОВ

Скичко В.В.



Дніпропетровськ, «Вень У», 2005

Очень часто статьи об истории формирования принципов стиля *бацзи цюань* начинаются стандартными фразами: «7 твердых, 3 мягких – драконы в испуге разлетаются, тигры прячутся», «Гражданское выражается через *тайцзи цюань*, успокаивающий Поднебесную, воинское выражается через *бацзи цюань*, устанавливающий законы Неба и Земли», «Поразить противника одним ударом».

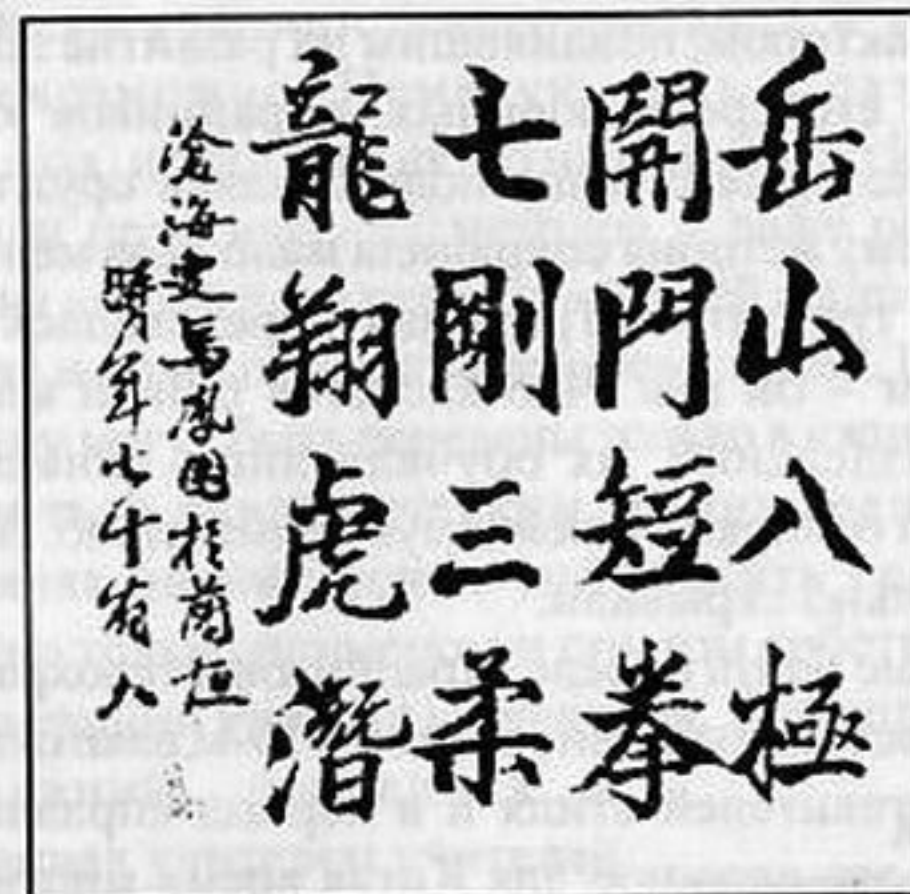
Данные выражения характеризуют угрожающий внешний вид и агрессивную манеру некоторых направлений *бацзи цюань*, а также формируют слишком однобокий стереотип восприятия этого многогранного стиля.

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



Введение.

Очень часто статьи об истории формирования принципов стиля *бацзи цюань* начинаются стандартными фразами: «7 твердых, 3 мягких – драконы в испуге разлетаются, тигры прячутся», «Гражданское выражается через *тайцзи цюань*, успокаивающий Поднебесную, воинское выражается через *бацзи цюань*, устанавливающий законы Неба и Земли», «Поразить противника одним ударом».



«Юэшаньское *бацзи* коротких ударов открывающее врата. 7 твердых, 3 мягких – драконы в испуге разлетаются, тигры прячутся» - каллиграфия Ма Фэнту.

Данные выражения характеризуют угрожающий внешний вид и агрессивную манеру некоторых направлений *бацзи цюань*, а также формируют слишком однобокий стереотип восприятия этого многогранного стиля.

История любого стиля и направления традиционного ушу – это, прежде всего, жизненный путь носителей его традиций. Сразу следует сказать, что многие факты из биографий представителей *бацзи цюань* в свое время не были зафиксированы документально, а устная передача зачастую искажала информацию. В связи с этим история развития стиля будет изложена в нескольких версиях.

В основном, традиция *бацзи цюань* развивалась в среде *хуэйцзу* –

китайских мусульман, а отношения между хуэй и коренными хань всегда были напряженными, особенно в период династии Цинь (1644-1911 гг.). Маньчжурске правительство использовало особенности национальных отношений в своих целях, постоянно провоцируя столкновения между хуэй и хань, перераставшие в резню и бунты, которые затем жестоко карались той же властью. Поэтому знание системы и методы тренировки передавались только внутри общины и скрывались от «чужаков».

Следующим фактором, повлиявшим на развитие бацзи цюань, было распространение его среди военных, охранников караванов – бяо, телохранителей, которые больше пользовались оружием, чем кистью для письма. Поэтому история сохранила мало документальных записей и теоретических трактатов. Традиция передавалась устно и только личным ученикам – ди цзи. Что касается общей массы учеников и армейских подразделений, их обучали лишь «внешней» структуре стилевой техники и ее «прямолинейному» применению. Важные принципы и тонкости тщательно скрывали.

Распространение бацзи в среде охранников и телохранителей богатых граждан и государственных чиновников в 19-м веке оказало влияние на положение представителей стиля и в период «правления генералов» (1911-1949 гг.). В это сложное для Китая время многие мастера бацзи цюань определялись на службу в различные политические группировки в качестве телохранителей политических лидеров, консультантов и инструкторов в армейских частях и военных академиях, а также офицерами и командирами боевых подразделений. Курьез в том, что мастера, практиковавшие один стиль и хорошо знавшие друг друга, могли служить разным враждующим коалициям. Примерами могут служить Хо Дянгэ (личный телохранитель последнего императора Пу И), Лю Юнцяо (телохранитель Чан Кайши), Ли Цзяньбу (из личной охраны Мао Цзедуна). В настоящее время методы тренировки бацзи цюань также используются в обучении подразделений китайской армии и полиции.

Современные мастера традиционного бацзи цюань признают, что их собственная скрытность мешает дальнейшему развитию стиля, но, так или иначе, не спешат передать ценные знания ученикам, приводя в оправдание следующее утверждение: **«Традиция – есть традиция, скрытность – одна из ее черт».**

Скрытность и таинственность – своеобразные черты традиции У ЛИНЬ.

Некоторые черты и принципы, характерные для культуры воинских искусств Китая, не всегда понятны людям, не имеющим отношения к ним. Принципы и понятия, на которых строятся отношения между представителями У ЛИНЬ (мир ушу), формировались несколько сотен лет. Без знания глубоких традиционных корней разобраться в тонкостях и хитросплетениях традиционного подхода в передаче знаний практически невозможно. Немалую роль в развитии стилей и направлений, школ играли конкретные личности. Родственность теоретических или практических методов и даже родственные связи часто отступают на второй план перед традицией социальных отношений (учитель - ученик) и личным расположением сердец. Поэтому тонкости традиционного ушу могут быть переданы только в «живой» человеческой среде. Ограничиться академическим преподаванием традиции в аудиториях и залах значит почти уничтожить ее. Учить тонкому пониманию можно только примером и опытом собственной жизни при взаимном расположении учителя и учеников. Традиция такого подхода к передаче знаний, собранная и систематизированная учителем учителей – Кун Цзы, кристаллизовалась в течение 2500 лет. Практически все корни традиционных искусств уходят глубоко в эту питательную почву. В современном мире жизненные силы этой почвы иссякают, и корням искусств неоткуда брать силу и энергию. Поэтому цветы и плоды на ветвях традиционных искусств расцветают и созревают редко. А старые мастера уходят, не успевая или не желая передать накопленный опыт.

Несмотря на все выше сказанное, благодаря усилиям мастеров шестого – седьмого поколения передачи традиции стиля, бацзи цюань распространился достаточно широко по Китаю и приобрел

Кун Цзы



некоторую популярность в Японии и Америке. Представители спортивного ушу также не обошли стороной этот колоритный стиль, сформировав свою стандартную манеру выполнения *таолу*, и включили его в один из разделов программы соревнований в одну группу с *синь и цюань* и *багуа чжан*. Данное включение пошатнуло «пекинскую установку» *нэй цзя – вай цзя* (внешних и внутренних стилей), так как *бацзи цюань* классифицируется как «внешний» стиль, а в группе с *багуа* и *син* и его оценили как «внутренний».

В наше время старое течение *бацзи цюань* смогло сохранить и целостность семейных школ, и армейскую прикладную направленность, и спортивную зрелищность. Хочется верить в старую поговорку: «В Китае ничего не умирает», которая намекает на то, что «листья» современности всегда связаны с «корнями» древности, независимо от их глубины.

Пыль легенд на истории и жизни людей.

Легендарная история *бацзи цюань*, как, впрочем, и многих других стилей китайского ушу, традиционно уходит корнями в глубокую древность и “сокровенную тьму”, соответствуя классическому понятию: чем древнее, тем истиннее и совершенней. Как и в истории других стилей, легендарная традиция *бацзи цюань* передавалась странствующими даосами и буддистскими монахами, таинственными учителями, скрывающими свои подлинные имена. Несмотря на обилие красочных легенд в истории *бацзи цюань*, реально она начинается с имени одного человека, У Чжуна. Именно его усилия и его дочери У Жун стали основой для реального создания стиля *бацзи цюань*.

Как и другие стили, *бацзи цюань* имел различные варианты названия (вернее сказать, разное написание и, следовательно, смысл, в то время как фонетическое звучание сохранялось). Это еще раз свидетельствует об устной передаче традиции, которую записывали последователи и ученики различными иероглифами (в зависимости от идеи, которую они хотели выразить и закрепить).

Одно из первых упоминаний о *бацзи цюань* можно встретить в трактатах знаменитого генерала династии Мин Ци Цзигуана, записавшего название стиля иероглифом – «ба», трактовавшимся и как фамильный знак, и как название народности и местности в провинции

Сычуань, уезд Басянь, город Чунцин (все это предполагает ареал распространения упоминаемой им техники).

Кроме этого, были и другие названия стиля:

-Кулачная техника восьми запретов (название явно имеет буддийскую окраску, намекая на ограничения и обеты правил «винаи»).

-Кулачная техника восьми пределов (сторон), название стало практически стандартным и общеупотребительным.

-Кулачная техника восьми искусств (название характеризует структуру техники стиля).

-Кулачная техника «бороны» или сгребания. Образное название, характерное для Цанчжоу и отмечающее образность усилия *цзинь*, часто используется при выполнении техники стиля.

Существует несколько трудно объяснимых названий, появившихся в результате слияния мусульманской и китайской языковой среды и имеющих смысл, понятный ограниченному кругу носителей традиции.

-«Ба цзи», дословно, «схватить цзи», достижение результата (иногда это название связывают с даосской традицией, добавляя к нему Удан), захват стратегического плана, захват чиновника, едущего с докладом в столицу.

-«Цзо ша син», сидеть со злобным видом, удерживать злого демона.

Кроме того, существуют и более полные названия стиля:

-«Юэ шань ба цзи цюань», юэшаньская кулачная техника восьми пределов (название характеризует местность происхождения и прозвище одного из легендарных учителей).

-«Уши каймэнь ба цзи цюань», кулачная техника открытия врат восьми пределов семьи У (название характеризует семейное происхождение и передачу знаний).

Исторические версии возникновения *бацзи цюань*.

В основу данной версии положен факт, что неизвестный даос по прозвищу «Лай» (часто упоминают в рассказах, что даос пришел в Мэнцунь в желтой чалме, а этот головной убор носили обычно мусульмане) передал традицию стиля У Чжуну. Из истории одного уданского направления «Удан гун цзянань пай» известно, что традиция кулачной техники передавалась в семье Дэн, предком которой был даос

с Уданских гор. Стиль вышел за пределы семьи благодаря бездетному мастеру Дэн Чжуншаню, который по просьбе друга (Ли из Пэнлая, провинция Шаньдун) взял в ученики его внука Ли Лаолю, следовавшего за своим учителем всю жизнь.

Два сына Ли Лаолю, Ли Сунжу и Ли Чжунци, передавали технику в Шаньдуне.

Кроме того, Дэн Чжуншань обучил стилю своего племянника, Чжао Шичэна, и его жену, Хуан Чуньянь. В последствии они передали знание стиля Ли Ися и Ли Янься (из той же семьи Ли), которые обучали технике в районе Нанкина. Любопытно, что в технике стиля *удан гунцзя* есть методы и формы, которые имеют названия *сяо цзя, да цзя*, принципы *дакай-дахэ, сяокай-сяохэ, лю лу цюань* (техника приемов шести направлений). Эти названия напоминают терминологию и принципы построения техники *бацзи цюань*.

Возможно, именно из-за переплетения техник *Удан гунцзя* и направления *бацзи цюань* семьи Ли (ведущую свое начало от Ли Дачжуна и которую иногда называют *Удан сяо бацзи* или Таншаньская ветвь) и возникла уданская версия формирования стиля, но к самим горам Удан развитие стиля *бацзи цюань* отношения не имеет.

В подтверждение контактов носителей этих традиций предлагаем фотоснимок 1979 г.



На одном снимке изображены представители нескольких направлений *бацзи цюань*:

Направление семьи Хо – Хо Цинюн (первый ряд, третий слева).

Направление семьи Ли – Ли Цзаньчэнь, Ли Лянчэнь (первый ряд, четвертый и пятый слева).

Направление семьи Ма – Ма Инда (первый ряд, второй справа).

Удан гунцзя – Ли Янься (верхний ряд, первый справа).

Шаолинско-буддийская версия происхождения стиля при более подробном исследовании также показывает, что история создания стиля не имеет прямого отношения к шаолинскому монастырю. Хотя в биографии У Чжуна отмечен факт его пребывания (и даже прохождения испытания) в монастыре, но точное место нахождения монастыря не указывают (в разных провинциях и уездах монастырей с названием Шаолинь было несколько). Среди учителей, передавших стиль У Чжуну, чаще называют Чжан Юэшаня - буддийского монаха из монастыря Юэшань провинции Хэнань. Но вряд ли могли сложиться взаимоотношения для передачи знаний между мусульманином и «идолопоклонником» - буддистом (как называют некоторые мусульмане). К тому же от мирских фамилий буддисты отрекались, а фамилия Чжан очень распространена среди хуэй-мусульман. Прозвище Юэшань не столько намекает на монастырь, сколько на место рождения и жизни в провинции Хэнань, где расположен знаменитый монастырь Шаолинь, а также центр создания и распространения *люхэ синь и цюань*, одного из древних мусульманских направлений ушу. Поэтому, если добавить к данной версии явные сходства в системе принципов и терминов, и почти ритуально-сакральное отношение к технике *люхэ дацяи* (большое копье шести единений) в *бацзицюань* и *синь и цюань*, и вспомнить, что распространение стиля *люхэ синь и цюань* происходило, примерно, в те же времена благодаря деятельности учителя Чжан Чжичена и его ученика Ли Чжена, можно предположить, что эта версия столь же буддийская, сколько и мусульманская. Но влияние шаолинской традиции на развитие обоих стилей нельзя не заметить. Еще есть упоминания, что У Чжун, странствуя по Поднебесной, три года обучался кулачной технике и *нэйгун* («внутренним практикам») под руководством монаха Шаолинского монастыря Дан Цзя лаочань ши. В шаолинской традиции, к тому же, существует стиль *бачжэнь цюань* – кулачная техника восьми построений (создание которого приписывают знаменитому полководцу периода Троецарствия Чжу Гэляну). Также в шаолинской традиции существовал метод систематизации воинских техник по 13 вратам.

Четвертые врата иногда называли *Бацзи* – восемь пределов (сторон). Из столь незначительных и не документальных преданий трудно делать четкие выводы, но формировать гипотезы вполне возможно.

Более прозаическая, но и более реальная версия создания стиля приводит факты, что У Чжун - мусульманин из Хайфэна провинции Шаньдун (одно из мест компактного проживания мусульманской общины) обучался *угун* (воинским практикам) у одного из *бяоши* (наставник охранников караванов) Ма Шэна. Странствуя с учителем по долгу службы в провинциях Шаньдун и Хэнань, У Чжун обучался у его друзей. У одного из них, которого звали Лай Куйюань, он обучился технике *лю хэ да цян* – большое копье шести единений. В 56 лет осел в деревне Мэнцунь, недалеко от города Цанчжоу (также место компактного проживания хуэй-мусульман), где и сформировал основы современного *бацзи цюань*.

Наиболее полное описание жизненного пути реального мастера – основателя стиля У ши каймэнь бацзи цюань.

У Чжун («Хун шэн» - «известный, сильный голос») - мусульманин, переселился в дер. Мэнцунь из Циньюаня (или Хайфэна, провинции Шаньдун), в 8 лет начал постигать общеобразовательные науки. Из-за бедности семьи в 15 лет оставил образование, помогал семье вести хозяйство. Все свободное время проводил в тренировках *угун*. Случайно познакомился со странником с Юга. После беседы об ушу в чайной новые знакомые решили померяться силами. Сходились несколько раз, но У Чжун проигрывал каждый раз. Высокий уровень мастерства и необычный стиль боя южанина очень понравились



У Чжуну, и он попросил его остаться в семье. Незнакомый мастер остался в Мэнцуне на три года, обучая У Чжуна своей технике, и никогда не называл своего имени (возможно, на то были причины). Собравшись уходить, незнакомец советовал У и дальше усердно заниматься, а также сказал, что многие знают его по прозвищу «Лай» («прокаженный»). Через 2 года в Мэнцунь пришел еще один человек из южных земель по прозвищу «Пи» («одержимый, пристрастный к любимому делу»), сказав У Чжуну, что его прислал учитель Лай. Проверив успехи молодого ученика, сбив его несколько раз с ног, сказал, что старый учитель прислал его для обучения У Чжуна технике большого копья (*лю хэ да цян*). Учитель «Пи» обучал его еще 2 года. Уходя, оставил тайные письменные наставления. По одной из

версий данных легенд, фамилия одного из учителей У Чжуна была Чжан, прозвище Юэшань, родом из Хэнани. В 23 года в 1735 г. У Чжун посещал Шаолинь уезда Путянь или Дэнфэн, где он троекратно прошел испытание своего мастерства, «три раза прошел через врата монастыря, прославив технику копья шести единений (*лю хэ да цян*)». Об этом событии один из чиновников упомянул в докладе императору. Слухи о мастере копья достигли 14 сына императора Канси, Айсиньцзюэло принца Сюнь Цинь Цзюнь. Принц был большой любитель фехтования на копьях. Он пригласил У Чжуна во дворец, чтобы лично проверить его мастерство. Отказаться от приглашения У Чжун не мог и состязаться с принцем в полную силу, чтобы выиграть, также было опасно и не почтительно. Тем не менее, У Чжун решился на поединок. Копья противников оснастили мягкими наконечниками и окрасили мелом. Принц активно атаковал, У Чжун защищался, не смея ранить или оскорбить «Внука неба». Вдруг все заметили, что на лбу у принца появилось белое пятно. Никто из наблюдавших, даже принц, не заметил, как это произошло. Принц подумал даже, что не обошлось без волшебства. Слуга вытер

лоб принца, и поединок продолжили снова. После нескольких выпадов на лбу принца снова появилась белая отметина. Принц вытер лоб и приветствовал искусного мастера. Также он предложил У Чжуну должность в охране императорского дворца. В охране дворца У Чжун служил до 60-ти лет, после чего окончательно поселился в деревне Мэнцунь, в провинции Хэбэй. В столичном округе о нем говорили: «От Наньцзина (Нанкина) до Яньцзина (Пекина) всем известно большое копье У Чжуна».

Когда У Чжуну было 40 лет, у него родилась дочь У Жун, которая с детства полюбила воинские искусства. Из-за того, что была очень предана тренировкам под руководством отца, вышла замуж только в 30 лет. Но интересен факт, что ее муж был родом из Хайфэна, пр. Шаньдун, и носил фамилию Дай (такая же, как у Дай Лунбана – мастера традиции *синь и мэнь*). В семье мужа изучала технику стилей *чан цюань*, *тай цзу*, *тай цзун* и *мэйхуа сань цзи*. Вернувшись на родину, У Жун и ее двоюродный брат У Юн (иногда Жун), обучавшийся у ее отца и к этому времени сдавший экзамены на степень чиновника, начали широко преподавать стиль, который получил название *Уши цюаньфа*, *Уши кай мэнь бацзи цюань*, а деревню Мэнцунь стали называть «бацзи во – гнездо» *бацзи цюань*.

Родоначальники направления.

Первым поколением *бацзи мэнь* принято считать мастеров «Лай» (Лай Куйюань) и «Пи», а также мастера с фамилией Чжан и прозвищем «Юэшань». Потребность скрывать настоящие имена могла возникнуть по разным причинам: преследование властей за нарушение законов или участие в бунтах, восстаниях, из-за деятельности в тайных обществах, преследование мстителей и конкурентов, сокрытие действий от представителей своего клана.

Второе поколение представлено У Чжуном.

Третье поколение представлено его учениками: У Жун (дочь), У Юн, У Чжунюй.

Четвертое поколение - ученики У Юна: Ван Шитун, Ван Чанси, Дин Сяоу, У Линюнь, У Тунюнь, У Сюэчунь, Чжан Кэмин, Ли Дачжун, Гао Миншань, Цзяо Вэньмин, У Кай, У Кунь, Ян Дэюань.

Четвертое поколение - ученики У Чжунюя: У Мэй, У Лянчэн.

Пятое поколение – ученики У Кая: У Сяоу, Чжан Вэньхэ, Лю Циньфэн, У Цзэньцин, У Баожуй, У Баоцин, У Линьшу.

Пятое поколение – ученики Ван Чанси: Ван Ваньшунь, Мяо Шуюань, Лю Хучэн, Цзю Лянтян, Цао Цзинтян.

Пятое поколение – ученики Дин Сяоу: Дин Чжаньтян, Дин Ваньхэ, Дин Хуайдэ.

Пятое поколение – ученики Цзяо Вэньмина и Ван Шитуна: Ян Ваньсюань, Дин Футай.

Пятое поколение – ученики У Лянчэна: У Вэйчжоу, Яо Чженьдун, Чжан Баочэн, Цзян Баотай.

Пятое поколение – ученики У Мэя: Тан Чженьцзы, Ван Жун, Ши Чанчунь, Чжан Цзюжу, Юань Чэнлун, У Шикэ, Чжан Шулинь, Чжан Юнхань, Чжан Юньтай.

С каждым поколением передачи знаний генеалогическое дерево *бацзи* становится более ветвистым. Чтобы не перегружать читателей перечислением фамилий и имен, ниже будут приведены исторические события и биографические данные некоторых мастеров, которые оказали влияние на формирование различных направлений *бацзи цюань*.

Четвертое поколение учеников, обучавшееся у У Юна и У Чжунюя, почти все были жителями деревни Мэнцунь, кроме Ли Дачжуна и Чжан Кэмина, которые были родом из соседней деревни Лотуань. Деревня Лотуань, в дальнейшем, также стала одним из центров *бацзи цюань*. Начиная с пятого поколения учеников, стиль стал распространяться и развился в несколько направлений. Сначала стиль распространялся по уезду Цан в деревнях Дачжанша, Цзюньцзячжуан, Чэнцзялинь, Вагуаньтунь, Хуангуаньтунь. Основное направление оформилось в Мэнцунь, но стиль стал более известен благодаря деятельности Ли Дачжуна и Чжан Кэмина, а также их учеников, которые служили охранниками караванов – *бяо*, в охране знатных граждан и политических деятелей и в армии. Для развития направления много сделал Хуан Сыхай, который обучался у Ли Дачжуна и Чжан Кэмина. Сын Чжан Кэмина, Чжан Цзисин, воспитал много способных учеников (Хань Хуэйцин, Чжан Хэнюй, Ма Инту) и сформировал одно из направлений *бацзи цюань*. Ли Шувэнь, представитель 6-го поколения, обучался у Хуан Сыхая и Чжан Цзисина, воспитал большое количество учеников, заложил основы формирования нескольких направлений, которые развили его ученики Хо Дянгэ, У Сяфэн, Ма Инту. У Сяфэн обучался у отца У Хуэйцина и Ли Шувэня, вел очень широкое преподавание стиля в первой половине 20 века и сделал многое для систематизации новых эффективных методов



Ли Цзаньчэнь



и техник бацзи цюань. У Сяфэн воспитал много известных мастеров, ведущих преподавание традиционного стиля бацзи цюань и в наше время. Известные ныне мастера Ли Чюньхэ, Ли Цюньби были его учениками. Большой вклад в развитие системы бацзи цюань внесли



Дин Вэньтун



У Лянчэжи обучает технике кося



Ли Цзи обучает молодежь Мэнцунь

создали в Тяньцзине «Союз бойцов ушу», сделали многое для преподавания ушу в армии во время гражданских войн и войны с Японией, активно участвовали в формировании организаций Гошу. После создания КНР продолжили формирование своей системы ушу, на основе слияния стилей бацзи цюань, пуга цюань, чоцзяо, фаньцзы цюань, тунбэй цюань, которая стала популярна в северо-западных районах Китая, и которую называют Ма ши уи (воинское искусство семьи Ма). Также в настоящее время существует несколько направлений бацзи цюань, которые отличаются манерой исполнения техники и типом применяемых усилий, а также методами тренировки. В целом же, все направления придерживаются единых базовых принципов, методов и техник.



Ли Дачжун (1810 - 1874) – представитель четвертого поколения, родом из Лотуань, провинции Хэбэй, которая находится недалеко от Мэнцунь. С 12 лет занимался угуи в семье под руководством отца. В возрасте 30 лет пришел в Мэнцунь и «поклонился» мастеру Дин Сяоу, стал постигать основы *бацзи цюань*. У Жун заметила способности нового ученика и намекнула Дин Сяоу: «Если судьба подарила такого ученика, следует организовать праздничное угощение с постановкой «оперных» выступлений в течение трех дней». Дин Сяоу так и сделал, после чего предложил ей тоже заняться воспитанием талантливого ученика. Ли Дачжун обучался в Мэнцуне семь лет.

В 1856 г. известный чиновник Чжан Чжидун пригласил его на службу в академию Хань Линь в качестве преподавателя ушу, а также учителя охранников – *бяо*.

Известны случаи, когда некоторые мастера приходили проверить уровень мастерства нового наставника. Так, один гость продемонстрировал перед Ли Дачжуном свое умение (разбил головой

каменный каток, подвешенный к балке) и предложил ему помериться силой. В ответ Ли предложил гостю отужинать. После ужина неугомонный гость все же навязал поединок. Ли Дачжун опрокинул его ударом ладони.

В 1873 г. некий монах из Шаньдуна вызвал Ли Дачжуна на бой. Дуэль проходила в Улунтане. Монах пользовался *чань чжаном* (чаньским посохом), а Ли – копьем. Много раз сходились противники, но никто не мог одержать верх. Ли применил технику *ни цю фань хуа* – «рыба переворачивает цветок» и ранил глаза противника, лишив его зрения. Результат поединка очень огорчил Ли Дачжуна.



По долгу службы Ли обеспечивал личную безопасность Чжан Чжидуна в его поездках по стране. Всегда, даже в самых опасных местах и условиях, Чжан Чжидун верил в надежность своей охраны.

Ли Дачжун воспитал несколько достойных учеников: Ли Гуйчжао, Ду Фэнюань, Хуан Сыхай. Можно сказать, что он и его сын, Ли Гуйчжао, основали одну из ветвей *бацзи цюань*, которую иногда называют *Ли ши бацзи*, а иногда – *удан бацзи сяо цзя (таншань)*.

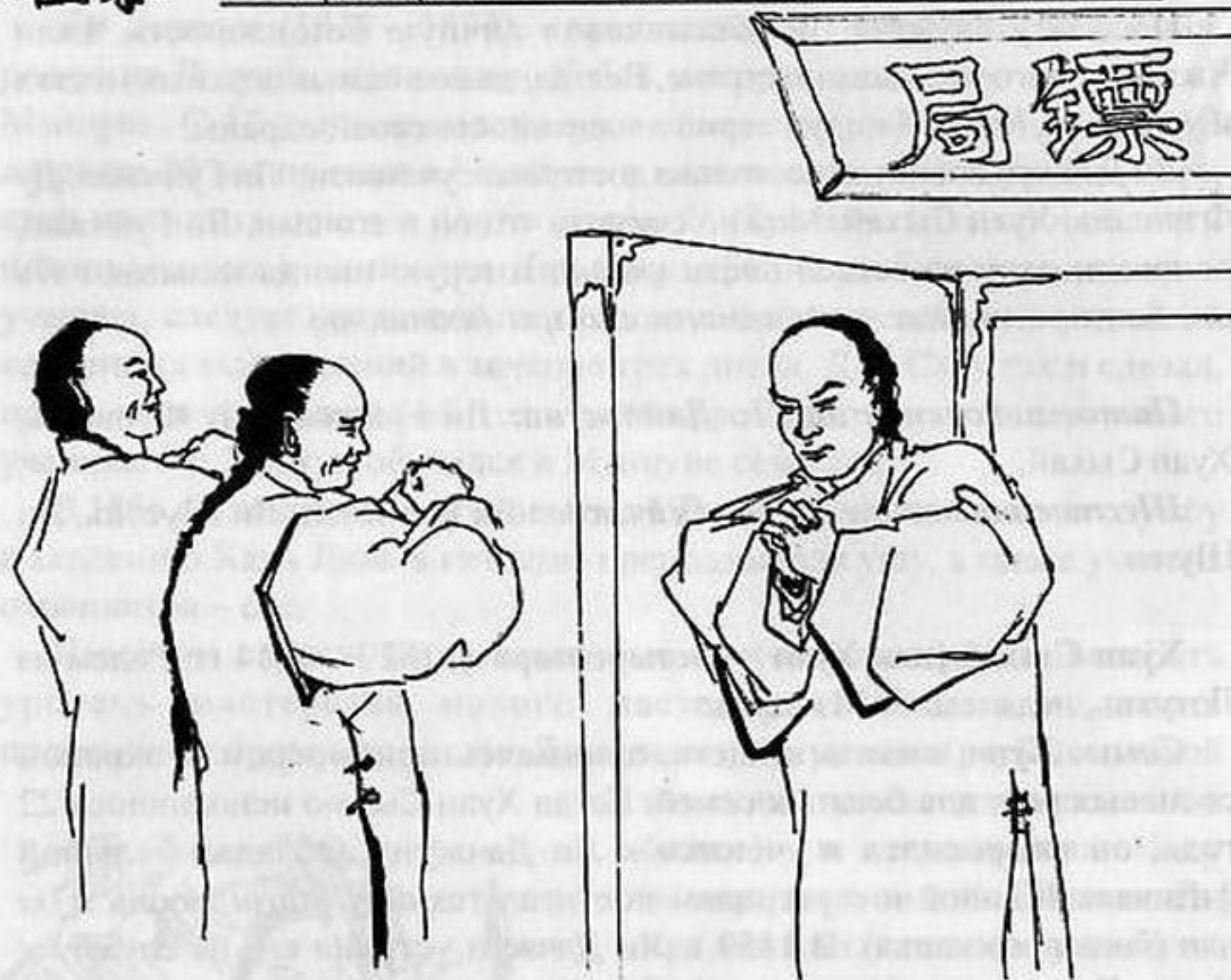
Пятое поколение от Ли Дайчжуна: Ли Гуйчжао, Ду Фэнюань, Хуан Сыхай.

Шестое поколение от Ли Гуйчжао: Ли Цзаньчэн, Ли Шусэнь, Ли Шуюн.

Хуан Сыхай (или Хуан – «четыре моря»), 1829 – 1914 гг. Родом из Лотуань, недалеко от Мэнцунь.

Семья Хуан жила в нищете, занимаясь присмотром и охраной сосновых роц для богатых семей. Когда Хуан Сыхаю исполнилось 22 года, он попросился в ученики к Ли Дачжуну. Обладая большой физической силой и с усердием постигал технику *бацзи цюань* и *да цян* (большого копья). В 1859 г. Ли Дачжун устроил его на службу к Чжан Чжидуну в Цинцзян. Затем Хуан Сыхай служил в армии, участвовал в боевых действиях. Воспитал известного мастера шестого поколения Ли Шувэня, который стал широко преподавать технику *бацзи цюань* в столичном округе.

Ли Шувэнь (по прозвищу Тунчэн), 1862 – 1934 гг. Родом из деревни Наньлянцунь, уезда Яньшань. Обучался *бацзи цюань* и технике *да цян* (большого копья) у Хуан Сыхая. За высокое мастерство фехтования на копьях люди называли его «Шэньцянь Ли Шувэнь» – «Ли Шувэнь - волшебное копье». Вместе с учениками Ли Цзинлином и Сюй Ланьчжоу прославился, как один из самых уважаемых и надежных бяо-охранников караванов. Многие мастера в Пекине и столичном округе, узнав о его мастерстве и славе, приходили помериться с ним силой и умением. Ли Шувэнь всегда старался уладить споры в мирной беседе за угощением, но случалось, что слишком ретивые гости ударом ладони опрокидывались на землю. Ли по характеру был миролюбивый и славился тем, что подхватывал противника, не позволяя ему упасть и



Ли по характеру был миролюбивый

травмироваться. В «Цансяньчжи – история уезда Цан» сохранились сведения о его мастерстве владения копьем. Ли любил наносить уколы копьем в плоды фиников, точно попадая в каждый. Умел поразить острием копья муху, сидящую на стене, не повредив при том саму стену. Но если с силой вгонял наконечник в стену, то мало кто мог выдернуть его оттуда. Ли всю жизнь совершенствовал свое мастерство, не зная отдыха. Часто навещал учителя У Линьшу из Мэнцунь, которого многие называли «Цзянчжи ван – князь копья» и перенимал его искусство. Трагически оборвалась жизнь этого удивительного мастера. В 1934 году Ли Шувэнь возвращался победителем в турнире мастеров, который проходил в провинции Шаньдун, и был отравлен завистниками в придорожной харчевне.

Седьмое поколение от мастера Ли Шувэня: Лю Юнцяо, У Сяфэн, Ли Цзинлин, Ма Инту, Сун Хоутан, Хо Дянгэ, Сюй Ланьчжоу, Ли Цзяньу.



У Сяфэн

У Сяфэн (1908 - 1976 гг.), по прозвищу Хай, мусульманин из Мэнцунь, представитель шестого поколения семейной линии, обучался в семье с семи лет. Его отец У Хуэйцин провел сына через долгие и мучительные тренировки. Бывало, тренируя технику ног, отец привязывал маленького Сяфэна за одну ногу к дереву на несколько часов. Отрабатывая фехтовальные приемы, отец с сыном использовали деревянное оружие. После таких занятий тело Сяфэна покрывалось синяками и ссадинами. Усиленные тренировки дали хорошие результаты. В возрасте 18 лет У Сяфэна пригласили на должность преподавателя ушу.

В период с 1930 по 1936 г. он преподавал в Тяньцзине сразу в нескольких залах семь раз в неделю, воспитал большое количество учеников. У Сяфэн имел характер «да бао бу тин» (встретив несправедливость, терять равновесие и сдержанность) и часто заступался за несправедливо обиженных. В 1941 г. участвовал в боях с японскими интервентами. У Сяфэн систематизировал новые методы и техники бацзи:

Ши лю да бу – 16 больших шагов

Ши да дун бе – 10 больших изысканных методов

Ба да шоу син – 8 больших форм техники рук

Эр ши сы чуй – 24 удара

Эр ши сы лян шоу – 24 связанные техники рук

Ши эр цян – 12 техник копья.

В 1953 и 1956 гг. У Сяфэн участвовал во всекитайских соревнованиях по ушу. Трагически погиб в автокатастрофе в 1976 г.

Ма Фэнту (1888 – 1973 гг.) родом из уезда Цан провинции Хэбэй. С детства в семье обучался *пигуа цюань* и *шуайцзяо*, а также *бацзи цюань* у родственников У Маотана и У Шикэ из деревни Мэнцунь. В 11 лет пошел в ученики к мастеру Хуан Линьбяо изучать *тунбэй цюань*, приемы фехтования на копьях и мечах. С 1912 года Ма Фэнту с младшим братом Ма Инту обучались в Шэньяне *фаньцзы цюань* и *чуоцзяо* у мастеров Хэ Минцзю, Ху Фэнсяня и Ян Цзюньфэна. У мастера Чэн Дунгэ

из провинции Шаньдун он изучал стиль *танлан*. В 1910-12 гг. принимал участие в создании «Общества китайских воинов» в Тяньцзине. В 1920 году вместе с Ма Инту вступил в армию генерала Фэн Юйсяна. В 1924 году стал одним из основателей «Ассоциации по изучению нового ушу». В 1933-35 гг. активно работал над созданием филиалов института Гошу в провинциях Цинхай и Гуаньсу. Благодаря его усилиям и усилиям его четверых сыновей и младшего брата систематизированный ими стиль стали называть *Ма ши тунбэй* (*тунбэй* семьи Ма) или *Ма ши уи* (воинское искусство семьи Ма). В наше время дело отца продолжают два сына – Ма Сянда и Ма Минда, развивая и распространяя семейную традицию в Китае и за его пределами.



Ма Фэнтуну



Ма Инту

Ма Инту (1898 – 1956 гг.) начал изучать воинское искусство в семье у отца и старшего брата. В деревне Лотуань перенимал *бацзи цюань* и методы *дацян* - длинного копья у Чжан Гунчэня. Вместе со старшим братом изучал *пигуа тунбэй* у Хуан Линьбяо. Ма Инту также обучался *бацзи* и фехтованию у знаменитого Ли Шувэня. В 1920 г. вступил в армию Фэн Юйсяна. В боях за Тяньцзинь возглавлял отряды смертников, штурмовавших оборонительные укрепления противника. Отличался суровым характером и безудержной храбростью. Дослужился до звания полковника. Участвовал в создании и

развитии Института Гошу. Принимал участие в организации государственных испытаний – *гокао*. Неоднократно и сам принимал участие в поединках на *лэйтай* (бои на помосте) и *гокао*. После окончания службы поселился в сельской местности в уезде Цзинчуань провинции Гуаньсу. Умер от болезни в 1956 г.

Одним из известных мастеров, оказавших большое влияние на развитие и формирование целого направления *бацзи цюань*, является Хо Дянгэ (1886 – 1942 гг.) по прозвищу Сятин, родом из уезда Цан. С детства полюбил *угун*. С 15 лет изучал технику *пiao цзуй цюань*, в 17 лет «поклонился» мастеру Ли Шувэню. 12 лет упорных и изнурительных тренировок сделали из него мастера, успехам которого радовался учитель. Хо Дянгэ особенно любил упражнение «као» («опирания» и удары) на стволах деревьев, растущих у его дома. От частых упражнений некоторые деревья засохли, и Хо сделал из их стволов столбы для упражнений. Также Хо очень любил упражняться с копьем. Подобно учителю, он добивался силы и точности в технике. От его мощных ударов и уколов страдали ворота и ставни окон. Упражняясь в точности, Хо наносил уколы в плоды фиников и монеты, точно попадая в их отверстие. Ночью он тренировался с копьем на тлеющем огоньке ароматной свечи.

Учитель Ли Шувэнь водил талантливого ученика наблюдать за поединками. Когда же Хо окреп и приобрел опыт, учитель разрешил и ему участвовать в поединках. После одного из боев, закончившегося победой Хо, учитель отчитал его за медлительность и неточность. В следующем бою с очень свирепым и сильным мастером по фамилии У, Хо Дянгэ действовал решительно и четко, быстро одержал победу, хоть и старался не травмировать противника.

Известен случай, когда мастер техники *инчжао гун* («орлиные когти») по фамилии Ван вызвал Хо на поединок. Проиграв в кулачном бою, Ван предложил продолжить поединок на копьях. Во время боя Хо Дянгэ нанес укол копьем в нос Вана, слегка оцарапав его. Ван признал превосходство Хо Дянгэ, и они подружились.

Ли Шувэнь познакомил Хо с политиком Сюй Ланьчжоу, который помог ему получить должность телохранителя и начальника охраны последнего императора династии Цинь – Пу И. Хо Дянгэ всегда был предан императору, даже в период создания марионеточного государства

Маньчжоу го. Отказываясь от предложения друзей перейти на сторону Гоминьдана и коммунистов, Хо Дянгэ говорил, что верный служащий не служит двум правителям.

Японцы вели себя нагло и часто провоцировали охрану Пу И на конфликты. Хо Дянгэ понимал, что он не имеет права в полной мере пресечь эти провокации, и это сильно ранило его. Тем не менее, в 1937 году в парке Датун произошло столкновение между японцами и служащими охраны Пу И. Несмотря на численное превосходство японцев, безоружные китайцы разогнали японских бойцов. Вслед за этим на китайцев натравили сторожевых собак, но и это не помогло, несколько животных было искалечено и убито. Местная пресса поспешила донести информацию о конфликте до читателей, и разразился политический скандал. В то время как Пу И молчал, Хо Дянгэ открыто ругал японских представителей.

Все эти политические скандалы сильно истощали нервную систему Хо Дянгэ и подрывали его здоровье. Умер Хо Дянгэ в 1942 г. в возрасте 56 лет. Этот талантливый мастер воспитал несколько достойных приемников и считается основоположником одного из направлений *бацзи цюань*.

Очень много достойных мастеров внесли вклад в сохранение и развитие традиций этого направления воинского искусства Китая. История сохранила некоторые имена прославившихся героев *бацзи цюань*, но большинство мастеров и учителей не столь известны широкой публике любителей. В наш век бурного развития цивилизации учителя старой закалки все меньше и меньше понятны в современном обществе. Молодое поколение, даже на родине *бацзи* в Цанчжоу-Мэнцунь, больше интересуется бизнесом и современными достижениями цивилизации, а «старые пережитки» традиционного ушу постепенно теряются с уходом старых мастеров. Но все же находятся преданные, хотя и малочисленные ученики, способные перенимать и развивать древнее искусство, не позволяя ему выродиться в спортивно-хореографическую шелуху или в грубую, чисто армейскую прикладную систему. Будем верить в старую поговорку «В Китае ничего не умирает» и надеяться, что традиции стиля будут сохраняться и передаваться последующим поколениям.

Структура методов тренировки и принципы построения техники стиля.

В данной главе будет представлена общая структура построения технического арсенала, характерная для многих направлений *бацзи цюань*. Хотя некоторые направления стиля имеют свои особенности в наборе методов тренировки и техники. Также манера выполнения техники варьируется даже в рамках одной школы. Это лишь указывает на то, что стиль не стоял на месте, а развивался и развивается, благодаря усилиям мастеров разных поколений.

Основы базовой работы и технический каркас стиля в основном сохраняется во всех направлениях и школах, но есть и различия.

1. *Цзиньган ба ши* – восемь позиций *цзиньгана* (хранитель буддизма).

2. *Лю да кай* – шесть "больших раскрытий" ("достижений, ударов"). Иногда эти принципы представлены в виде коротких комбинаций:

- *Те шань као* – плотное (липкое) опирание о гору.

- *Бэн* – сотрясающий, упругий удар.

- *Мэн ху ин ба шань* – свирепый тигр царапает гору.

- *Та чжан* – "припечатывание" ладонью.

- *Тяо да дин чжоу* – вспарывающий удар, укол локтем.

- *Ху ну* – тигриный бросок.

3. *Ба да чжао* – восемь "великих" (главных) приемов.

4. Основные *таолу* (комплексы приемов) составляли базовую техническую модель стиля. Поэтому часто назывались *цзя* – каркас, структура.

Сяо цзя – "малый каркас" стиля. В *Ушу бацзи цюань* существует 12 комплексов.

Да цзя – "большой каркас" стиля. Термин "цзя" в данном контексте переводится как "размер, габариты", что относится к "размеру" позиций в комплексах. В "малом", эти позиции и переключения рук более "компактно" собраны, по сравнению с "большим", где движения сравнительно размашистые.



Бацзи дуй лян – тренировочный комплекс совместных действий с партнером. Составлялся из защитных и атакующих действий, входящих в *сяо цзя* и *да цзя*.

Ин шоу цюань – техника чутких рук. Практикуется в направлении *Хо ши бацзи цюань*.

Сы лань куань цюань – кулачная техника "четырёх великодушных молодцев".

В первой половине 20-го века знаменитым мастером У Сяфэном и его последователями были сформированы и широко использовались в тренировках следующие комплексы техник *бацзи цюань*:

Ши эр да шоу син – 12 больших форм техники действий руками.

Ши эр да чжоу гун – 12 больших методов действий локтями.

Сань ши лю сюань цзи бу – 36 методов скрытого шага.

Ци ши эр фа хуань ша шоу – 72 метода "обманных, смертельных" ударов.

Хэй ху фань цюань – кулачная техника "переворотов пантеры" (буквально – черного тигра). Существует 12 *таолу хэй ху фань* в направлении *Инь ян бацзи цюань*.

Сяо пигуа чжан – малая форма "рубящих и захлестывающих" ударов ладонью.

Да пигуа чжан – большая форма "рубящих и захлестывающих" ударов ладонью.

Ши лю да бу – 16 важных методов шага.

Эр ши сы чуй – 24 удара.

Эр ши сы лян шоу – 24 соединенные техники действий руками.

Дополнительная техника, привнесенная в традицию *бацзи цюань* из других направлений:

Тай цзун цюань – кулак "великого учения".

Тай цзу цюань – кулак великого предка (имеется в виду Сунский Чжао Куанинь).

Хуа цюань – "изысканная" техника.

Фэй ху цюань – кулак "парящего тигра". Этот комплекс (12 "дорожек"



– лу) создан Ма Инту и входит в структуру *Ма ши уи*, но, несмотря на присутствие в нем элементов *фань цзы цюань* и *пи гуа*, его считают достоянием современной традиции *бацзи цюань*.

Техники работы с оружием достаточно разнообразны и отличаются в зависимости от школы, но практически все придают особое значение фехтованию на копьях.

Чун цю да дао – большая сабля Чун Цю - Весны и осени (по преданию данное оружие появилось в этот период истории Китая).

Ти лю дао – удерживать саблю ивового листа (названа по форме клинка и приемов, напоминающих листья ивы на ветру).

Сюэ пян дао – сабельная техника "снежных хлопьев".

Вань шэн дао – сабельная техника 10 000 побед.

Да лю хэ дао – большая сабельная техника 6 единений.

Сяо лю хэ дао – малая сабельная техника 6 единений.

Лань ма цзюэ (пу дао) – сабля "преграждающая путь коннице".

Лю хэ да цян – большое копье 6 единений.

Лю хэ хуа цян – "подобное цветку" копье 6 единений.

Хао да цян – "наносящее урон" большое копье.

Чун Ян цзю гун цзянь – меч "девяти дворцов Чун Яна".

Юэ ся цзянь – меч "лунного сияния (блика)".

Цин пин цзянь – меч "зеленой ряски".

Син чжэ бан – палица "сотрясающая горы".

Ба гунь тоу – восемь приемов шеста.

Янь чи дан – багор "крыло дикого гуся".

В различных направлениях и школах *бацзи цюань* практикуются и другие разнообразные комплексы кулачной и фехтовальной техники, привнесшиеся мастерами последующих поколений.

Особую роль в стиле играют комплексы *сяо цзя* и *да цзя*, остальные считаются второстепенными.

Сяо бацзи тренирует прочные позиции, устойчивость ног и яростный выброс усилия. Один из вариантов отработки *сяо бацзи* использует отработку техники в таком темпе, что на каждую позицию комплекса



выполняется цикл из восьми вдохов – выдохов. Другой важнейший компонент отработки – усилие "оседания, опадания" (*чэнь чжуй цзинь*) и усилие "распирания" (*чэн чжань*). Контроль за дыханием и позицией позволяет связать все тело воедино, "спрессовать" позу, наполняя ее энергией – *ци* и духом – *шэнь*. Тело не просто "оседает", но и "опадает, рушится" на землю. Естественно, это не буквально, это описание ощущения от правильной манеры выполнения техники. "Наполнение" происходит за счет того, что *ци* опускается в *дань тянь* и ноги, не скапливаясь в груди, что приводит к "избытку полноты вверху и пустоте внизу".

Да *бацзи* использует более широкие, "расправленные" позиции, больше внимания уделяя живым перемещениям, а не "столбовому стоянию". Принципы работы тела (*шэнь фа*) реализуются в более разнообразной технике рук. Работа с усилием идет в два этапа. В начале акцент делается на выбросе усилия (*фа цзинь*), дальнейшая работа над комплексом углубляет "изменения, трансформацию" усилия (*хуа цзинь*). Используя силу, необходимо "мягко изменять жесткое".

Этими различиями обусловлено название *сяо цзя* как "мертвое, окоченевшее" – *сы бацзи* (что относится к статической позе), и "живое, подвижное" – *хо бацзи* для комплекса *да бацзи* (что относится к шагу). Подобным принципом "разделения" техники пользуются и в *цанчжоуском тигуа цюань*, ставя в основу стиля два комплекса, "медленный" (*мань тао*) и "быстрый" (*куай тао*), которые принципиально отличаются друг от друга по тем же принципам, что и комплексы *бацзи цюань*.

Общая структура стиля строится на овладении тремя ключевыми методами использования усилия тела. Вначале вырабатывается "оседание", прочная поза, устойчивость. Второй этап – "крестообразное" усилие (*ши цзы цзинь*), овладение "раскрываниями – закрываниями", основными манипуляциями руками и ногами, положенными на прочную основу "оседания".

Третий ключевой компонент – усилие "наматывания шелковой нити" (*чань сы цзинь*), реализуемое в "больших и малых наматываниях". Как говорят: "для наматывания оседание – основа, крестообразное – корень". Усилие "наматывания" может внешне вообще не проявляться (не считая тех случаев, когда прием непосредственно строится на "наматывании"), что позволяет говорить об этом усилии в контексте идей *тайцзи цюань* семейства Чэнь.

理 和 法

Принципы и методы стиля.

Столь богатый и развитый арсенал стиля имеет и столь же развитую структуру принципиальных идей и методов тренировки и использования этой техники в бою. К сожалению или к счастью, именно принципы и тонкие методы тренировки в *бацзи цюань*, да и в других стилях, сохраняются в тайне и фиксируются письменно в виде списков названий или коротких речитативов. К тому же эти списки (*цюань пу*) и речитативы (*гэ*), и смысл, содержащийся в них, были понятны только тем, кто получил личные указания учителей. Также многие принципы выражались и пояснялись именно в применении конкретной техники. В связи с этим понимание и использование принципов, методов тренировки и техники сохраняется в секрете от сторонних любителей. Тонкости передаются только личным ученикам и изустно, записи и видеосъемка тонких методов тренировки и пояснения применения техник не приветствуются. Хотя в последние годы многие мастера согласились на создание учебных видеофильмов и книг, в которых объясняют основные базовые элементы, техники и *таолу* (комплексы упражнений).

Цзинь ган ба ши – восемь позиций *цзиньганов* (алмазных хранителей буддизма).

Восемь основных позиций и приемов, составляющие в некоторых направлениях один из базовых комплексов, закладывающих базу в постижении «*кай мэнь лян фа*» - тренировочные методы «открытия врат».

1. *Чэн чуй* – удерживать, подносить палицу. «Лук еще дрожит, а стрела уже поразила цель».
2. *Сян лун* – покорять дракона. «Пять вершин устремлены в небо».
3. *Мэй ху* – скрывшийся тигр. «*Лю хэ* - шесть единений, стелиться по земле, как парчовая ткань».
4. *Пи шань чжан* – ладонь, рубящая гору. «Рубить гору, словно стальным топором».
5. *Тань ма чжан* – ладонь конного разведчика. «Поднявшись на

гору, конный разведчик видит далеко, ясно».

6. *Ху бао* – тигриное обнимание. «Парировать удары округло и быстро, подобно тигру, обнимающему голову».

7. *Сюн дунь* – медведь сидит на корточках. «Поднявшись на корточки, медведь мощно опирается, прижимая вниз».

8. *Хэ бу туй* – толкающий шаг журавля. «Журавль величавым шагом попирает гору».

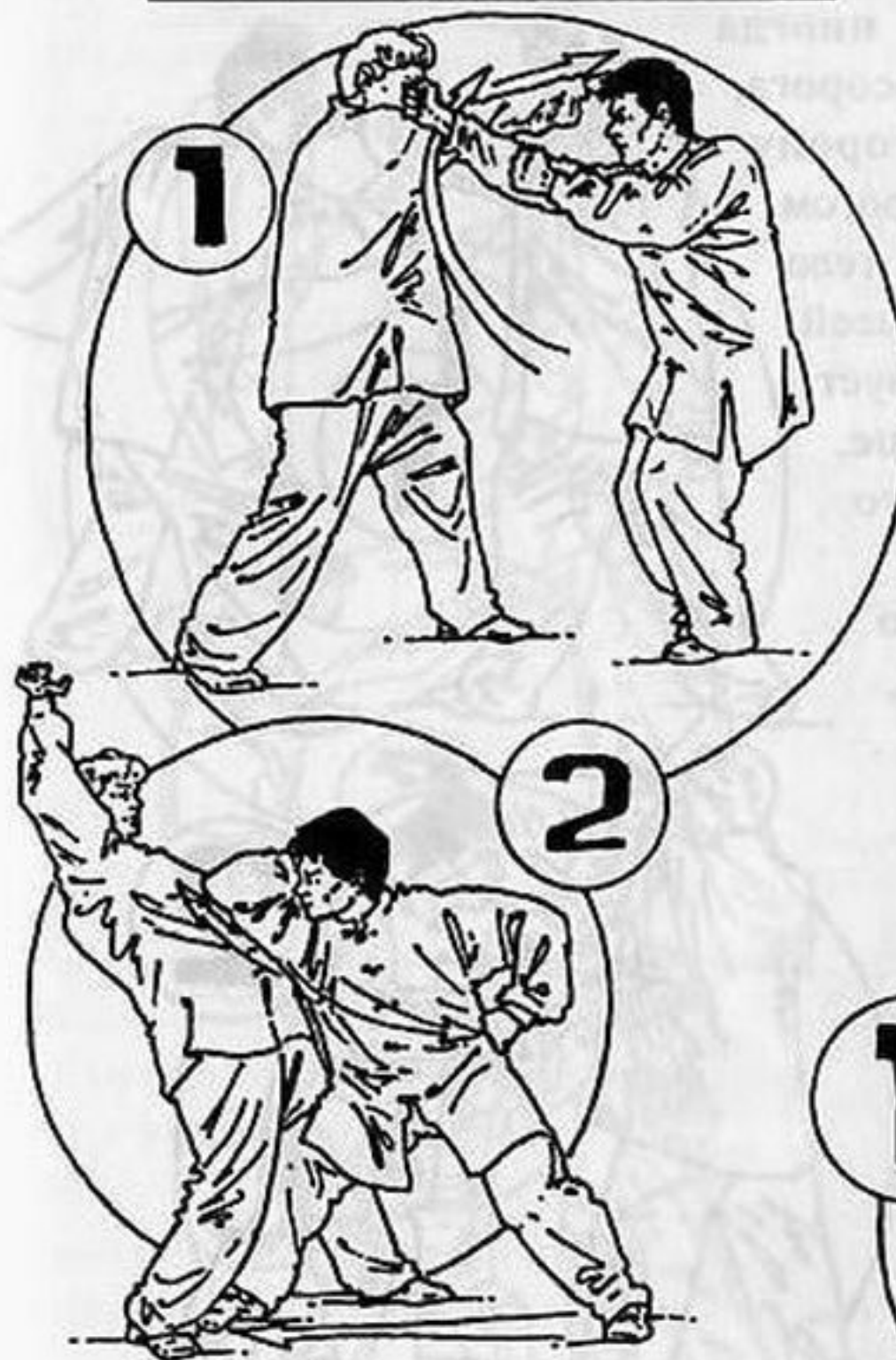
Лю да кай – шесть больших раскрытий (достижений), шесть раскрывающих ударов.

Эти шесть основных принципов стиля еще называют – *цзюэ сюэ* – непревзойденное учение. В этих принципах заложены основные требования к выполнению техник и взаимодействия структур тела. Иногда *лю да кай* представляют в виде коротких комплексов и комбинаций приемов, но чаще иллюстрируют приемами, входящими в комплексы *сяо цзя, да цзя*.

1. *Дин* – "упирание". Этот принцип является одним из требований к структуре позы и качеству усилий. Традиционное название принципа – *чу* ("явный, грубый").



Одним из характерных его проявлений можно считать прием *дин чжоу* – колющий, подпирающий удар локтем, который совместно с шагом *чуан бу* – "врывающийся" шаг стал визитной карточкой стиля



относится и к описанию действий коленями, и к ударам головой, при которых навстречу противнику выставляется жесткая поверхность локтя, колена или макушки. Мощь таких ударов идет от ног и тела, а не от скорости и размаха конечности при движении (как сила удара головой не зависит от движения шеи, которой невозможно размахнуться). Из-за частого применения принципа "дин", *бацзи цюань* называют стилем "коротких ударов".

бацзи цюань. Тело разгоняется шагом, шаг "вламывается" в стойку противника, формируется прочная, устойчивая позиция, при которой все усилие тела передается на выставленный вперед локоть. Локоть не "бьет" в привычном понимании этого слова, он выдвигается, "упирается" в противника.

Иероглиф "дин" – "вершина, макушка"

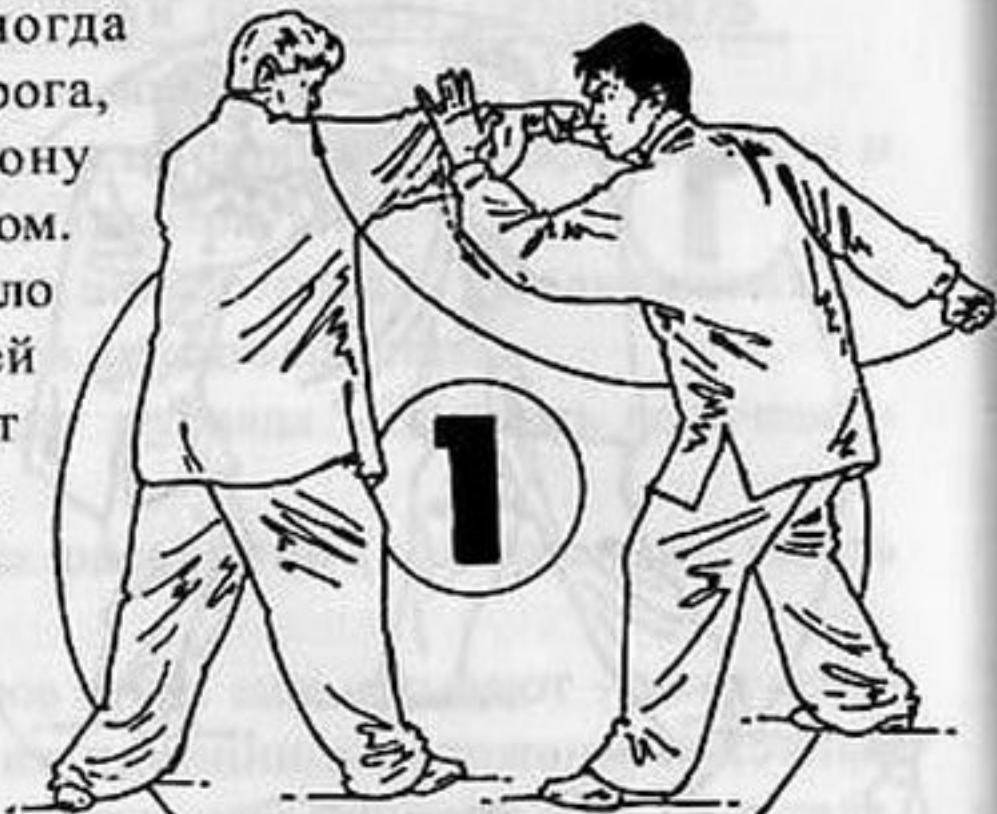


Применение таких ударов иногда соотносят с ударом рога носорога, который разгоняется в сторону противника и наносит удар рогом. Локоть сравнивается с рогом, тело – с головой, поясница – с шеей носорога, таз и ноги соответствует собственно носорожьей туше, разгоняющейся для таранного удара.

Для этой техники характерно накопление усилия, описываемое иероглифом "си" – "втягивать, впитывать" и выброс усилия "сан" – "сбивание, сталкивание, опрокидывание". Тело должно вписаться в атаку противника, "впитать" его усилие перед тем, как выбросить навстречу локоть.

1 и 2 - "си" – "втягивать, впитывать" используя методы "ляо"-сбивание и "тяо"-вспарывания.

3 - "сан" – "сбивание, сталкивание, опрокидывание" используя метод "дин".



2 и 3 - "си" – "втягивать, впитывать" используя методы "ляо"-сбивание и "тяо"-вспарывания. Однако "ляо" и "тяо" могут использоваться и как удары.

4 и 5 - "сан" – "сбивание, сталкивание, опрокидывание" используя метод "као" - подпирание и "дин" - укол локтем.



При резком сокращении дистанции, проникая в оборону противника, метод "дин" трансформируется в "я чэсоу" - давить локтем.



2. Бао – "обнимание, охватывание". Это второй принцип, который следует соблюдать при выполнении техники стиля. Характерным использованием принципа бао является прием то цян ши – позиция удерживания копья, в котором правая рука выполняет бао (тянет руку противника к себе), а левая рука, нажимая вниз, опрокидывает противника. Возможным применением принципа бао также является короткий удар локтем назад. Традиционное название этого принципа – си ("тонкий, изящный, скрытный"). Еще более явно принцип "обнимания" реализован в мощных и округлых движениях предплечий в защите, что относится к очень старому пласту техники, существующей в син и цюань, шаолинь цюань

и синь и лю хэ цюань – ху бао тоу ("тигр обнимает голову"). "Обнимание головы" имитирует движение лап умывающегося кота, только в более мощном, "тигрином" варианте. "Обнимание" использует резкий выброс усилия – "сан", чтобы разрушить движение противника, если это не удалось, то тело, своими движениями, "впитывает, растворяет" – "си" силу противника за счет округления и вращения.



Возможным применением принципа бао также является короткий удар локтем назад.



Проявление принципа бао в технике "би чжоу" -крытие локтем на верхнем, среднем и нижнем уровнях.





Вариант использования принципа бао на верхнем уровне с последующим опрокидыванием методом 'я чжоу' - давить локтем.



3. Дань – "одиначный". Идея принципа заключается в том, что каждый удар должен быть решительным и мощным, быстро решающим победу. Отсюда известна поговорка, касающаяся данного стиля: «Одним ударом поражать на смерть». Принцип подразумевает, что все усилия тела объединяются в единое, при выполнении любого одиночного действия. Принцип "дань", мастерство одного движения, позволяет стилю нарушить традиционно устоявшуюся монополию син и цюань на лаконизм техники и тактики боя. Любое, внешне простое действие должно не только стремиться к правильной позе (о чем идет ниже), но и включать накопление собственного усилия и "впитывания" усилия

противника, "наматывание" и выброс удара. Это внутреннее смысловое и техническое наполнение движения роднит бацзи цюань со стилями, традиционно относимыми к категории "внутренних".

4. Ти – "удерживать на весу, свисать". Принцип подразумевает плетевидную расслабленность, позволяющую создавать хлесткое усилие ударов, а также сохранять постоянную готовность к действию. При формировании любой позиции вырабатывается ощущение тяжести, будто на плечах, руках или бедрах человек несет груз, прижимающий его к земле. На практике, это ощущение позволяет контролировать устойчивость стойки и "наполненность" тела, позволяет наносить "тяжелый" удар.

5. Куа – усилие в пояснице и бедрах, как источника силы и гаранта устойчивости. Принципы ти и куа традиционно рассматриваются вместе, поясняя, что руки свисают вниз, удерживаясь правильным положением спины, поясницы и бедер. Соблюдение этих принципов позволяет передать в удар силу всего тела, сохраняя при этом устойчивость. Хотя иероглиф "куа" обозначает бедра и таз, те части тела, на которые приходится большая часть генерируемого усилия – цзинь всего тела, попутно, в стихотворных наставлениях, часто встречается омонимичный иероглиф. Он обозначает "нести на согнутой руке", на локтевом сгибе. Ощущение веса заставляет сгибать, "округлять" конечности, "вжимать" тело в землю, прочно с ней связываясь. Если принцип "ти" относится к торсу, то "куа" соответственно к ногам (бедрам) и рукам.

6. Чань – "обматывание" (малое и большое). Малое "обматывание" проявляется в характерном действии рук. Большое – во вращательных движениях всего тела. Данный принцип подразумевает, что все движения тела округлы и спиралевидны. Малое – позволяет обвиться кистью вокруг запястья противника, большое – "намотаться" на противника всем телом, выходя в позицию акцентированного удара и лишая противника возможности "убежать". Малое использует только руки, большое – тело и шаг. Если в тай цзи цюань семьи Чэнь "наматывания" используются "внутри" тела, то "наматывания" бацзи цюань зачастую ярко выражены "снаружи", малое – в движениях рук, большое – в шагах.



Принцип чань в обходе защиты противника с последующей атакой методом дин чжоу. Принцип чань позволяет объединить составляющие движения в единую цепь - "лян хуан".



Принцип чань в опутывании атакующей руки противника с последующей атакой методом бао - то цян ши. Принцип чань позволяет объединить составляющие движения в единую цепь - "лян хуан".

Практически все ключевые усилия, не исключая "наматывания", проявляются в основной позе для столбовой работы (чжуан гун) в позиции лян и чжуан - "столбовая позиция первоначал инь - ян" (в стандартной терминологии - ма бу дин чжоу).

Ба да чжао – 8 великих приемов.

Эти 8 приемов – методов также называют *цзюэ цзи* (непревзойденные мастерские техники). Традиционно *ба да чжао* имеют по три вариации исполнения и большое количество вариантов применения. Это объясняет тот факт, что один и тот же прием может иметь различные названия.

1. *Янь ван сань бянь шоу* – Князь ада ставит 3 точки.
2. *Мэн ху ин ба шань* – свирепый тигр яростно царапает гору.
3. *Инь мэн сань бу гу* – выйти из ворот, не беспокоясь.
4. *Ба ван ин чжэ цзян* – глава князей с силой натягивает поводья.
5. *Инь фэн чао ян чжан* – повернуть янскую ладонь навстречу ветру.
6. *Цзо ю инь кай мэнь* – слева и справа жестко открывать врата.
7. *Хуан ин шуан бао чжуа* – желтый орел сжимает двумя лапами.
8. *Ли ди тун тянь пао* – стоя на земле, выстрелить в небо.

Ба да шоу – восемь больших (главных) методов техники рук.

В традиции *бацзи цюань*, как и во многих других традиционных стилях, принципиальную и стандартную технику кодифицируют набором иероглифов, которые образно поясняют идею приема-действия. Тренировочные методы и тонкости исполнения поясняются устно и непосредственно на практике.

1. *Юн* – «облачные» мягкие и округлые действия руками.
2. *Ло* – сеть. Прием как бы охватывает и задействует в одном движении все суставы и мышцы тела. Если в стилях, основанных на скорости и мобильности, говорят "двигайся так, будто тело объято пламенем", то в *бацзи цюань* – "тело, будто запутано в сети", которые стремятся порвать разнонаправленными усилиями рук и ног от условного "центра" тела.
3. *Ти* – нести, удерживать. Движения как бы исходят из центра тела (*дань тянь*) и удерживаются, контролируются им. Кроме того, мощный удар из прочной стойки настолько полно использует упор ног в землю, что любой удар или толчок практически отрывает противника от земли.
4. *Ань* – надавливание, согласованность. Действия всегда стремятся контролировать положение тела противника. Поэтому желателен контакт (согласованность) со структурой его приема, его позы, выражаемый в "надавливании", которое может абстрактно выполняться даже взглядом.
5. *Дяо* – хитрый, коварный. Техника должна быть очень мобильной

и изменчивой. Противник не должен замечать реальные намерения и действия.

6. *Коу* – свернутость, закрытость. Принцип характеризует округлую свернутость структуры тела, которая позволяет сохранять постоянную упругость усилия и готовность к решительной атаке, избегая "избыточно прямого".

7. *Чань* – обматывание (малое и большое). Малое обматывание проявляется в характерном действии рук. Большое – во вращательных движениях всего тела. Данный принцип подразумевает, что все движения тела округлы и спиралевидны, что придает им целостность и экономичность. Этот принцип повторяет один из принципов *лю да кай*.

8. *Нянь* – клейкость, липкость. Принцип характеризует усилие, используемое при выполнении техники, и тактику непрерывного воздействия на противника. Приемы и действия следуют друг за другом без разрывов, не допуская нарушения контроля над действиями противника.

Ба яо – восемь важных.

Дополнительные требования к характеристикам и структурам тела.

1. *Дин* – подпирание.
2. *Коу* – свернутость.
3. *Юань* – округлость.
4. *Мин* – чуткость.
5. *Бао* – обнимать, охватывать.
6. *Чуй* – свешивать, свисать.
7. *Цюй* – изогнутость.
8. *Тин* – выравненность, отсутствие впадин, изломов.

Шэнь фа цзю яо – девять важных правил для тела.

1. Мысль главенствует и ведет. Тело естественно следует (подчиняется).
2. Плечи расслаблены, руки свисают, *ци* опущено в *дань тянь*.
3. Снаружи квадратное, внутри округлое – ударный выброс усилия прямолинейен, соединения структур и изменений округлы.
4. Страхивающее усилие бедер согласованно с поясницей.
5. Вобрать грудь, вытянуть макушку (*дин цзинь*).
6. Действия рук согласованны с действием ног (*бу фа* – техника

шагов и перемещений инициирует *шоу фа* – технику рук).

7. *Ци* - внутренняя энергия и *ли* - проявленная сила взаимопроникают.
8. Соединение трех уровней (верх, низ и середина тела).
9. Мысль сохраняет, контролирует *дань тянь*.

Бу фа – методы шагов.

Принципы шагов и перемещений в бою передаются коротким речитативом: "*дин бу дин, ба бу ба, гун бу гун, ма бу ма*", который поясняет, что в условиях боя стандартные методы шагов могут изменять свою форму и сохранять принципы. В поговорке перечисляются стойки *дин бу, ба бу, гун бу* и *ма бу*.

Требования к ведению боя.

Требования, характеристики и советы к ведению боя и использованию принципов тела и его усилий в традиции стиля передаются в виде коротких речитативов (песен), которые позволяют тренирующемуся легче запомнить теоретические основы и идеи методов. Для непосвященных в тренировочный процесс эти короткие фразы мало что проясняют.

1. *Цунь* – вершок (ок. 3 см). Короткое действие и режим используемого усилия.

2. *Го* – обворачивать. Действия и усилия всего тела как бы уплотняются за счет сворачиваемости движений в точку и стимулируют тем самым резкий и мощный выброс усилия в удар (*фа ли*).

3. *Ти* – нести, удерживать.

4. *Куа* – нести на плечах, спине. Основу силовой структуры составляет туловище, а не конечности.

5. *Чо* – пронзать. Пронзать взглядом, усилием и ударом. Удар должен не отбрасывать, а пронзать.

6. *Лоу* – сгребание. Собираение ударных действий и усилий противника.

7. *Ин* – жесткость, решительность. Быстрое опережающее действие, не позволяющее развить противнику свою атаку, подавляющее его.

8. *Шуай* – бросать, разбрасывать. Удары не наносятся, а бросаются, что позволяет придать усилию резкость и плетобразность.

Цуневый удар, цуневое преграждение, цуневый захват, жесткие раскрытия и закрытия, жесткие удары, постоянно теснить и сближаться

с противником (подавляя его инициативу), использовать принцип *као* – опирания, сотрясать, расшатывать, поражать.

Первое, на что обращают внимание, просматривая теоретические принципы построения техники и тактики стиля, это агрессивность и жесткость, решительность и напор. Но кто имеет некоторый опыт в изучении традиционных стилей ушу, не может не заметить наличие важных принципов, позволяющих собрать тело в единую систему и сформировать «мягкую», «округлую» внутреннюю основу для столь «жесткого» и «квадратного» проявления.

В одном из речитативов, используемых в традиционных школах, и который часто любил повторять мастер Лю Юнцяо, поясняются принципы *бацзи* (восьми пределов) и *пигуа* (подвешивающих, рубящих ударов).

«*Бацзи* подобен тигру, *пигуа* - орлу. Главное для удара в *бацзи* сокрыто в шагах, которые действуют, как устойчивые сваи. Главное для удара в *пигуа* сокрыто в руках, которые действуют, как крылья бабочки. *Бацзи* использует внешнюю твердость, внутри которой мягкость. *Пигуа* использует внешнюю мягкость, внутри которой жесткость. В *бацзи* спина, как у тигра, поясница, как у медведя. В *пигуа* руки, как у обезьяны, поясница, как у змеи».

В традиции стиля *бацзи цюань* очень популярна поговорка: «Соединишь *бацзи* и *пигуа*, будут бояться и демоны, и боги».

Но многие традиционные мастера считают, что любой серьезный стиль самодостаточен, в нем есть полный набор методов, требуемых для развития целостной системы воспитания «тела и духа». И подобные соединения не являются обязательными.

Нельзя не отметить, что данный набор принципов и методов включает в себя идентичные принципы и методы кодировки, встречающиеся в стилях *Чэнь ши тайцзи цюань*, *синь и люхэ цюань* и *синь и цюань*. Эти и некоторые другие факты в истории развития этих стилей позволяют предположить взаимное проникновение знаний в среде носителей стилевых традиций.

Гун фа – тренировочные методы.

В данном разделе будет уделено внимание некоторым важным этапам и тренировочным методам, характерным для многих направлений стиля бацзи цюань.

Старые пояснения к принципам и этапам тренировочного процесса гласят:

1. Тренировать силу и усилие, подобно безумному (буйному).
2. Тренировать мягкость, запечатывание, закрывание, сталкивание.
3. Тренировать цуневое пронзание, цуневый захват, цуневый вход и выход.
4. Тренироваться, как ленивый дракон и лежащий тигр.
5. Тренировать «внутреннее» - сердце, печень, желчный пузырь, селезенку, почки.
6. Тренировать сухожилия, кости, мышцы.

Чжуан гун – «столбовая» работа.

Одним из основных методов чжуан гун в бацзи цюань является лян и чжуан – столбовое стояние в позиции двух первоначал (т.е. инь - ян). Помимо «внутренней» наработки по собиранию телесной структуры в единую систему и накопления и развития ци – внутренней энергии, эта методика формирует положение тела и конечностей для выполнения основных техник и приемов стиля. Поднятый локоть правой руки иллюстрирует принцип дин, опущенный локоть левой руки - принцип бао, о которых говорилось в предыдущих главах. Приняв позицию ма бу – позиция «всадника», расположить руки, согласно идеи лян и (рис. 1).

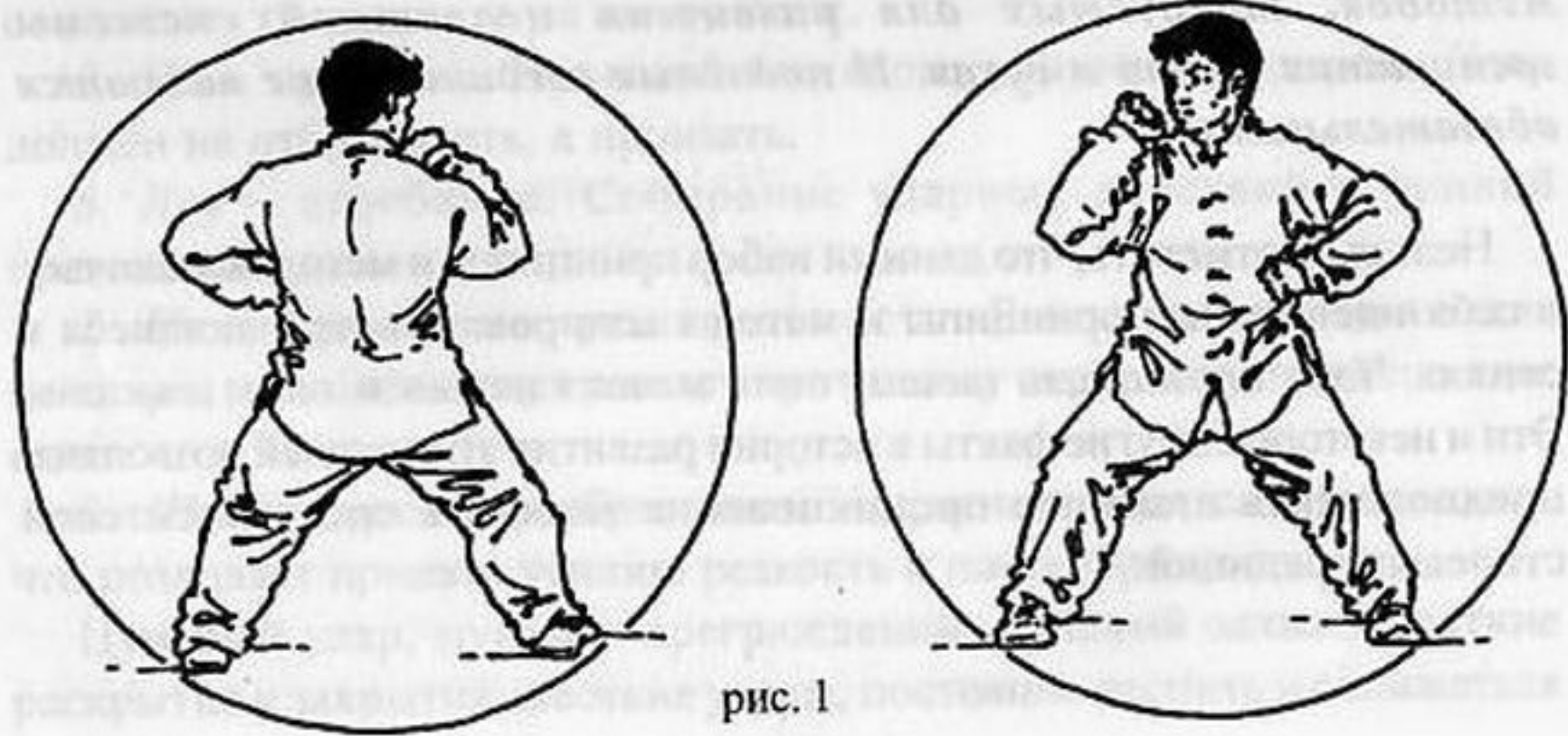


рис. 1

Кулак правой руки расположен у правой щеки. Центр его направлен вперед-вверх. Левый кулак - у левого бока центром вперед - вниз. Макушка устремлена вверх (*дин цзинь* – макушечное усилие). Локти обеих рук словно расталкивают горы. Стопы вжимаются в землю, пальцы будто захватывают ее (внимание на точках *юн цюань*). Спина округла, грудь чуть вогнута и растянута. Тело как будто обнимает большой шар. Кончик языка упирается в верхнее небо. Ци опускается в *дань тянь*. Тело устойчиво, подобно глубоко укорененной свае. Образность этого качества характеризует многие технические принципы всего стиля. Также следует обратить особое внимание на положение позвоночного столба. *Вэй люй* – копчик подобран, область поясничного отдела в районе точки *минмэнь* округлена, область позвоночного столба от *цзяцзи* (середина спины) до *дачжуй* – выпрямлена, шейный отдел чуть вытянут вверх, макушка устремлена вверх и чуть вперед. Эти требования позволяют создавать и стимулировать основные усилия тела. Также особое внимание следует обратить на положение верхнего плечевого пояса и грудной клетки. Лопатки округлы и растянуты, плечевые суставы опущены и чуть свернуты вперед, ключицы выровнены горизонтально, грудной отдел вогнут, но растянут (но не «сжат»), что позволяет сохранить центр груди (*таньчжун*) «опустошенным». Есть и более подробные требования ко всем частям тела, но описывать их достаточно трудно. Дыхание глубокое, брюшное. Тренировать позицию лян и чжуан можно в правостороннем либо в левостороннем варианте, удерживая ее длительное время (от полутора минут до получаса). Практика этого метода закладывает прочную основу для дальнейшей тренировки базовых техник стиля.

Бу фа гун – методы отработки шага.

Характерными методами шага в бацзи цюань являются чуан бу (прорывающий шаг) и чжэнь цзяо (сотрясающая, грохочущая стопа). Следующий пример иллюстрирует один из вариантов этих методов.

Чуть присев на правой ноге, выполнить притопывание (*чжэнь цзяо*) левой ногой. Одновременно с этим выдохнуть со звуком «хэ». Таким образом, хорошо укоренившись на левой ноге, толкнуться ею от земли и шагнуть правой ногой в сторону (*чуан бу*). Принять позицию ма бу. При этом правая стопа плотно трет по поверхности земли и перед принятием ма бу подкручивает пяткой наружу (рис. 2). Это способствует резкому выбросу усилия в удар. Не следует намеренно стараться «тереть» стопой

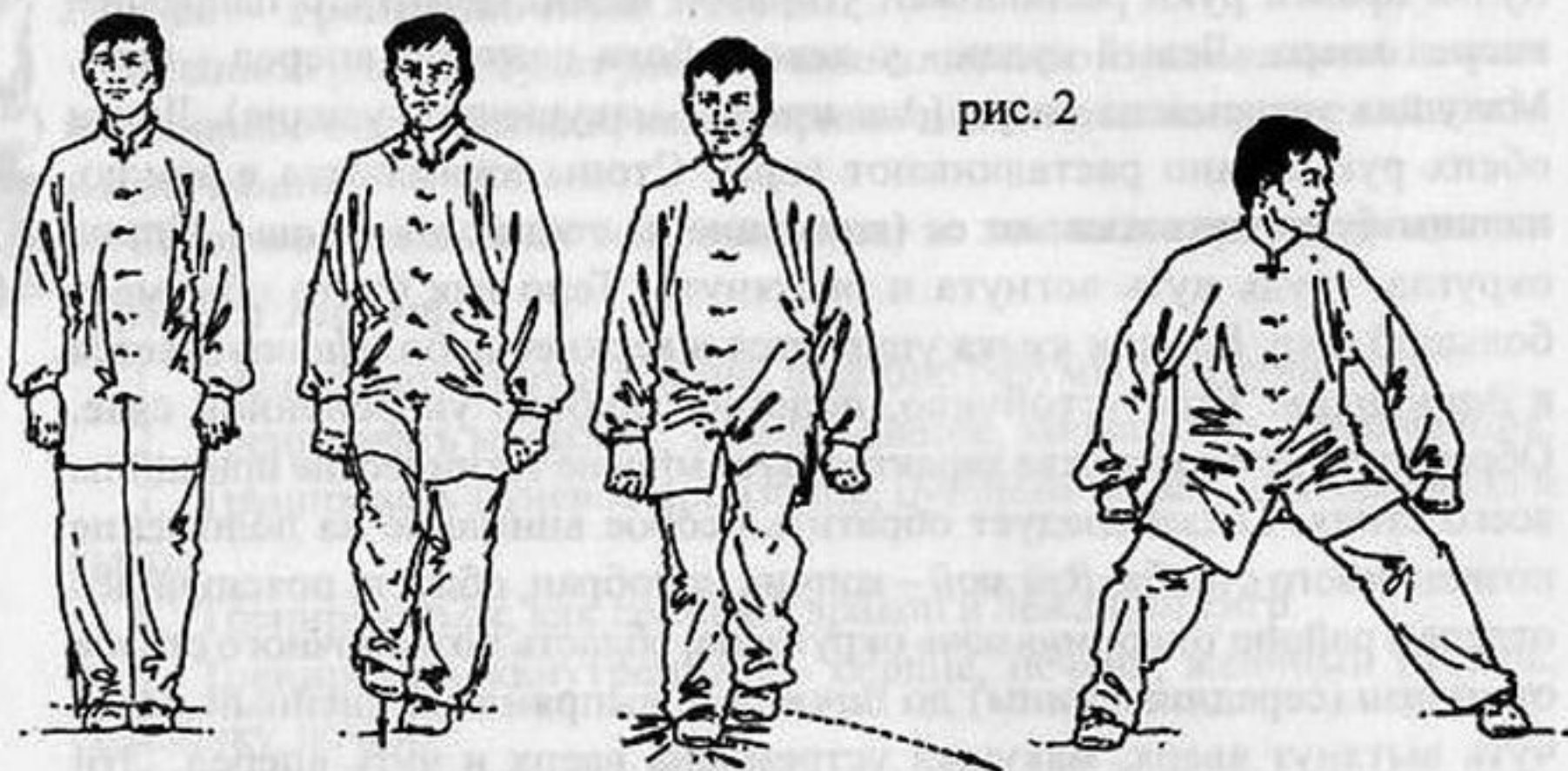


рис. 2

по земле, так как трусее усилие является следствием правильной работы бедер и подкручивания пятки. Для сравнения приведем аналогичную ситуацию в системе *синь и цюань*, когда начинающие излишне топают о землю при выполнении *цунь бу* (короткое подшагивание), принимая следствие за причину.

Вариантом этого метода шага является *нянь чжэнь цзяо чуан бу* – трусая, топчущая стопа, прорывающий шаг.

Присев на правой ноге, развернуть левую стопу наружу, слегка приподняв ее. Повернуться влево на 180 градусов, выполнить притопывание левой стопой (*чжэнь цзяо*). Одновременно с этим

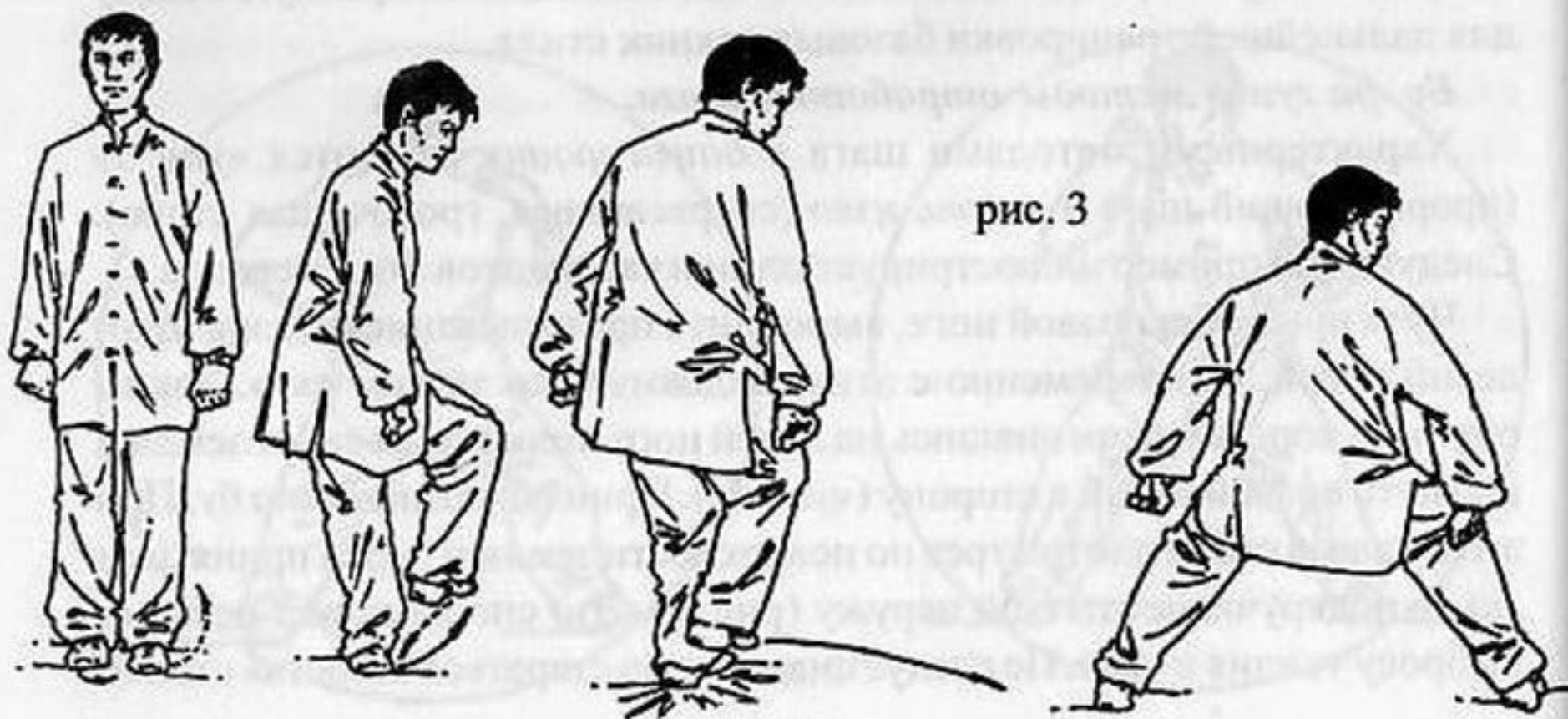


рис. 3



выдохнуть со звуком «хэ». Таким образом, хорошо укоренившись на левой ноге, толкнуться ею от земли и шагнуть правой ногой в сторону (*чуан бу*). Принять позицию *ма бу*. При этом правая стопа плотно трет по поверхности земли и перед принятием *ма бу* подкручивает пяткой наружу (рис. 3).

На (рис. 4) показано пофазное выполнение *чуан бу*, проявляющееся в притирающем усилии постановки стопы, которое часто заменяют на банальное проскальзывание с прорыванием канавок на поверхности земли.

4.1-4.2 *ляо да* - подбивающий удар.

4.3 *тяо да* - вспарывающий удар.

4.4 *дин чжоу* - укол локтем.

Бу фа - метод шага и *шэнь фа* - методы тела позволяют сплавить всю технику в единое «живое оружие».

Кэ, као, лоу чэуан.

Характерными методами тренировки в *бацзи цюань* (как, впрочем, и в других тренировочных стилях ушу) являются методы работы со столбом. На столбах разной толщины или на стволах деревьев отрабатываются удары, опирания, захваты – обнимания. Главный принцип – постепенность и регулярность. Только со временем поверхность тела и внутренние органы адаптируются и укрепляются, и возможно переходить от нерезких наваливаний к "стряхивающим" ударам и "опираниям" - *као*. Наряду с вертикальными стволами и столбами часто используют и наклонные. Поверхность столбов для безопасности обматывается смягчающими покрытиями.

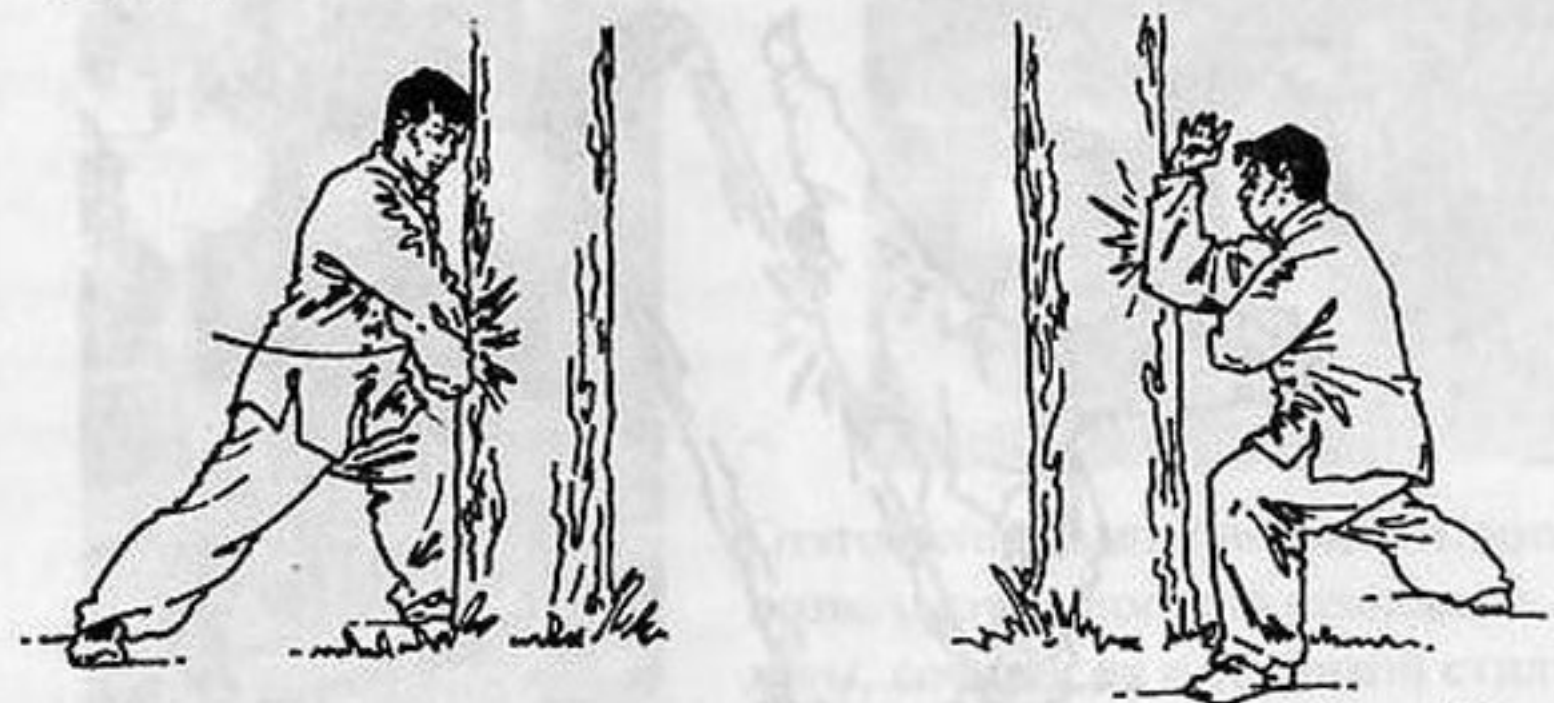
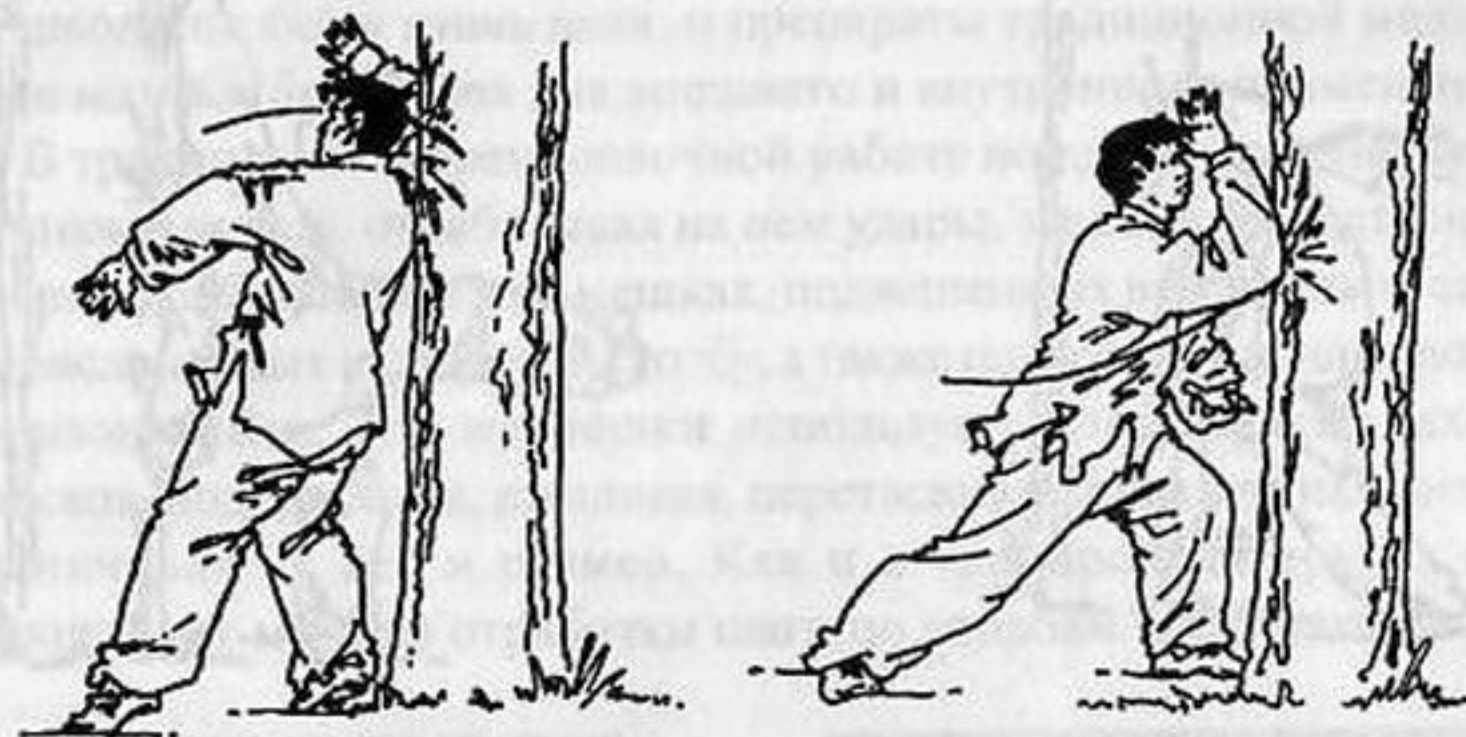
Као ти гун лян фа – методы тренировки опирания телом.

Данные методы заключаются в опираниях и нанесении ударов различными частями тела с обязательным подпиранием усилием (*чэнь цзинь*). Такая методика способствует развитию передачи усилия всего тела в удар. Метод разделяется на неподвижную фазу (непосредственно "опирание") и нанесение ударов с подпираниями ногами от земли. Силу удара следует наращивать постепенно, чтобы не травмировать ткани тела и внутренние органы. Для тренировки выбирается ствол дерева или вкапываются столбы (вертикальные и наклонные). Можно многословно мудрствовать по поводу тонкостей отработки каждого движения, но суть работы над "опираниями" проста – научиться использовать тело и ноги как единое целое в любом одиночном движении.

1. Методы опирания ладонью. Методы заключены в нанесении подпираний ударов лицевой и тыльной стороной ладони.

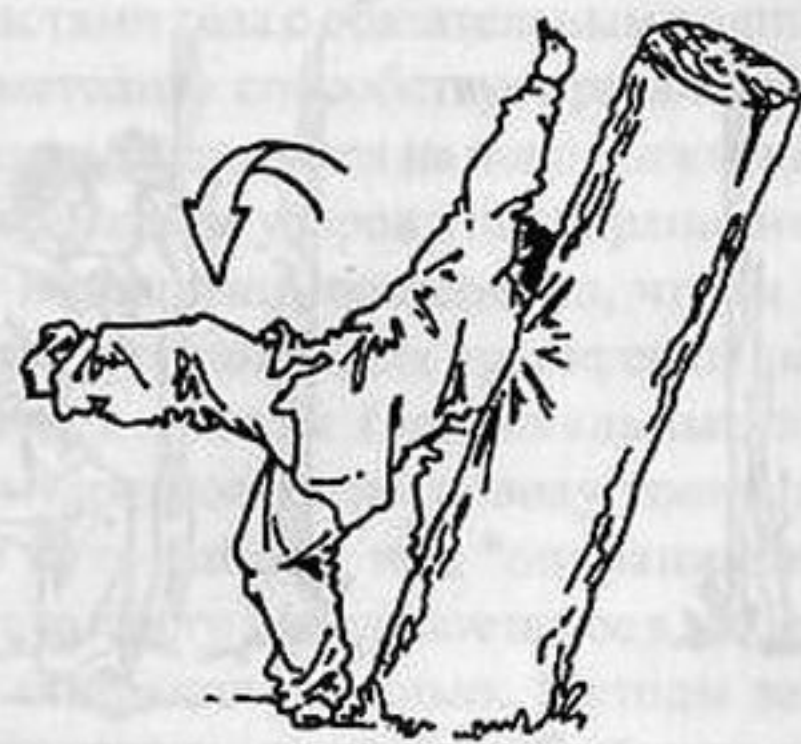
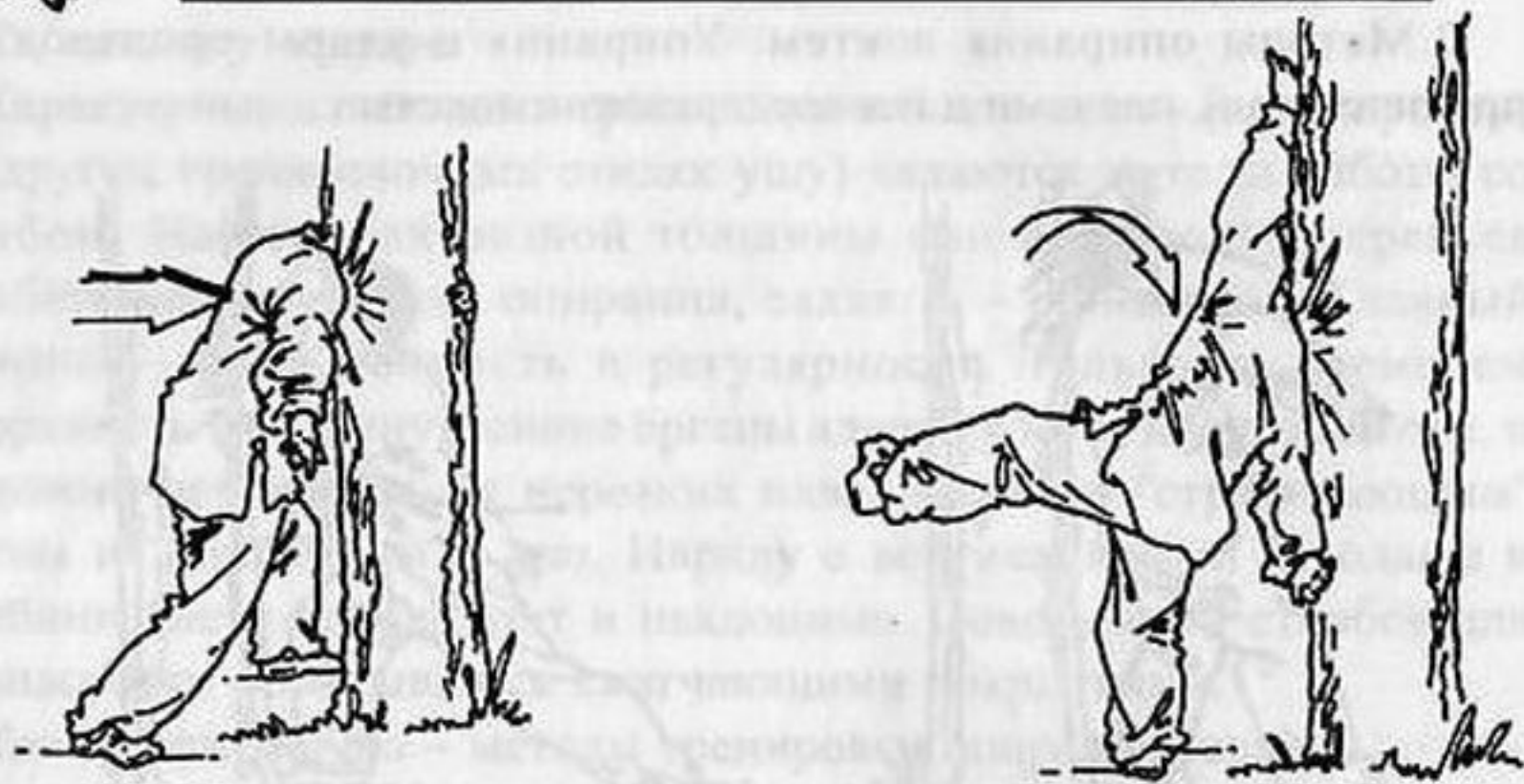


2. Методы опирания локтем. Упираия и удары производятся предплечьями, плечами и непосредственно локтями.



3. Методы опирания корпусом. Эти методы заключаются в обнимании ствола дерева с упиранием, а также в наваливании грудью и спиной (иногда с прокатыванием по поверхности ствола) и в ударах бедрами.





Для укрепления тела и развития «внутреннего» усилия используют различные упражнения *нэй гун* - «внутренняя» работа, часто похожие на шаолиньский и *цзинь цзин*, и препараты традиционной медицины в виде мазей и бальзамов для внешнего и внутреннего применения.

В традиционной тренировочной работе используют и упражнения с мешком - *шадай*, отрабатывая на нем удары, захваты и перетаскивания. Удары отрабатываются на мешках, подвешенных вертикально свободно и прислоненных к стене или столбу, а также подвешенных или уложенных горизонтально. Так же мешки используют для развития захватов и бросков, подбрасывая, взваливая, перетаскивая и вращая их, постепенно увеличивая их вес и размер. Как и в тренировках других стилей, используют методы отработки шага по столбам и камням.



Отягощения, выполненные из глины, позволяют выполнять «силовые» *гуны*, сочетая их с техникой стиля.



В качестве основания под горизонтальный *шадай* - (мешок, наполненный различным сыпучим материалом, или сложенная в несколько слоев мешковина, обернутая иногда шкурой собаки) используют стационарные или передвижные подставки.

КУЛАЧНЫЕ МЕТОДЫ СТИЛЯ

拳法

Лю чжоу тоу – шесть главных техник действия локтями.

«Лю чжоу тоу - сконцентрированное бацзи цюань, шесть открытых, восемь ударов - это корни и первооснова.

Дин чжоу, бао чжоу – внутри ти (поднимание), поднимание с уколом локтем (дин чжоу) важно применять свирепо.

Левая сгребает, правая поднимает - одиночное янское изменение, в поднимание рукой (ти) содержит поднимание бедрами, в поворотах бедер – усилие наматывания (чань).

Складывание с натяжением ("натягивать поводья") направляет ян, разделяя верх и низ, основа бацзи цюань - Большой небесный круг».

Принципы, на которые намекают строки этого речитатива, относятся не столько к чжоу фа (технике локтя), сколько передают важность шэнь фа (методы тела), которые являются основой любого стиля, и в бацзи цюань ярко выражены в действиях локтями. Так как при действиях локтями сохранять связи в теле легче, этот метод считают базовым в тренировочном процессе. Несмотря на внешнюю простоту комплекса, его считают "тайной традицией" (ми чуань), так как он концентрирует важнейшие принципы боевой техники.

Юй бэй ши – подготовительная позиция.

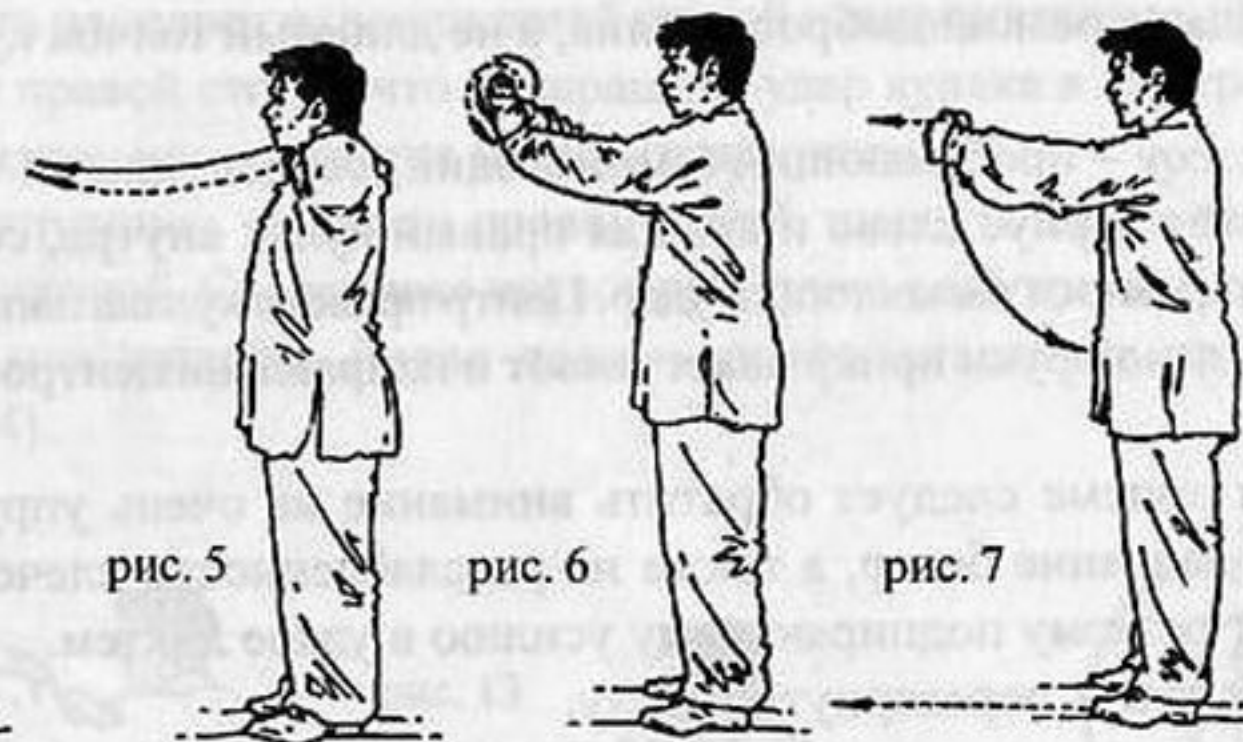
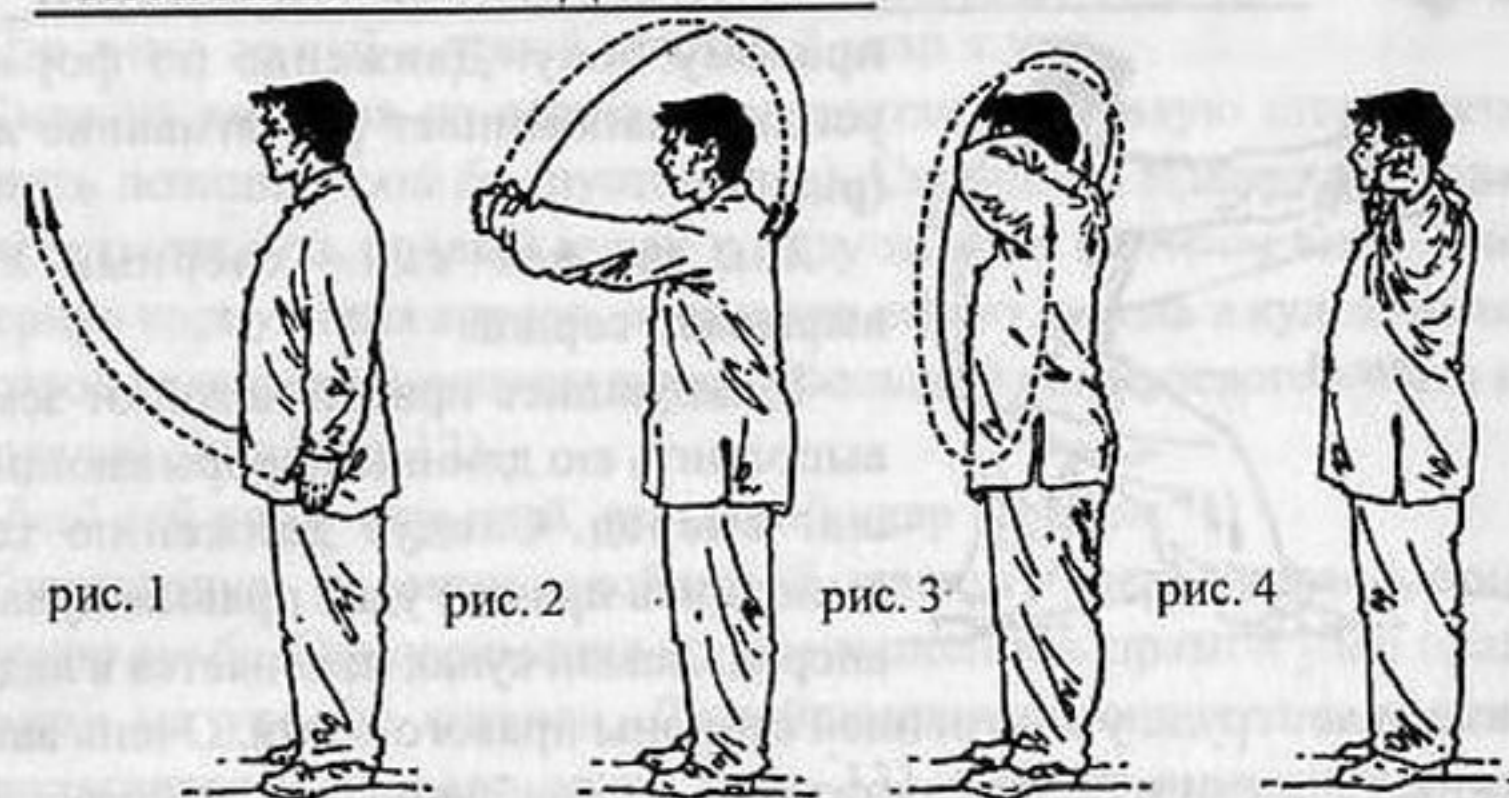
Тело выпрямлено, руки опущены по бокам вдоль тела, стопы ног параллельны.

Взгляд направлен перед собой (на юг) (рис. 1).

Ци ши (гун и ши) – позиция поднимания рук (сложить руки в уважительном приветствии).

Подняв руки перед собой, совершить хлопок двумя ладонями по плечам, сгибая руки в локтях. Локти обеих рук направлены вперед - вверх (рис. 2-3). Опустив руки перед собой вниз, смахивающим движением выполнить чиркающие хлопки тыльной стороной ладоней по бедрам, поднять ладони рук через стороны к плечам, изменив их в

КУЛАЧНЫЕ МЕТОДЫ СТИЛЯ



кулаки (рис. 4). Свести оба кулака к центру груди и, изменив левый кулак в ладонь, выпрямить руки перед собой (рис. 5-6).

Данное движение очень напоминает жест приветствия, и многие таолу (комплексы упражнений) начинаются с этого приема.

Ла гун ши – позиция натягивания лука.

Изменив левую ладонь в кулак, свернуть оба предплечья внутрь, после чего развернуть оба кулака узким, вращательным движением вперед. Большие пальцы кулаков направлены вверх (рис. 7). Не меняя положения рук, выполнить шаг вперед левой, а затем правой ногой. Чуть приседая, шагнуть вперед левой ногой и принять позицию сылю бу (распределить вес тела на левую и правую ногу в соотношении 4 к 6). Левая рука, не меняя своей формы, слегка подается вперед за счет дополнительного округления спины. Правый кулак натягивается к



рис. 8

правому боку. Движение по форме и усилию напоминает растягивание лука (рис. 8).

Хэй ху тао син – черный тигр вырывает сердце.

Толкнувшись правой ногой от земли, выполнить ею длинный прорывающийся шаг вперед. Следуя движению тела, выполнить прямой удар правым кулаком вперед. Левый кулак изменяется в ладонь

и прикрывает грудь у внутренней стороны правого локтя. Очень важно удерживать плечи и бедра достаточно расслабленными, что позволяет превратить удар в резкий выброс усилия, а не длинный толчок кулаком (рис. 9).

Во синь чжэоу – пробивающий (вминающий) сердце локоть.

Поворачивая корпус влево и вращая правый кулак внутрь, согнуть правый локоть, нанося им колющий удар. Центр правого кулака направлен вниз. Ладонь левой руки прикрывает живот и направлена центром вниз (рис. 10).

В данном приеме следует обратить внимание на очень упругое и резкое поворачивание бедер, а также на расслабленность плечей, что способствует резкому подпиранию усилию в ударе локтем.

Шан фань куа – перевернуть сверху.

Поворачивая корпус чуть вправо, выполнить хлесткий удар вперед тыльной стороной правого кулака (рис. 11).



рис. 9



рис. 10



рис. 11

Цзо гуань эр чуй – левый круговой удар в ухо.

Сместив вес тела на левую ногу, подтянуть правую стопу назад и принять позицию *сюй бу* (пустой шаг). Скручивая правое предплечье внутрь, подтянуть правый кулак к низу живота центром вниз. Слегка повернув корпус тела вправо, и изменив левую ладонь в кулак, нанести круговой удар левым кулаком внутрь. Большой палец левого кулака косо направлен вниз (рис. 12).

Чуай лей пао – скрытый, взрывной удар в ребра.

Толкнувшись от земли левой ногой, шагнуть вперед правой, приняв позицию *ма бу*. Одновременно с этим выполнить прямой удар правым кулаком на уровне живота. Левый кулак изменяется в ладонь и располагается у правого локтя (рис. 13). Особое внимание следует обратить на толчок от земли левой стопой и вкручивающее, притирающее усилие правой стопы, что превращает удар кулака в выстрел.

Би чжэоу ши – позиция прикрытия локтем.

Толкнувшись от земли правой ногой, шагнуть назад левой, а затем правой стопой. Сворачивая правое предплечье внутрь, прикрыть правой рукой низ живота. Левая ладонь располагается у правого локтя (рис. 14).



рис. 12



рис. 13



рис. 14

Гуа эр чжэоу – подвесить (поднять) локоть на уровне уха.

Разворачивая правую стопу наружу, сместить вес тела на левую ногу и принять позицию *сылу бу*. Изменив правый кулак в ладонь, широким, поднимающим движением собрать ее к правому уху. При этом острие правого локтя слегка колет вперед - вверх. Левая ладонь прикрывает правый бок. Центр ее направлен вниз (рис. 15). Следует обратить

внимание на расслабленность правого плеча, локтя и запястья, что позволяет сделать движение хлестким, а усилие локтя резким.

Лу шоу цзе чжоу – собрать рукой, преградить локтем.

Сместив вес тела на левую ногу, подтянуть правую стопу назад и принять позицию *сюй бу*. Одновременно с этим, изменив правую ладонь в крюк, выполнить прикрывающее, надавливающее движение правым предплечьем вперед - вниз. Левая ладонь располагается у низа живота (рис. 16).

Яо шоу бао чжоу – трести рукой, обнимать локтем.

Выполнить длинный шаг назад правой ногой и, поворачиваясь вправо,



рис. 15



рис. 16



рис. 17

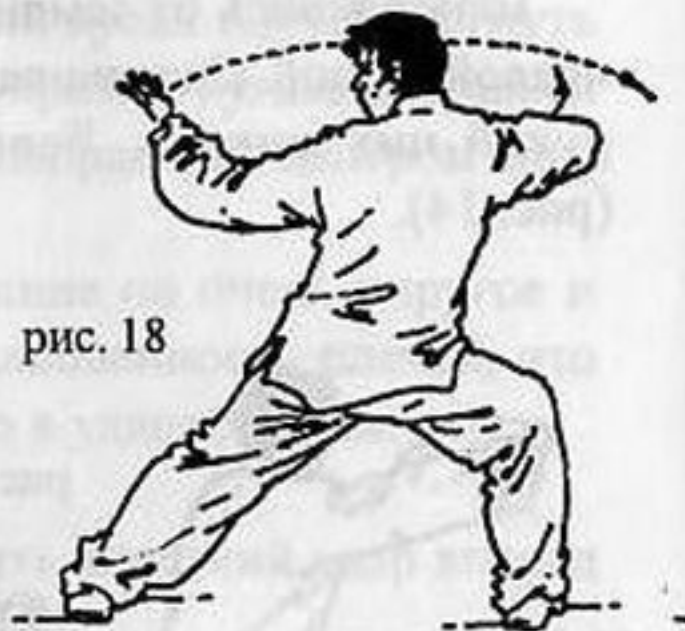


рис. 18

принять позицию *сылу бу*. Крюк правой кисти изменить в ладонь и выполнить ею стягивающее движение назад, прикрывая низ живота. Центр правой ладони направлен вниз. Левая ладонь совершает круговое, сгребавшее движение внутрь и останавливается на уровне груди (рис. 17).

Продолжая движение, повернуть тело вправо, сместив вес на правую ногу. Обе ладони, следуя вращению тела, продолжают стягивающее, смахивающее движение внутрь в горизонтальной плоскости. В конце движения левая ладонь изменяется в кулак, а правая располагается у внутренней стороны левого локтя (рис. 18-19).



рис. 19

Гуа чжоу цзи дан – захлестнуть локтем, ударить в низ живота.

Поворачивая корпус тела влево, выполнить отводящее, раскрывающее движение левым предплечьем наружу. Правая ладонь не меняет своего положения и находится на уровне груди (рис. 20). Слегка подтянув левую стопу к себе, шагнуть вперед правой ногой. Приняв позицию *ма бу*, изменить правую ладонь в кулак и нанести удар вперед - вниз. Левый кулак изменяется в ладонь и располагается у правого локтя (рис. 21).

Цзо гуань эр чуй – левый круговой удар в ухо.

Толкнувшись от земли правой ногой, подтянуть ее стопу назад, приняв позицию *сюй бу*. Правый кулак парирующим, отводящим движением смещается к правому боку центром вниз. Корпус тела поворачивается вправо. При этом левая ладонь изменяется в кулак и наносит круговой удар внутрь в горизонтальной плоскости (рис. 22).



рис. 20



рис. 21



рис. 22

Хуэй шэнь – разворот тела.

Повернув тело, выполнить прием *хэй ху тао син* – черный тигр вырывает сердце. После этого цикл приемов можно повторить или окончить, приняв позицию *ци ши* и опустив руки вдоль тела.

Тренировка с партнером техники *лю чжоу тоу*.

Движения партнеров, выполняющих комплекс, будут поясняться отдельно для партнера с черным цветом волос (условно первый) и белым цветом волос (условно второй партнер).

1. Принятие исходного положения соответствует начальному движению в одиночном комплексе *лю чжоу тоу*: *ци ши (гун и ши)* – позиция поднимания рук (сложить руки в уважительном приветствии) (рис. 1-6). Оба партнера выполняют одинаковые действия.

2. *Ла гун ши* – позиция растягивания лука.

Оба тренирующихся выполняют действие, аналогичное движению в

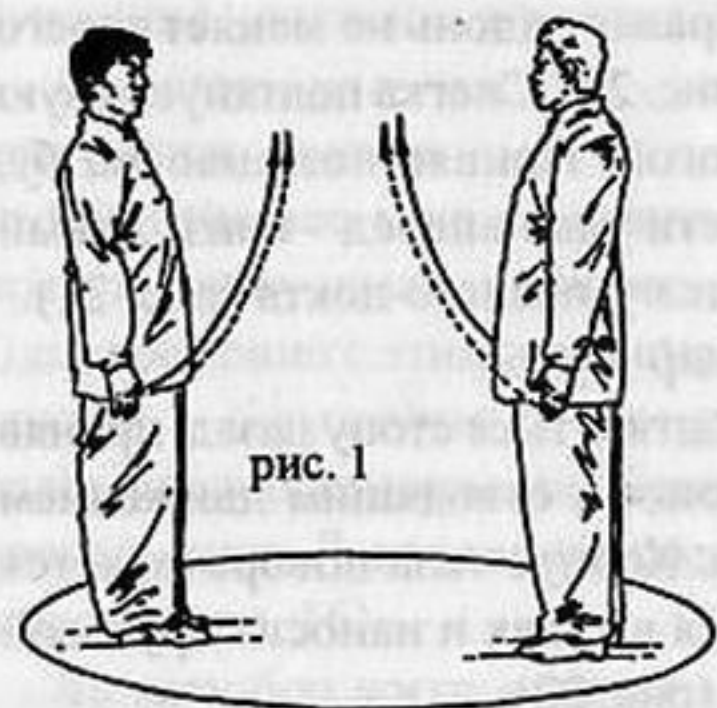


рис. 1

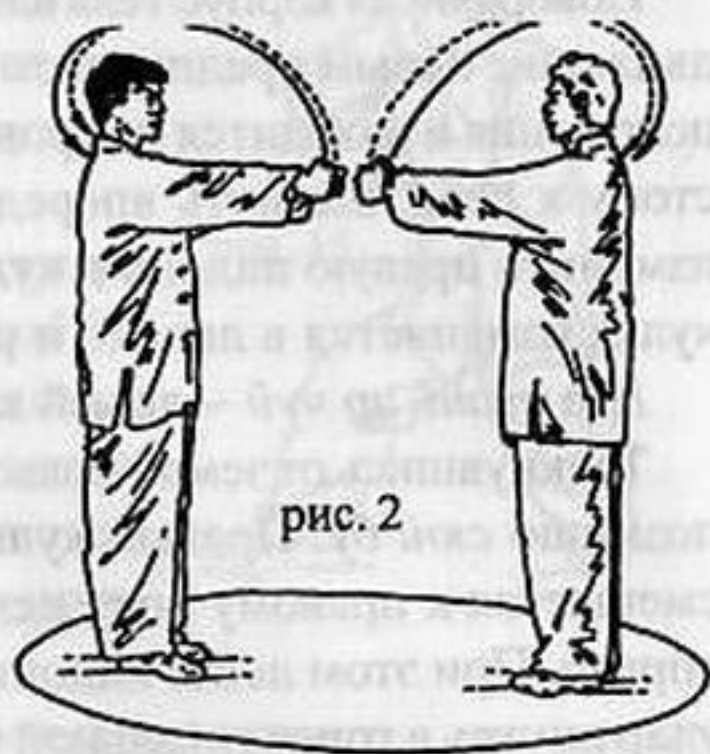


рис. 2

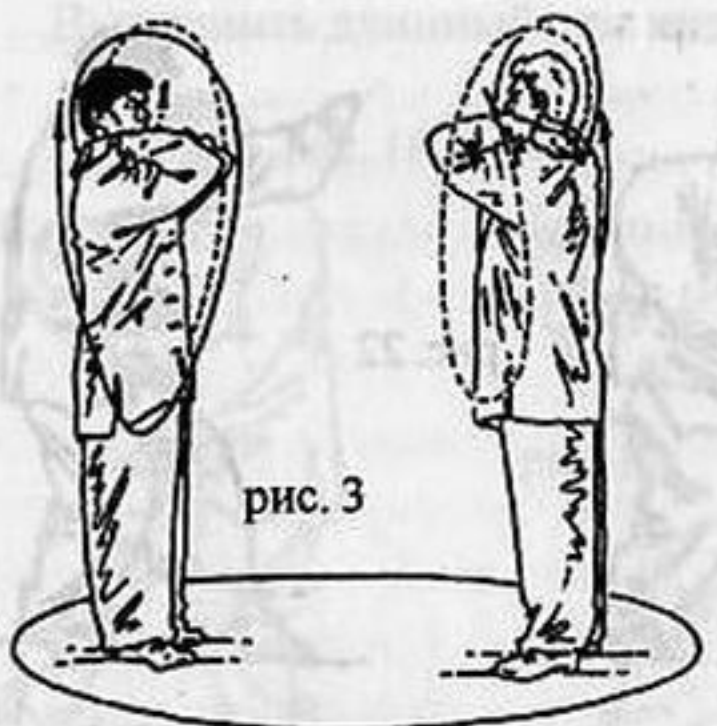


рис. 3



рис. 4

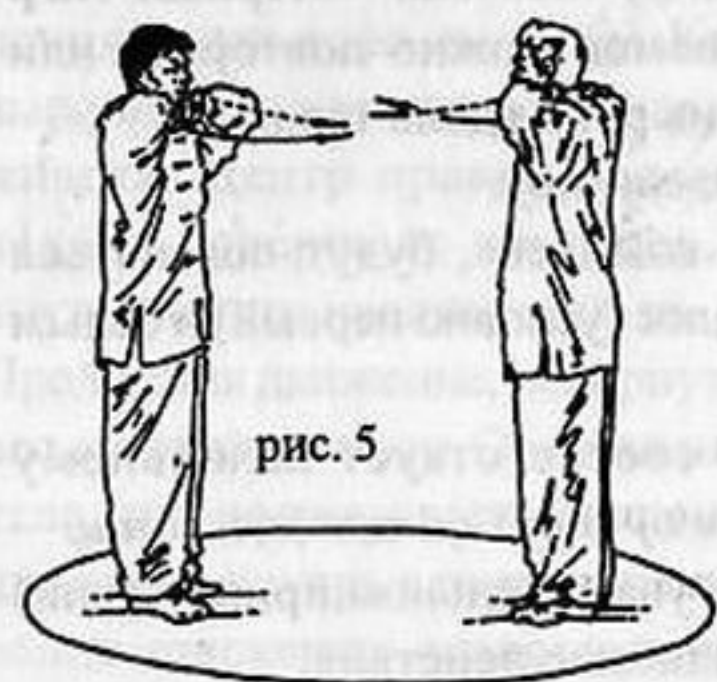


рис. 5

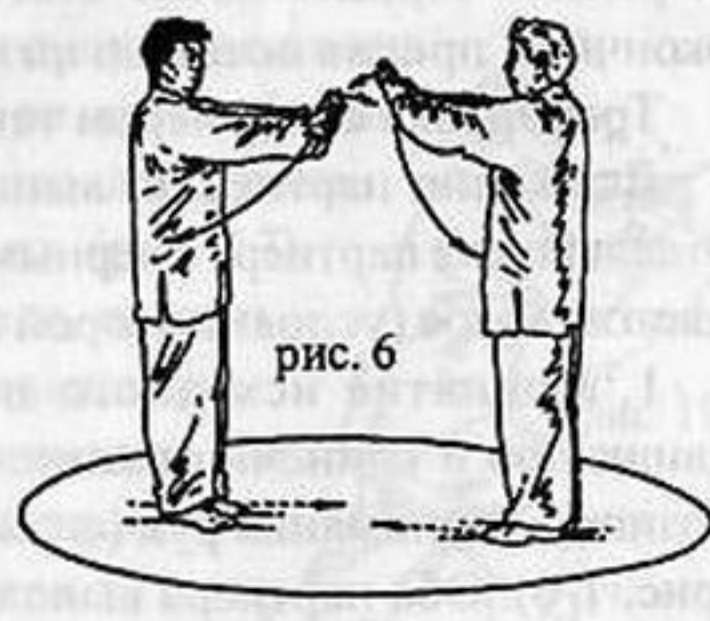


рис. 6

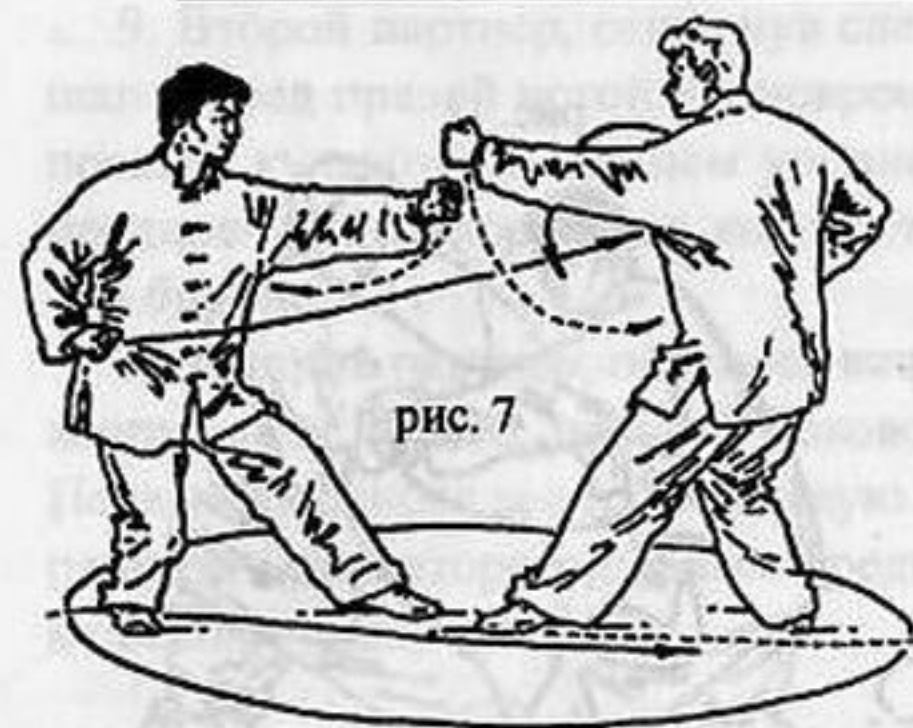


рис. 7



рис. 8

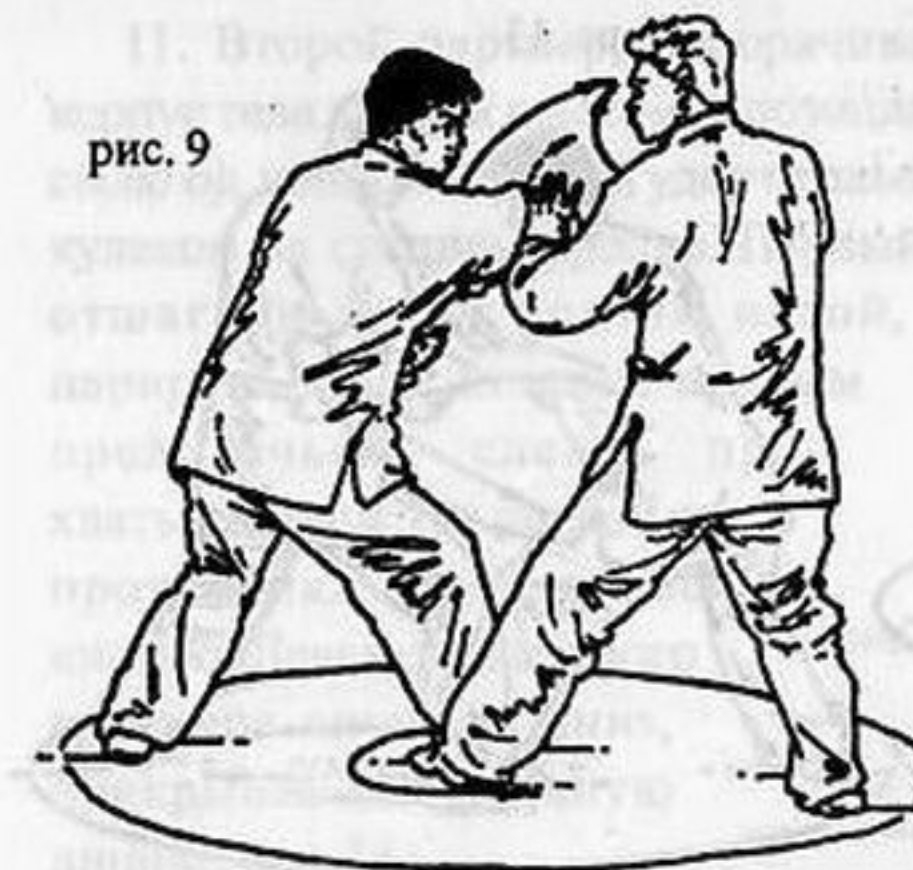


рис. 9

одиночном комплексе (рис. 7).

3. Первый партнер, шагнув вперед правой ногой, наносит прямой удар кулаком. Второй парирует удар первым правым предплечьем, слегка прихватывая запястье правой руки первого своей правой кистью (рис. 8).

4. Первый партнер, шагнув правой ногой в позицию *сылю бу*, продолжает атаку колющим ударом правого локтя вперед. Второй парирует удар локтя левой ладонью, сдвигая локоть противника слегка внутрь, отшагивая при этом назад правой ногой (рис. 9).

5. Первый партнер выполняет огибающий шаг правой ногой, заступая за левую ногу второго. Одновременно с этим наносит хлесткий, раскрывающий удар тыльной стороной правого кулака. Второй, удерживая локоть первого своей левой ладонью, парирует удар ладонью правой руки (рис. 10).

6. Второй партнер движениями двух рук смещает правую руку первого наружу влево (пытаясь раскрыть оборону первого). Первый переносит вес тела на левую ногу, слегка разрывая дистанцию (рис. 11).

7. Первый партнер, поворачивая корпус тела вправо и

рис. 10



рис. 11



переноса вес тела на левую ногу, выполняет круговой удар внутрь левым кулаком. Второй парирует круговой удар первого предплечьем левой руки. Правая ладонь второго располагается на внутренней стороне своего левого локтя (рис. 12).

8. Первый партнер продолжает атаковать ударом правого кулака на среднем уровне. Второй парирует удар кулака левой рукой, отводя руку первого наружу (пытаясь раскрыть оборону первого) (рис. 13).

рис. 12



рис. 13



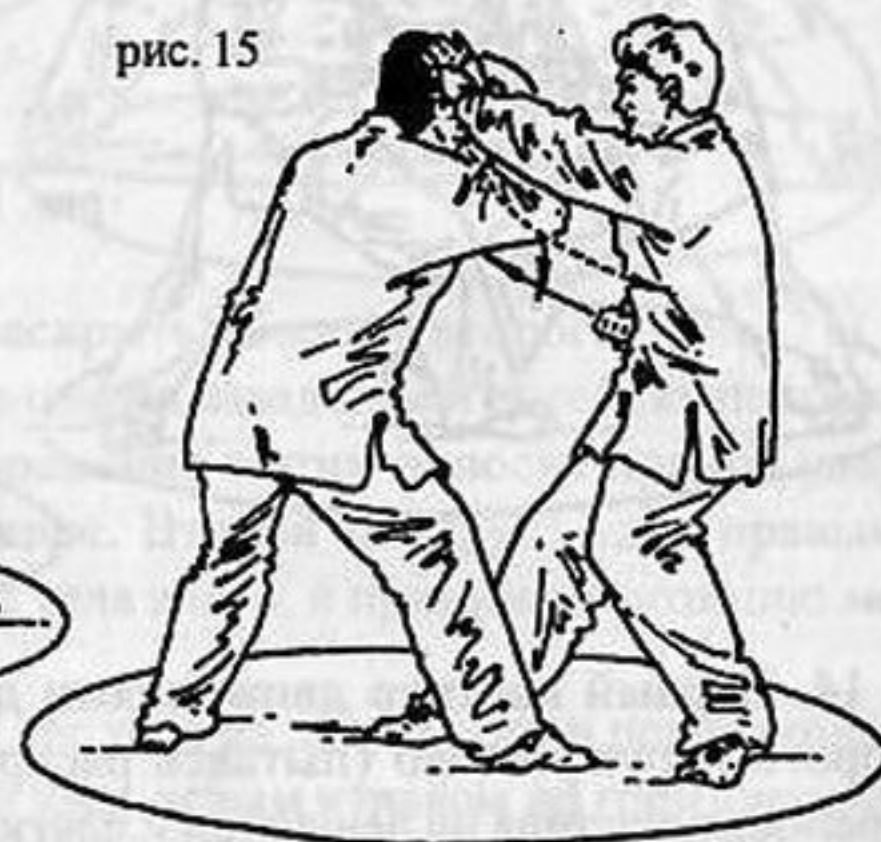
9. Второй партнер, отшагнув слегка назад левой ногой, выполняет шаг вперед правой ногой. Одновременно с этим наносит прямой удар правым кулаком на нижнем уровне. Первый парирует удар правым предплечьем, поворачивая корпус тела влево, и принимает позицию *ма бу* (рис. 14).

10. Второй партнер, перенося вес тела на левую ногу и поворачивая корпус тела вправо, наносит боковой, круговой удар левым кулаком. Первый, перенося вес тела на левую ногу и поворачивая корпус вправо, парирует удар второго правым предплечьем, поднимая правую ладонь к правому виску (рис. 15).

рис. 14



рис. 15



11. Второй партнер, поворачивая корпус тела влево и принимая позицию *сялю бу*, наносит прямой удар правым кулаком на среднем уровне. Первый, отшагнув назад правой ногой, парирует атаку второго правым предплечьем, слегка прихватывая запястье правой руки противника своей правой кистью. Левая рука первого партнера опущена вниз, прикрывая центральную линию (рис. 16).

рис. 16



12. Второй партнер, приняв позицию *ма бу*, атакует колющим ударом правого локтя вперед. Первый парирует удар противника левой ладонью (рис. 17).

13. Второй партнер выполняет огибающий шаг правой ногой, заступая за левую ногу первого. Затем, поворачивая корпус тела вправо, наносит хлесткий, раскрывающий удар тыльной стороной правого кулака на верхнем уровне. Первый, удерживая локоть второго левой ладонью, парирует удар своей правой ладонью (рис. 18).

рис. 17



рис. 18



14. Первый партнер движениями двух рук смещает правую руку второго наружу влево (пытаясь раскрыть оборону второго). Второй переносит вес тела на левую ногу, слегка разрывая дистанцию (рис. 19).

15. Второй партнер, поворачивая корпус тела вправо и перенося вес тела на левую ногу, выполняет круговой удар внутрь левым кулаком. Первый парирует круговой удар второго предплечьем левой руки (рис. 20).

16. Второй партнер продолжает атаковать ударом правого кулака на среднем уровне. Первый парирует удар кулака левой рукой, отводя

рис. 19



рис. 20

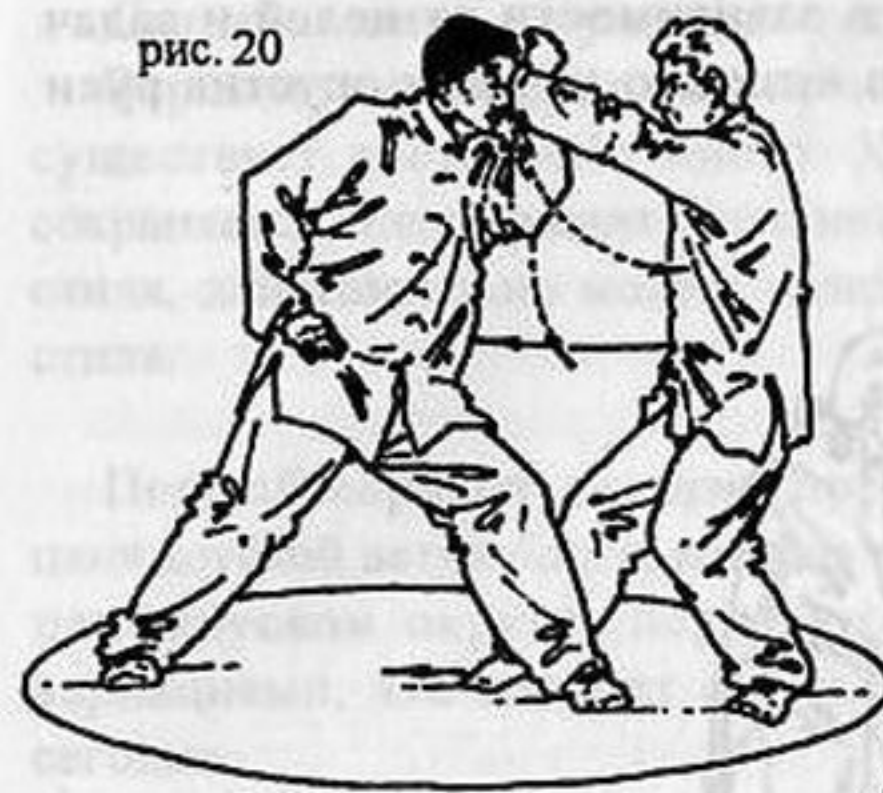
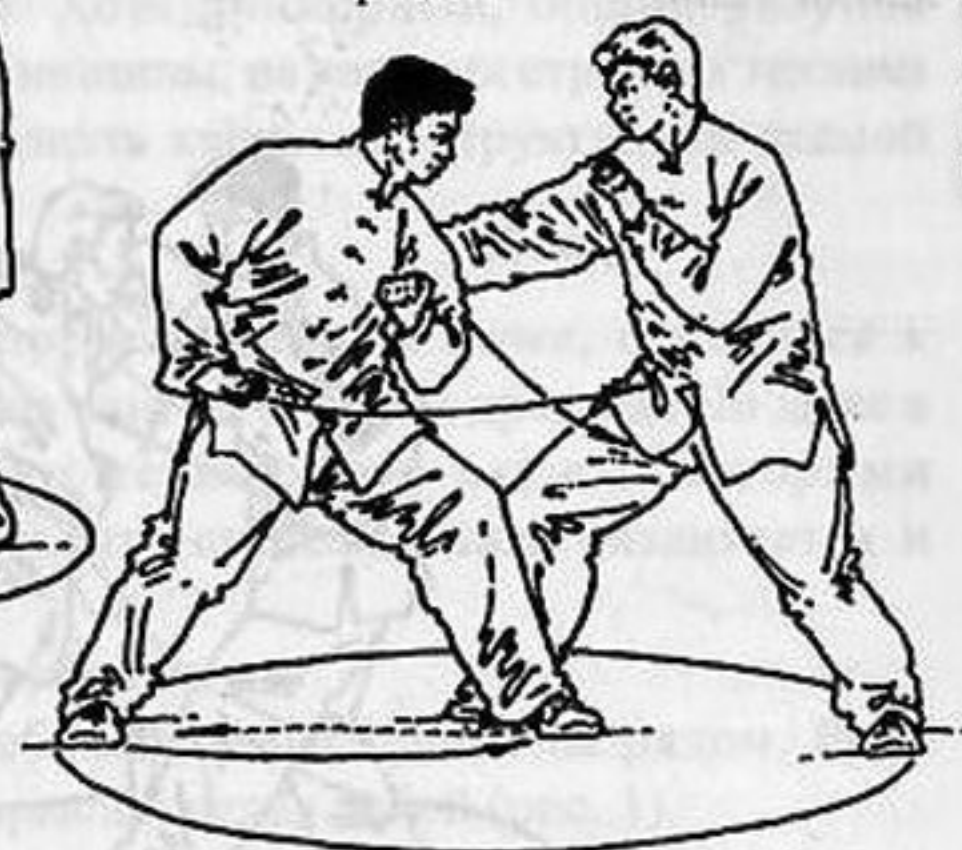


рис. 21

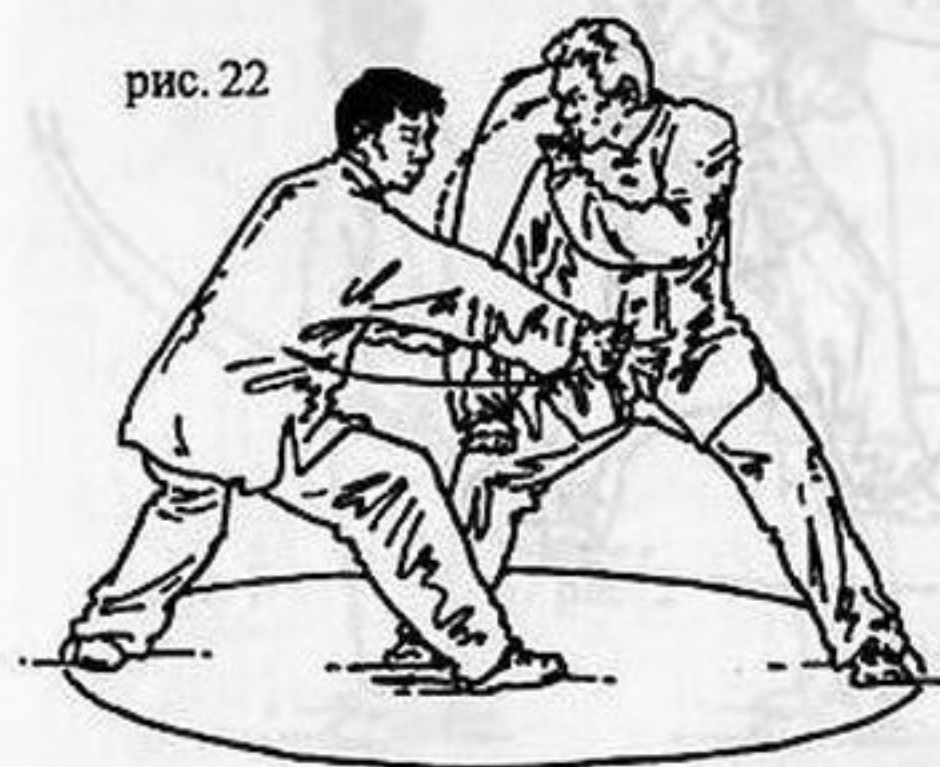


руку второго наружу (пытаясь раскрыть оборону второго) (рис. 21).

17. Первый партнер, отшагнув слегка назад левой ногой, выполняет шаг вперед правой ногой. Одновременно с этим наносит прямой удар правым кулаком на нижнем уровне. Второй парирует удар правым предплечьем, поворачивая корпус тела влево, и принимает позицию *ма бу* (рис. 22).

18. Первый партнер, перенося вес тела на левую ногу и поворачивая корпус вправо, наносит круговой удар левым кулаком по горизонтали. Второй, перенося вес тела на левую ногу и поворачивая корпус вправо,

рис. 22



парирует удар первого правым предплечьем, поднимая правую ладонь к правому виску (рис. 23).

19. Первый партнер, шагнув вперед правой ногой, наносит прямой удар кулаком. Второй парирует удар первого правым предплечьем, слегка прихватывая запястье правой руки первого своей правой кистью (рис. 24).

После этого серию приемов

можно повторить несколько раз, в зависимости от целей и задач тренировки, или окончить, приняв позицию *ци ши* и опустив руки вдоль тела.

рис. 23



рис. 24



Сяо цзя цюань – кулачная техника малого каркаса.

Вариантов и манер выполнения данного комплекса упражнений существует достаточно много. Хотя примерный, общий рисунок сохраняется, подтверждая, что принципы, на которых строится техника стиля, действительно можно назвать каркасом, структурной схемой стиля.

Первый вариант *сяо цзя*, представленный ниже, относится к цанчжоуской ветви *бацзи*, которая считается более древней. Но даже в цанчжоуском округе передают технику *сяо цзя* с некоторыми вариациями, что говорит о том, что система *бацзи* развивается и сегодня.

1. *Чжун тан ли* – стоять посреди зала.

Тело выпрямлено, ступни обеих ног расположены рядом. Руки опущены вдоль тела, взгляд направлен перед собой (рис. 1).

2. *Ци ши* – позиция поднимания рук в приветствии (начальная позиция).

Поднять обе руки перед собой вверх. Затем ладони обеих рук наносят хлопок по спине за головой. Оба локтя направлены вперед - вверх (рис. 2-4). Выполнив смахивающее движение обеими ладонями вниз, изменить их в кулаки и поднять через стороны до уровня плеч (рис. 5). Изменив правый кулак в ладонь, собрать кисти обеих рук к груди, после чего выпрямить обе руки перед собой (рис. 6).

Практически все комплексы направлений *бацзи цюань*, относящихся

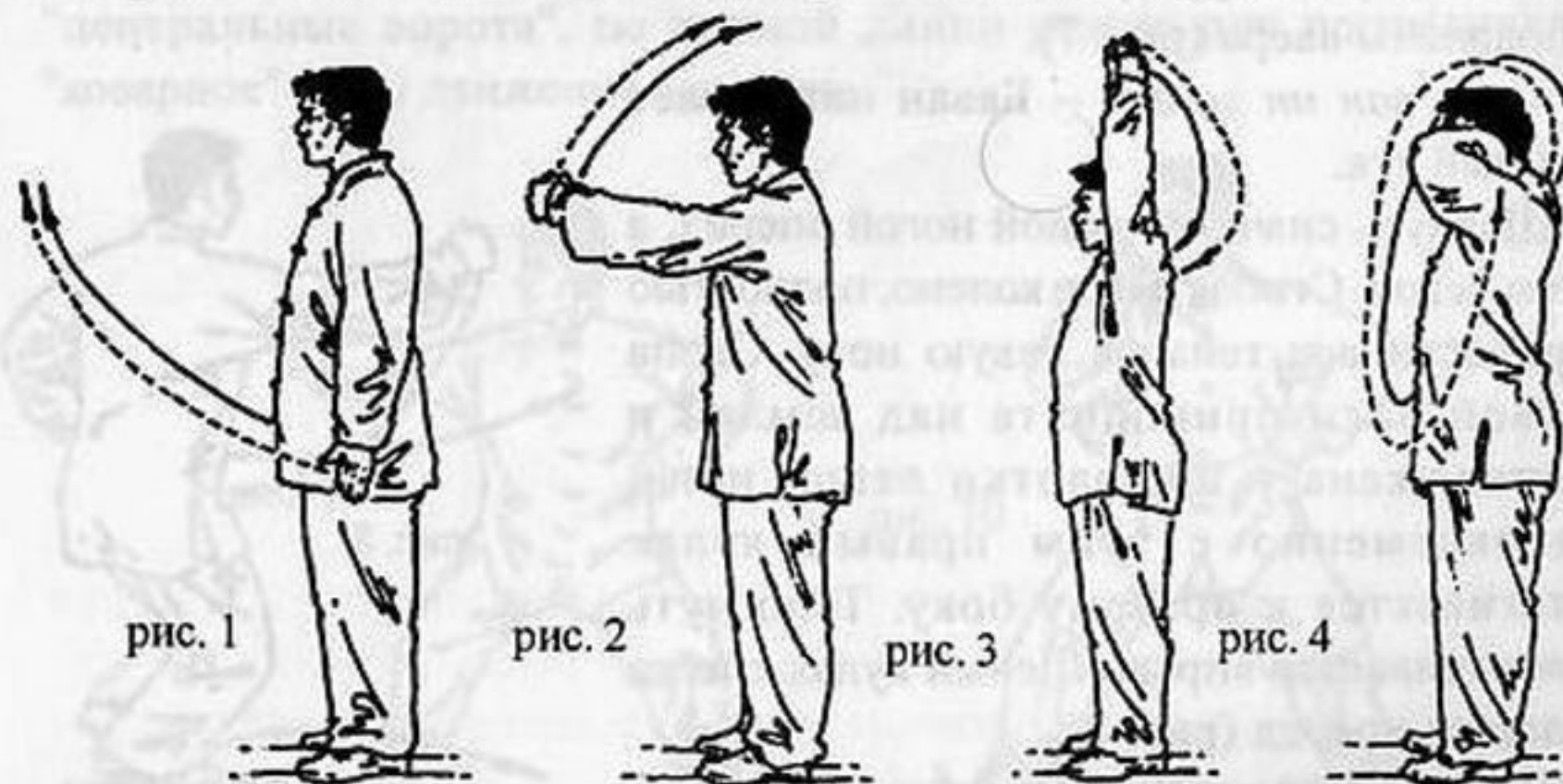


рис. 1

рис. 2

рис. 3

рис. 4



рис. 5

рис. 5а



рис.6



к Цанчжоу и Мэнцунь, начинаются с такого приема. Хотя движения данного приема на первый взгляд не имеют прикладного значения, они используются как методы базовой проработки верхнего плечевого пояса. Хлопки ладонями по спине развивают мягкость и "складываемость" плечей, а также формируют специфическую структуру верхней части туловища.

3. *Бао цюань ли* – обвивающее движение кулаками.

Изменив правую ладонь в кулак, выполнить круговое, наматывающее движение кулаками обеих рук изнутри наружу. Большие пальцы кулаков направлены вверх (рис. 7).



рис. 7

4. *Ба ван ин ла гун* – Баван натягивает мощный лук.

Шагнуть сначала правой ногой вперед, а затем левой. Сгибая левое колено, полностью перенести вес тела на левую ногу. Стопа правой ноги приподнята над землей и расположена у щиколотки левой ноги. Одновременно с этим правый кулак оттягивается к правому боку. Тело чуть поворачивается вправо. Левый кулак слегка подается вперед (рис. 8).



рис. 8

Все движение пронизано единым усилием,

которое превращает тело в мощный, упругий «лук», где правый кулак, как готовая сорваться с тетивы стрела.

5. *Шан бу чэн цюань* – шаг вперед с подпиранием ударом кулака. Шагнуть вперед правой ногой и, поворачивая корпус влево, принять позицию *ма бу*. Одновременно с этим нанести прямой удар вперед правым кулаком. Левый кулак собирается к левому боку (рис. 9).

В этом движении особое внимание следует обратить на постановку правой стопы. Первым касается земли носок правой стопы, затем пятка подкручивается наружу, плотно притираясь к земле. Этим движением формируется специфическое, трущее усилие шага, которое позволяет сделать удар кулака мощным и взрывным. Часто в направлениях *бацзи цюань* такой шаг называют прорывающим.

6. *Лян и дин* – тычок локтем в положении *лянь и* (двух первоначал). Не меняя позицию тела, собрать правый кулак к правому плечу, повернув его центр косо вверх. Предплечье левой руки слегка поворачивается внутрь, направляя центр левого кулака косо вниз (рис. 10).

Данный прием в некоторых школах *бацзи цюань* выполняется как удар локтем, а в других как спокойное складывание. Детальные требования к выполнению позиции *лянь и* были описаны ранее. Поза более "округлая" (*юань*), правый локоть направлен к правому колену. Локоть наносит удар в ребра или подмышку противника, правое предплечье "приподнимает" (*ти*) руку противника, открывая его для атаки, позволяя локтю "соскользнуть" внутрь. Этот прием подразумевает атаку не в "центральные ворота", по прямой линии между рук противника, а "коварное" (*дяо*) движение снаружи.



рис. 9



рис. 10

Эта позиция и называется "малой", в отличии от "большой", где задняя рука вытягивается назад.

7. *Ши цза чжан коу* – лев раскрывает пасть.

Повернув корпус тела вправо, принять позицию *гун бу*. При этом левое предплечье смещается круговым движением к низу живота. Центр левого кулака направлен вверх. Правое предплечье прижимает перед грудью вниз. Центр правого кулака направлен вниз (рис. 11).

Применение данного приема заключается в защите от атак противника в корпус. Название прием получил от характерного положения предплечий, которое напоминает рот маски льва в традиционном танце львов и собственно танцевальные манипуляции с этой маской.

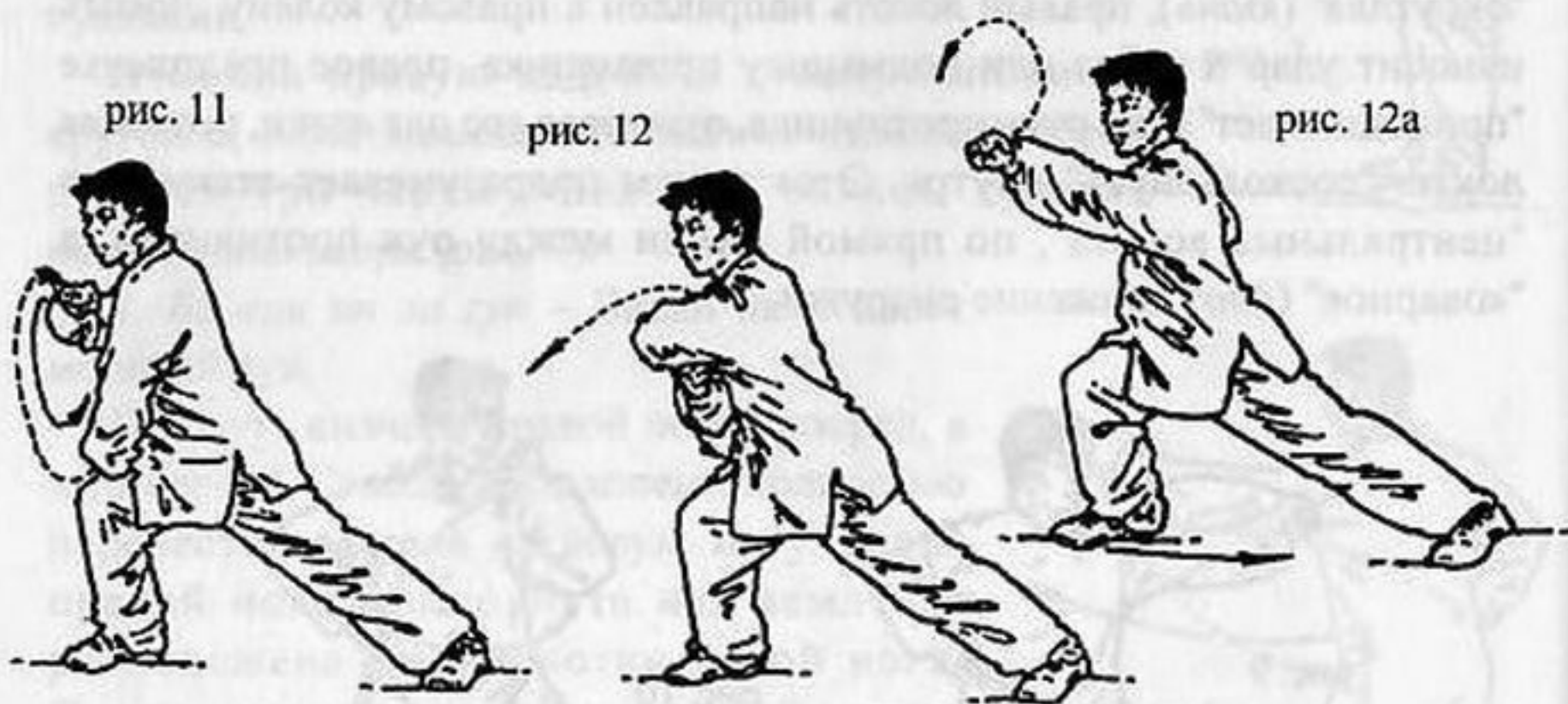
8. *Ши цзы цюань* – скрестить кулаки.

Положение *гун бу* не меняется. Оба предплечья скрещиваются перед грудью, практически касаясь локтями, после чего выполняют вращательное движение перед грудью. В конце движения левое предплечье располагается над правым. Центр правого кулака направлен вверх, левого – вниз. Продолжая движение, нанести поперечный, раскрывающий удар левым кулаком. Правый кулак собирается к правому боку (рис. 12-12а).

рис. 11

рис. 12

рис. 12а



Первая часть приема может использоваться как захват и залом руки противника, или как последовательные удары правым и левым кулаком. Вторая часть приема в зависимости от школы иногда выполняются как прямой или подбивающий удар кулаком.

9. *Юн шоу* – облачная рука.

Перенести вес тела на левую ногу, подтянув правую в позицию *сюй бу*. Повернув корпус вправо и изменив левый кулак в ладонь, выполнить вращательное движение кистью наружу, центр ладони вращается вверх (рис. 13).

Применение данного приема может выражаться в защитном (блок предплечьем внутрь) или атакующем (удар тыльной стороной ладони сверху) движении левой ладонью, а также в опирании левым плечом при более сильном скручивании корпуса.

10. *Тун тянь чжан* – ладонь, проникающая в небо.

Повернуть корпус тела влево, шагнув вперед правой стопой. Касаясь земли носком правой ноги, выполнить вращательное движение правой пяткой наружу. Одновременно с этим приставить левую стопу к правой и нанести резкий удар правой ладонью вперед - вверх. Левая ладонь, повернувшись центром вниз, собирается к внутренней стороне правого плеча (рис. 14).

Характерной особенностью данного приема является шаг с резким приставлением пяток обеих ног. Этот тип шага формирует упруго взрывное усилие, которое устремляется в удар правой ладонью. Этим приемом иллюстрируют принцип *дань* – "одиночный", так как этого движения достаточно, чтобы уйти от атаки и опрокинуть противника одним ударом.

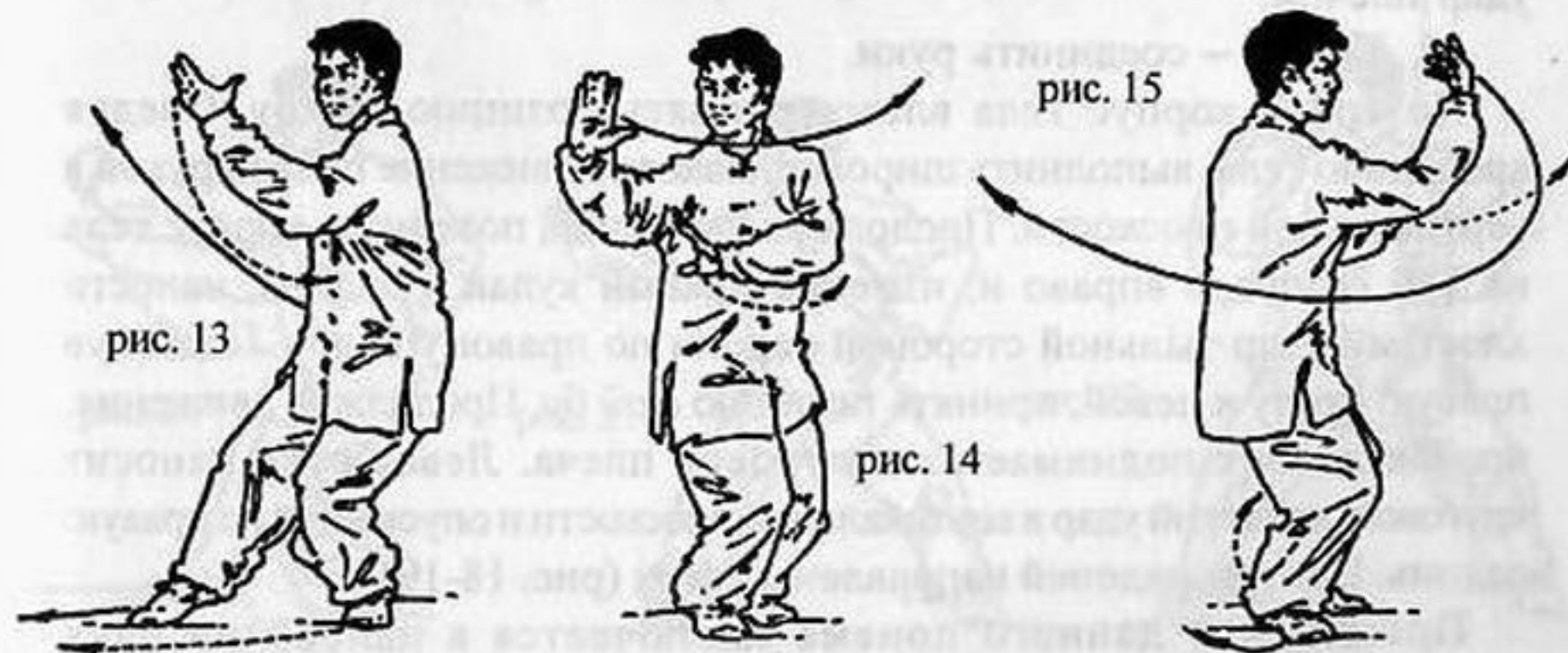
11. *Би чжоу* – прикрывающий локоть.

Повернуть корпус влево, почти не меняя позицию. Только центр правой ладони повернуть внутрь (рис. 15). Отшагнув назад правой ногой,

рис. 13

рис. 14

рис. 15



повернуть корпус тела вправо. Перенося вес тела на правую ногу и подняв левое колено, широким, маховым движением развести руки в стороны. Обе ладони направлены наружу (рис. 16). Отшагнуть назад - влево левой ногой и, слегка подтягивая правую стопу, принять позицию *ма бу*. При этом изменить правую ладонь в кулак и опустить правую руку вниз, сворачивая внутрь предплечье. Левая ладонь наносит хлопок по правому предплечью, после чего собирается к правому плечу на уровне груди (рис. 17).

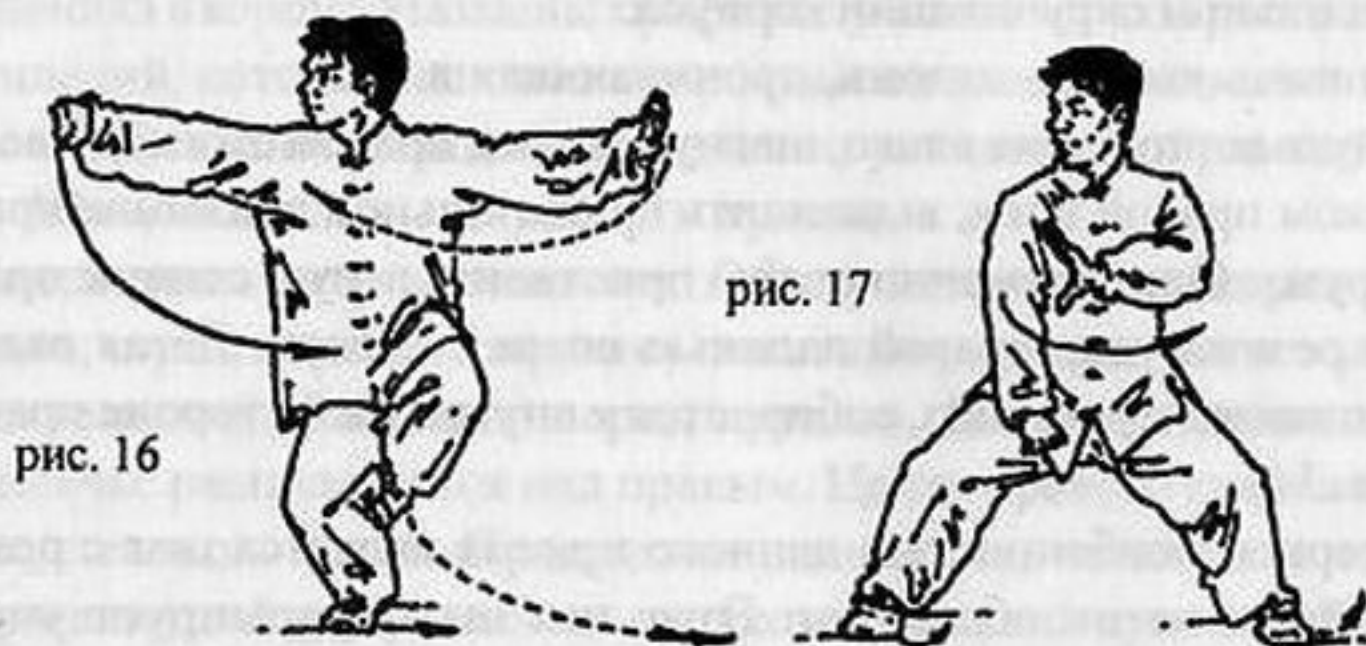


рис. 17

рис. 16

Данный прием состоит из двух характерных для *бацзи цюань* действий: хлесткого, раскрывающегося удара двумя руками в горизонтальной плоскости и непосредственно *би чжоу* ("прикрытия" локтем). Хотя применение техники *би чжоу* может иметь не только оборонительный, который заключается в резком, сбивающем ударе предплечьем вдоль тела вниз, но и атакующий вариант - встречный удар плечом.

12. *Хэ шоу* - соединить руки.

Повернув корпус тела влево, принять позицию *гун бу*. Следуя вращению тела, выполнить широкое, маховое движение правой рукой в вертикальной плоскости. Продолжая движение, повернуть корпус тела на 180 градусов вправо и, изменив правый кулак в ладонь, нанести хлесткий удар тыльной стороной ладони по правому бедру. Подтянув правую стопу к левой, принять позицию *сюй бу*. Продолжая движение, правая ладонь поднимается до уровня плеча. Левая рука наносит круговой, хлесткий удар в вертикальной плоскости и опускается на правую ладонь. Центры ладоней направлены вверх (рис. 18-19).

Применение данного приема заключается в нанесении двух



рис. 18

рис. 19



последовательных, хлестко рубящих ударов правой и левой ладонью. При этом правая ладонь выполняет подвешивание - подпирание (*гуа-ти*). Данная техника характерна для стилей *пигуа* и *тунбэй*.

13. *Ба ван ла гун* - Баван натягивает лук.

Скручивая корпус тела вправо, изменить правую ладонь в кулак и подтянуть ее к правому боку. Левая ладонь изменяется в кулак и слегка подается вперед (рис. 20).

Растягивающее движение обеих рук стимулирует формирование упругого усилия всего тела и способствует проникновению в оборону противника.

14. *Шан бу чэн цюань* - шаг вперед с подпирающим ударом кулака.

Шагнув вперед правой ногой и выполнив подкручивание обеими стопами, принять позицию *ма бу*. Одновременно с этим нанести удар вперед правым кулаком. Левый кулак оттягивается к левому боку (рис. 21).

15. *Лян и дин* - тычок локтем в положении *лянь и*.

Собрать правый кулак к правому плечу, слегка



рис. 20



рис. 21



рис. 22



рис. 23

скручивая предплечье внутрь. Центр правого кулака косо направлен вверх. Левое предплечье сворачивается внутрь, направляя центр левого кулака косо вниз (рис. 22).

16. *Ба ван цзюй дин* – Баван (тиран) поднимает треножник.

Чуть приседая, изменить оба кулака в ладони и выполнить ими подпирющее движение вверх. Центры обеих ладоней направлены вверх. Взгляд устремлен вверх (рис. 23).

Особенность данной техники заключается в подседании под удар противника с одновременным подпиранием вверх. Данный прием полезен как базовая тренировка для отработки одновременного действия вниз и вверх, а также растягивания и выпрямления позвоночного столба.

17. *Лэй чжоу* – локоть, трущий ребра.

Изменить обе ладони в кулаки, собрать их круговым движением к бокам и трущим движением вынести их вперед на уровне груди. Центры кулаков направлены вверх (рис. 24). Резко стряхивая корпус тела в позиции *ма бу*, собрать оба кулака к низу живота, притирая локтями и предплечьями ребра (рис. 25).



рис. 24



рис. 25



рис. 26



рис. 27

С точки зрения применения, данный прием может быть использован в защите боковых поверхностей тела, а также в качестве ударов локтями назад и ударов плечами и верхней частью груди вперед.

18. *Чуай дан* – спрятаться, заслониться.

Продолжая предыдущее движение, поднести оба кулака к подбородку, при этом слегка приподнимая пятки в позиции *ма бу*. Не прекращая движение, резко стряхнуть тело вниз. Одновременно с этим оба предплечья сворачиваются внутрь, и оба кулака наносят резкий, проникающий удар вниз (рис. 26-27).

Применение данного приема может заключаться в защитных действиях на верхнем, а затем на нижнем уровне. Также прием может использоваться в качестве удара двумя кулаками на верхнем и нижнем уровне.

Два выше описанных приема часто применяются как базовая тренировка упругого, стряхивающего движения всего тела, которое пронизывает весь позвоночный столб, делая удары хлесткими и взрывными.

19. *Фань лань чуй* – переворачивающийся, преграждающий удар.

Повернув тело вправо, принять позицию *гун бу*. При этом выполнить сметающее движение перед грудью правой, а затем левой рукой. Слегка отшагнув назад правой стопой, нанести хлесткий, вращающийся удар вперед тыльной стороной правого кулака над левым предплечьем. Центр



рис. 28



рис. 29

правого кулака направлен вверх, а левого – вниз (рис. 28-29).

Применение приема заключается в защите сгребящими движениями предплечий с последующей атакой правым кулаком.



рис. 30



рис. 31

20. *Ва мэй* – вывернуть (противнику) бровь.

Перенести вес тела на левую ногу, приняв позицию *сюй бу*. Одновременно с этим изменить правый кулак в ладонь и расслабить пальцы. Затем собрать кисть правой руки к правому плечу. Центр

правой ладони направлен перед собой вниз (рис. 30). Повернув корпус вправо, хлестким движением выпрямить правую руку перед собой и собрать ее к правому боку. Одновременно с этим изменить левый кулак в ладонь и выполнить срезающий удар вперед. Центр левой ладони направлен вниз, а пальцы – слегка вверх (рис. 31).

Применение данного приема заключается в слитном действии обеими ладонями. Правая ладонь выполняет парирующее движение вверх с последующим бросающим ударом вперед. Левая ладонь сразу заполняет брешь в обороне противника сталкивающим ударом. Данная комбинация приемов характерна для стилей *тунбэй цюань*, которые тоже распространены в округе Цанчжоу.

21. *Цо ти* – тереть и удерживать на весу.

Полностью сместить вес тела на левую ногу, слегка приподняв правое колено. Затем, изменив правую ладонь в кулак, нанести прямой удар вперед. Одновременно с этим выполнить короткий (цуневый) удар правой стопой, натянув пальцы стопы вверх. Левая ладонь собирается к правой стороне груди (рис. 32).



рис. 32

22. *То цян ши* – позиция подпирания копьем.

Опустить правую стопу на землю с притопыванием. Повернув тело вправо, шагнуть вперед левой ногой. Принять

позицию *бань ма бу* (половинная позиция «всадника»). При этом нанести сталкивающий, прижимающий удар левой ладонью вперед - вниз. Правый кулак собирается к правому боку (рис. 33).

Применением данного приема может быть сталкивание или опрокидывание движением левой руки.

23. *Туй чуань вань юэ* – распахнуть толчком ставни, взглянуть на луну.

Подшагнув вперед левой ногой и поворачивая корпус влево, присесть, касаясь правым коленом земли. Одновременно с этим левая ладонь, прижимая вниз, собирается к низу живота. Центр ее направлен вниз. Правый кулак, изменяясь в ладонь, наносит сталкивающий удар вперед. Центр ладони направлен наружу (рис. 34).

24. *Дань фэн чао ян* – Феникс устремляется к солнцу.

Повернув тело вправо и перенося вес тела на правую ногу, принять

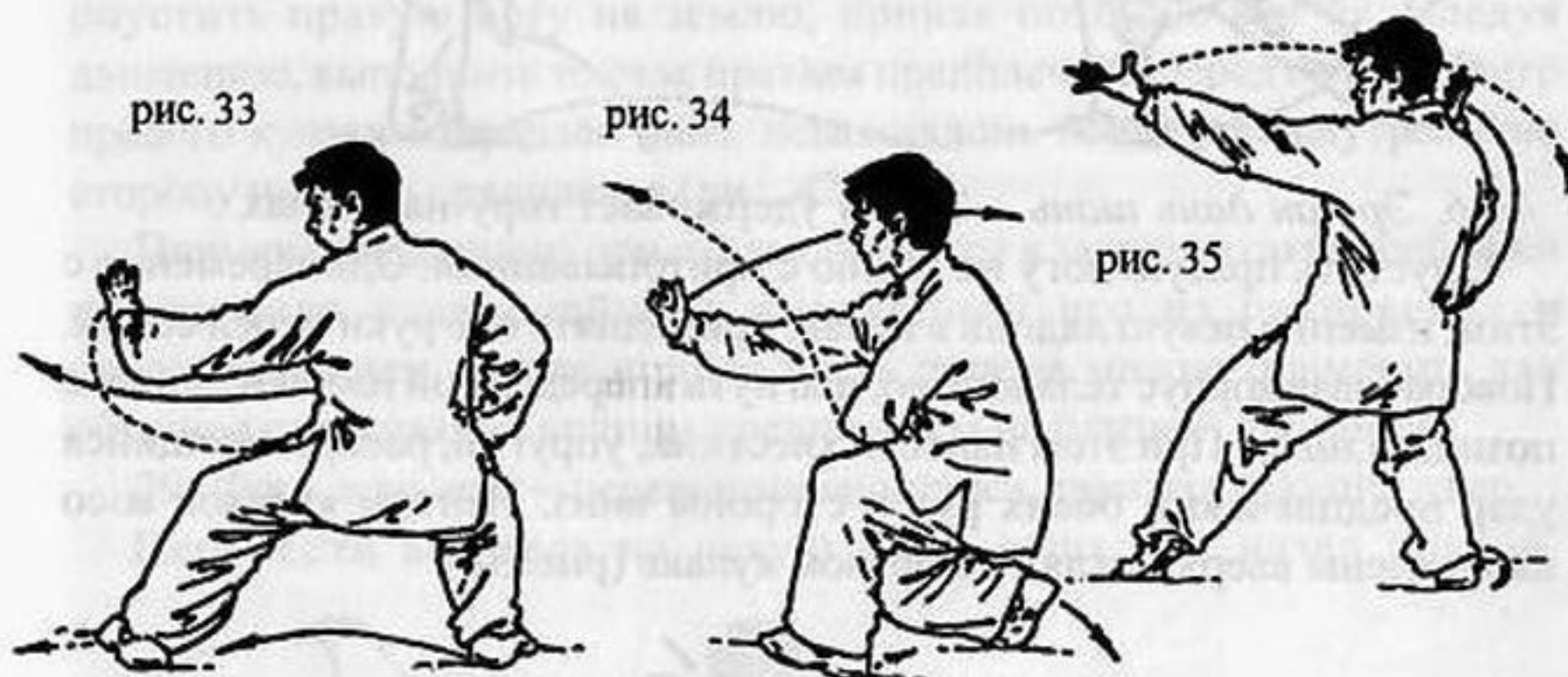


рис. 33

рис. 34

рис. 35

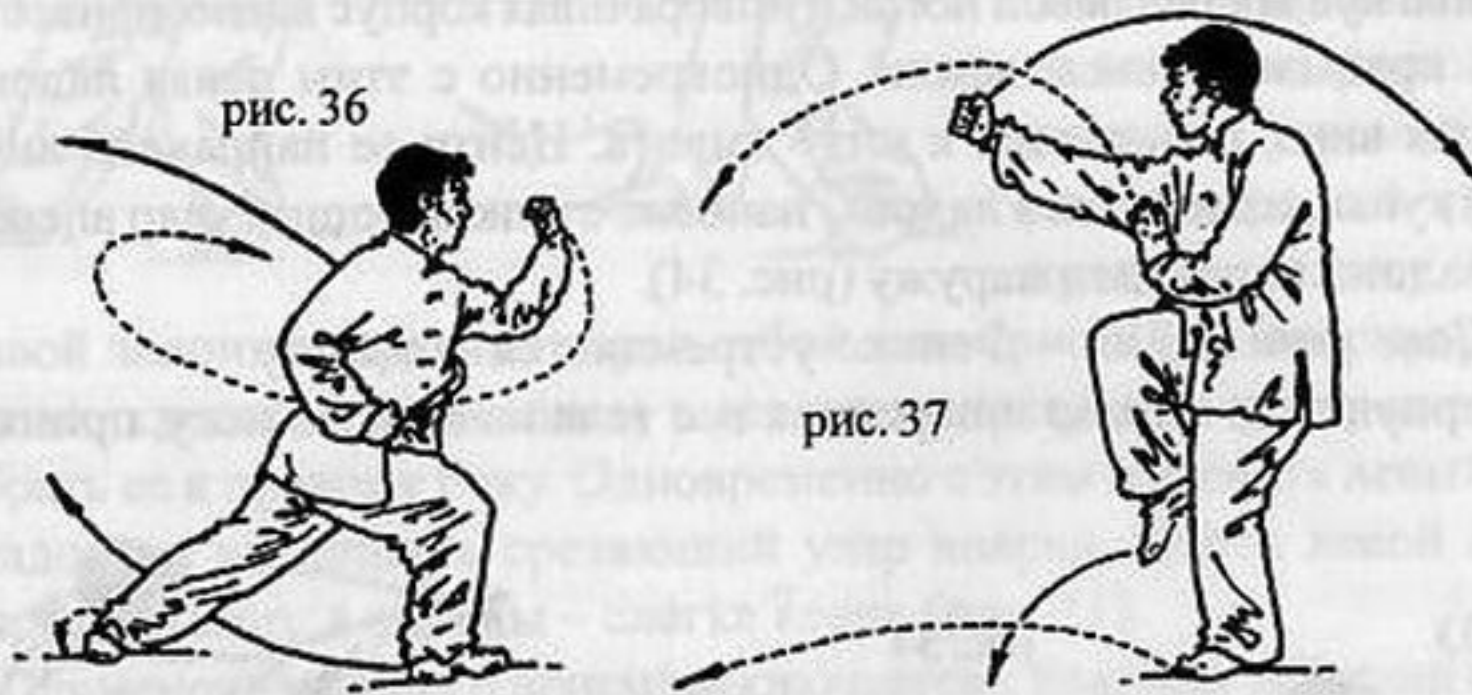
позицию *сюй бу*. При этом обе ладони наносят раскрывающее, хлесткое движение в обе стороны. Центры ладоней направлены косо вверх (рис. 35).

Применение данного приема заключается в одновременном парирующем действии правой ладони и атакующем действии левой ладонью. Удар левой ладонью должен быть легким и хлестким, как порыв ветра.

25. *Ти да* – удерживать на весу и ударять.

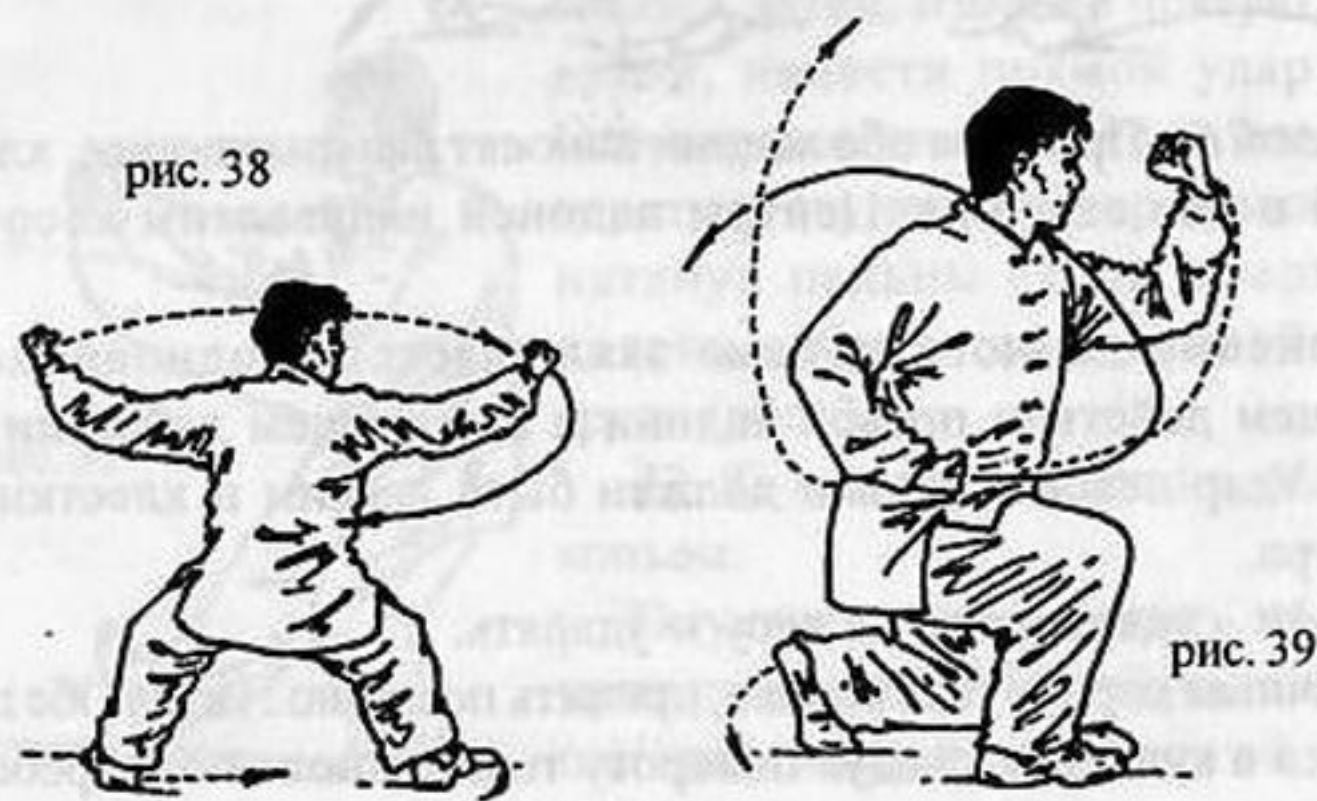
Поворачивая корпус тела вправо, принять позицию *гун бу*. Обе ладони изменяются в кулаки и, следуя повороту тела, выполняют сгребавшее

движение по горизонтали вправо. Правый кулак собирается к правому боку, левый – располагается на уровне лица центром внутрь. Продолжая движение, повернуть корпус тела на 180 градусов влево. Перенести вес на левую ногу, подняв правое колено вверх. При этом нанести удар вперед правым кулаком. Большой палец кулака направлен вверх. Левый кулак изменяется в ладонь и располагается у внутренней стороны правого плеча (рис. 36-37).



26. Эр лан дань шань – Эрлан удерживает гору на плечах.

Опустить правую ногу на землю с притопыванием. Одновременно с этим, изменив левую ладонь в кулак, приподнять обе руки перед собой. Поворачивая корпус тела вправо, шагнуть вперед левой ногой и принять позицию ма бу. При этом нанести хлесткий, упругий, раскрывающийся удар предплечьями обеих рук в стороны вниз. Центры кулаков косо направлены вверх, взгляд на правом кулаке (рис. 38).



27. Цза гуй си – дробить, опускаясь на колено.

Повернув тело вправо, присесть, касаясь левым коленом земли. При этом обе руки сгребают перед собой по горизонтали вправо. Правый кулак располагается у правого бока, а левый – на уровне лица центром внутрь (рис. 39). Продолжая движение, развернуть корпус на 180 градусов влево и присесть, касаясь земли правым коленом. Одновременно с этим выполнить подпирательное движение левым предплечьем перед собой вверх, а правым кулаком нанести удар вниз. Большой палец правого кулака направлен вверх (рис. 40).

Данный прием применяется как уход вниз под атаку противника с одновременной контратакой на нижнем уровне.

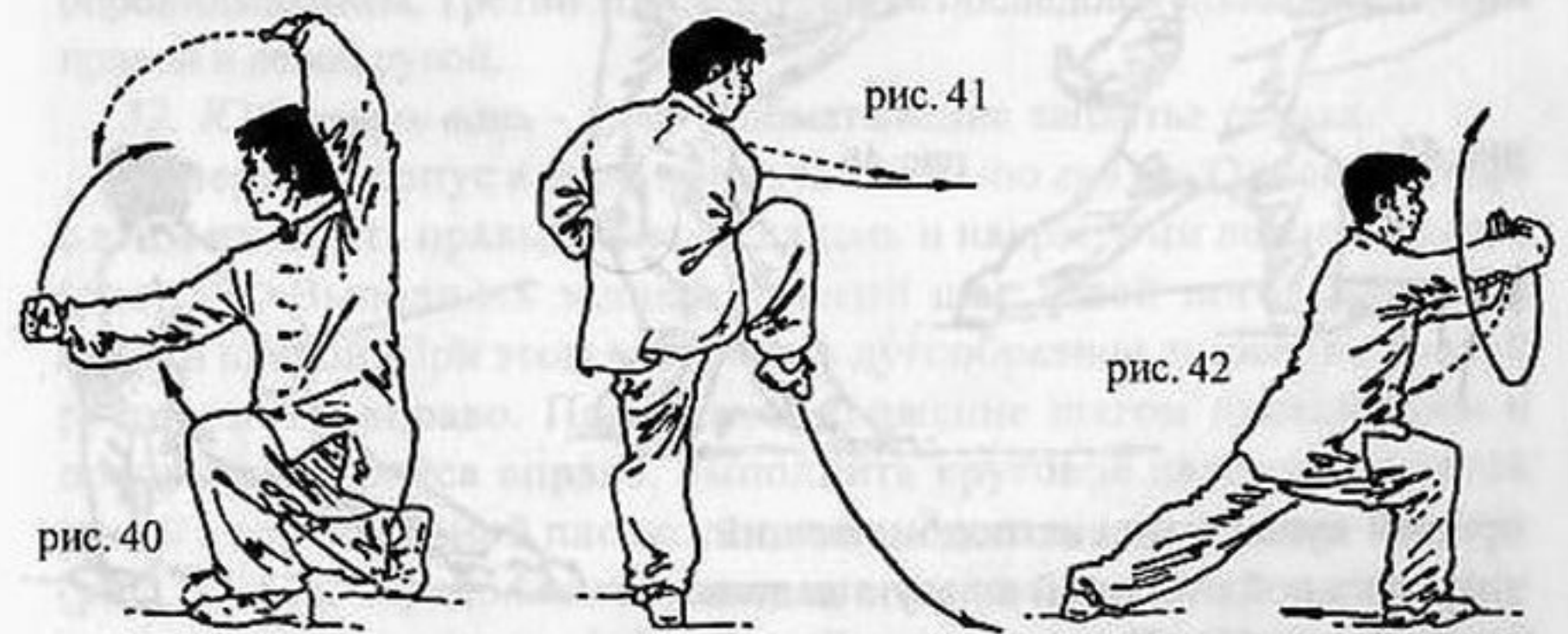
28. Чжуань шэнь юн чжоу – повернуть тело, обнимающий локоть.

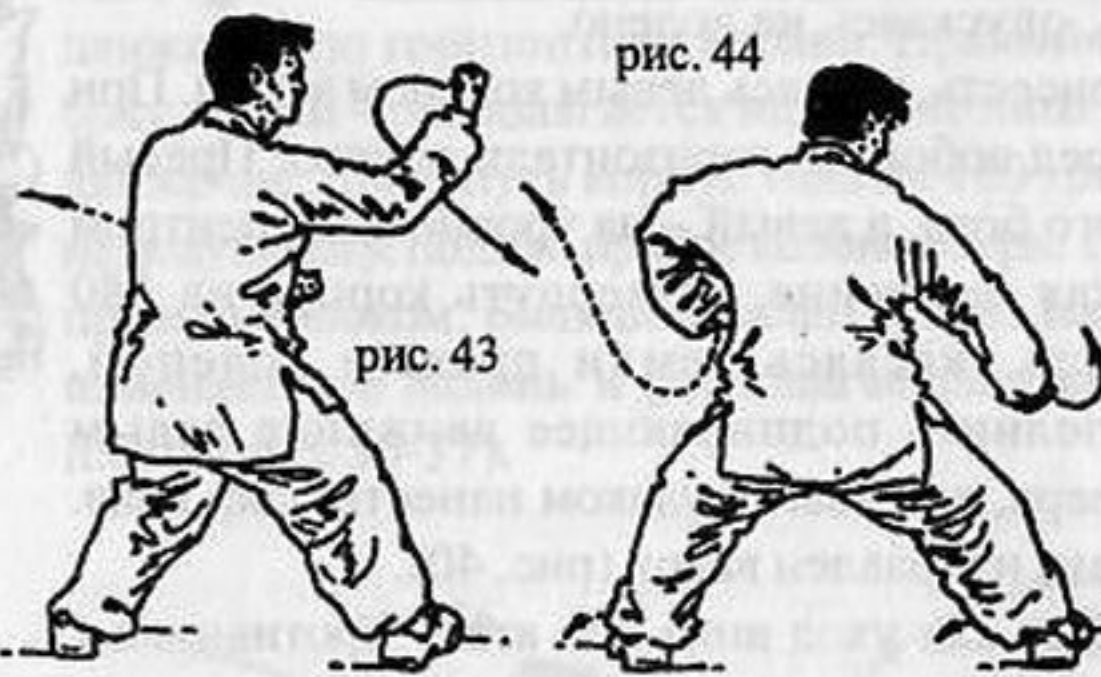
Левая ладонь с хлопком опускается на правое предплечье. Тело поднимается вверх, опираясь на левую ногу. Корпус тела поворачивается вправо, правое колено поднимается вверх (рис. 41). Продолжая движение, опустить правую ногу на землю, приняв позицию гун бу. Следуя движению, выполнить толчок правым предплечьем перед собой. Центр правого кулака направлен вниз, левая ладонь подпирательную сторону правого предплечья (рис. 42).

Применение данного приема заключается в захвате атакующей руки противника с дальнейшим выведением его из равновесия и опрокидыванием. Также вторую часть приема можно применить как обычное сталкивание правым предплечьем на близкой дистанции.

29. Фань лань чуй – переворачивающийся, преграждающий удар.

Перенести вес тела на левую ногу, отшагнув назад правой.





Одновременно с этим выполнить вращательный, раскрывающийся удар тыльной стороной правого кулака. Левая ладонь прижимает центром вниз перед грудью (рис. 43).

30. Гунь би - вращающиеся предплечья. Отшагнув назад левой ногой и скручивая корпус

влево, принять позицию *ма бу*. При этом, сворачивая правое предплечье внутрь, нанести хлесткий, раскрывающийся удар тыльной стороной правого кулака вправо - вниз. Левая ладонь собирается к левому боку (рис. 44).

Два выше описанных приема иллюстрируют принцип раскрывающегося удара *фань чуй* на верхнем и нижнем уровне.

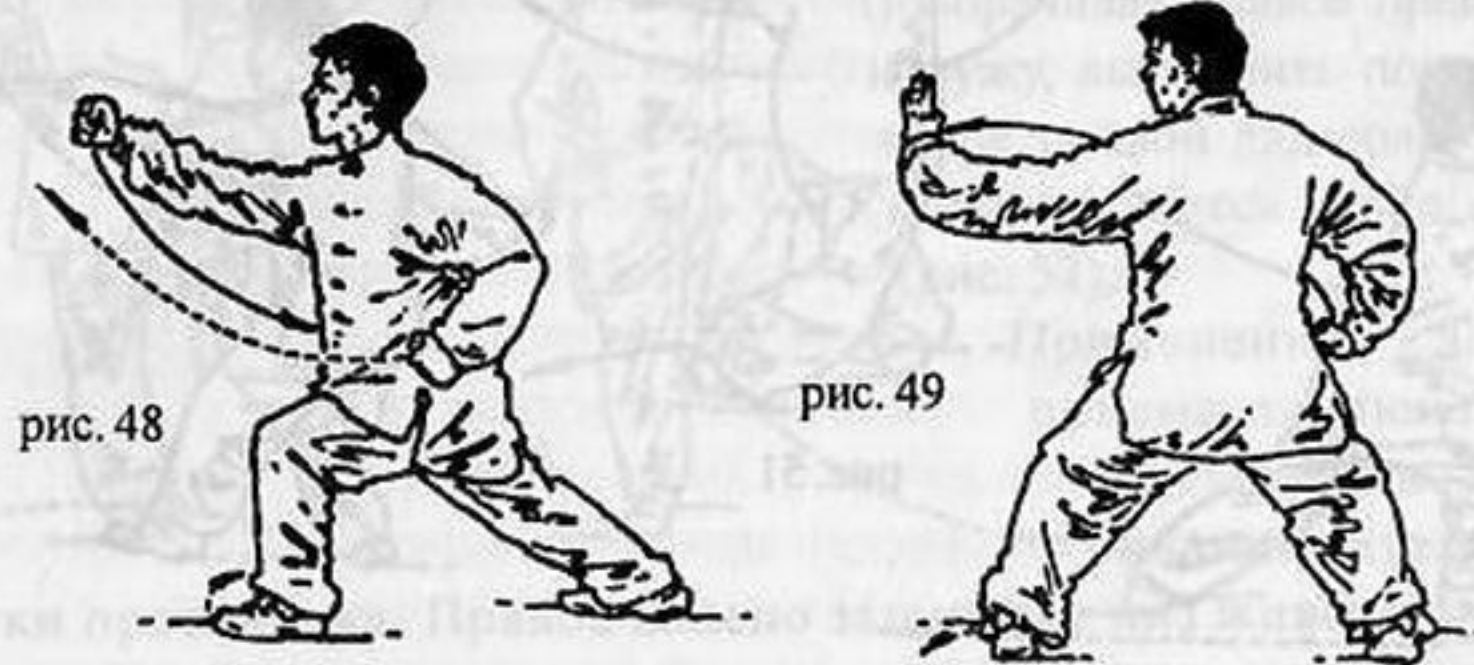
31. Цзо да чань вань - удар и обматывание запястья слева.

Повернуть корпус тела влево, принять позицию *гун бу*. Левая ладонь вытягивается перед собой на уровне плеча центром вниз. Правый кулак вытягивается вправо - назад (рис. 45). Продолжая движение, шагнуть вперед правой ногой, приняв позицию *сюй бу*. Одновременно с этим



правый кулак наносит подбивающий удар тыльной стороной в левую ладонь снизу (рис. 46). Продолжая движение,

отшагнуть слегка назад правой стопой, опустив ее на землю с притопыванием. Шагнуть вперед левой ногой и, вращая корпус вправо, принять позицию *гун бу*. Следуя вращению, выполнить обматывающее движение правым кулаком наружу и сместить его вместе с левой



ладонью к правому боку (рис. 47). Продолжить движение вращением корпуса влево и принятием левосторонней позиции *гун бу*. При этом нанести вперед удар правым кулаком (рис. 48). Поворачивая корпус вправо, принять позицию *ма бу*. Изменить левый кулак в ладонь и нанести толчковый удар влево. Центр ладони направлен наружу. Правый кулак собирается к правому боку (рис. 49).

Данная серия приемов характерна практически для всех направлений *бацзи цюань*. Чаще всего, она разделяется на три этапа применения. Первый этап: парирование атаки противника и захват его бьющей руки. Второй этап: залом руки противника с затягиванием на себя и опрокидыванием. Третий этап: контратака последовательными ударами правой и левой рукой.

32. Ю да чань вань - удар и обматывание запястья справа.

Повернув корпус влево, принять позицию *гун бу*. Одновременно с этим изменить правый кулак в ладонь и накрыть им левое запястье (рис. 50). Выполнить заднескрестный шаг левой ногой, заступая позади правой. При этом выполнить дугообразное движение правой рукой вниз - вправо. Продолжив движение шагом правой ноги и поворотом корпуса вправо, выполнить круговое движение правой рукой в вертикальной плоскости вверх - назад, а затем вниз - вправо (рис. 51-52). Продолжить движение шагом левой ноги вперед и принятием позиции *сюй бу*. Левый кулак наносит подбивающий

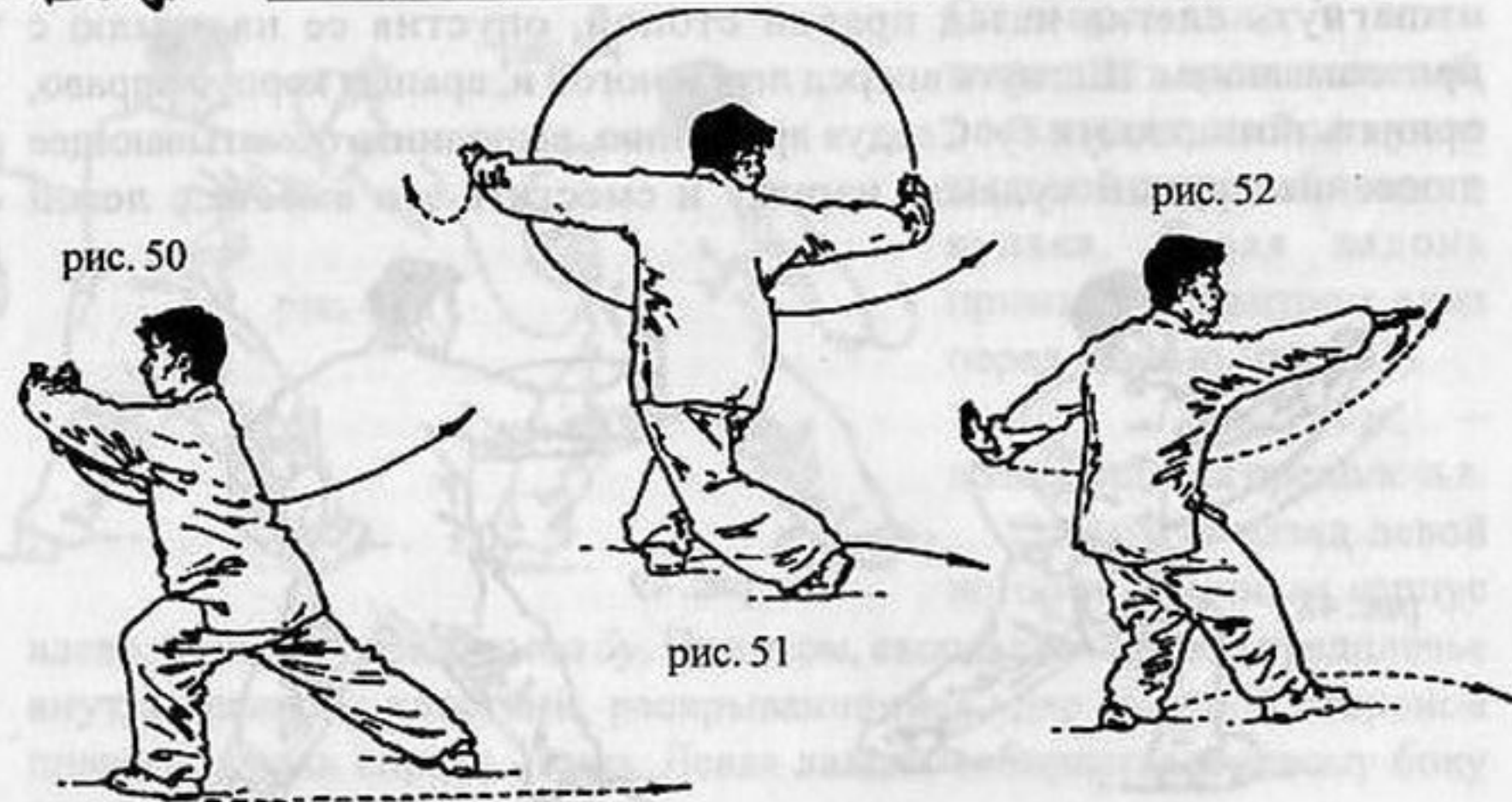


рис. 50

рис. 51

рис. 52

удар тыльной стороной в правую ладонь снизу (рис. 53).

В дальнейшем движение приема, описанного выше, повторяют в зеркально симметричном виде (рис. 54-56).

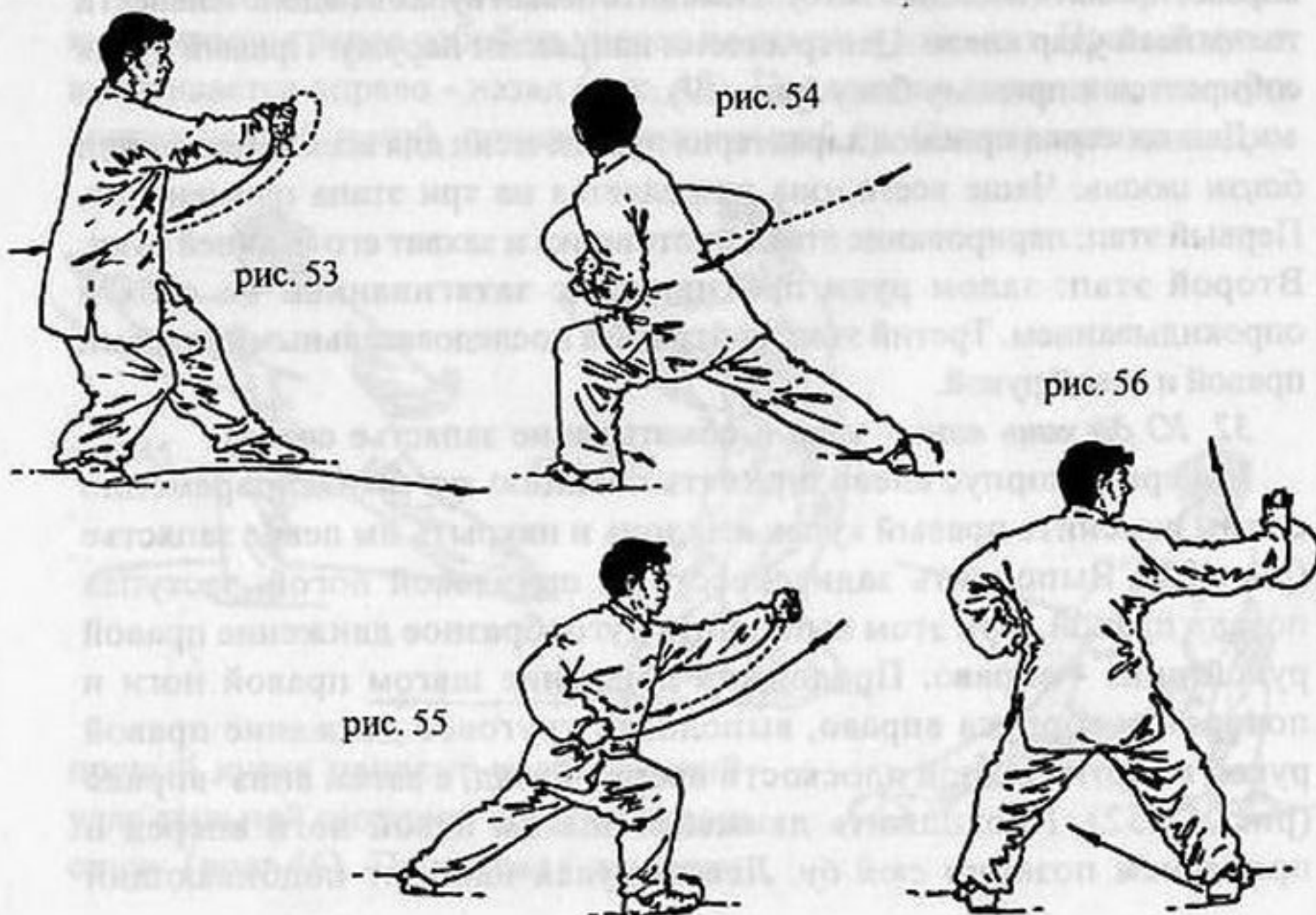


рис. 53

рис. 54

рис. 56

рис. 55

рис. 57



рис. 58



33. Чжао ян шоу – повернуть руку к солнцу.

Перенести вес тела на левую ногу, подняв правое колено вверх. Поворачивая правое предплечье наружу, выполнить подпирание вверх правой ладонью. Голова поворачивается назад - влево (рис. 57).

Применение данного приема заключается в отступлении и подбивании атакующей

руки противника. Правое колено защищает низ живота.

34. Тун би ши – позиция проникновения предплечьем.

Шагнуть вперед правой ногой и, вращая корпус вправо, поднять левое колено. Кисть левой руки, изменившись в ладонь, проходит под правой рукой и пронзающим движением поднимается вверх. Правая ладонь собирается к правому боку. Голова поворачивается вправо (рис. 58).

Применение данного приема заключается в проникновении левой руки в оборону противника и быстром сокращении дистанции с нанесением контратаки ударом левого колена.

35. Чжунань шэнь туй чжан – повернуть тело, толкнуть ладонью.

Присев на правой ноге, принять позицию лу бу (шаг, припадающий к земле). Левая ладонь собирается к правому плечу. Голова поворачивается влево (рис. 59). Продолжая движение, перенести вес тела на левую ногу, приняв позицию гун бу. Левая ладонь изменяется в крюк и совершает широкое, раскрывающее движение наружу, останавливаясь на уровне плеча. Правая ладонь выполняет



рис. 59

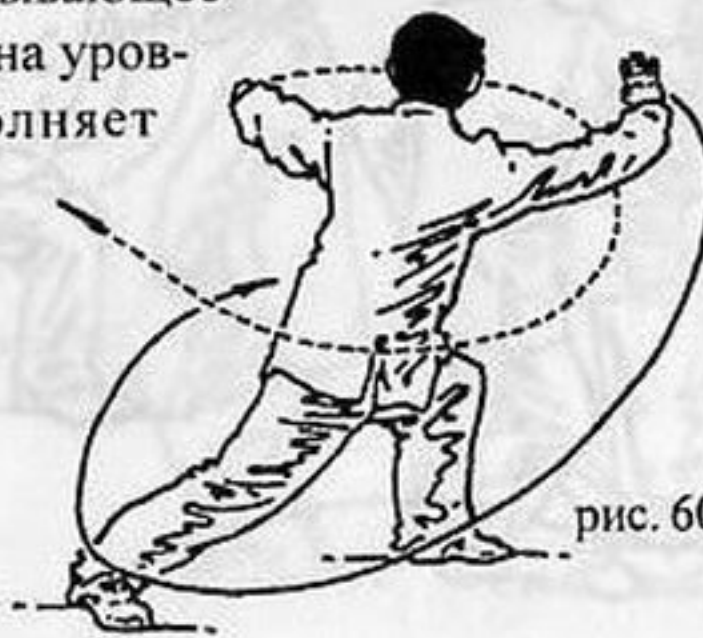


рис. 60



рис. 61

толчковый удар вперед. Голова поворачивается влево - назад, тем самым усиливая удар правой руки (рис. 60). Развернув тело на 180 градусов вправо, принять позицию *гун бу*. Одновременно с этим, изменив левую кисть в ладонь, выполнить ею толчковый удар вперед. Правая рука широким, сметающим движением проходит над правым коленом в горизонтальной плоскости и собирается к правому боку (рис. 61).

36. *Юн шоу* – облачная рука.

Описание выполнения данного приема полностью соответствует приему 9 (рис. 62).

37. *Чэ бу туй чжан* – сталкивающий шаг, толчок ладонью.

Отшагнув назад правой стопой с трущим усилием, выполнить прижимание левой ладонью перед собой вниз, после чего оттянуть ее к левому боку. Одновременно с этим выполнить толчок вперед правой ладонью (рис. 63).

В направлениях *бацзи цюань* применение данного приема обычно рассматривают в двух вариантах. Первый вариант: парирование атаки противника левой ладонью и встречный контрудар правой. Второй вариант: использование сталкивающего шага в качестве броска или опрокидывания.



рис. 62



рис. 63



рис. 64



рис. 65

38. *Тяо дин* – вспарывание – укол локтем.

Перенести вес тела полностью на левую ногу. Поднести правую стопу к левому колену. Одновременно с этим собрать правую ладонь тыльной стороной к левой щеке. Не прекращая движение, повернуть корпус тела вправо и, опуская правую стопу на землю, принять позицию *ма бу*. При этом правая ладонь изменяется в кулак и совершает смахивающее движение вниз - вправо. Левая ладонь, изменяясь в кулак, собирается к левому плечу. Левый локоть совершает короткий, вспарывающий удар вперед - вверх (рис. 64).

39. *Би чжоу* – прикрыться локтем.

Приставив левую стопу к правой, согнуть оба колена. Левое предплечье круговым движением вытягивается вниз, прикрывая левый бок и низ живота. Правый кулак изменяется в ладонь и собирается к левому плечу (рис. 65).

40. *Шоу ши* – позиция собирания.

Повернув корпус тела влево, выпрямить колени и поднять обе руки через стороны вверх. Кисти раскрываются в ладони. Приставив правую стопу к левой и слегка присев, опустить ладони к низу живота центрами вниз (рис. 66-67).

41. *Чжун тан ли* – стоять посреди зала.

Выпрямить тело, опустить ладони вдоль тела (рис. 68).



рис. 65а



рис. 66



рис. 67



рис. 68

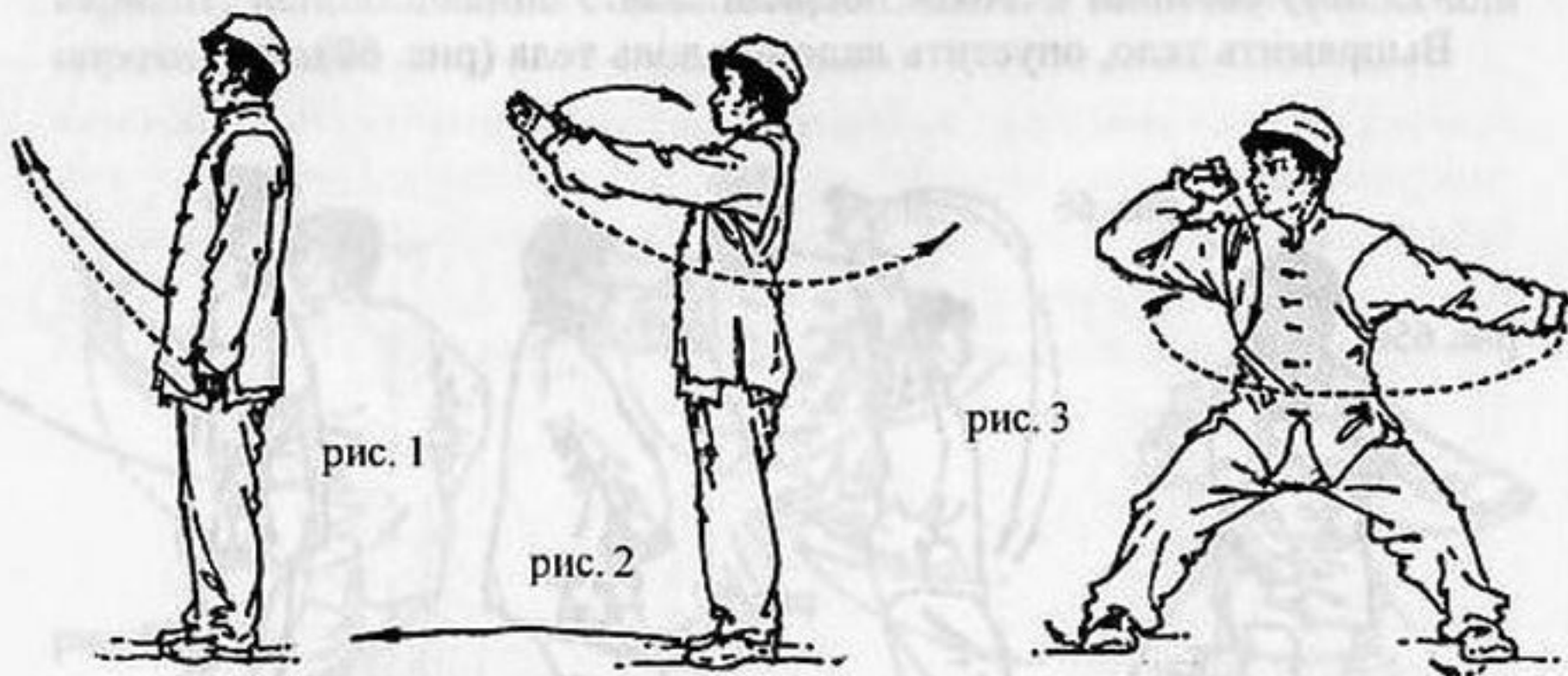
Второй вариант *сяо цзя* относится к ветви *бацзи цюань*, передающейся в *Ма ши тунбэй* (сформированную усилиями Ма Фэнту, Ма Инту).

1. *Цзо и ши* – сложить руки в приветствии.

Из исходного положения поднять обе руки перед собой до уровня плечей. Правая рука собрана в кулак, левая – в ладонь. Взгляд направлен перед собой (рис. 1-2).

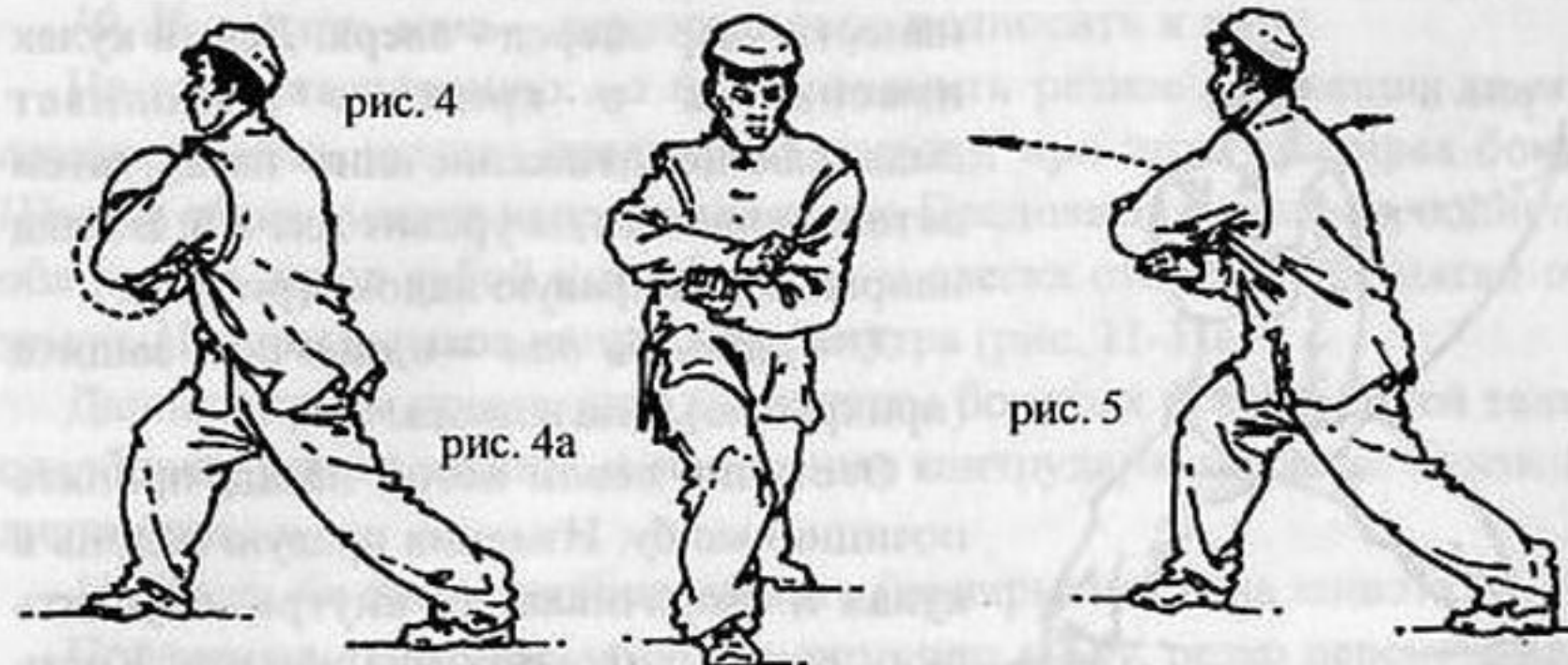
2. *Дин чжоу ши* – позиция укола локтем.

Шагнуть вперед правой ногой. Стопа правой ноги плотно притирается к земле. Пятка поворачивается наружу. Поворачивая корпус тела влево, принять позицию *ма бу*. Следуя повороту тела, выполнить колющий удар локтем вперед, собирая правый кулак к правому плечу. Левая ладонь изменяется в кулак и натягивается к левому боку на уровне груди (рис. 3). Техника шага в данном приеме соответствует стандартному для *бацзи цюань* "прорывающемуся" шагу – *чуан бу*. Конечная позиция этого приема соответствует стандартной для *бацзи цюань* позиции двух первоначал (*лян и ши*), с акцентом на *дин цзинь* – усилия "тычка" локтем. Прием использует жесткий и узкий, "прямой вход" в позицию противника, без конечного "округления" позиции. Выход на удар локтем обычно предваряется "обниманием головы", округлым движением предплечий вдоль головы, позволяющим "сбросить" удар противника мимо.



3. *Цзинь лун хэ коу* – золотой дракон закрывает пасть.

Повернув корпус тела вправо, принять правостороннюю позицию



гун бу. Следуя повороту тела, левая рука, согнутая в локте, проникает под правый локоть. Правое предплечье прижимает вниз перед грудью. Центр правого кулака направлен вниз, а левого – вверх (рис. 4).

4. *Эрлан кунь сянь* – Эрлан связывает бессмертного.

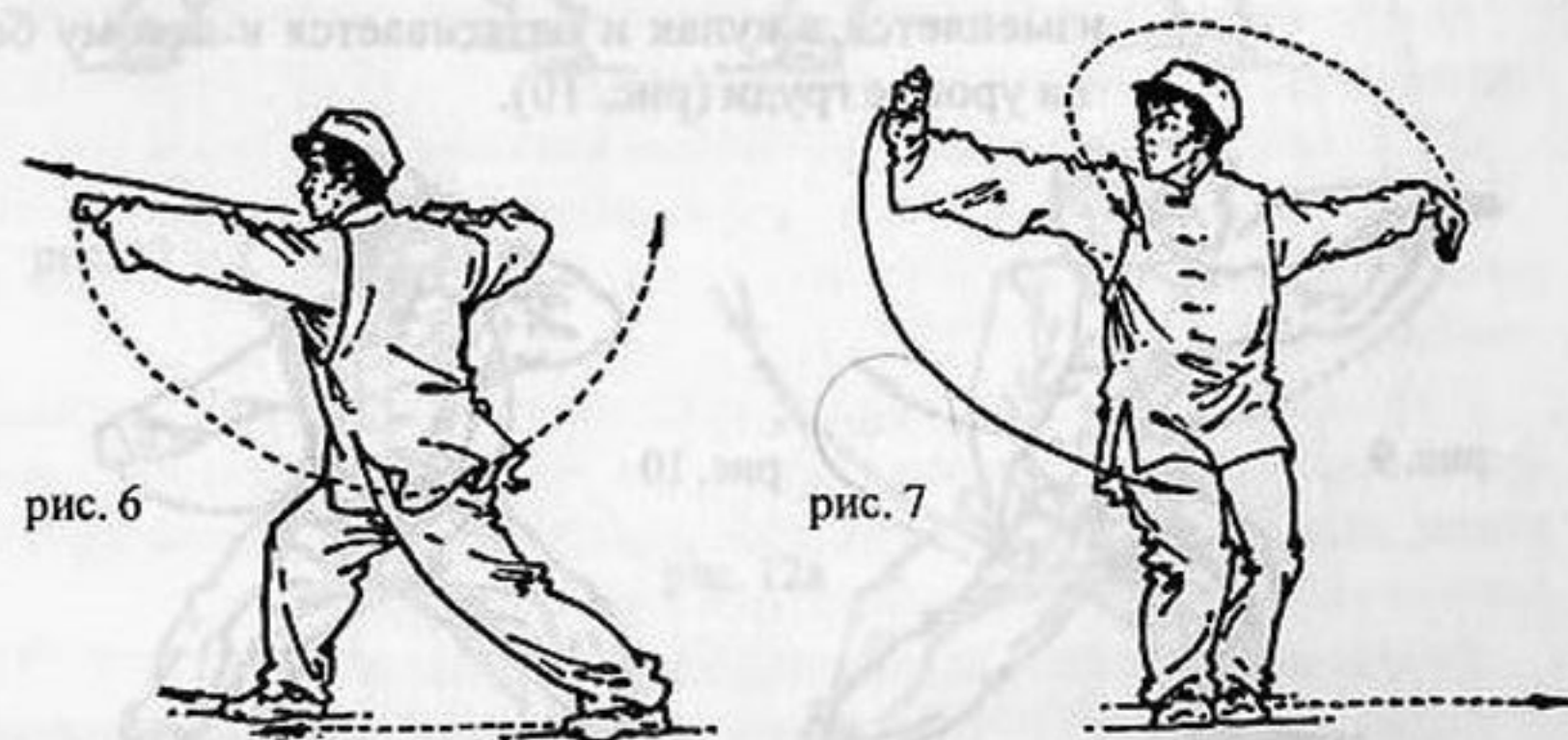
Не меняя позицию *гун бу*, выполнить круговое, обвивающее движение предплечьями перед грудью, изменив кулаки в ладони (рис. 5).

5. *Кай гун ши* – позиция растягивания лука.

Продолжая предыдущее движение, скрутить корпус тела вправо. При этом левый кулак наносит удар влево - вперед. Центр кулака направлен вниз. Правый кулак оттягивается к правому боку (рис. 6).

6. *Дань ян пао* – одиночный янский удар ("пушка стреляет в солнце").

Поворачивая корпус влево, шагнуть вперед правой ногой. Приставляя левую ногу к правой и слегка присев, изменить правый кулак в ладонь и



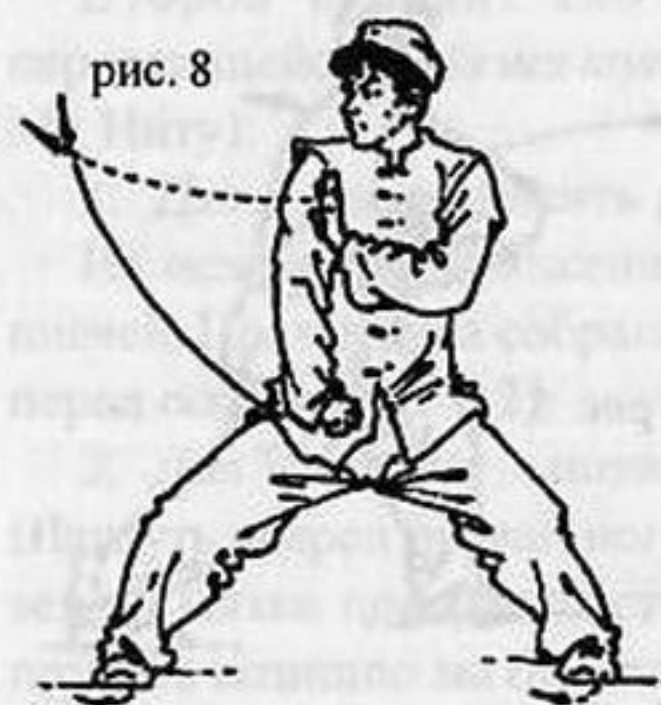


рис. 8

нанести удар вперед - вверх. Левый кулак изменяется в крюк и выполняет смахивающее движение вниз - назад, затем останавливается на уровне плечей. Взгляд направлен на правую ладонь (рис. 7).

7. *Дань би дан* – одиночная защита (прикрытие) низа живота.

Отступив левой ногой назад, принять позицию *ма бу*. Изменив правую ладонь в кулак и сворачивая его внутрь, опустить руку вниз, прикрывая низ живота. Кисть левой руки изменяется в ладонь и, совершив

кругообразное движение, останавливается у правого плеча. Центр левой ладони направлен вправо. Центр правого кулака направлен внутрь. Взгляд направлен вправо (рис. 8).

8. *Бай шэ ту син* – белая змея выпускает яд.

Повернув корпус вправо, принять правостороннюю позицию *гун бу*. Следуя повороту тела, вынести подсекающим движением обе руки перед собой вверх до уровня плечей. При этом правый кулак изменяется в ладонь. Центры обеих ладоней направлены вверх (рис. 9).

9. *Дин чжоу ши* – позиция укола локтем.

Шагнуть вперед правой ногой. Стопа правой ноги плотно притирается к земле. Пятка поворачивается наружу. Поворачивая корпус тела влево, принять позицию *ма бу*. Следуя повороту тела, выполнить колющий удар локтем вперед, собирая правый кулак к правому плечу. Левая ладонь изменяется в кулак и натягивается к левому боку на уровне груди (рис. 10).



рис. 9



рис. 10

10. *Пин дуань мянь* – горизонтально подносить к лицу.

Не изменяя позицию *ма бу*, выполнить резкое движение двумя локтями назад, вращая предплечья наружу, при этом притирая бока. Центры обеих кулаков направлены вверх. Продолжая движение, поднять оба кулака перед собой к подбородку и слегка оторвать обе пятки от земли. Центры кулаков направлены внутрь (рис. 11-11а).

Данный прием применяют для защиты боковых поверхностей тела, освобождения от захвата и нанесения контрудара вверх на близкой дистанции.

11. *Шуан би дан* – двойная защита (прикрытие) низа живота.

Продолжая движение, углубить позицию *ма бу*, резко перенеся вес тела на пятки ног. При этом оба кулака резким, пронзающим движением опустить вниз. Центры кулаков направлены внутрь (рис. 12-12а).

В этом направлении *бацзи цюань* данный прием используют для защиты низа живота, для нанесения резкого удара двумя кулаками вниз на близкой дистанции и освобождения от захвата.



рис. 11



рис. 11а



рис. 12



рис. 12а

12. *Фу ху ши* – позиция затаившегося (припавшего к земле) тигра.

Повернув корпус тела вправо, принять правостороннюю позицию *гун бу*. Изменив оба кулака в ладони, выполнить ими поднимающее, подсекающее движение перед собой, расположив левую ладонь над правой (рис. 13). Не прекращая движение, развернуть носок правой стопы наружу и выполнить им притопывающее движение. Поворачивая

корпус тела вправо, шагнуть вперед левой ногой, приняв позицию *сылю бу*. Следуя повороту тела, перевернуть обе ладони центрами вниз и выполнить прижимание вниз левой ладонью, а правую ладонь оттянуть к правому боку (рис. 14-14а).

рис. 13



рис. 14



рис. 14а

Применение данного приема заключается в парировании бьющей руки противника, захвате ее и прижимании вниз.

13. *То цян ши* – позиция подпирания копьем.

Перенести вес тела на правую ногу. Одновременно с этим, поворачивая обе ладони центрами вверх, выполнить ими подпирющее движение вверх (рис. 15-15а).

Применение данного приема заключается в резком переходе от прижимания руки противника вниз к резкому подпирющему движению вверх, направленному в локоть противника. Внешне, данное движение напоминает прием, аналогичный фехтованию на копьях.

14. *Ин мянь чжан* – встречный удар ладонью в лицо.

Поворачивая корпус тела влево, принять левостороннюю позицию

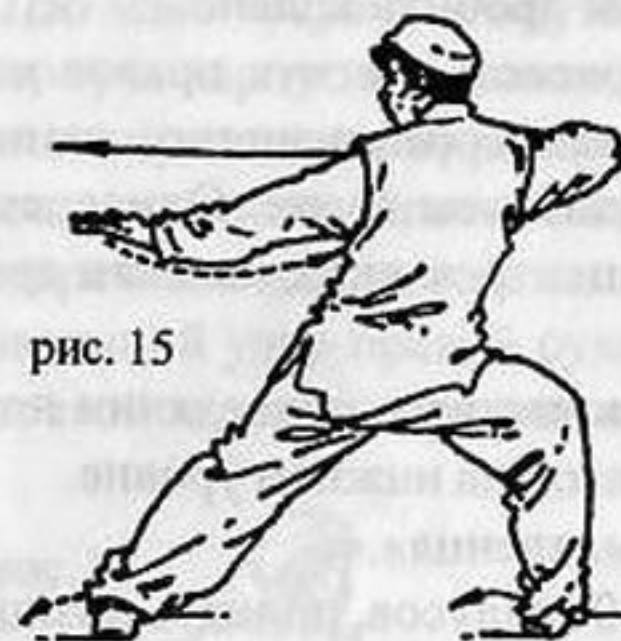


рис. 15



рис. 15а

гун бу. Следуя повороту тела, выполнить прижимающее действие левой ладонью, повернув ее центром вниз и собрав к правому боку на уровне груди. Одновременно с этим выполнить толчок правой ладонью перед собой. Центр правой ладони направлен вперед (рис. 16).

Выполняя данный прием, следует обратить внимание на одновременность действия правой и левой руки. Это позволяет сделать защиту и контратаку неразрывными.

15. *Хань ди чэн чуань* – «толкать лодку посуху».

Шагнуть вперед правой ногой и, повернув тело вправо, принять правостороннюю стойку *гун бу*. Следуя повороту тела, выполнить раскрывающее движение правой ладонью в горизонтальной плоскости, повернув ее центр наружу. Одновременно с этим нанести толчок левой ладонью вперед. Центр ладони направлен перед собой (рис. 17).

Следует обратить внимание на одновременность действий обеих рук.

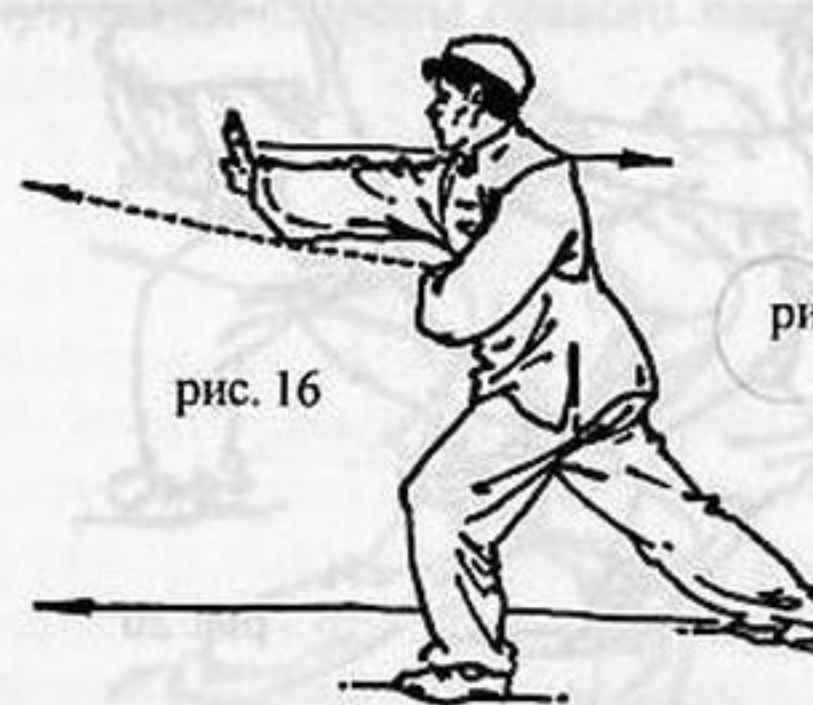


рис. 16



рис. 17

16. Цза пао си – пушечным ударом дробить колени.

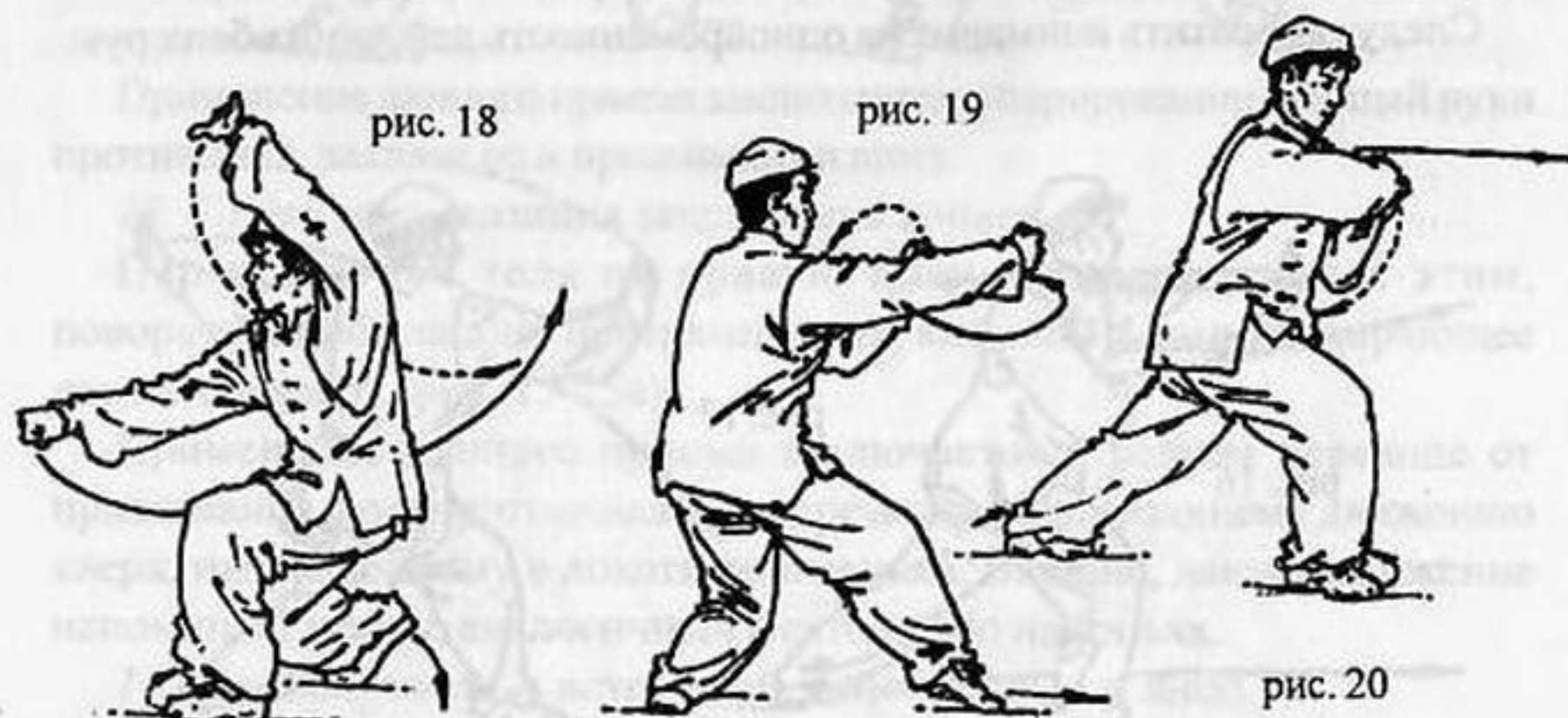
Шагнуть вперед левой ногой и присесть, согнув правое колено и опуская его на землю. Поворачивая корпус влево, выполнить подпирательное движение левым предплечьем вверх. Одновременно с этим, изменив правую ладонь в кулак центром вниз, нанести дробящий удар перед собой вниз (рис. 18).

Применение данного приема заключается в подседании под атаку противника с одновременной контратакой на нижнем уровне.

17. Хуай бао ин эр – «обнимать младенца».

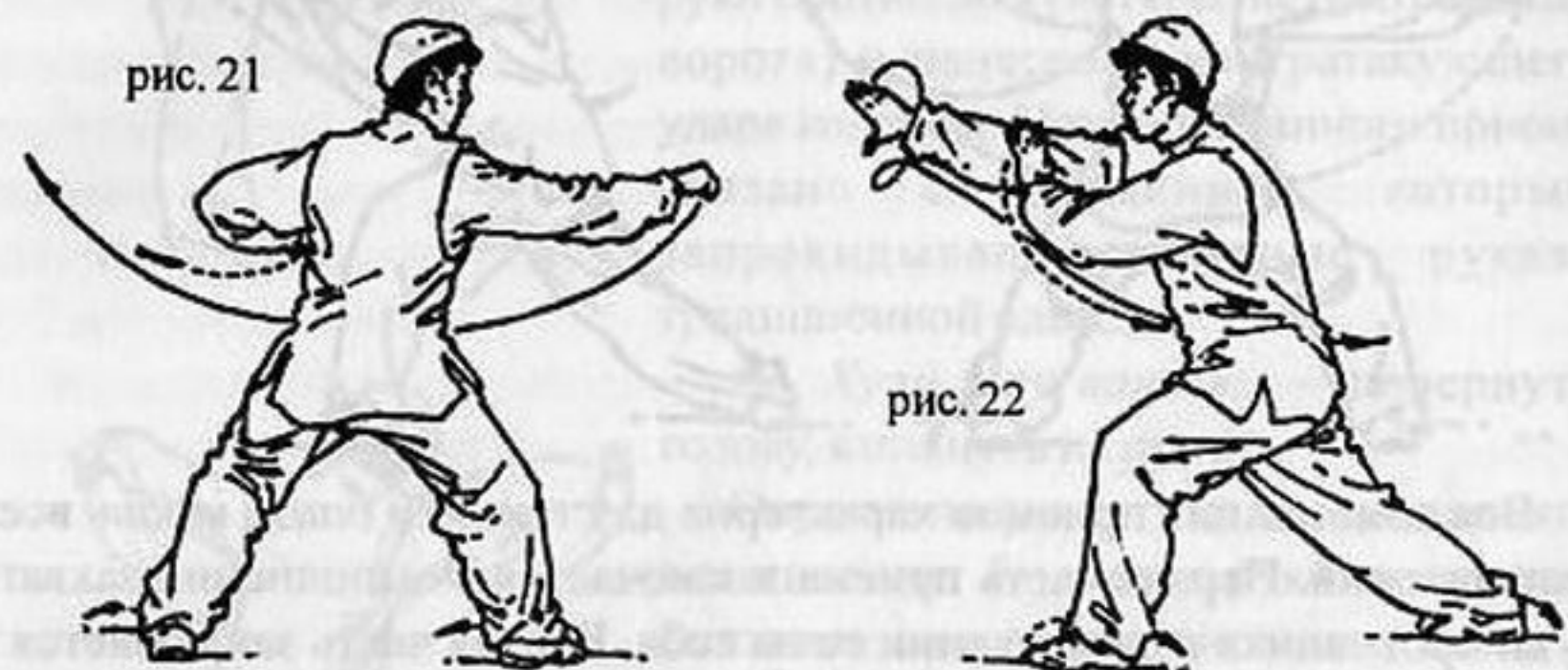
Повернув корпус тела вправо на 180 градусов, принять позицию *сюй бу*. Следуя вращению тела, нанести подсекающий удар правым кулаком снизу вверх. Большой палец кулака направлен вверх. Левый кулак изменяется в ладонь и опускается на внутреннюю сторону правого предплечья (рис. 19). Продолжая движение, перенести вес тела на правую ногу, приняв позицию *гун бу*. Одновременно с этим согнуть правую руку, подтянув кулак к груди, нанести поперечный удар правым локтем. Левая ладонь прижата к правому запястью (рис. 20).

Применение данной техники заключается в подбивании атакующей руки противника вверх и раскрытии его корпуса («открыть центральные ворота») для нанесения последующей атаки локтем. Окончательное положение рук напоминает «удерживание младенца» (руки округлы и прочны, а плечи мягкие и чуткие). Это позволяет добиться нужного усилия, которое сделает удар локтем хлестким и взрывным.

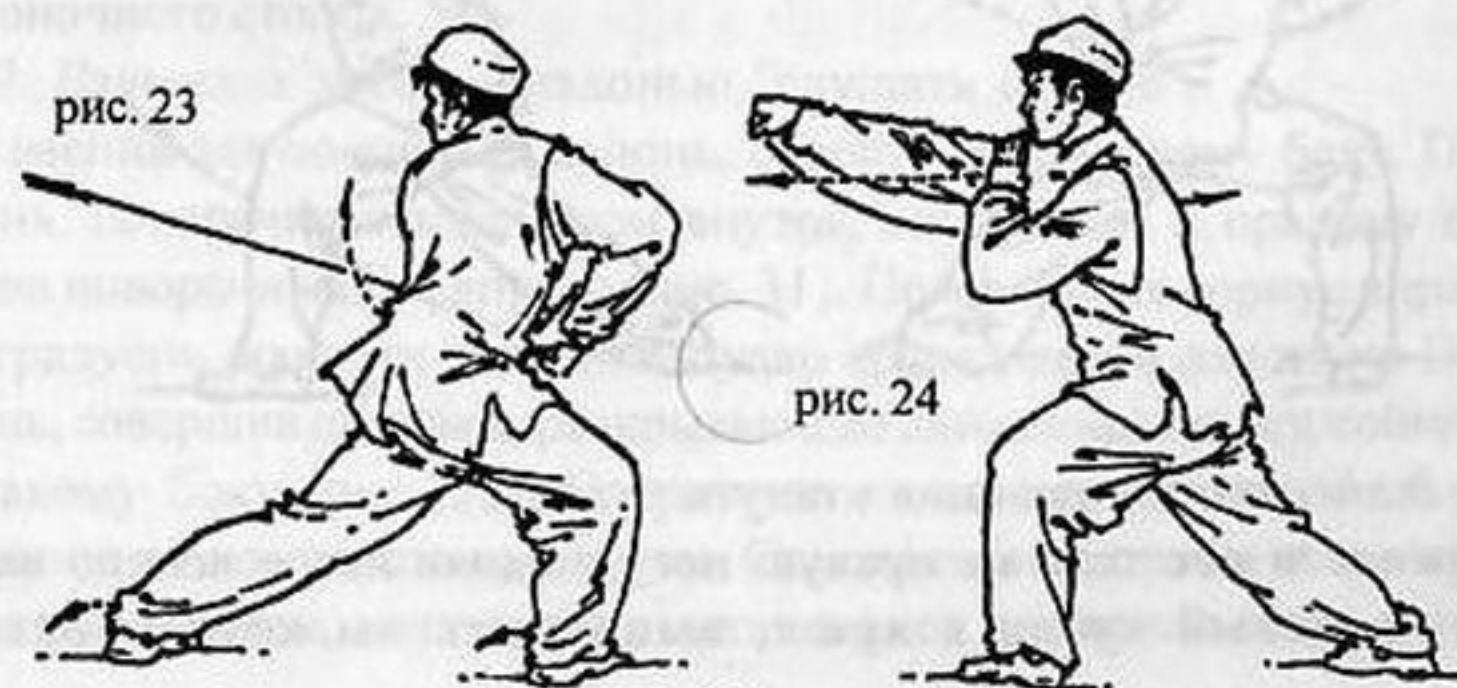


18. Цзо чань чжуань – опутывание и удар влево.

Повернуть корпус тела влево, приняв позицию *ма бу*. Правый кулак выполняет горизонтально раскрывающийся удар вправо. Левая ладонь, изменившись в кулак, натягивается к правому боку на уровне груди (рис. 21). Поворачивая корпус тела влево и принимая позицию *гун бу*, нанести вспарывающий удар правой рукой, изменив кулак в ладонь. Большой палец правой ладони направлен косо вниз. Левый кулак, изменившись в



ладонь, опускается на правое предплечье (рис. 22). Поворачивая корпус вправо, сместить вес тела на правую ногу. Следуя вращению тела, выполнить захват правой ладонью, собрав ее в кулак. Затем подтянуть правый кулак к правому боку. Левая ладонь прикрывает правое запястье (рис. 23). Повернуть корпус тела влево, принять левостороннюю позицию *гун бу*. Одновременно с этим нанести прямой удар правым кулаком вперед. Центр кулака повернут вниз. Левая ладонь располагается у внутренней стороны правого плеча (рис. 24). Продолжая движение,



повернуть корпус тела вправо, приняв позицию *ма бу*. Одновременно с этим нанести удар вперед левой рукой, изменив ладонь в кулак. Центр левого кулака повернут вниз. Правый кулак оттягивается к правому боку на уровне груди (рис. 25).

рис. 25

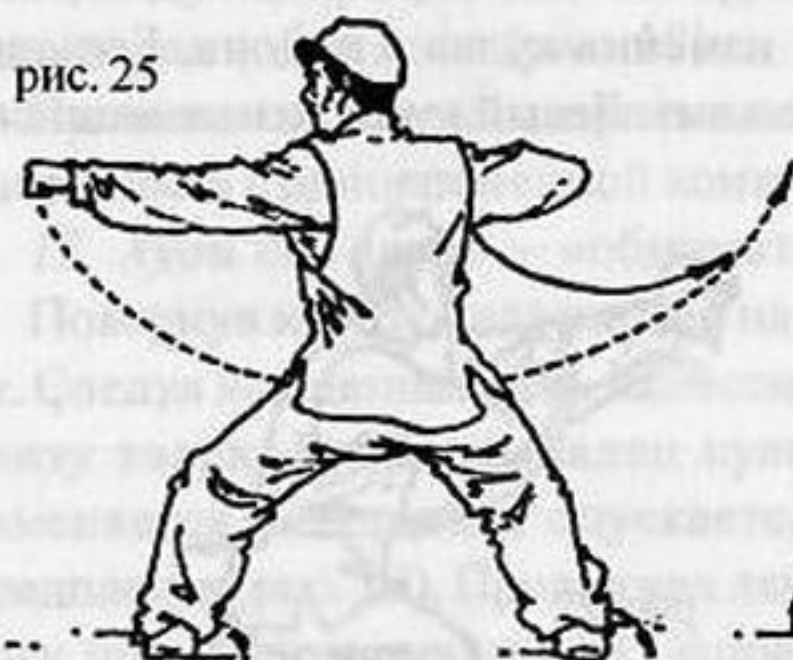


рис. 26



Вся комбинация приемов характерна для техники *бацзи цюань* всех направлений. Первая часть приема заключается в выполнении захвата руки противника и затягивании ее на себя. Вторая часть заключается в непрерывной серии из двух ударов.

19. *Ю чань чжуань* – опутывание и удар вправо.

Техника данного приема полностью соответствует выполнению предыдущего приема в обратном симметричном варианте (рис. 26-28).

рис. 27



рис. 28



20. *Вань сю ши* – позиция «тянуть рукав».

Перенести вес тела на правую ногу, подняв левое колено вверх. Изменив левый кулак в крюк, выполнить им кругообразное,



рис. 29

вращательное движение, в конце которого происходит подпирание левым запястьем вверх. Правая ладонь расположена у внутренней стороны левого локтя (рис. 29).

Применение данного приема заключается в подбивании атакующей руки противника («открытие центральных ворот») и нанесении контратакующего удара коленом. Название данного приема связано с движением, которым запрокидывали длинные рукава традиционной одежды.

21. *Хуэй тоу вань юэ* – повернуть голову, взглянуть на луну.

Опустив левую ногу на землю, принять позицию *гун бу*. Левая рука совершает смахивающее движение вниз - назад и останавливается на уровне плеча. Пальцы левой кисти направлены вниз. Правая ладонь одновременно с этим наносит толчковый удар вперед. Голова поворачивается влево, взгляд направлен назад (рис. 30).

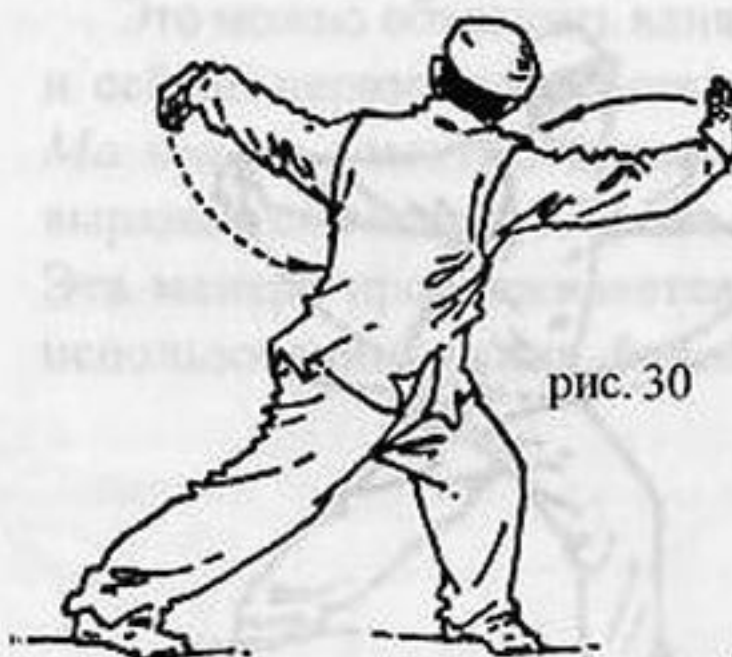


рис. 30

Применение данного приема заключается в одновременной защите левой рукой и контратаке правой. Сильный поворот головы влево усиливает импульс удара правой руки за счет упругого скручивания всего позвоночного столба.

22. *Вэнь синь чжан* – ладонью «слушать сердце».

Изменив левую кисть в ладонь, собрать ее к правому боку. Правая ладонь, поворачиваясь центром внутрь, собирается к правому плечу. Голова поворачивается вправо (рис. 31). Поворачивая корпус вправо на 180 градусов, нанести толчковый удар вперед левой ладонью. Правая ладонь, совершив широкое, раскрывающее движение наружу, собирается к правому боку (рис. 32). Отшагнуть назад правой ногой, в конце движения резко упереть ее в землю. Одновременно с этим левая ладонь, изменяясь в крюк, выполняет смахивающее движение вниз - назад, а

рис. 31



правая ладонь выполняет толчковый удар вперед (рис. 33).

Применение данного приема заключается в последовательной атаке толчком левой ладони при движении вперед и толчком правой ладони при движении назад. Характерной чертой этого приема является специфический шаг назад с резким опиранием стопы в землю. Такой тип шага часто используется в технике *бацзи цюань* и носит название "разрушающего шага". При отходах ярко выражено "крестообразное" усилие в теле.



рис. 32



рис. 33

23. *Сао дан гуань эр* – сметающий удар вниз, круговой удар в ухо. Поворачивая корпус тела вправо, принять позицию *ма бу*. Одновременно с этим правая кисть изменяется в крюк и выполняет смахивающее движение вниз - назад. Левая кисть, изменившись в ладонь, выполняет широкое, смахивающее движение снизу вперед - внутрь, останавливаясь на уровне плеча (рис. 34).

Применение данного приема заключается в одновременной защите правой рукой и контратаке широким, круговым ударом левой рукой.

24. *Гуй чжун тан* – вернуться в центр зала.

Подтянуть левую стопу к правой, согнув правое колено. Левая ладонь собирается к левому плечу. Центр ладони направлен внутрь. Правая рука собирается к правому бедру (рис. 35). Обе ладони опускаются

вдоль тела, колени выпрямляются. Взгляд направлен перед собой (рис. 36).

Рассматривая структуру и манеру выполнения комплексов *сяо цзя*, относящихся к этим двум направлениям, можно сделать некоторые очевидные выводы.

Несомненно, оба направления имеют общие корни, что видно по сохраняемому порядку и структуре приемов. Но есть и отличия, которые в основном сложились в следствии различной трактовки боевого применения приемов.

В *цанчжоуском* направлении превалирует старая манера, которая основана на проникновении в оборону противника пронзаниями - *чуань* с дальнейшим опрокидыванием или подпираниями короткими ударами на ближней дистанции.

Это можно объяснить влиянием фехтовальной техники копья, которая и сейчас неразрывно связана с *цанчжоуским бацзи цюань*. В манере *Ма ши уи* заметно влияния *тунбэй цюань* и *пигуа цюань*, что выражается в использовании сбивов и подпираний в защитных приемах. Эта манера прослеживается и в фехтовании, которая проявляется в использовании техник *фэнмо гунь* и *мяо дао*.



рис. 34



рис. 35



рис. 36

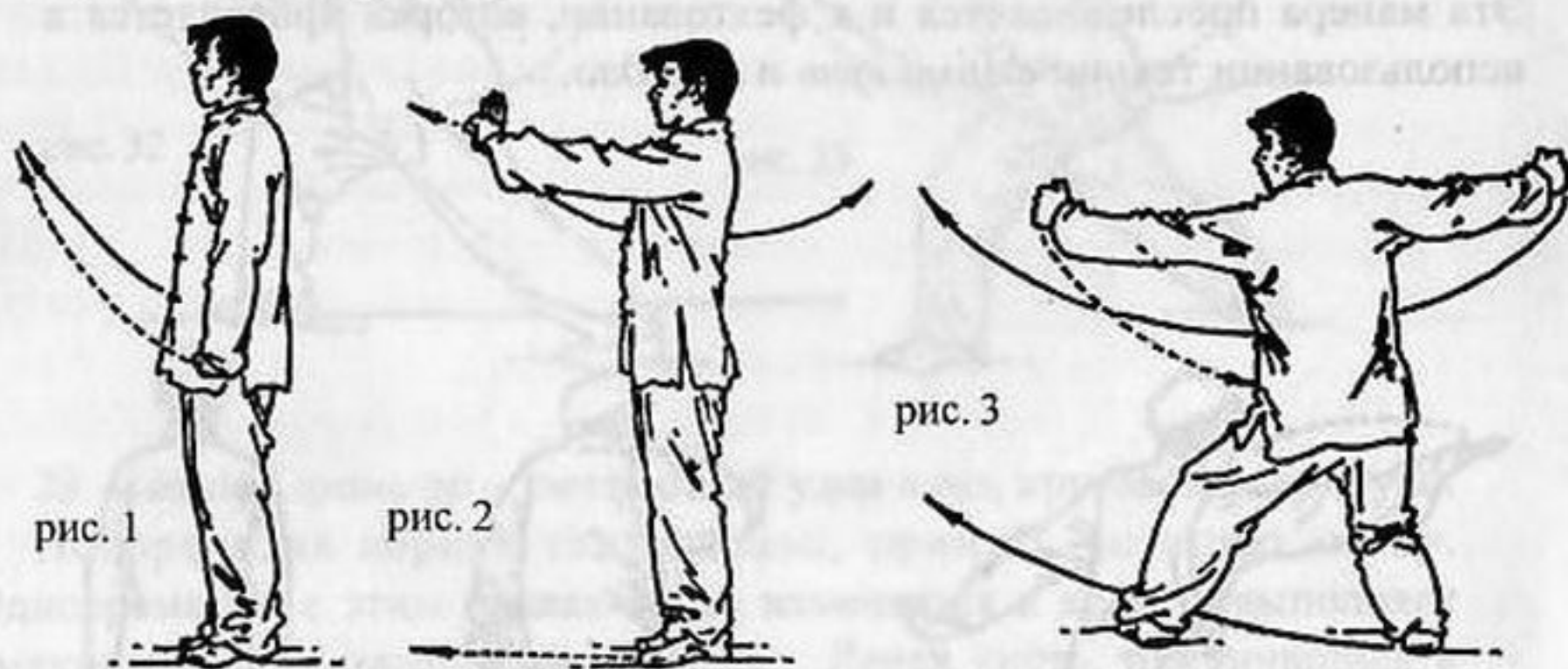
В данном разделе представлен комплекс упражнений, сформированный современными мастерами. Этот комплекс вобрал в себя характерные элементы, входящие в классические *таолу*: *сяо цзя, да цзя, сы лан куань цюань*. Скорее всего, это еще одна попытка упрощения и унификации традиционного обучения в условиях современного развития общества, а также возможность проведения условной аттестации участников семинаров и соревнований в разделе *таолу*.

1. *Ци ши* – исходное положение (начало движений).

Тело выпрямлено, стопы обеих ног расположены рядом. Руки опущены вдоль боков. Собрал левую ладонь в кулак, поднять обе руки вверх перед собой, имитируя приветствие (рис. 1-2).

2. *Сюй бу лян цюань* – «пустой» шаг, блеснувший удар кулаком (показать кулак).

Шагнуть вперед левой ногой и принять позицию *сюй бу*. Одновременно с этим изменить правую ладонь в кулак и отвести ее назад - вправо (рис. 3).



3. *Хо да дин чжоу* – "режущий" удар, укол локтем.

Поворачивая тело влево, выполнить короткий удар носком правой стопы вперед (*цунь туй*). При этом выполнить подбивающий удар правым кулаком вперед - вверх. Большой палец кулака направлен вверх. Левый кулак изменяется в ладонь и собирается к низу живота (рис. 4). Опустить правую стопу на землю с притопыванием, разворачивая носок наружу. Шагнуть вперед левой ногой (прорывающийся шаг) и принять позицию *ма бу*. Одновременно с этим выполнить колющий удар левым



рис. 4

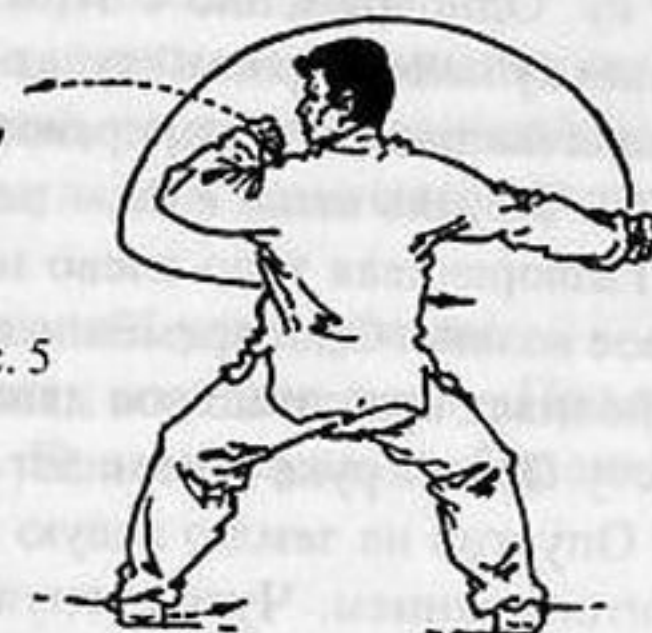


рис. 5

локтем вперед - влево. Правая рука смахивающим движением опускается вниз - назад (рис. 5).

4. *Сюй бу ла гун* – «пустой» шаг, позиция «растягивания» лука.

Повернув корпус влево, принять позицию *сюй бу*. При этом правая рука, выполнив вращательное движение в вертикальной плоскости, собирается к правому боку. Левая рука коротким, рубящим ударом выпрямляется вперед (рис. 6).

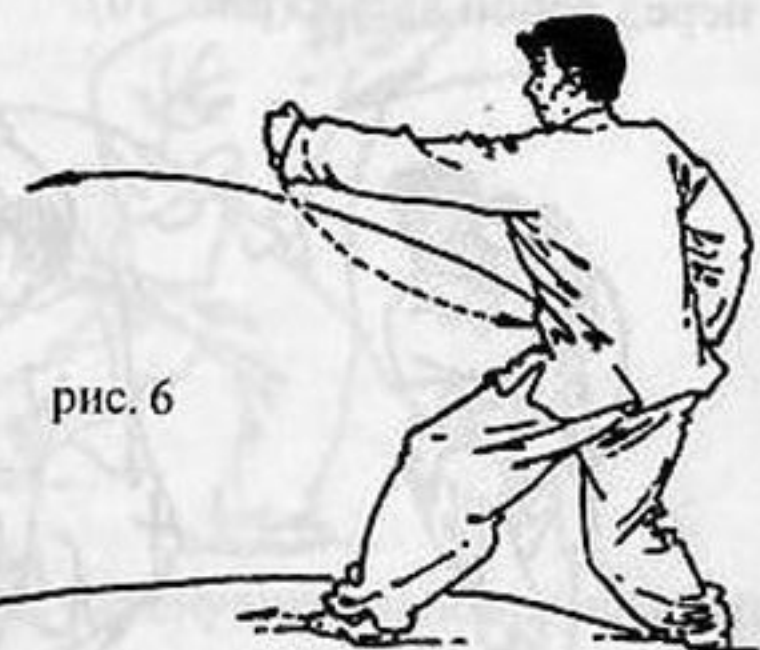


рис. 6

5. *Цзо ю чжуай да* – боковые удары слева и справа.

Шагнуть вперед правой ногой и принять позицию *ма бу*. При этом нанести боковой, горизонтальный удар правым кулаком. Левый кулак собирается к левому боку. Центр правого кулака направлен вниз, левого – вверх. Поворачивая корпус тела вправо, принять позицию



рис. 7



рис. 8

гун бу. Одновременно с этим нанести боковой, горизонтальный удар левым кулаком. Правый кулак собирается к правому боку. Центр левого кулака направлен вниз, правого – вверх (рис. 7-8).

6. Чжуань шэнь е да – поворот тела, скрытый удар.

Разворачивая тело влево на 180 градусов на правой ноге, поднять левое колено. Одновременно с этим левый кулак изменяется в ладонь и выполняет вращательное движение над головой, собираясь к правому плечу. Правая рука совершает смахивающее движение назад - вниз (рис. 9). Опустив на землю левую ногу, подшагнуть к ней правой стопой с притопыванием. Чуть согнув колени, выполнить проникающий удар правым кулаком вниз. Левая ладонь выполняет подпирающее действие перед собой вверх (рис. 10).

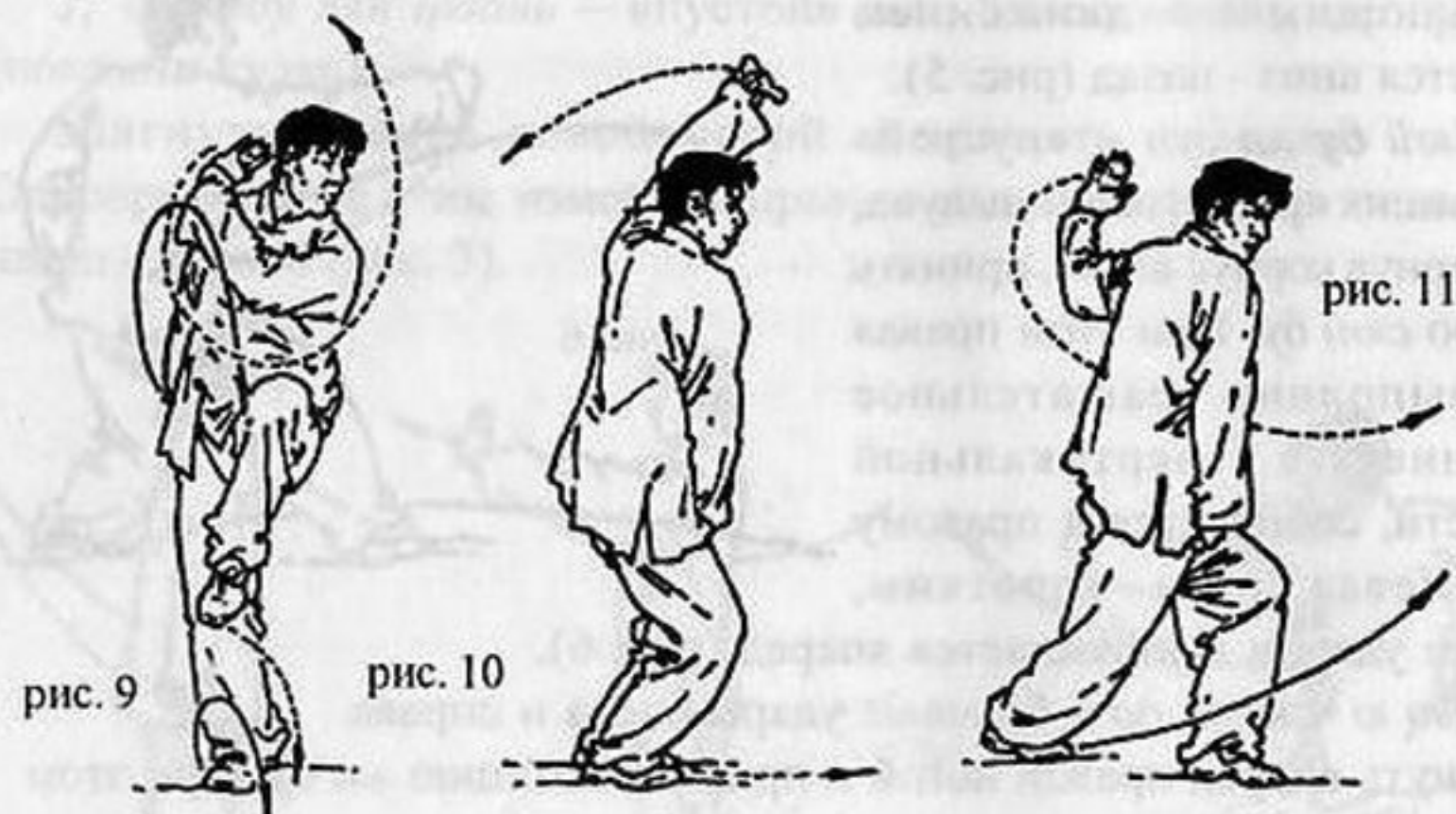


рис. 9

рис. 10

рис. 11

7. Ляо чжан цэ чуай – подсекание ладонью, удар ногой вбок.

Шагнуть вперед левой ногой, слегка разворачивая стопу наружу. Левая ладонь отводится назад (рис. 11). Выполнить срезающий удар ребром правой стопы вперед - вниз. Одновременно с этим выполнить подсекающий удар левой ладонью вперед (рис. 12).



рис. 12

8. Фань цза – переворачивающийся, дробящий удар.

Опустив правую стопу на землю, принять позицию ма бу. Одновременно с этим выполнить хлесткий, переворачивающийся удар тыльной стороной правого кулака. Левая ладонь изменяется в кулак и собирается к левому боку (рис. 13).

9. Ши цзы чун цюань – "крестообразный" удар кулаком.

Повернуть корпус тела вправо, принять позицию гун бу. При этом нанести удар вперед левым кулаком. Правый кулак собирается к правому боку (рис. 14).



рис. 13



рис. 14

10. Сюй бу лян чжан – «пустой» шаг, блеснувшая ладонь (показать ладонь).

Перенеся вес тела на левую ногу, принять позицию сюй бу. Вращая левое предплечье наружу, изменить левый кулак в ладонь. Центр левой ладони направлен вверх. Правый кулак, изменившись в ладонь, поворачивается центром вверх (рис. 15).



рис. 15



рис. 16



рис. 17

11. Шуан би да кай – раскрывающий удар предплечьями.

Выполнив прорывающийся шаг правой ногой вперед, принять позицию ма бу. Одновременно с этим совершить раскрывающийся толчок обеими ладонями в стороны (рис. 16).

12. Шуан фэнь туй чжан – разведение и толкание двумя ладонями.

Повернуть корпус тела на 180 градусов вправо, разворачивая правый носок наружу. Одновременно с этим скрестить руки перед собой и поднять их до уровня головы. Затем, подняв правое колено вверх, выполнить разделяющее движение ладонями вниз в стороны (рис. 17-18). Опустить правую стопу на землю с притопыванием. Отшагнуть назад левой ногой, приняв позицию гун бу. Обе ладони собрать к бокам. Продолжая движение, повернуть тело на 180 градусов влево, приняв позицию гун бу. При этом выполнить толчок обеими ладонями перед собой (рис. 19-20).

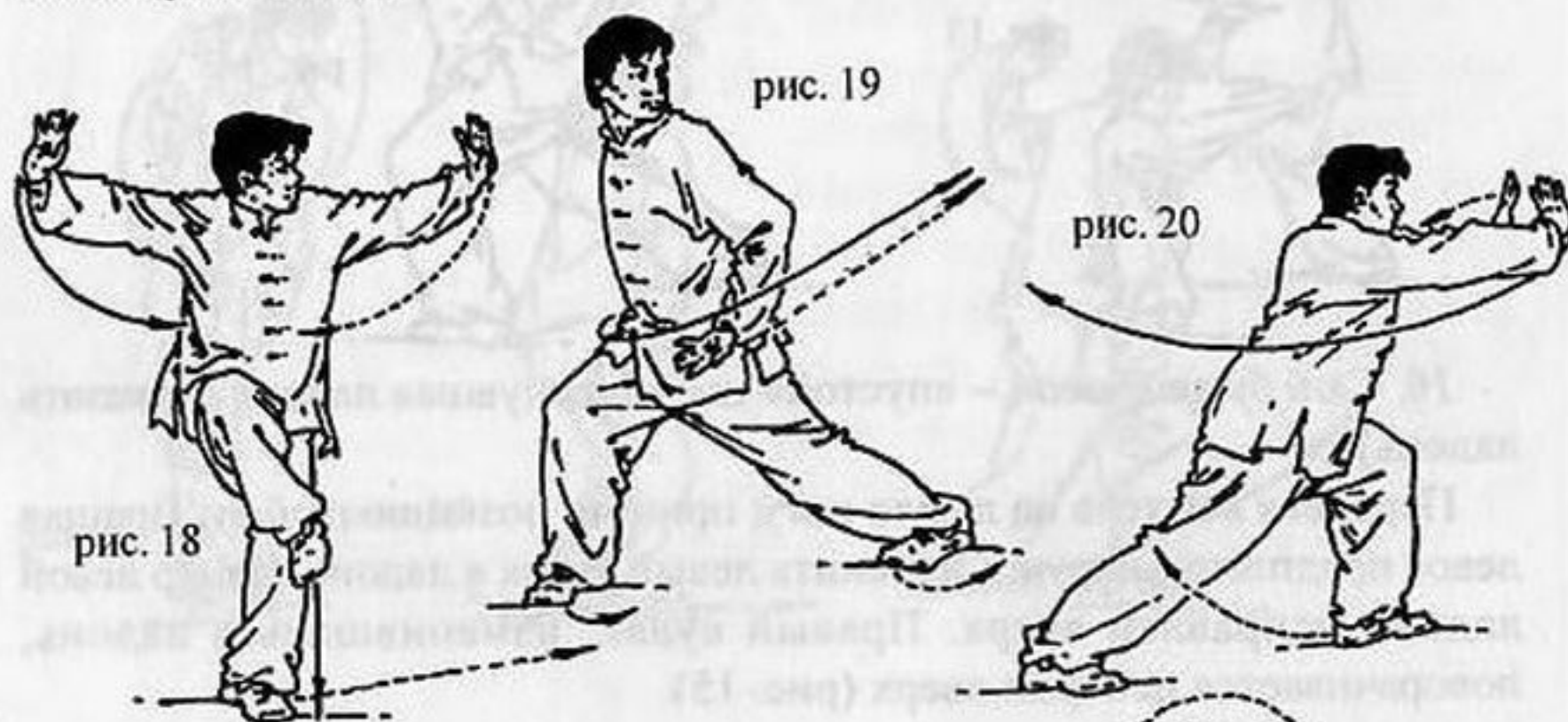


рис. 18

рис. 19

рис. 20



рис. 21

13. Ту си бай би – взмахнуть предплечьем, подняв колено.

Перенести вес тела на правую ногу и поднять левое колено. Одновременно с этим, изменив правую ладонь в кулак, нанести смахивающий удар назад. Левая ладонь изменяется в кулак и располагается у внутренней стороны правого плеча (рис. 21).

14. Фань шэнь чэн цюань – подпирающий удар с разворотом тела.

Опустить левую ногу на землю, развернуть тело на 180 градусов влево, выпрямляя перед собой левую руку и собирая к правому боку правую. Выполнив притопывание правой стопой, продолжить вращение тела влево, принимая позицию ма бу. При этом нанести удар правым кулаком вперед. Левый кулак, изменившись в ладонь, подпирает над головой (рис. 22-23).

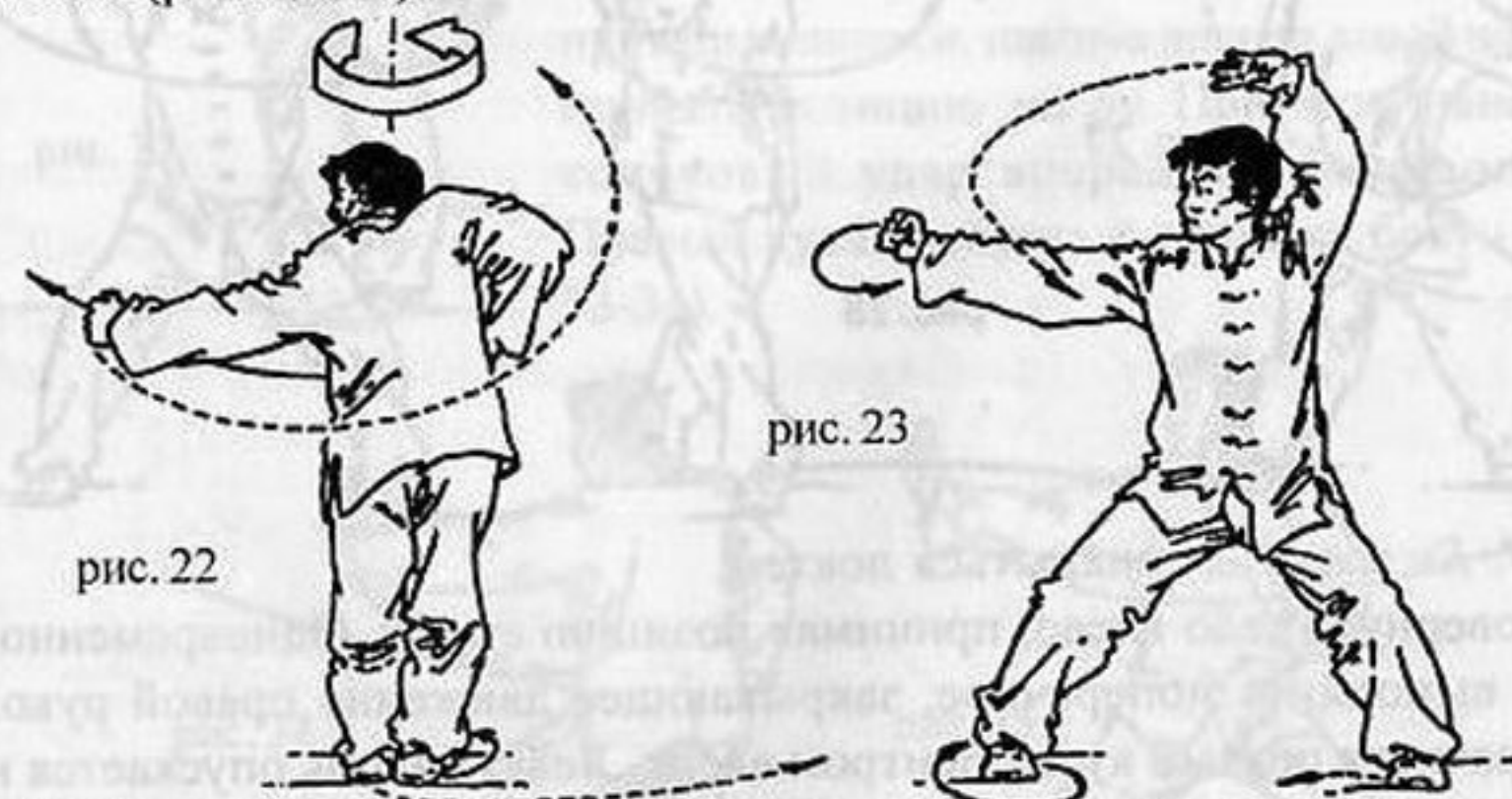


рис. 22

рис. 23

15. Цзо чань би – опутывание левым предплечьем.

Повернув тело вправо, развернуть носок правой стопы наружу. Изменив кисти обеих рук в «драконьи когти», выполнить ими захват со срыванием вправо - вниз. Продолжить движение шагом левой ноги вперед. Приняв позицию ма бу, нанести поперечный, раскрывающийся удар левой рукой, изменив ее кисть в кулак. Правая кисть, изменившись в ладонь, подпирает над головой (рис. 24-26).

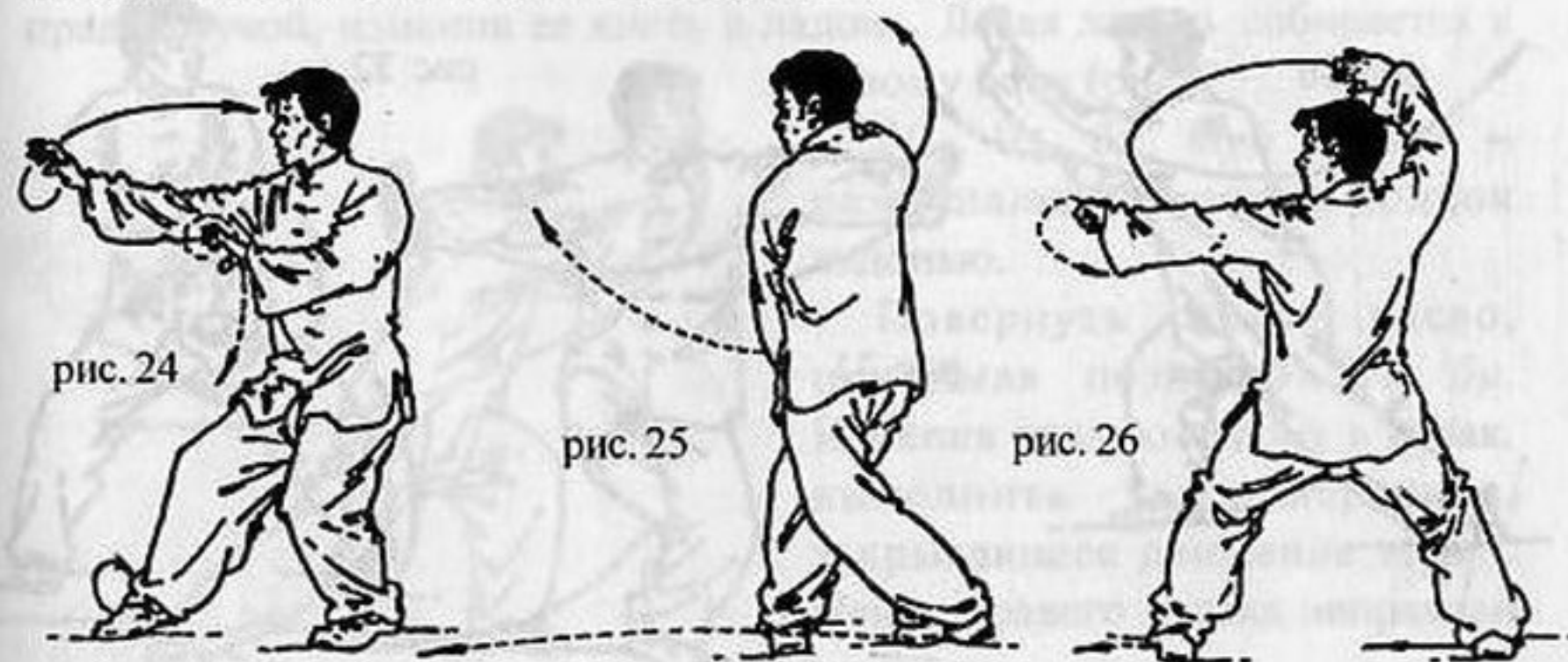


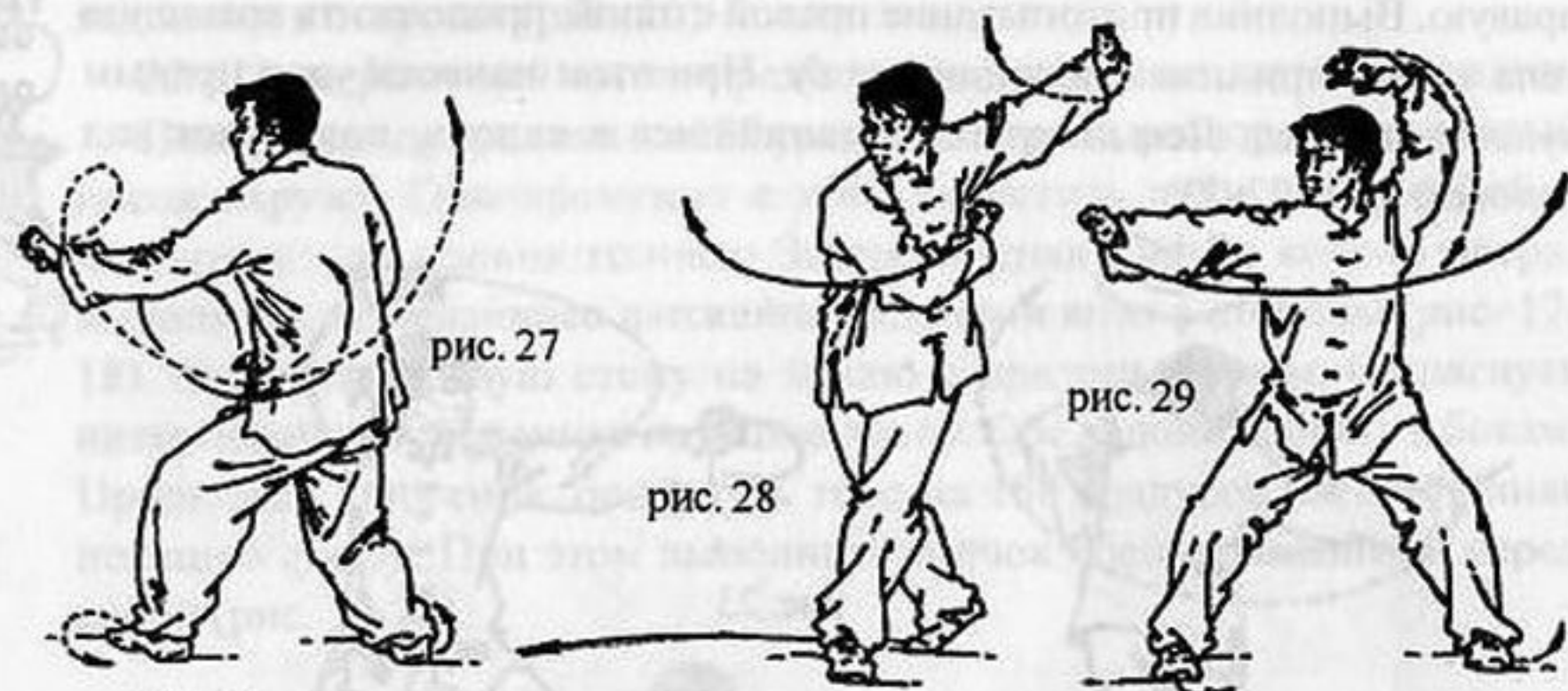
рис. 24

рис. 25

рис. 26

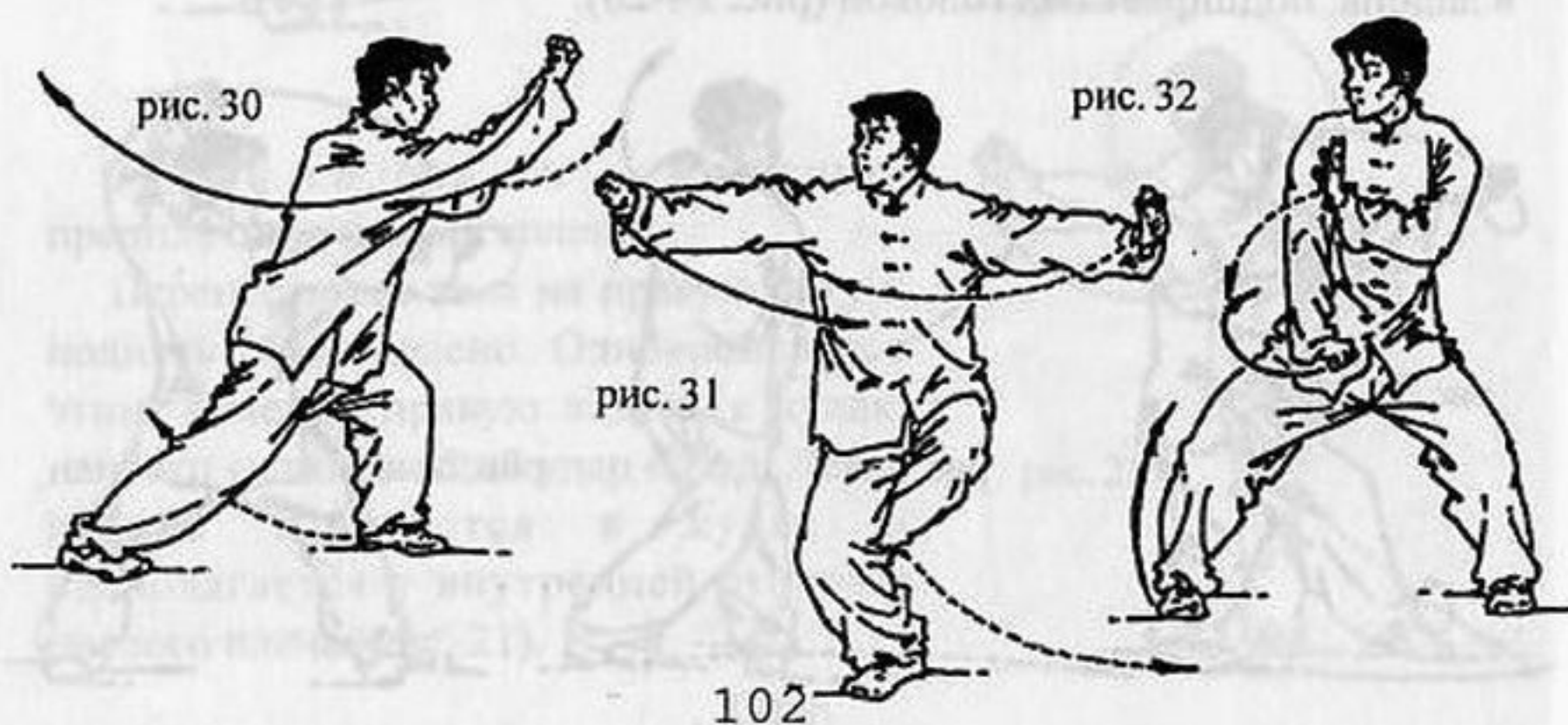
16. Ю чань би – опутывание правым предплечьем.

Выполнение данного приема полностью соответствует предыдущему приему в зеркально симметричном варианте (рис. 27-29).



17. Би чжоу – прикрыться локтем.

Повернуть тело влево, принимая позицию гун бу. Одновременно с этим выполнить поперечное, закрывающее движение правой рукой, поворачивая правый кулак центром вверх. Левая ладонь опускается на правое предплечье (рис. 30). Повернув тело вправо, перенести вес тела на правую ногу. Стопа левой ноги собирается под коленный сгиб правой. Обе руки разводятся в стороны. Отшагнув левой ногой влево - назад, принять позицию ма бу. Опустить правую руку перед собой вниз, прикрыв низ живота. Центр правого кулака направлен вниз. Левая ладонь собирается к правому плечу (рис. 31-32).



18. Ю чань вань – опутывание правым запястьем.

Повернув корпус тела вправо, поднять правое колено. Правый кулак собирается к правому боку, поворачиваясь центром вверх. Левая ладонь прикрывает правое запястье. Опустить правую стопу на землю с притопыванием и, шагнув вперед левой ногой, принять позицию ма бу. При этом нанести толчковый удар вперед левой ладонью. Правый кулак собрать к правому боку (рис. 33-34).



рис. 33

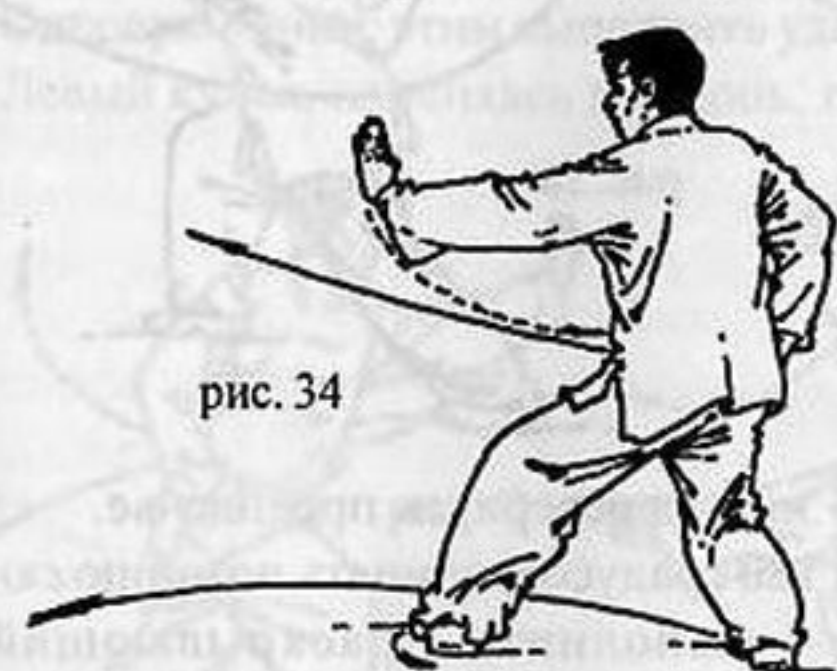


рис. 34



рис. 35

19. Шан бу чэн чжан – шаг вперед, подпирающий удар ладонью.

Развернуть носок левой стопы наружу и, шагнув вперед правой ногой, принять позицию ма бу. Одновременно с этим нанести удар вперед правой рукой, изменив ее кисть в ладонь. Левая ладонь собирается к левому боку (рис. 35).

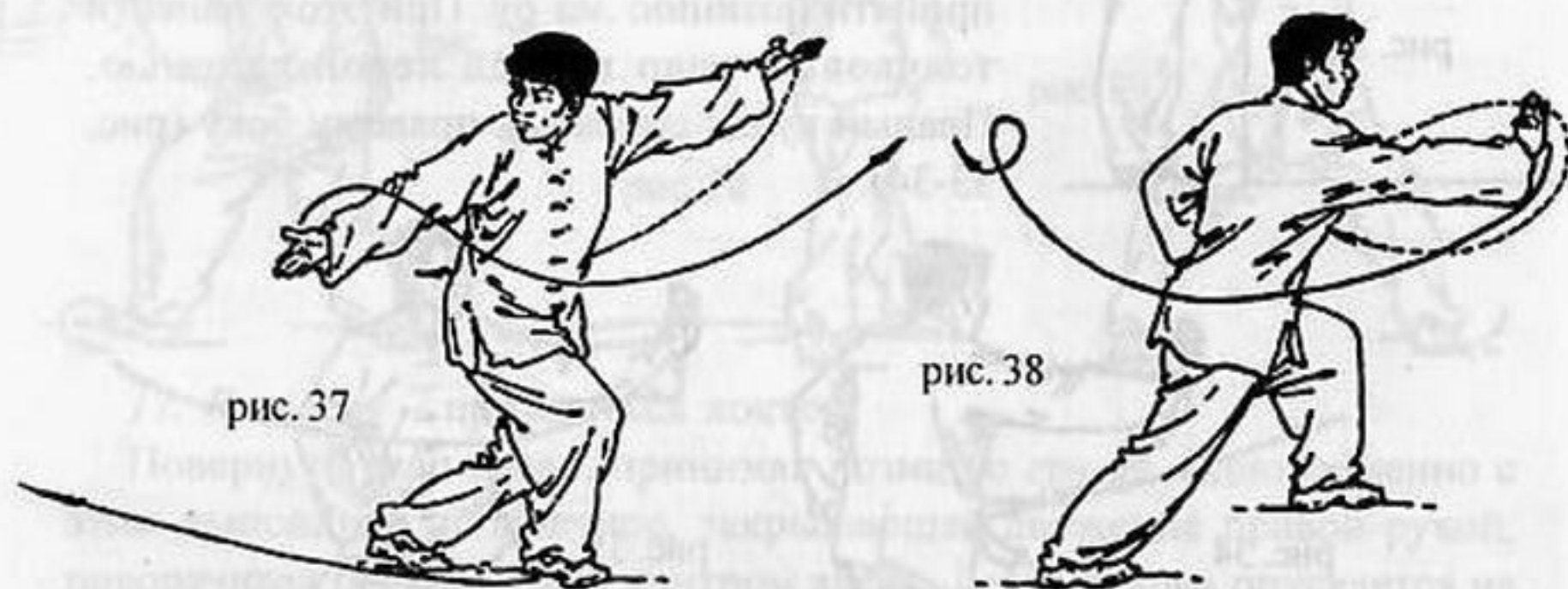
20. Чэ бу туй чжан – разрушающий шаг, толчок ладонью.

Повернуть тело влево, принимая позицию гун бу. Изменив правую ладонь в кулак, выполнить поперечное, закрывающее движение влево. Центр правого кулака направлен

рис. 36



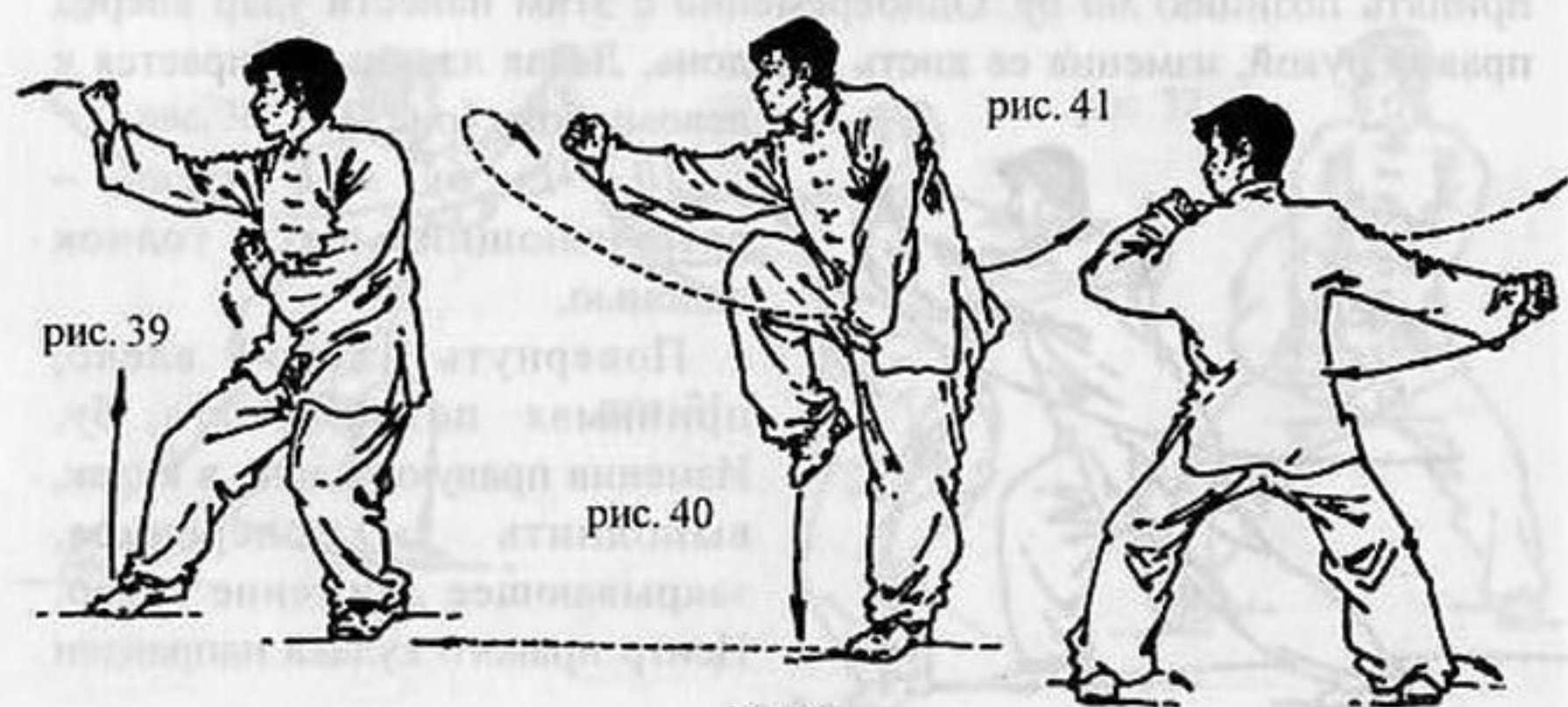
вверх. Левая ладонь прижимается к правому предплечью (рис. 36). Повернув корпус тела вправо, зашагнуть левой ногой позади правой. Совершить раскрывающий удар обеими руками в стороны, разжав правый кулак в ладонь. Правая ладонь завершает движение на уровне высоты бедра. Центр ее косо направлен вниз. Взгляд на правой ладони (рис. 37). Шагнуть назад правой ногой, притирая ее стопу к земле. Поворачивая корпус влево, выполнить толчок правой ладонью вперед. Левая ладонь собирается к левому боку (рис. 38).



21. Сюй бу фань би – «пустой» шаг, перевернуть предплечье.

Повернув корпус тела вправо на 180 градусов, принять позицию сюй бу. Одновременно с этим выполнить раскрывающий, переворачивающийся удар правым предплечьем, изменив правую ладонь в кулак. Левая ладонь собирается к правой стороне груди (рис. 39).

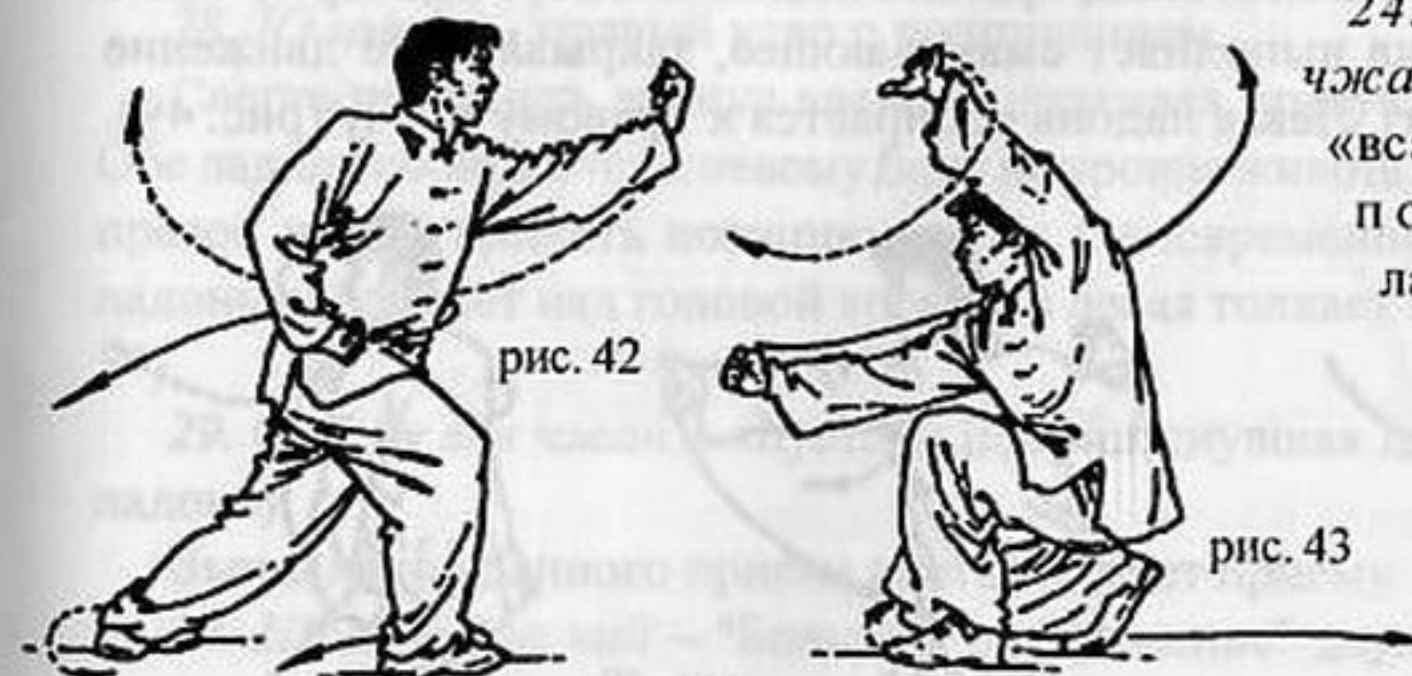
22. Хо да дин чжоу – "режущий" удар, укол локтем.



Поднять правое колено. При этом изменить левую ладонь в кулак и собрать ее к низу живота. Правый кулак слегка подается вперед (рис. 40). Опустить правую стопу на землю с притопыванием. Шагнув вперед левой ногой, принять позицию ма бу. Правая рука выполняет смахивающее, раскрывающее движение вниз - назад. Одновременно с этим нанести колющий удар левым локтем вперед (рис. 41).

23. Гуй си – давить коленом.

Поворачивая тело вправо, принять позицию гун бу. Следуя вращению тела, выполнить сгребавшее движение левой рукой вправо по горизонтали, поворачивая центр кулака внутрь. Правый кулак собирается к правому боку (рис. 42). Продолжая движение, повернуть корпус влево на 180 градусов. Приседая, опустить правое колено к земле. Одновременно с этим выполнить удар правым кулаком перед собой вниз. Левый кулак, изменяясь в ладонь, подпирает над головой (рис. 43).



24. Ма бу цзя чжан – позиция «всадника», удар с подпиранием ладони вверх.

Поворачивая корпус вправо, принять позицию ма бу. При этом левая ладонь

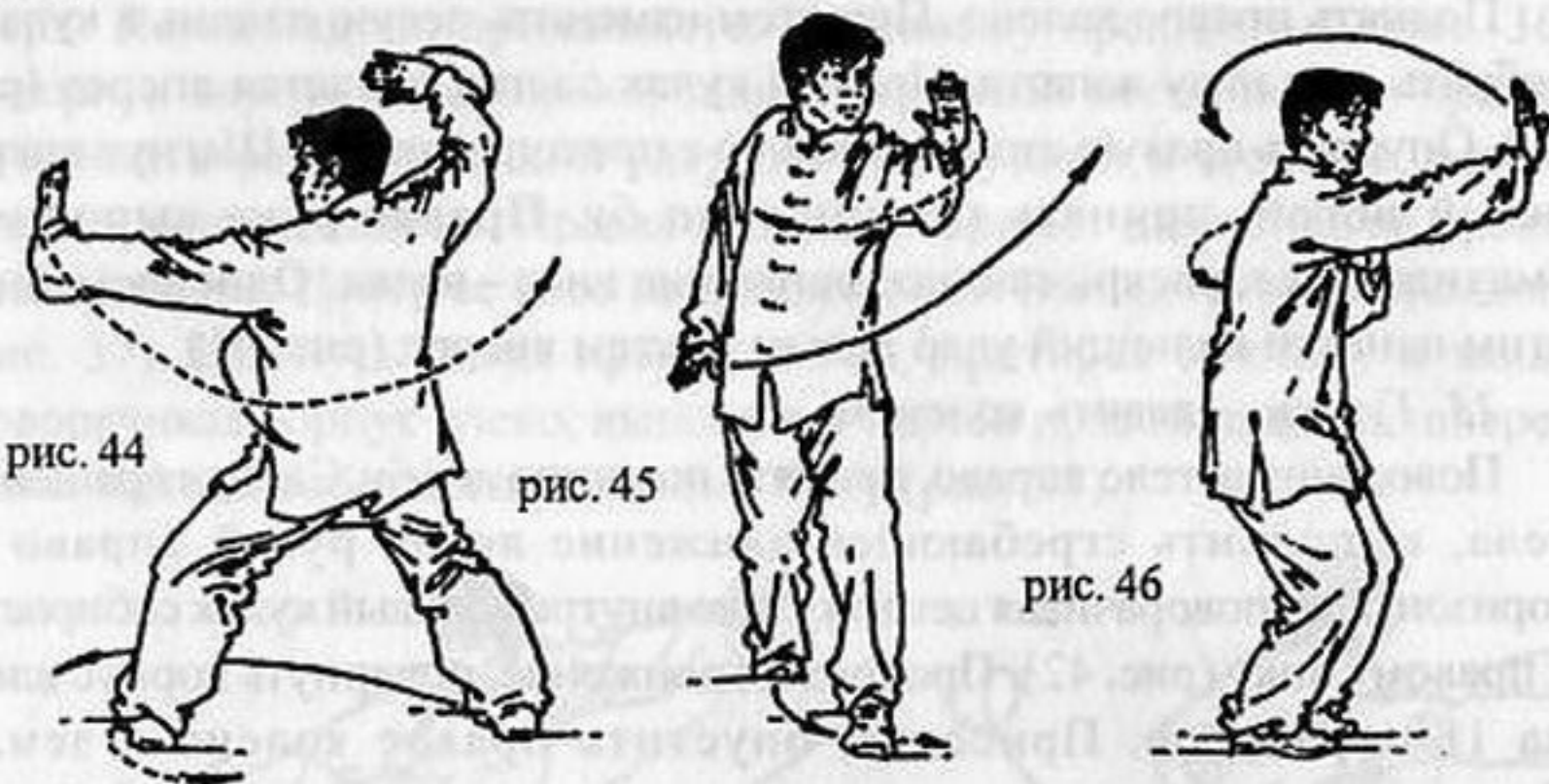
наносит толчковый удар влево - вперед. Правый кулак, изменяясь в ладонь, подпирает над головой (рис. 44).

25. Чжуань шэнь чун чжан – поворот тела, прямой удар ладонью.

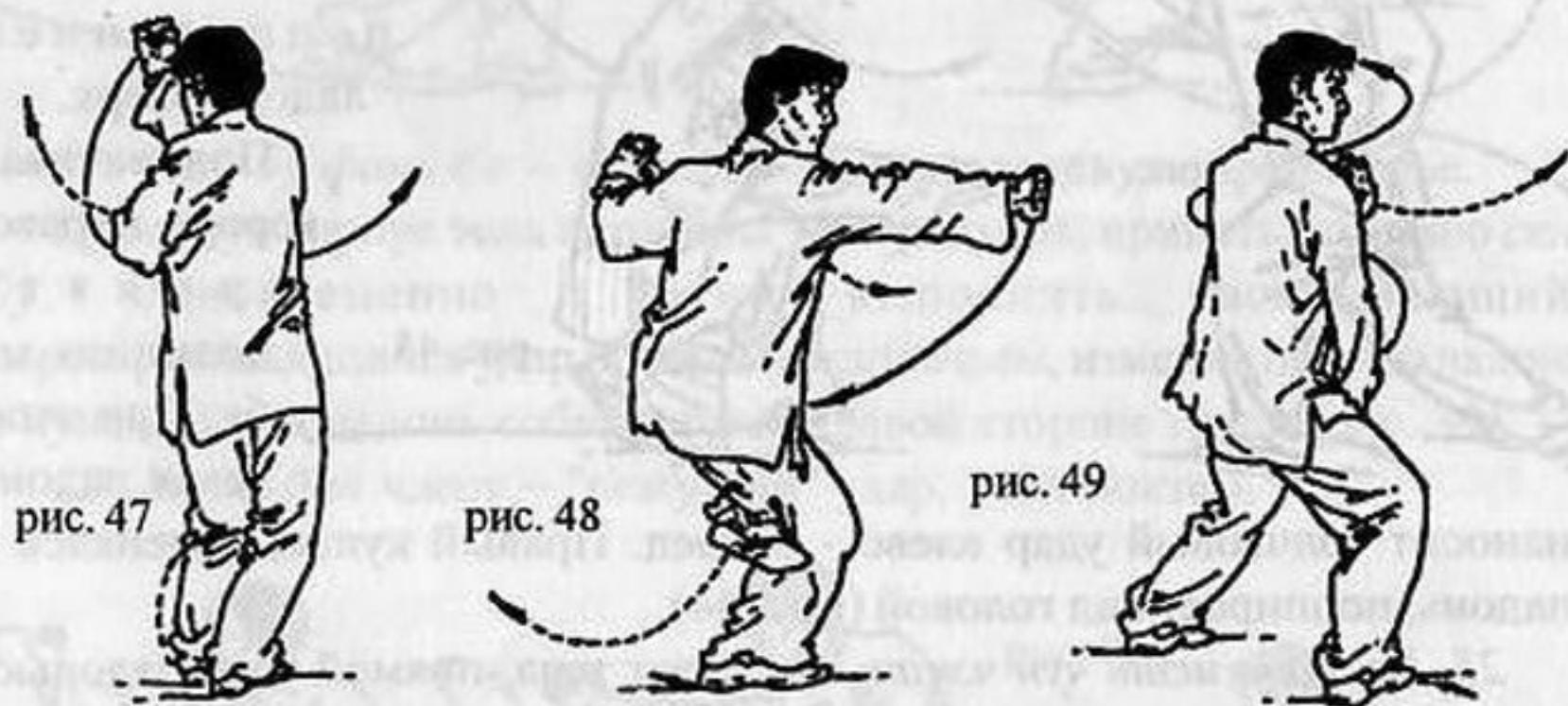
Повернуть тело на 180 градусов влево. Следуя вращению, левая ладонь выполняет раскрывающее движение влево - назад. Приставляя правую стопу к левой, выполнить прижимающее действие левой ладонью перед грудью, а правая ладонь наносит толчковый удар вперед (рис. 45-46).

26. Би чжоу – прикрыться локтем.

Поворачивая корпус тела влево, выполнить сгребавшее движение правым предплечьем перед собой, изменяя правую ладонь в кулак. Затем присесть на правой ноге, собрав левую стопу к подколенному сгибу правой

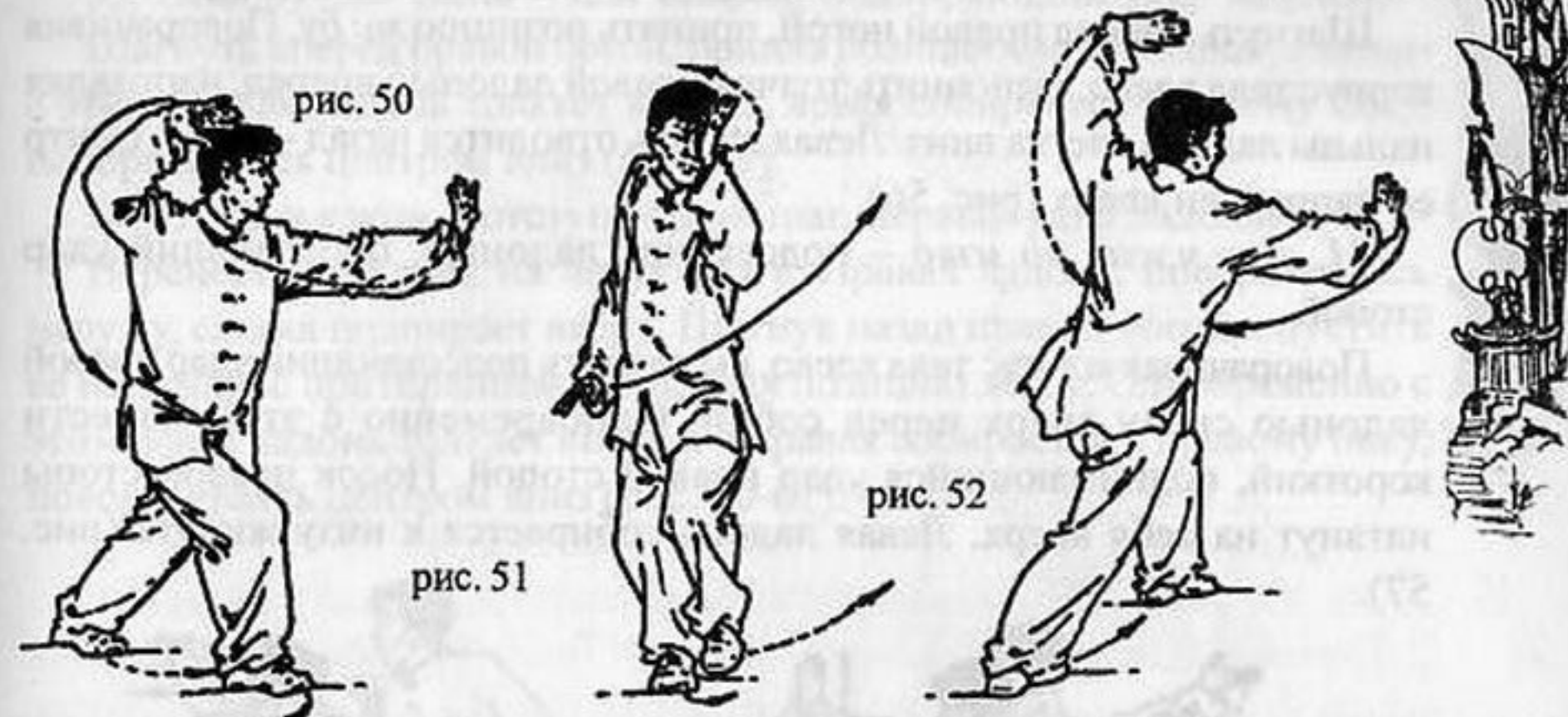


ноги. Обе руки раскрываются горизонтально в стороны (рис. 47-48). Отшагнув назад левой стопой, принять позицию *ма бу*. Одновременно с этим правая рука выполняет смахивающее, закрывающее движение перед собой вниз. Левая ладонь собирается к правому плечу (рис. 49).



27. *Цзо цзя да* – левый удар с подпиранием.

Повернув корпус вправо, принять позицию *гун бу*. Выполнить удар левой ладонью вперед. При этом правый кулак, изменившись в ладонь, подпирает над головой вправо (рис. 50). Продолжить движение, собирая левую ладонь перед собой на уровне лица и опуская правую ладонь к правому бедру. При этом слегка повернуть корпус вправо, подтянув левую стопу к правой щиколотке. Затем, шагнув вперед левой ногой, принять позицию *гун бу*. Одновременно с этим левая ладонь подпирает



над головой влево, а правая толкает перед собой (рис. 51-52).

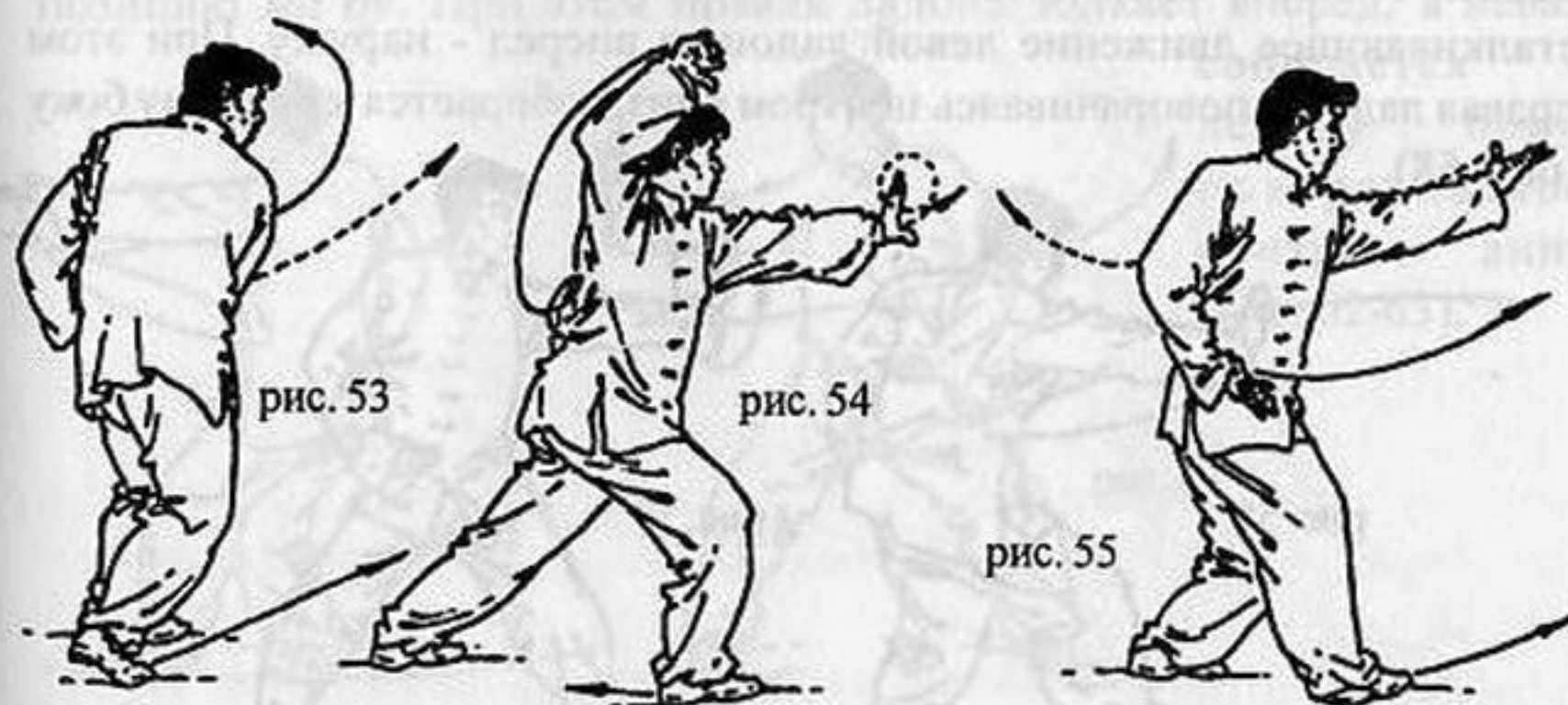
28. *Ю цзя да* – правый удар с подпиранием.

Слегка повернуть корпус влево, подтягивая правую стопу к левой. Обе ладони собираются к левому боку на уровне живота. Шагнув вперед правой ногой, принять позицию *гун бу*. Одновременно с этим правая ладонь подпирает над головой вправо, а левая толкает вперед (рис. 53-54).

29. *Сюй бу лян чжан* – «пустой» шаг, блеснувшая ладонь (показать ладонь).

Выполнение данного приема соответствует приему 10 (рис. 55).

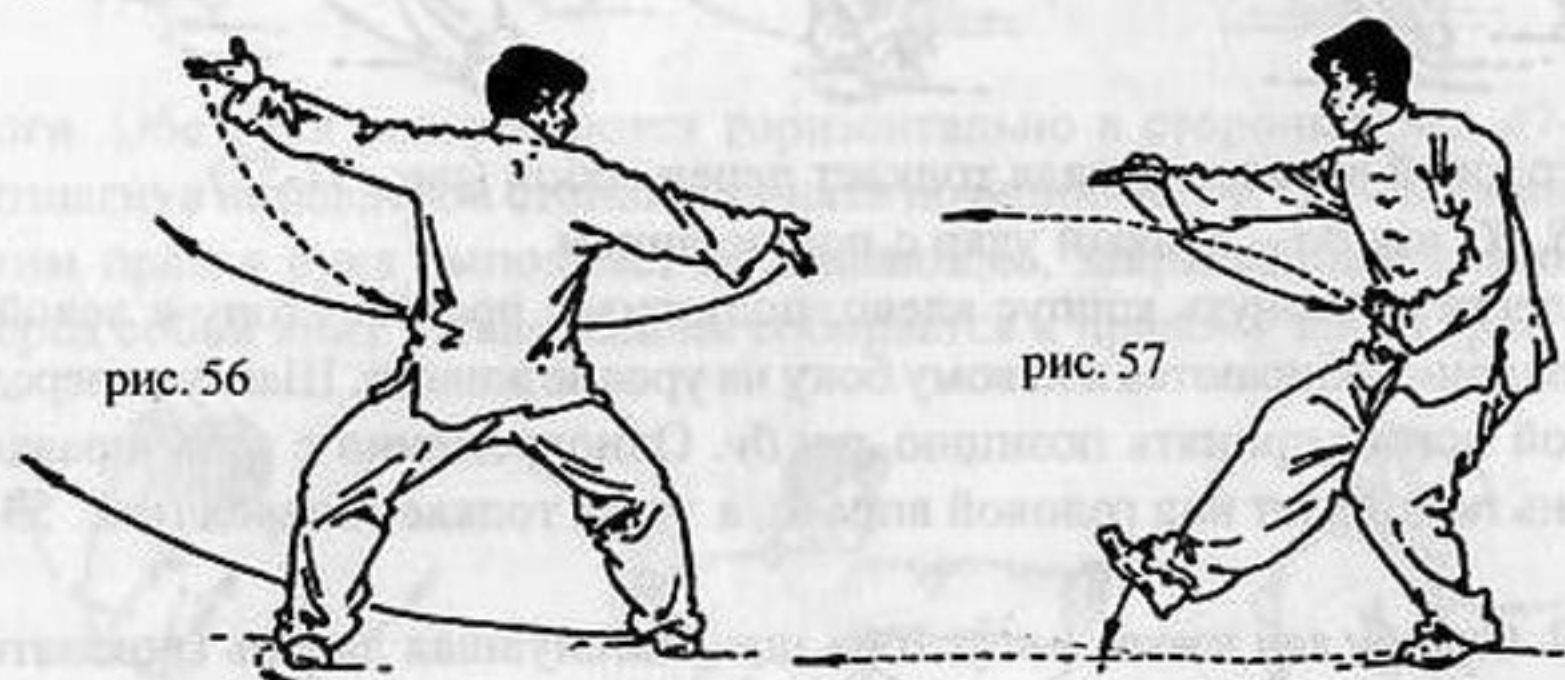
30. *Шуан би да кай* – "Большое раскрытие" двумя руками.



Шагнуть вперед правой ногой, принять позицию *ма бу*. Поворачивая корпус тела влево, выполнить толчок правой ладонью вперед, направляя пальцы ладони слегка вниз. Левая ладонь отводится назад - влево. Центр ее направлен вверх (рис. 56).

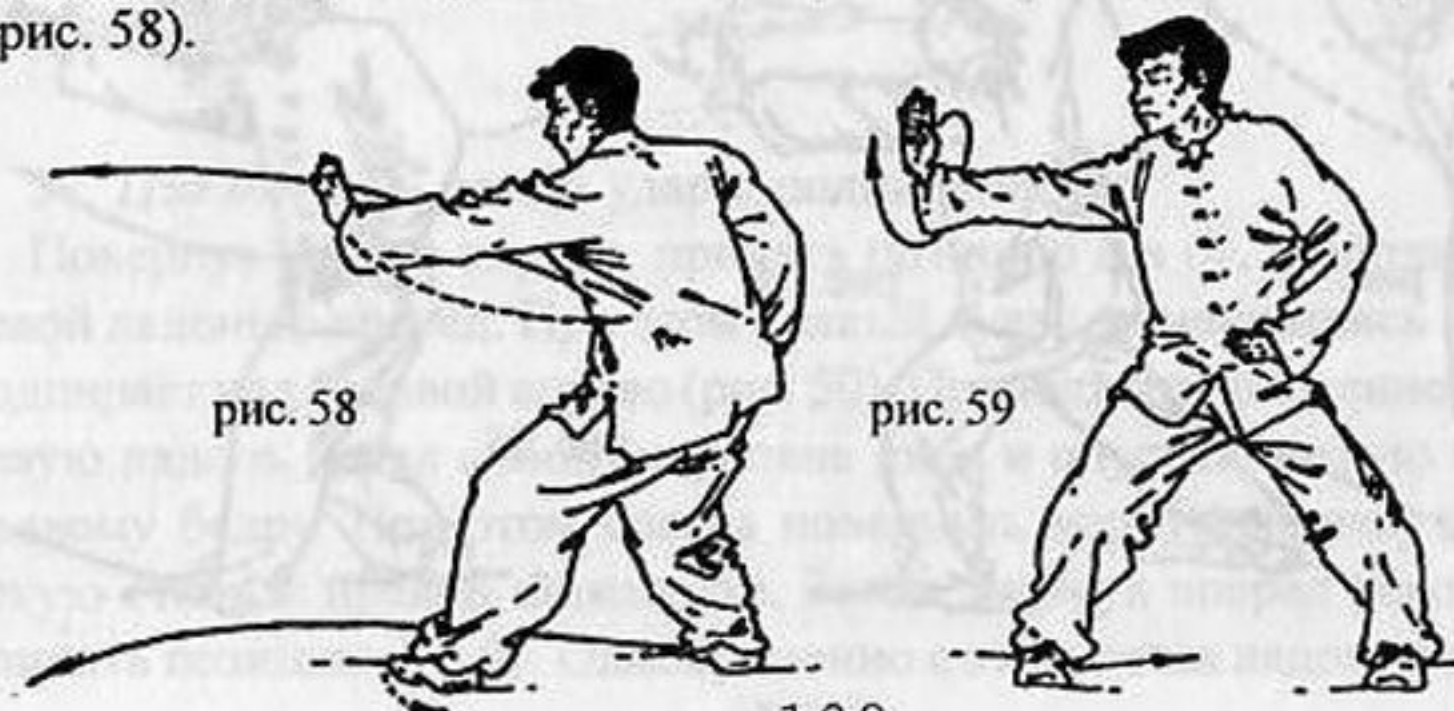
31. *Ляо чжан чо цзяо* – подсекающий удар ладонью, пронзающий удар стопой.

Поворачивая корпус тела влево, выполнить подсекающий удар правой ладонью снизу вверх перед собой. Одновременно с этим нанести короткий, поднимающийся удар правой стопой. Носок правой стопы натянут на себя вверх. Левая ладонь собирается к низу живота (рис. 57).



32. *Шан бу це чжан* – шаг вперед, срезание ладонью.

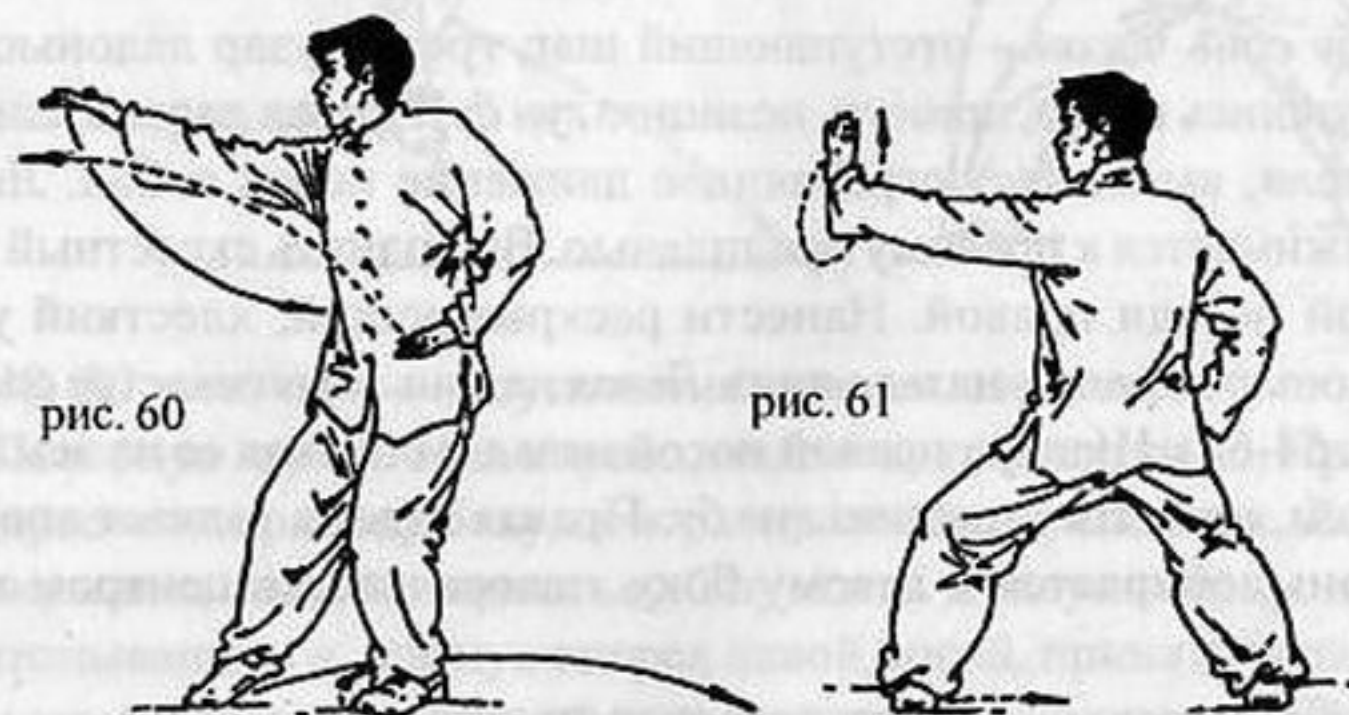
Опустив правую стопу на землю с притопыванием, шагнуть вперед левой ногой. Одновременно с этим выполнить срезающее, сталкивающее движение левой ладонью вперед - наружу. При этом правая ладонь, поворачиваясь центром вниз, собирается к правому боку (рис. 58).



33. *Шан бу чэн чжан* – шаг вперед, подпирающий удар ладонью. Шагнуть вперед правой ногой, приняв позицию *ма бу*. Одновременно с этим правая ладонь толкает вперед, левая собирается к левому боку, поворачиваясь центром вниз (рис. 59).

34. *Чэ бу и чжан* – отступающий шаг, первый удар ладонью.

Перенести вес тела на левую ногу. Правая ладонь, поворачиваясь наружу, слегка подпирает вверх. Шагнув назад правой ногой, опустить ее на землю с притиранием, принимая позицию *ма бу*. Одновременно с этим левая ладонь толкает вперед, а правая собирается к правому боку, поворачиваясь центром вниз (рис. 60-61).



35. *Чэ бу эр чжан* – отступающий шаг, второй удар ладонью.

Перенести вес тела на правую ногу. Левая ладонь, поворачиваясь наружу, слегка подпирает вверх. Шагнув назад левой ногой, принять позицию *ма бу*. При этом правая ладонь толкает вперед, а левая собирается к левому боку, поворачиваясь центром вниз (рис. 62-63).

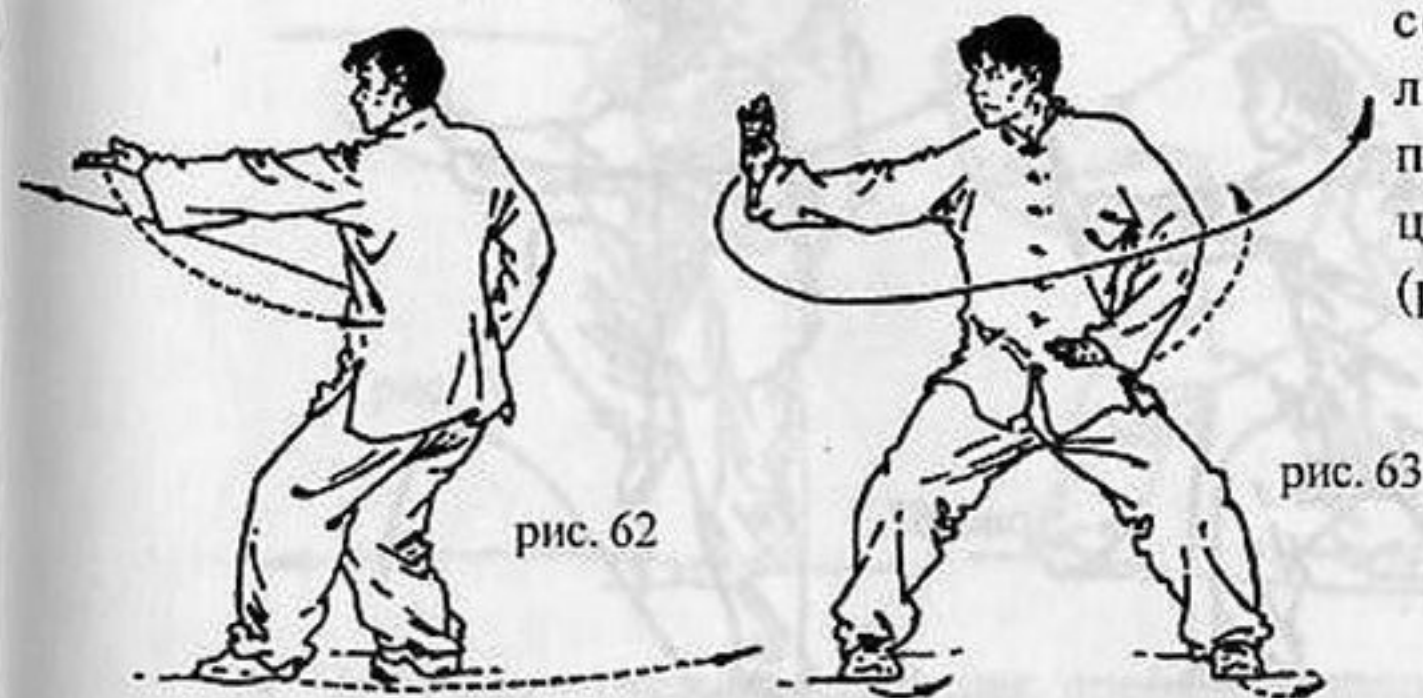


рис. 64



рис. 65



36. Чэ бу сайь чжан – отступающий шаг, третий удар ладонью.

Повернувшись влево, принять позицию гун бу. Правая ладонь, следуя повороту тела, выполняет сгребующее движение перед собой. Левая ладонь прижимается к правому предплечью. Выполнить скрестный шаг левой ногой позади правой. Нанести раскрывающий, хлесткий удар правой ладонью вправо – назад – вниз. Левая ладонь вытягивается слегка вверх (рис. 64-65). Шагнув правой ногой назад и опуская ее на землю с притиранием, принять позицию гун бу. Правая ладонь толкает вперед. Левая ладонь собирается к левому боку, поворачиваясь центром вниз (рис. 66).

37. Юэ бу би чжоу – прыжковый шаг, прикрыться локтем.

Поднять левое колено вверх. Левая ладонь прижимается к внутренней стороне правого плеча. Выполнить прыжковый шаг вперед, разводя обе руки в стороны и изменяя правую ладонь в кулак. Приземляясь в позицию

рис. 66



рис. 67



ма бу, совершить прикрывающее движение правой рукой перед собой вниз. Левая ладонь располагается у правого плеча (рис. 67-69).

рис. 68

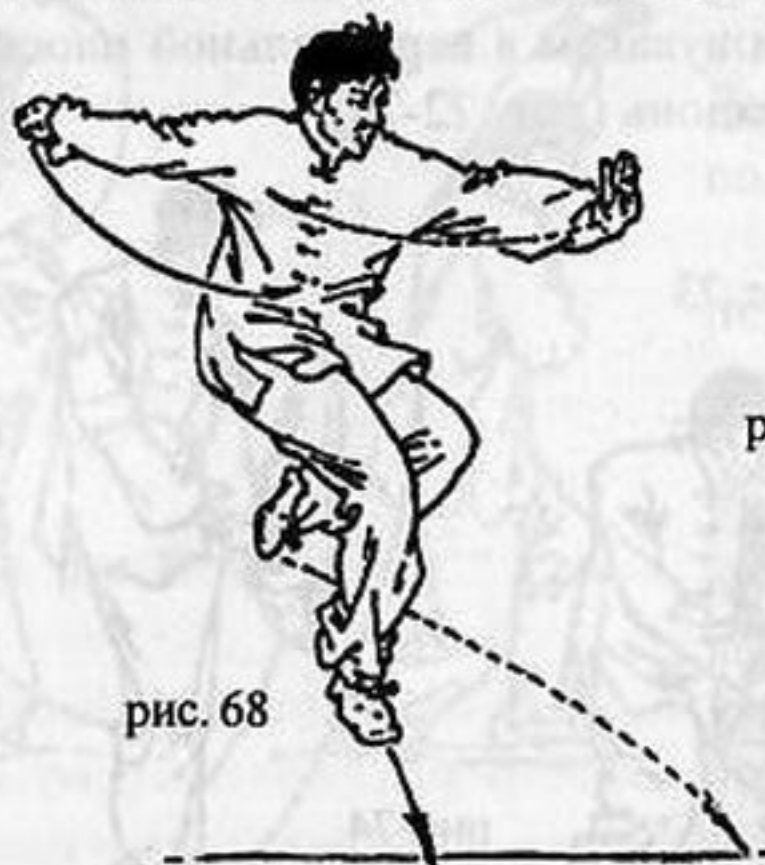


рис. 69



38. Ю чань вань – опутывание правым запястьем.

Повернув корпус тела вправо, поднять правое колено. Правый кулак собирается к правому боку, поворачиваясь центром вверх. Левая ладонь прикрывает правое запястье. Опустить правую стопу на землю с притопыванием и, шагнув вперед левой ногой, принять позицию ма бу. При этом нанести толчковый удар вперед левой ладонью. Правый кулак собрать к правому боку (рис. 70-71).

рис. 70



рис. 71



39. Чэ бу цза – отступающий шаг, дробящий удар.

Шагнуть назад левой ногой. Выполнить замах правой рукой, изменяя ее кисть в кулак. Поворачивая корпус тела влево, выполнить круговой, рубящий, дробящий удар правым кулаком в вертикальной плоскости, опустив его с хлопком на левую ладонь (рис. 72-73).



рис. 72



рис. 73



рис. 74

40. Юэ бу дань ти – прыжковый шаг, упругий удар ногой.

Поднять правое колено вверх. Выполняя прыжковый шаг, нанести упругий удар левой стопой вперед - вверх. Опустив левую стопу на землю, принять позицию ма бу. Левая ладонь, изменяясь в кулак, подпирает перед собой вниз. Правый кулак собирается к правому боку (рис. 74-76).

41. Чжуань шэнь е чжоу – поворот тела, скрытый удар локтем.

Подняв левое колено, повернуть тело влево на 180 градусов. Опустить



рис. 75



рис. 75a



рис. 76

левую стопу на землю, разворачивая носок стопы наружу. Следуя вращению тела, нанести короткий, поперечный удар правым локтем. Левый кулак, изменившись в ладонь, подпирает над головой (рис. 77-78).



рис. 77



рис. 78

42. Ляо чжан цэ чуай – подсекание ладонью, боковой, срезающий удар.

Нанести боковой, срезающий удар ребром правой стопы вперед - вниз. Одновременно с этим выполнить подсекающее движение левой ладонью вперед - вверх (рис. 79-80).



рис. 79



рис. 80

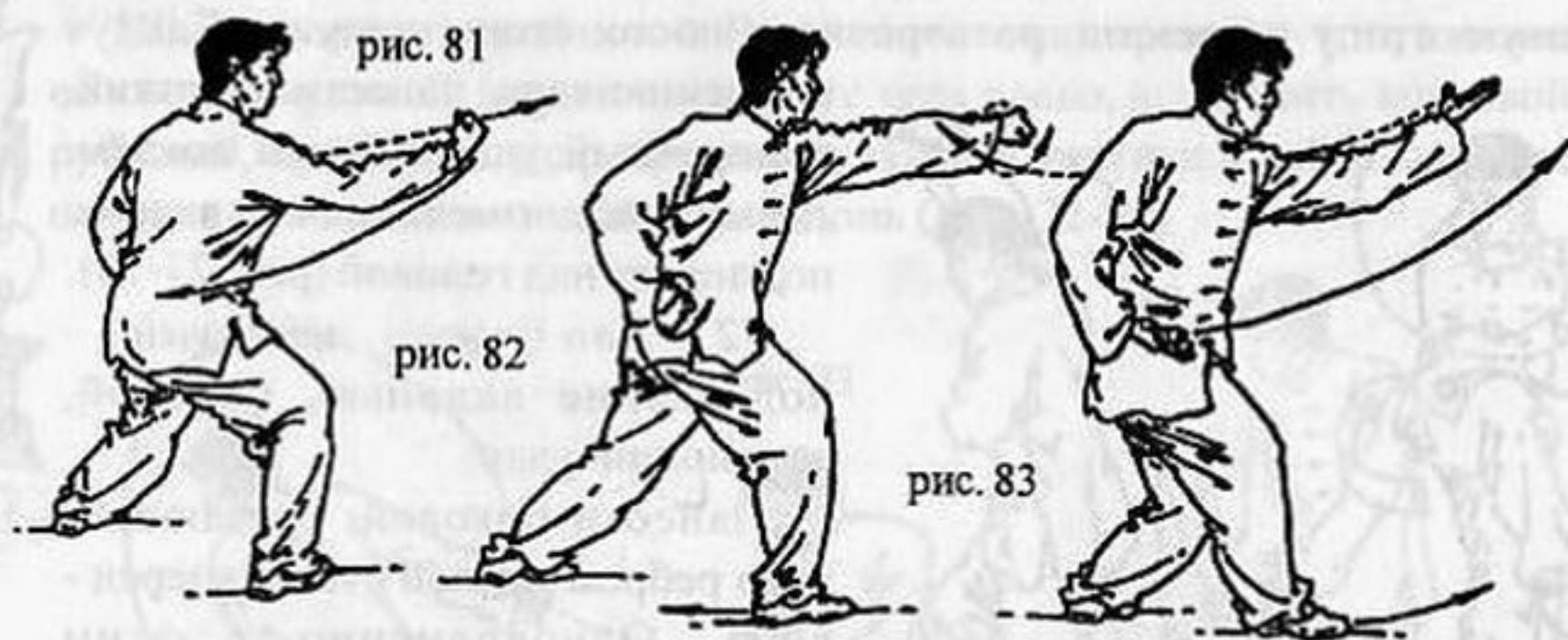
43. Фань цза – переворачивающийся, дробящий удар.

Опустив правую стопу на землю, принять позицию ма бу. Одновременно с этим выполнить хлесткий, переворачивающийся удар тыльной стороной правого кулака. Левая ладонь изменяется в кулак и собирается к левому боку (рис. 81).

44. Ши цзы чун цюань – "крестообразный" удар кулаком.

Повернуть корпус тела вправо, принять позицию гун бу. При этом нанести удар вперед левым кулаком. Правый кулак собирается к правому боку (рис. 82).

45. Сюй бу лян чжан – «пустой» шаг, блеснувшая ладонь (показать



ладонь).

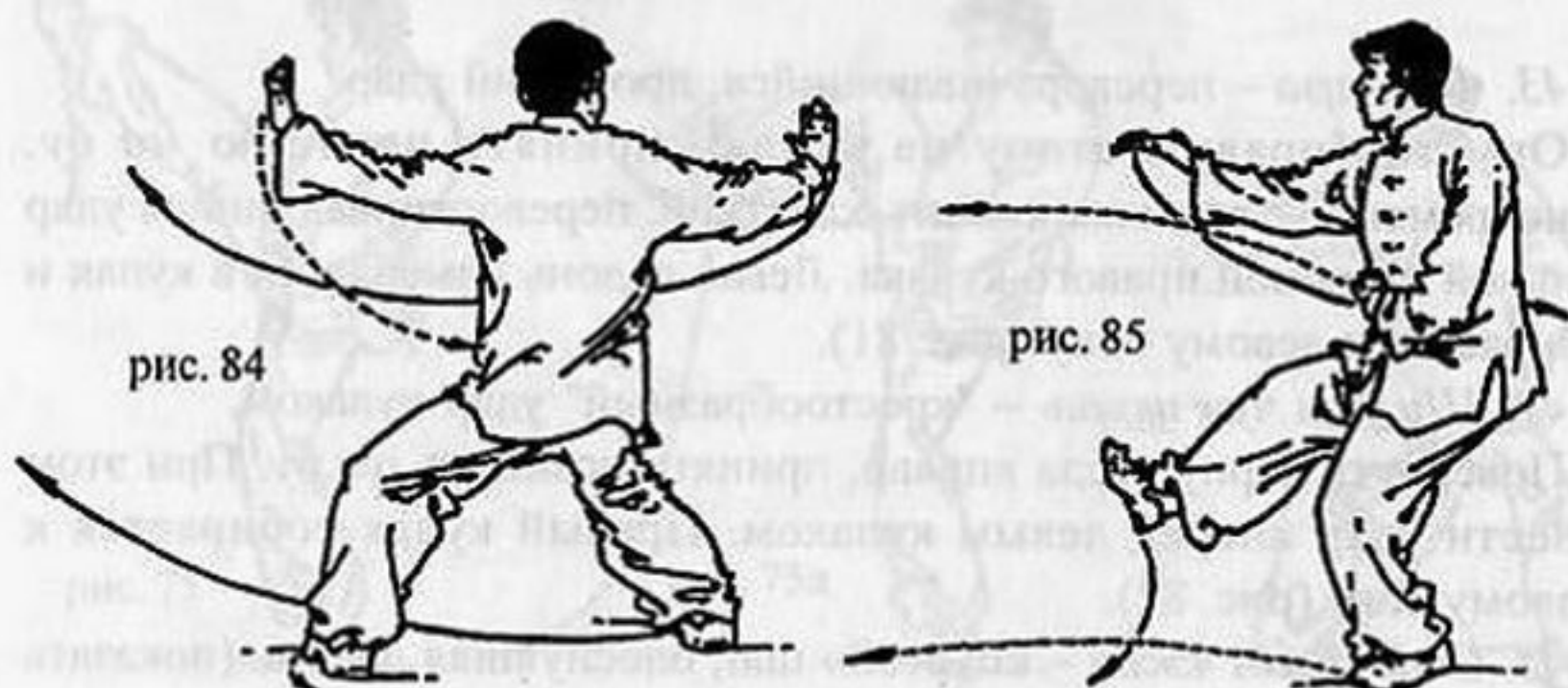
Перенеся вес тела на левую ногу, принять позицию *сюй бу*. Вращая левое предплечье наружу, изменить левый кулак в ладонь. Центр левой ладони направлен вверх. Правый кулак, изменившись в ладонь, поворачивается центром вверх (рис. 83).

46. *Шуан би да кай* – "Большое раскрытие" двух рук.

Выполнив "прорывающийся" шаг правой ногой вперед, принять позицию *ма бу*. Одновременно с этим совершить раскрывающийся толчок обеими ладонями в стороны (рис. 84).

47. *Ляо шь чо цзяо* – подсекающий удар снизу, пронзающий удар стопой.

Поворачивая корпус тела влево, выполнить подсекающий удар правой ладонью снизу вверх перед собой. Одновременно с этим нанести короткий, поднимающийся удар правой стопой. Носок правой стопы натянут на себя вверх. Левая ладонь собирается к низу живота (рис. 85).

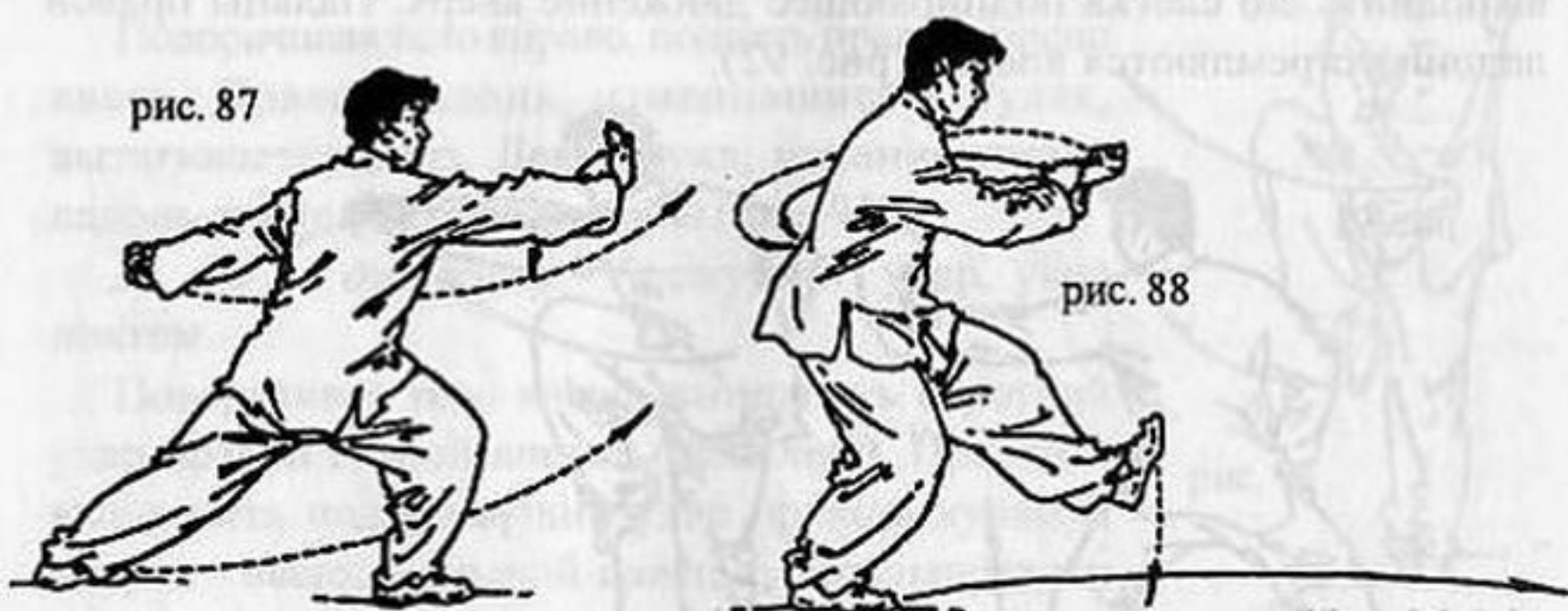


48. *Шан бу це чжан* – шаг вперед, срезание ладонью.

Опустив правую стопу на землю с притопыванием, шагнуть вперед левой ногой. Одновременно с этим выполнить срезающее, сталкивающее движение левой ладонью вперед - наружу. При этом правая ладонь, поворачиваясь центром вниз, собирается к правому боку (рис. 86).

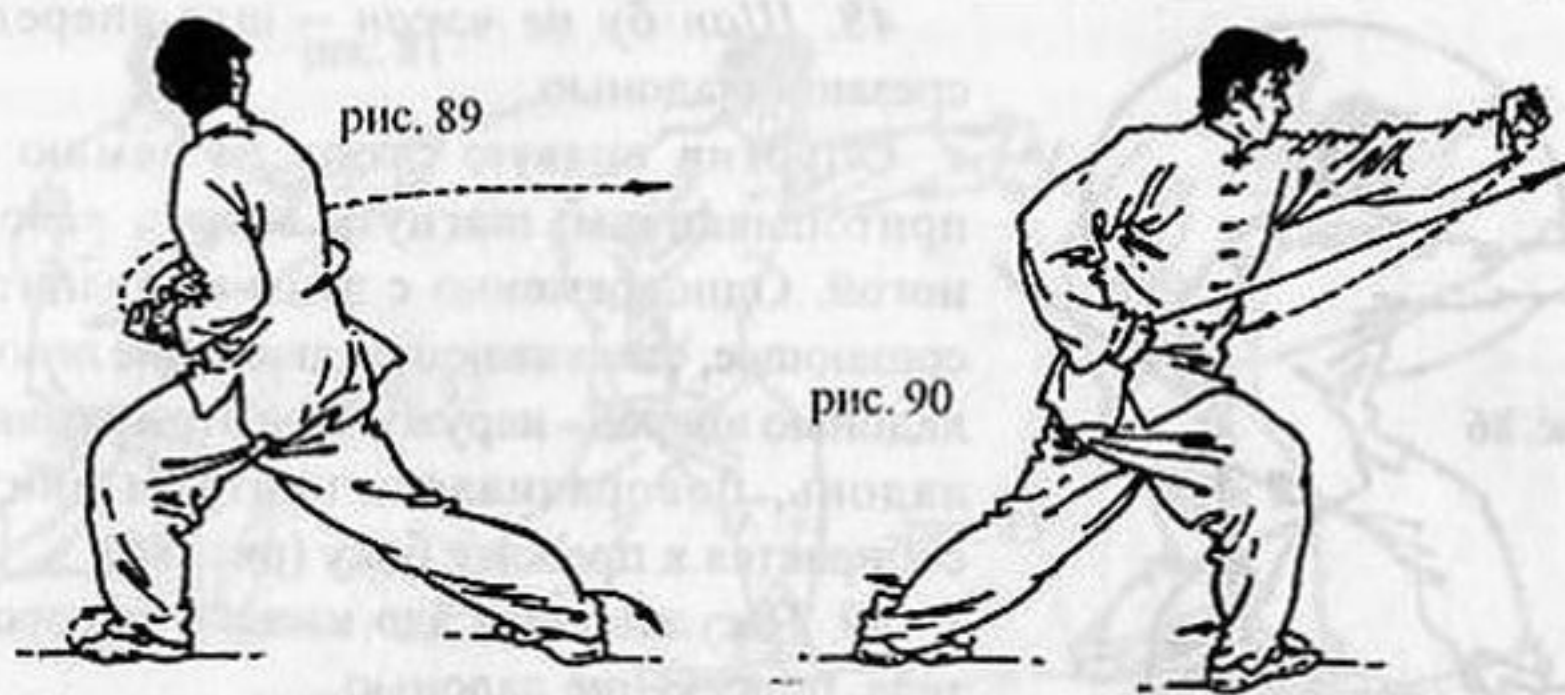
49. *Чжуань шэнь ляо чжан* – поворот тела, подсекающий удар ладонью.

Поворачиваясь вправо, принять позицию *гун бу*. Одновременно с этим выполнить круговое движение правой ладонью в вертикальной плоскости и вытянуть ее вперед. Левая ладонь изменяется в кулак и слегка вытягивается назад (рис. 87).



50. *Цзо чань вань* – опутывание левым запястьем.

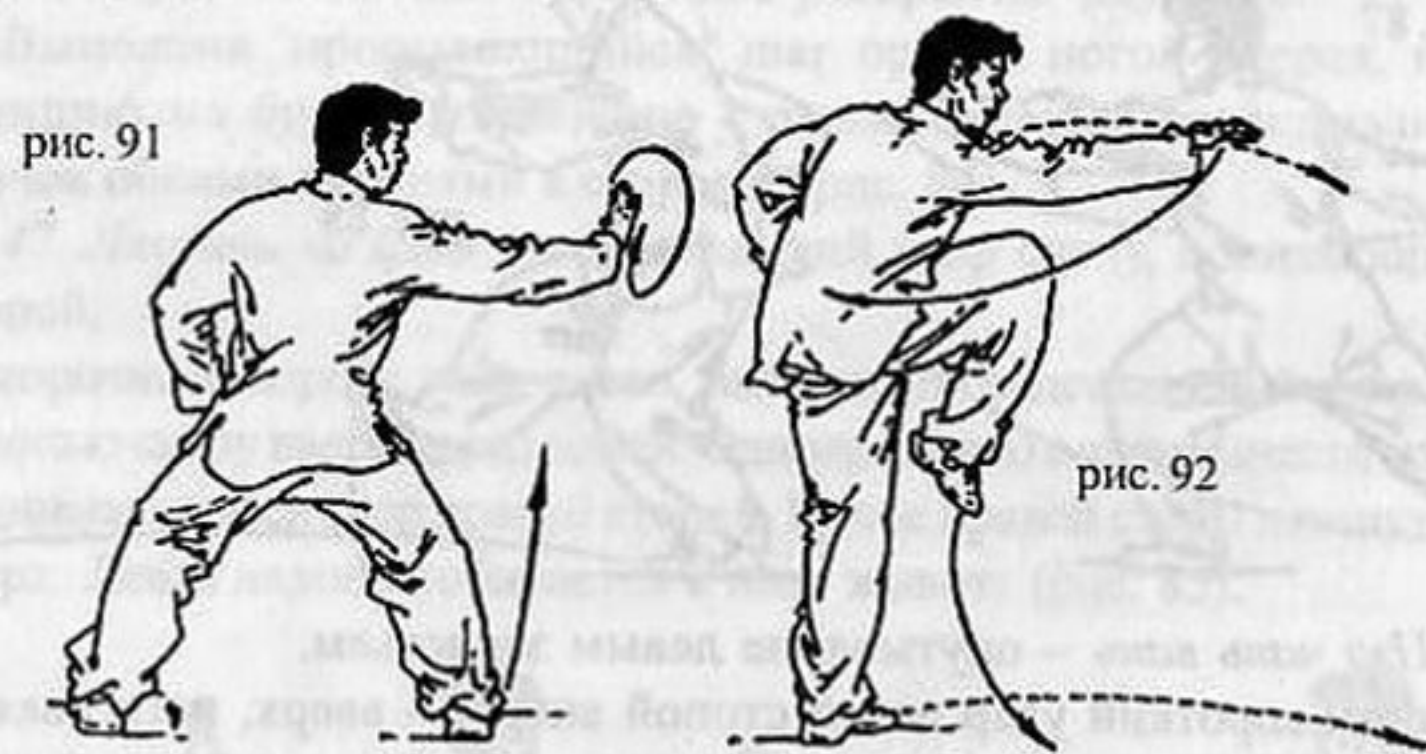
Нанести короткий удар левой стопой вперед - вверх, натягивая ее носок кверху. При этом выполнить подсекающий удар левой рукой снизу вверх. Правая ладонь с хлопком прижимается к левому предплечью (рис. 88). Опустив левую стопу на землю с притопыванием, шагнуть вперед правой ногой. Скручивая корпус тела влево, принять позицию *гун бу*. Следуя вращению тела, собрать обе руки к левому боку, при этом поворачивая левый кулак центром вверх (рис. 89). Поворачиваясь вправо, принять позицию *гун бу*. При этом левый кулак наносит удар вперед. Правый кулак собирается к правому боку (рис. 90). Продолжая движение, повернуть корпус тела влево. Принимая позицию *ма бу*,



нанести толчок правой рукой, изменяя кисть в ладонь. Левый кулак, изменяясь в ладонь, собирается к левому боку (рис. 91).

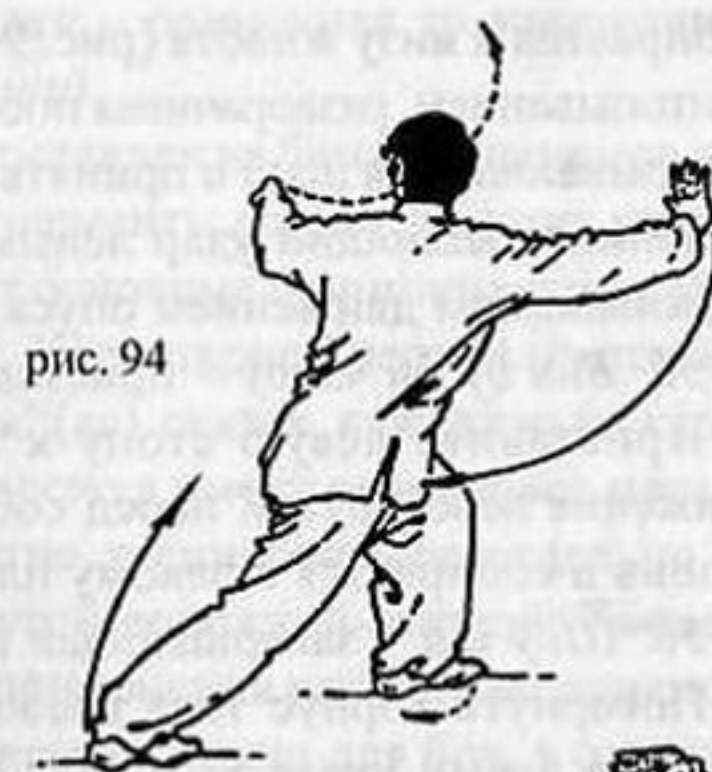
51. *Ти си фань чжан* – подняв колено, перевернуть ладонь.

Поднять правое колено вверх. Развернув правую ладонь наружу, выполнить ею слегка подпирающее движение вверх. Пальцы правой ладони устремляются вперед (рис. 92).



52. *Гоу шоу туй чжан* – рука – крюк, толчок ладонью.

Опустить правую стопу на землю с притопыванием. Шагнув вперед левой ногой, принять позицию *ма бу*. Одновременно с этим левая ладонь проникает вперед под правым предплечьем и, изменившись в крюк, слегка подпирает вверх. Правая ладонь собирается к правому боку, поворачиваясь центром вниз. Продолжить движение поворотом влево. Приняв позицию *гуи бу*, выполнить отводящее движение левой рукой назад - влево. Одновременно с этим толкнуть вперед правой ладонью.



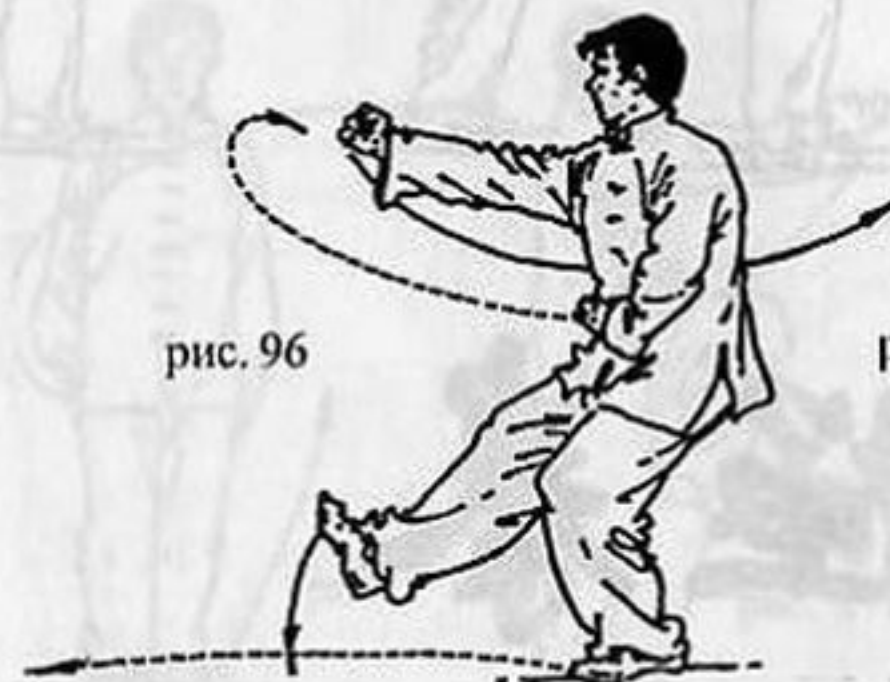
Голова поворачивается влево (рис. 93-94).

53. *Ти си цзя чжан* – подняв колено, подпирать ладонью.

Поворачивая тело вправо, поднять правое колено вверх. Правая ладонь, изменившись в кулак, вытягивается вниз. Левая рука, изменившись в ладонь, подпирает над головой (рис. 95).

54. *Хо да дин чжоу* – "режущий" удар, укол локтем.

Поворачивая тело влево, выполнить короткий удар правой стопой вперед (*цунь туй*). При этом выполнить подбивающий удар правым кулаком вперед - вверх. Большой палец кулака направлен вверх. Левый кулак изменяется в ладонь и



собирается к низу живота (рис. 96). Опустить правую стопу на землю с притопыванием, разворачивая носок наружу. Шагнуть вперед левой ногой (прорывающийся шаг) и принять позицию *ма бу*. Одновременно с этим выполнить колющий удар левым локтем вперед - влево. Правая рука смахивающим движением опускается вниз - назад (рис. 97).

55. *Бин бу би чжоу* – приставить стопу, прикрыться локтем.

Приставить левую стопу к правой. Выполнить прикрывающее движение левой рукой перед собой вниз. Правый кулак изменяется в ладонь и собирается к левому плечу (рис. 98).

56. *Шоу ши* – завершающая позиция.

Повернуть корпус тела влево. Скрестить обе руки перед грудью, изменив левый кулак в ладонь. Центры ладоней направлены внутрь. Разведя руки в стороны, поднять их над головой и, слегка присев, опустить их к низу живота. Центры ладоней направлены вниз. Выпрямив тело, опустить обе руки вдоль боков (рис. 99-102).

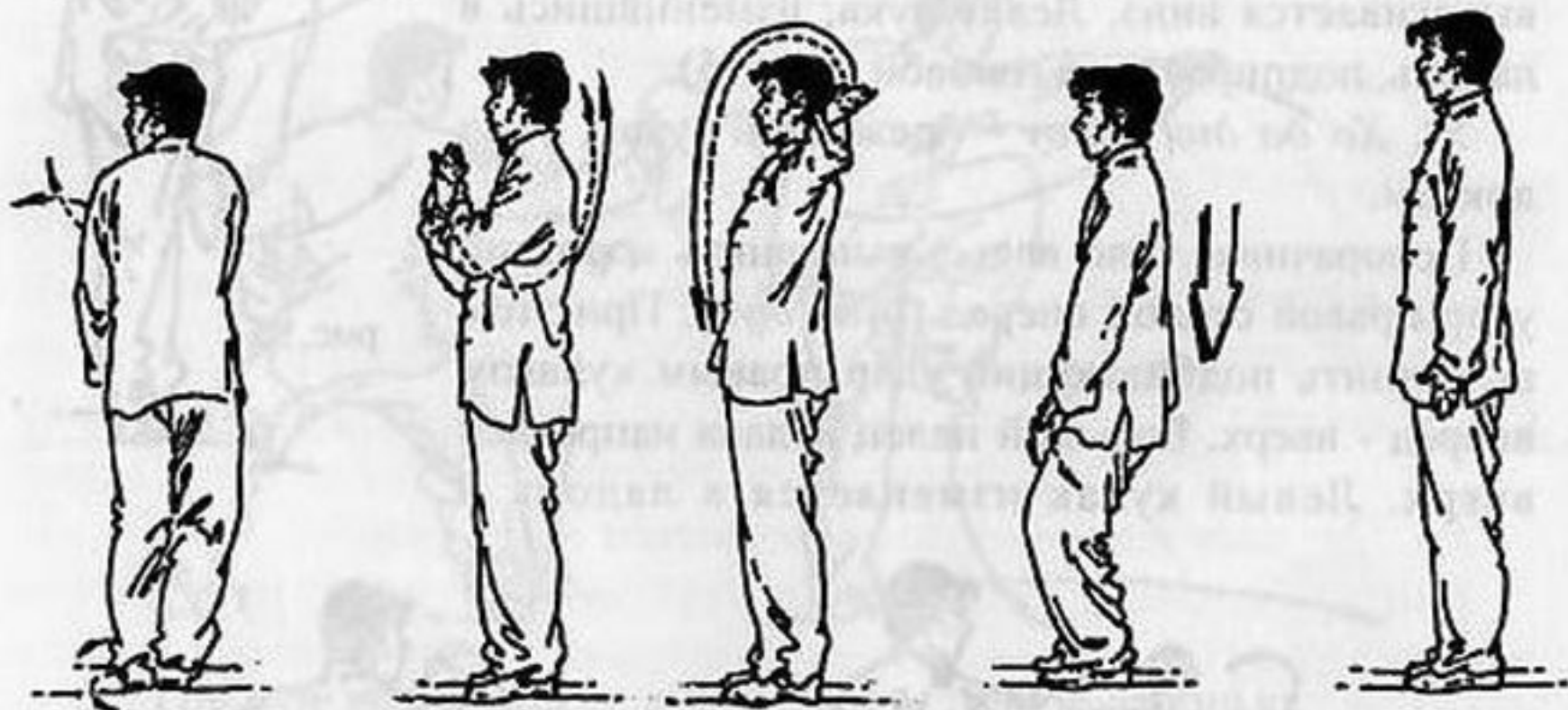
рис. 98

рис. 99

рис. 100

рис. 101

рис. 102



八極拳

Бацзи цюань дань лян лю ши сы ши – одиночная тренировочная форма *бацзи цюань* в 64 "позициях" (*ши*).

Данный тренировочный комплекс составлен из базовых приемов *сяо цзя* и *да цзя*, но также включает в себя элементы *пигуа* (рубящих ударов ладонями). Он прекрасно иллюстрирует основные принципы стиля, хотя и не относится к каноническим *таолу*. Характерной чертой комплекса является то, что он разбит на 8 "дорожек" (*лу*), связок, каждая из которых состоит из восьми приемов. Каждая дорожка имеет одинаковое начало и окончание, что позволяет многократно тренировать ее отдельно от остальных или соединять с любой другой дорожкой-связкой. Также в этой главе будут приведены варианты применения каждого из приемов. В комплексе собраны характерные приемы именно для боя, в отличие от ключевых *таолу* стиля.

Ци ши – принятие исходной позиции.

Каждая из 8 дорожек начинается одинаково.

Начальное положение. Тело выпрямлено. Руки опущены вдоль боков, ладони прижаты к бедрам. Взгляд направлен перед собой (рис. 1). Повернув тело влево, выполнить широкое, сгребавшее движение правой рукой внутрь. Центр правой ладони косо направлен вверх. Одновременно с этим, чуть присев на правой ноге, поднять левое колено вверх. Носок левой стопы поднять на себя. Левая ладонь сжимается в кулак и собирается к левому боку (рис. 2). Опустить левую стопу с притопыванием на землю (*чжэнь цзяо*) и, чуть "оседая", выполнить прямой удар левым кулаком влево. Большой палец кулака направлен вверх. Правая ладонь сжимается в кулак и собирается к правому боку (рис. 3).

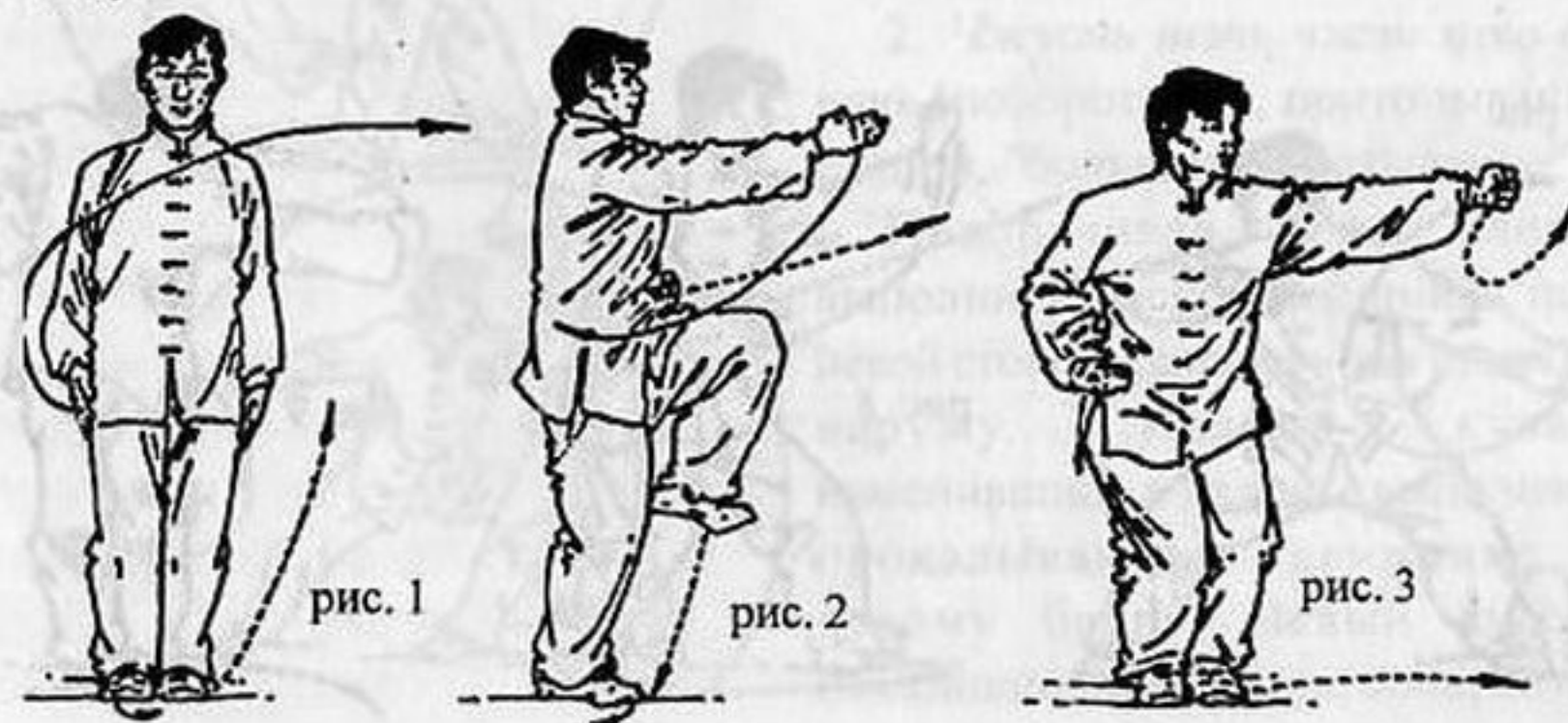
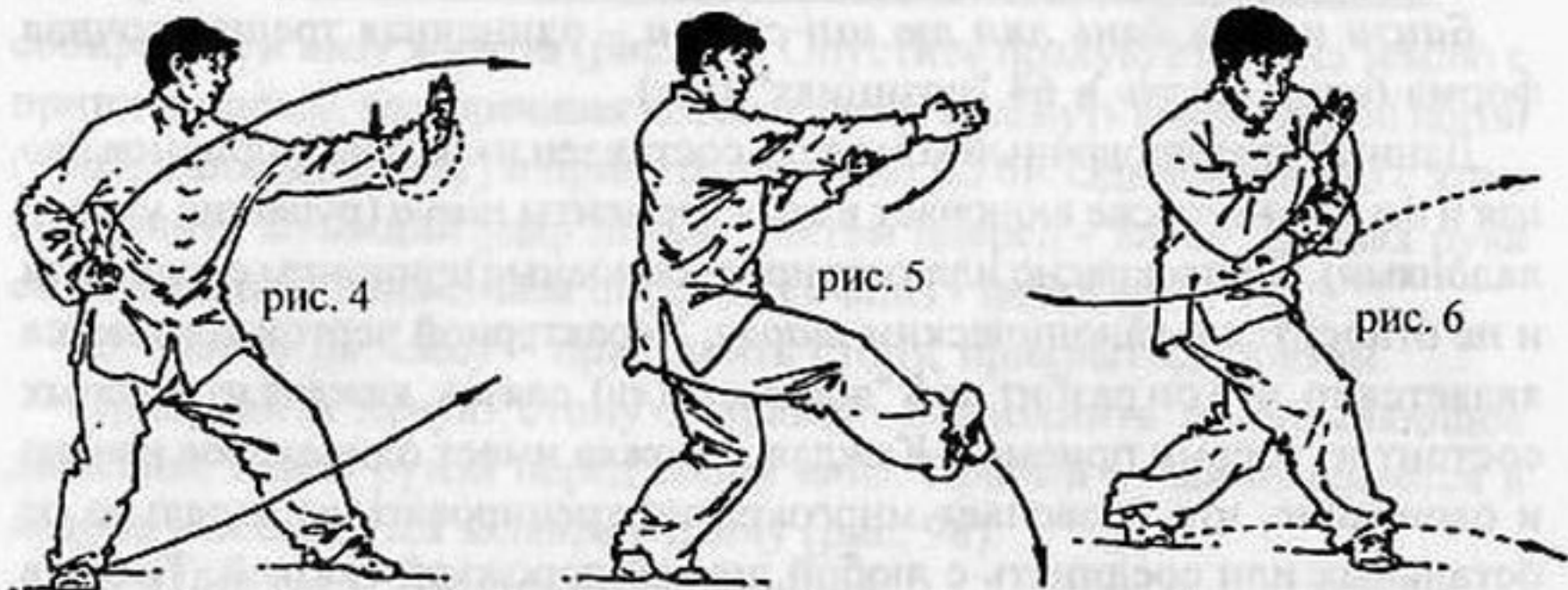


рис. 1

рис. 2

рис. 3



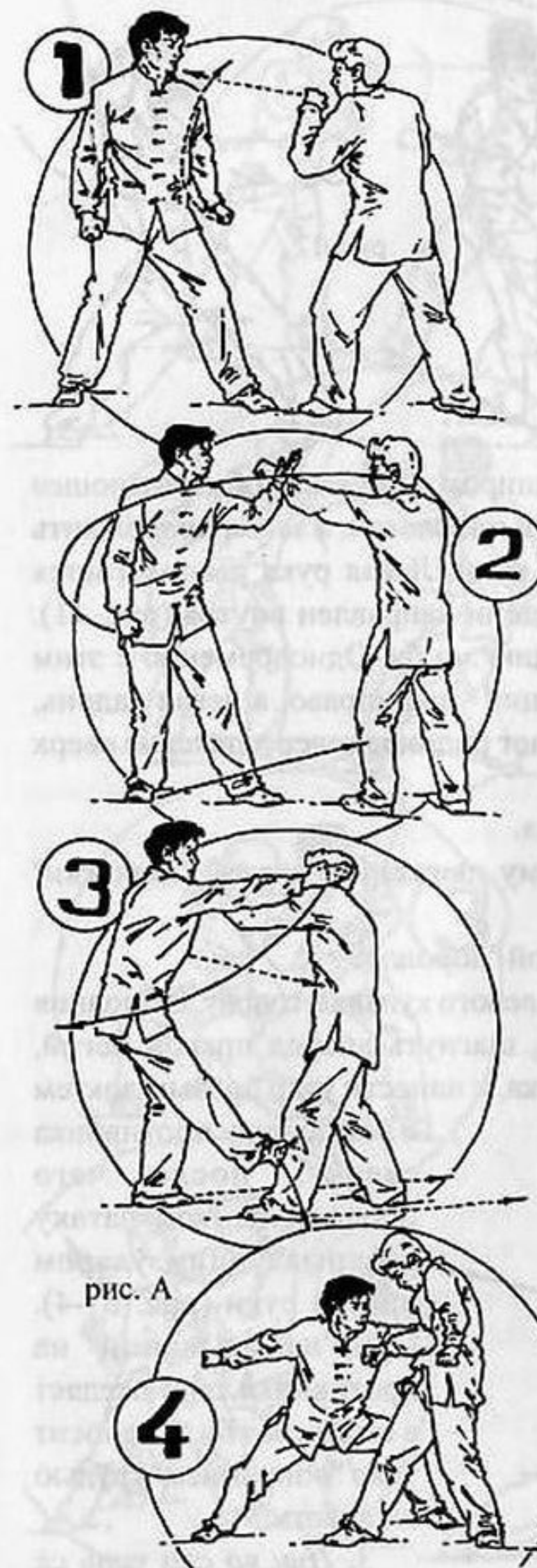
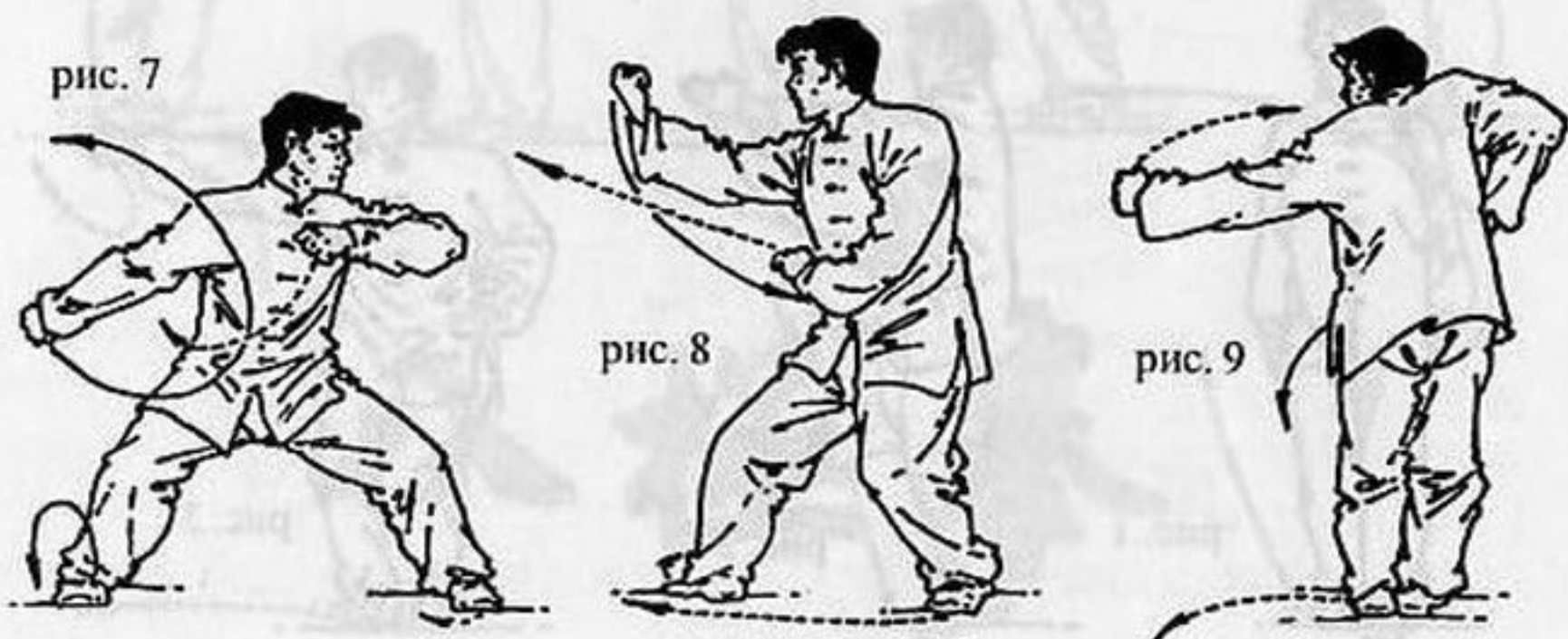
1. Хэн ти цзинь бу дин чжоу (поперечная рубка, шаг вперед, колющий локоть).

Шагнуть влево левой ногой. Левый кулак, изменившись в ладонь, выполняет небольшой оборот наружу. Вес тела переносится на левую ногу. Правая нога выполняет низкий толчковый удар пяткой. Носок правой стопы развернут наружу. Одновременно с этим правая рука выполняет поперечное рубящее движение вперед, предплечье с хлопком опускается на левую ладонь (рис. 4-5). Опустить правую стопу на землю. Обе руки подтягиваются к низу живота. Вес тела переносится на правую ногу. Шагнуть влево левой ногой, приняв позицию ма бу. Одновременно с этим выполнить колющий удар левым локтем влево, а правым кулаком – смахивающий удар вправо - назад (рис. 6-7).

Шоу ши – завершающая позиция.

Данным приемом завершается каждая из восьми дорожек.

Повернув тело вправо, поднять правое колено и выполнить притопывание правой стопой, разворачивая ее носком наружу.



Одновременно с этим нанести хлесткий удар обратной стороной правого кулака, вращая его в вертикальной плоскости. Левый кулак выполняет прижимающее действие к низу живота. Центр его направлен вниз. Шагнуть левой ногой, опустить левую стопу рядом с правой. Обе ноги слегка согнуты. Одновременно с этим выполнить прямой удар левым кулаком. Большой палец направлен вверх. Правый кулак собирается к правому боку (рис. 8-9).

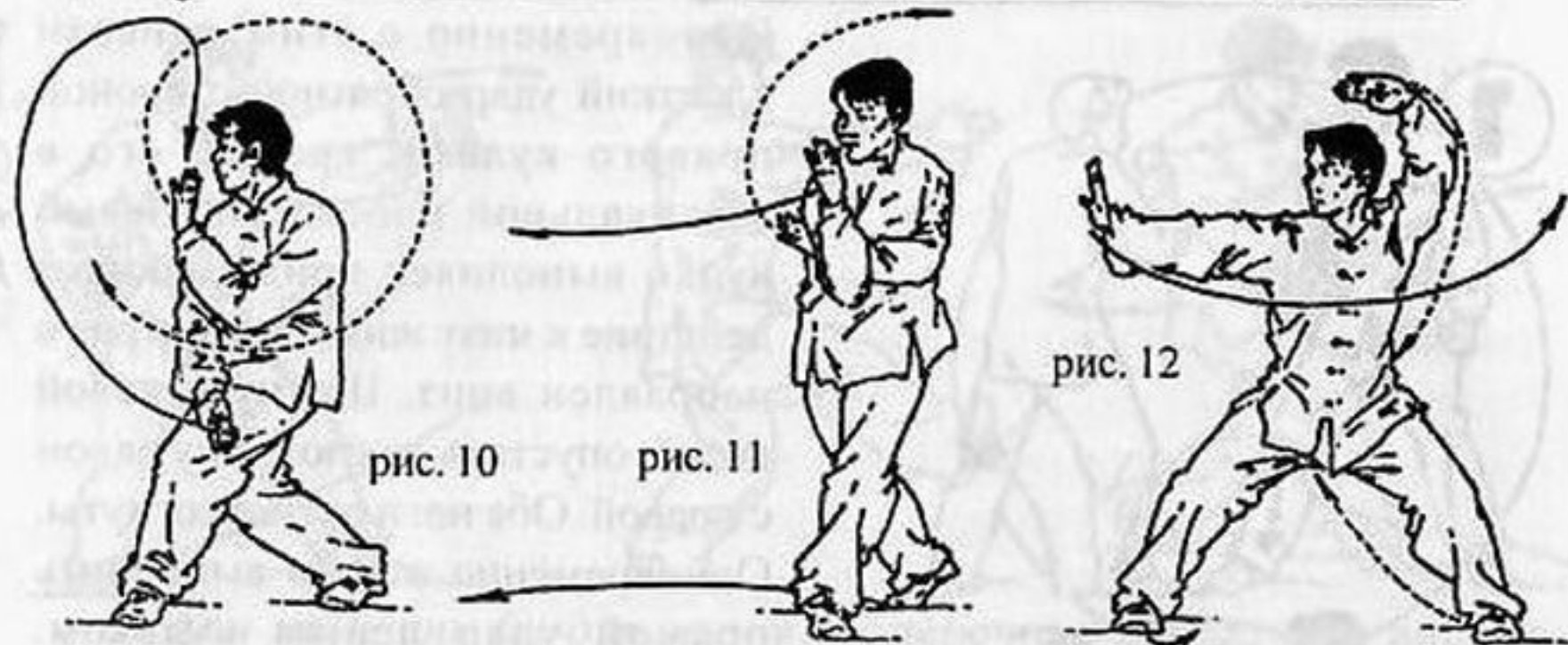
Вариант применения техники первой "дорожки".

Противник атакует ударом левой руки в голову. Выполнив защитное действие левой ладонью, контратаковать противника одновременно рубящим ударом правой руки и правой стопой. После отступления противника продолжить атаку шагом левой ноги и колющим ударом левого локтя (рис. А1-4).

2. Чжуань инь чжэн цзяо да чань (поворот тела, притопывание стопой, "большое обматывание").

Поворачивая тело влево, выполнить раскрывающийся шаг левой стопой, разворачивая ее носок наружу. Правый кулак, изменившись в ладонь, выполняет прокалывающее движение к левому бедру. Левый кулак, изменившись в ладонь, собирается

рис. А



к правому плечу (рис. 10). Выполнить широкое круговое обматывающее движение правой рукой в вертикальной плоскости, а затем продолжить его вращательным движением левой руки. Левая рука располагается под правым локтем. Центр правой ладони направлен внутрь (рис. 11). Шагнув правой ногой, принять позицию *ма бу*. Одновременно с этим правая ладонь выполняет сталкивающий удар вправо, а левая ладонь, поворачиваясь центром вверх, совершает подпирающее движение вверх (рис. 12).

Шоу ши – заключительная позиция.

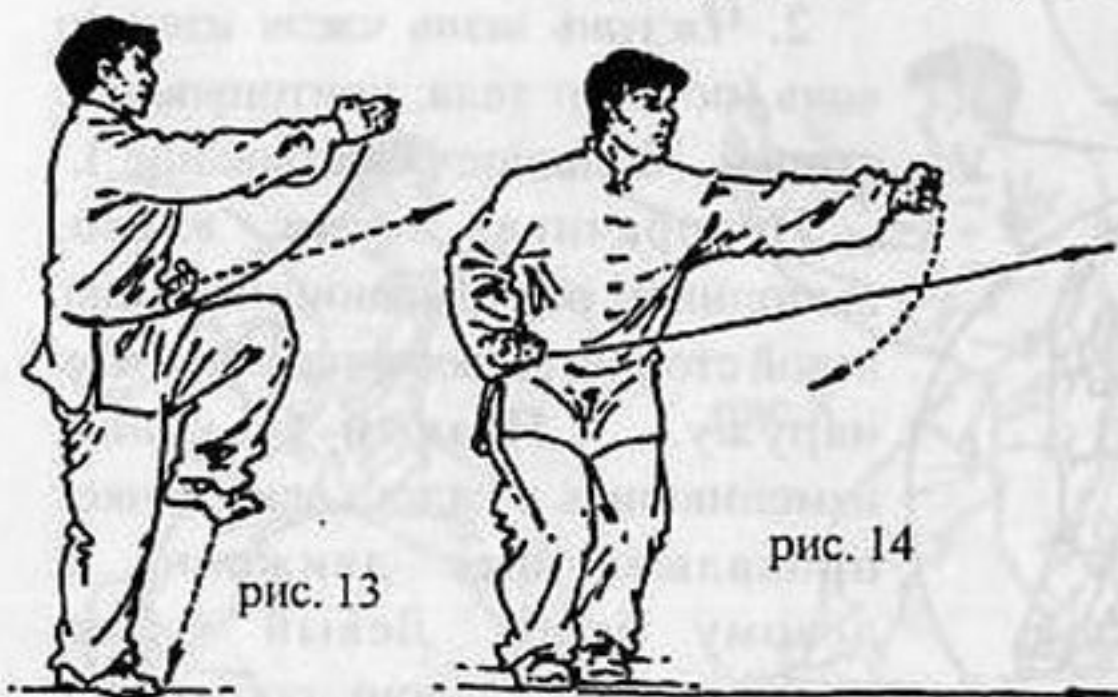
Описание соответствует начальному движению первой "дорожки" (рис. 13-14).

Вариант применения техники второй "дорожки".

Противник атакует прямым ударом левого кулака в голову. Выполнив отводящее движение левой ладонью, шагнуть вперед правой ногой, "наматываясь" телом на руку противника, и нанести удар правым локтем

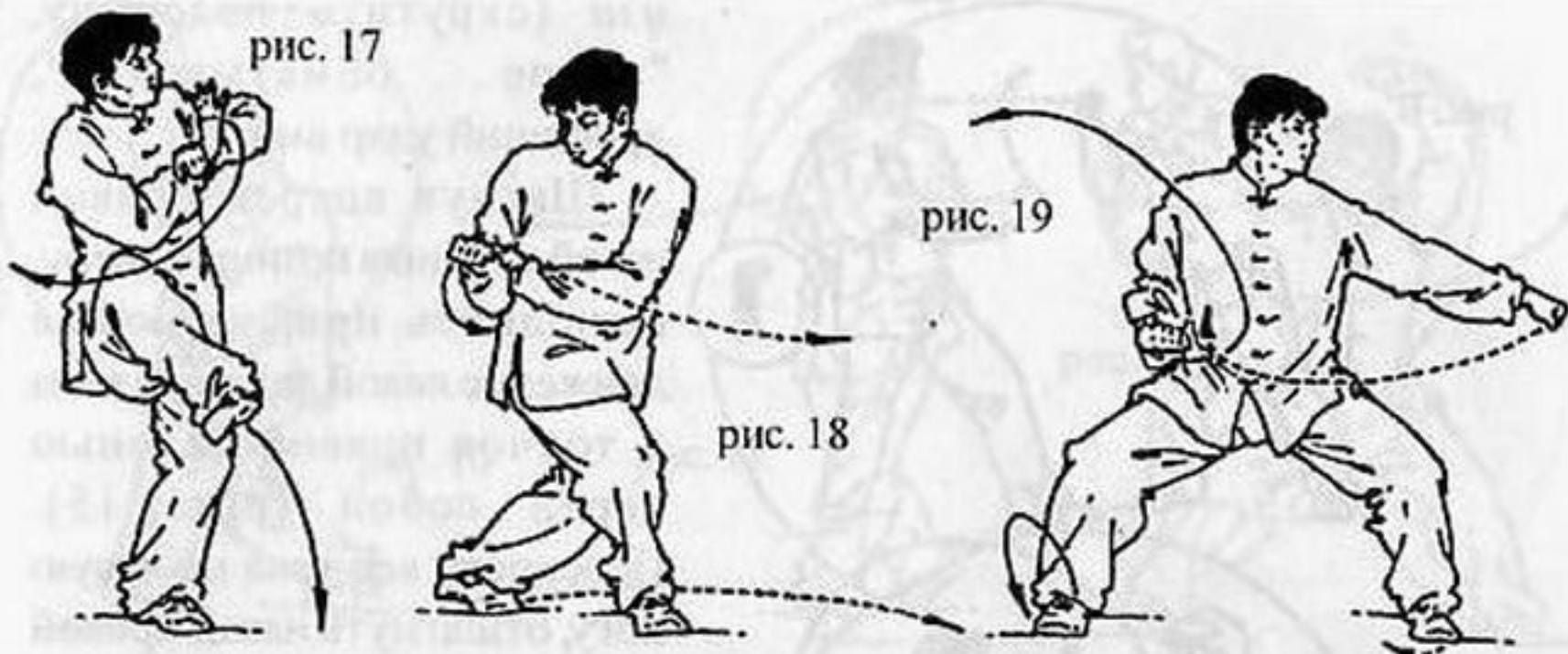
в левую руку противника сверху, после чего продолжить контратаку раскрывающим ударом правой руки (рис. Б1-4). При "наматывании" на противника тело оседает в стойку *ма бу*, и наносит удар "опиранием" грудью на локоть.

3. *Нин яо сяо чань ся*



ца (скрутить поясницу, "малое обматывание", дробящий удар вниз).

Шагнув вперед правой ногой и приняв позицию *гун бу*, выполнить прижимающее движение левой ладонью вниз и толчок правой ладонью перед собой (рис. 15). Перенести вес тела на левую ногу, отшагнуть назад правой ногой. Сильно скрутиться в пояснице вправо, захватить левой кистью правое запястье. Продолжая скручивание в пояснице, выполнить обматывающее движение правой ладонью. Поднять правое колено вверх, развернув правую стопу наружу (рис. 16-17). Опустить с притопыванием правую стопу на землю, подтянув кисти рук к правому боку. Шагнув левой ногой, принять позицию *ма бу*.



Одновременно с этим выполнить дробящий, раскрывающийся удар левым кулаком. Центр кулака направлен вниз (рис. 18-19).

Шоу ши – заключительная позиция.

Описание соответствует завершающей позиции первой "дорожки" (рис. 20-21).

Вариант применения техники третьей "дорожки".

Атаковать противника ударом правой ладони. Защищаясь, противник захватывает запястье правой руки. Захватить правую руку противника обматывающим движением. Скручиваясь в пояснице, потянуть противника на себя и нанести топчущий удар правой стопой. Шагая вперед левой ногой, продолжить контратаку дробящим, раскрывающимся ударом левого кулака (рис. В1-6).

4. *Хо бу лун пи гуань чжан* (подвижный шаг, рубка с размаху, дугообразное проникновение ладоней).

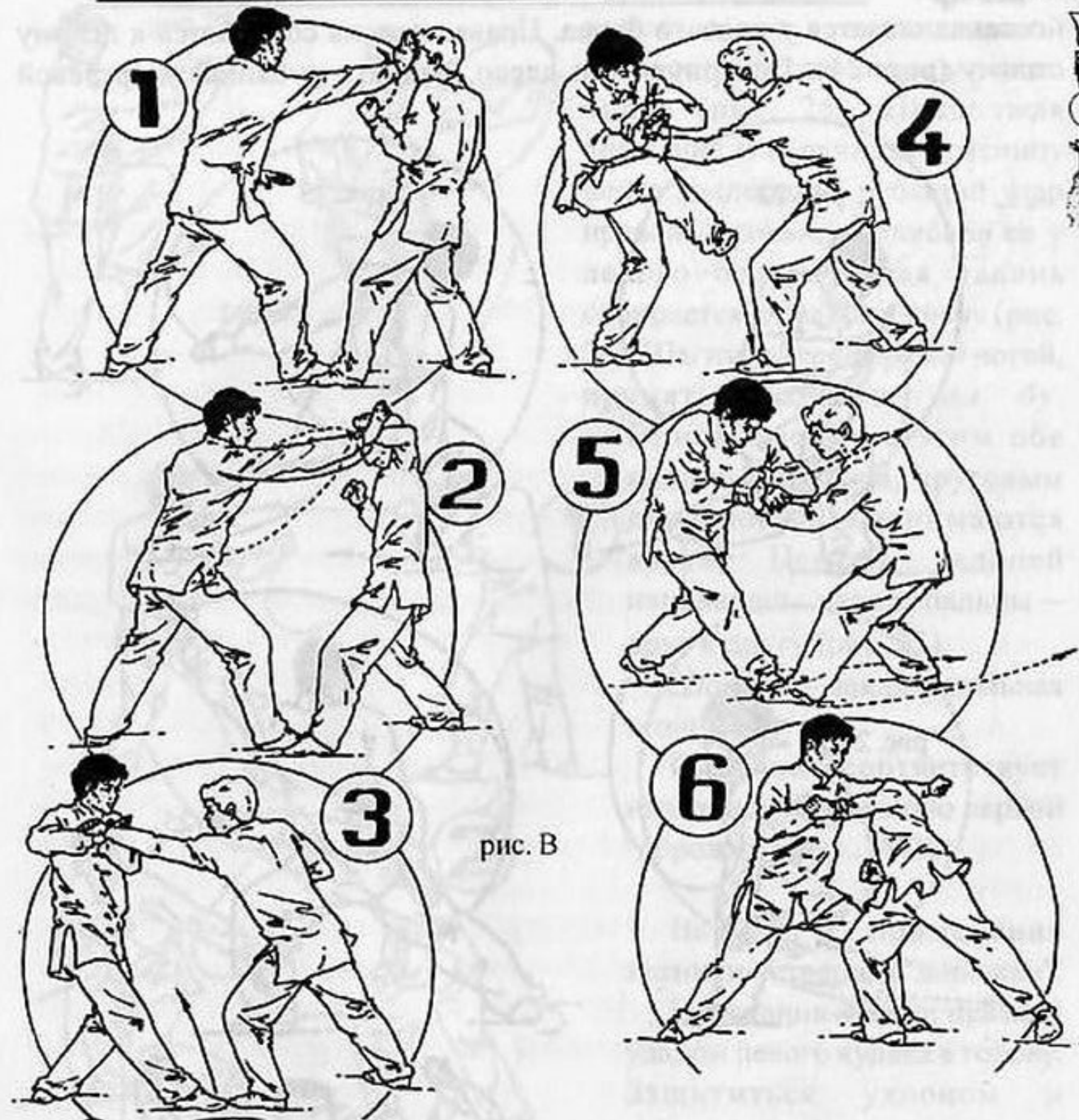
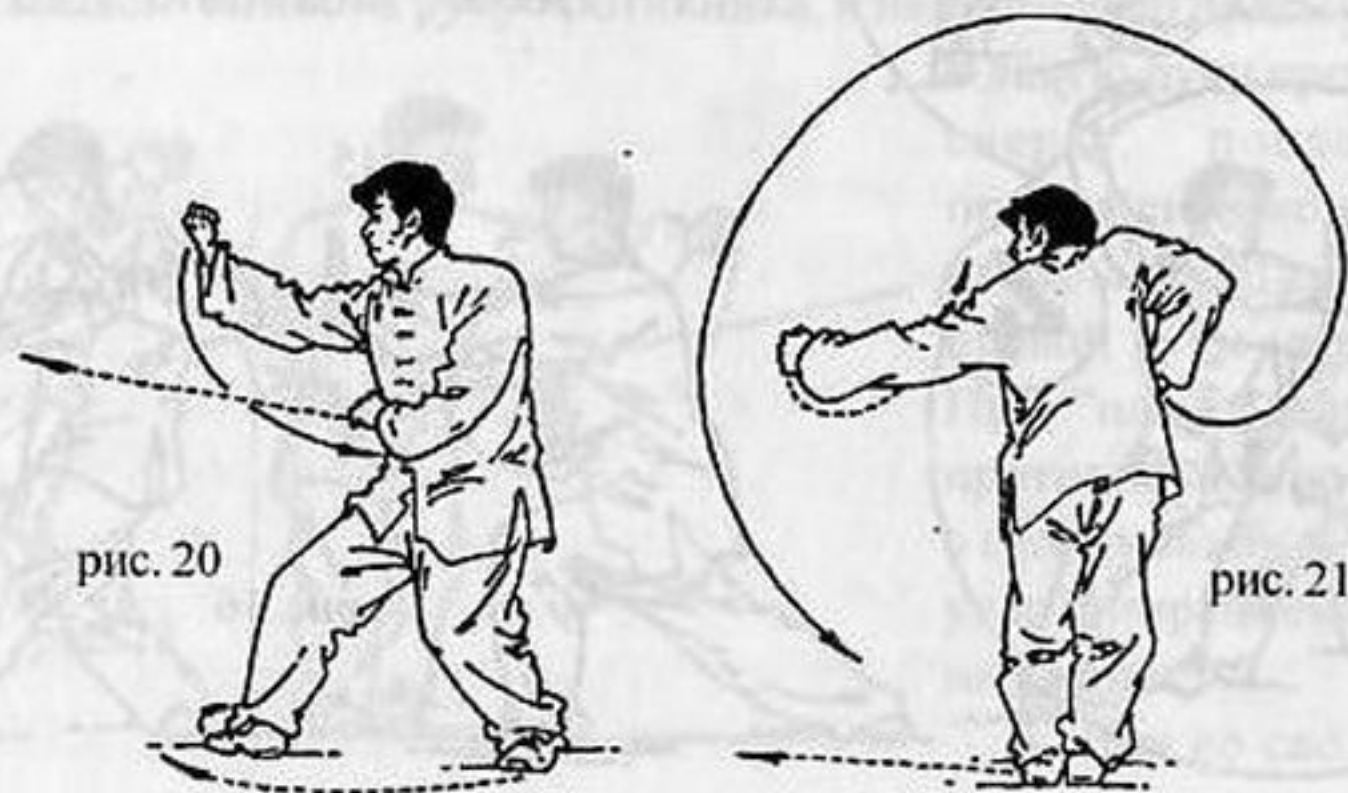


рис. В

Шагнуть левой ногой вперед. Изменив правый кулак в ладонь, выполнить широкое, рубящее движение в вертикальной плоскости. Правая ладонь разворачивается центром наружу и останавливается у левого бедра. Левый кулак, изменившись в ладонь, собирается к правому плечу (рис. 22). Развернув тело вправо, отшагнуть назад правой ногой. Следуя вращению корпуса, выполнить рубящий удар правой ладонью в вертикальной плоскости (рис. 23). Продолжая вращение корпуса вправо, сильно скрутиться в пояснице и выполнить рубящий удар левой ладонью в вертикальной плоскости. Левая ладонь, развернутая центром наружу,

останавливается у правого бедра. Правая ладонь собирается к левому плечу (рис. 24). Повернув тело влево, нанести рубящий удар левой



рис. 22



рис. 23



рис. 24



рис. 25

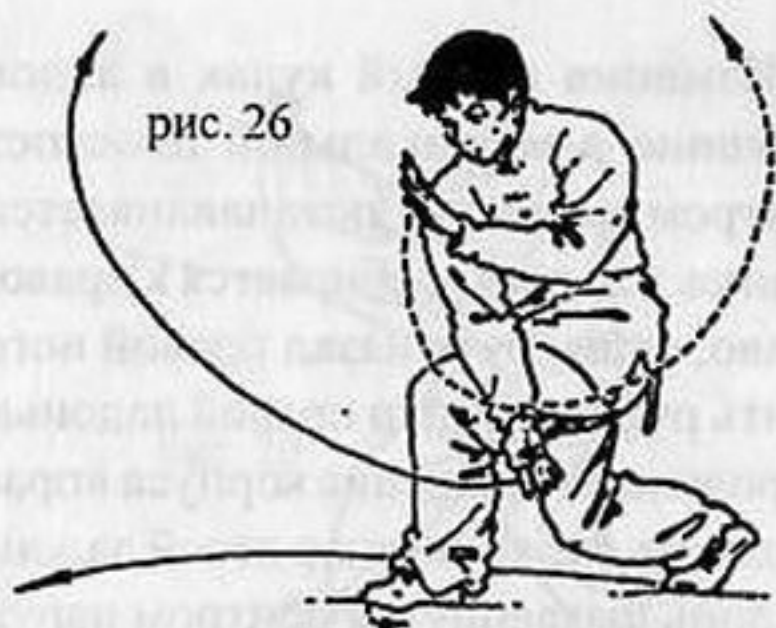


рис. 26



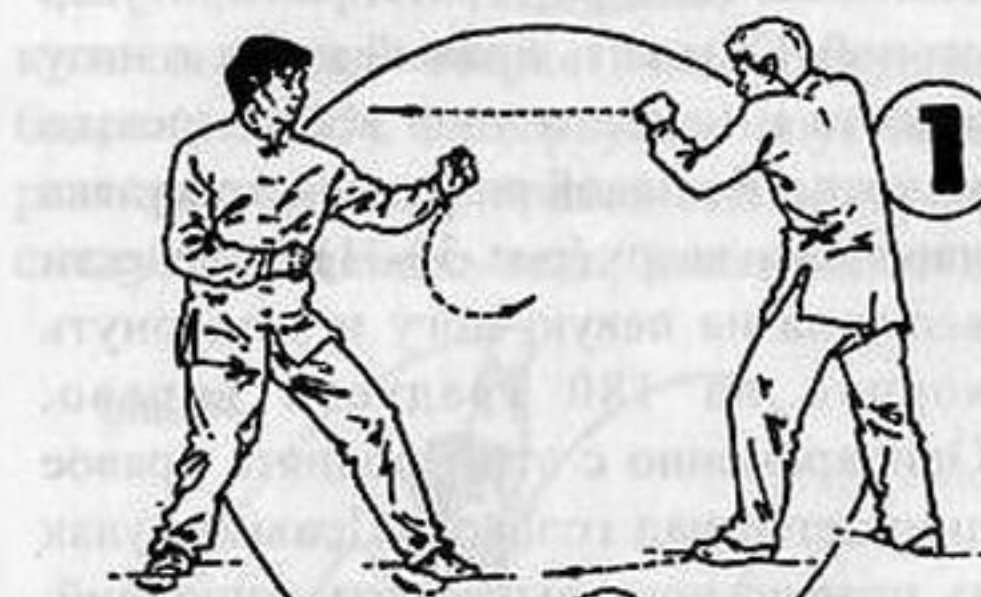
рис. 27



рис. 28



рис. 29



1



2



рис. Г

ладонью в вертикальной плоскости, остановив ее у левого бедра (рис. 25). Продолжая вращение и скручивая поясницу влево, выполнить рубящий удар правой ладонью, остановив ее у левого бедра. Левая ладонь собирается к правому плечу (рис. 26). Шагнув вперед правой ногой, принять позицию *ма бу*.

Одновременно с этим обе ладони широким, круговым движением поднимаются вверх. Центры ладоней направлены вверх, пальцы – друг к другу (рис. 27).

Шоу ши – заключительная позиция.

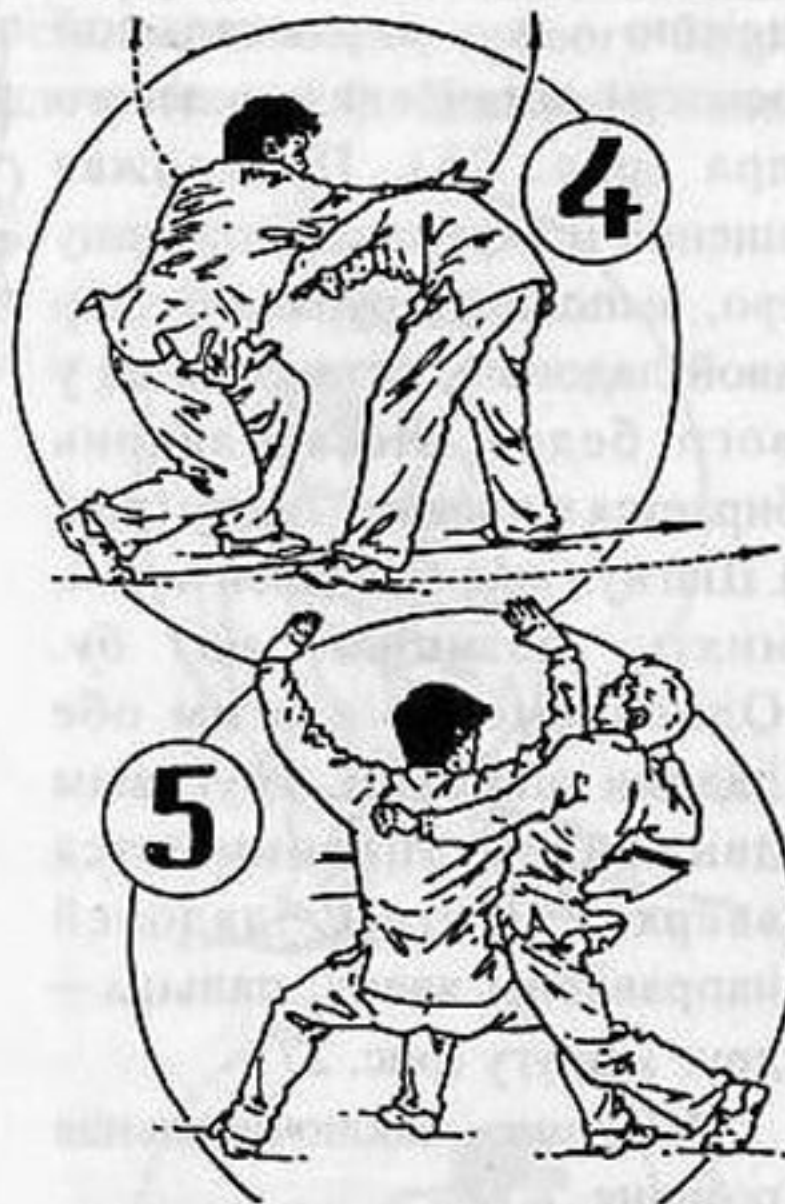
Описание соответствует начальному движению первой "дорожки" (рис. 28-29).

Вариант применения техники четвертой "дорожки".

Противник атакует прямым ударом левого кулака в голову. Защититься уклоном и скручиванием корпуса назад. Круговым, рубящим ударом левой руки сбить атакующую руку противника вниз, а правой рукой нанести рубящий удар сверху в шею противника. Шагнув вперед правой ногой, продолжить контратаку сталкивающим ударом корпуса (рис. Г1-5).

5. Цзо ю као шэнь цзинь чуй (опирание телом вправо и влево, удар с шагом вперед).

Слегка присев на правой ноге, приподнять левое колено вверх. Одновременно с этим правая рука, согнутая в локте, поднимается вверх. Большой палец правого кулака направлен вверх. Левый кулак собирается к левому боку. Шагнуть вперед левой ногой, выполнив топчущий, растирающий удар стопой. Опустить правый кулак к низу живота и нанести удар вперед левым кулаком. Большой палец левого кулака направлен вверх (рис. 30-31). Перенести вес тела на левую ногу и развернуть корпус на 180 градусов вправо. Одновременно с этим поднять правое



колено вверх. Левый кулак поднимается над головой. Правый кулак собран к низу живота. Опустить правую ногу, выполнить топчущий, растирающий удар стопой. Левый кулак прижимает к низу живота, правый – наносит удар вперед (рис. 32-33). Развернуть корпус тела на 180 градусов влево, поворачивая носок левой стопы наружу. Одновременно с этим выполнить размахистое движение левым кулаком назад - вверх (рис. 34). Продолжая вращать тело влево, шагнуть правой ногой, приняв позицию ма бу. При этом выполнить размахистое движение правым

рис. 30



рис. 31



рис. 32



рис. 33

кулаком вперед – вверх и вниз. Оба кулака завершают движение у левого бедра (рис. 35). Развернуть корпус тела вправо, выполняя топчущий, растирающий удар правой стопой, вращая носок наружу. Оба кулака, следуя вращению тела, выполняют круговое движение вправо и

рис. 34

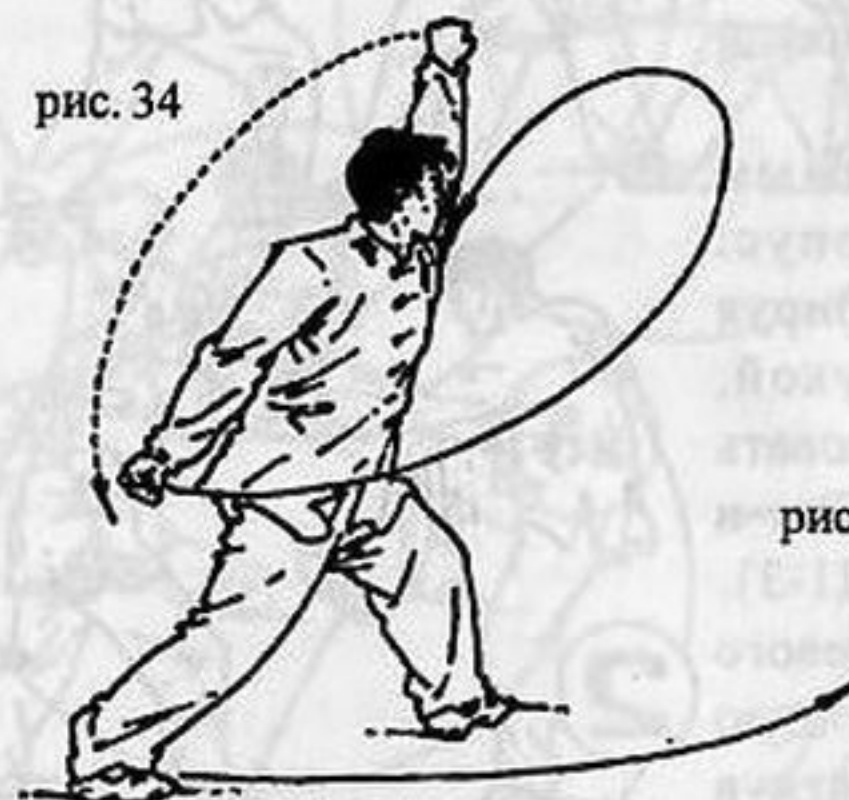


рис. 35



рис. 36



рис. 37

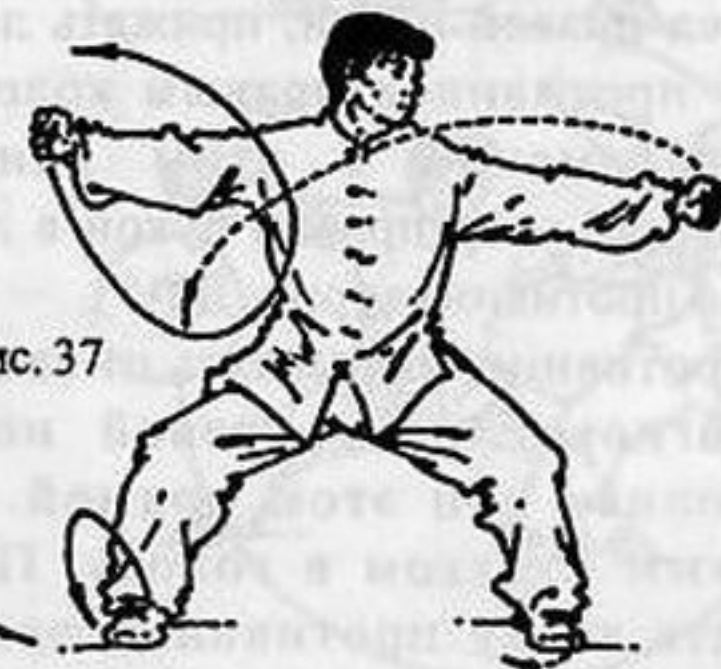




рис. 38



рис. 39

Шоу ши — заключительная позиция. Описание соответствует завершающей позиции первой "дорожки" (рис. 38-39).

Вариант применения техники пятой "дорожки".

Противник атакует прямым ударом левого кулака в корпус. Приседая на правой ноге и парируя удар противника правой рукой, поднять левое колено. Контратаковать противника ударом левого кулака и топчущим ударом стопы (рис. Д1-3).

Противник атакует ударом левого кулака в голову. Захватить атакующую руку противника левой рукой, шагнув вперед правой ногой, прижать левую ногу противника правым коленом. Одновременно с этим нанести дробящий удар правой рукой в левое плечо противника (рис. Д4-5).

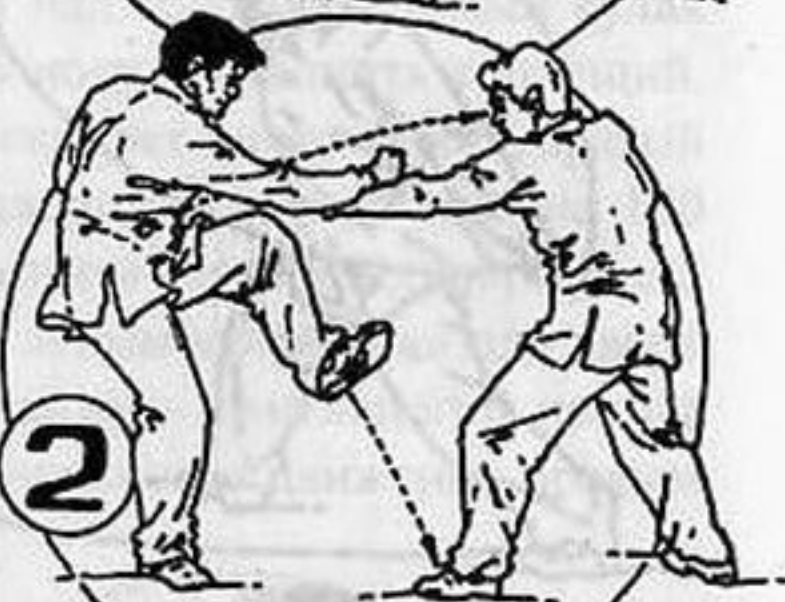
Противник, вырываясь от захвата, отшагивает назад левой ногой, выполняя при этом прямой удар правым кулаком в голову. Парировать атаку противника правым

останавливаются перед грудью. Шагнув вперед левой ногой, принять позицию ма бу. Одновременно с этим выполнить прямые удары правым и левым кулаком в стороны (рис. 36-37).

рис. Д



1



2



3

предплечьем и контратаковать ударом левого кулака (рис. Д6-7).



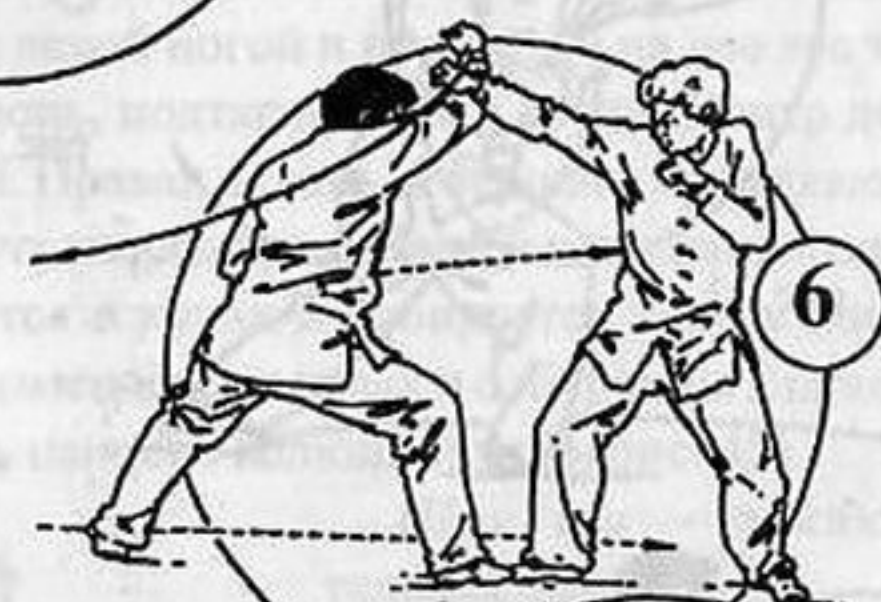
4



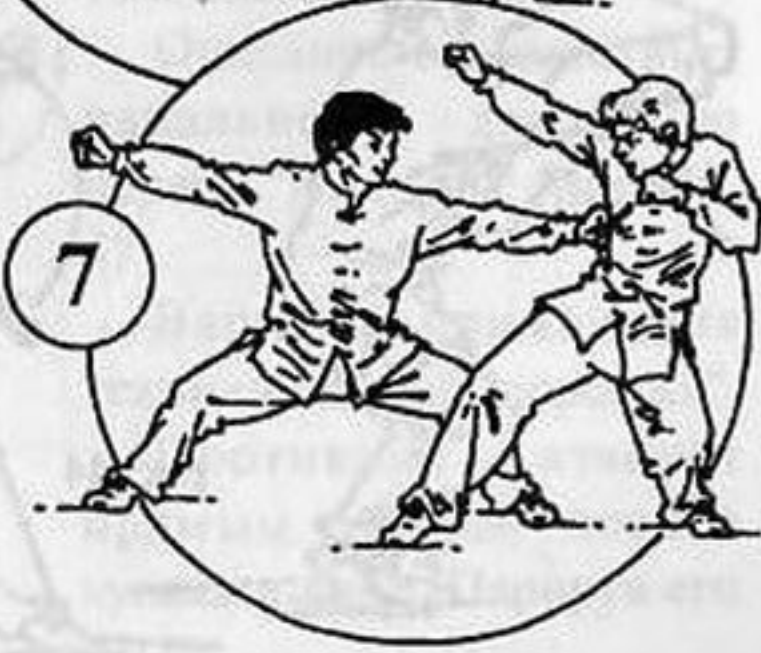
5



5a

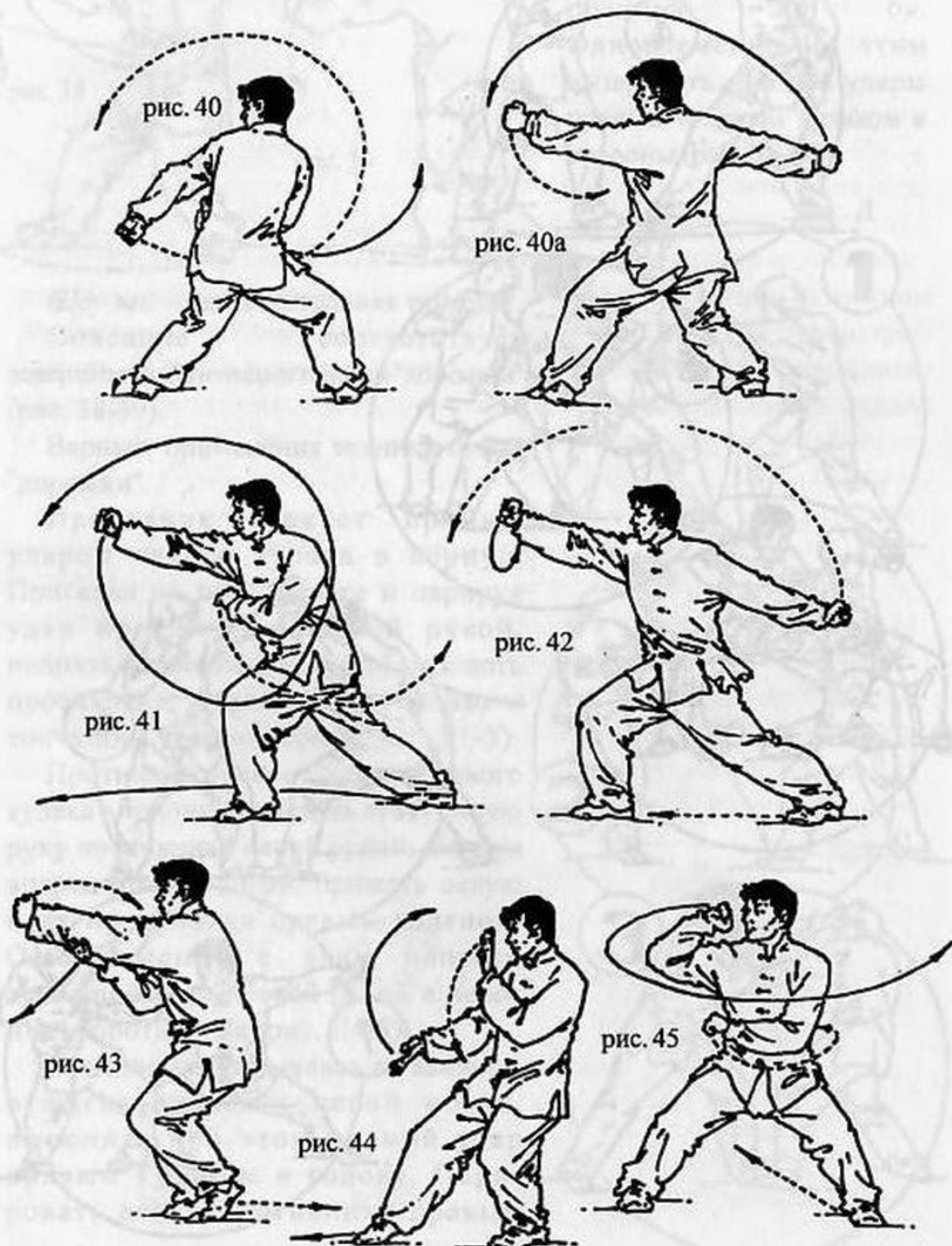


6

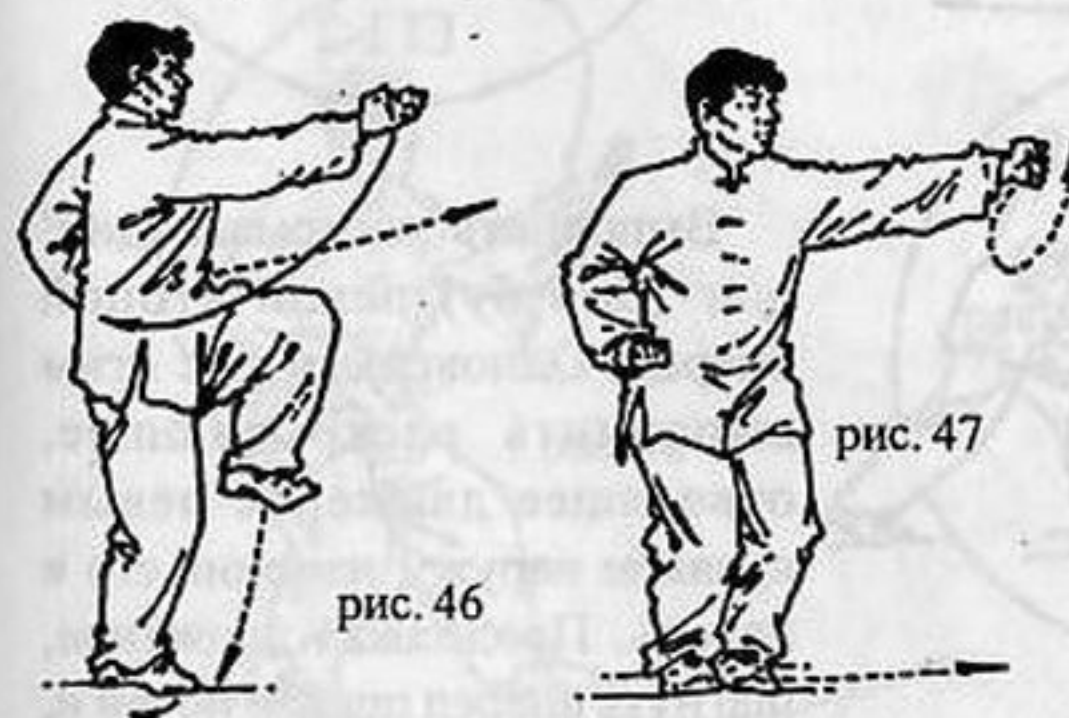


7

6. Чжунан шэнь лун ца цзинь гуай (поворот тела, размашистый дробящий удар, "ковыляющее" подшагивание вперед).



Поворачивая тело вправо, чуть присесть на правой ноге. Одновременно с этим выполнить шаг вперед левой ногой, заворачивая ее стопу внутрь. Левая рука опускается вниз, сильно скручивая предплечье внутрь. Центр левого кулака поворачивается вверх. Тело скручивается, как пружина, заряжаясь для нанесения размашистого движения в вертикальной плоскости. Также данная позиция характерна для парирования и ухода от атаки противника (рис. 40). Поворачивая тело влево, шагнуть вперед левой ногой, принимая позицию *гун бу*. Одновременно с этим обе руки выполняют размашистое движение в вертикальной плоскости. Левый кулак останавливается у груди, правый – наносит дробящий удар вперед (рис. 41). Шагнуть вперед правой ногой, принимая позицию *гун бу*. Левый кулак выполняет защитное, смахивающее движение вниз - назад. Большие пальцы кулаков направлены вверх. Продолжая движение, подшагнуть левой ногой к правой, принимая позицию *диш бу*. При этом правая рука совершает широкое, вращательное движение в вертикальной плоскости и, изменив кулак в ладонь, располагается впереди на уровне груди. Все это движение завершается дробящим ударом левого кулака сверху вниз. При этом левое предплечье опускается с хлопком на правую ладонь (рис. 42-43). Отшагнуть назад левой ногой и перенести на нее вес тела. Левый кулак, изменяясь в ладонь, подтягивается к груди. Центр левой ладони направлен перед собой. Правая ладонь совершает проникающее движение вниз (рис. 44). Шагнуть вперед правой ногой и принять позицию *ма бу*. Левая ладонь изменяется в кулак и собирается к низу живота центром вниз. Правая ладонь изменяется в кулак и собирается к правому плечу, при этом правый локоть наносит колющий удар (рис. 45).



Шоу ши – заключительная позиция.

Описание соответствует начальному движению первой "дорожки" (рис. 46-47).

Вариант применения техники шестой "дорожки".

Противник атакует прямым ударом левого кулака в лицо. Парировав его

удар сбивающим ударом левого кулака, нанести противнику дробящий удар сверху правым кулаком. Противник, уклонившись от удара и отступив назад правой ногой, контратакует прямым ударом правого кулака в лицо. Парировать удар противника проникающим движением левой ладони, перехватив его запястье правой ладонью. Подшагнув к противнику левой ногой и удерживая его правую руку, нанести колющий удар левым локтем (рис. Е 1-3, Е I 1-2, Е III 1-3).

7. Хуэй шэнь ляо инь цзинь чуй (развернуть тело, подсекающий удар снизу, удар кулаком с шагом вперед).

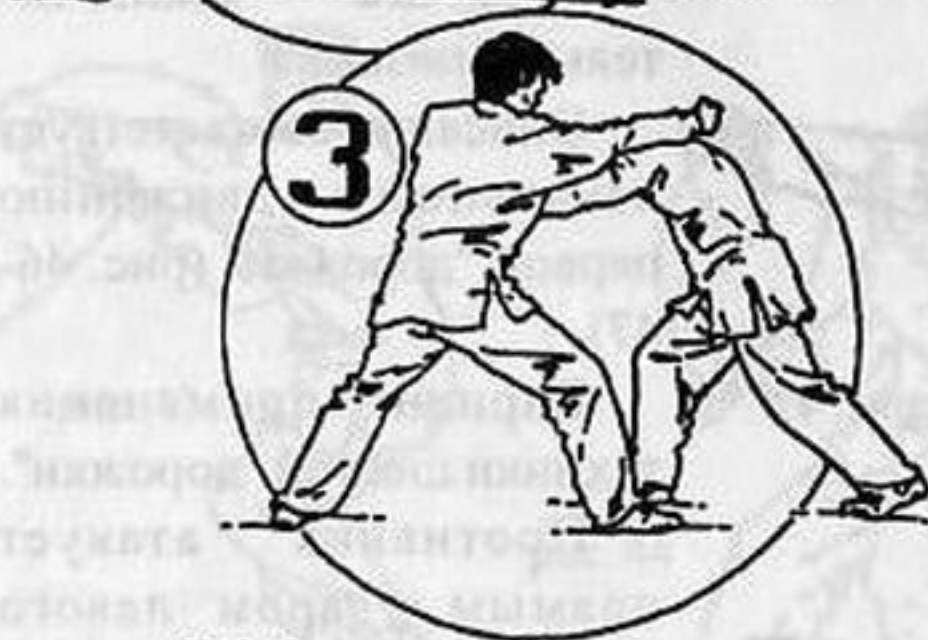


рис. Е 1-3



Е I 1-2

Выполнить "раскрывающий" шаг (бай бу) левой стопой вперед. Одновременно с этим выполнить раскрывающее, отводящее движение левым кулаком наружу, изменив его в ладонь. Продолжая движение, шагнуть вперед правой ногой и,

Е III 1-3

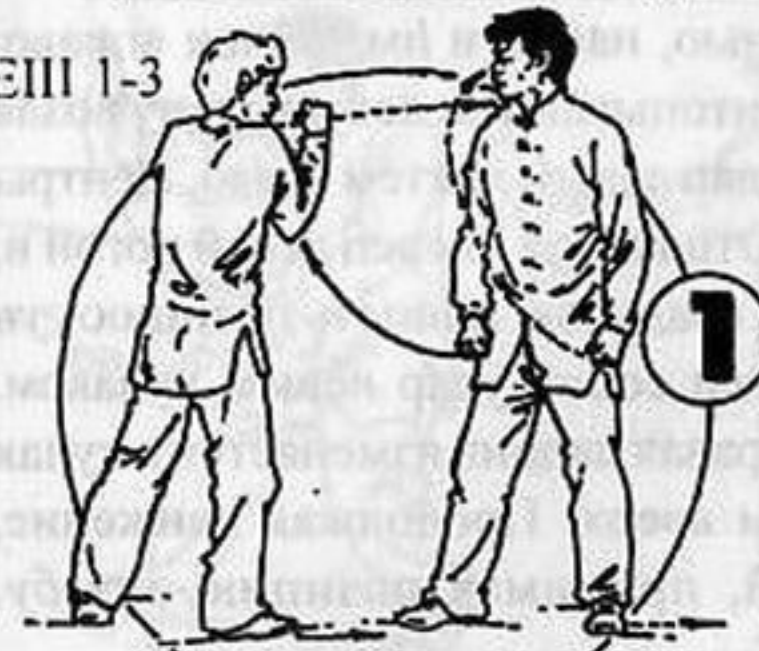


рис. 48

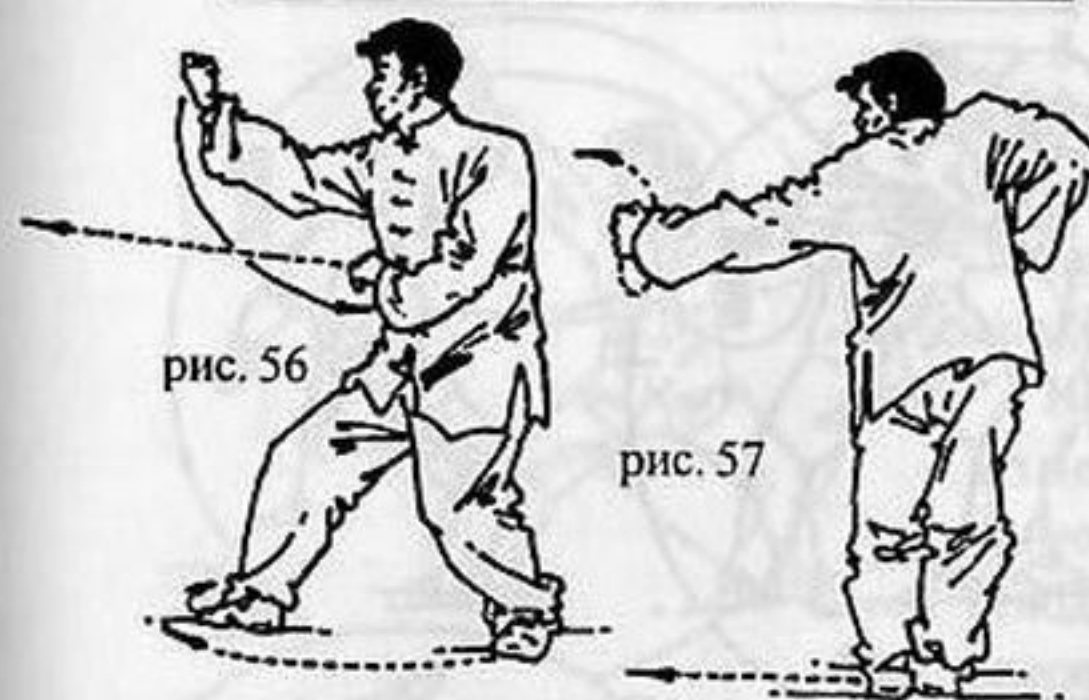
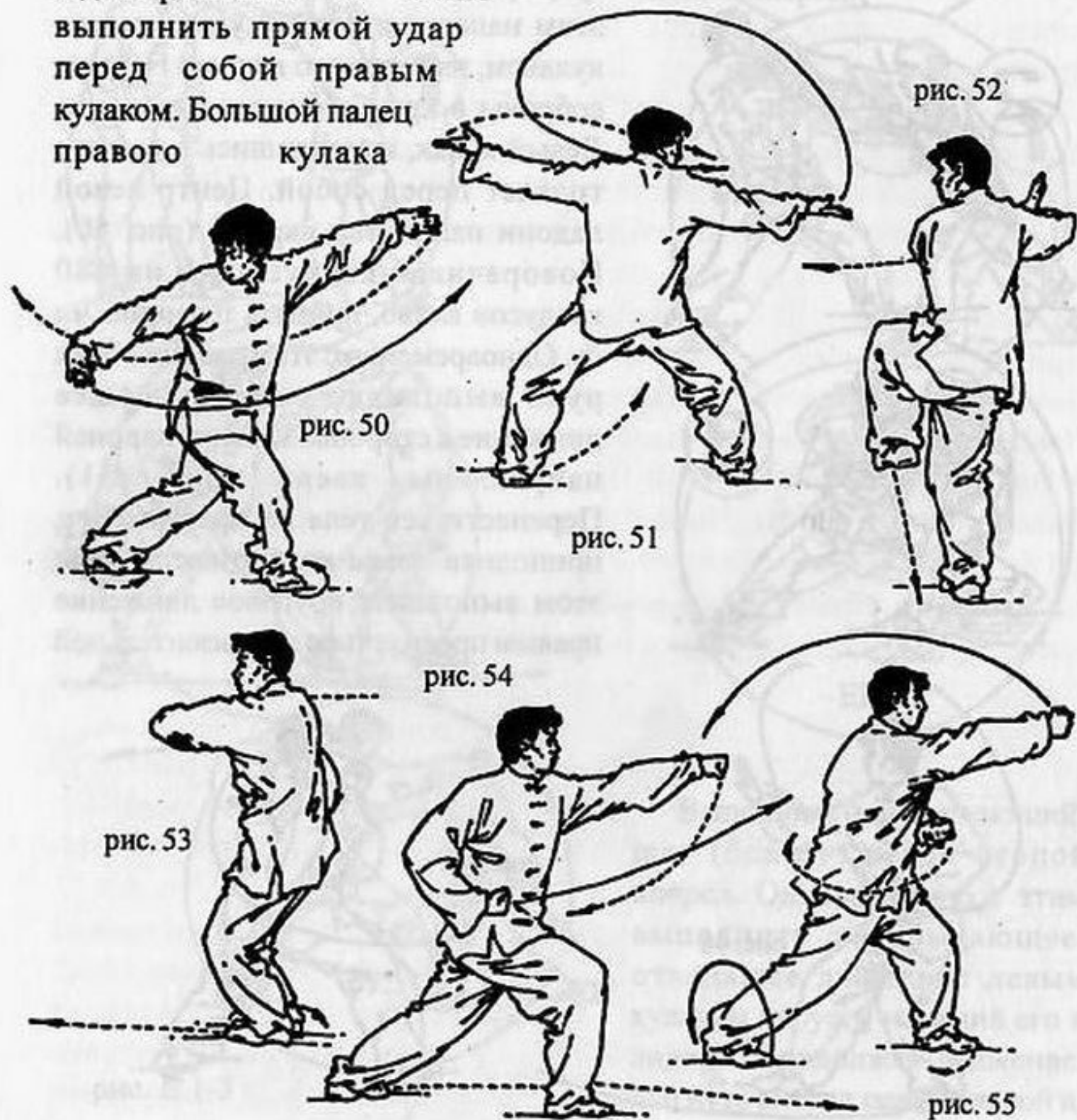
повернув тело на 180 градусов, принять позицию ма бу. При этом выполнить вращательное движение правым предплечьем над головой и опустить его перед грудью локтем вниз. Левая ладонь сжимается в кулак и подтягивается к левому боку (рис. 48-49). Повернуть корпус тела на 180 градусов вправо и принять позицию ча бу (скрестный шаг). Одновременно с этим нанести хлесткий удар правым кулаком, изменив его в крюк. Пальцы собраны в крюк и направлены вниз. Левый кулак, изменившись в ладонь, толкает перед собой. Центр левой ладони направлен наружу (рис. 50). Поворачивая корпус тела на 180 градусов влево, принять позицию ма бу. Одновременно с этим ладони обеих рук выполняют проникающее движение в стороны. Центры ладоней направлены вверх (рис. 51). Перенести вес тела на правую ногу, приподняв левое колено вверх. При этом выполнить круговое движение правым предплечьем в горизонтальной

рис. 49



плоскости и, подперев его левой ладонью, нанести им толчок вправо. Не прекращая движение, опустить с притопыванием левую стопу возле правой. При этом наносится колющий удар левым локтем влево. Центры ладоней направлены вниз (рис. 52-53). Отшагнуть вперед левой ногой и, поворачивая корпус тела вправо на 180 градусов, принять позицию *гун бу*. Одновременно с этим нанести перед собой удар левым кулаком. Центр левого кулака направлен вниз. Правая ладонь изменяется в кулак и собирается к правому боку центром вверх. Продолжая движение, выполнить шаг вперед левой ногой, принимая позицию *гун бу*.

Одновременно с этим выполнить прямой удар перед собой правым кулаком. Большой палец правого кулака



направлен вверх. Левый кулак собирается к низу живота центром вниз (рис. 54-55).

Шоу ши — заключительная позиция.

Описание соответствует завершающей позиции первой "дорожки" (рис. 56-57).

рис. Ж1-3

Вариант применения техники седьмой "дорожки".

Противник атакует прямым ударом левого кулака в грудь. Парировать удар противника отводящим, раскрывающим движением левой руки и, захватив его запястье, нанести удар правым локтем в левую руку противника сверху (рис. Ж1-3). Продолжить контратаку хлестким ударом правой кисти вниз живота противника, выполняя заднескрестный шаг *ча бу*. Завершают контратаку удары открытой ладонью, которые чаще используют как сталкивания (рис. 31-4). Последние приемы седьмой "дорожки" в применении представляют собой сбив атаки противника с последующей контратакой ударом локтя и кулаком (рис. И1-3).

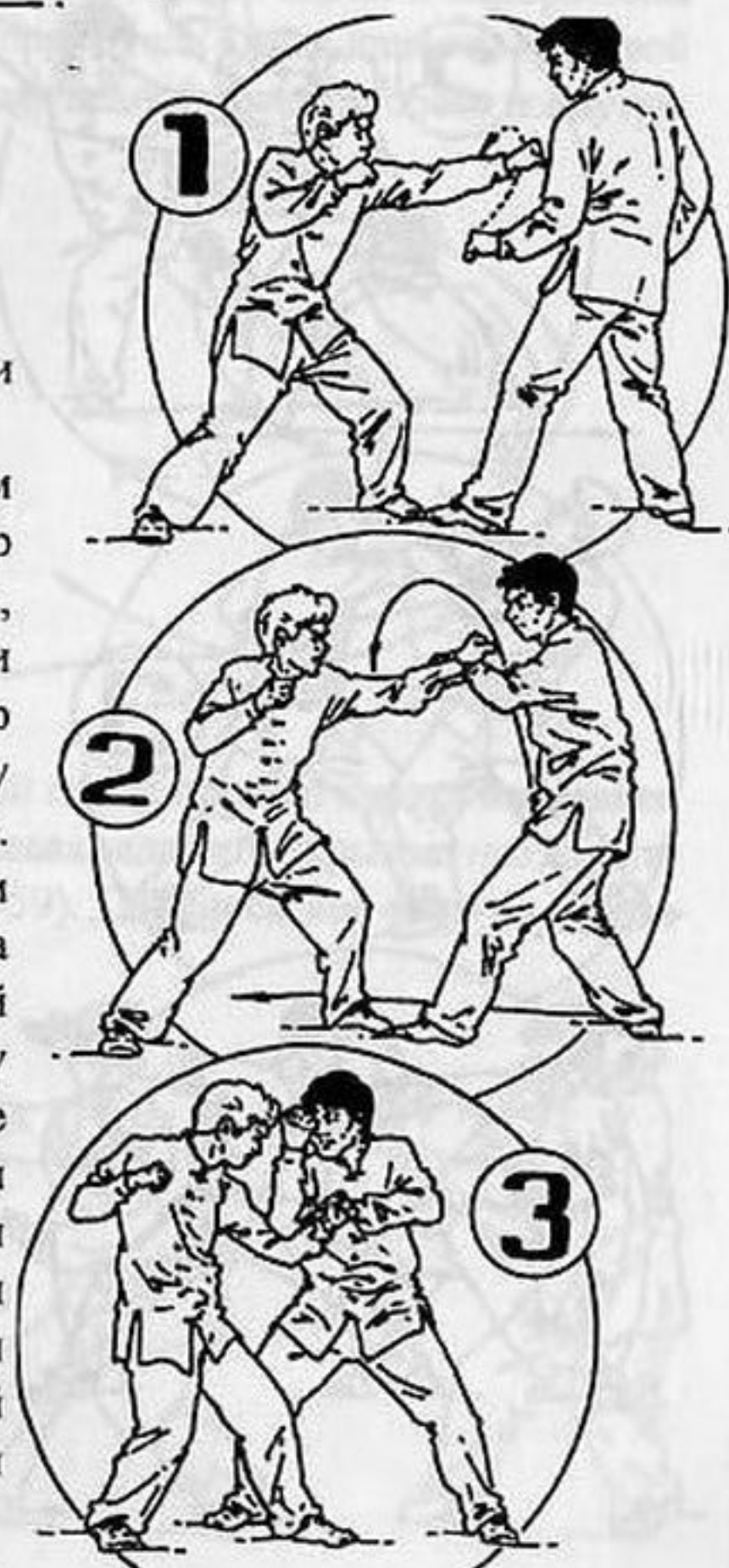


рис.31-3

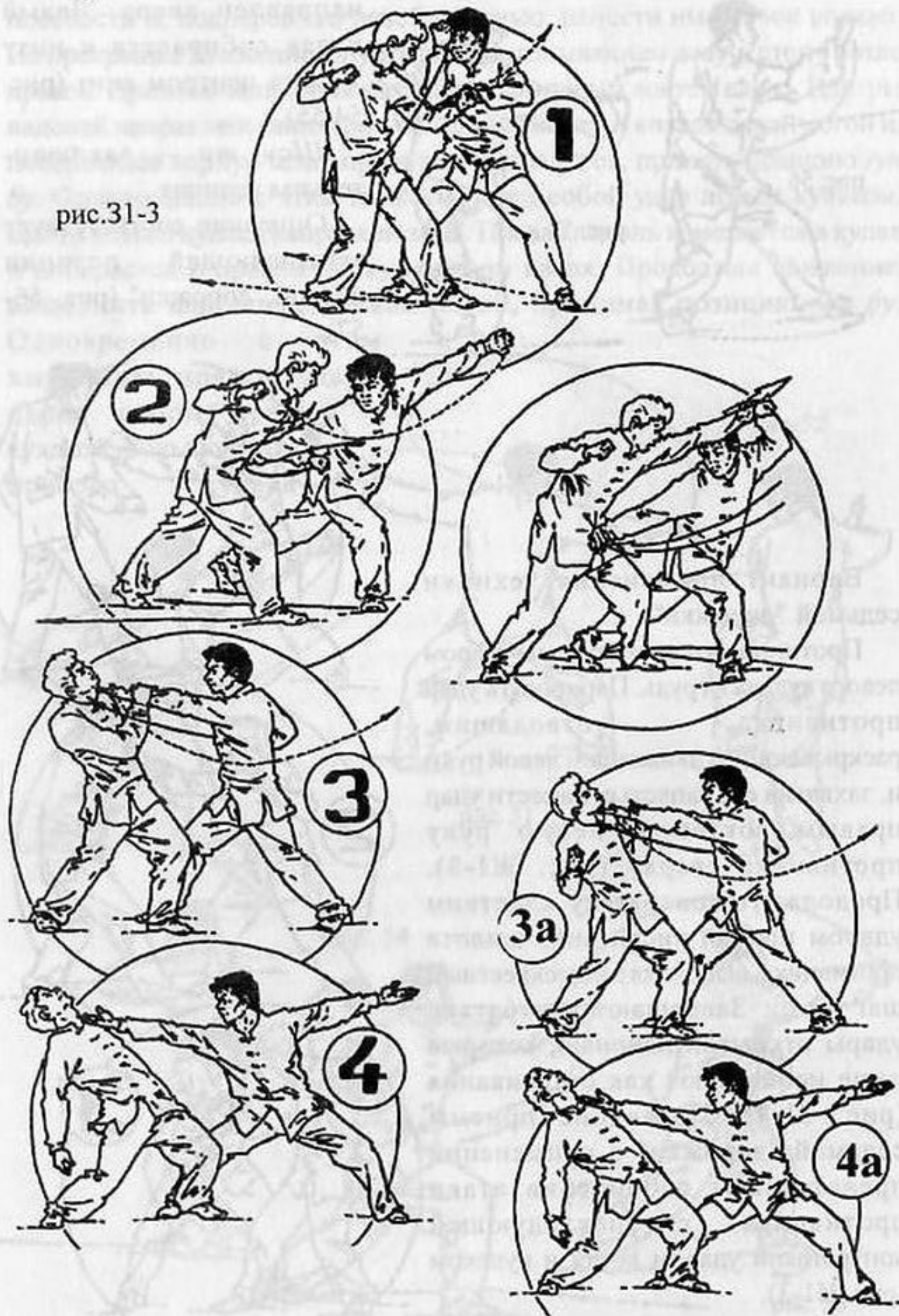


рис. И1-3

8. Цо чжан лунь чуй цзинь гуай (трусий удар ладонью, круговой удар кулаком, "ковыляющее" подшагивание вперед).

Шагнуть вперед левой ногой. Изменив левый кулак в ладонь, выполнить раскрывающее, отводящее движение наружу. Шагнув вперед правой ногой и поворачивая корпус тела влево, нанести круговой удар правым кулаком сбоку вовнутрь.



рис. 58

Большой палец правого кулака направлен вверх. Левая ладонь прикрывает низ живота (рис. 58-59). Перенеся вес тела на левую

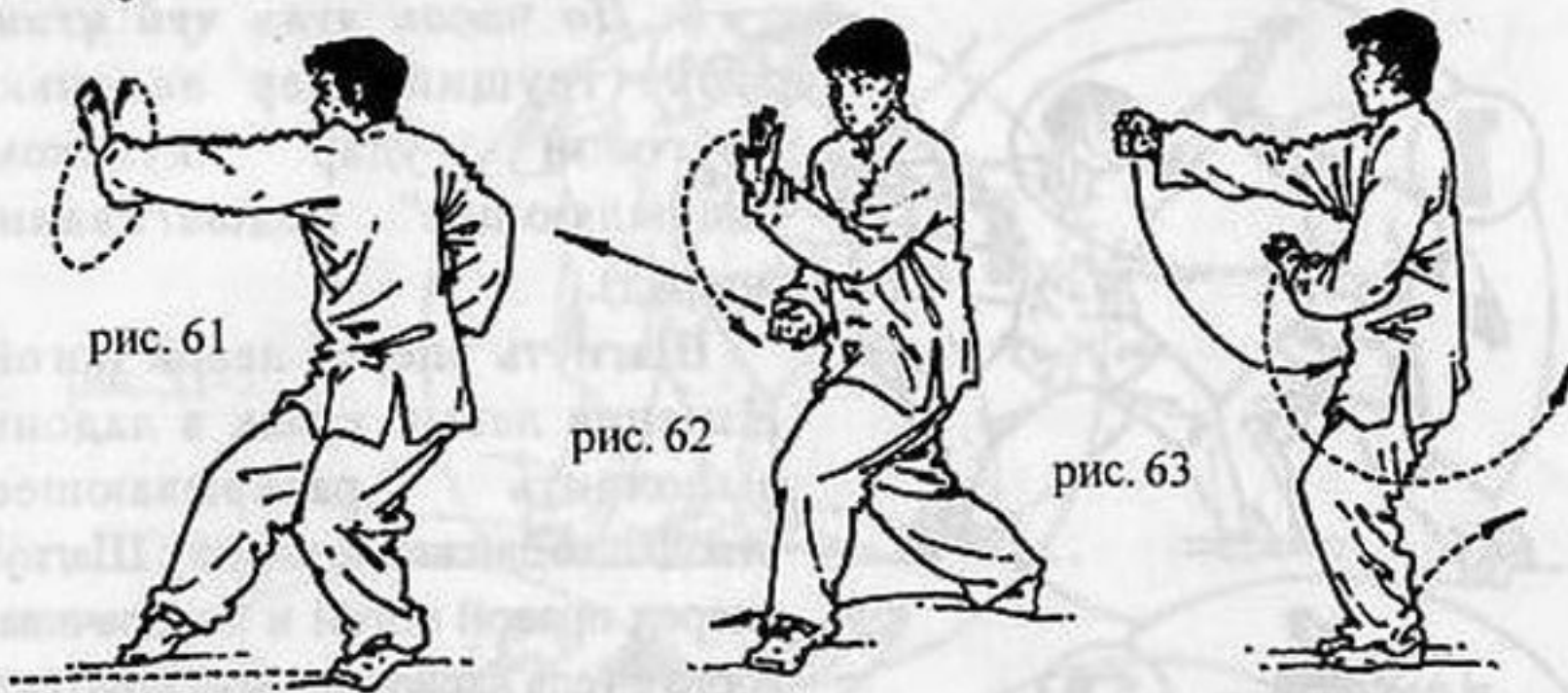
ногу, принять позицию суй бу (пустой шаг). Вращая правое предплечье внутрь – вниз и вперед, нанести хлесткий удар тыльной стороной правого кулака вперед. Поворачивая корпус тела вправо, выполнить толкающий удар левой ладонью



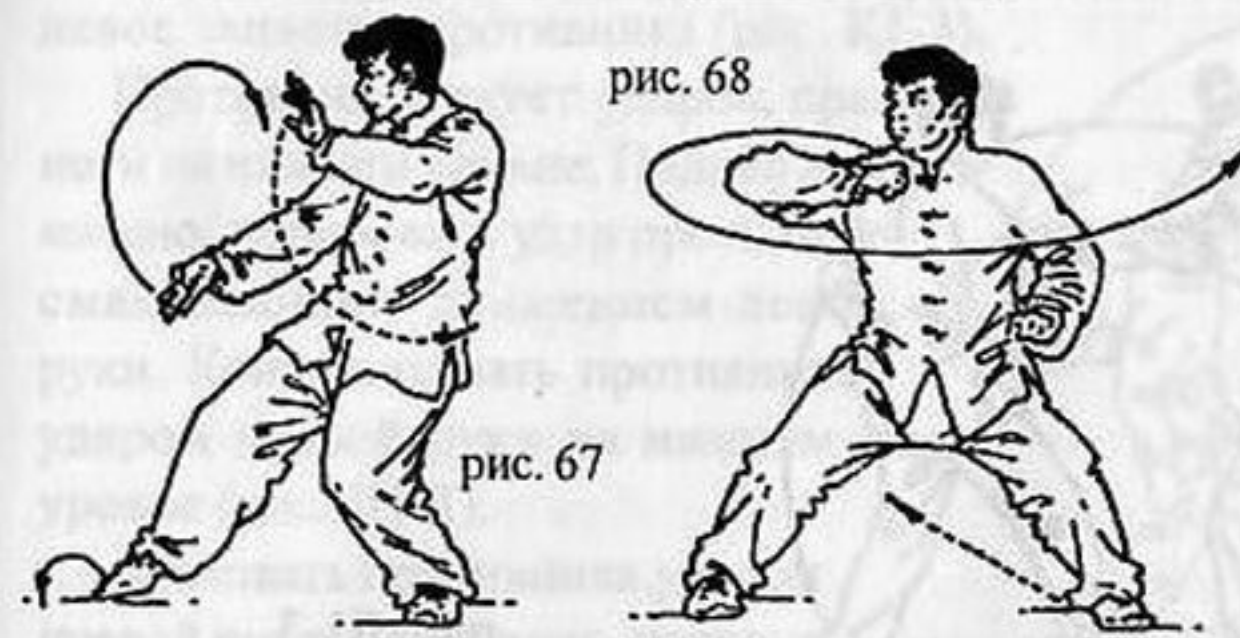
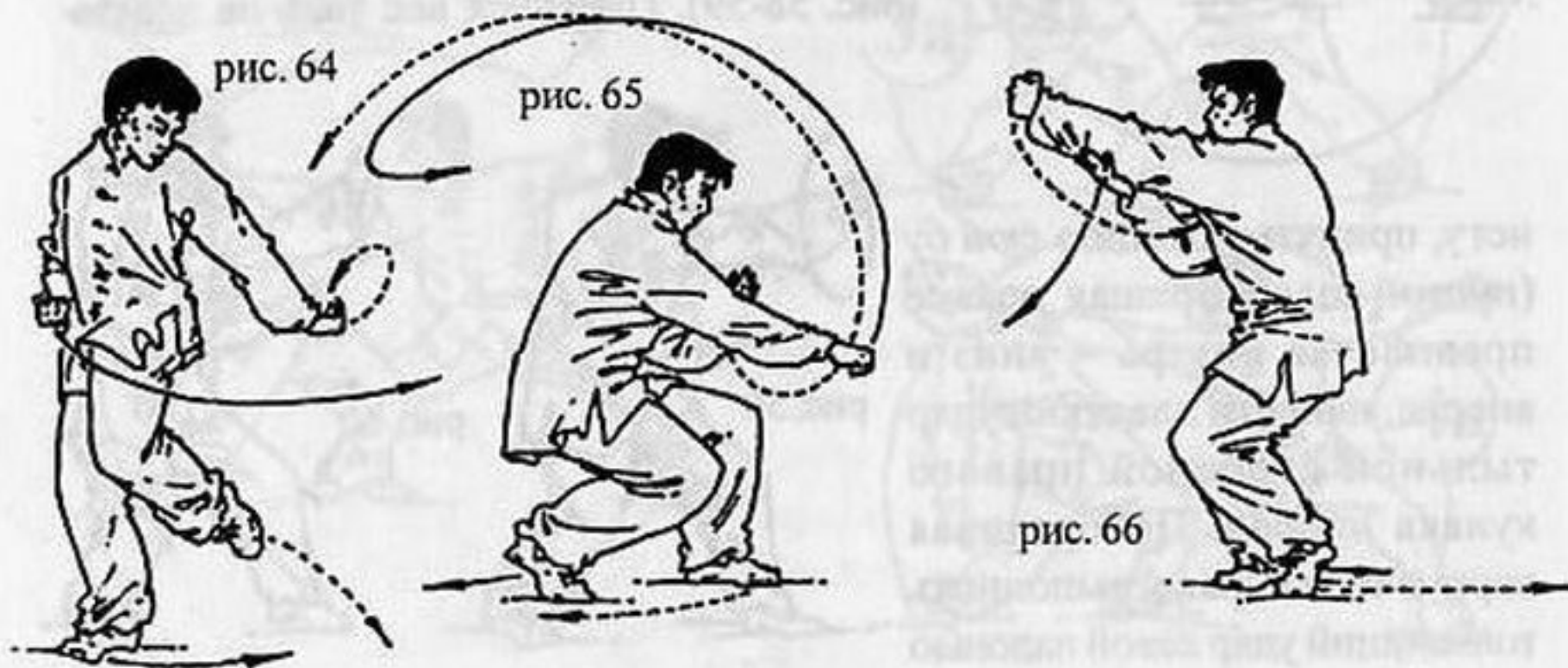
рис. 59



рис. 60



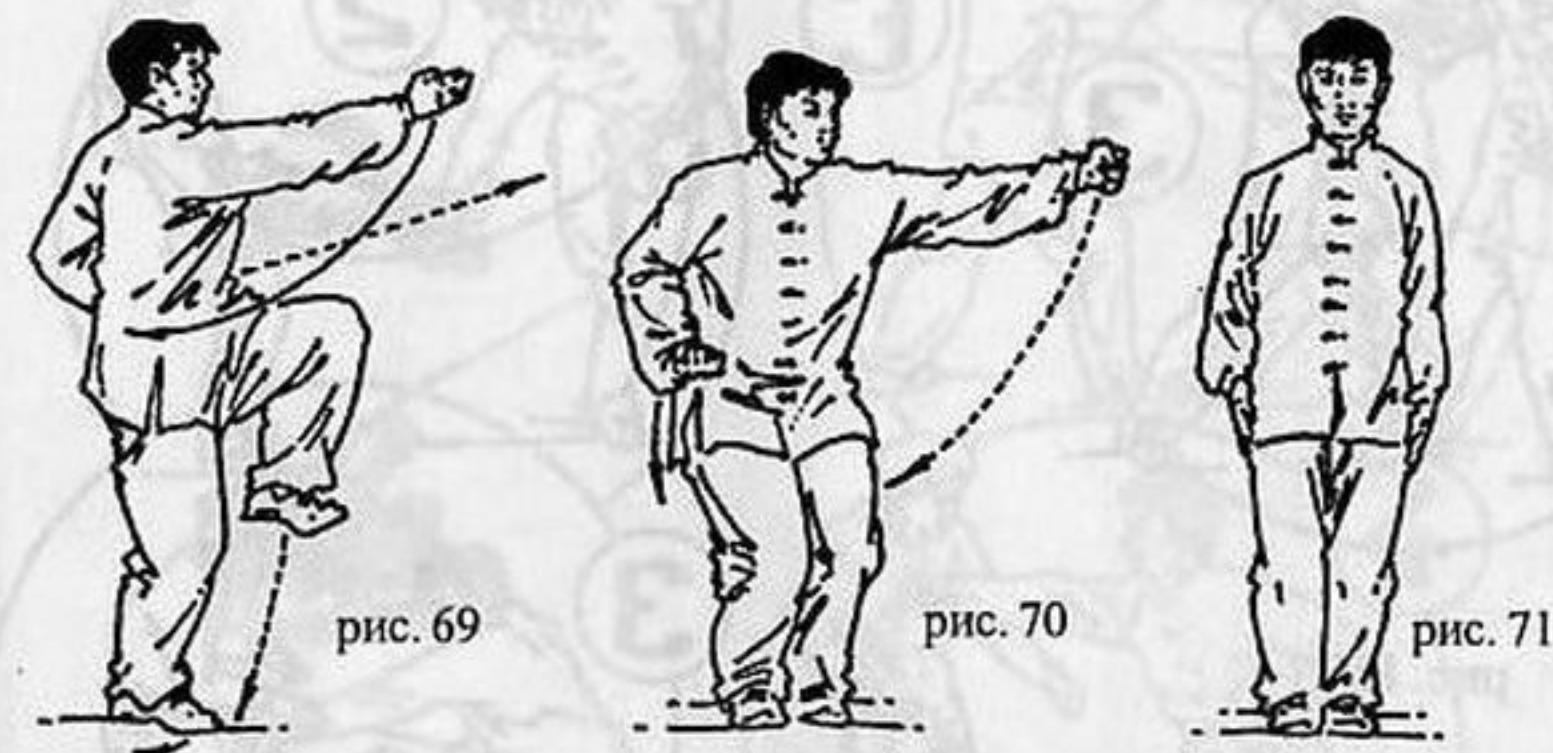
вперед. Правый кулак собирается к правому боку (рис. 60-61). Шагнув вперед левой ногой, выполнить отводящее, раскрывающее движение левой ладонью наружу. Подшагнув правой стопой к левой, нанести перед собой удар правым кулаком. Большой палец кулака направлен вверх. Левая ладонь прикрывает низ живота (рис. 62-63). Вздернув пятку левой стопы вверх, повернуть корпус тела влево. Левая ладонь, изменяясь в крюк, выполняет смахивающее движение назад - вниз (рис. 64). Продолжая вращать тело влево, выполнить шаг левой ногой. Подшагнув правой ногой в направлении движения и приседая, нанести проникающий удар правым кулаком перед собой вниз. Центр кулака направлен вниз. Левая кисть в форме крюка, изменяясь в ладонь, с хлопком прижимается к правому предплечью (рис. 65). Развернув тело на 180 градусов вправо, выполнить широкое, раскрывающее движение правой рукой в вертикальной плоскости. Правый кулак изменяется в ладонь и останавливается на уровне груди.



Следуя вращению тела, подшагнуть левой стопой к правой и одновременно с этим нанести дробящий удар левым кулаком сверху вниз. Левое предплечье с хлопком опускается на правую ладонь (рис. 66). Отшагнуть назад левой ногой и принять позицию *сюй бу*. Левый кулак, изменяясь в ладонь, подтягивается к груди. Центр ладони направлен перед собой. Правая ладонь выполняет проникающее движение вниз (рис. 67). Шагнуть вперед правой ногой, приняв позицию *ма бу*. Правая ладонь изменяется в кулак и собирается к правому плечу. Одновременно с этим правый локоть наносит колющий удар вперед. Левая ладонь изменяется в кулак и собирается к левому боку (рис. 68).

Шоу ши – заключительная позиция.

Описание соответствует начальному движению первой "дорожки" (рис. 69-71).



Вариант применения техники восьмой "дорожки".

Противник атакует прямым ударом левой руки. Парируя удар обвивающим движением левой кисти, контратаковать противника круговым ударом правой руки. При этом левая кисть удерживает



рис. Л1-3

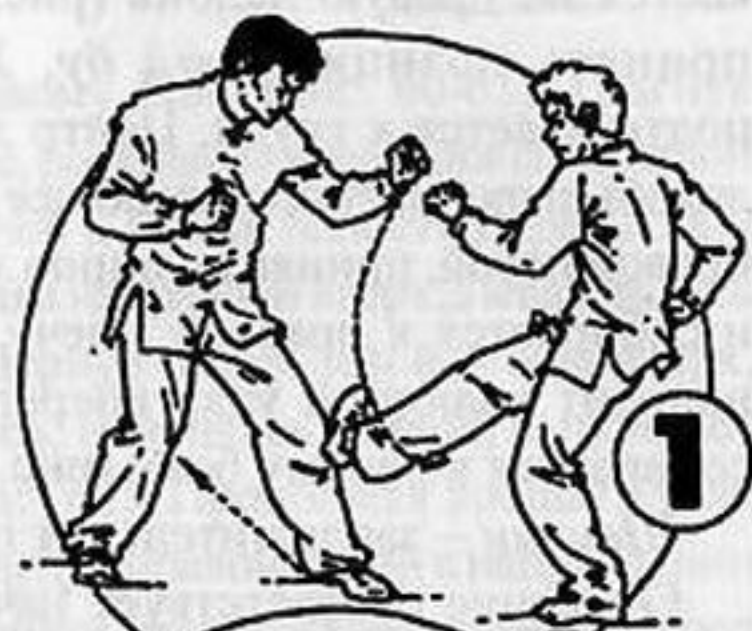


рис. К1-3

левое запястье противника (рис. К1-3).

Противник атакует ударом правой ноги на нижнем уровне. Подняв левое колено, парировать удар противника смахивающим движением левой руки. Контратаковать противника ударом правой руки на нижнем уровне (рис. Л1-3).

Атаковать противника ударом правой руки. Противник, парируя удар, раскрывает свою оборону. Воспользовавшись этим, нанести прямой удар левой ладонью и, подшагнув к противнику, продолжить атаку ударом правого кулака. Такие атакующие серии характерны для тактики некоторых школ бацзи цюань и практически всех направлений тунбэй цюань (рис. М1-4).

八極拳

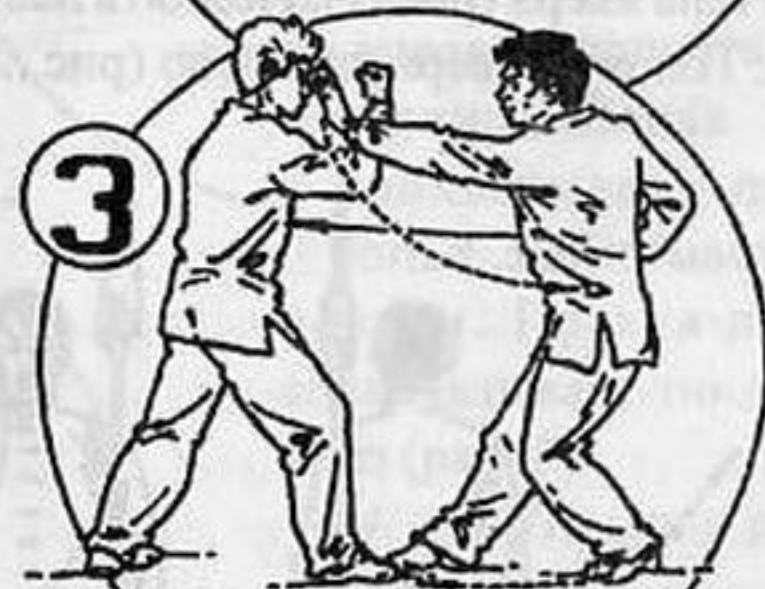
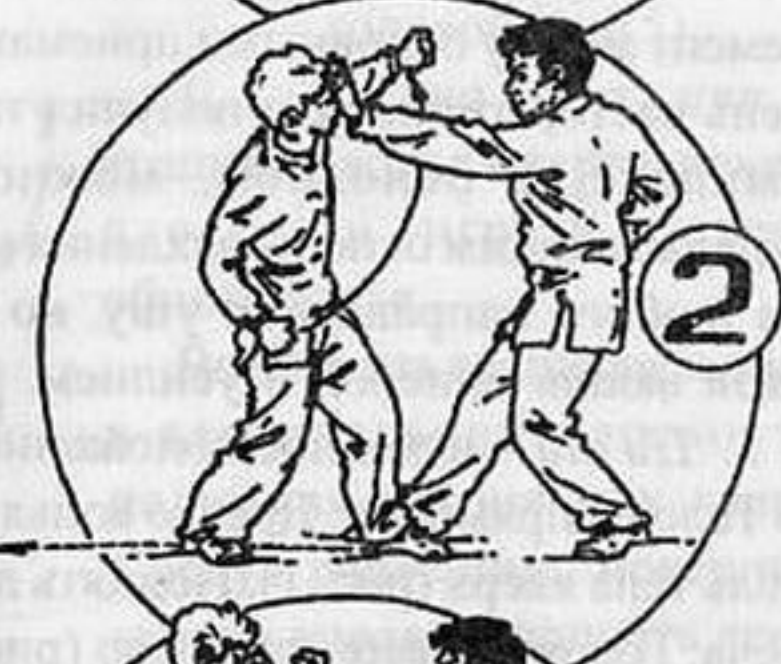


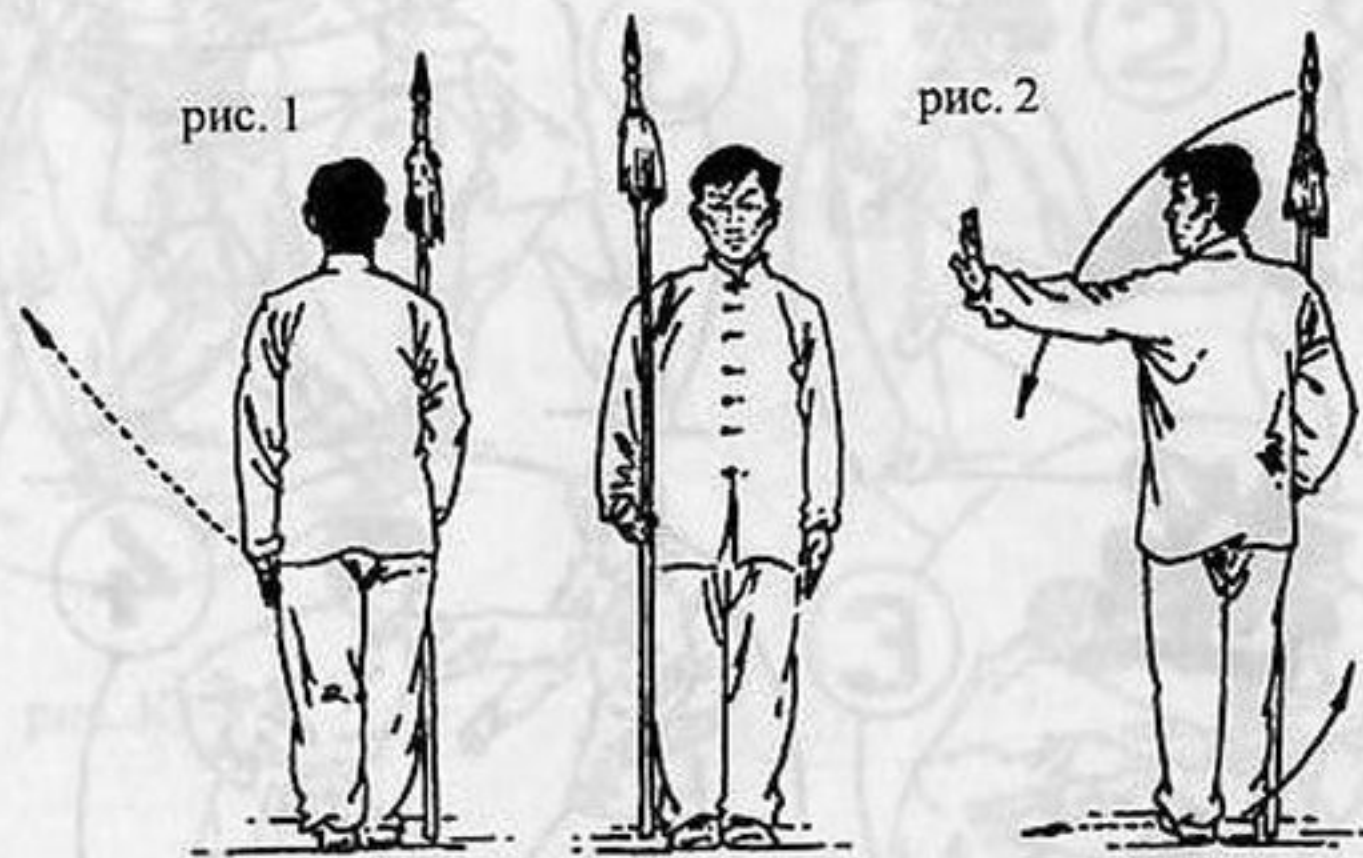
рис. М1-4

Лю хэ хуа цян – копьё 6 единений, подобное цветку.

Данный комплекс приемов владения копьем сформировался на основе классических приемов, входящих в базовую работу лю хэ да цян – большое копьё 6 единений. Но длина копья (длина копья равняется длине тела тренирующегося плюс длина выпрямленной вверх руки) позволяла пользоваться приемом ухуа цян – вращение копья в вертикальной плоскости, который в данном комплексе используют как соединительный элемент между основными приемами. Так как этот прием используется очень часто, комплекс и получил такое название. Приемы, входящие в комплекс, в основном, можно отнести к базовым методам, закладывающим основы владения копьем. Они являются стандартными для любого направления ушу, но выполняются с характерными для бацзи цюань манерой и усилием.

1. Ци ши – исходное положение.

Тело выпрямлено. Древко копья прижато к правому боку и вытянуто вдоль тела вверх (рис. 1). Поднять левую ладонь влево - вверх до уровня плеча. Голову повернуть влево (рис. 2).



2. Дань шоу ци цян – укол копьем, держа одной рукой.

Подбив древко копья правой стопой, придавая ему горизонтальное положение, шагнуть влево левой, а затем правой ногой. Поворачивая

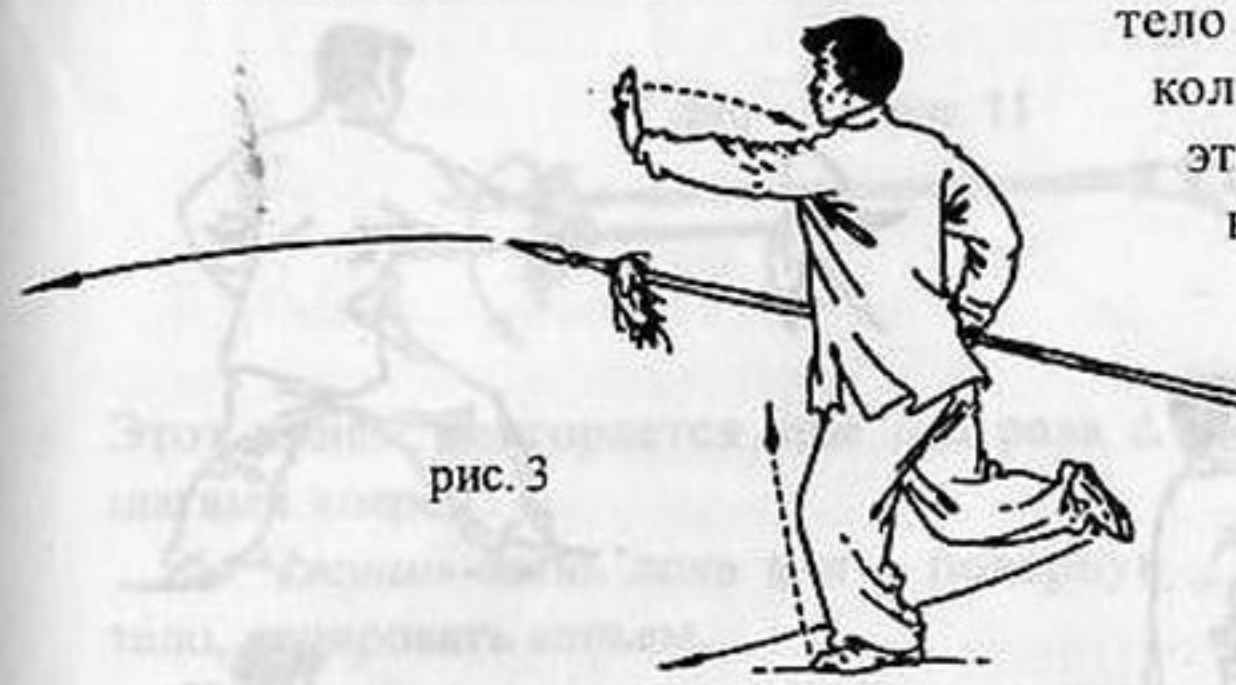


рис. 3

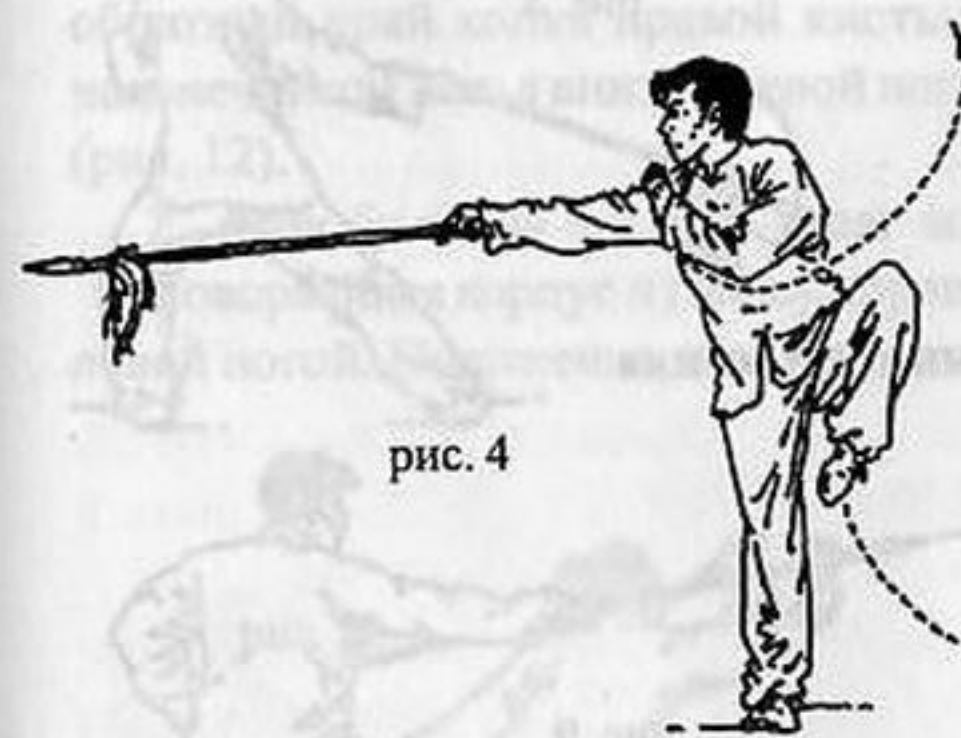


рис. 4

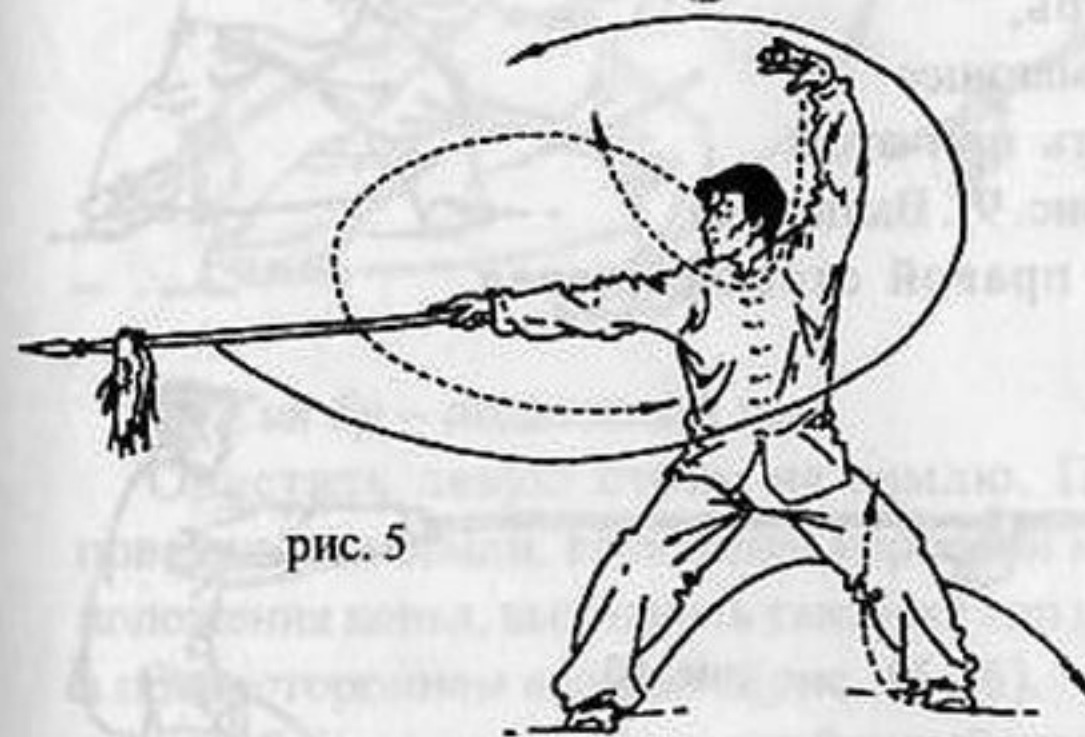


рис. 5

тело влево, поднять левое колено. Одновременно с этим нанести укол копьем вперед. Левая ладонь собирается к правому плечу (рис. 3-4). Опустив на землю левую стопу, принять позицию ма бу. Левая ладонь подпирает над головой (рис 5).

3. У хуа бао цян – вращение копья в вертикальной плоскости (играть копьем), обнять копьё.

Выполнить вращение копьем в вертикальной плоскости, поднимая наконечник вверх. Следуя движению, повернуть корпус вправо и поднять левое колено. Левая рука, прихватывая древко копья, «обнимает» его локтем. Правая ладонь соскальзывает по древку вниз (рис. 6).

4. Пи цян – рубить копьем.

Опустив левую стопу на землю, принять позицию ма бу. Одновременно с этим выполнить рубящий удар копьем вперед - вниз (рис. 7).

5. Син бу лань на чжа – подвижный шаг, парирование – прижимание - пронзание.

Вращая обратную сторону древка правой кистью, выполнить



рис. 6

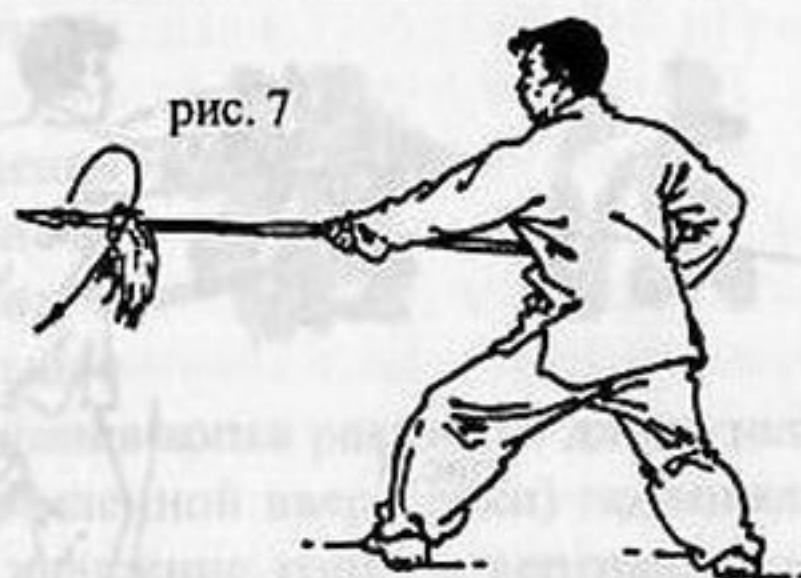


рис. 7



рис. 8



рис. 9

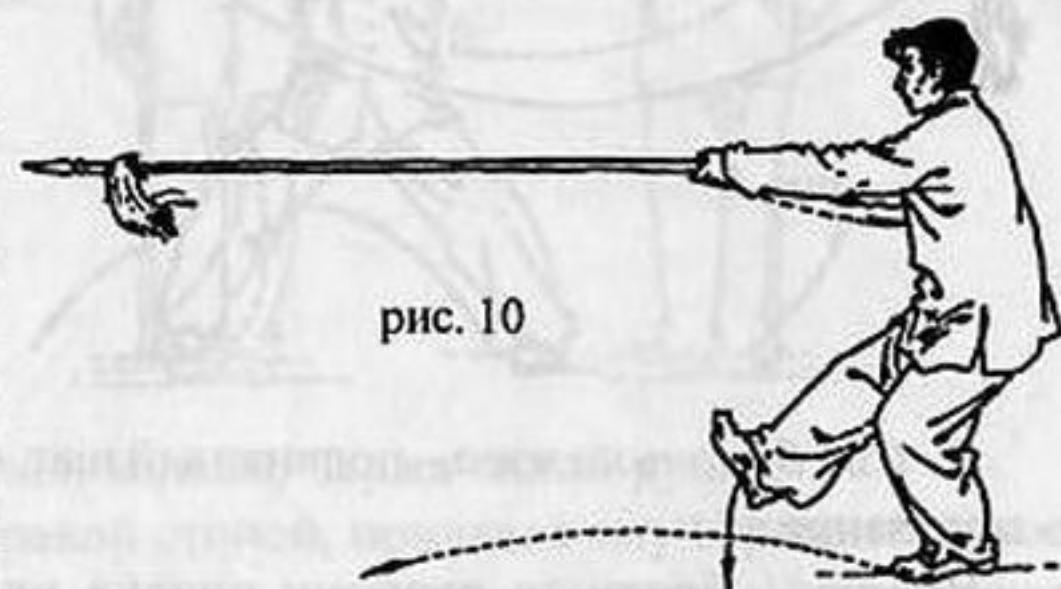


рис. 10

парирующее движение наконечником копья наружу. При этом корпус тела слегка скручивается вправо и подается назад (рис. 8). Возвращая тело в позицию *ма бу* и вращая наконечник копья внутрь, выполнить короткое, прижимающее действие вниз. Правая кисть при этом собирается к правому боку (рис. 9). Выполняя короткий (цуневый) удар правой стопой вперед, совершить пронзающее движение копьем вперед. Правая кисть толкает древко копья вперед. При этом древко скользит по левой ладони (рис. 10). Опустив правую стопу на землю, шагнуть вперед левой ногой, принимая позицию *гун бу* (рис. 11).



рис. 11

Этот прием повторяется еще два раза с шагами вперед.

6. *Чжуань шэнь лань цян* – повернув тело, парировать копьем.

Повернув корпус вправо, принять позицию *гун бу*. Поворачивая обратный край копья правой кистью вверх, выполнить парирование наконечником копья внизу у левой ноги. Взгляд направлен на наконечник (рис. 12).

7. *Шан бу чжэн ти туй* – шаг вперед, мах ногой вверх.

Поворачивая корпус и голову вправо, выполнить короткий мах вперед левой ногой. Положение копья не изменяется (рис. 13).

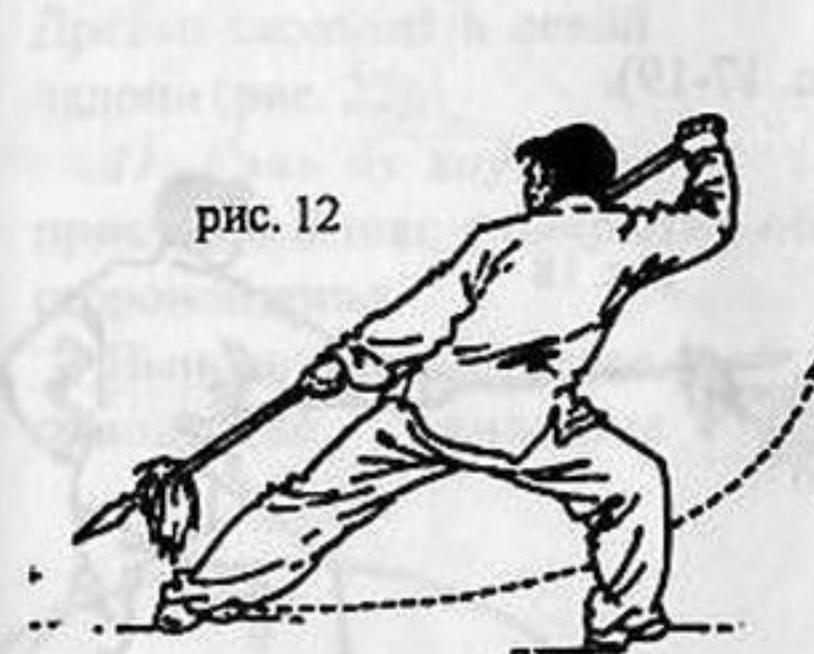


рис. 12



рис. 13

8. *Син бу* – подвижный шаг.

Опустить левую стопу на землю. Правая стопа, притирая по поверхности земли, выполняет короткий мах назад (рис. 14). Не меняя положения копья, выполнить такой же тип шага в левостороннем и снова в правостороннем варианте (рис. 15-16).

9. *Дин бу лань на чжа* – устойчивый шаг, парирование – прижимание – пронзание.

Принимая позицию *гун бу*, выполнить парирование. Переходя в позицию *ма бу*, совершить прижимание. Приняв позицию

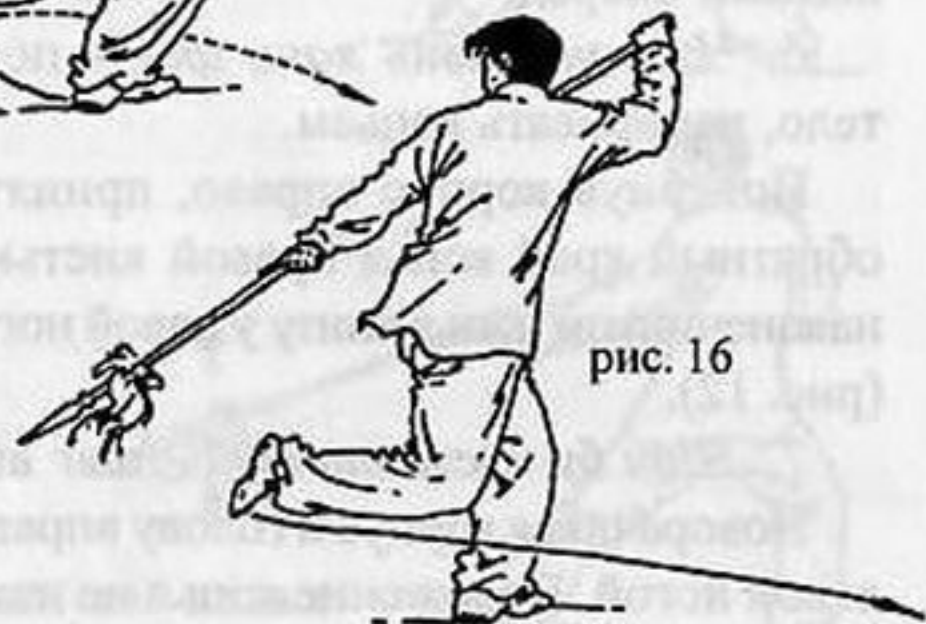
рис. 14



рис. 15



рис. 16



гун бу, пронзить копьем вперед (рис. 17-19).

рис. 17



рис. 18

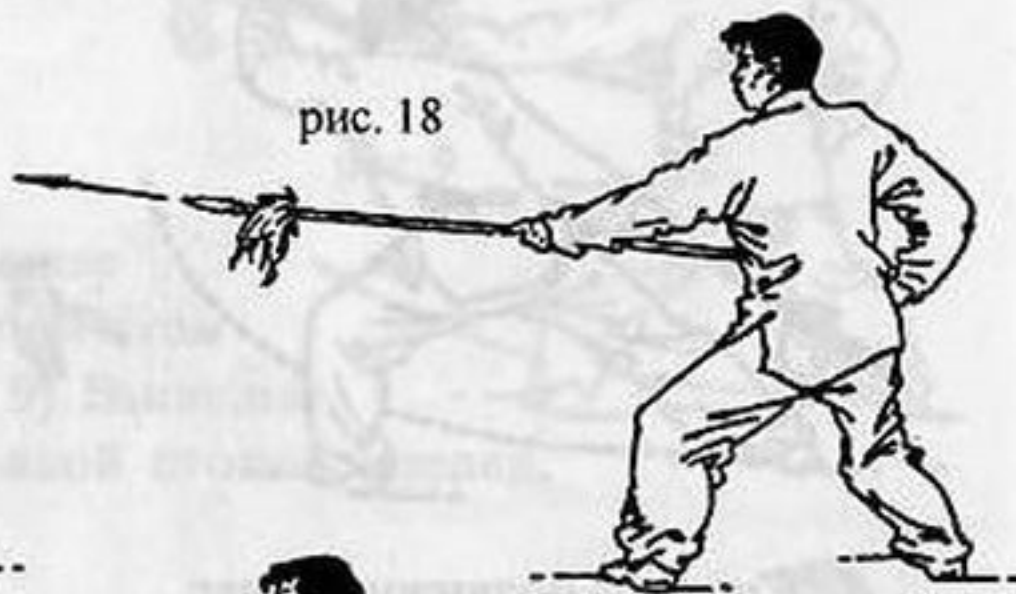


рис. 19



10. Куа бу ци цян – огибающий шаг, укол копьем.

Подав тело назад, принять позицию ма бу. При этом, подтягивая правую кисть к правому бедру, выполнить короткое, упругое сотрясение наконечником копья вверх (бэн) (рис. 20). Выполнить огибающий шаг левой ногой, поворачивая стопу наружу, а затем правой ногой, поворачивая стопу слегка внутрь. При этом совершить серию приемов лань на чжа копьем (рис. 21). Подтянуть правую кисть к правому бедру. Древко скользит в левой ладони (рис. 22).

11. Гэнь бу коу ба – приставной шаг, прикрытие обратной стороной копья.

Выполнив парирующее, отводящее движение

рис. 20



рис. 21



рис. 22

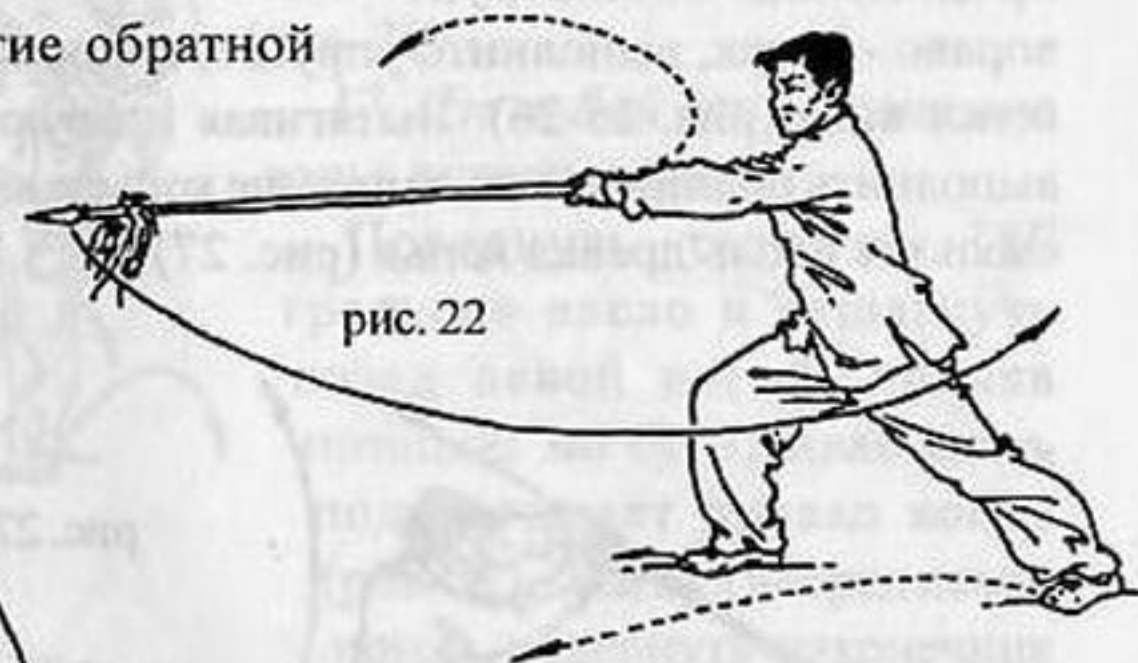


рис. 23



наконечником копья влево - вниз, шагнуть вперед левой ногой. Подшагнув правой стопой, принять позицию сюй бу. Продолжая движение, выполнить прикрывающее действие обратной стороной копья перед собой внутрь (рис. 23).

12. *Ти си коу цян* – подняв колено, прикрыться копьем.

Продолжая предыдущий прием, выполнить отводящее движение обратной стороной копья вправо - назад. Подняв правое колено, совершить прикрывающее действие наконечником копья вправо - вверх (рис. 24).



рис. 24

13. *Лань дянь цян* – преграждающее действие, точечный укол копьем.

Опустить правую стопу на землю, приняв позицию *гун бу*. Выполнить прижимающее действие наконечником копья вниз, продолжив его уколом копья вперед. Вращая предплечья обеих рук вправо - вверх, выполнить упругое, клюющее действие наконечником копья вниз (рис. 25-26). Вытягивая правую кисть над головой назад, выполнить подпирающее движение копьем вверх. При этом левая ладонь скользит вдоль древка копья (рис. 27).

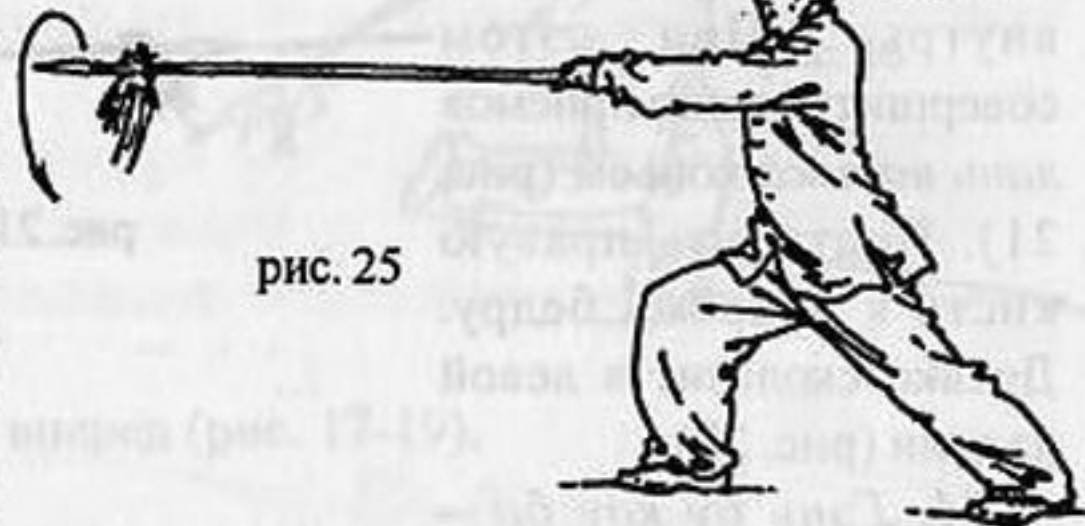


рис. 25

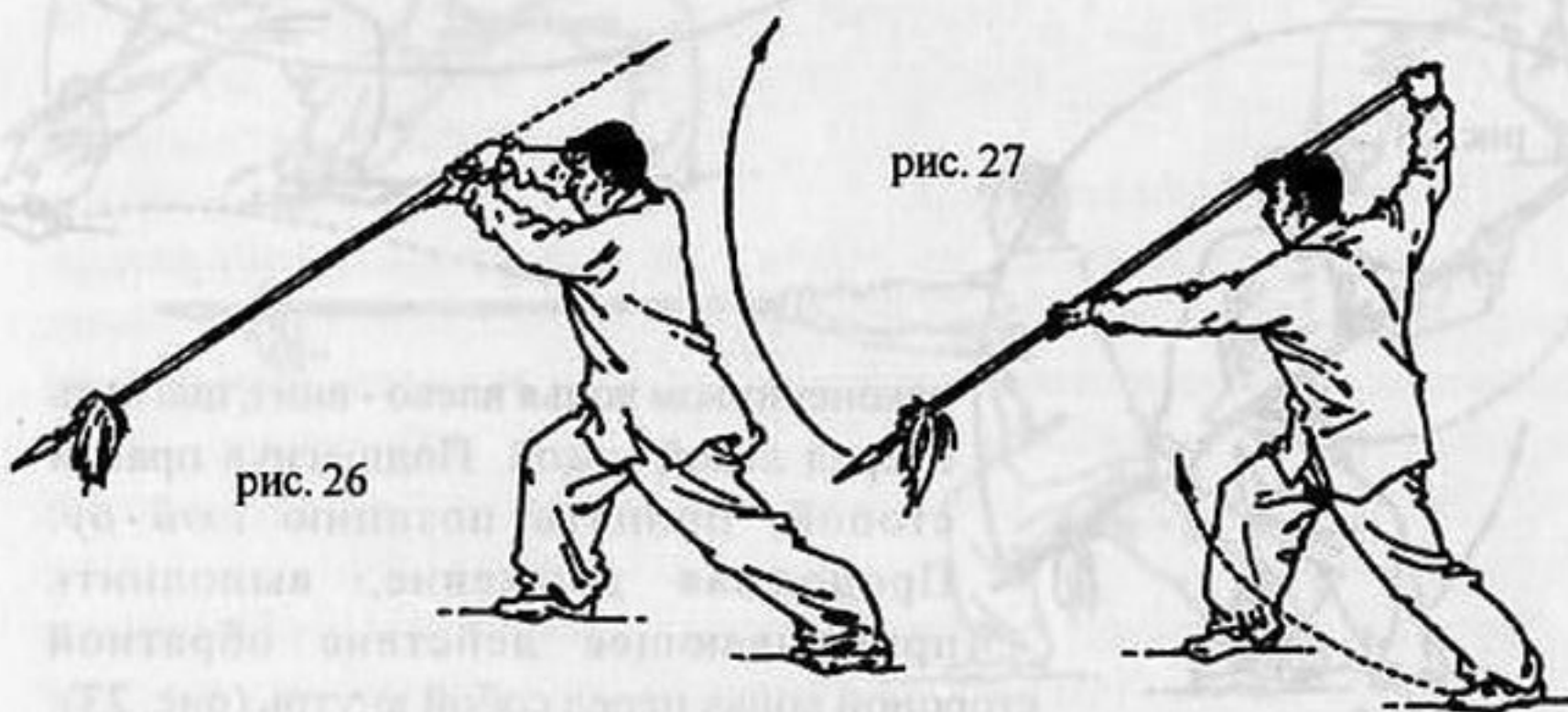


рис. 27

рис. 26

14. *Дао ба цян* – переворачивание копья.

Поворачивая тело влево, поднять левое колено. Одновременно с этим скользящим движением выполнить перехват древка копья. Левая кисть скользит вдоль древка к обратному краю копья, а правая перехватывает древко ближе к наконечнику. При этом наконечник копья вращательным движением поднимается вверх (рис. 28).

15. *Хоу юэ бу пу цян* – прыгающий шаг назад, припадающее к земле копьё.

Выполнить отступающий, прыжковый шаг назад и, принимая позицию *пу бу* (припадающий к земле шаг), нанести резкий удар всей плоскостью древка по поверхности земли. Опускаясь на землю, древко описывает опутывающее движение против часовой стрелки (рис. 29-30).



рис. 28

рис. 29

16. *Дань шоу ци цян* – нанести укол, удерживая копьё одной рукой.

Поворачивая тело вправо, шагнуть вперед левой ногой, принимая позицию *ма бу*. Удерживая копьё левой кистью, нанести укол вперед. Правая ладонь отводится вправо - назад (рис. 31).

17. *Цзо ю бай цян* – вращение копья вправо и влево.

Повернуть тело на 180 градусов влево и отшагнуть назад левой ногой, приняв позицию *ма бу*. Правая кисть подхватывает древко копья (рис. 32). Шагнув вперед левой ногой, повернуть наконечник



рис. 30



рис. 31

копья влево. Шагнув вперед правой ногой, повернуть наконечник вправо. Перехватив копьё скользящим движением рук, шагнуть вперед левой ногой (рис. 33-35). Повернув тело вправо, выполнить зашагивание правой ногой позади левой. Одновременно с этим выполнить прием *лань на* (парирование - прижимание). Затем, принимая позицию *гун бу*, выполнить пронзание копьем (рис. 36-38).

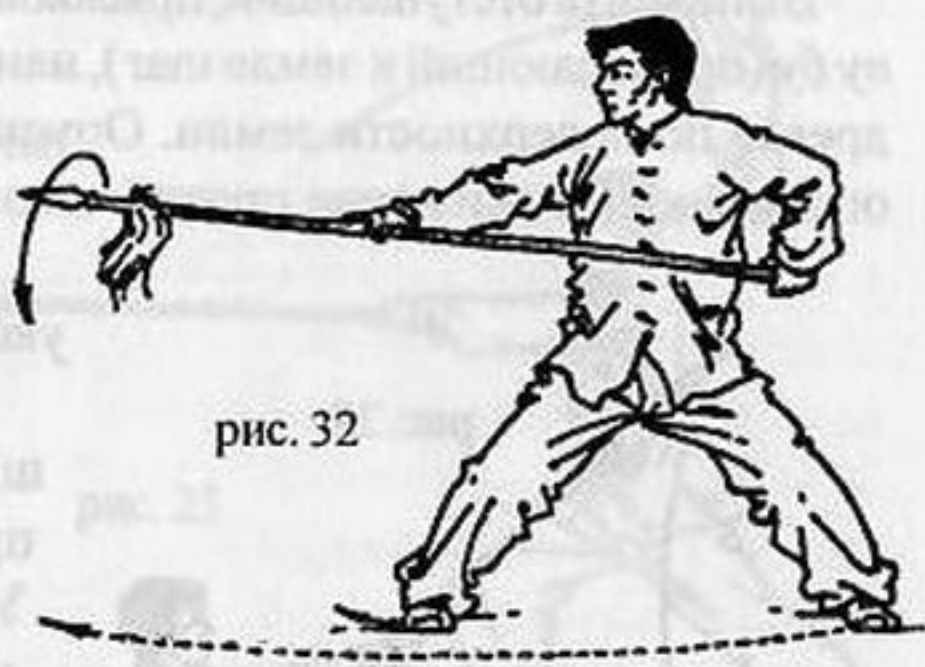


рис. 32



рис. 33



рис. 34

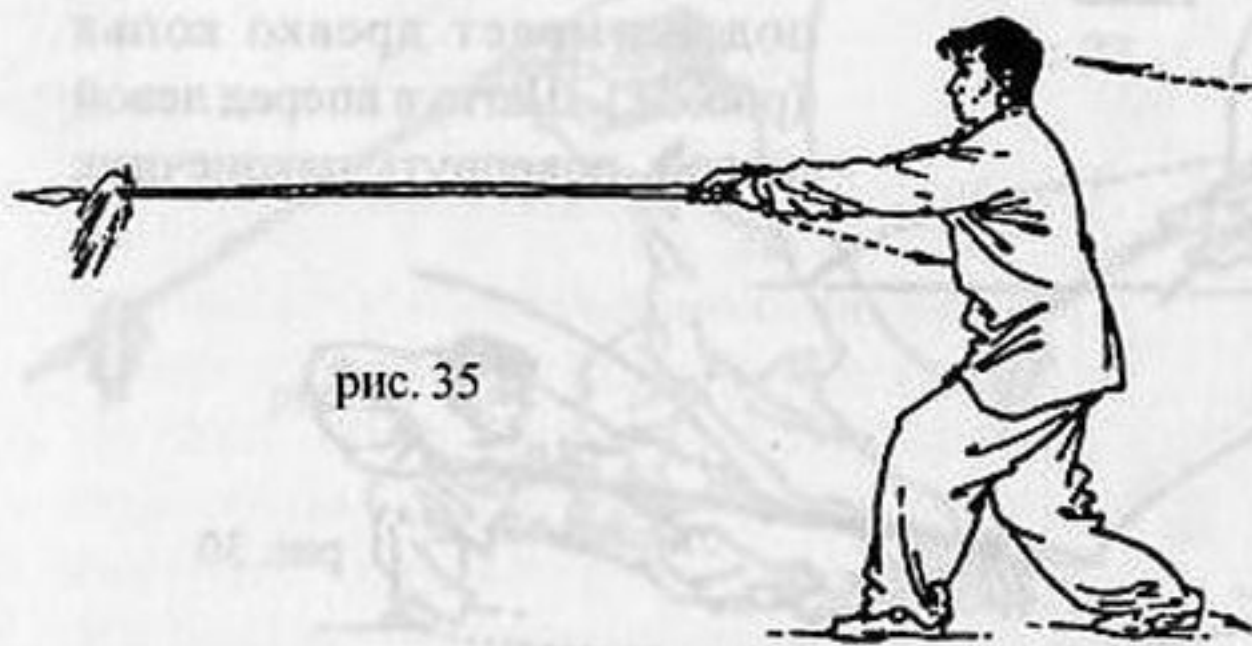


рис. 35

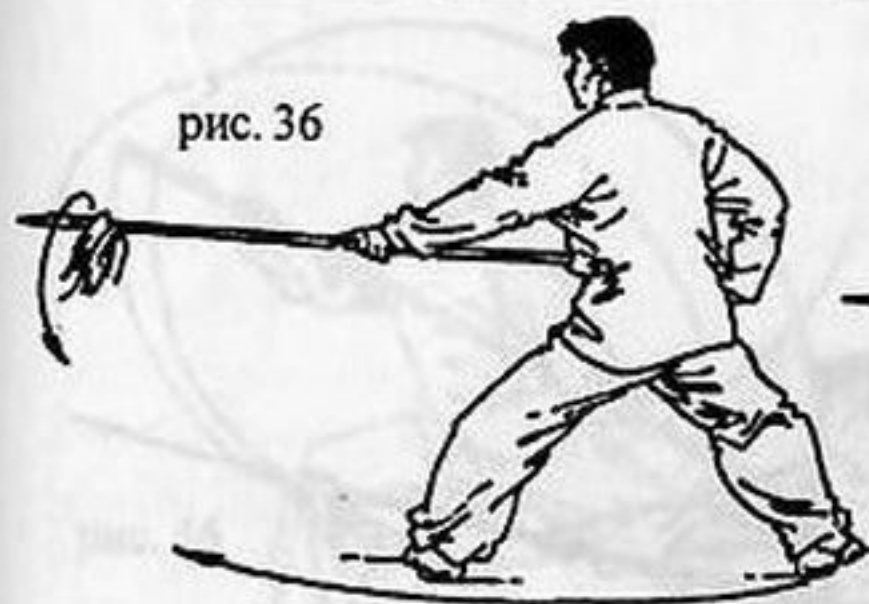


рис. 36

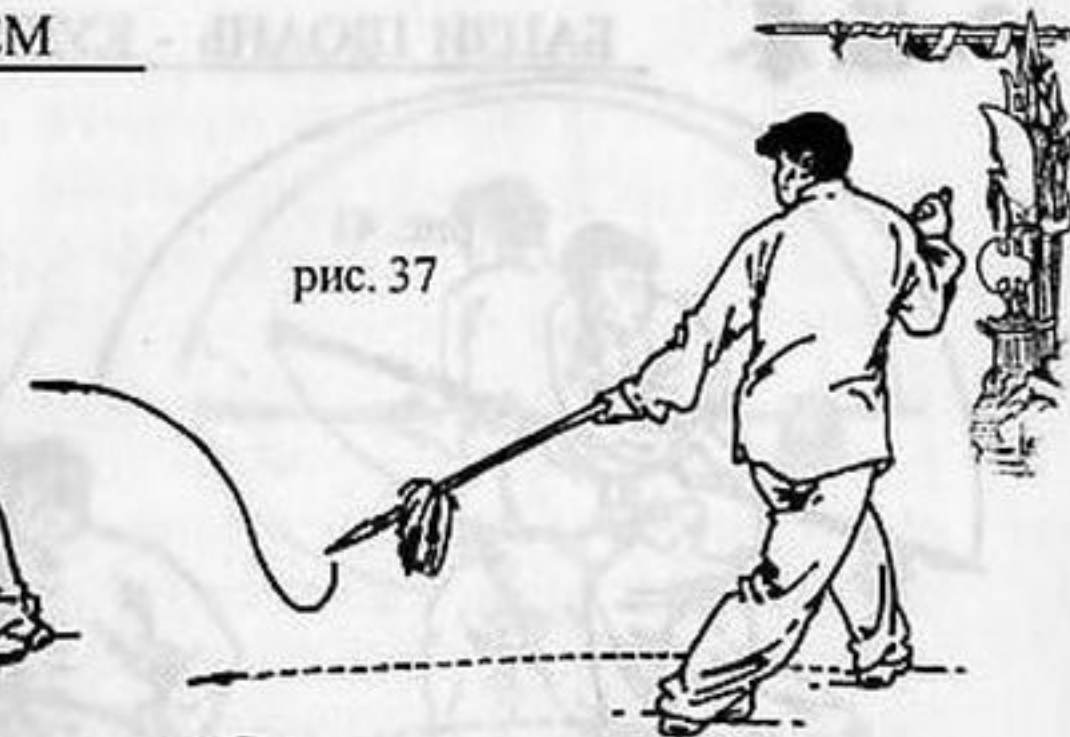


рис. 37

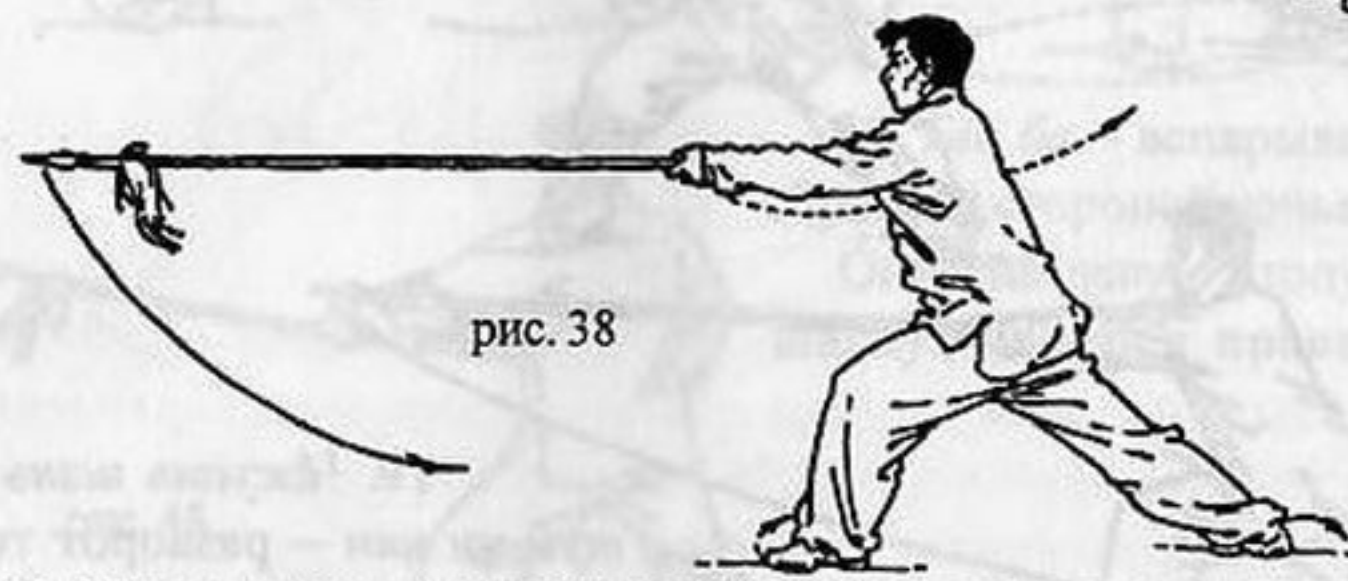


рис. 38

18. *У хуа ци цяи* – вращение в вертикальной плоскости и укол копьем. Поворачивая корпус тела вправо, выполнить парирующее движение наконечником копья вниз. Продолжая движение, совершить вращение копья в вертикальной плоскости. Затем нанести укол копьем вперед, принимая позицию *гун бу* (рис. 39-43).



рис. 39

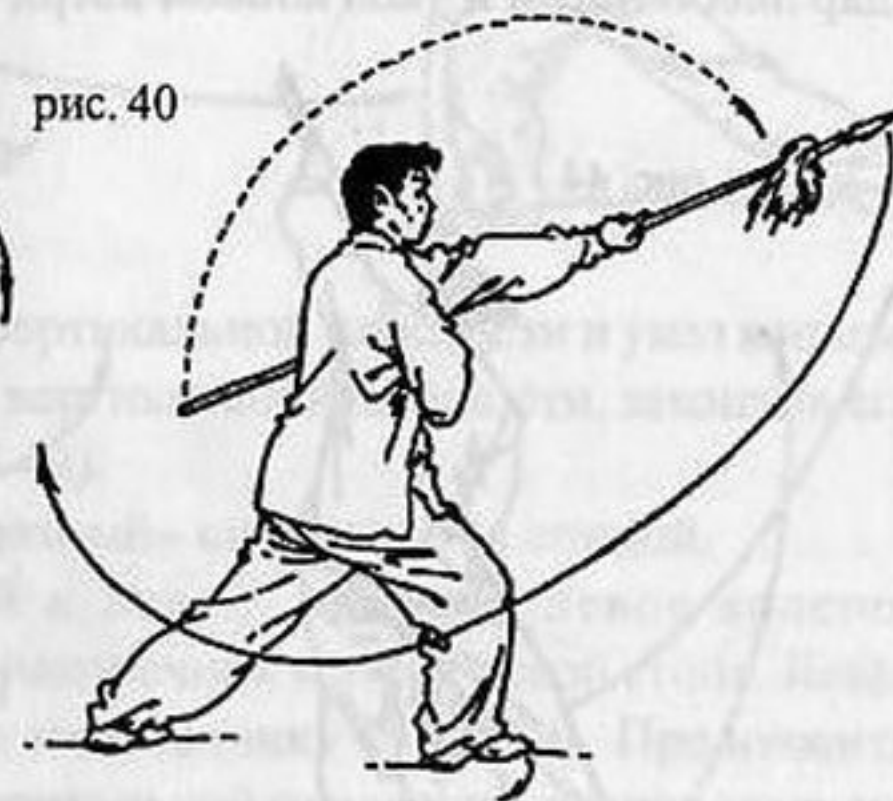


рис. 40



рис. 41



рис. 42



рис. 43

19. Чжуань шэнь ти туй ци цян – разворот тела, удар ногой с одновременным уколom копья.

Подняв правую руку вверх, собрать наконечник копья вниз к левой голени. Шагнуть вперед правой ногой и повернуть тело влево - назад. Продолжая движение, нанести удар левой ногой и укол копьем вверх (рис. 44-45).



рис. 44

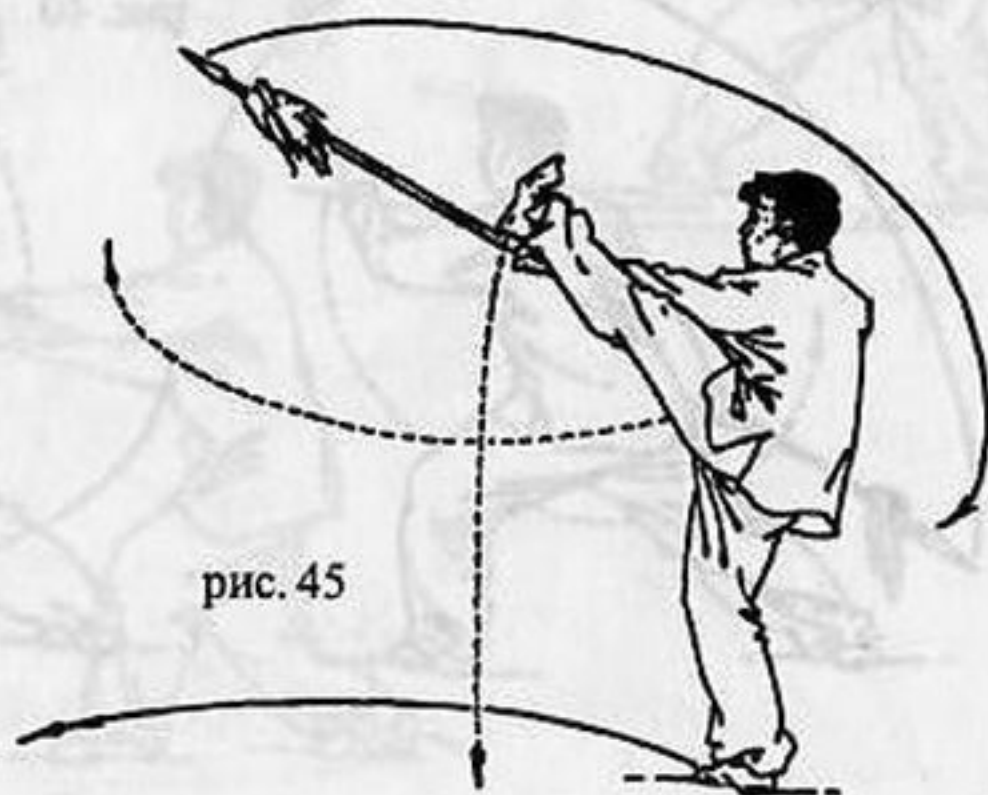


рис. 45



рис. 46



рис. 47

20. Тяо ба – вспарывающий удар обратной стороной копья.

Опустив левую стопу на землю, шагнуть вперед правой ногой и



рис. 48

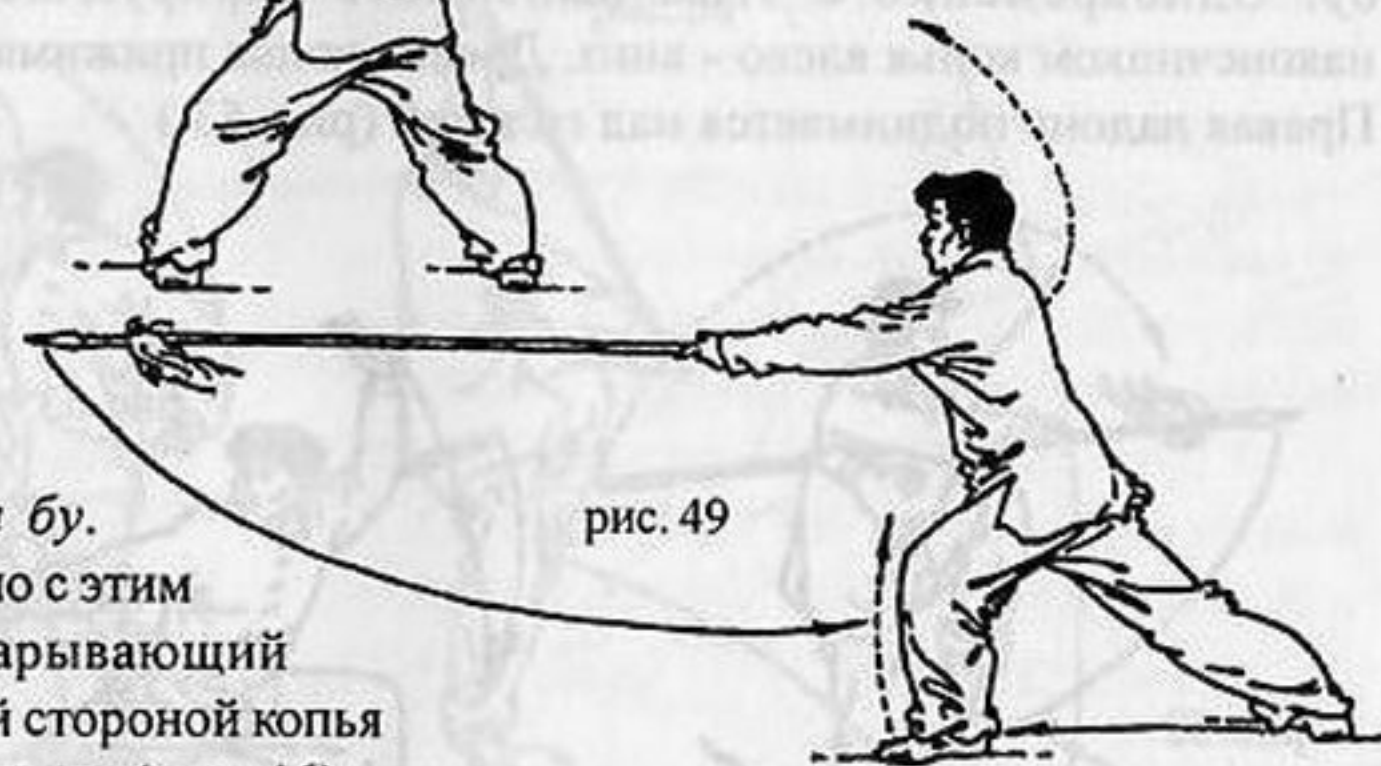


рис. 49

принять позицию гун бу. Одновременно с этим нанести вспарывающий удар обратной стороной копья перед собой вверх (рис. 46).

21. У хуа ци цян – вращение в вертикальной плоскости и укол копьем. Выполнить вращение копья в вертикальной плоскости, закончив его уколom в позиции гун бу (рис. 47-49).

22. Гун бу бэй цян – «лукообразный» шаг, копье за спиной. Подшагнув правой стопой к левой, поднять левое колено. Одновременно с этим подтянуть наконечник копья к левой стопе. Левая ладонь скользит вдоль древка к наконечнику (рис. 50). Продолжить движение вращением копья в вертикальной плоскости, расположив его под левой подмышечной впадиной. Правое колено поднимается вверх



рис. 50



рис. 51

(рис. 51-52). Опустить правую стопу на землю, принимая позицию *гун бу*. Одновременно с этим выполнить парирующее движение наконечником копья влево - вниз. Древо копья прижимается к спине. Правая ладонь поднимается над головой (рис. 53.)



рис. 52



рис. 53

23. *Чжуань шэнь юэ бу шуай цян* – поворот тела, прыгающий шаг, уронить копье.

Перехватить обратную сторону копья правой кистью и поднять его вверх. Вытянув тело, поднять правое колено. Левая кисть отпускает копье (рис. 54-55). Продолжая движение, развернуть тело на 180 градусов вправо прыжковым шагом. Затем принять позицию *лу бу*. Одновременно с этим, вращая копье в вертикальной плоскости, нанести им удар по

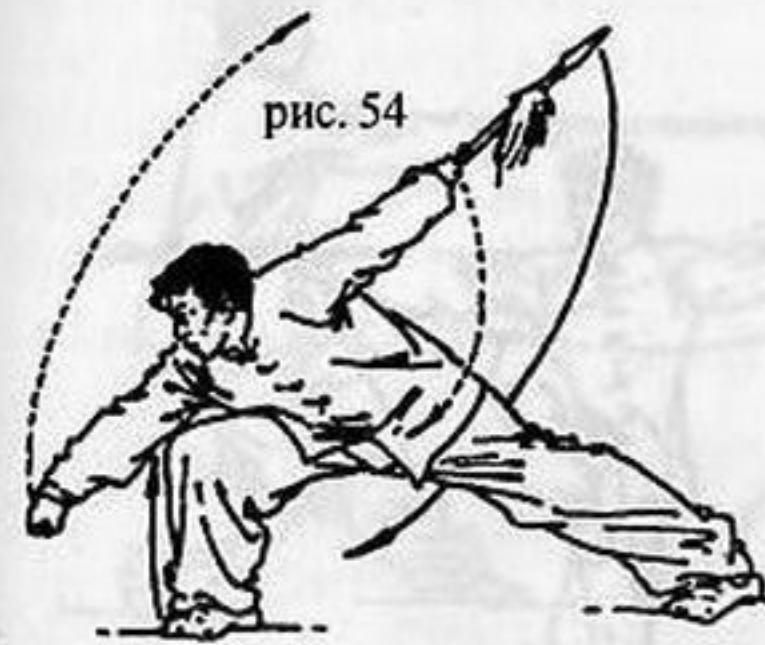


рис. 54

поверхности земли. Левая ладонь прижимает древо копья вниз (рис. 56-57).

24. *Цзо ю чуан цян* – пронзание копьем справа и слева.

Выполнить укол копьем вперед. Затем, выпрямляя тело, вытянуть правую кисть вправо - назад, расположив древо перед грудью (рис. 58). Выполнив вращательное движение



рис. 55

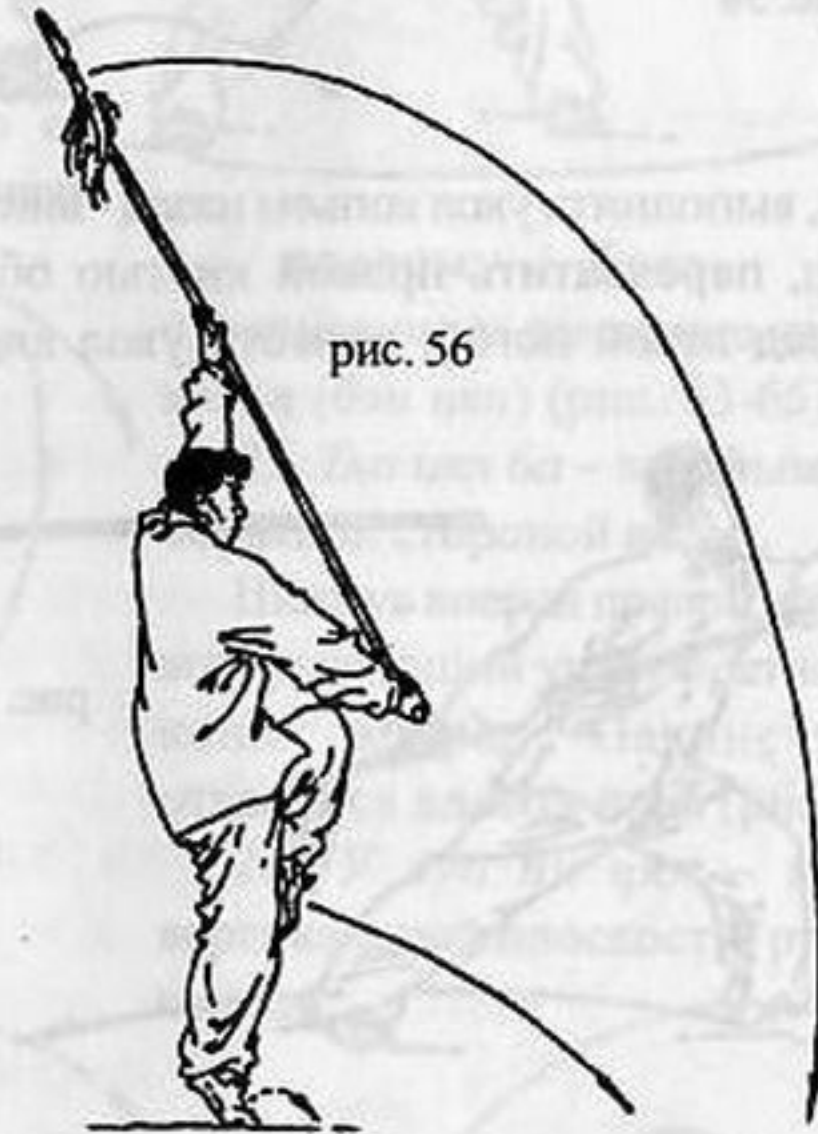


рис. 56

правой кистью, переложить древо за спину. Поднять левое колено вверх (рис. 59). Опуская левую стопу на землю, прокинуть древо копья вдоль спины, нанося летящий укол вперед. Перехватив обратную сторону правой кистью, вытянуть древо копья вдоль груди (рис. 60). Пробросив обратную сторону копья вперед, перехватить правой кистью древо у наконечника. Отшагнув назад



рис. 57

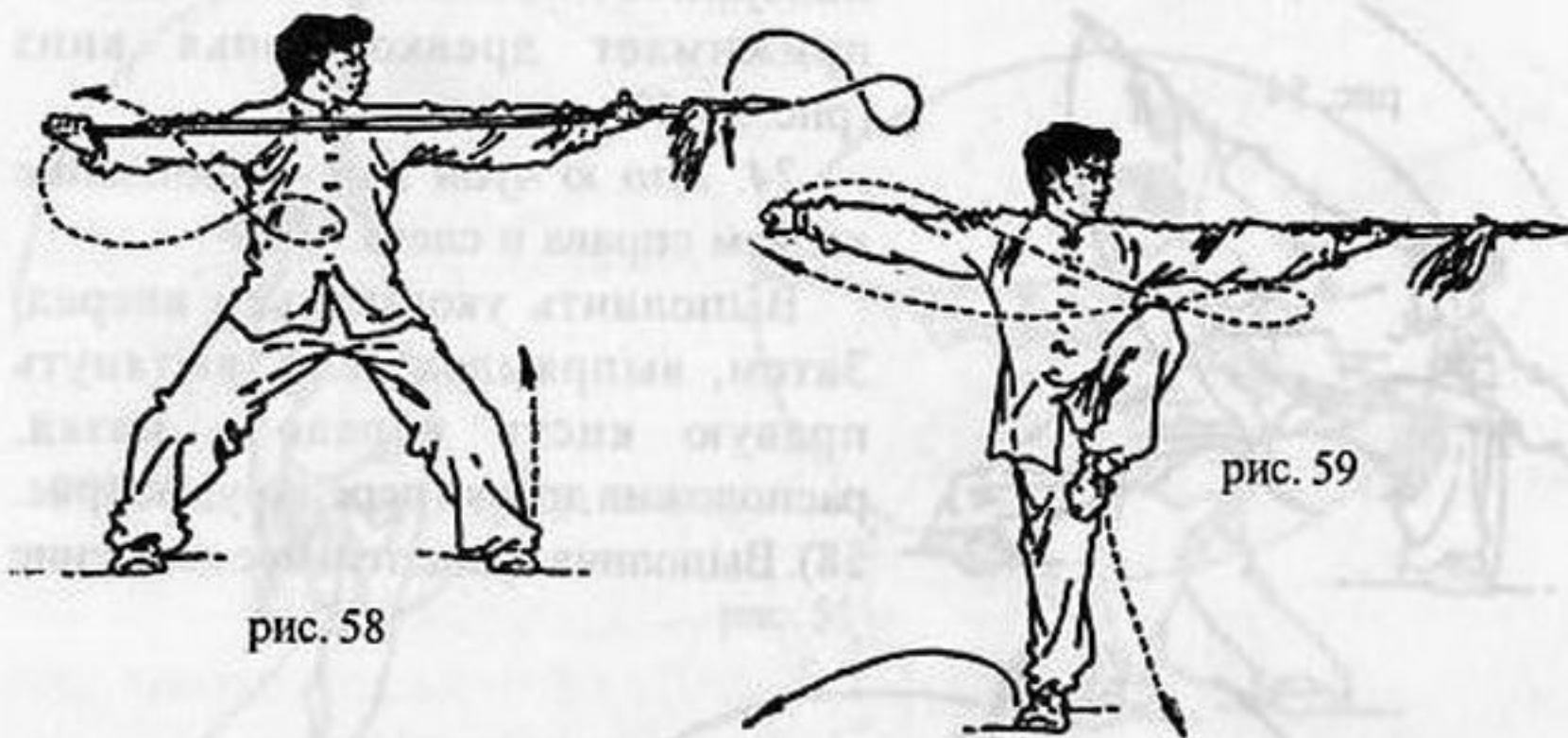


рис. 58

рис. 59

правой ногой, выполнить укол копьем назад - вниз (рис. 61-62). Пробросив копье вперед, перехватить правой кистью обратную сторону копья. Шагнув вперед левой ногой, нанести укол вперед. Поворачивая тело



рис. 60

рис. 61

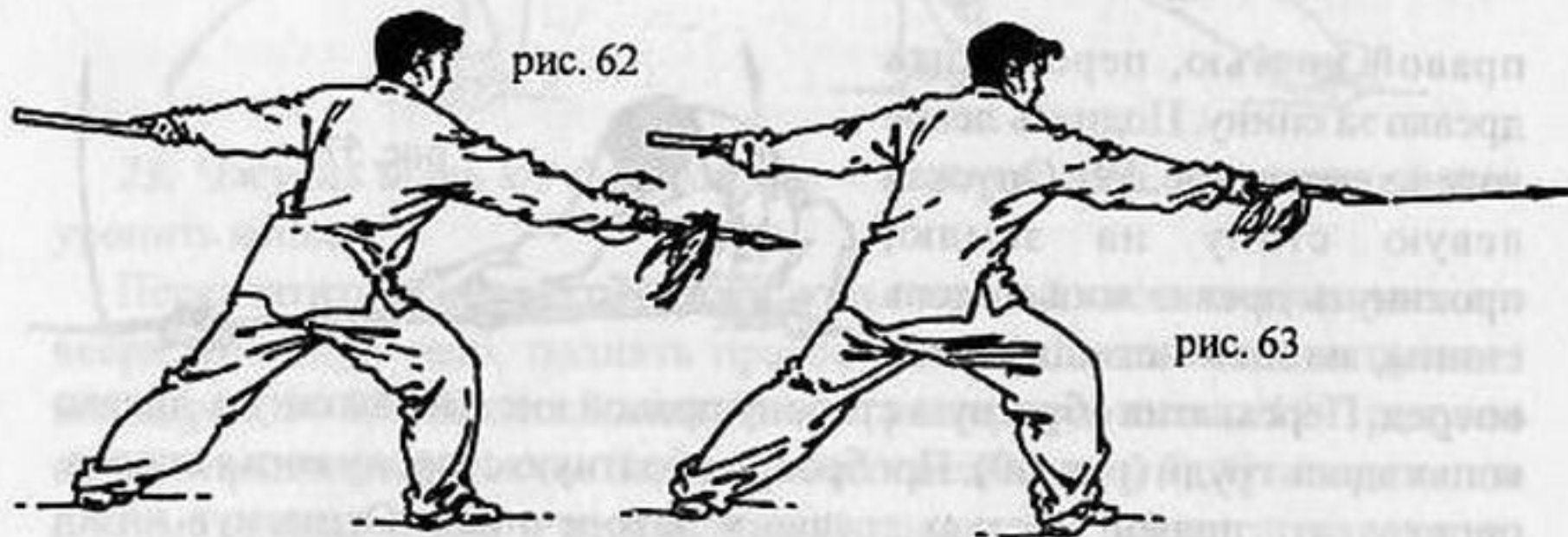


рис. 62

рис. 63



рис. 64

рис. 65

вправо, принять позицию *ма бу*. Одновременно с этим, собирая правую кисть

к правому боку, выполнить стряхивающее движение наконечником копья (*бэн цян*) (рис. 63-65).

25. *Тяо цян ба* – вспарывающий удар обратной стороной копья.

Шагнув вперед правой ногой, нанести вспарывающий удар обратной стороной копья вперед. Наконечник копья отводится влево - вниз (рис. 66).

26. *У хуа пи цян* – вращение в вертикальной плоскости, рубящий удар копьем.



рис. 66

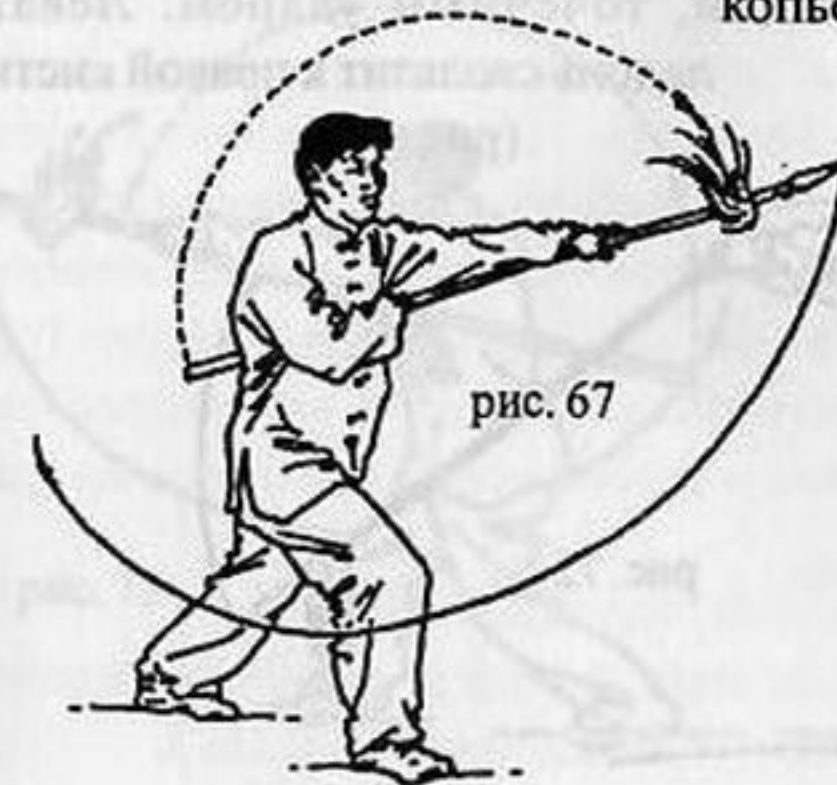


рис. 67



рис. 68

Выполнив вращение копьем в вертикальной плоскости, шагнуть вперед левой ногой. Принимая позицию *ма бу*, нанести рубящий удар влево - вниз (рис. 67-70).



рис. 69

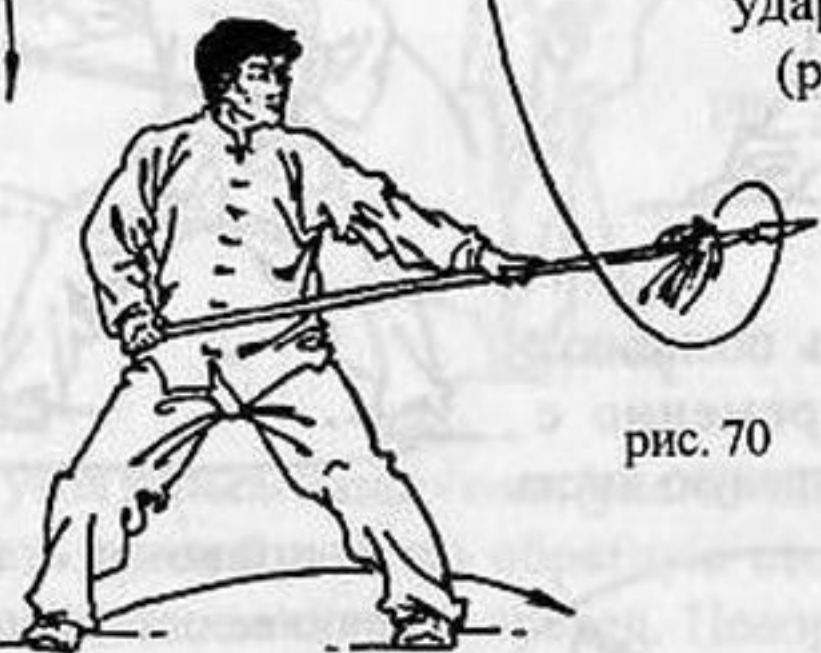


рис. 70

27. *Се бу бао цян* – скрученный шаг, обнять копье.

Вращая наконечник копья против часовой стрелки, зашагнуть правой ногой позади левой. Приседая в позицию *се бу*, поднять наконечник копья вверх (рис. 71).



рис. 71

28. *Бин бу дян цян* – позиция «стопы вместе», точечный удар копьем.

Шагнуть вперед левой ногой. Приставляя правую стопу к левой, опустить наконечник копья вниз клюющим, точечным ударом. Левая ладонь скользит к правой кисти (рис. 72).



рис. 72

29. *Чжэн цзяо ци цян* – притопывание стопой, укол копьем.

Притопнув правой стопой, шагнуть вперед левой и, принимая позицию *ма бу*, выполнить упругий, стряхивающий удар наконечником копья вверх. Затем, поворачиваясь в позицию *гун бу*, нанести укол копьем вперед (рис. 73-74).



рис. 73

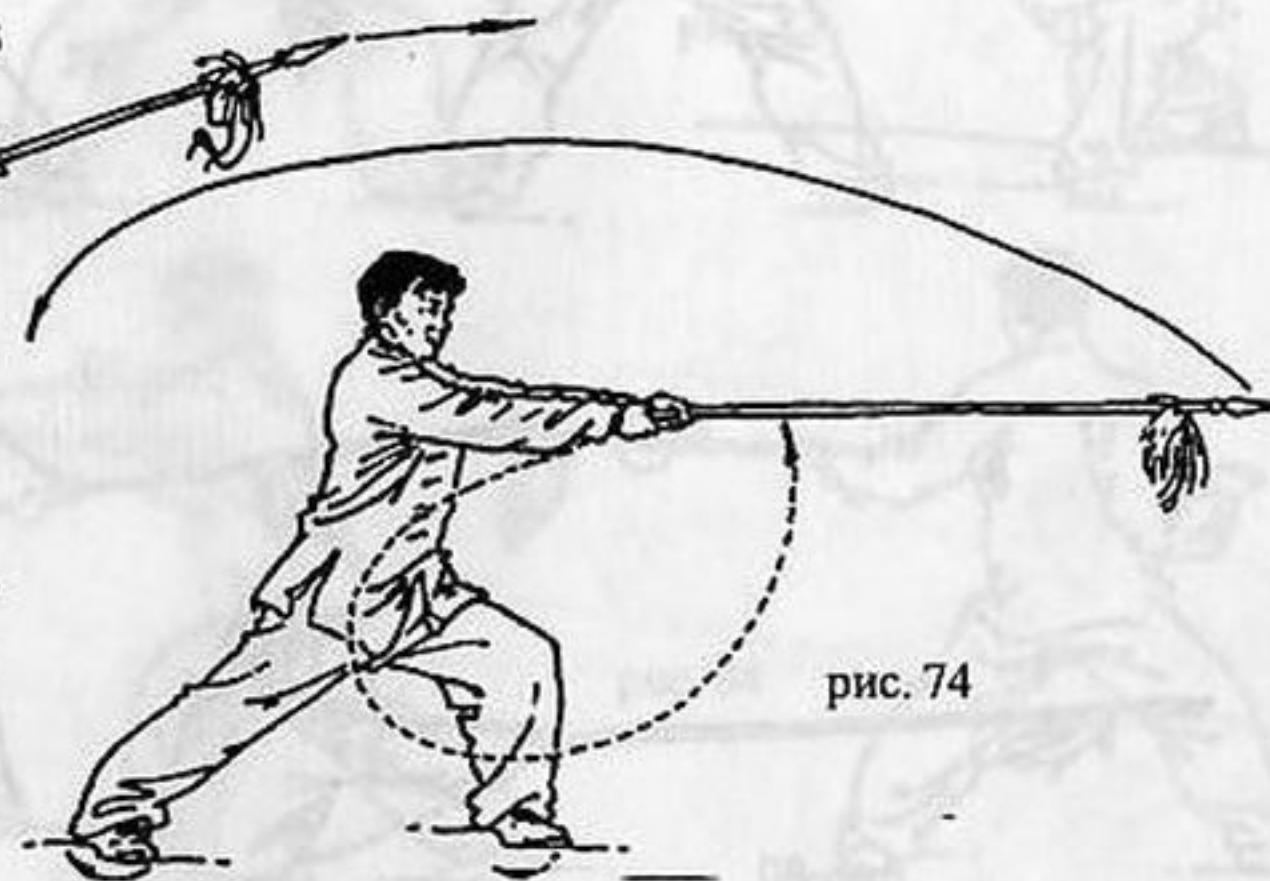


рис. 74

30. *У хуа ци цян* – вращение в вертикальной плоскости, укол копьем.

Поворачивая корпус тела на 180 градусов вправо, выполнить вращение копья в вертикальной плоскости. Затем выполнить серию стандартных приемов *лань на*, закончив ее уколом копья вперед (рис. 75-80).

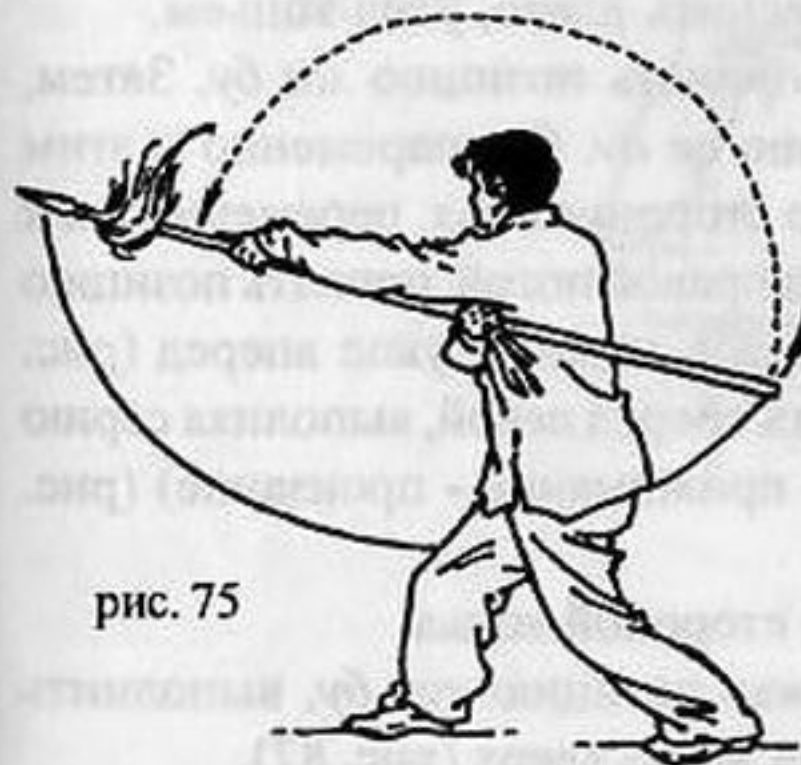
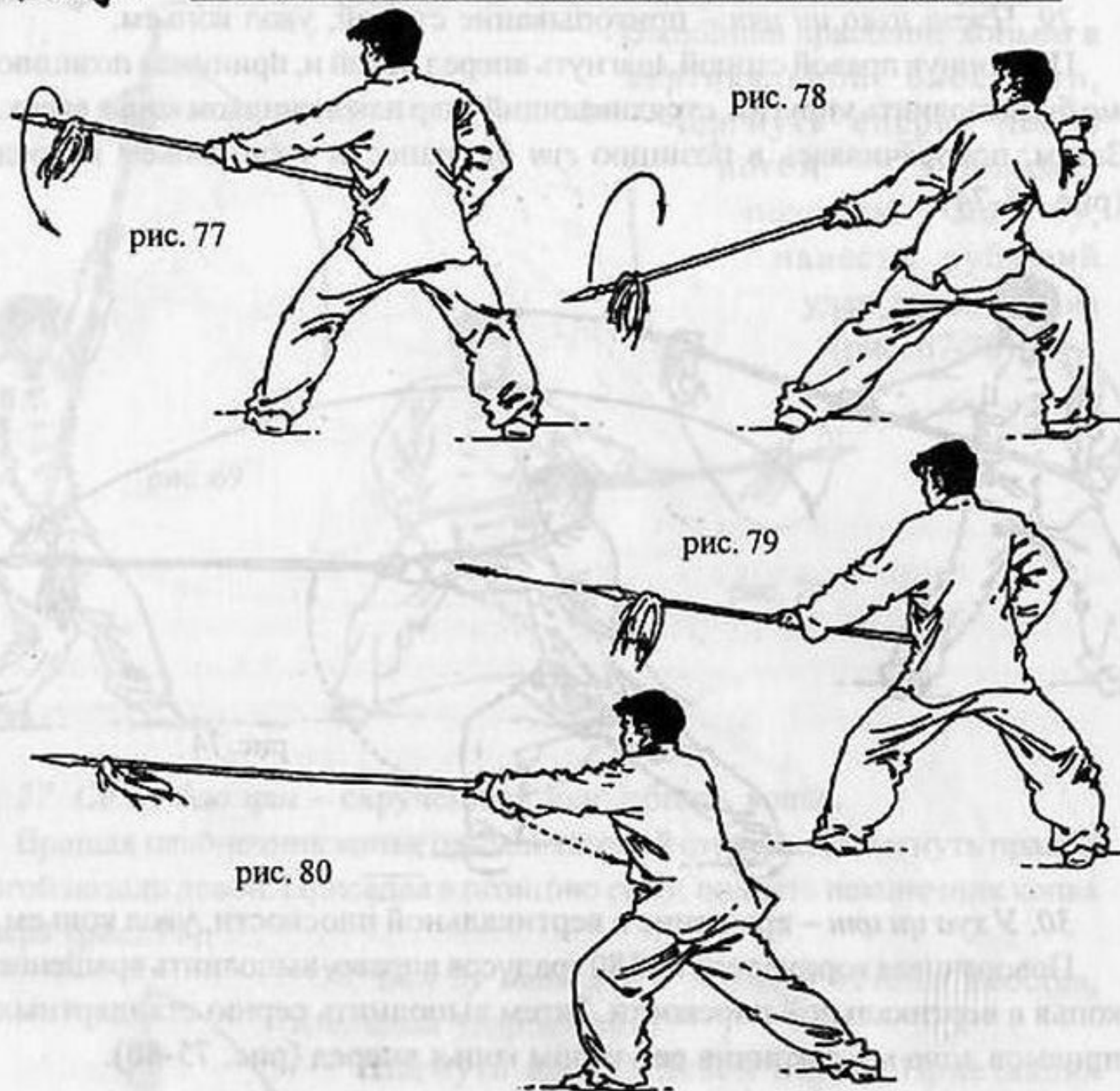


рис. 75



рис. 76

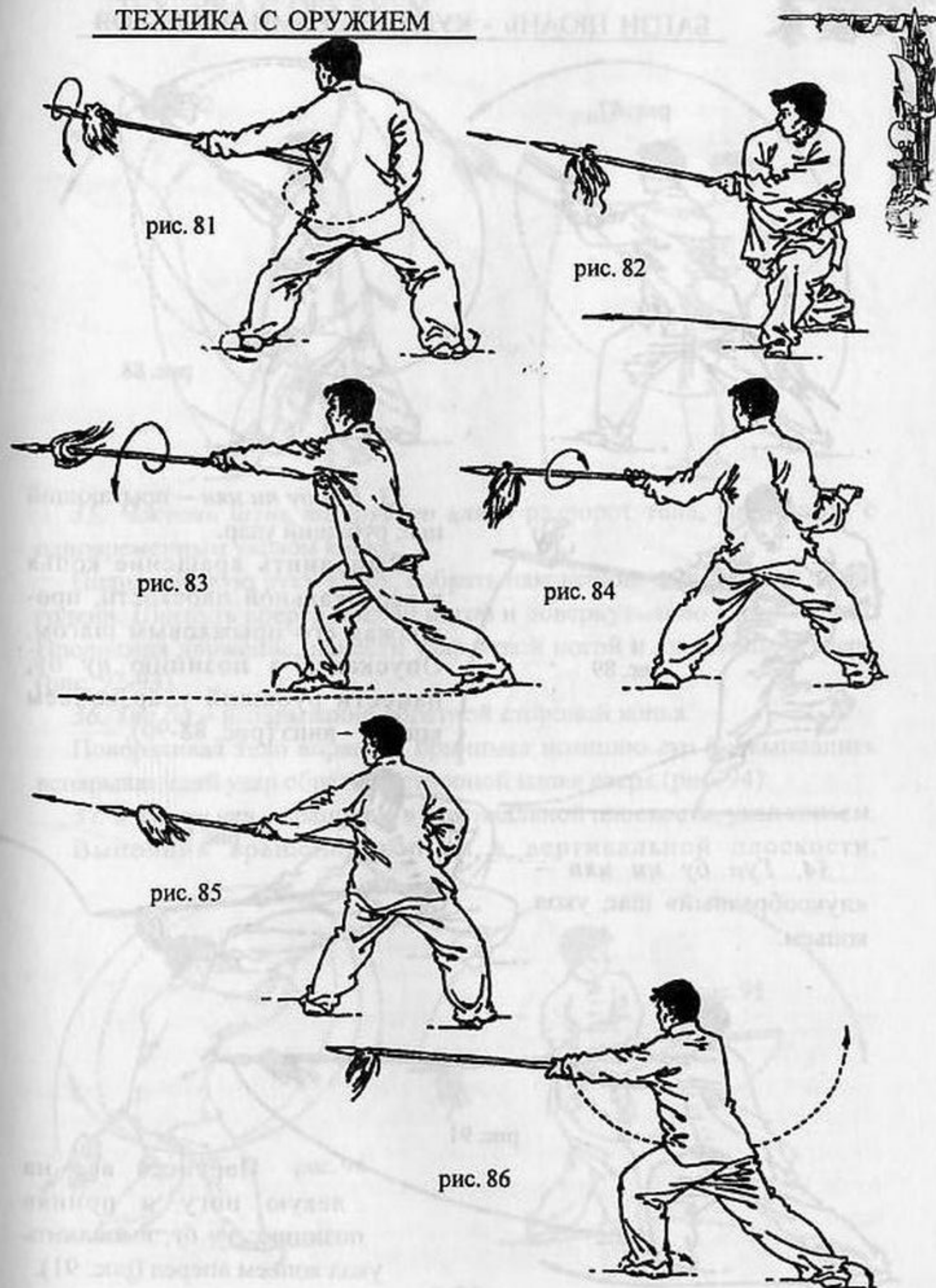


31. Бао юн ци цян – обняв копье, теснить влево, укол копьем.

Вытягивая правую кисть на себя, принять позицию ма бу. Затем, скручивая тело влево, принять позицию се бу. Одновременно с этим правая кисть, удерживающая обратную сторону копья, перемещается к левому боку (рис. 81-82). Шагнув вперед правой ногой, принять позицию гун бу. При этом, не меняя положение рук, нанести укол вперед (рис. 83). Притопывая правой стопой, шагнуть вперед левой, выполняя серию приемов лань на чжа (парирование – прижимание - пронзание) (рис. 84-86).

32. Тяо ба – вспарывание обратной стороной копья.

Поворачивая тело вправо и принимая позицию гун бу, выполнить вспарывающий удар обратной стороной копья вверх (рис. 87).



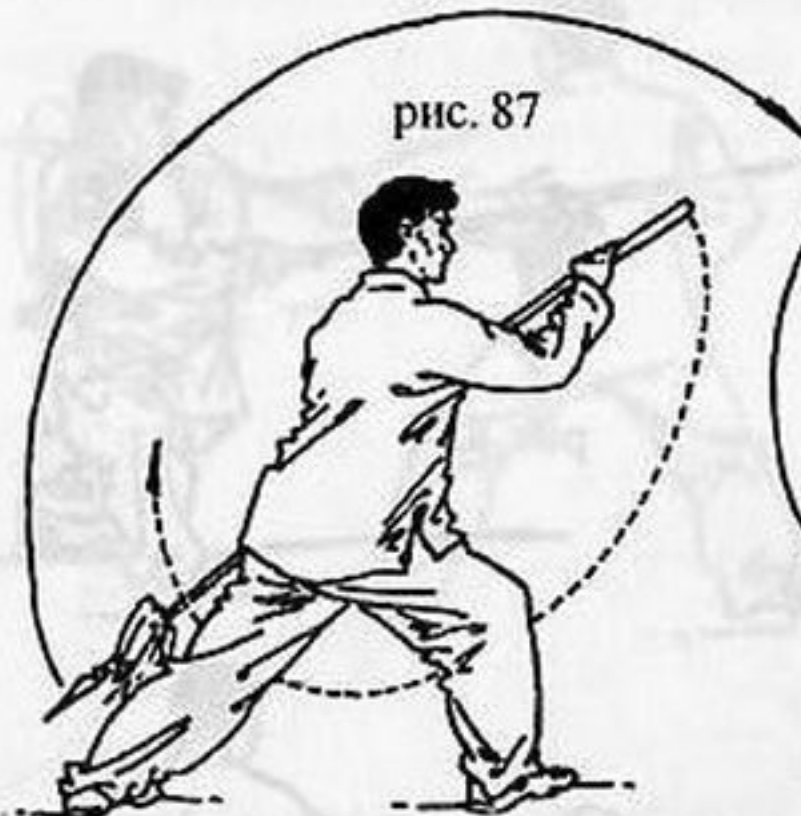


рис. 87

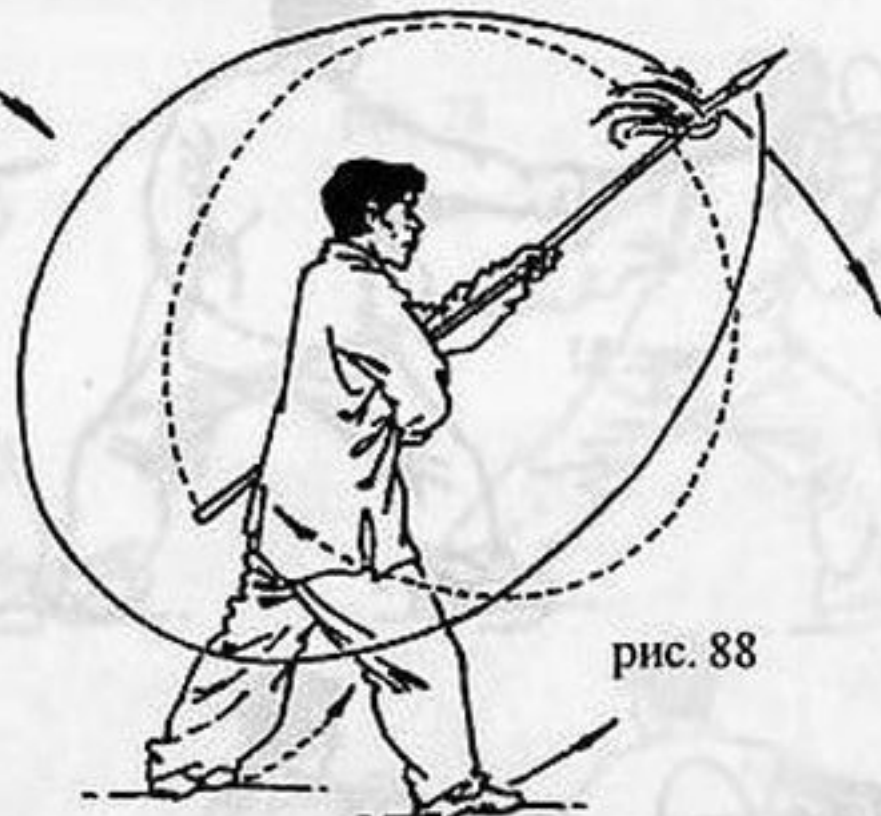


рис. 88

33. Юэ бу ти цян – прыгающий шаг, рубящий удар.

Выполнить вращение копья в вертикальной плоскости, продолжая его прыжковым шагом. Опускаясь в позицию лу бу, нанести рубящий удар копьем вперед - вниз (рис. 88-90).



рис. 89

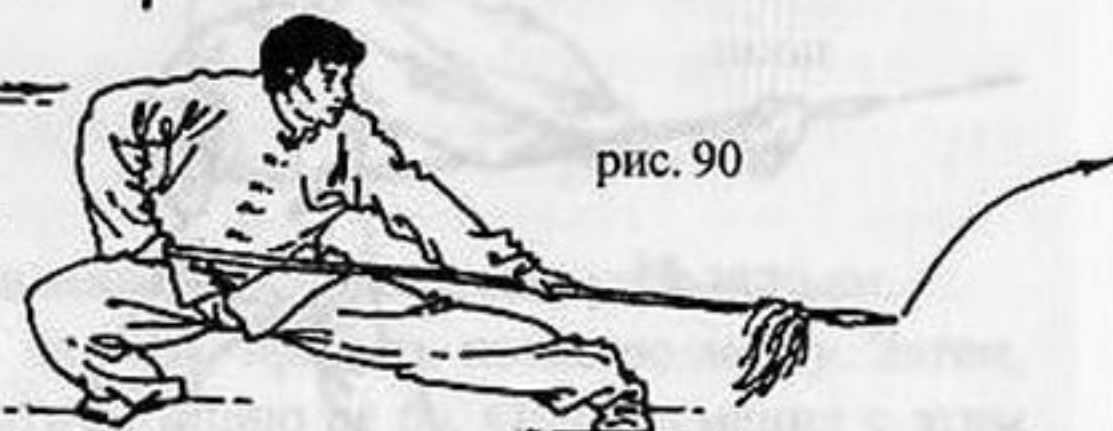


рис. 90

34. Гун бу ци цян – «лукообразный» шаг, укол копьем.

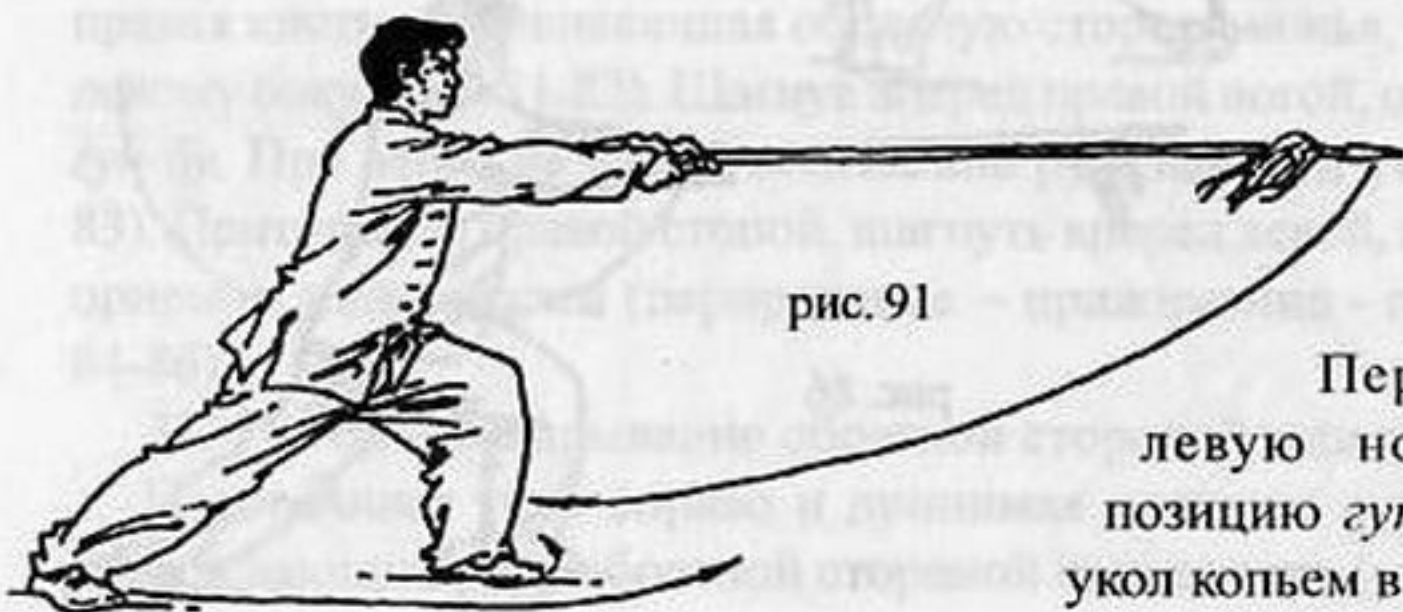


рис. 91

Перенеся вес на левую ногу и приняв позицию гун бу, выполнить укол копьем вперед (рис. 91).

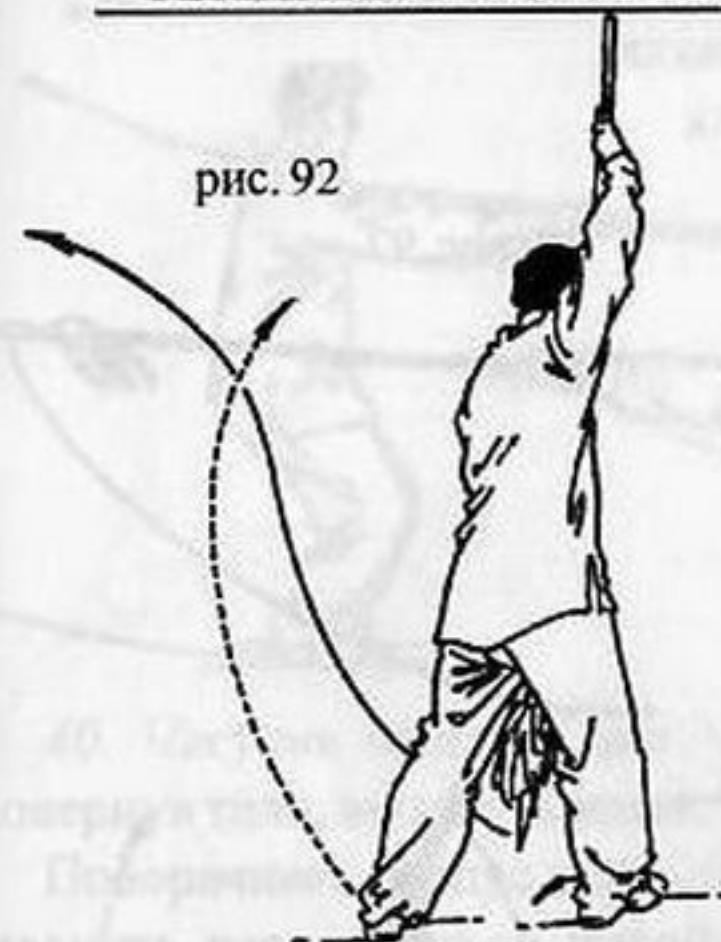


рис. 92

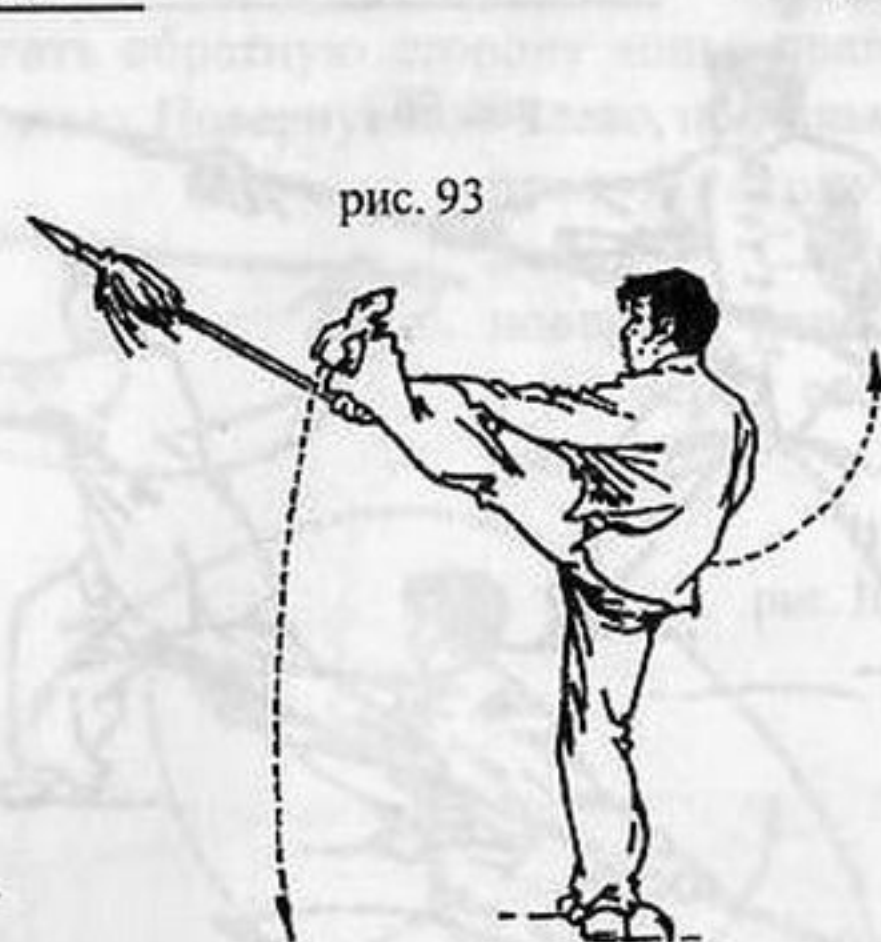


рис. 93

35. Чжуань шэнь ти туй ци цян – разворот тела, удар ногой с одновременным уколом копья.

Подняв правую руку вверх, собрать наконечник копья вниз к левой голени. Шагнуть вперед правой ногой и повернуть тело влево - назад. Продолжая движение, нанести удар левой ногой и укол копьем вверх (рис. 92-93).

36. Тяо ба – вспарывание обратной стороной копья.

Поворачивая тело вправо и принимая позицию гун бу, выполнить вспарывающий удар обратной стороной копья вверх (рис. 94).

37. У хуа ци цян – вращение в вертикальной плоскости, укол копьем. Выполнив вращение копьем в вертикальной плоскости,



рис. 94

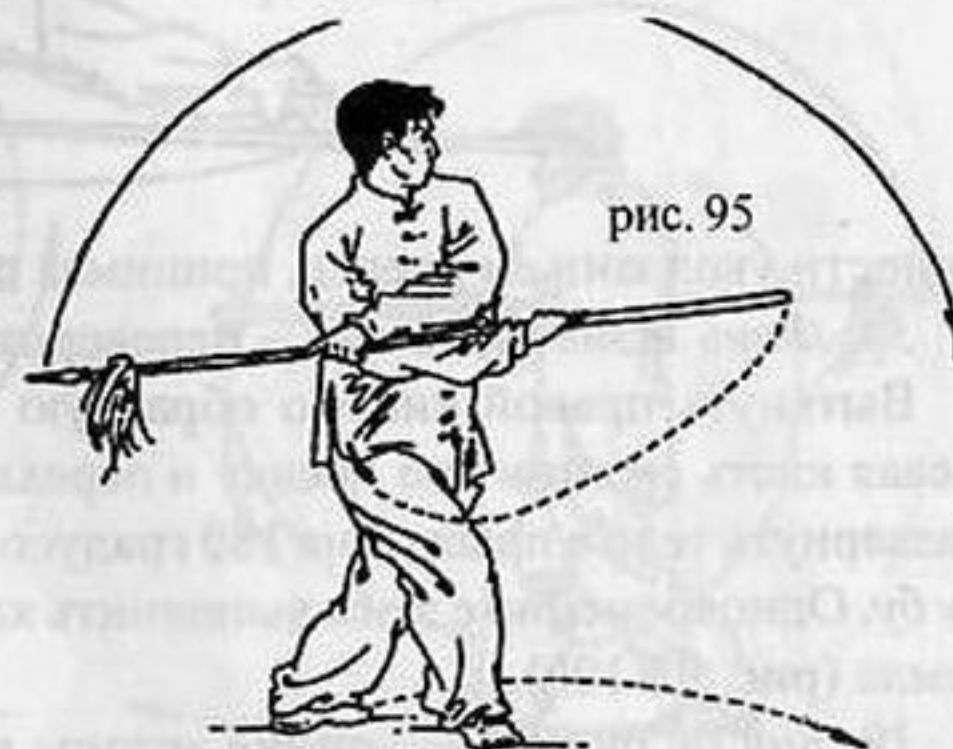


рис. 95



рис. 96



рис. 97

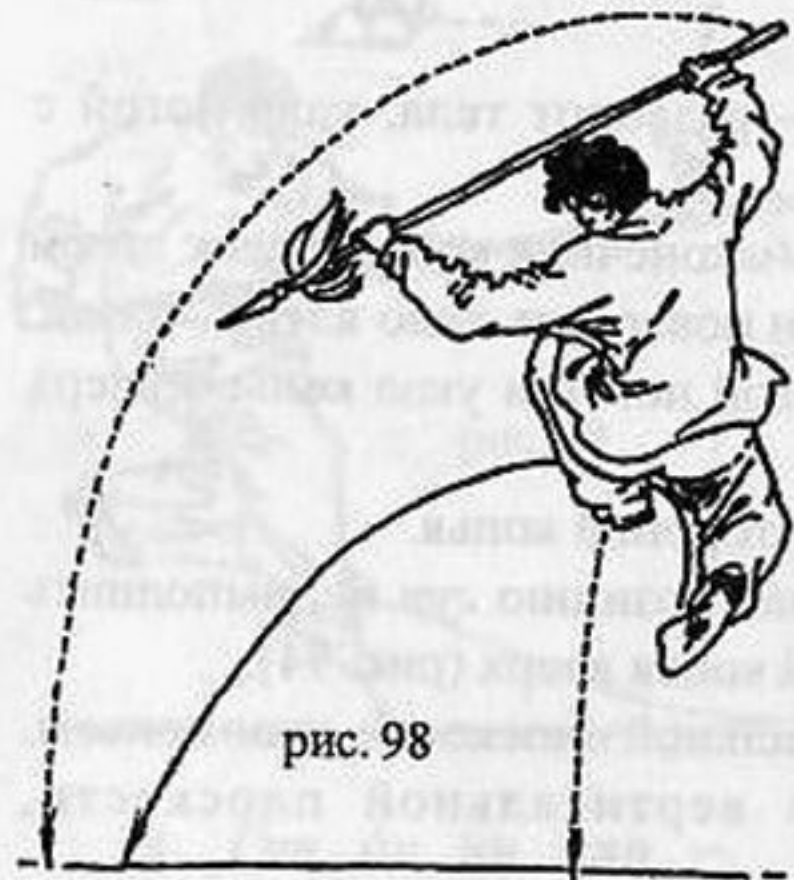


рис. 98

рис. 99



рис. 100

нанести укол копьем вперед, принимая позицию гун бу (рис. 95-97).

38. Фань шэнь шуай цян – переворот тела, уронить копье.

Вытянуть правой кистью обратную сторону копья назад - вверх. Левая кисть скользит по древку и перехватывает копье у наконечника. Развернуть тело в прыжке на 180 градусов влево, опуститься в позицию пу бу. Одновременно с этим выполнить хлесткий удар древком копья по земле (рис. 98-100).

39. Бин бу ци цян – позиция «стопы вместе», укол копьем.

Захватить обратную сторону копья правой кистью. Повернув тело влево, приставить правую стопу к левой. Следуя повороту, нанести укол перед собой (рис. 101).



рис. 101



рис. 102

40. Чжуань шэнь ла цян – повернув тело, вытянуть копье.

Поворачивая корпус вправо, шагнуть назад правой ногой. Принимая позицию гун бу, вытянуть правой кистью обратную сторону копья перед собой. Левая кисть подкручивает древко копья внутрь (рис. 102).

41. У хуа ци цян – вращение в вертикальной плоскости, укол копьем. Выполнить вращение копья в вертикальной плоскости. Затем продолжить серию стандартными приемами лань на (парировать - прижимать), закончив ее уколом копья вперед (рис. 103-107).



рис. 103

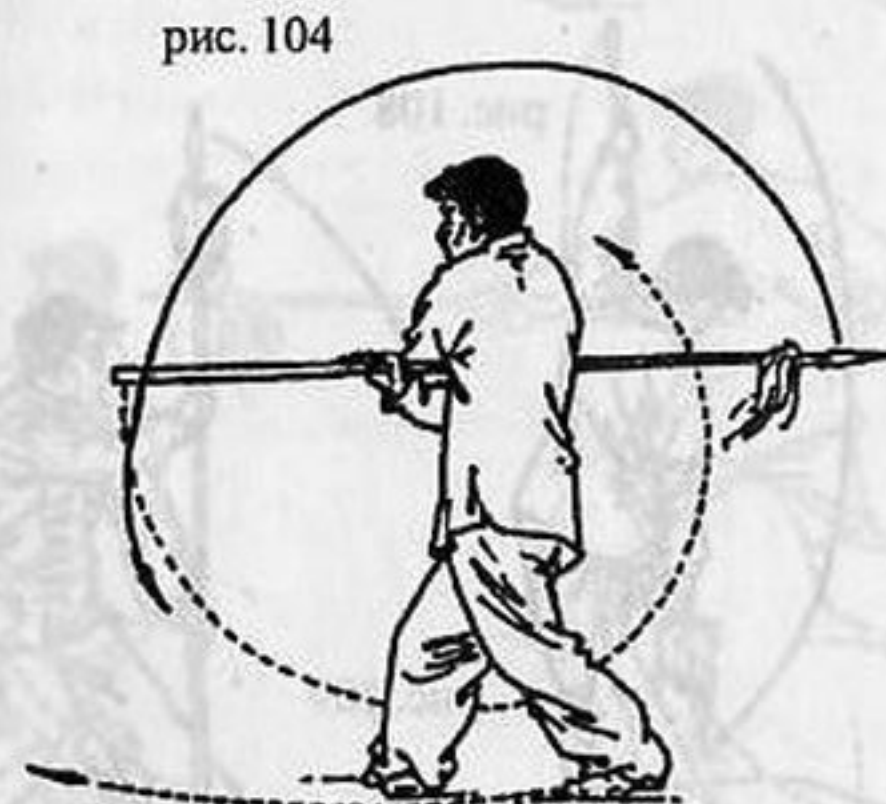


рис. 104

рис. 105



рис. 106

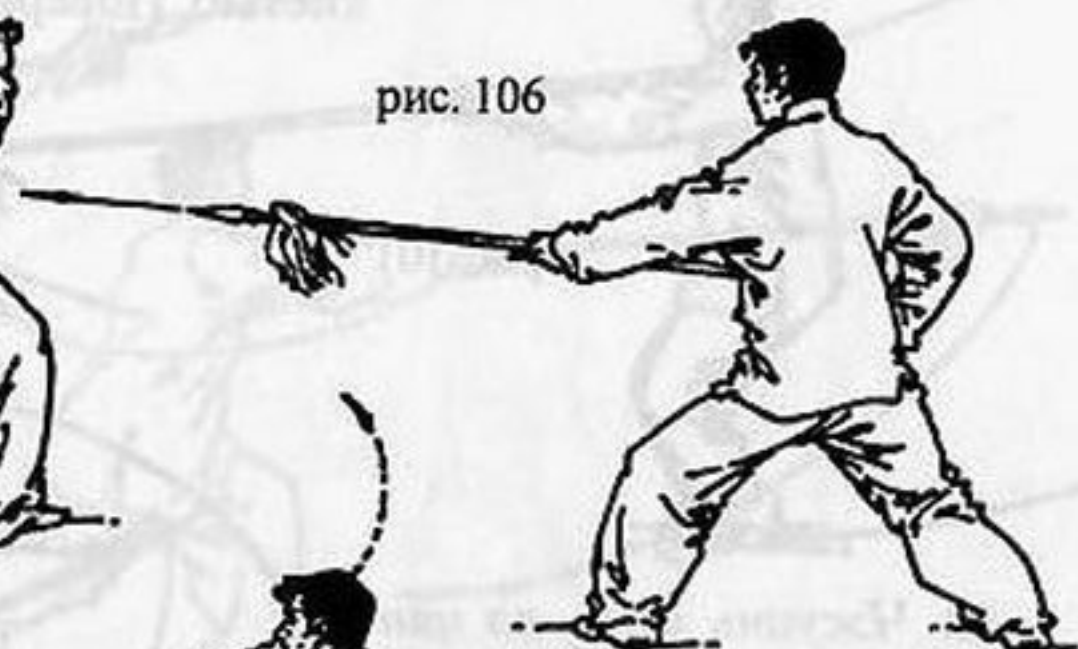
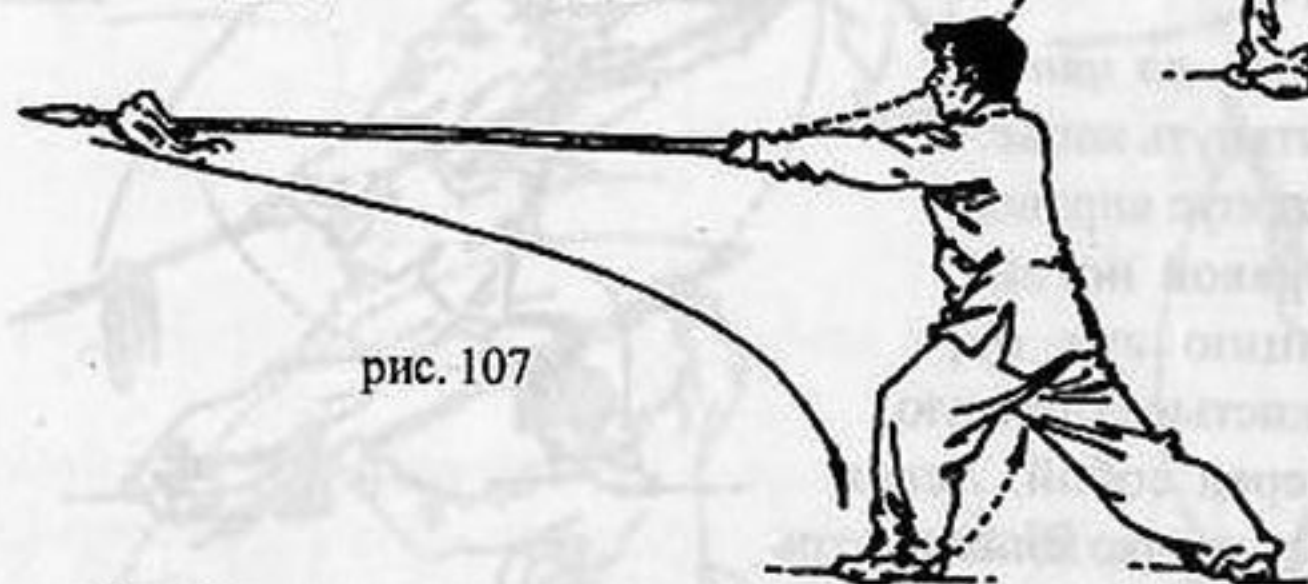


рис. 107



42. Бо лян чо цян – перевернув копье, нанести пронзающий удар.

Вытянув обратную сторону копья правой кистью вверх, выполнить парирующее действие наконечником, смещая его влево - вниз. Одновременно с этим поднять левое колено (рис. 108). Перевернув копье в вертикальной плоскости, нанести пронзающий удар обратной стороной копья в землю. Правая стопа огибает древко копья внизу (рис. 109).

рис. 108



рис. 109



рис. 110



43. У хуа лань на чжа – вращение копья в вертикальной плоскости, парирование - прижимание - пронзание.

Подбив деревко копья правой стопой назад, выполнить вращение копьем в вертикальной плоскости. Завершить серию приемов техникой лань на чжа (рис. 110-116).

рис. 111

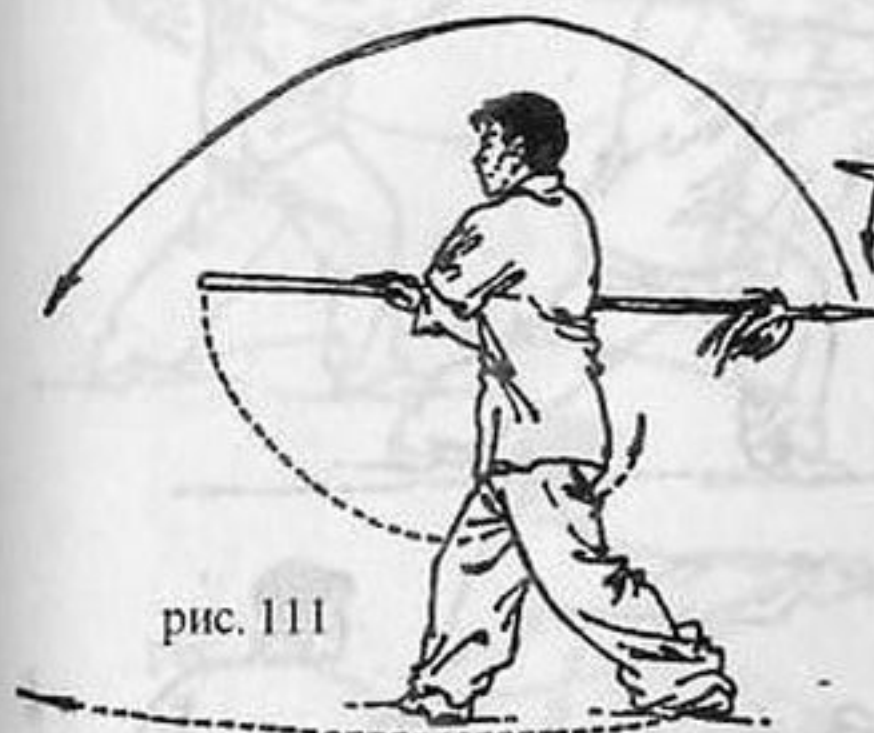


рис. 112



рис. 113

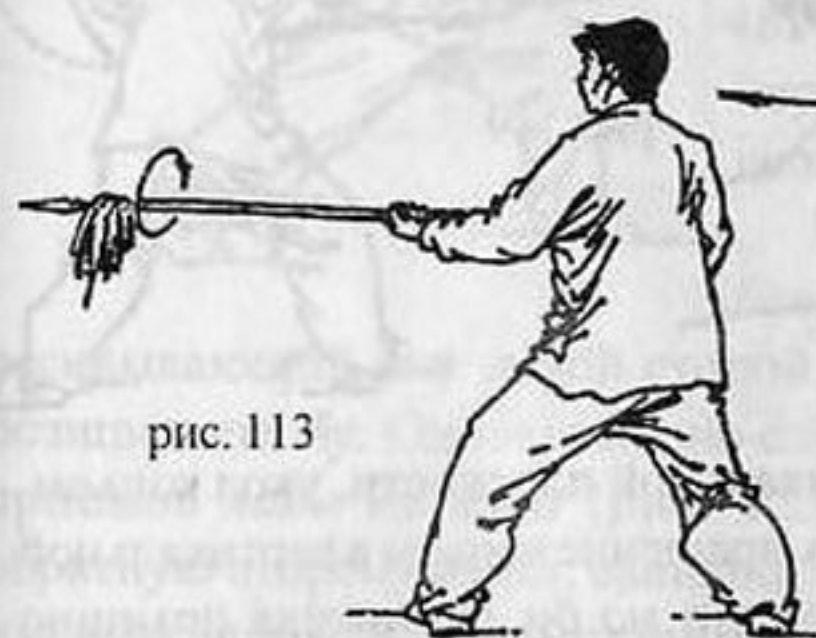


рис. 114



рис. 115

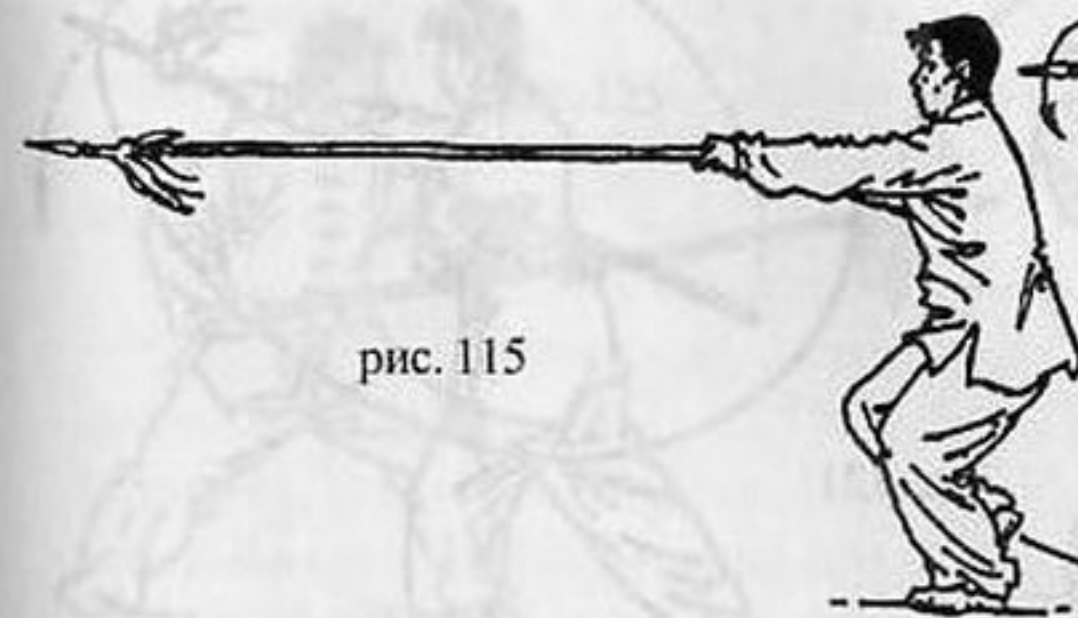
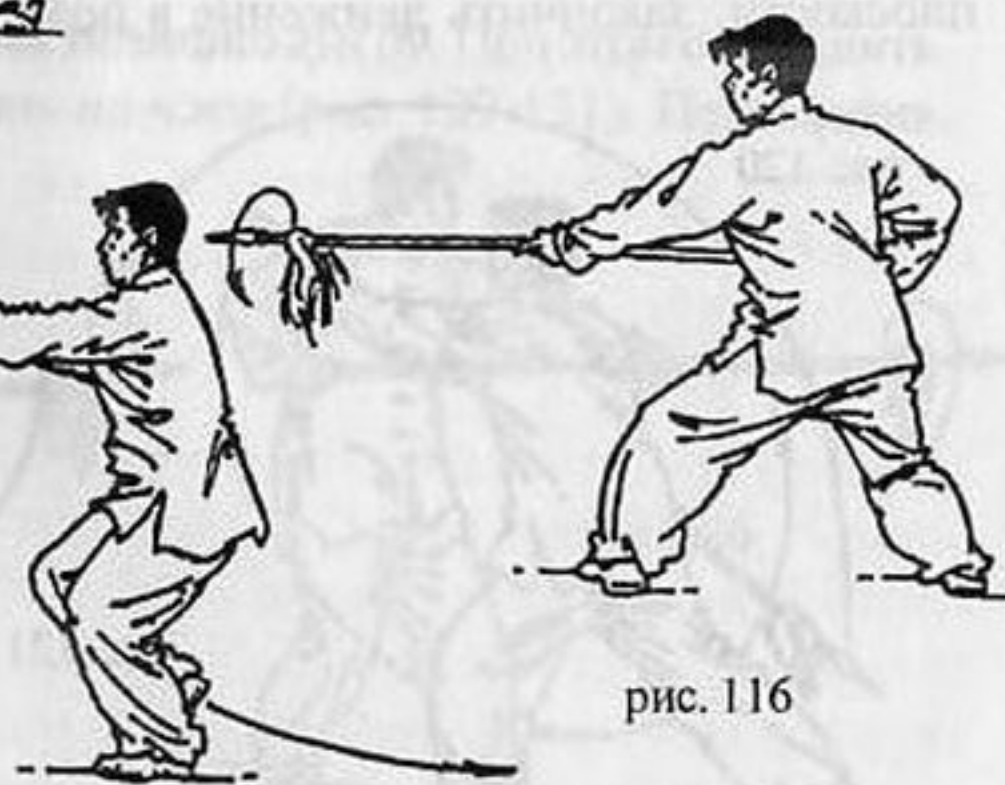


рис. 116



44. Чэ бу чань сы – отступающий шаг, опутывать нитью.

Выполнить три шага назад, вращая наконечник копья против часовой стрелки. Закончить движение в позиции ма бу (рис. 117-119).



рис. 117

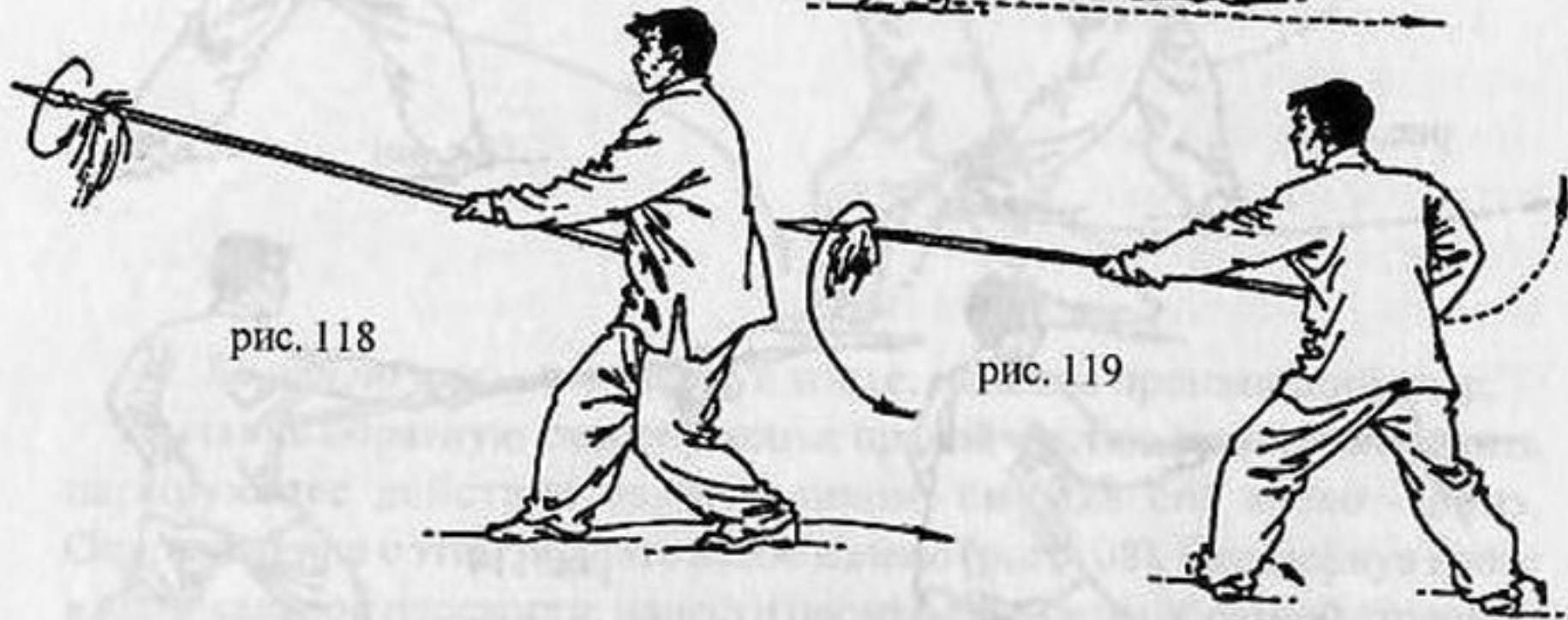


рис. 118

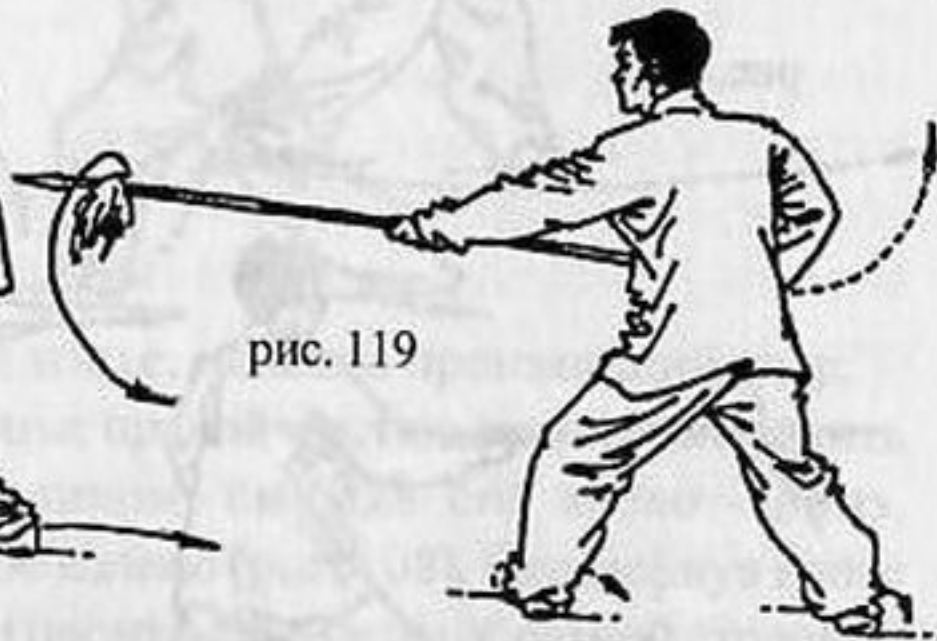


рис. 119

45. У хуа ци цян – вращение в вертикальной плоскости, укол копьем.

Поворачивая тело вправо, выполнить вращение копьем в вертикальной плоскости. Закончить движение в позиции ма бу. Принимая позицию

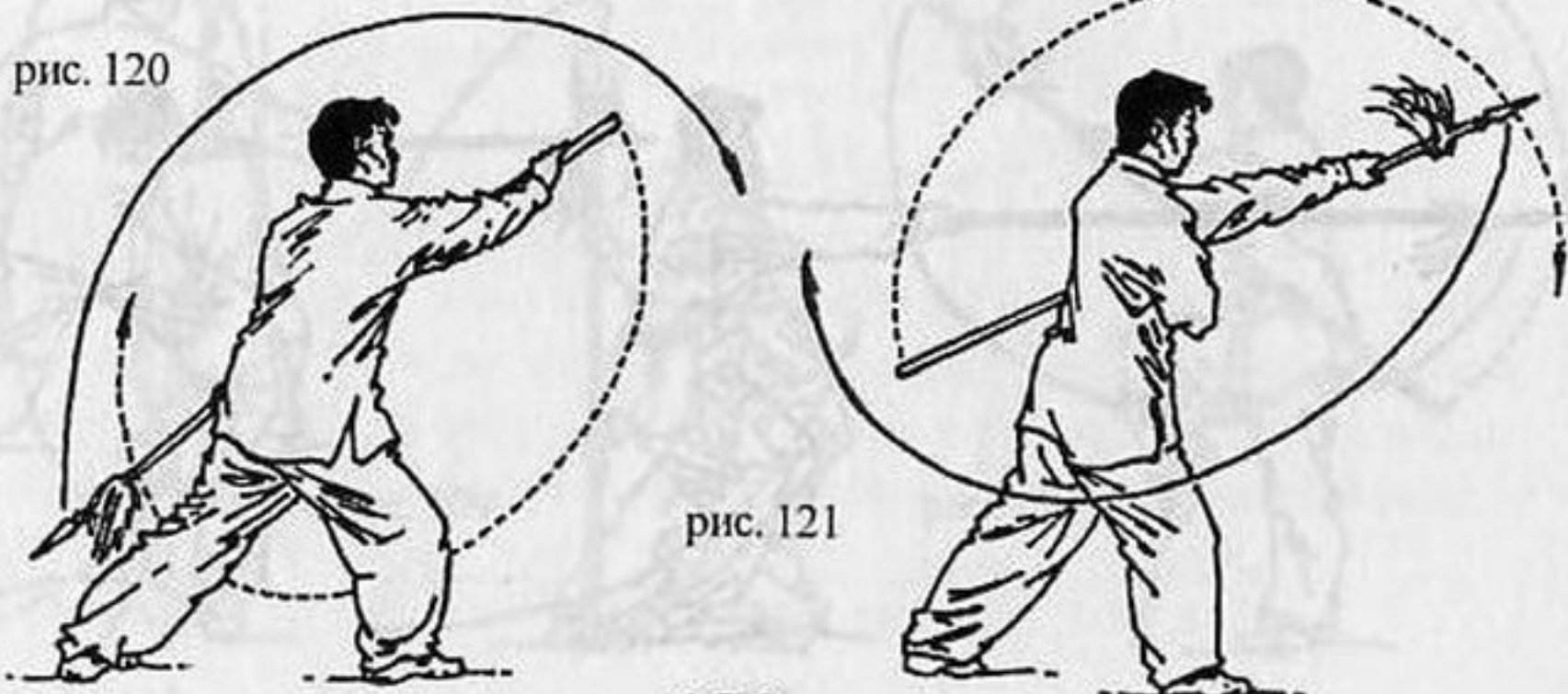


рис. 120



рис. 121

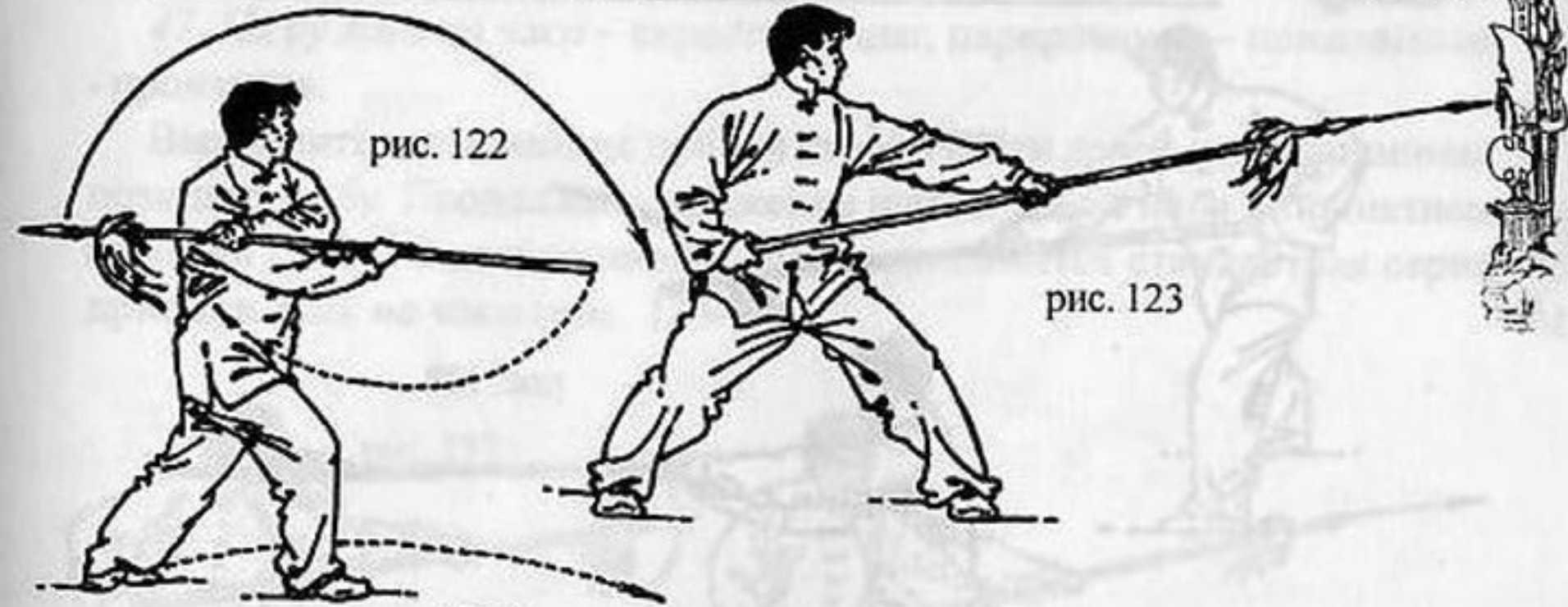


рис. 122

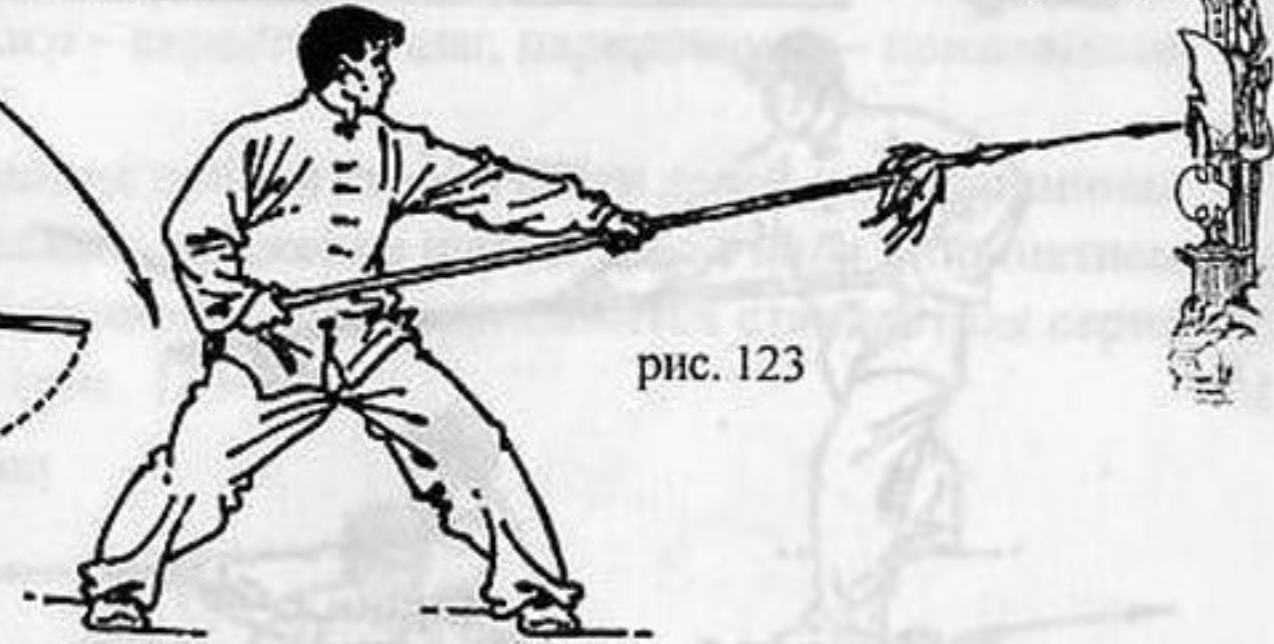


рис. 123



рис. 124

гун бу, нанести укол вперед (рис. 120-124).

46. Дао ба ци цян – уколы копьем с перехватыванием обратной стороны копья.

Подтянув правую кисть к правому бедру, принять позицию ма бу. Выполнить раскрывающий шаг левой стопой и огибающий шаг правой, принять позицию гун бу. Одновременно с этим выполнить стандартную серию приемов лань на чжа (рис. 125-128). Перехватив левой кистью обратную сторону копья, выполнить раскрывающий шаг правой стопой и огибающий шаг левой, принимая позицию гун бу. При этом совершить стандартную серию приемов лань на чжа (рис. 129-131). Перехватив

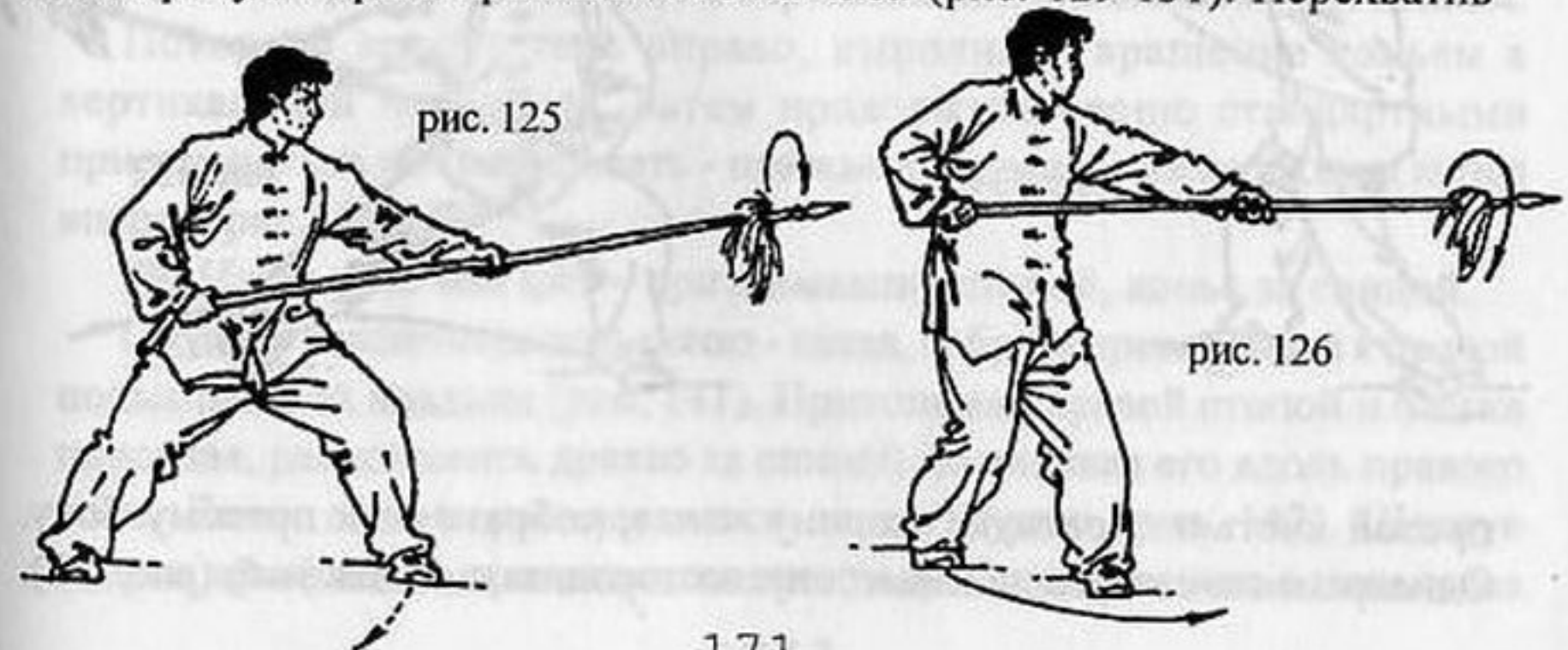
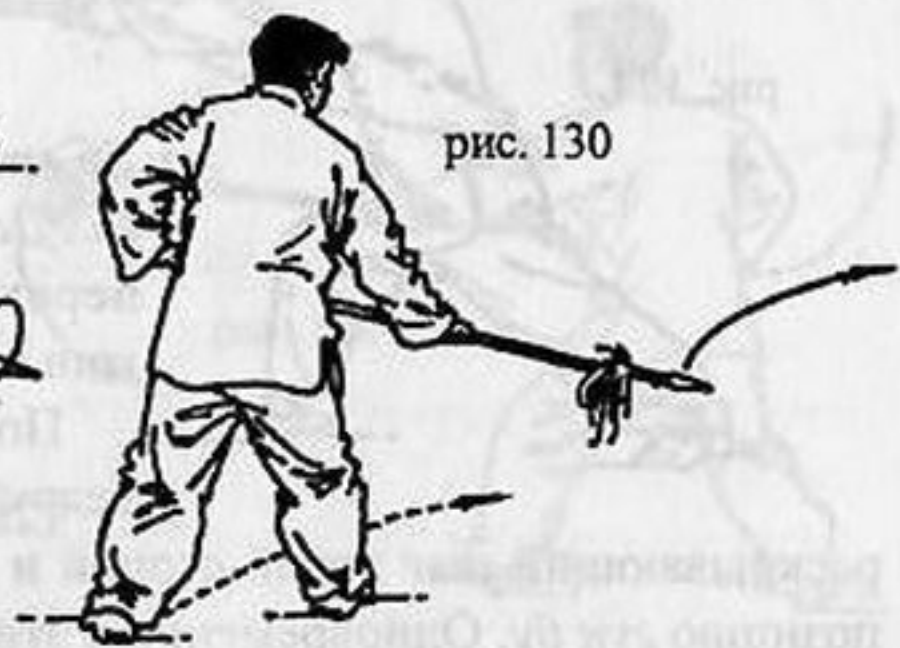
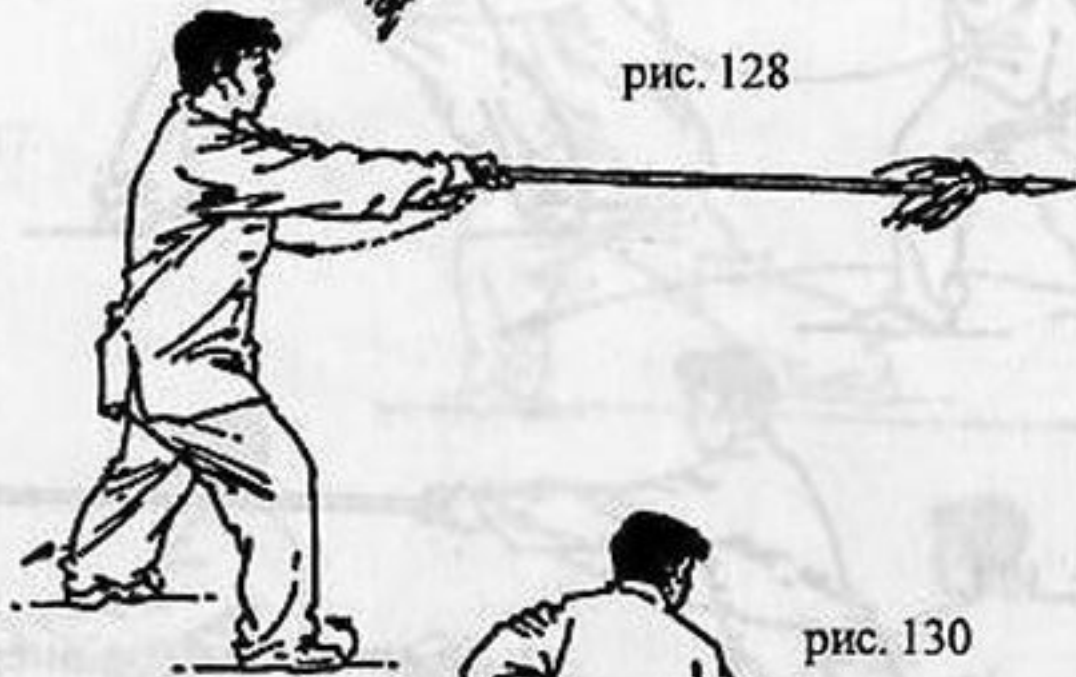


рис. 125



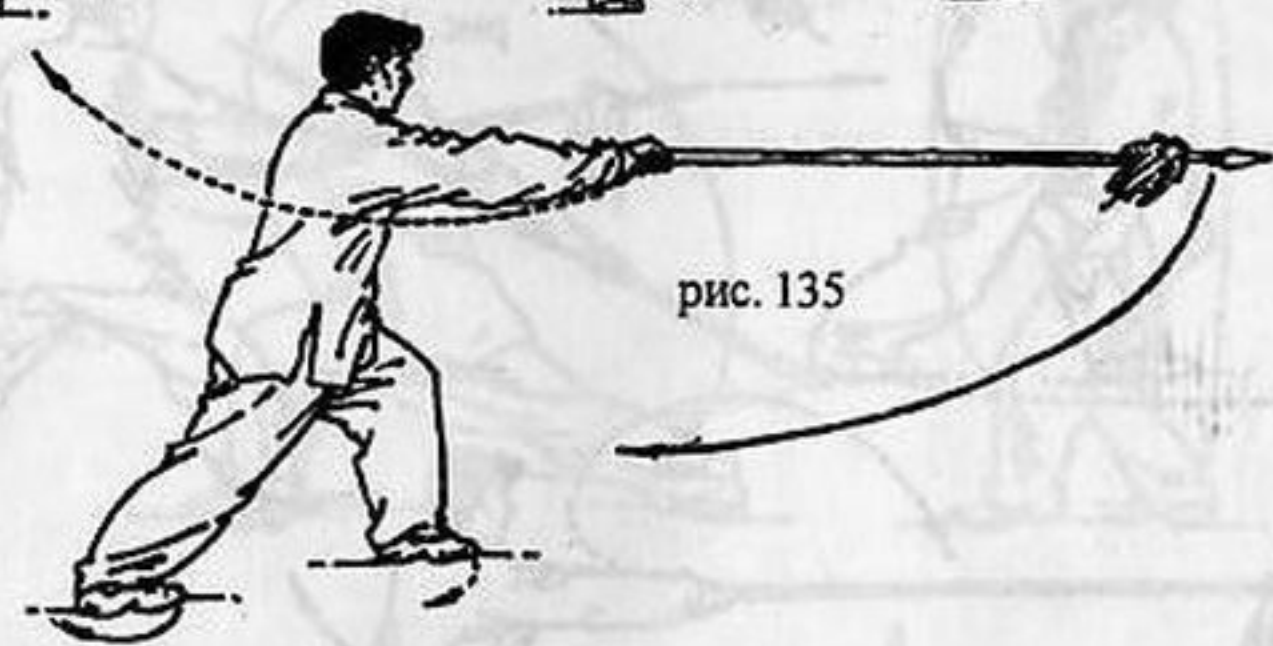
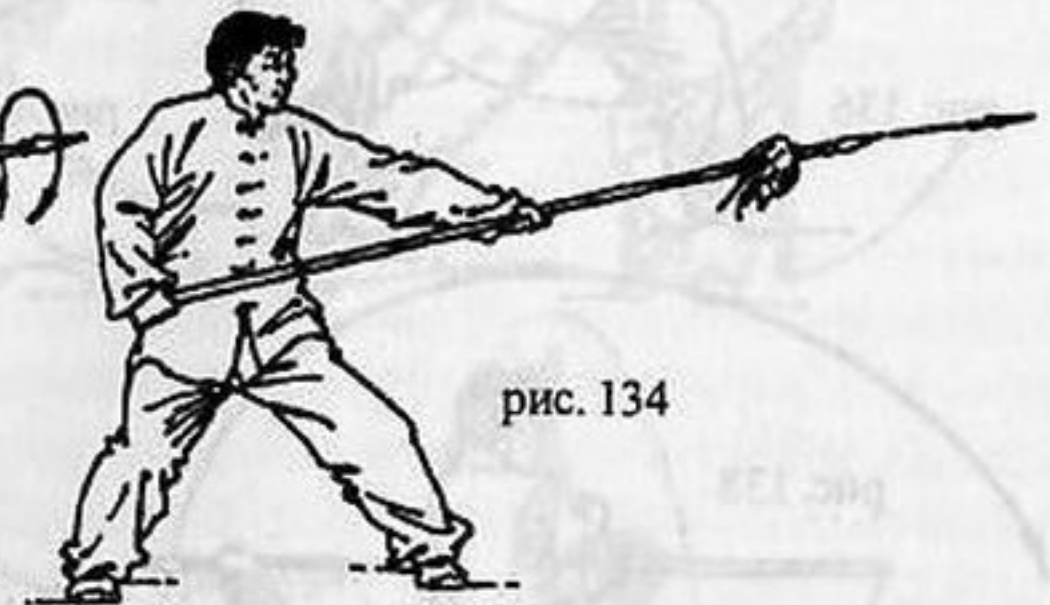
рис. 126



правой кистью обратную сторону копья, собрать ее к правому боку. Одновременно с этим принимается правосторонняя позиция гун бу (рис. 132).

47. Ча бу лань на чжа – скрестный шаг, парирование – прижимание – пронзание.

Выполнить зашагивание правой стопой сзади левой ноги, принимая позицию ча бу. Продолжить движение шагом левой ноги и принятием позиции гун бу. Одновременно с этим выполняется стандартная серия приемов лань на чжа (рис. 133-135).



48. У хуа ци цян – вращение в вертикальной плоскости, укол копьем. Повернув корпус тела вправо, выполнить вращение копьем в вертикальной плоскости. Затем продолжить серию стандартными приемами лань на (парировать - прижимать), закончив ее уколом копья вперед (рис. 136-140).

49. Чжэн цзяо бэй цян – притопывание стопой, копье за спиной.

Опуская наконечник копья вниз - назад, собрать древко копья к правой подмышечной впадине (рис. 141). Притопывая правой стопой и слегка приседая, расположить древко за спиной, вытягивая его вдоль правого бока. Левая ладонь располагается перед грудью (рис. 142). Шагнув вперед левой ногой, принять позицию гун бу. Одновременно с этим левая

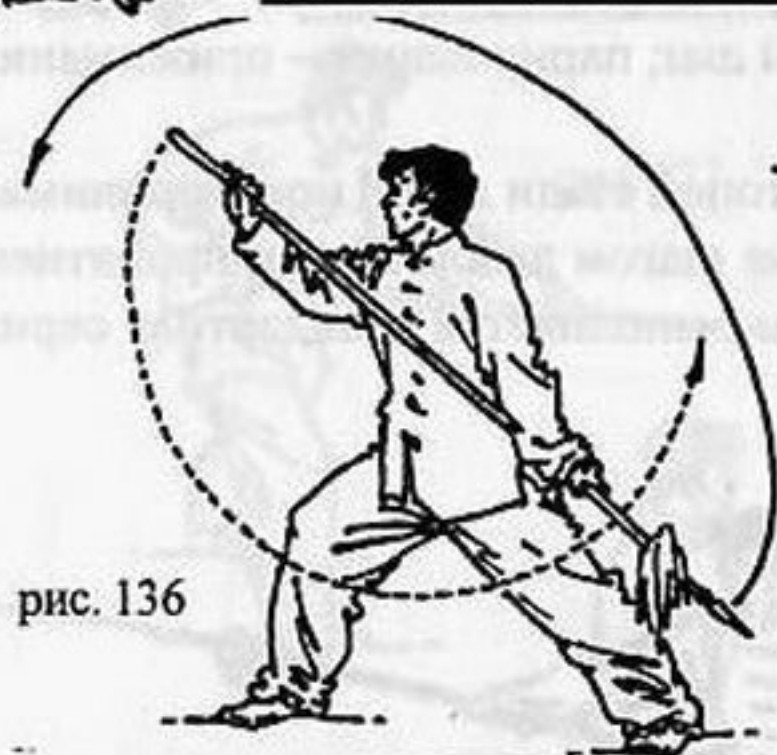


рис. 136

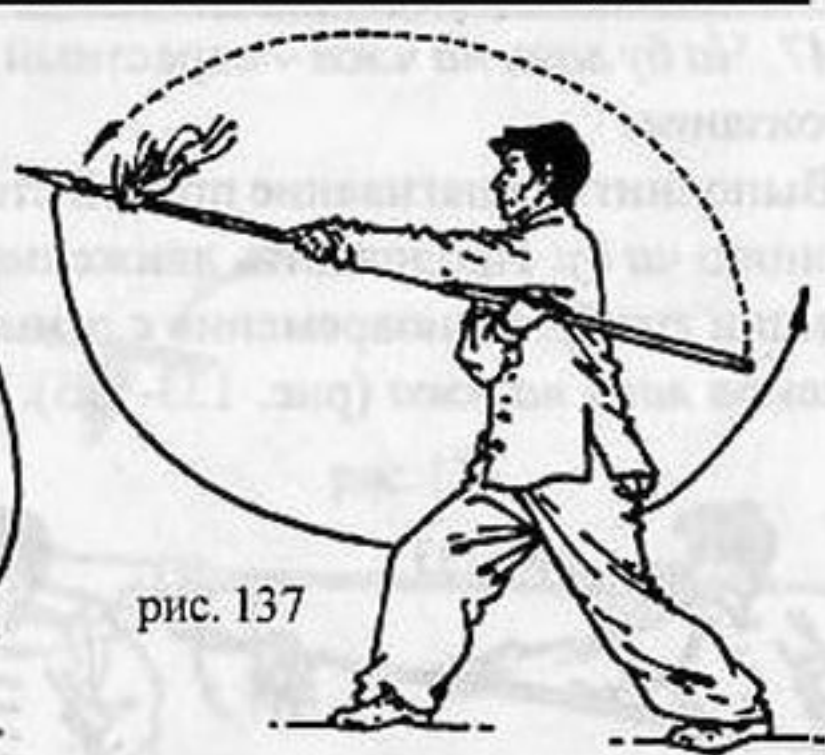


рис. 137

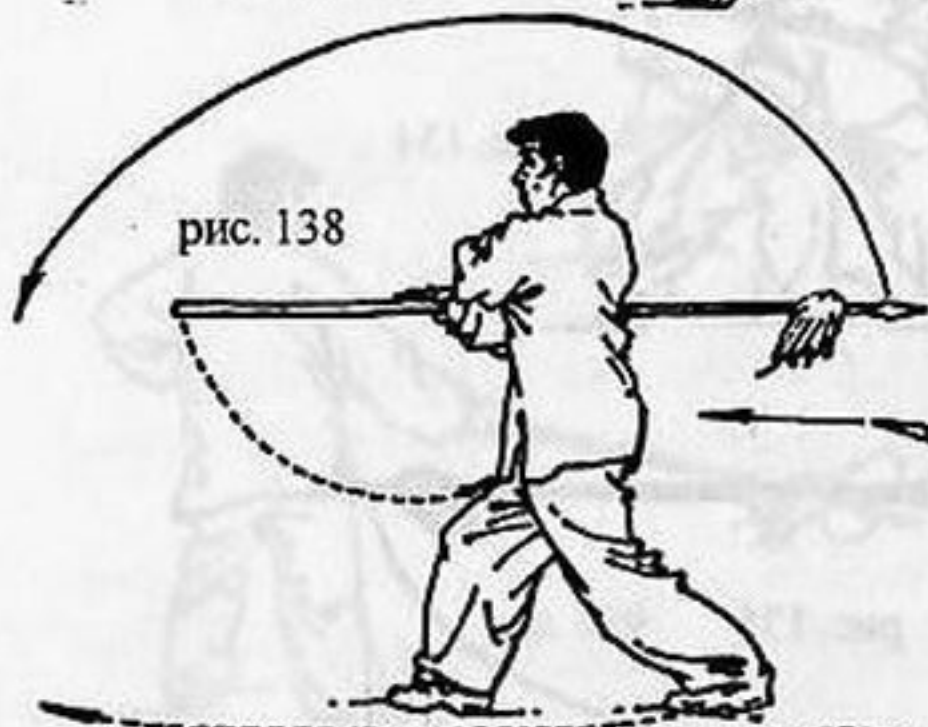


рис. 138

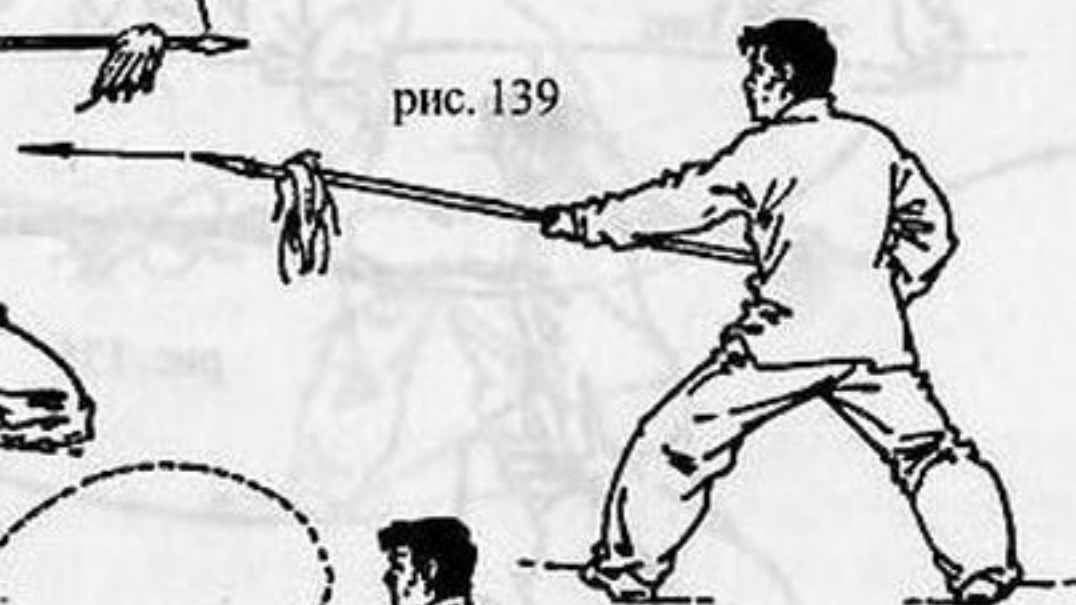


рис. 139

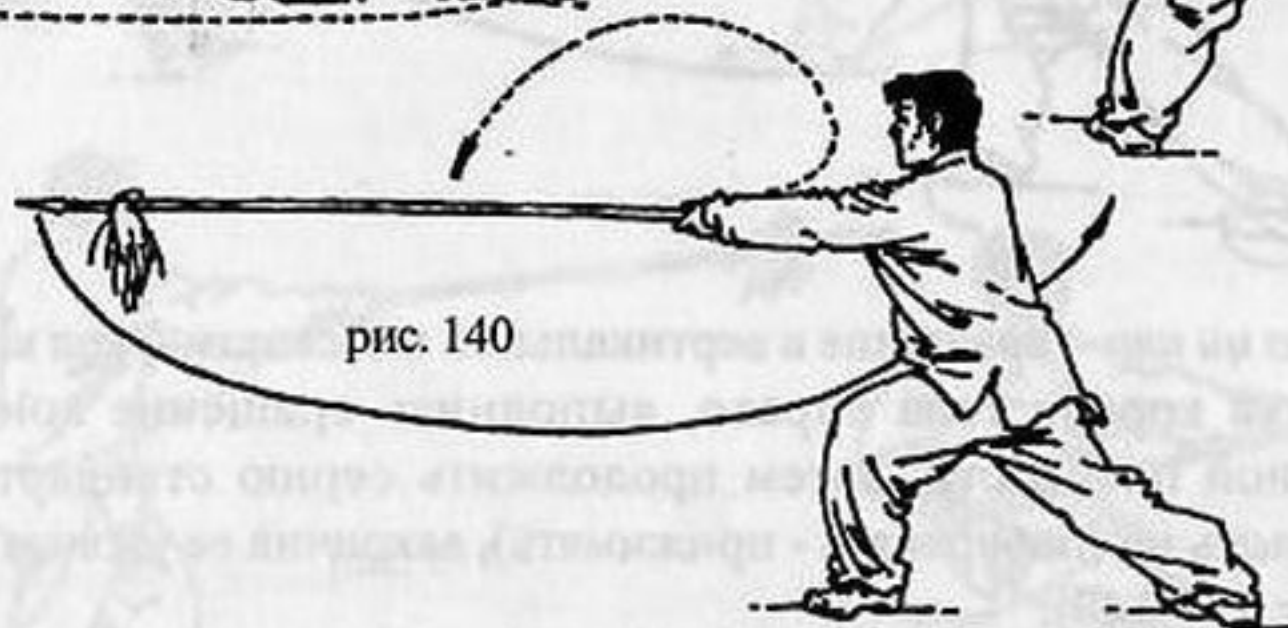


рис. 140

ладонь толкает перед собой (рис. 143).

50. Шоу ши – заключительная позиция.

Отступив назад левой стопой, подтянуть ее к правой. При этом, вращая копьё в вертикальной плоскости, поднять обратную сторону копья перед собой вверх. Продолжая вращать копьё, опустить его обратную сторону на землю, вытягивая вдоль тела. Левая ладонь, собравшись к груди,

выполняет короткий толчок влево, после чего опускается к левому бедру (рис. 144-147).



рис. 141



рис. 142

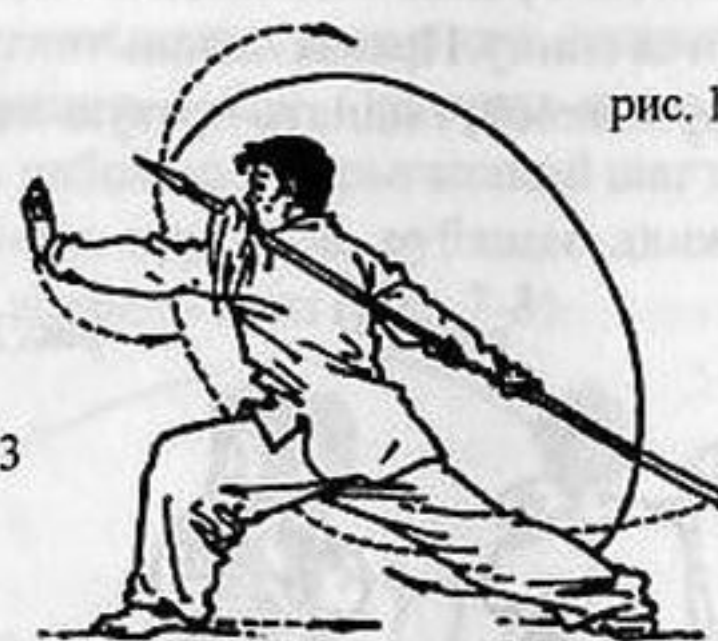


рис. 143

рис. 144



рис. 145



рис. 146



рис. 147

刀法

Ти лю дао – удерживать саблю ивового листа (названа по форме клинка и приемам, напоминающих листья ивы на ветру).

Данную технику работы с саблей еще называют *Ти лю сань инь дао* – сабельная техника рассыпания иньских (наносимых тупой стороной клинка) ударов, "подобных ивовому листу, трепещущему на ветру". Структура приемов, входящих в этот комплекс, не сложная, но имеет выраженный прикладной характер.

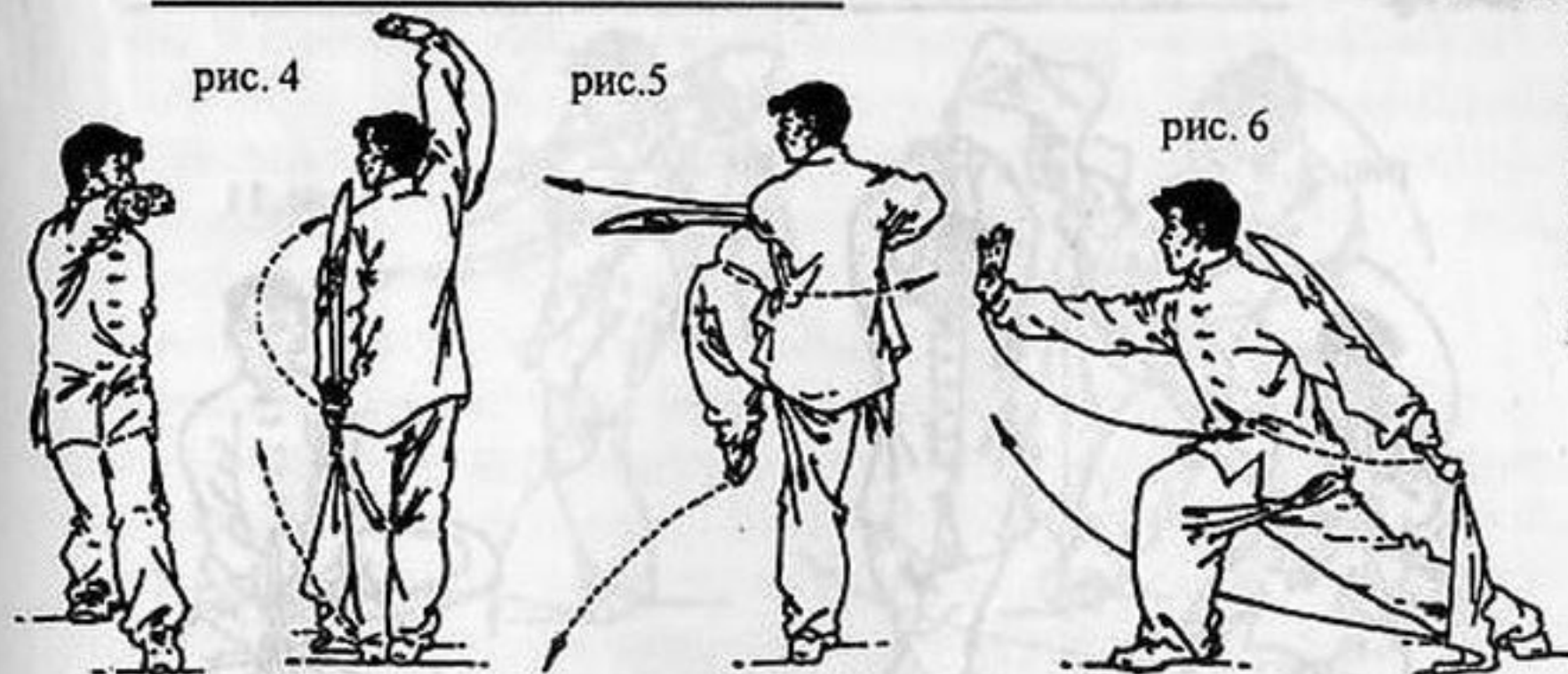
1. *Ци ши* – исходная позиция.

Тело выпрямлено. Левая рука удерживает саблю. Клинок сабли вытянут вдоль внутренней стороны левого предплечья острием вверх. Правая рука опущена вдоль тела. Шагнуть вперед правой ногой, собрав обе руки перед грудью. Правая ладонь упирается в тупую сторону клинка. Шагнуть вперед левой ногой. Вращательным движением левой кисти расположить клинок сабли за спину. Правая ладонь толкает перед собой. Приставить правую стопу к левой, поднять правую ладонь над головой (рис. 1-4).



2. *Гун бу бэй дао* – позиция «лукообразный шаг», сабля за спиной.

Поднять левое колено. Одновременно с этим, вращая клинок в горизонтальной плоскости, расположить рукоять сабли перед грудью. Правая ладонь опускается на рукоять сабли. Опустить левую стопу влево, принять позицию *гун бу*. При этом выполнить защитное,



раскрывающее движение клинком сабли, убирая его за спину. Одновременно с этим толкнуть вперед правой ладонью (рис. 5-6).

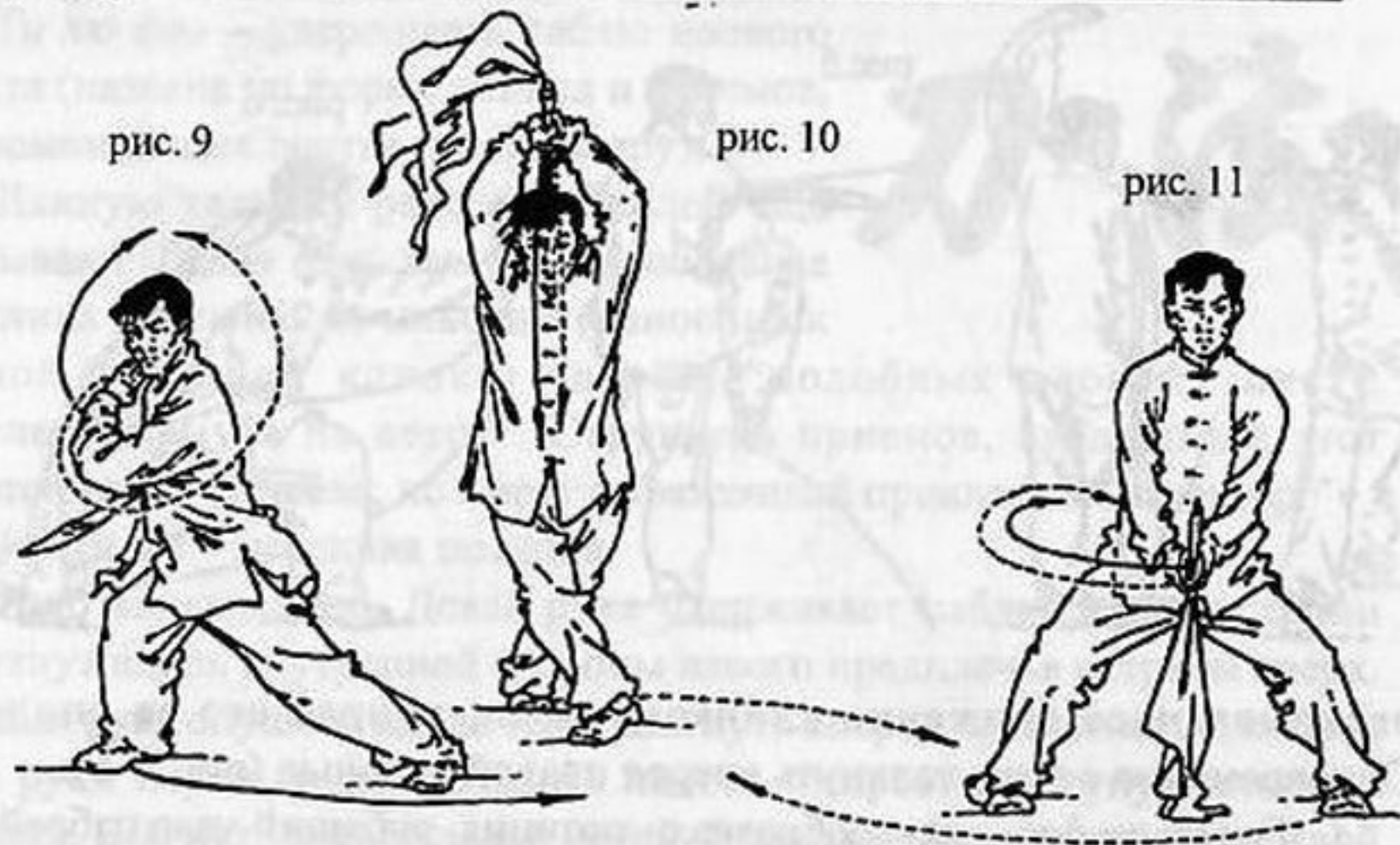
3. *Гун бу ти дао* – «лукообразная» позиция, рубящий удар саблей.

Поворачивая корпус тела влево, поднять правое колено. Правая ладонь сжимает рукоять сабли. Опустить правую стопу на землю, после чего выполнить небольшой, прыгающий шаг вперед. Принимая позицию *гун бу*, выполнить круговое, рубящее движение саблей в вертикальной плоскости вперед - вниз (рис. 7-8).



4. *Ма бу ти дао* – позиция «всадника», рубящий удар саблей.

Выпрямив тело, оттянуть рукоять сабли назад за спину. Левую ладонь собрать к левому плечу (рис. 9). Выполнив скрестный шаг, совершить круговое, обматывающее движение саблей вокруг головы, расположив клинок за спиной. Левая ладонь накрывает правую кисть. Продолжая



движение, принять позицию *ма бу*, выполняя рубящий удар саблей перед собой (рис. 10-11).

5. *Шан бу цзе вань* – шаг вперед, преграждающее запястье.

Поворачивая корпус вправо, шагнуть вперед левой ногой. Следуя вращению тела, выполнить срезающее, сгребавшее движение саблей в горизонтальной плоскости, собирая ее рукоять к низу живота (рис. 12).

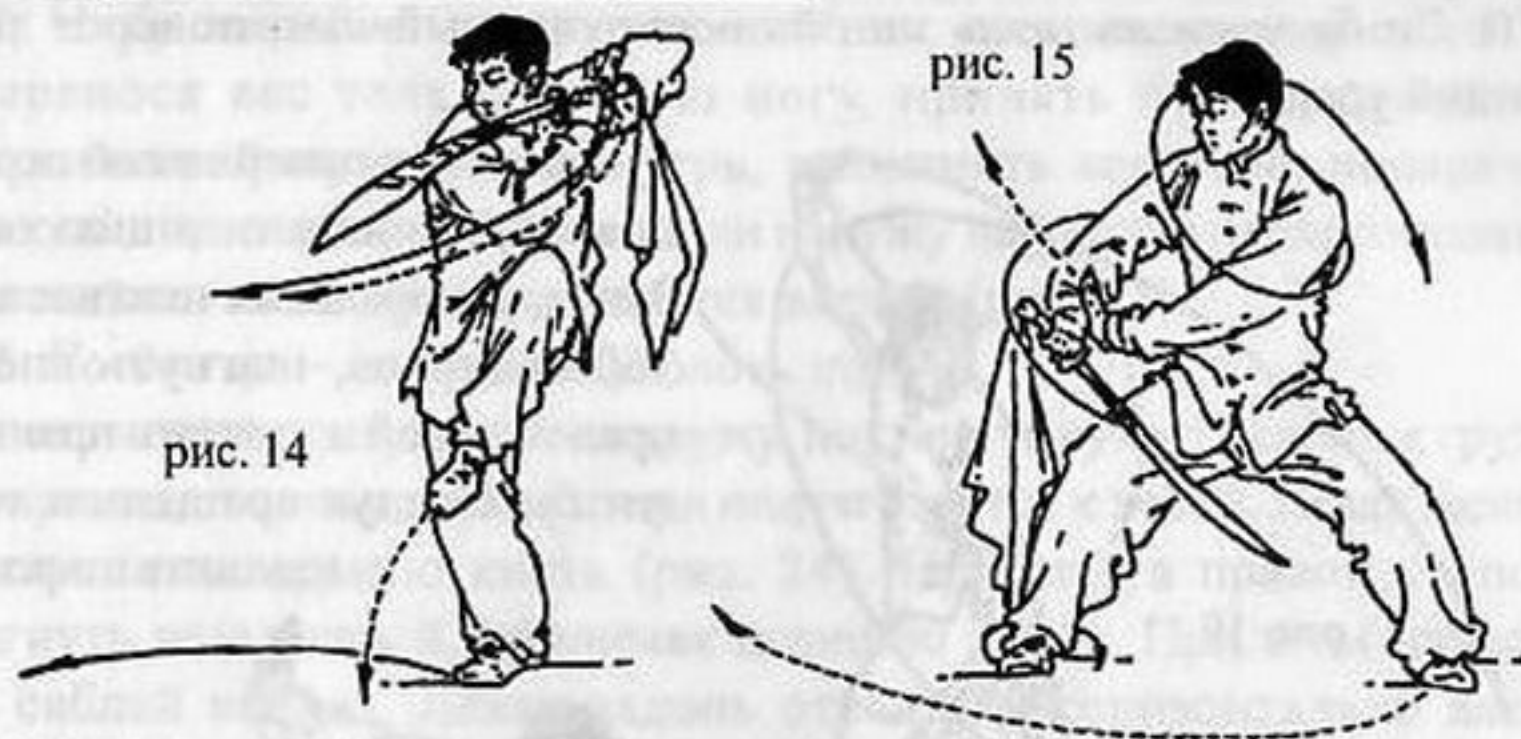


6. *Ти си ци дао* – подняв колено, уколоть саблей.

Поворачивая корпус влево, поднять левое колени. Одновременно с этим нанести укол саблей вперед, поворачивая ее лезвием вверх. Левая ладонь вытягивается влево - назад (рис. 13).

7. *Ма бу юн дао* – позиция «всадника», обнимающее действие саблей.

Подтянуть рукоять сабли к груди. Левая ладонь накрывает правое запястье. Опустить левую стопу на землю с притопыванием, после чего шагнуть вперед правой ногой и принять позицию *ма бу*. Одновременно с этим выполнить сталкивающее движение рукоятью



сабли вправо - вниз, слегка выдвигая лезвие наружу. Левая ладонь подпирает правое запястье (рис. 14-15).

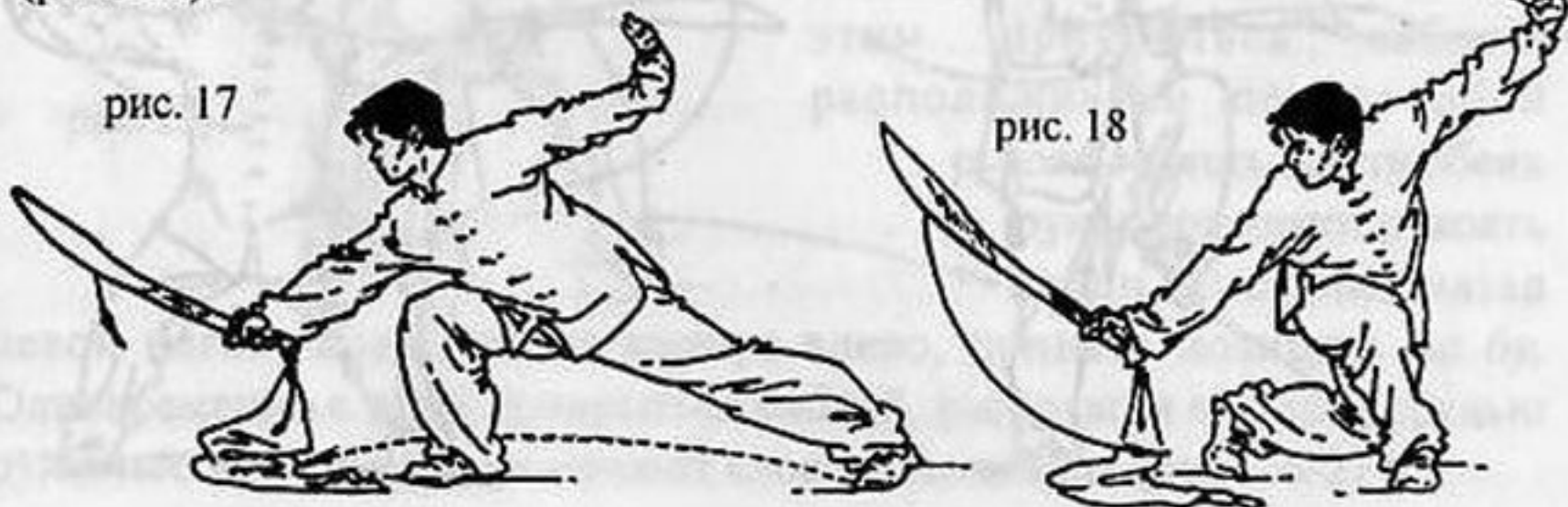
8. *Пань тоу го нао* – «обматывать голову» – вращательное движение вокруг головы.

Поворачивая корпус тела вправо, шагнуть вперед левой ногой, принимая позицию *сюй бу*. Выполнить вращательное, раскрывающее движение клинком сабли вокруг головы. Затем оттянуть рукоять сабли вправо - назад. Левая ладонь толкает вперед, острие сабли направлено вперед (рис. 16).



9. *Шан бу ни дао* – шаг вперед, рубящий удар саблей.

Выполнить замах саблей назад, после чего, шагнув вперед правой ногой, принять позицию *гун бу*. Одновременно с этим выполнить широкий, рубящий удар вперед. Левая ладонь отводится назад - вверх (рис. 17).



10. Се бу чжуань шэнь пи дао – скрученный шаг, поворот тела, рубящий удар.



рис. 19

Зашагнув левой ногой позади правой, принять позицию се бу. Затем, поворачивая тело влево на 360 градусов, шагнуть вперед правой ногой и принять позицию гун бу. Следуя вращению тела, выполнить широкий,



рис. 20

рубящий удар в вертикальной плоскости. Левая ладонь отводится назад - вверх (рис. 18-20).

11. Со дао ци – втянуть и уколоть саблей.

Подняв правое колено вверх, подтянуть рукоять сабли к груди, поворачивая лезвие вверх. Левая ладонь опускается на правую кисть. Шагнув правой ногой вперед, выполняя прорывающий шаг, принять позицию ма бу. Одновременно с этим нанести укол саблей вперед. Левая ладонь отводится горизонтально влево (рис. 21-22).



рис. 21



рис. 22

12. Чэ бу лань дао – разрушающий шаг, преграждающая сабля.

Перенося вес тела на левую ногу, принять позицию сюй бу. Поворачивая правую кисть внутрь, выполнить короткое, поперечно сметающее движение клинком сабли наружу на уровне правого колена. Левая ладонь слегка поворачивается вправо (рис. 23).

13. Со дао ци – втянуть и уколоть саблей.

Поворачивая правую кисть наружу, подтянуть рукоять сабли к груди. Одновременно с этим правая стопа подтягивается к левой. Левая ладонь опускается на правую кисть (рис. 24). Притопнув правой стопой, отшагнуть назад левой, принимая позицию ма бу. При этом нанести укол саблей вперед. Левая ладонь отводится горизонтально влево (рис. 25).



рис. 23



рис. 24

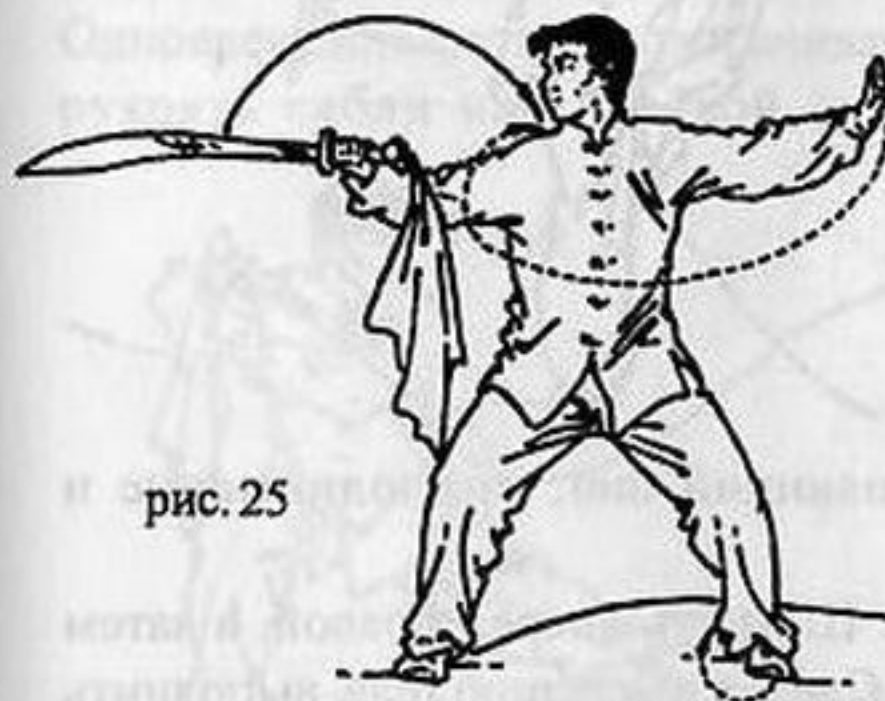


рис. 25

14. Чэ бу бо дао – разрушающий шаг, ворочать саблей.

Отшагнув назад правой ногой и поворачивая тело вправо, принять позицию ма бу. Одновременно с этим прикрыться саблей, расположив ее перед собой рукоятью вниз. Кисти обеих рук удерживают рукоять сабли. Отступив назад

левой ногой, поворачивая корпус влево, принять позицию ма бу. Одновременно с этим прикрыться саблей, располагая ее перед грудью рукоятью вниз. Кисти не меняют своего положения (рис. 26-27).

рис. 26



рис. 27



15. *Ти си дао* – поднять колени и саблю.

Поворачивая корпус влево, поднять правое колено. Одновременно с этим, вращая правую кисть наружу, выполнить подпирательное, парирующее движение клинком сабли вверх, поворачивая лезвие вверх. Опустив правую стопу на землю, поднять левое колено. При этом выполнить вращательное, подсекающее движение клинком сабли наружу, поворачивая острие вниз. Левая ладонь отводится влево (рис. 28-29).



рис. 28

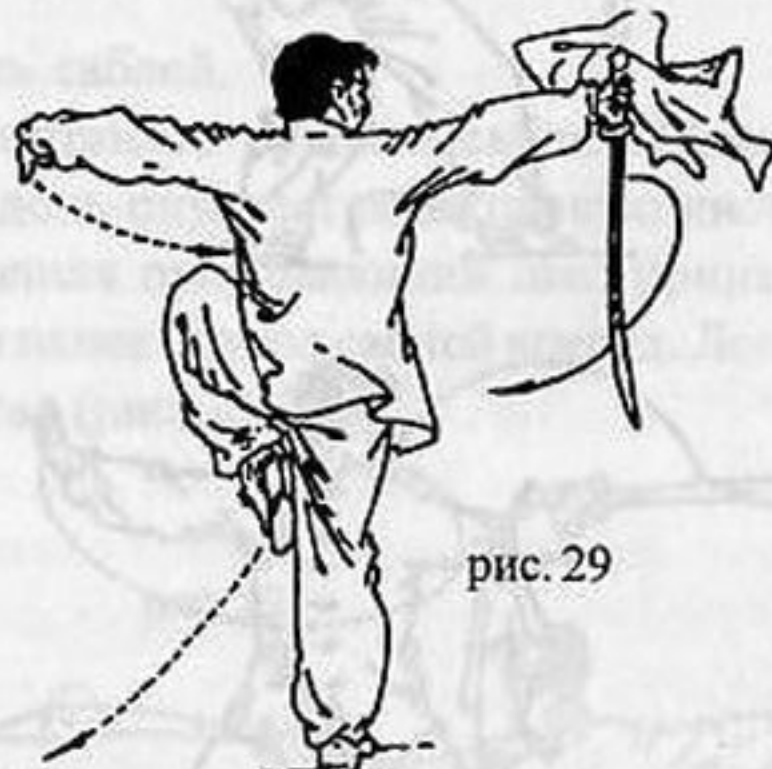


рис. 29

16. *Чэ бу ти ляо дао* – разрушающий шаг, приподнимание и подсекание саблей.

Опустить левую стопу на землю. Шагнуть вперед правой, а затем левой ногой, принять позицию *гун бу*. Следуя движению тела, выполнить подкручивающее движение саблей, собирая ее рукоять к правому бедру. Затем продолжить движение подсекающим, подпирательным ударом сабли перед собой вверх, поворачивая лезвие вверх. Левая ладонь прижата к

рис. 31



рис. 30



правому предплечью (рис. 30-31). Поворачивая корпус влево, шагнуть вперед правой ногой, принимая позицию *гун бу*. Следуя движению, выполнить круговое движение саблей над головой, после чего подтянуть рукоять сабли к правому плечу. Левая ладонь упирается в правое предплечье. Клинок сабли тупой стороной прижат к внешней стороне левого локтя (рис. 32).

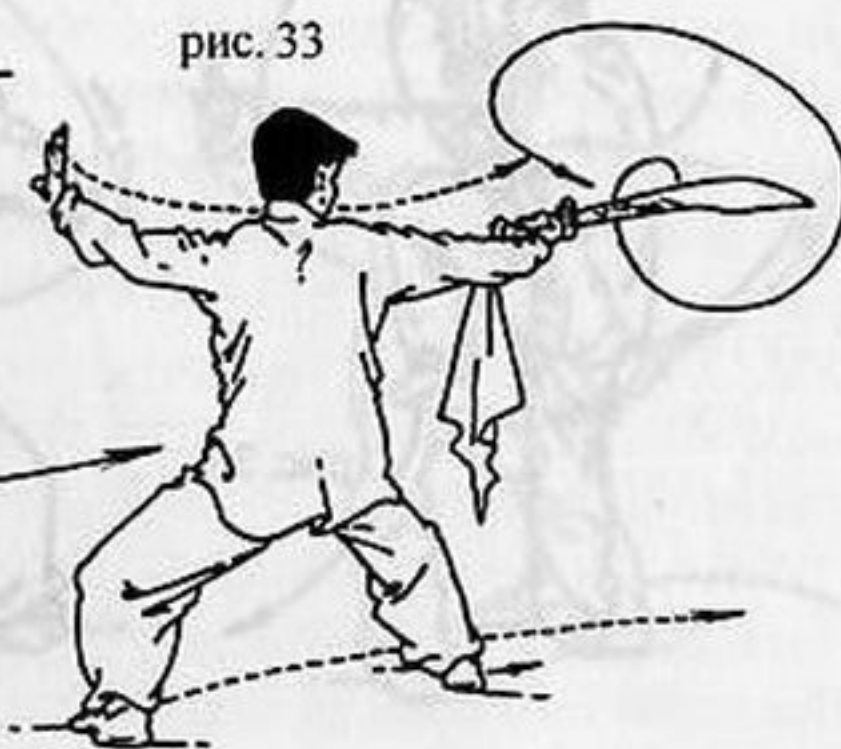
17. *Бо дао син ци* – вращать саблей и подвижный укол.

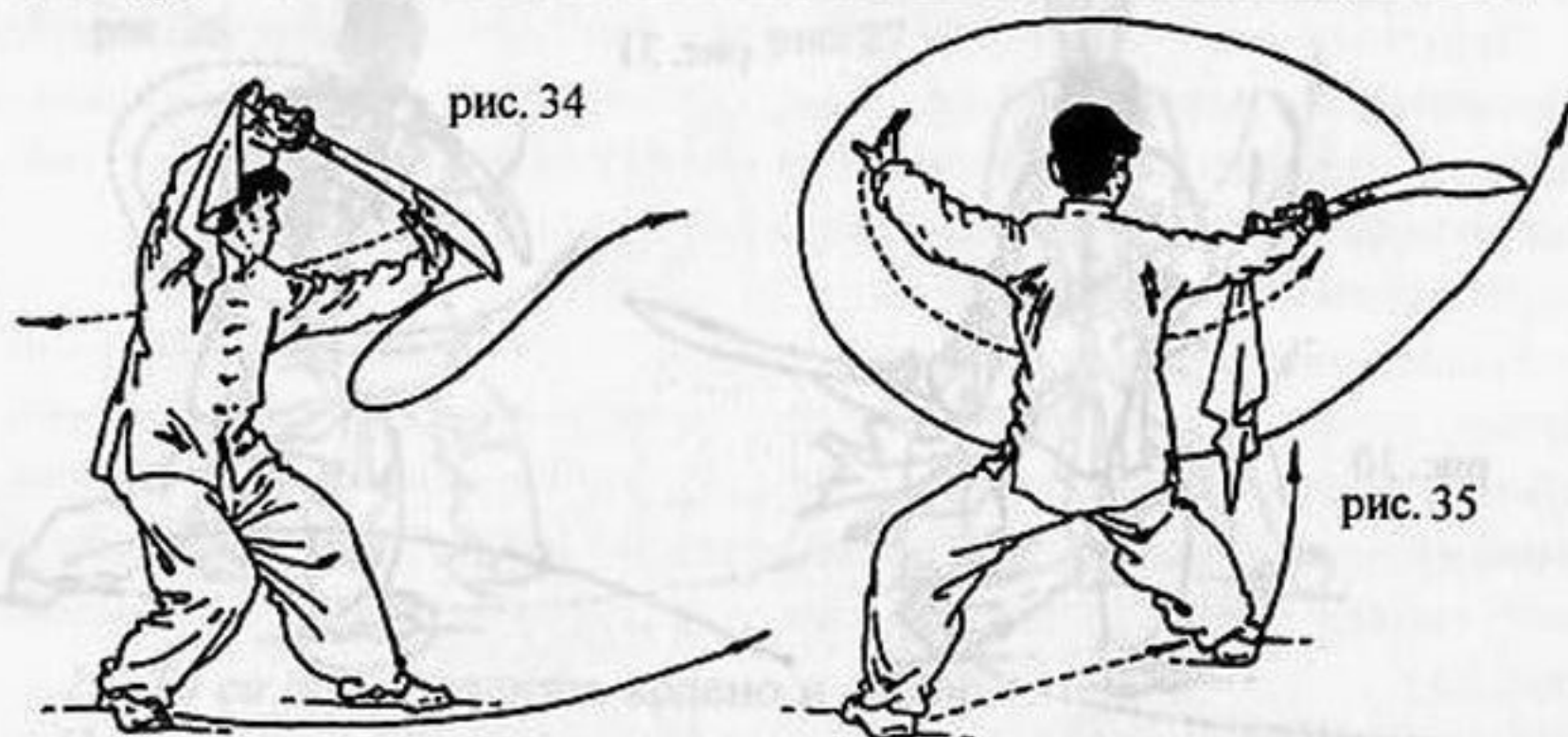
Повернув тело на 180 градусов влево, шагнуть правой ногой вперед, принимая позицию *ма бу*. Одновременно с этим выполнить укол саблей вперед, поворачивая лезвие вверх. Левая ладонь смещается влево (рис. 33). Поворачивая тело вправо, шагнуть вперед левой ногой. Одновременно с этим, поворачивая правую кисть внутрь, расположить рукоять сабли над головой, тем самым выполняя парирующее,

рис. 32



рис. 33

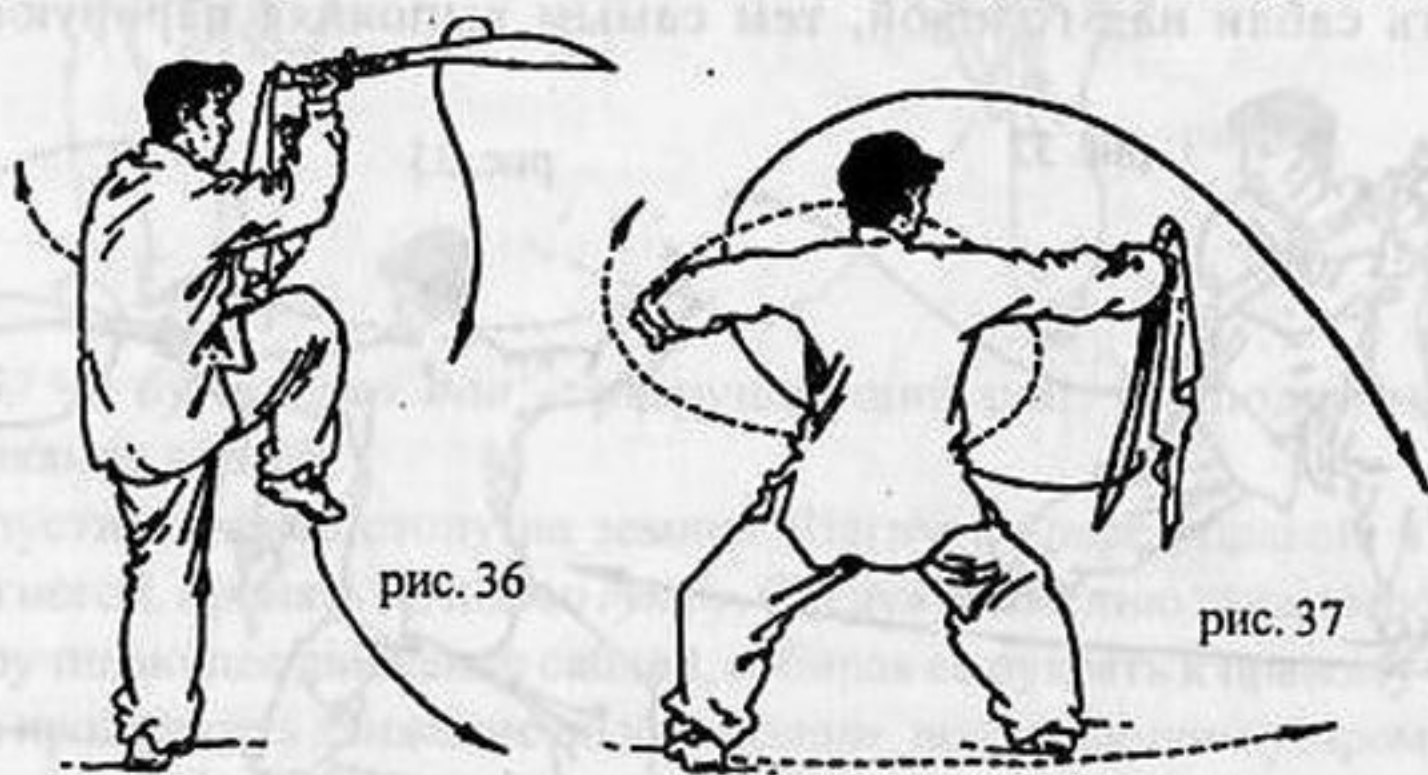




подпирающее движение вверх. Левая ладонь поддерживает клинок сабли (рис. 34). Вращая правую кисть наружу, собрать рукоять сабли к правому боку. Шагнуть вперед правой ногой, принимая позицию *ма бу*. Одновременно с этим выполнить укол саблей вперед, поворачивая лезвие вверх. Левая ладонь отводится влево (рис. 35).

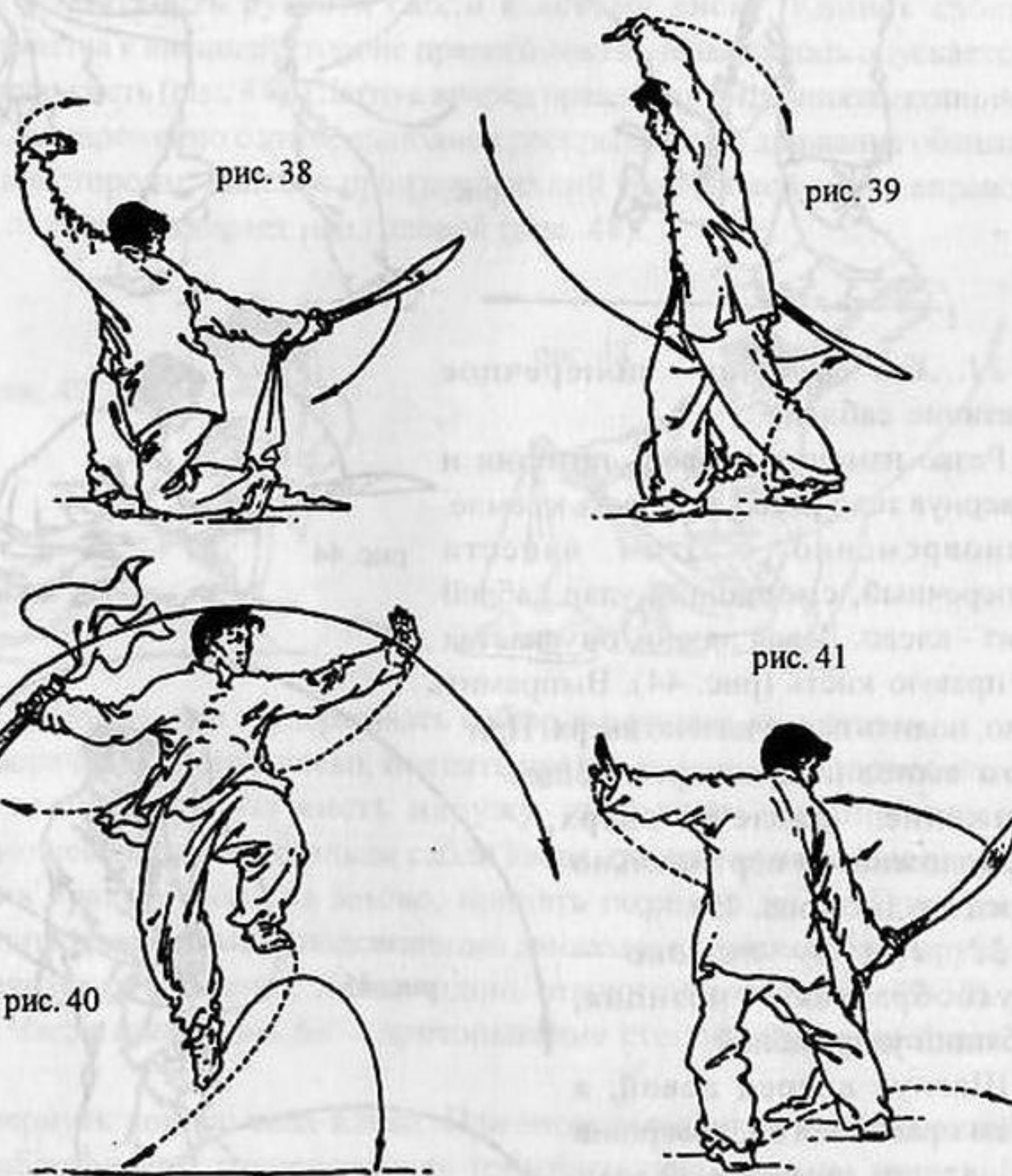
18. *Ма бу чэн дао* – позиция «всадника», подпирающий удар саблей.

Поворачивая корпус влево, поднять правое колено. Одновременно с этим, вращая правую кисть наружу, выполнить подпирающее, парирующее движение клинком сабли вверх, поворачивая лезвие вверх. Опустив правую стопу на землю, принять позицию *ма бу*. При этом выполнить вращательное, подсекающее движение клинком сабли наружу, поворачивая острие вниз. Левая ладонь отводится влево (рис. 36-37).



19. *Фань шэнь юэ бу ти дао* – разворот тела, прыжковый шаг, рубящий удар.

Выполнить круговое движение саблей в вертикальной плоскости перед собой. Нанести короткий, рубящий удар саблей вправо. Одновременно с этим зашагнуть левой ногой позади правой. Продолжая движение, выпрямить тело, поворачивая его влево. Левая ладонь вытягивается вверх над головой (рис. 38-39). Продолжая вращать тело влево, слегка подпрыгнуть вверх. Завершая вращение влево, нанести рубящий удар саблей вправо - вниз, опускаясь на землю. Левая ладонь раскрывается влево - назад (рис. 40-41).



20. Юн дао бин – обнимающее действие, выставив рукоять сабли вперед.

Выставив левую ногу перед правой, собрать клинок сабли на себя, прижав его к правому плечу. Левая ладонь накрывает правую кисть. Шагнув вперед правой ногой, принять позицию ма бу. Одновременно с этим нанести удар рукояткой сабли вперед. Левая ладонь перемещается назад - влево (рис. 42-43).

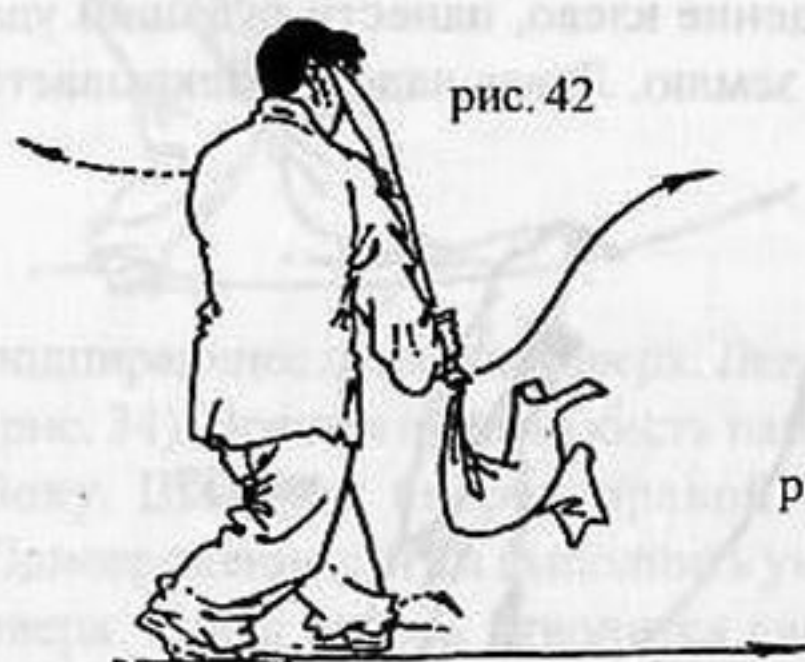


рис. 42



рис. 43

21. Хэн сао дао – поперечное сметание саблей.

Резко изменив уровень позиции и повернув тело влево, припасть к земле. Одновременно с этим нанести поперечный, сметающий удар саблей вниз - влево. Левая ладонь опускается на правую кисть (рис. 44). Выпрямить тело, подняв левое колено вверх. При этом выполнить вспарывающее движение саблей вверх, расположив ее вертикально перед грудью (рис. 45).

22. Гун бу ни дао – «лукообразная» позиция, рубящий удар саблей.

Шагнув вперед левой, а затем правой ногой, совершив небольшой прыжковый шаг,



рис. 44

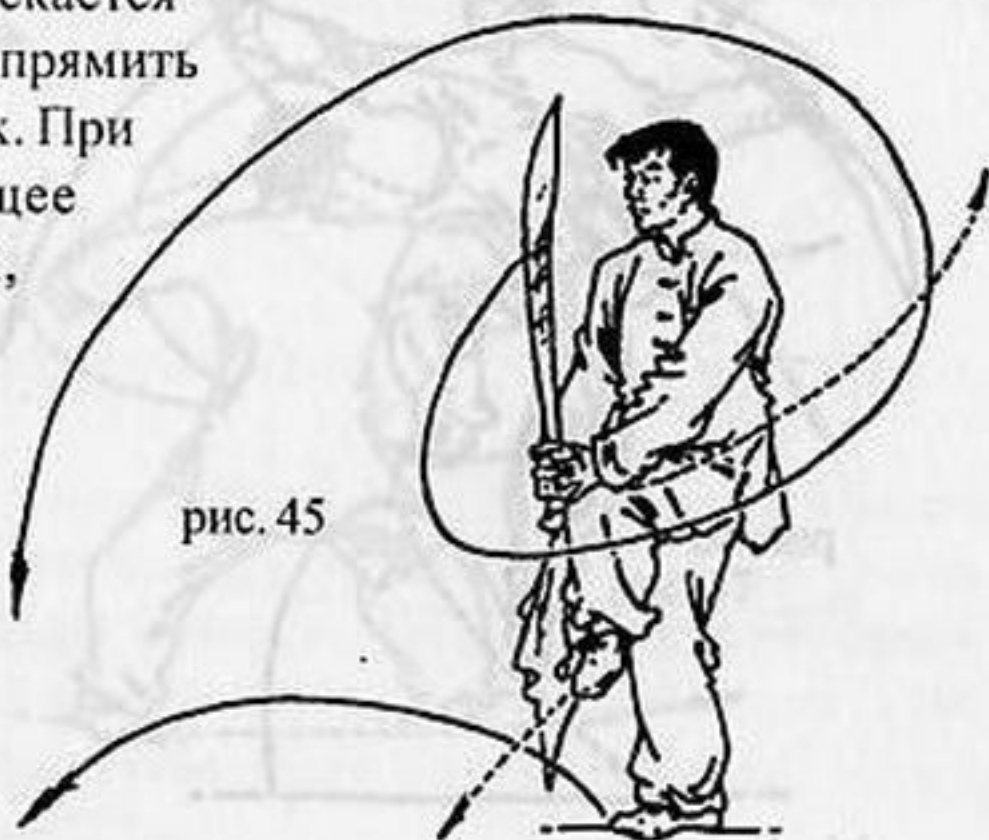


рис. 45

принять позицию гун бу. Одновременно с этим выполнить широкий, рубящий удар саблей вперед. Левая ладонь поднимается над головой (рис. 46).

23. Се бу цзе дао – скрученный шаг, преграждающее действие саблей.

Повернув тело влево, принять позицию гун бу. Одновременно с этим, поворачивая правую кисть наружу, подтянуть рукоять сабли к левому виску. Клинок сабли прижимается к внешней стороне правого локтя. Левая ладонь опускается на правую кисть (рис. 47). Шагнув вперед правой ногой, принять позицию се бу. Одновременно с этим, выполнив раскрывающее движение обеими руками в стороны, нанести преграждающий удар саблей вниз - вправо. Левая ладонь подпирает над головой (рис. 48).



рис. 46



рис. 47



рис. 48

24. Ма бу ти дао – удерживать саблю в позиции «всадника».

Поворачивая корпус влево, поднять правое колено. Одновременно с этим, вращая правую кисть наружу, выполнить подпирающее, парирующее движение клинком сабли вверх, поворачивая лезвие вверх. Опустив правую стопу на землю, принять позицию ма бу. При этом выполнить вращательное, подсекающее движение клинком сабли наружу, поворачивая острие вниз. Левая ладонь отводится влево (рис. 49-50).

25. Чжэн цзяо хуань ба – притопывание стопой, изменение хвата сабли.

Повернуть корпус тела влево. При этом выполнить подсекающий удар саблей вверх, расположив ее горизонтально острием вперед, а



рис. 49

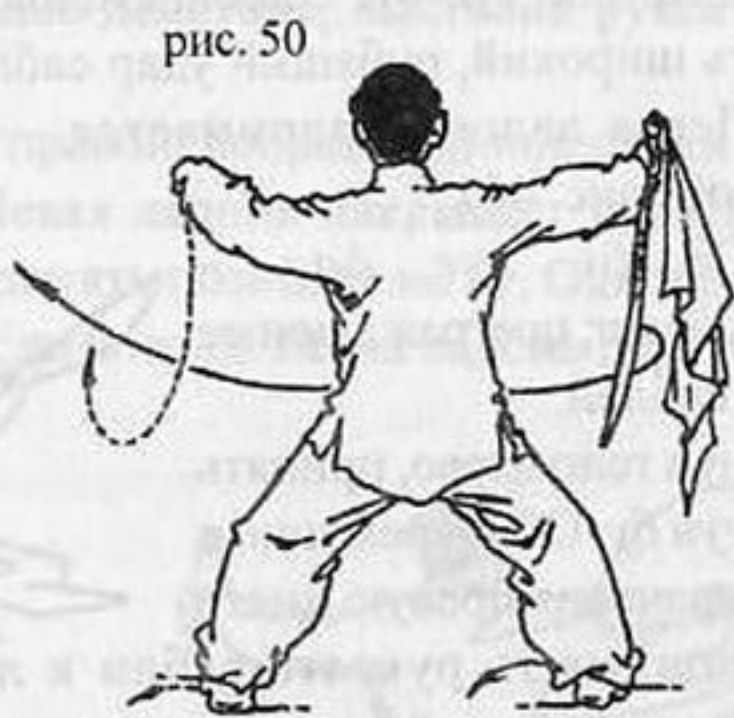


рис. 50

лезвием – вверх. Левая ладонь придерживает саблю снизу. Притопнув правой стопой, выполнить короткий укол саблей вперед (рис. 51).



рис. 51



рис. 52

26. *Син бу ци дао* – подвижные шаги, укол саблей. Выполнить три шага вперед и принять позицию *ма бу*. Одновременно с этим нанести укол саблей вперед. Лезвие сабли направлено вверх, левая ладонь отводится назад - влево (рис. 52-54).

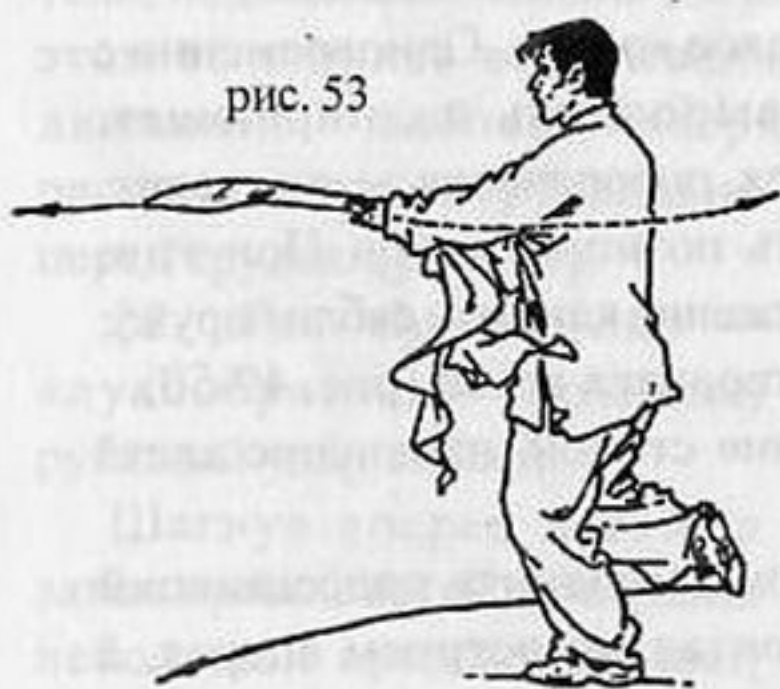


рис. 53



рис. 54

27. *Да ти лю* – большое удерживание - размахивание саблей.

Повернув корпус тела влево, принять позицию *гун бу*. Подтянуть рукоятку сабли к левому плечу, подпирая клинок правым плечом. Левая ладонь придерживает клинок сабли у основания (рис. 55). Поворачивая тело вправо, шагнуть вперед левой ногой и, приняв позицию *ма бу*,



рис. 55

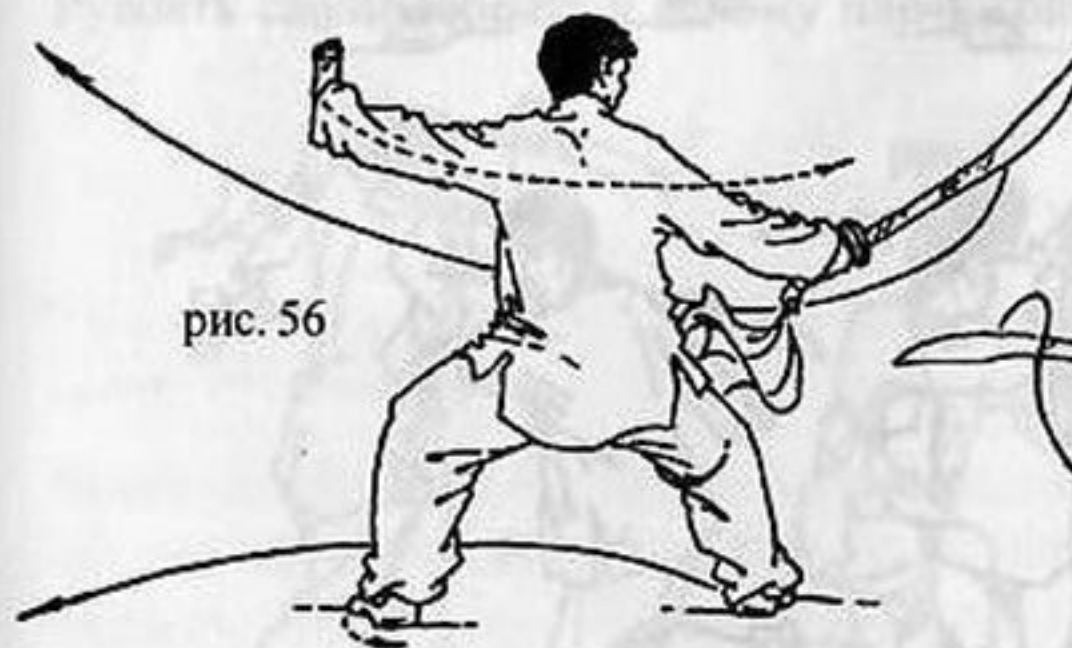


рис. 56



рис. 57

выполнить широкое, сметающее движение саблей вперед - вверх, назад - вниз. Продолжая движение, повернуть корпус тела влево, шагнув вперед правой ногой. Приняв позицию *ма бу*, выполнить широкое, подрезающее движение саблей снизу - вверх, вытянув ее перед собой. Лезвие сабли направлено вверх, левая ладонь отводится назад - влево (рис. 56-57).

28. *Дао ли цан шэнь* – прикрыть тело вращением сабли внутрь.

Поворачивая корпус тела влево, выполнить широкое, обматывающее движение саблей по кругу над головой. Затем, выполнив горизонтальное срезание, собрать саблю за спину слева. Левая ладонь располагается над головой (рис. 58-60). Повернув корпус тела вправо, нанести короткий, раскрывающий удар саблей наружу. Принять позицию *сюй бу* (рис. 61).

29. *Син бу сао дао* – подвижные шаги, сметание саблей.

рис. 58



рис. 59



рис. 60



рис. 61



рис. 62



рис. 63



рис. 64



рис. 65

Вращая корпус тела вправо, выполнить проникающее движение левой ладонью ниже сабли, поднимая рукоять сабли к левому плечу. Продолжить движение выполнением пяти шагов по кругу, перемещаясь вправо. Закончив движение принятием позиции *гун бу*, выполнить сталкивающее, срезающее движение саблей по горизонтали вправо.

Левая ладонь прикрывает правую кисть (рис. 62-65).

30. *Гун бу тиляо* – «лукообразный» шаг, поднимание с подсеканием.

Повернуть корпус тела влево, приняв позицию *гун бу*. Выполнить круговое движение саблей над головой, совершить подсекающий, подпирающий удар лезвием сабли влево - вверх. Рукоять сабли поднимается к левому виску (рис. 66).

31. *Цзо ю юн дао* – обнимающие действия саблей влево и вправо.

Шагнуть правой ногой по диагонали вперед, выполнив короткое, сталкивающее движение саблей по диагонали вправо. Повернуть тело влево, выполнить шаг левой ногой по диагонали вперед. Одновременно с этим совершить короткий, срезающий удар саблей по диагонали влево. Рукоять сабли собрать к левому плечу (рис. 67-68).



рис. 66

рис. 67



рис. 68

32. *Сяо ти ло* – малое поднимание с подсеканием.

Повернув корпус тела влево, выполнить короткий замах саблей назад, опустив ее рукоять к левому боку (рис. 69). Выполнить три

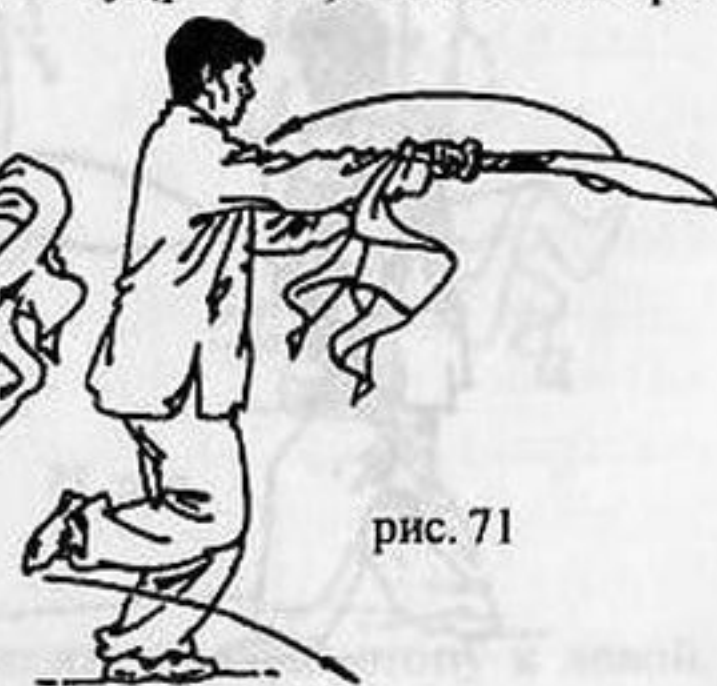


рис. 69

рис. 70



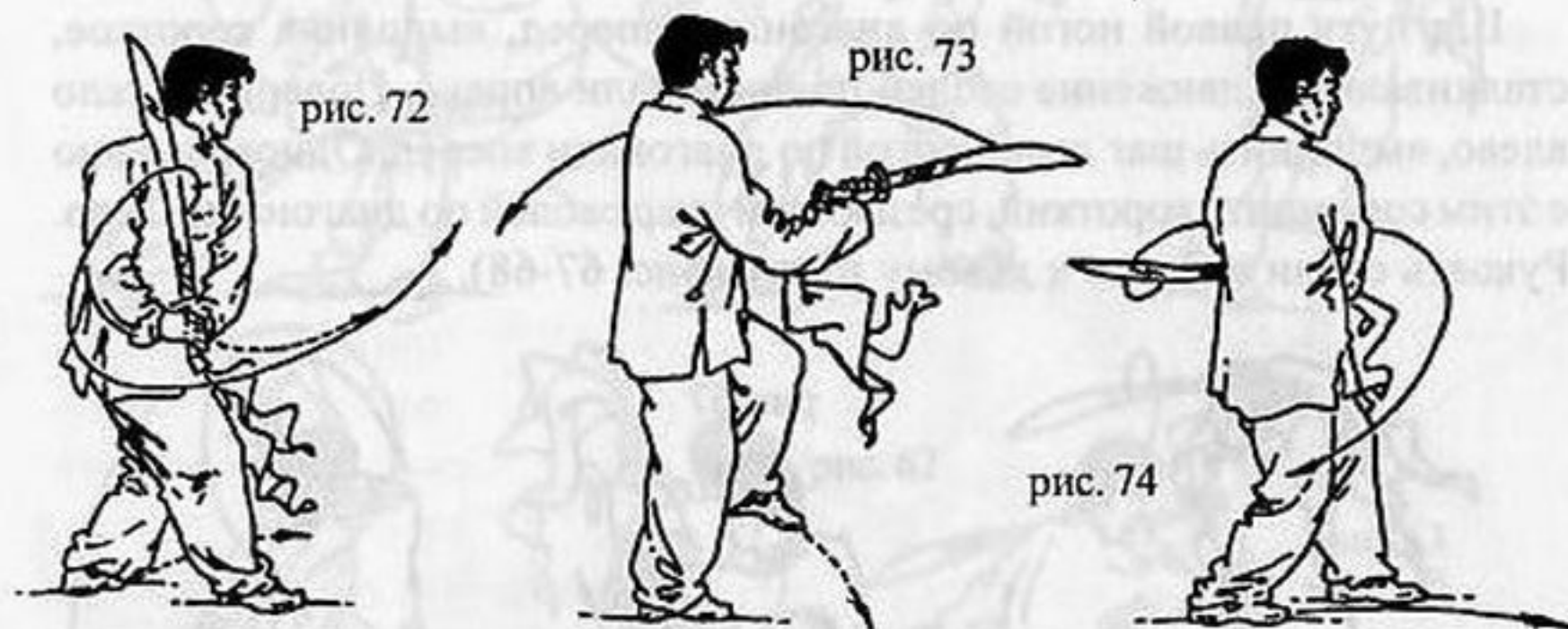
рис. 71



шага вперед, совершить подсекающий удар саблей снизу - вверх перед собой, а затем собрать клинок сабли к правому плечу (рис. 70-72). Приподняв левую стопу, выполнить подсекающий удар саблей перед собой, поворачивая ее лезвием вверх (рис. 73).

33. Цзо ю хэн сао – поперечные сметания влево и вправо.

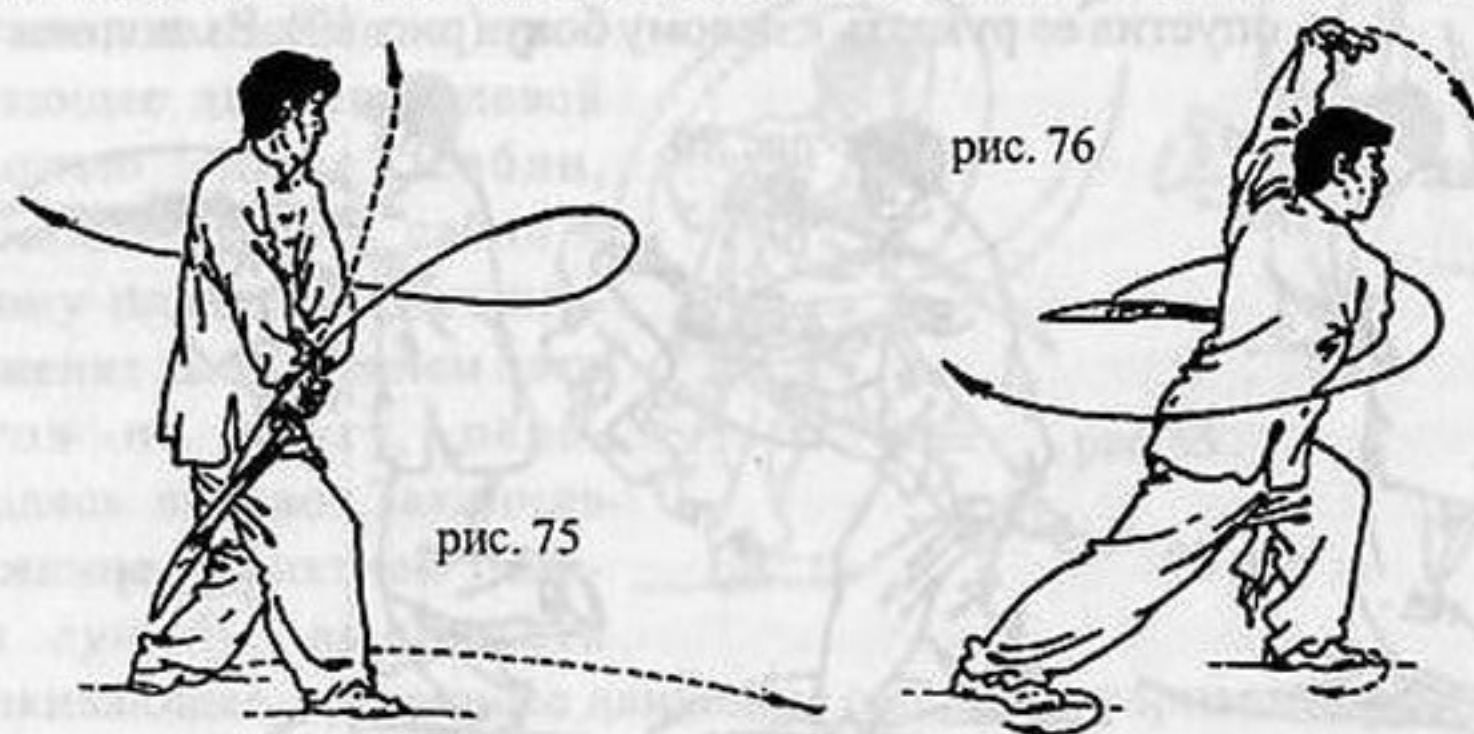
Шагнув вперед левой ногой, выполнить сметающий удар саблей влево.



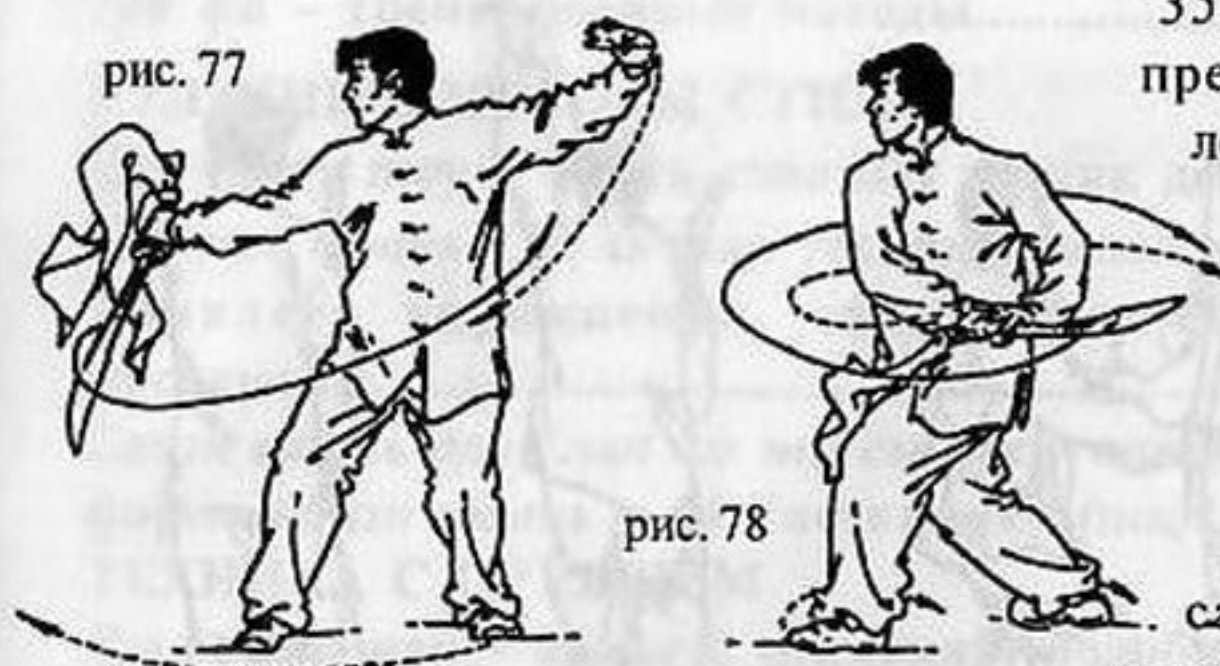
Шагнуть вперед правой ногой и нанести сметающий удар саблей вправо (рис. 74-75). Шагнуть вперед левой ногой, приняв позицию гун бу. Выполнить срубывающий, сметающий удар саблей влево и скрыть саблю за спиной у левого бока. Левая ладонь подпирает над головой (рис. 76).

34. Мо дао ши – трущие действия саблей.

Поворачивая корпус тела вправо, шагнуть вперед левой ногой, принимая позицию гун бу. Одновременно с этим собрать рукоять сабли



к левому бедру круговым, трущим движением. Левая ладонь опускается на правую кисть. Вращая корпус вправо, выполнить трущее, срезающее движение саблей по горизонтали вправо (рис. 78-79). Перенеся вес тела на правую ногу и шагнув вперед левой ногой, принять позицию сюй бу. Одновременно с этим перехватить рукоять сабли левой рукой и, отводя ее назад, толкнуть вперед правой ладонью (рис. 80).

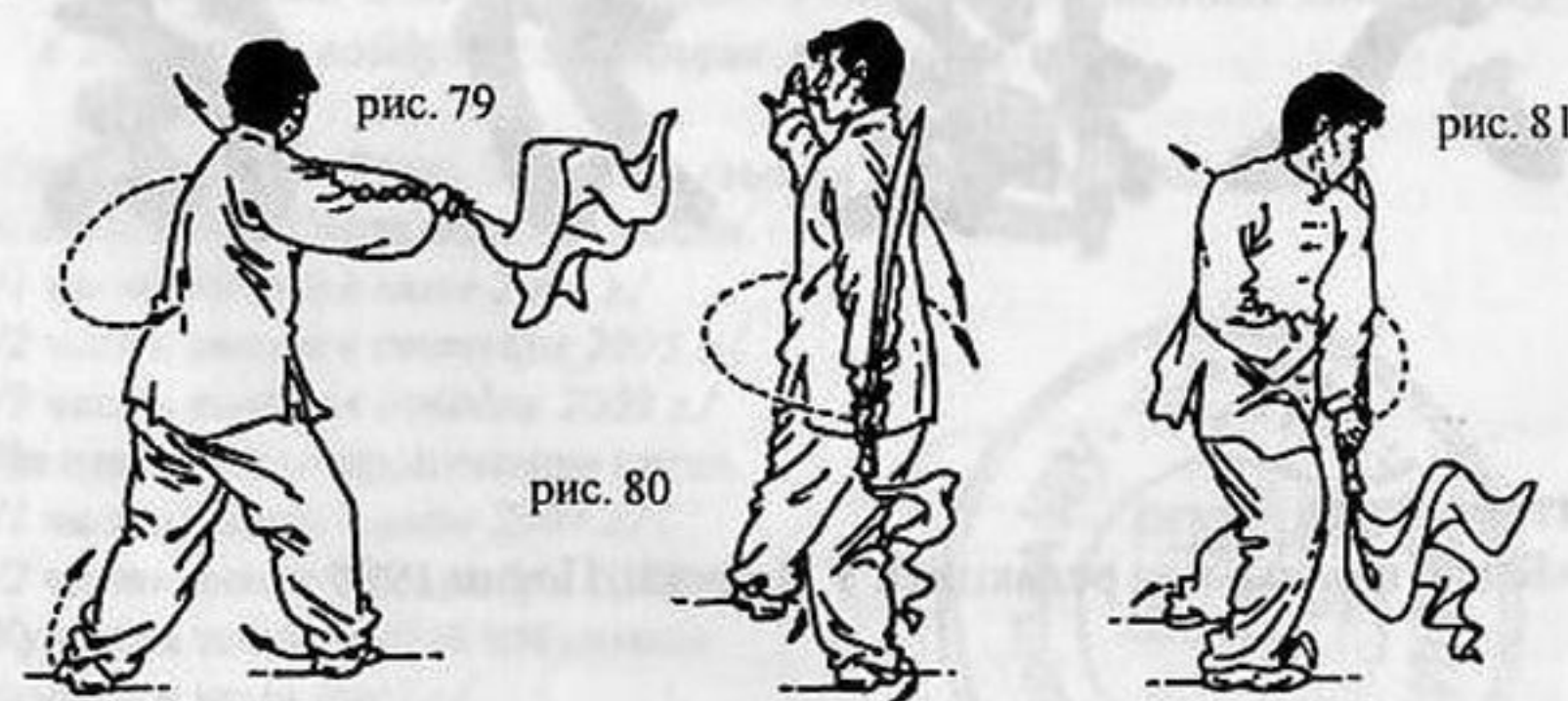


35. Дао сянь жэнь – преподносить саблю лезвием вперед.

Повернуть корпус тела вправо, прикрыв тело клинком сабли (рис. 81).

Перехватить рукоять сабли левой кистью, выполнив вращательное движение клинком сабли.

Одновременно с этим повернуть корпус влево и, выполнив притопывание правой ногой, принять позицию сюй бу. При этом коротко толкнуть лезвием сабли вперед. Правая ладонь подпирает клинок сабли вперед (рис. 82-82а).



36. Шоу ши – завершающая позиция.

Отшагнув назад левой ногой, приставить правую стопу к левой.

Правая ладонь круговым движением поднимается над головой и опускается вниз. Левая рука, сдерживающая саблю, вытягивается вниз вдоль тела (рис. 83-84).



рис. 82



рис. 83



рис. 84

八極刀法

Литература:

1. «Бацзи цюань» под редакцией У Лянчжи, Пекин, 1999 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....3
 Пыль легенд на истории и жизни людей.....6
 Структура методов тренировки и принципы построения техники стиля.....23
 Принципы и методы стиля.....27
 Гун фа – тренировочные методы.....44

КУЛАЧНЫЕ МЕТОДЫ СТИЛЯ
 Лю чэоу тоу – шесть главных техник действия локтями.....52
 Сяо цзя цюань – кулачная техника малого каркаса.....65
 Комплекс упражнений, сформированный современными мастерами.....96
 Бацзи цюань дань лян лю ши сы ши – одиночная тренировочная форма бацзи цюань в 64 "позициях" (ши).....119

ТЕХНИКА С ОРУЖИЕМ
 Лю хэ хуа цян – копье 6 единений, подобное цветку.....144
 Ти лю дао – удерживать саблю ивового листа.....176

СОДЕРЖАНИЕ.....195

Дочернее предприятие Информационно - методический центр "ВЭНЬ У"

готовит к изданию серию книг "Традиционные стили ушу", в которую войдут следующие издания:

Танлан цюань - Стиль богомола. /вышла в сентябре 2002 г./

Синь и мэнь. Школа сердца и мысли.

/1 часть вышла в июле 2003 г./

/2 часть вышла в сентябре 2003 г./

/3 часть вышла в декабре 2003 г./

Чо цзяо. Стиль «пронзающие ноги».

/1 часть вышла в июле 2004 г./

/2 часть вышла в сентябре 2004 г./

Кулачная техника «Нэй цзя цюань»

/вышла в июле 2005 г./

«Бацзи цюань - кулак восьми пределов».

Готовятся к изданию:

Тунбэй цюань - основы стиля.

Багуа чжан саньшоу. Боевая техника багуа чжан.

