



*Увидеть нерожденных теней,  
Невоплощенного черта.  
И на последние ступени  
Взойти вселенской пустоты!  
Тогда желание и случай  
Не будут властны над тобой.  
Вот путь единственный и лучший  
Из клетки, скованной судьбой.*

*Дхаммапада.  
Пер. Еремея Парнова.*



Книга «Синь и мэнь — 3 часть» («Школа сердца и мысли») продолжает серию книг «Традиционные стили ушу».

Третий том посвящен методам и технике фехтования традиционными видами холодного оружия: меч, сабля, шест и копье. Дополнительная глава посвящена некоторым важным аспектам методов тренировочной работы.

В первом томе издания был представлен материал по истории развития основных направлений стиля синь и, большое количество иллюстраций, схем, поясняющих теоретические принципы и базовые методы тренировки усин цюань, а также примеров и вариантов применения техники синь и в тренировочных комплексах.

Второй том полностью посвящен технике двенадцати форм «Ши эр син» с подробным описанием выполнения вариантов этих приемов в различных направлениях синь и цюань. Все 12 форм проиллюстрированы разнообразными методами прикладного применения кулачной техники и фехтования коротким и длинным оружием. Также во втором томе представлен комплекс «син и лян цюань», объединяющий технику «усин цюань» и «ши эр син».

«Синь и мэнь — 3 часть» завершает этап работы над исследованием наследия одного из направлений китайского воинского искусства. Хотя все три части включают достаточно объемный материал, но это всего лишь краткий обзор опыта мастеров Синь и мэнь, совершенствовавших и передававших свои знания на протяжении почти 400 лет. Поэтому мы надеемся, что дальнейшие исследования приведут к созданию новых книг. Коллектив центра «Вэнь У» выражает глубокую признательность и благодарность всем друзьям и единомышленникам, оказавшим помощь и поддержку в работе над созданием этих книг.

3

ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ - СИНЬ И МЭНЬ

ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

СИНЬ И МЭНЬ

КОЛА СЕРДЦА И МЫСЛИ

Часть III



ВЭНЬ У

心

意

門





ВЭНЬ У

小人過也又文  
楊廷宏於第夏月

«Когда низкий человек ошибается,  
он всегда находит оправдание.»



黄山松烟



ТУМАН И СОСНЫ В ГОРАХ ХУАНШАНЬ. Работа Скичко В. В.

文武



文武



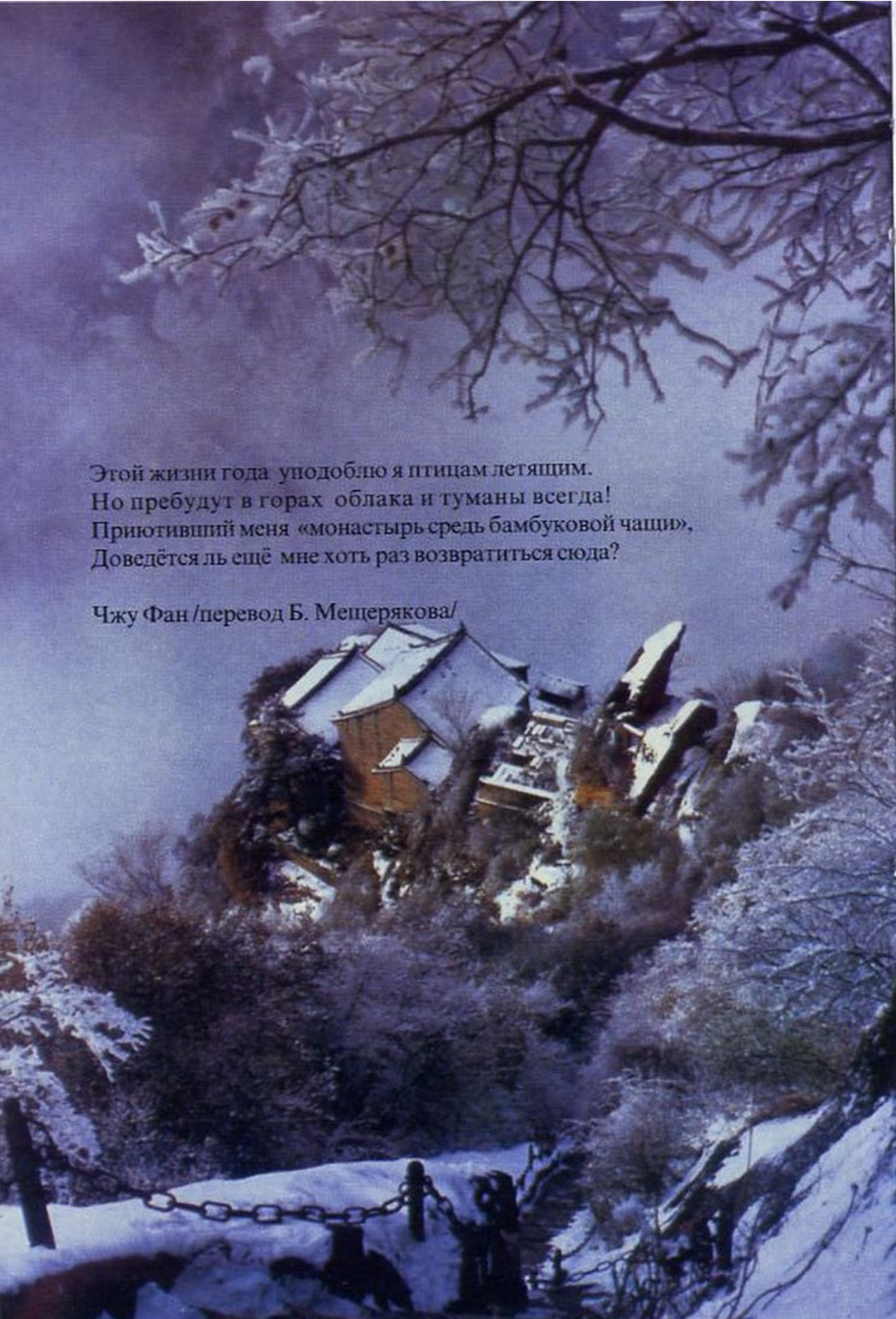
Мастер тайцзи цюань и багуа чжан Лю Гуанлай (слева)



ДП ИМЦ "Вэнь У"  
культура и воинское искусство.







Этой жизни года уподоблю я птицам летящим.  
Но пребудут в горах облака и туманы всегда!  
Приютивший меня «монастырь средь бамбуковой чащи»,  
Доведётся ль ещё мне хоть раз возвратиться сюда?

Чжу Фан /перевод Б. Мещерякова/

ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

# СИНЬ И МЭНЬ

школа сердца и мысли

Скичко В. В.



心  
意  
門

3  
часть

ВЭНЬ У



Книга «Синь и мэнь - 3 часть» («Школа сердца и мысли») продолжает серию книг «Традиционные стили ушу».

Третий том посвящен методам и технике фехтования традиционными видами холодного оружия: меч, сабля, шест и копье. Дополнительная глава посвящена некоторым важным аспектам методов тренировочной работы.

В первом томе издания был представлен материал по истории развития основных направлений стиля синь и, большое количество иллюстраций, схем, поясняющих теоретические принципы и базовые методы тренировки усин цюань, а также примеров и вариантов применения техники синь и в тренировочных комплексах.

Второй том полностью посвящен технике двенадцати форм «Ши эр синь» с подробным описанием выполнения вариантов этих приемов в различных направлениях синь и цюань. Все 12 форм проиллюстрированы разнообразными методами прикладного применения кулачной техники и фехтования коротким и длинным оружием. Также во втором томе представлен комплекс «син и лян цюань», объединяющий технику «усин цюань» и «ши эр синь».

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

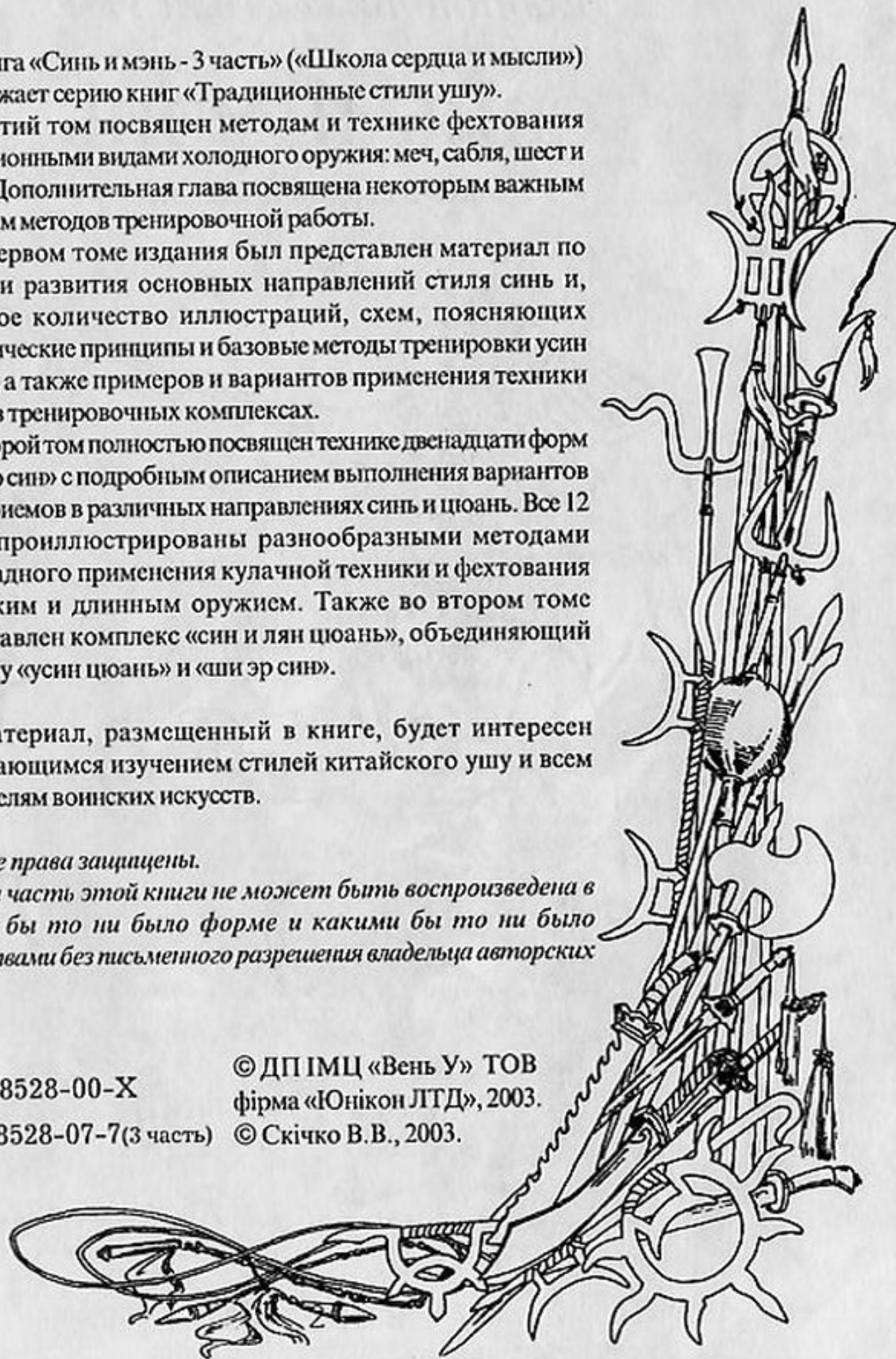
*Все права защищены.*

*Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.*

ISBN 966-8528-00-X

© ДП ІМЦ «Вень У» ТОВ  
фірма «Юнікон ЛТД», 2003.

ISBN 966-8528-07-7(3 часть) © Скічко В.В., 2003.



В небытии родившись - бытие  
В свой вид первоначальный переходит,  
Из жизни тлен, из тлена жизнь выходит,  
Меня лишь обличье свое.

У Чэнэнь, перевод И. Голубева.

Коль сердца нету, голова мертва,  
Нет головы - над сердцем нету власти.  
Но верха пусть, чтоб не стряслось несчастья,  
Ни сердце не возьмет, ни голова  
В извечном споре разума и страсти.

Мирза Шафи Вазех, перевод Н. Гребнева.

«Синь и мэнь - 3 часть» завершает этап работы над исследованием наследия одного из направлений китайского воинского искусства. Хотя все три части включают достаточно объемный материал, но это всего лишь краткий обзор опыта мастеров Синь и мэнь, совершенствовавших и передававших свои знания на протяжении почти 400 лет. Поэтому мы надеемся, что дальнейшие исследования приведут к созданию новых книг. Коллектив центра «Вэнь У» выражает глубокую признательность и благодарность всем друзьям и единомышленникам, оказавшим помощь и поддержку в работе над созданием этих книг.

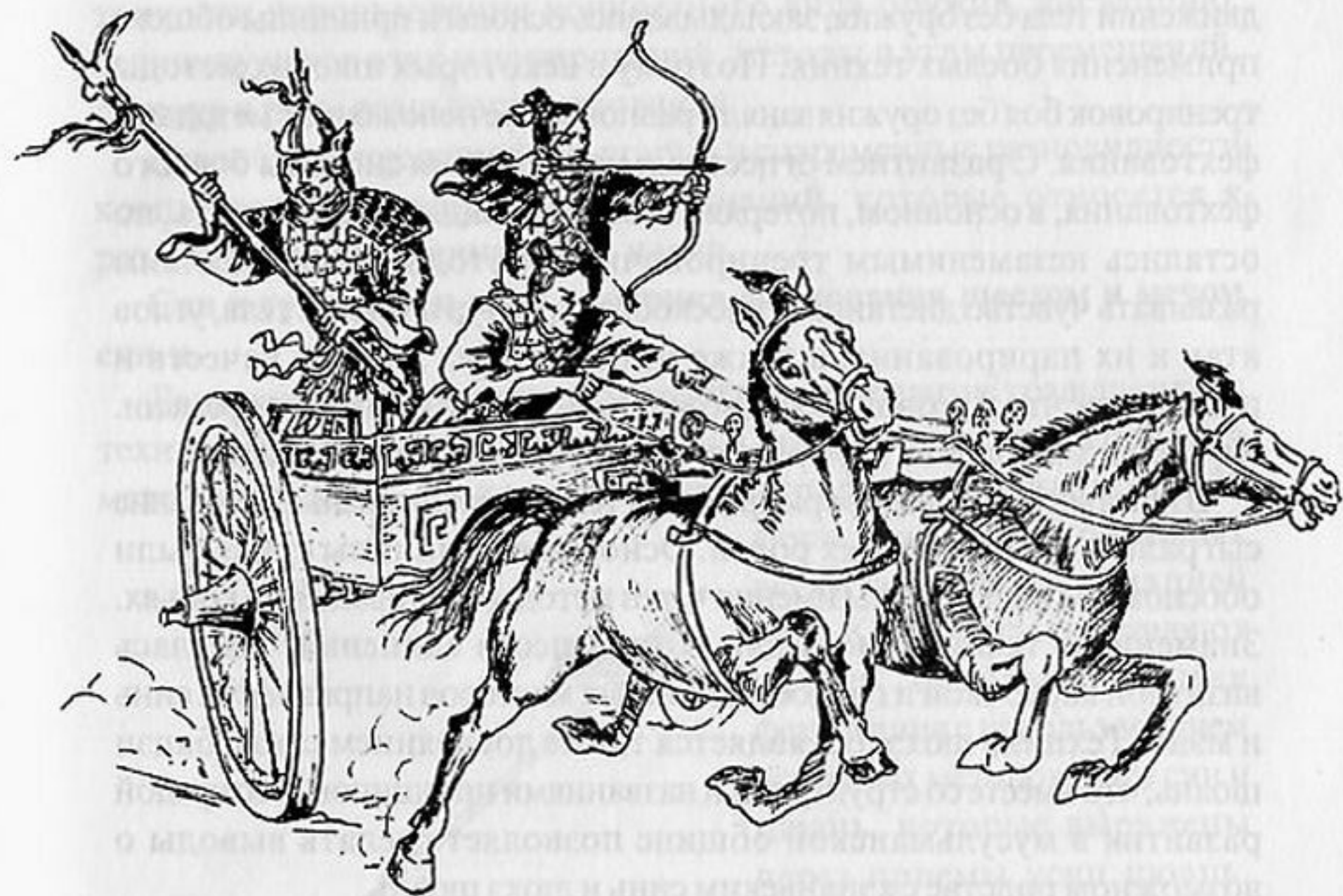






Все будущее скрыто в пустоте,  
Пустое - содержанием богато,  
Невидимое - зримым образом чревато,  
Грядущий свет таится в темноте.  
Что пустота? - она лишь пустота,  
Пустое невесомо и незримо,  
И не вещественно, но это только мнимо.  
В ней ширь и глубь, объем и высота!  
Однако глубь и высь, объем и широта  
Вовек от пустоты неотделимы:  
Все то, что осязаемо и зримо,  
По сути дела - та же пустота!  
Но пустота - не пустота, поскольку  
Хранит в себе и суть вещей, и вид,  
А все вещественное пустоту таит,  
Не будучи вещественным нисколько.

У Чэнзнь, перевод И. Голубева.



### Методы и техника упражнений с традиционными видами оружия в школах и направлениях синь и.

Методы фехтования холодным оружием в старые времена являлись основой обучения в школах угун (боевой практики), а методы ведения боя без оружия являлись вспомогательным дополнением, а также предназначались для развития физических качеств будущих воинов. С развитием методов и теории во многих направлениях ушу сложились принципы построения оптимального действия в приемах, основой которых являлась тонкая работа тела (шэнь фа), построенная на законах кай-хэ (открытое-закрытое), сюй-ши (пустое-полное) и инь-



ян. Это повлияло и на подход к построению методик обучения. Оружие рассматривалось как часть тела, которая вносила коррективы в методы его использования. Прорабатывая методы совершенствования движений тела без оружия, закладывались основы и принципы общего применения боевых техник. Поэтому в некоторых школах методы тренировок боя без оружия заняли равноценное положение с методами фехтования. С развитием огнестрельного оружия системы боевого фехтования, в основном, потеряли свою прикладную значимость, но остались незаменимым тренировочным методом, помогающим развивать чувство дистанции, плоскости структур и усилий тела, углов атак и их парирований, а также много других ценных качеств и принципов, что и позволило им во многом дожить до нашего времени. Хотя очень многое из этой области ушу утрачено безвозвратно.

В истории создания и формирования техники синь и мэн фехтование сыграло одну из главных ролей. Основные принципы стиля были обоснованы и проявлены именно через методы фехтования на копьях. Знаменитая техника люхэ цян (копье шести единений) являлась визитной карточкой и гордостью многих мастеров направлений синь и мэн. Техника люхэ цян является также достоянием стиля бацзи цюань, что вместе со структурой и названиями принципов, и со средой развития в мусульманской общине позволяет сделать выводы о возможном родстве с хэнаньским синь и люхэ цюань.

В традиции школ и направлений синь и мэн к нашему времени накоплен достаточно большой набор фехтовальных техник, в котором представлены и древние канонические формы, характерные для других направлений ушу, и достаточно молодые формы, отражающие развитие фехтования именно на основе стилистических особенностей синь и.

Практикуя и исследуя фехтовальную технику, можно наглядно получить ответ на вопрос о возникновении и применении многих форм и приемов из арсенала кулачных методов синь и цюань.

Одна из основных проблем в тренировке с оружием это учитывание дистанции и реальности атаки противника определенным видом оружия. Вследствие этого тренировка техники приемов должна быть неразрывно связана с конкретным применением. Простое же



манипулирование оружием, собранное в комплексы, полезно для общего развития, но мало применимо в бою. Поэтому многие практикующие только комплексы мало обращают внимание на тонкости использования конкретного вида оружия, дистанцию, величину углов атак и парирований, методы и углы перемещений, тактику и ритм реального фехтования.

Далее будут представлены старые и современные разновидности комплексов фехтовальных упражнений, которые относятся к различным направлениям синь и мэн.

**Син и гунь, син и цзян - техника фехтования шестом и мечом син и.**

Данные комплексы наглядно представляют развитие традиционных техник хэбэйского направления син и, на которые сильно повлиял метод усин цюань, а также общая структура фехтовальных техник 32

форм, стандартизированных всекитайской ассоциацией ушу. Комплексы составляют набор базовых техник фехтования с использованием основных методов шага син и цюань, которые выражены через приемы усин цюань. Достоинства комплексов в простоте и стройности приемов, выражающих идею основных принципов, что позволяет усовершенствовать методы выполнения техник син и цюань и применение базовых приемов фехтования.



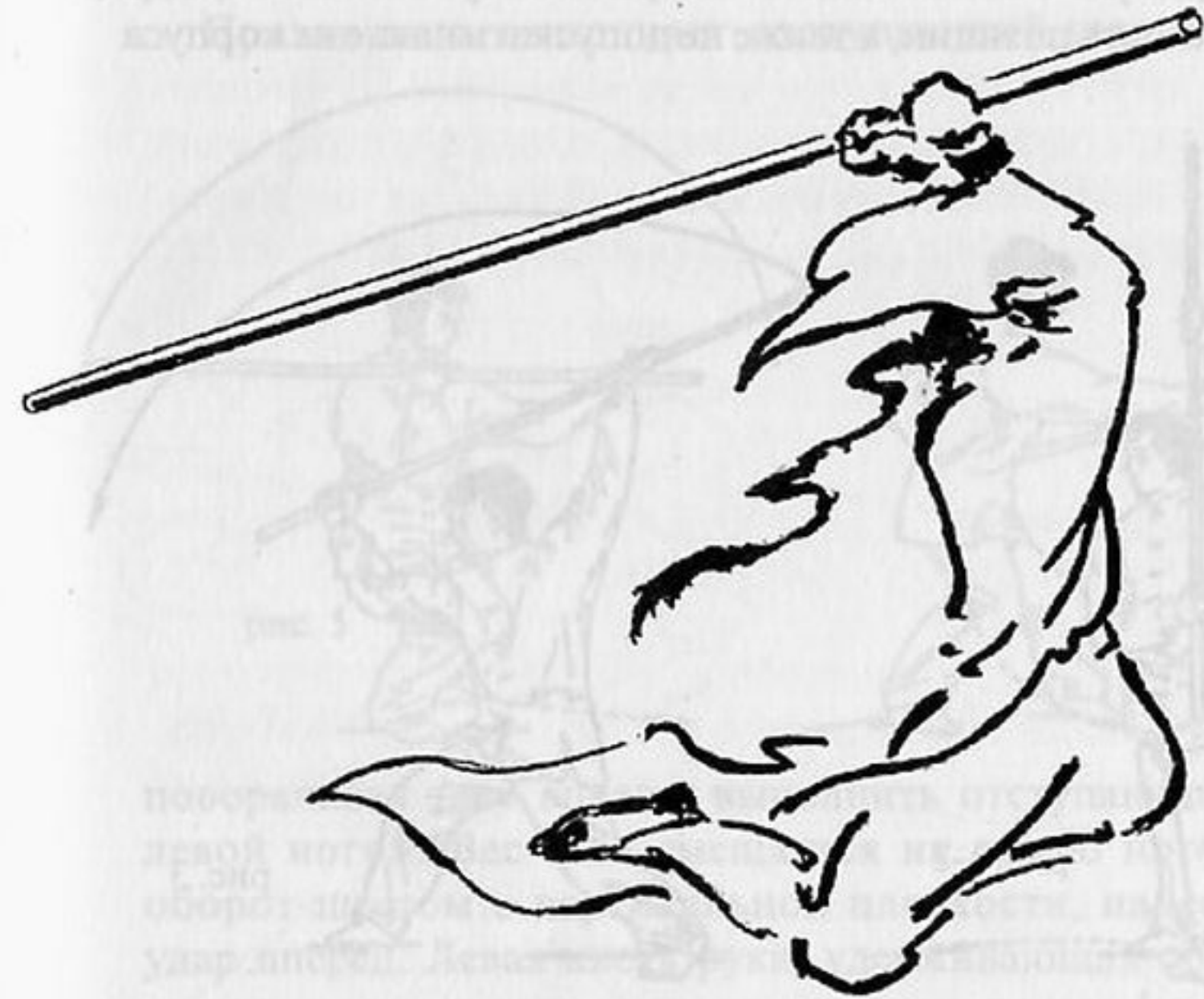
形意拳



# 心意門



# 心意門



# 形 意 棍

*Син и гунь - шест син и.*

1. Кай ши - исходное положение.

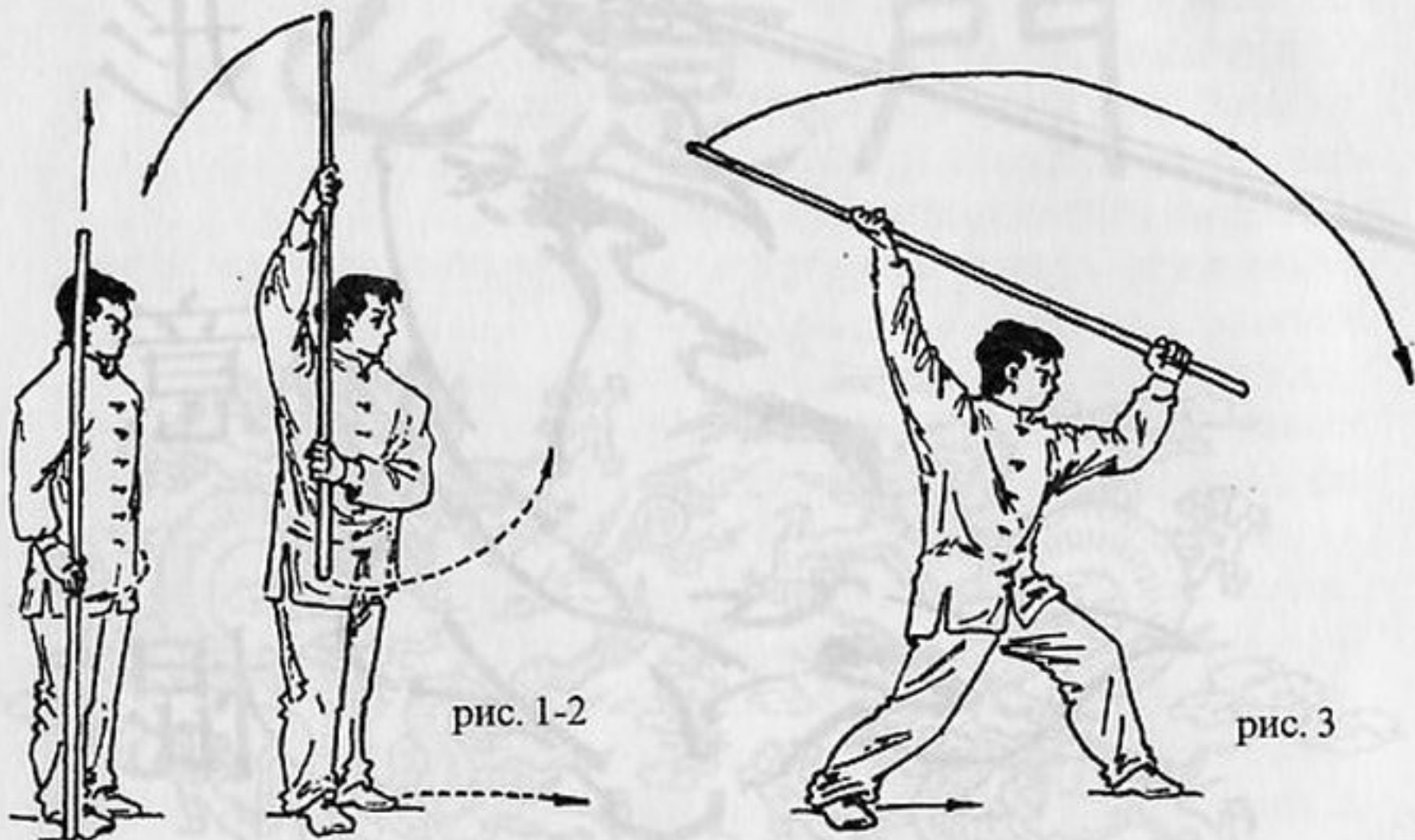
Тело выпрямлено. Носки стоп разведены в стороны. Правая рука удерживает шест, который расположен у правого бока. Левая рука опущена вдоль тела (рис. 1). Повернуть корпус вправо. Правая рука поднимает шест вертикально вверх. Левая рука подхватывает нижний край шеста (рис. 2).

2. Гэнь бу пи гунь - приставной шаг, рубящий удар шестом.

Левая нога выполняет шаг вперед. Обе руки, удерживающие шест, выполняют замах шестом назад. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле. Тело поворачивается влево. Выполнить

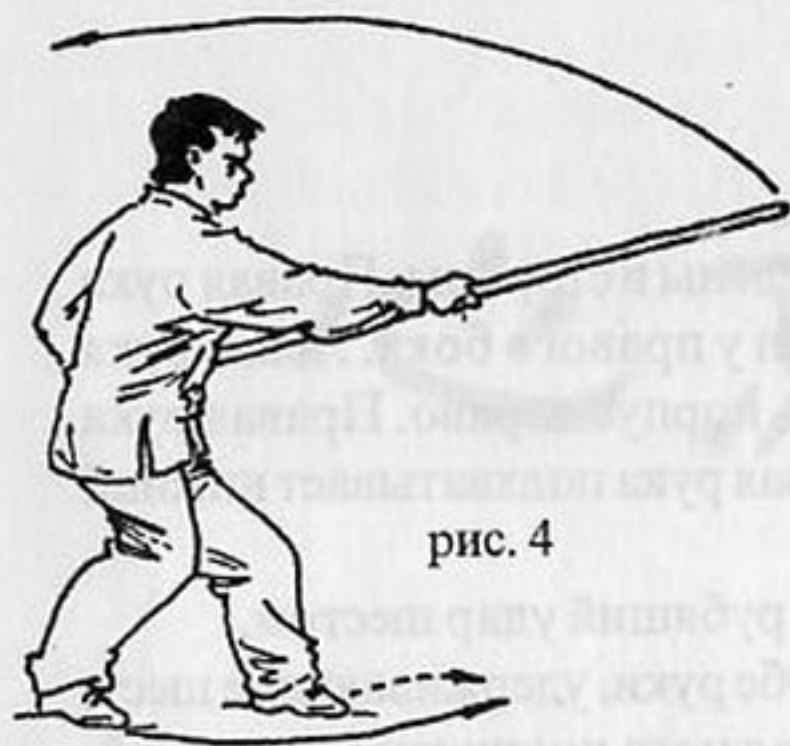


рубящий удар шестом вперед и чуть влево (рис. 3-4). При выполнении рубящего удара очень важно сохранять устойчивость и центрированность позиции, а также не допускать наклона корпуса вперед.



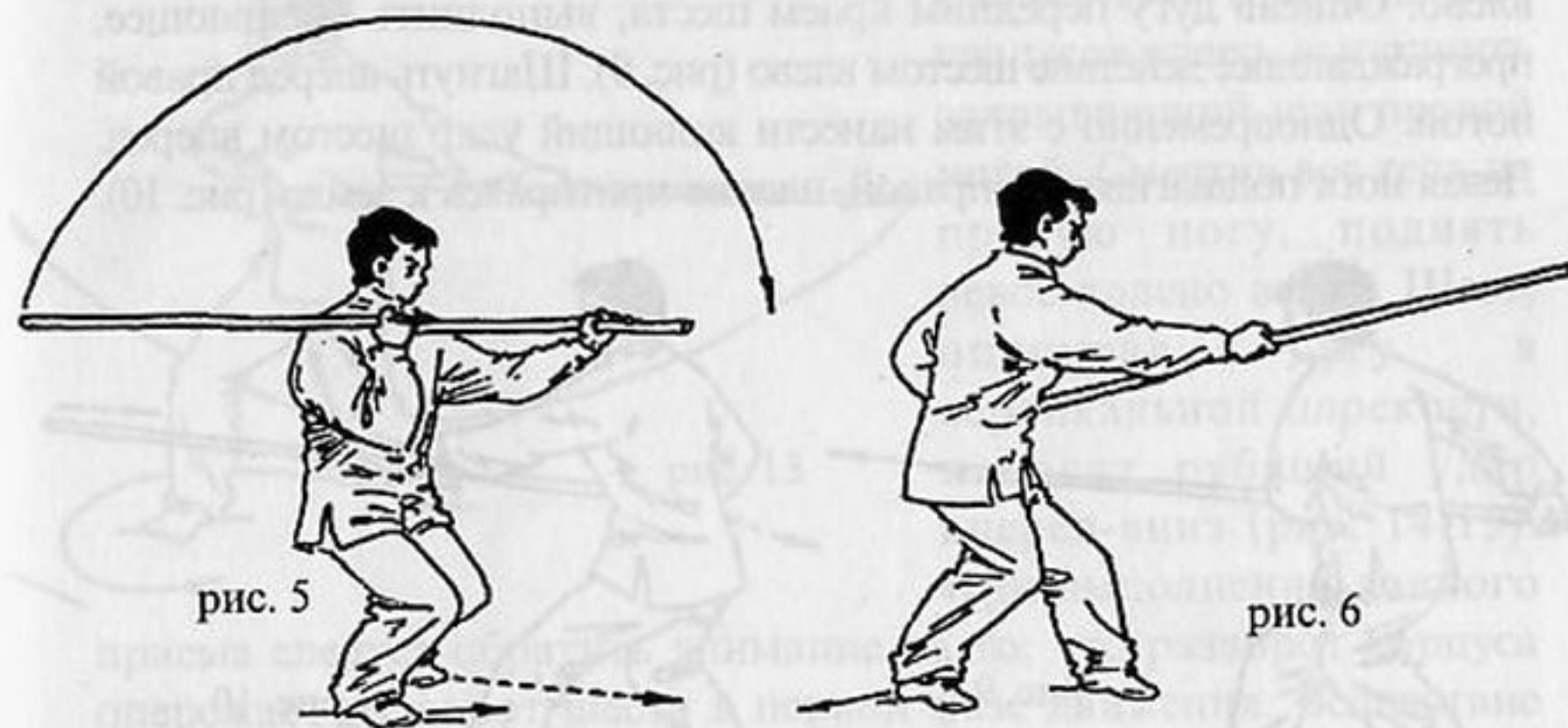
3. Цзинь бу гуа пи гунь - шаг вперед, подвешивание и рубящий удар шестом.

Выполнить шаг вперед правой ногой. Левая стопа подшагивает к щиколотке правой ноги, не опускаясь на землю. Тело поворачивается вправо. Шест отводится вверх-назад, касаясь правого плечевого сустава (рис. 5). Выполнив шаг вперед левой ногой, нанести рубящий удар шестом вперед и чуть влево. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 6).

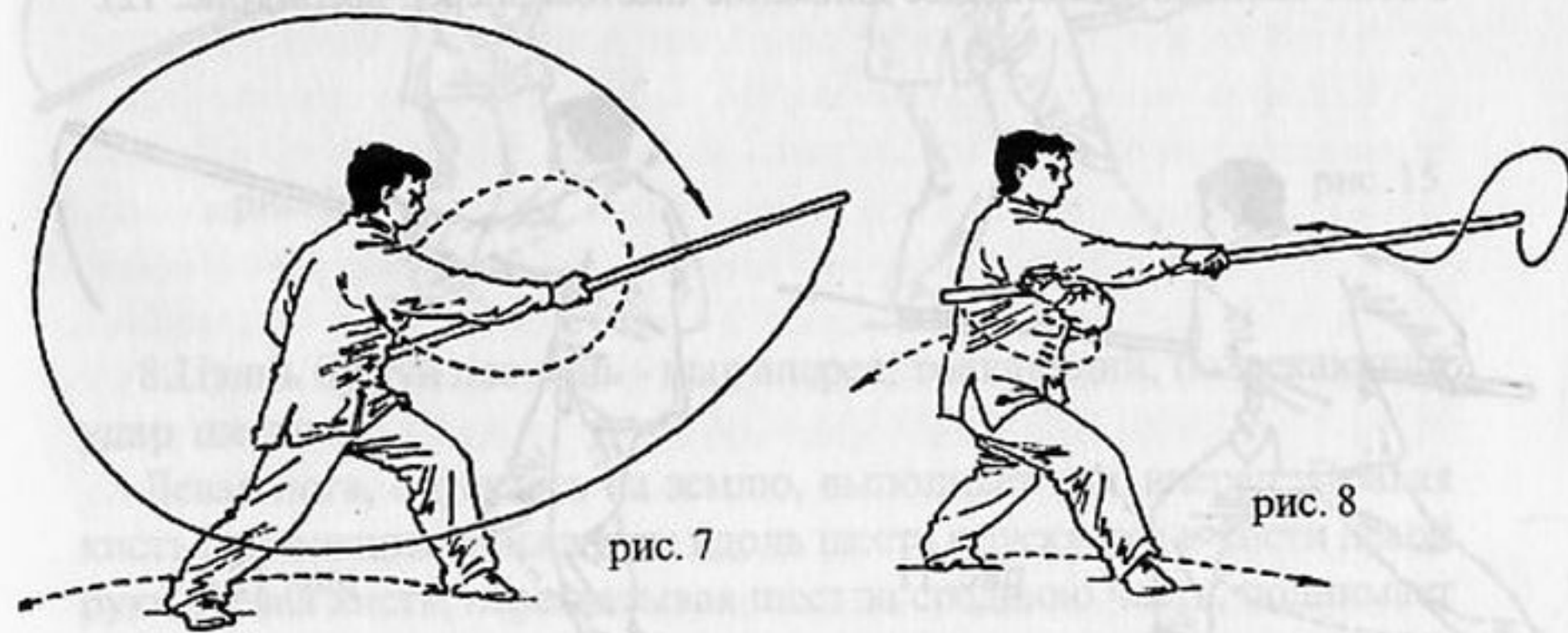


4. Туй бу гай пи гунь - шаг назад, рубящий, накрывающий удар шестом.

Правая нога выполняет отступающий шаг назад. Слегка



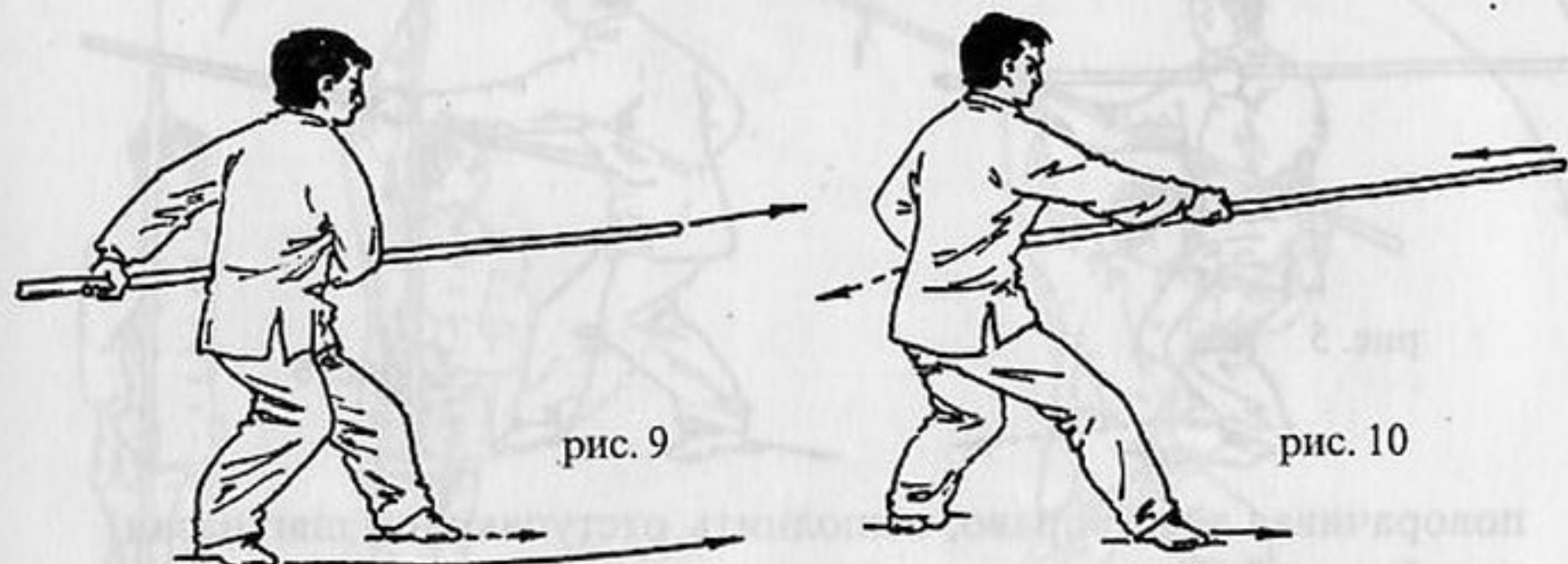
поворачивая тело вправо, выполнить отступающий шаг назад левой ногой. Вес тела смещается на левую ногу. Выполнив оборот шестом в вертикальной плоскости, нанести рубящий удар вперед. Левая кисть руки, удерживающая обратный край шеста, располагается ниже правого плеча (рис. 7-8). При выполнении приема важно сочетать поворот корпуса с шагами.





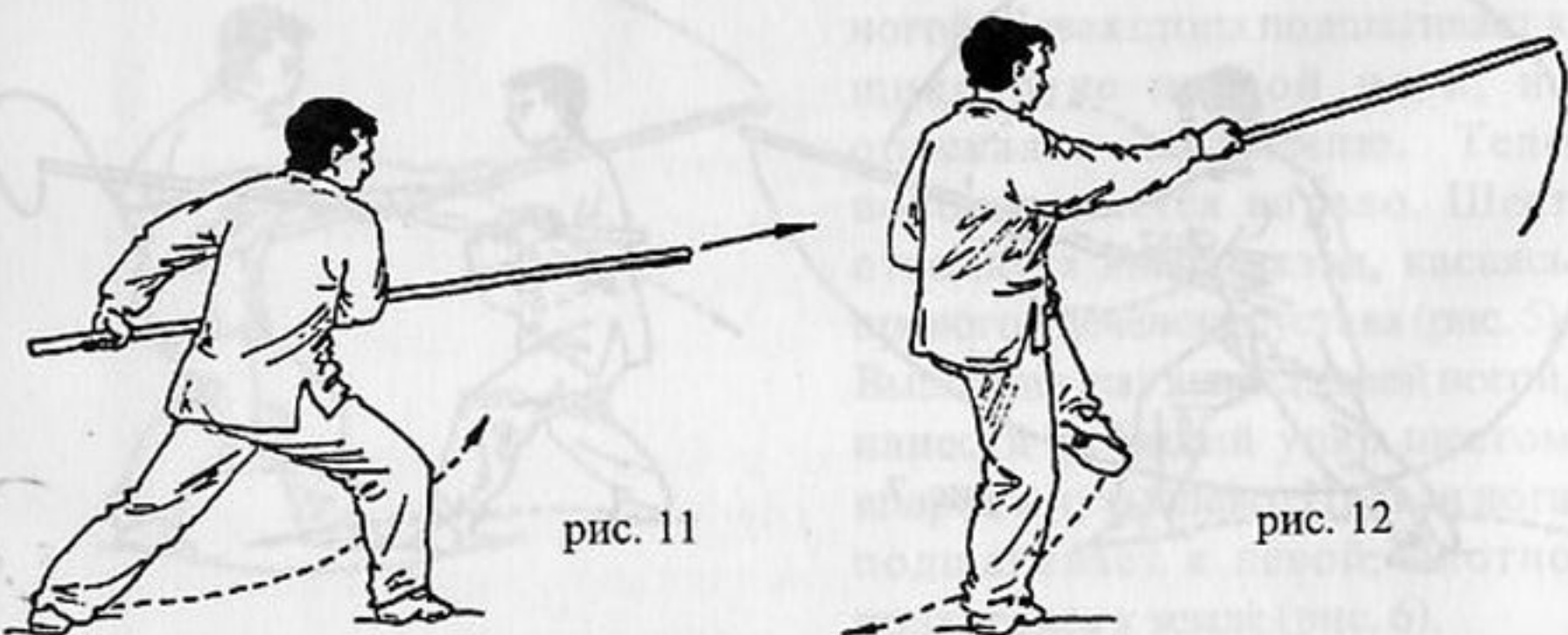
5. Цзинь бу цзяо чо гунь - шаг вперед, смещающее, колющее действие шестом.

Левая нога выполняет шаг вперед. Корпус тела поворачивается влево. Описав дугу передним краем шеста, выполнить смещающее, преграждающее действие шестом влево (рис. 9). Шагнуть вперед правой ногой. Одновременно с этим нанести колющий удар шестом вперед. Левая нога подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 10).



6. Ти си шан чо гунь - поднять колено, колющее движение шестом вверх.

Шагнуть вперед правой ногой. Руки, удерживающие шест, выполняют затягивающее движение назад (рис. 11). Вес тела смещается на правую ногу. Колено левой ноги поднимается вверх. Одновременно с этим выполнить колющее движение шестом вперед-вверх (рис. 12).



12



7. Чжуань шэнь лун пи гунь - разворот тела, круговая рубка шестом. Развернув тело влево, шагнуть назад левой ногой. Шест

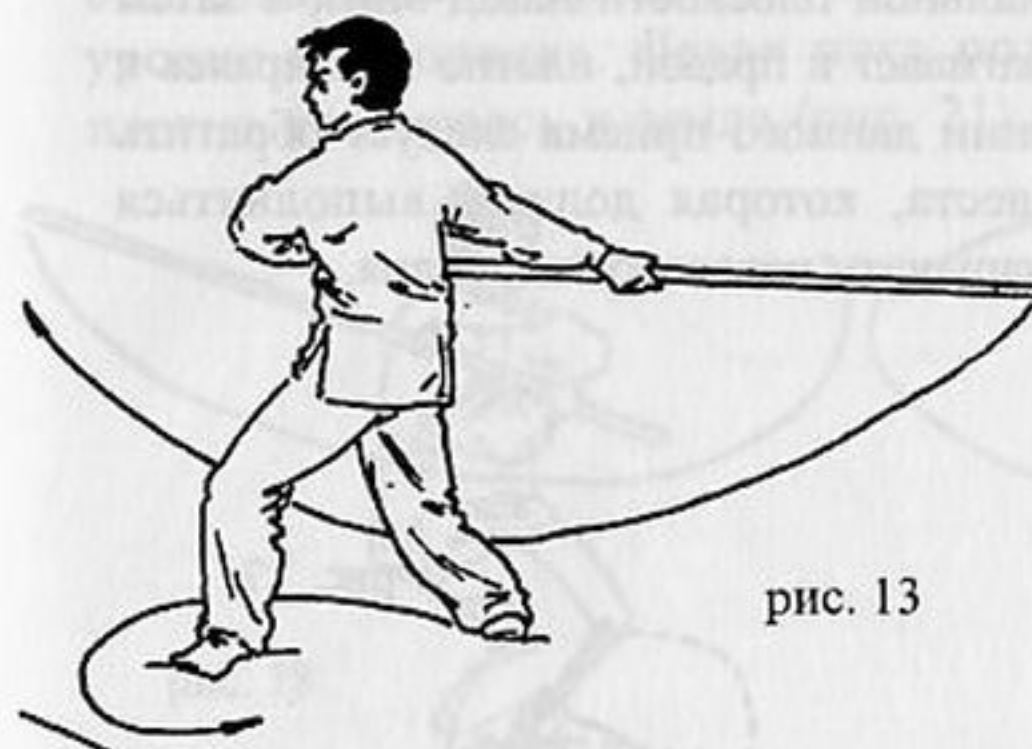


рис. 13

опускается вниз (рис. 13). Развернув тело на 180 градусов влево, выполнить закрывающий шаг правой ногой. Сместив вес тела на правую ногу, поднять левое колено вверх. Шест, описывая дугу в вертикальной плоскости, наносит рубящий удар вперед-вниз (рис. 14-15).

При выполнении данного

приема следует обратить внимание на то, что разворот корпуса опережает разворот шеста в первой фазе движения. Вследствие этого рубящий удар шестом приобретает хлесткое усилие.

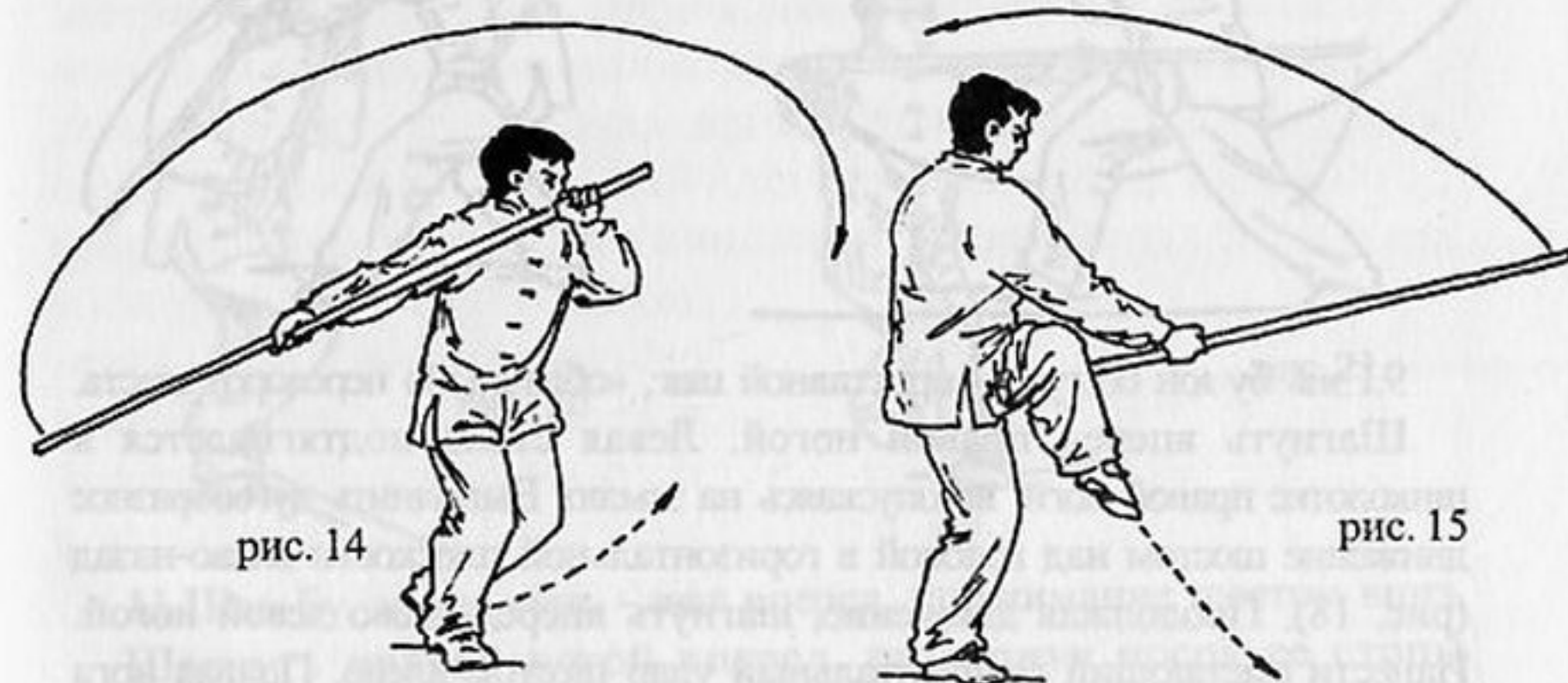


рис. 14

рис. 15

8. Цзинь бу туй ляо гунь - шаг вперед, толкающий, подсекающий удар шестом.

Левая нога, опускаясь на землю, выполняет шаг вперед. Правая кисть скользящим движением вдоль шеста опускается к кисти левой руки. Левая кисть, перехватывая шест за среднюю часть, поднимает шест вверх-влево (рис. 16). Продолжая движение, шагнуть вперед

13



и чуть вправо правой ногой. Поворачивая тело вправо, выполнить сталкивающее, подсекающее движение шестом вперед-вверх. При этом шест описывает дугу в вертикальной плоскости назад-вниз, а затем вперед-вверх. Левая нога подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 17). При выполнении данного приема следует обратить внимание на смену хвата шеста, которая должна выполняться скользящим движением и не нарушать целостности усилия.



рис. 16



рис. 17

9. Гэнь бу юн бо гунь - приставной шаг, «облачный» переворот шеста. Шагнуть вперед правой ногой. Левая стопа подтягивается к щиколотке правой ноги, не опускаясь на землю. Выполнить дугообразное движение шестом над головой в горизонтальной плоскости влево-назад (рис. 18). Продолжая движение, шагнуть вперед-влево левой ногой. Нанести сметающий горизонтальный удар шестом влево. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 19).

10. Гэнь бу хэн цзи гунь - приставной шаг, поперечный удар шестом. Шагнуть вперед левой ногой. Поворачивая корпус вправо, выполнить дугообразное движение шестом над головой в горизонтальной плоскости вправо-назад. Правая стопа подтягивается к щиколотке левой ноги, не опускаясь на землю (рис. 20).



Толкнувшись от земли левой ногой, шагнуть вперед-вправо правой ногой. Одновременно с этим выполнить поперечный, сталкивающий удар шестом вправо. Шест останавливается на уровне подбородка. Левая нога подшагивает к правой ноге, плотно притираясь к земле (рис. 21).



рис. 18



рис. 19



рис. 20



рис. 21

11. Шан бу ся ань гунь - шаг вперед, прижимание шестом вниз. Шагнуть правой ногой вперед, развернув носок ее стопы наружу. Совершить прижимающее движение шестом вниз и слегка вправо. Правая кисть останавливается у правого бедра (рис. 22).

12. Шан бу чжуан шэнь фань чо гунь - шаг вперед, разворот тела с уколом шеста назад.

Шагнуть вперед левой ногой, поворачивая носок стопы наружу.



Обе руки, удерживающие шест, поднимают его косо вверх (рис. 23). Продолжая движение, шагнуть вперед правой ногой и повернуть тело влево на 90 градусов. Следуя повороту тела, нанести укол шестом назад на уровне плечей (рис. 24).



рис. 22

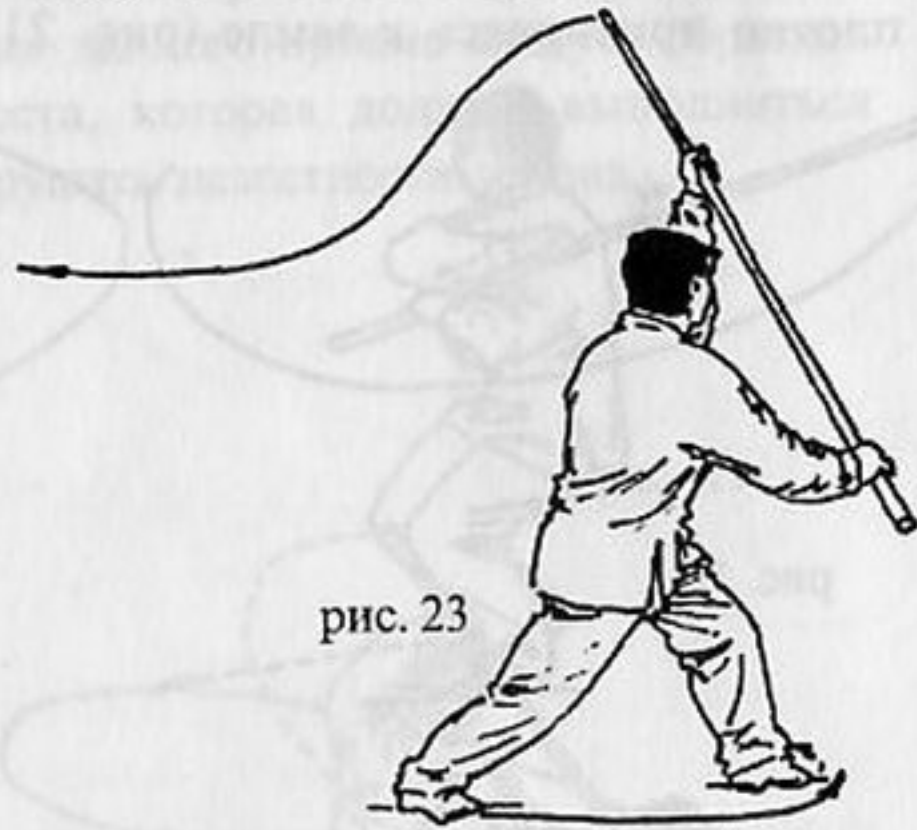


рис. 23

13. Шан бу лун пи гунь - шаг вперед, круговая рубка шестом. Повернуть тело влево на 90 градусов и перенести вес тела на правую ногу. Левая кисть руки, скользя к краю шеста, выполняет срезающее, дугообразное движение шестом влево-вниз (рис. 25). Шагнуть вперед левой ногой. Одновременно с этим левая рука, соскальзывая к середине шеста, выполняет круговое рубящее движение шестом вверх-вперед, а затем вниз. Правая кисть, удерживающая обратный край шеста, располагается у правого бока (рис. 26).

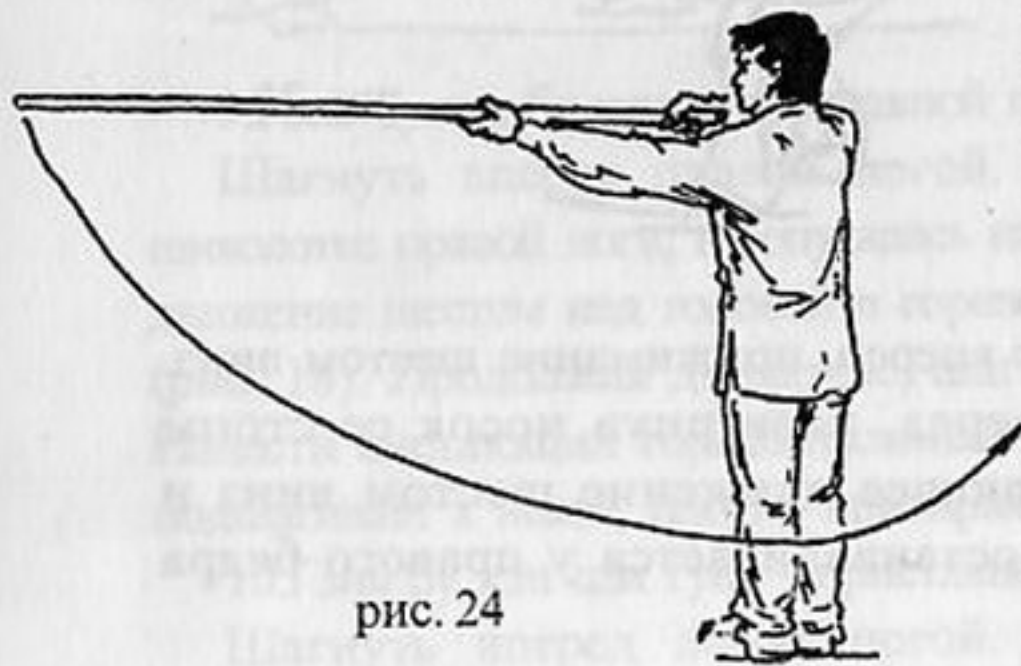


рис. 24

14. Цзинь бу шан чо ба - шаг вперед, укол обратной стороной шеста вперед. Шагнуть вперед левой ногой. Повернуть тело влево. Правая стопа собирается к щиколотке левой ноги, не опускаясь на землю. Удерживая правой кистью обратную

сторону шеста, выполнить дугообразное движение вниз-вперед, а затем к себе, прижав шест на уровне груди (рис. 27). Продолжая движение, шагнуть вперед правой ногой. Одновременно с этим нанести укол обратной стороной шеста вперед. Левая нога подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 28).



сторону шеста, выполнить дугообразное движение вниз-вперед, а затем к себе, прижав шест на уровне груди (рис. 27). Продолжая движение, шагнуть вперед правой ногой. Одновременно с этим нанести укол обратной стороной шеста вперед. Левая нога подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 28).



рис. 25

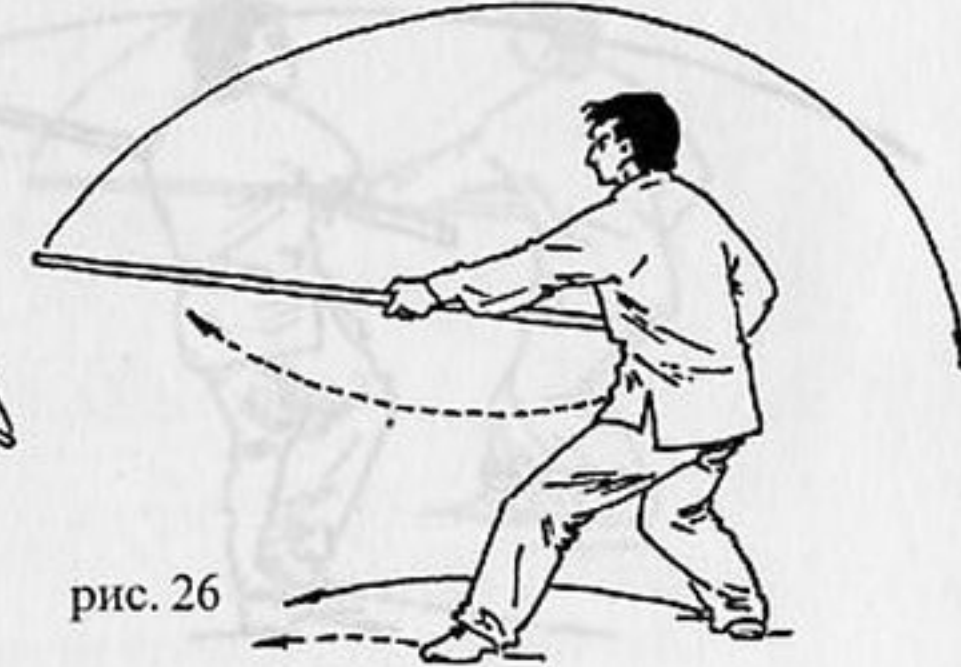


рис. 26



рис. 27

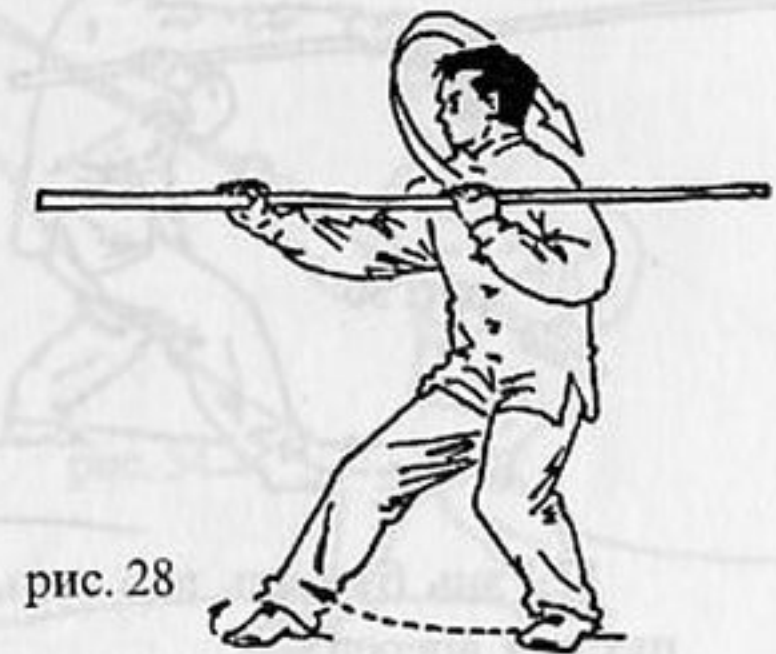


рис. 28

15. Гэнь бу хэн бо гунь - приставной шаг, переворот и поперечный удар шестом.

Повернуть корпус тела вправо. Перенести вес на правую ногу. Левая стопа подтягивается к щиколотке правой ноги, не опускаясь на землю. Обе руки, перенося среднюю часть шеста над головой,



перекладывают его к правому плечу (рис. 29). Продолжая движение, шагнуть вперед-влево левой ногой. Повернув корпус влево, нанести поперечный, сметающий удар шестом влево. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле. Правая кисть, удерживающая обратный край шеста, располагается под левым плечом (рис. 30).



рис. 29



рис. 30

16. Гэнь бу ся хэн цзи гунь - приставной шаг, поперечный удар шестом вниз.

Шагнуть вперед левой ногой. Стопа правой ноги собирается к щиколотке левой, не опускаясь на землю. Выполнить круговое движение шестом в горизонтальной плоскости, описав дугу вправо-назад (рис. 31). Продолжая движение, шагнуть правой ногой вперед-вправо. Поворачивая корпус вправо, совершить поперечный, сметающий удар шестом вниз. Левая нога подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 32).

17. Гэнь бу цянь ляо гунь - приставной шаг, подсекающий удар шестом вперед.

Вес тела переносится на правую ногу. Стопа левой ноги подтягивается к щиколотке правой, не опускаясь на землю. Поднимая шест вертикально, кисть левой руки, ослабляя хват, скользит к нижнему краю шеста. Кисть правой руки перехватывает шест выше левой кисти, удерживая его в вертикальном положении (рис. 33). Продолжая движение, шагнуть вперед левой ногой. Правая нога подшагивает к



левой, плотно притираясь к земле. Одновременно с этим выполнить подсекающий удар шестом, описывая дугу в вертикальной плоскости (назад-вниз-вперед) (рис. 34).

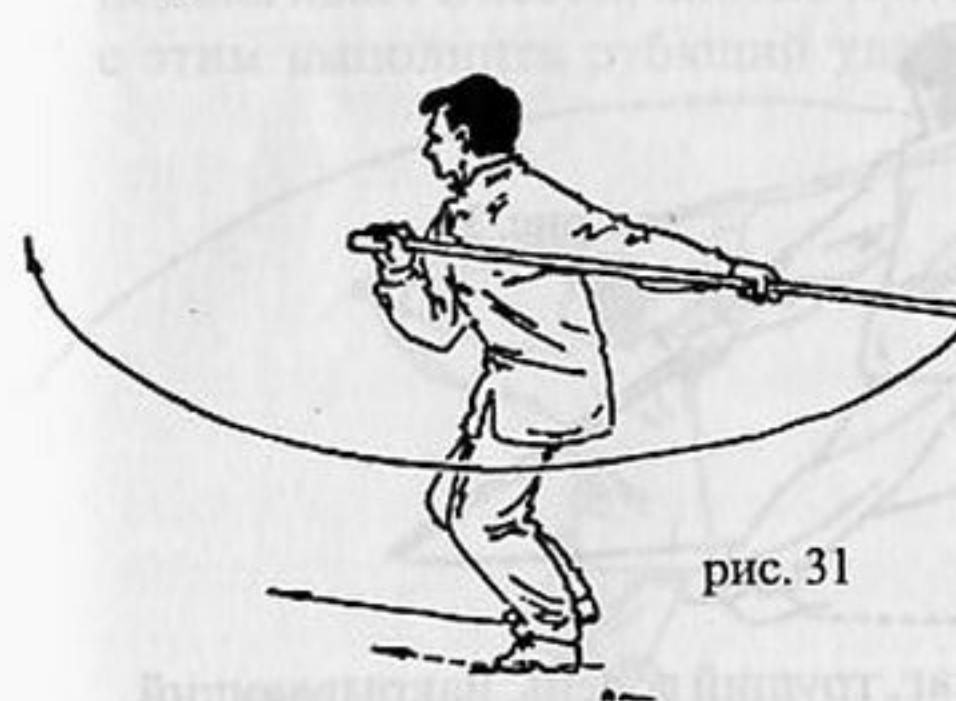


рис. 31

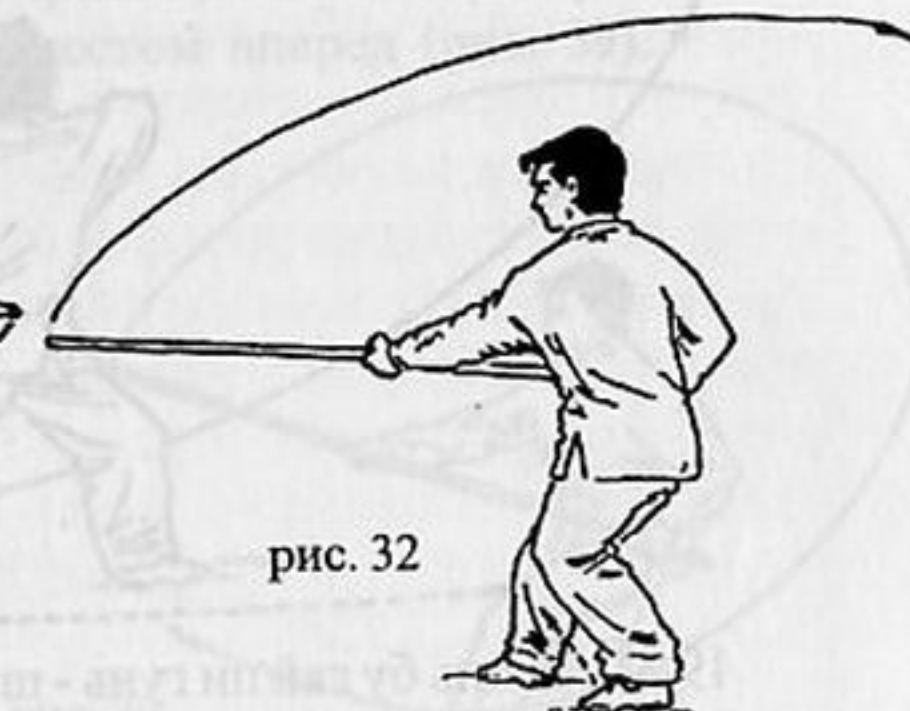


рис. 32

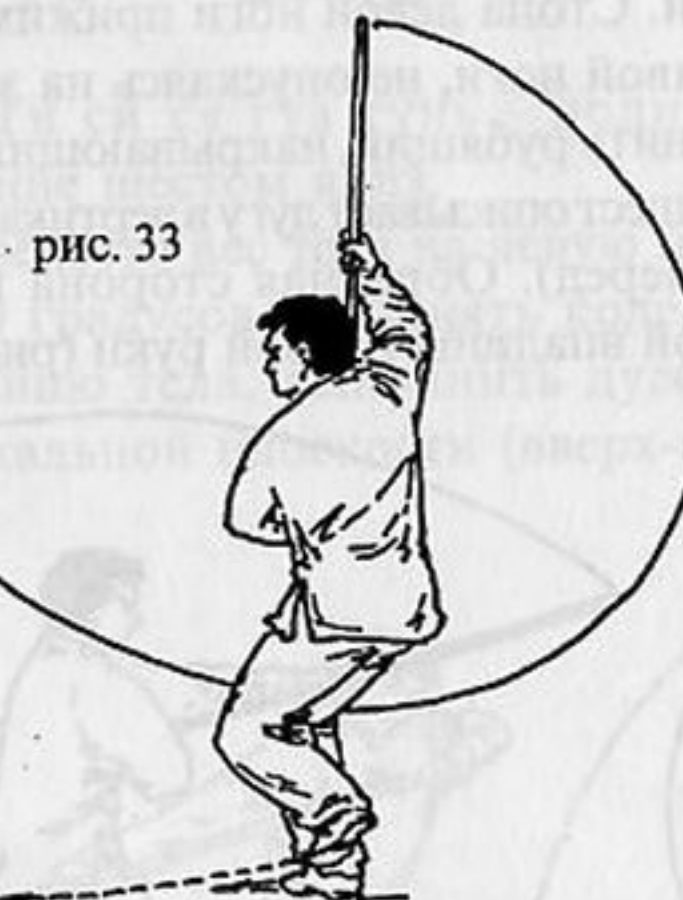


рис. 33



рис. 34

18. Цзинь бу гуа ляо гунь - шаг вперед, подвешивающее движение и подсекающий удар шестом.

Сместив вес тела на левую ногу, выполнить шаг вперед правой. Носок правой стопы слегка развернут наружу. Поворачивая корпус тела вправо, выполнить смахивающее движение шестом вправо-назад (рис. 35). Продолжая движение, шагнуть вперед левой ногой.



Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле. Поворачивая корпус тела влево, выполнить подсекающее движение шестом вперед-вверх (рис. 36).

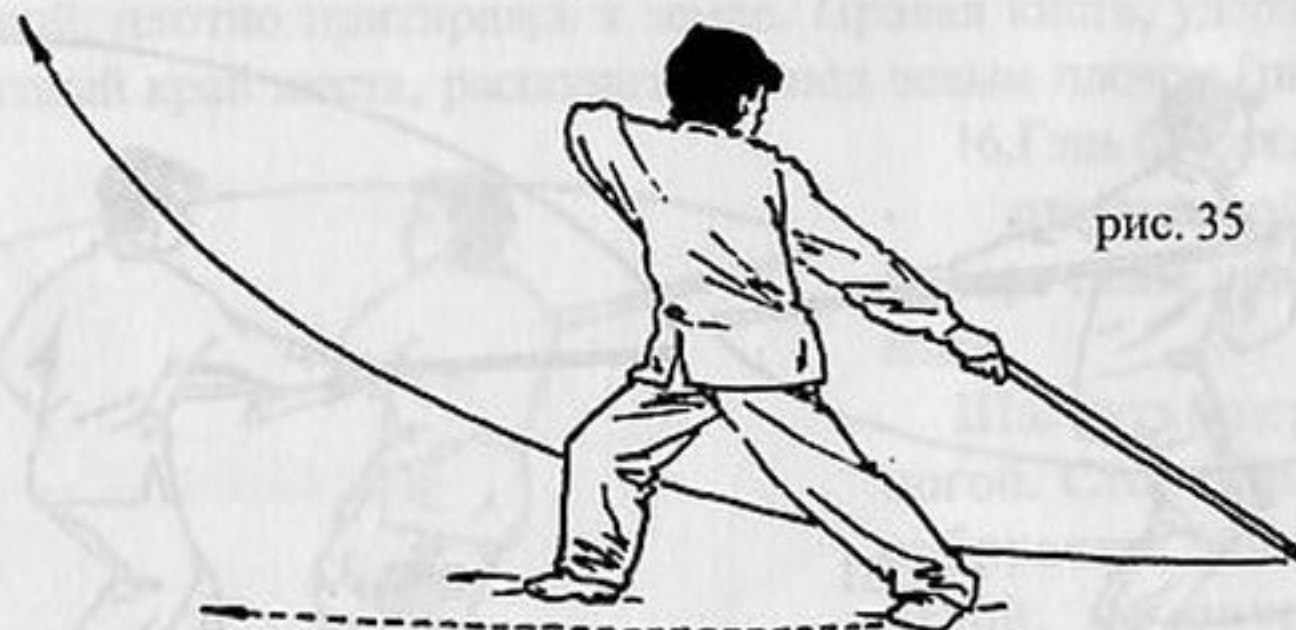


рис. 35

19. Мо цзинь бу гай пи гунь - шаг, трущий голень, накрывающий, рубящий удар шестом.

Шагнуть вперед правой ногой. Стопа левой ноги прижимается к внутренней стороне голени правой ноги, не опускаясь на землю. Поворачивая тело вправо, выполнить рубящий, накрывающий удар шестом вперед. Во время движения шест описывает дугу в вертикальной плоскости (вниз-назад, вверх-вперед). Обратная сторона шеста располагается ниже подмышечной впадины правой руки (рис. 37).

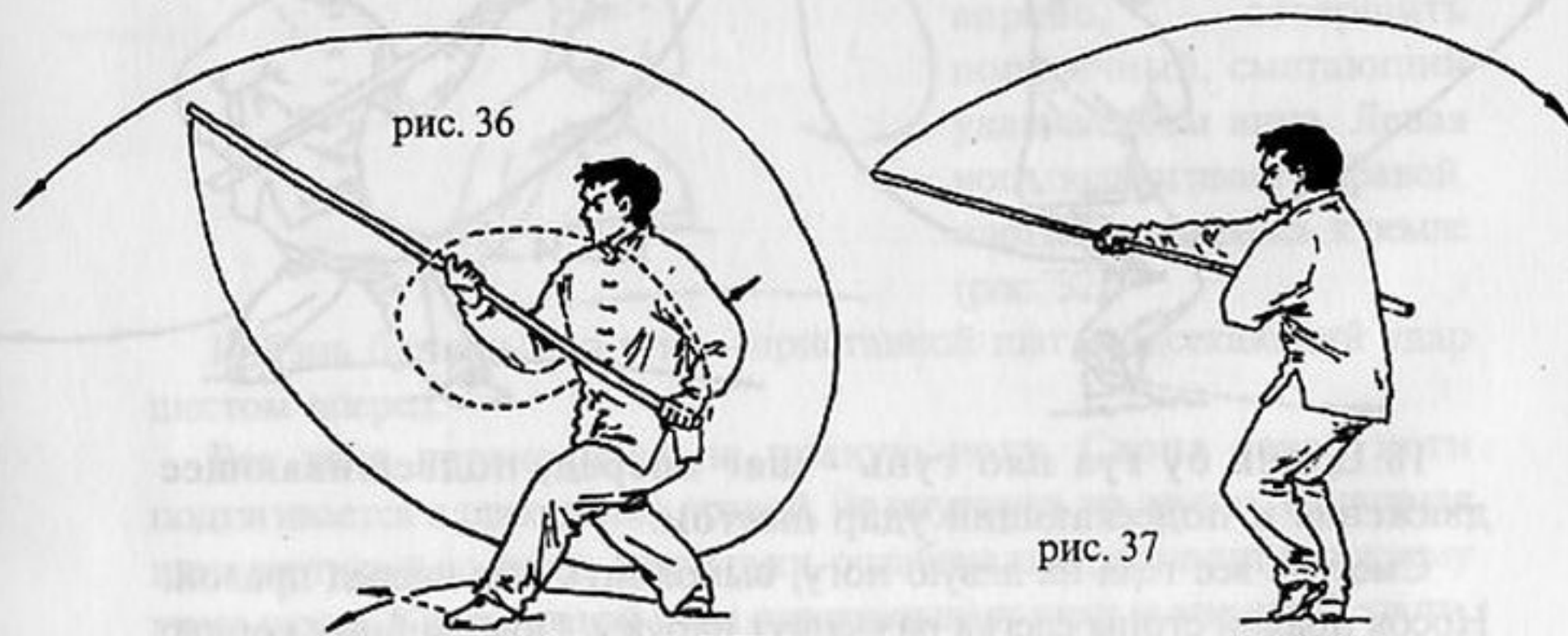


рис. 36



рис. 37

20. Гэнь бу пи гунь - приставной шаг, рубящий удар шестом. Тело слегка поворачивается вправо. Положение ног не изменяется.



Выполнить замах шестом вверх-назад (рис. 38). Продолжая движение, шагнуть вперед левой ногой. Правая стопа подшагивает к левой, плотно притираясь к земле. Одновременно с этим выполнить рубящий удар шестом вперед (рис. 39).

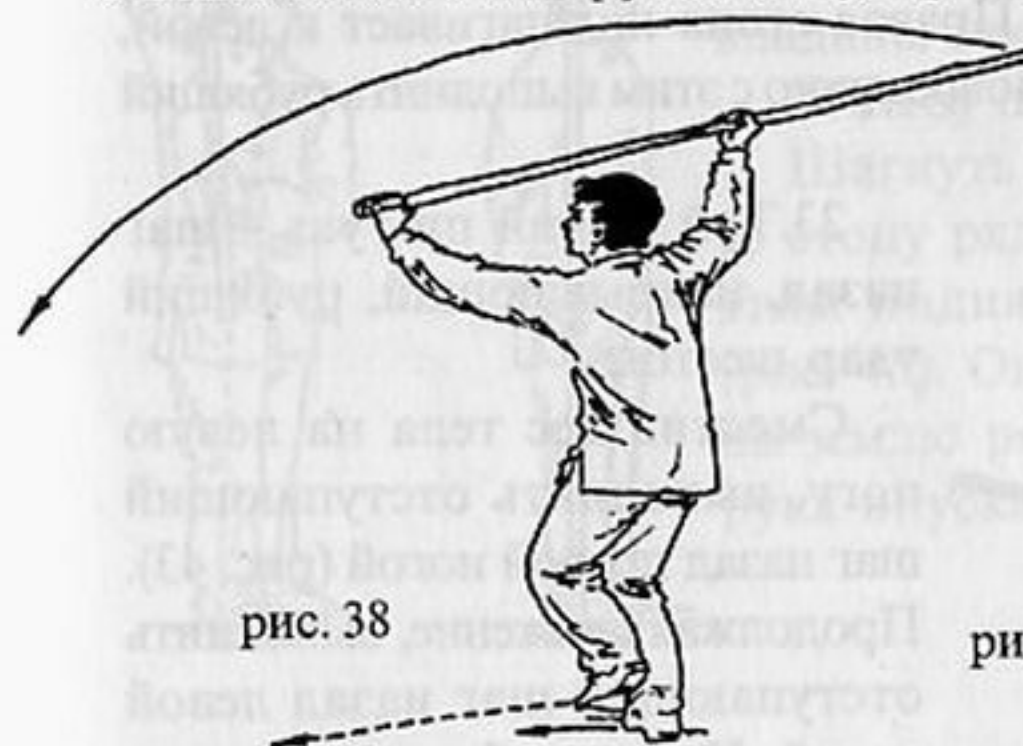


рис. 38



рис. 39

21. Ти си ся гуа гунь - поднять колени, подвешивающее движение шестом вниз.

Перенести вес тела на левую ногу. Развернуть корпус вправо на 180 градусов и поднять колени правой ноги вверх. Следуя вращению тела, выполнить дугообразное движение шестом в вертикальной плоскости (вверх-назад, вперед-вниз) (рис. 40).



рис. 40

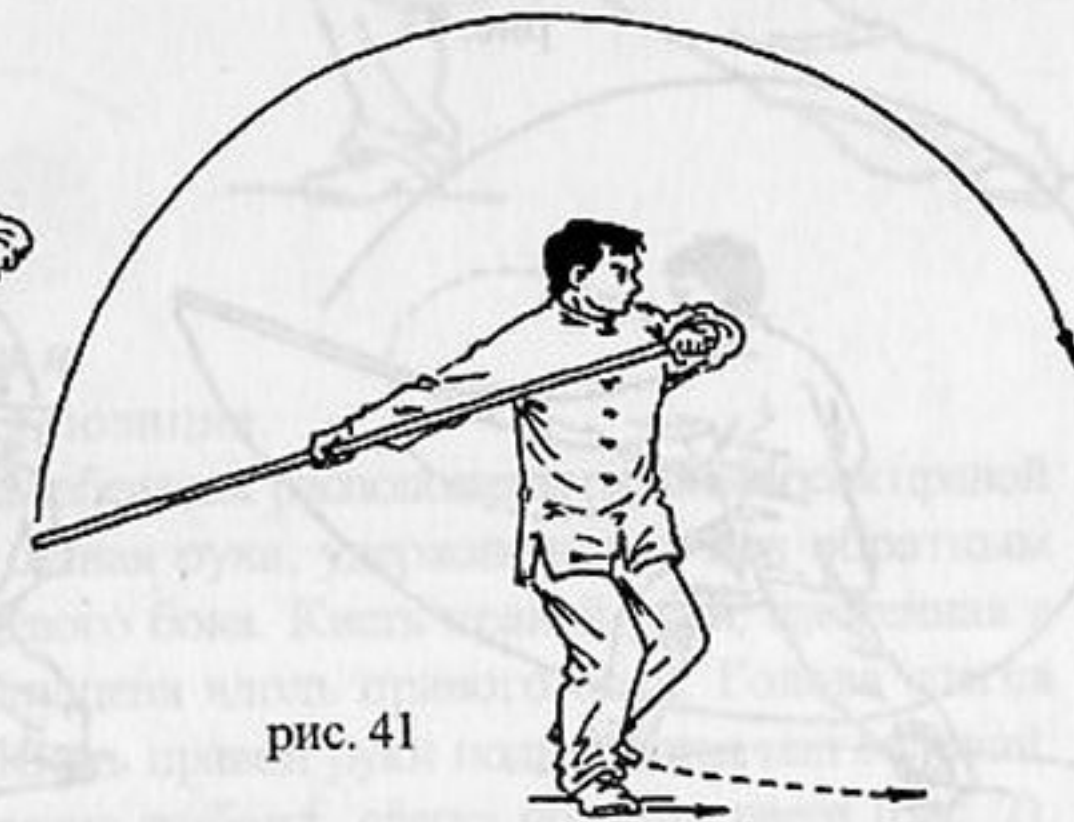


рис. 41



22. Чжэн цзяо гэн бу пи гунь - притопывание стопой, приставной шаг, рубящий удар шестом.

Слегка присев на левой ноге, опустить стопу правой ноги на землю с притопыванием (чжэн цзяо) (рис. 41). Не прекращая движение, шагнуть вперед левой ногой. Правая стопа подшагивает к левой, плотно притираясь к земле. Одновременно с этим выполнить рубящий удар шестом вперед (рис. 42).



рис. 42

23. Туй бу гай пи гунь - шаг назад, накрывающий, рубящий удар шестом.

Сместив вес тела на левую ногу, выполнить отступающий шаг назад правой ногой (рис. 43). Продолжая движение, выполнить отступающий шаг назад левой ногой. Колени обеих ног слегка сгибаются. Принимается неглубокая позиция се бу (скрученный шаг). Одновременно с

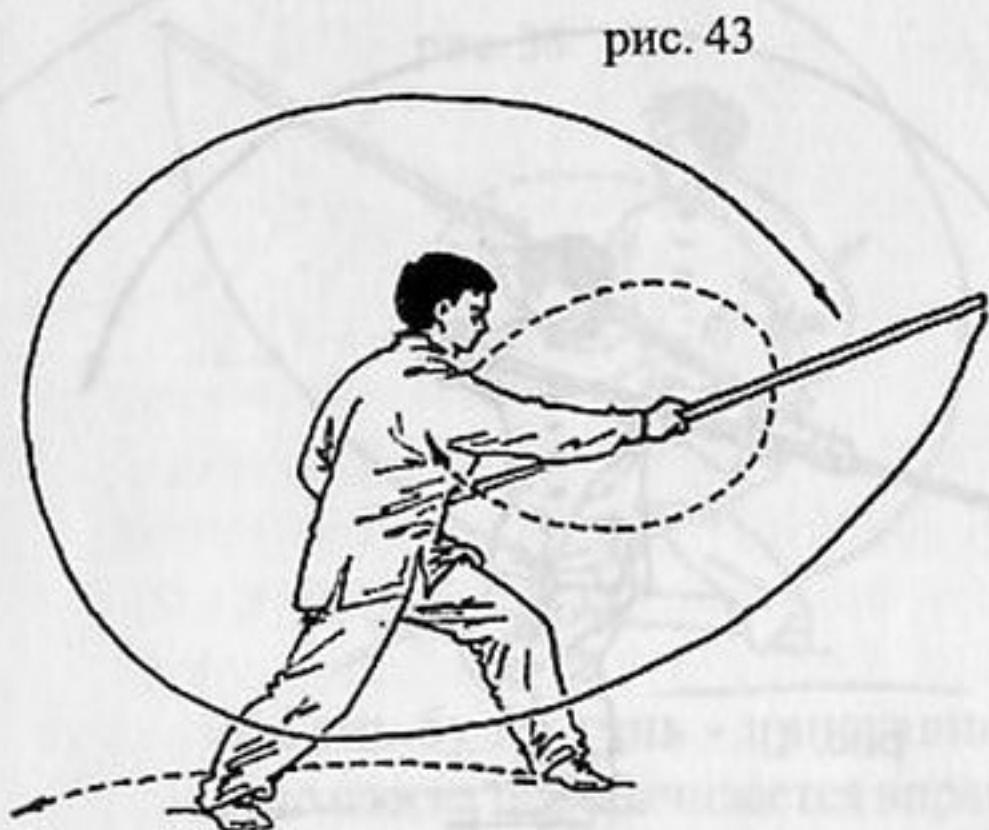


рис. 43

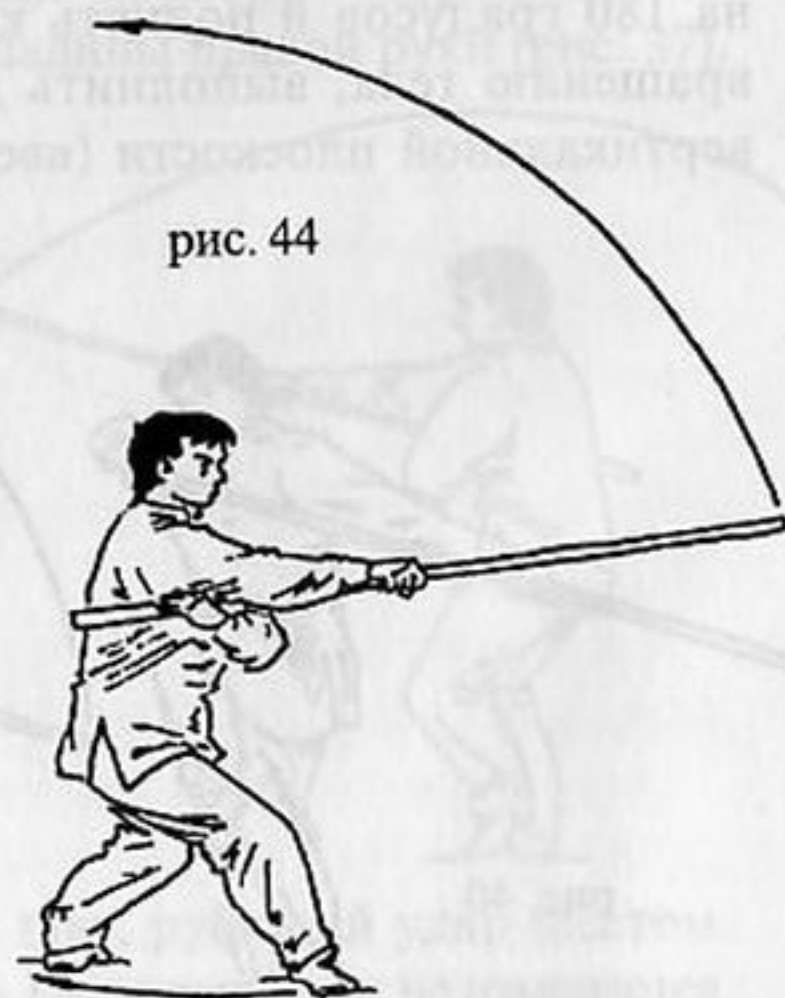


рис. 44



рис. 45-46



этим выполнить рубящий удар шестом, описав дугу в вертикальной плоскости (вниз-назад, вверх-вперед). Обратный край шеста располагается у подмышечной впадины правой руки (рис. 44).

24. Шоу ши - заключительная позиция. Шагнуть назад правой ногой, опустив ее стопу рядом с левой. Одновременно с этим поднять шест вертикально вверх (рис. 45). Опустить обратный край шеста на землю рядом с правой стопой. Левая рука опускается вдоль тела (рис. 46).



## 形意劍

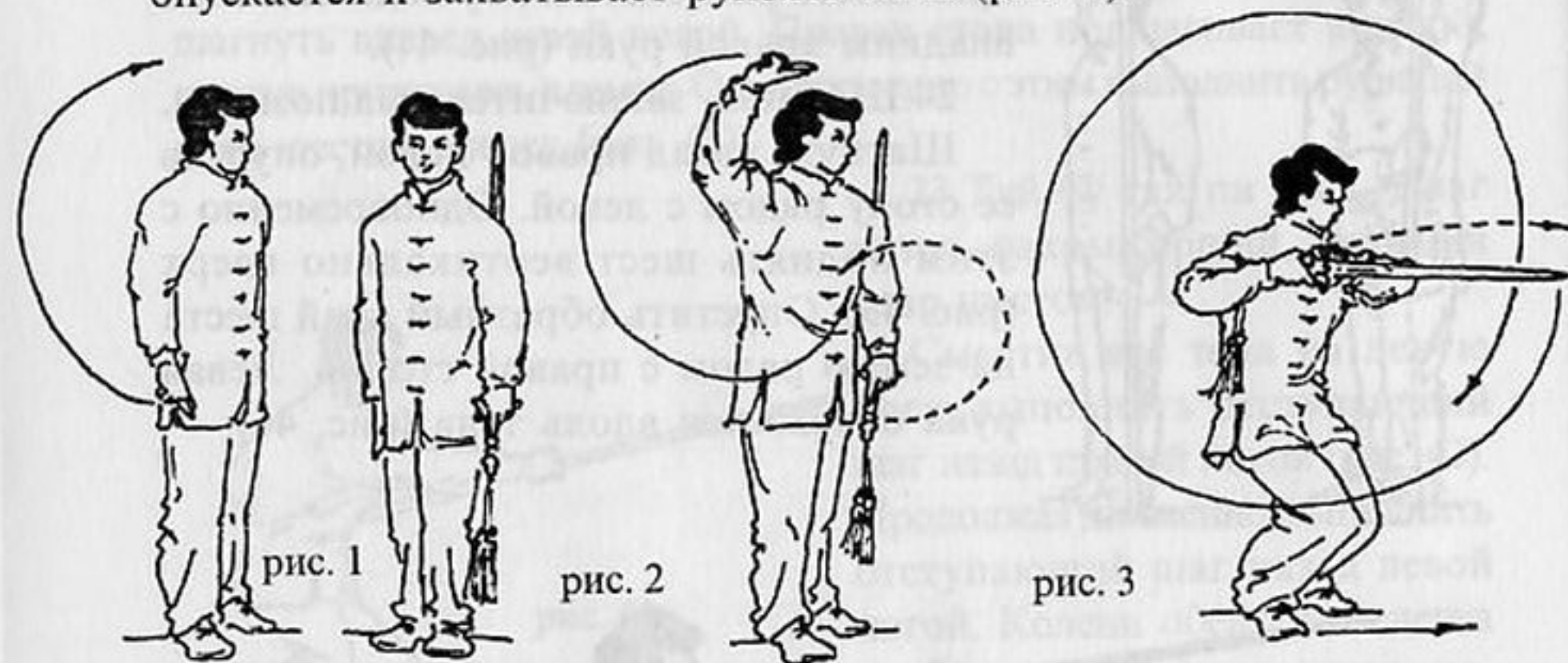
Син и цзянь - меч син и.

1. Кай ши - начальная позиция.

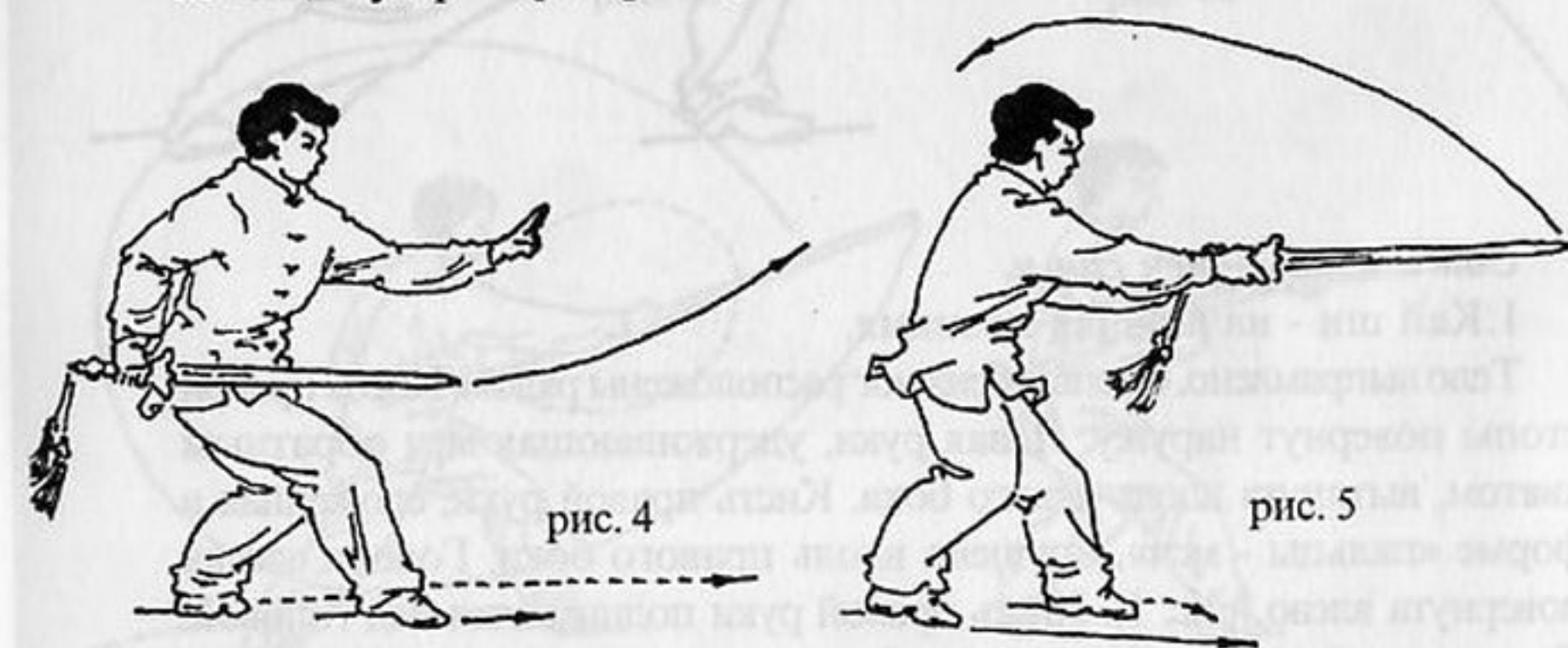
Тело выпрямлено. Стопы обеих ног расположены рядом. Носок правой стопы повернут наружу. Левая рука, удерживающая меч обратным хватом, вытянута вдоль левого бока. Кисть правой руки, сложенная в форме «пальцы - меч», опущена вдоль правого бока. Голова слегка повернута влево (рис. 1). Кисть правой руки поднимается над головой. Локоть левой руки, естественно сгибаясь, слегка подается вверх (рис. 2).



Поворачивая корпус вправо, слегка согнуть колени обеих ног. Кисть левой руки, удерживающая рукоять меча, описывает дугу и собирается к центру груди. Кисть правой руки, описывая дугу, опускается и захватывает рукоять меча (рис. 3).



2. Се бу лун пи цзянь - скрученный шаг, круговой рубящий удар мечом. Выполнить короткий шаг вперед правой ногой, разворачивая носок стопы наружу. Удерживая меч правой рукой, выполнить вращательное движение вниз-назад-вверх и нанести рубящий удар вперед-вниз к правому бедру. Кисть левой руки, сложенная в форме «пальцы - меч», наносит колющий удар вперед (рис. 4).



3. Гэнь бу цы цзянь - приставной шаг, укол мечом. Шагнуть вперед левой ногой. Стопа правой ноги подшагивает к левой, плотно притираясь к земле. Одновременно с этим нанести укол мечом вперед. Пальцы левой руки накладываются на запястье правой руки (рис. 5).

4. Цзинь бу дай пи цзянь - шаг вперед, вскидывание меча на плечо с последующей рубкой.

Шагнуть вперед правой ногой. Левая стопа подтягивается к щиколотке правой ноги, не опускаясь на землю. Корпус поворачивается слегка вправо, забросив клинок меча к правому плечу. Пальцы левой руки удерживают рукоять меча ниже правой кисти (рис. 6). Не прекращая движение, шагнуть вперед левой ногой. Стопа правой ноги подшагивает к левой, плотно притираясь к земле. Одновременно с этим выполнить рубящий удар мечом вперед, удерживая его двумя руками. Острие меча останавливается на уровне носа (рис. 7).



5. Туй та бу фань цы цзянь - отступающий шаг с притопыванием, обратный укол мечом вперед.

Шагнуть назад правой ногой. Перенести вес тела на правую ногу. Поворачивая корпус тела вправо, подтянуть стопу левой ноги к правой. Одновременно с этим, поворачивая клинок меча внутрь, подтянуть его к правому уху. Левая ладонь в форме «пальцы - меч» располагается впереди на уровне носа (рис. 8-9). Выполнить



отступающий шаг назад левой ногой. Поворачивая корпус тела влево, нанести укол мечом вперед. Большой палец правой руки, удерживающей меч, направлен вниз. Пальцы левой руки располагаются на правом запястье (рис. 10).

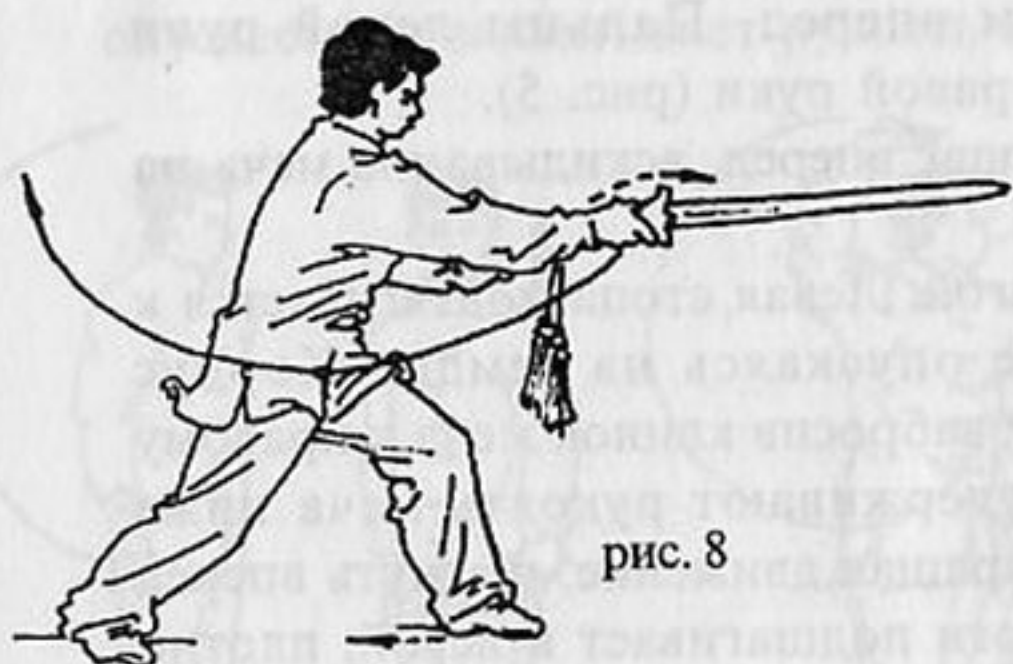


рис. 8



рис. 9

6. Цзинь бу гуа пи цзянь - шаг вперед, подвешивающее движение мечом вниз, рубящий удар.

Шагнуть вперед левой ногой. Одновременно с этим, поворачивая корпус влево, выполнить защитное движение мечом назад-вниз (гуа) (рис. 11). Шагнуть вперед правой ногой.

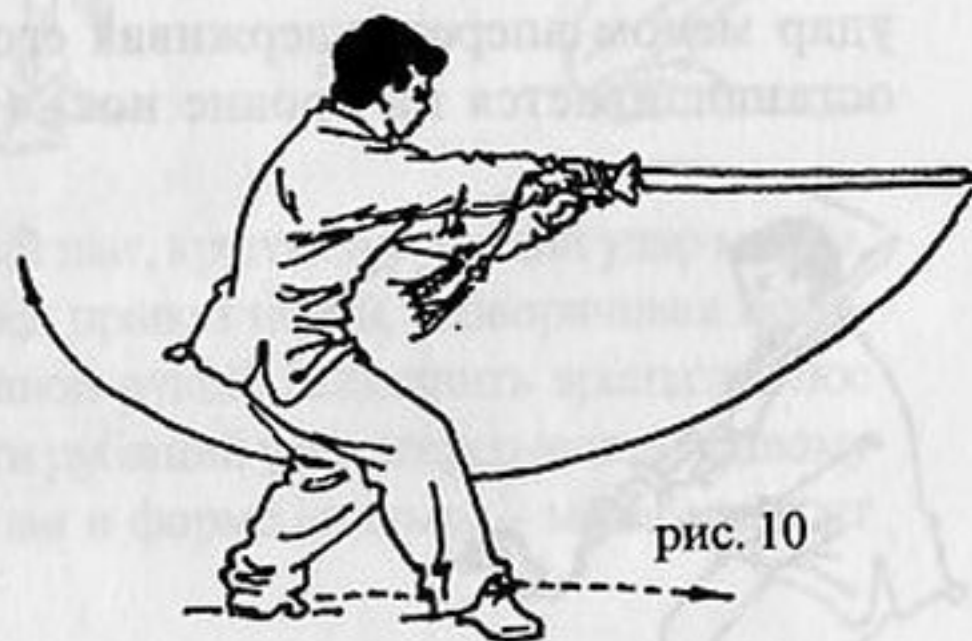


рис. 10

Поворачивая корпус тела вправо, выполнить рубящее движение мечом вперед. При этом острие меча совершает дугообразное движение назад-вверх, вперед-вниз. Левая стопа подшагивает к правой, плотно притираясь к земле. Левая рука, совершив дугообразное движение, располагается на уровне головы (рис. 12).

7. Ти си шан цы цзянь - позиция с поднятым коленом, укол мечом вверх.

Шагнуть вперед правой ногой. Пальцы левой руки опускаются на правое запястье. Правая рука слегка подтягивает рукоять меча к животу (рис. 13). Подняв левое колено



вверх, выполнить укол мечом перед собой вверх (рис. 14).

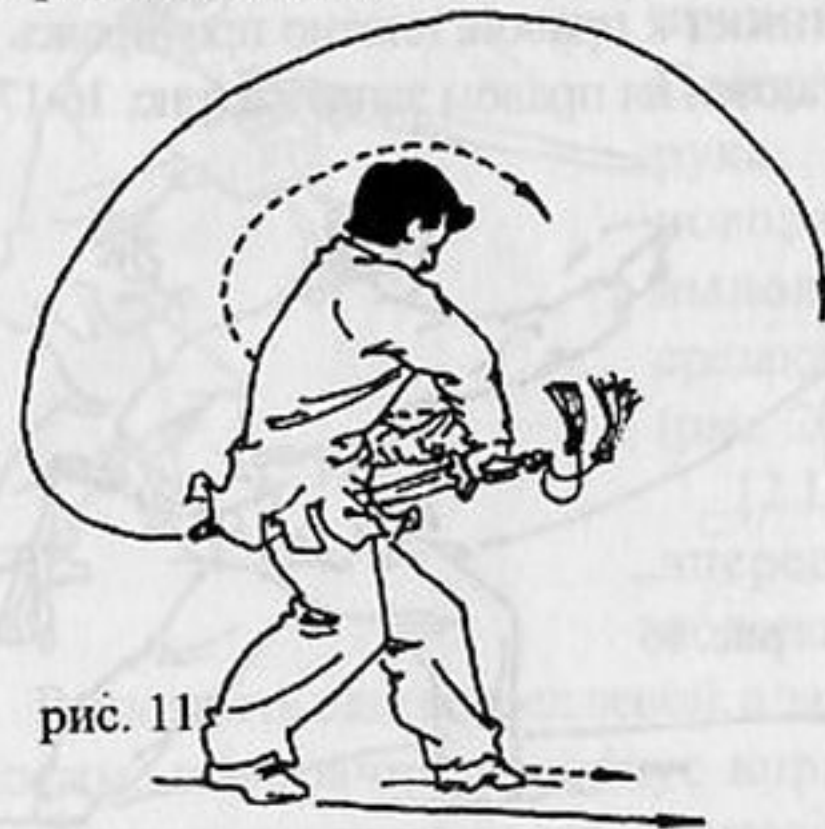


рис. 11



рис. 12

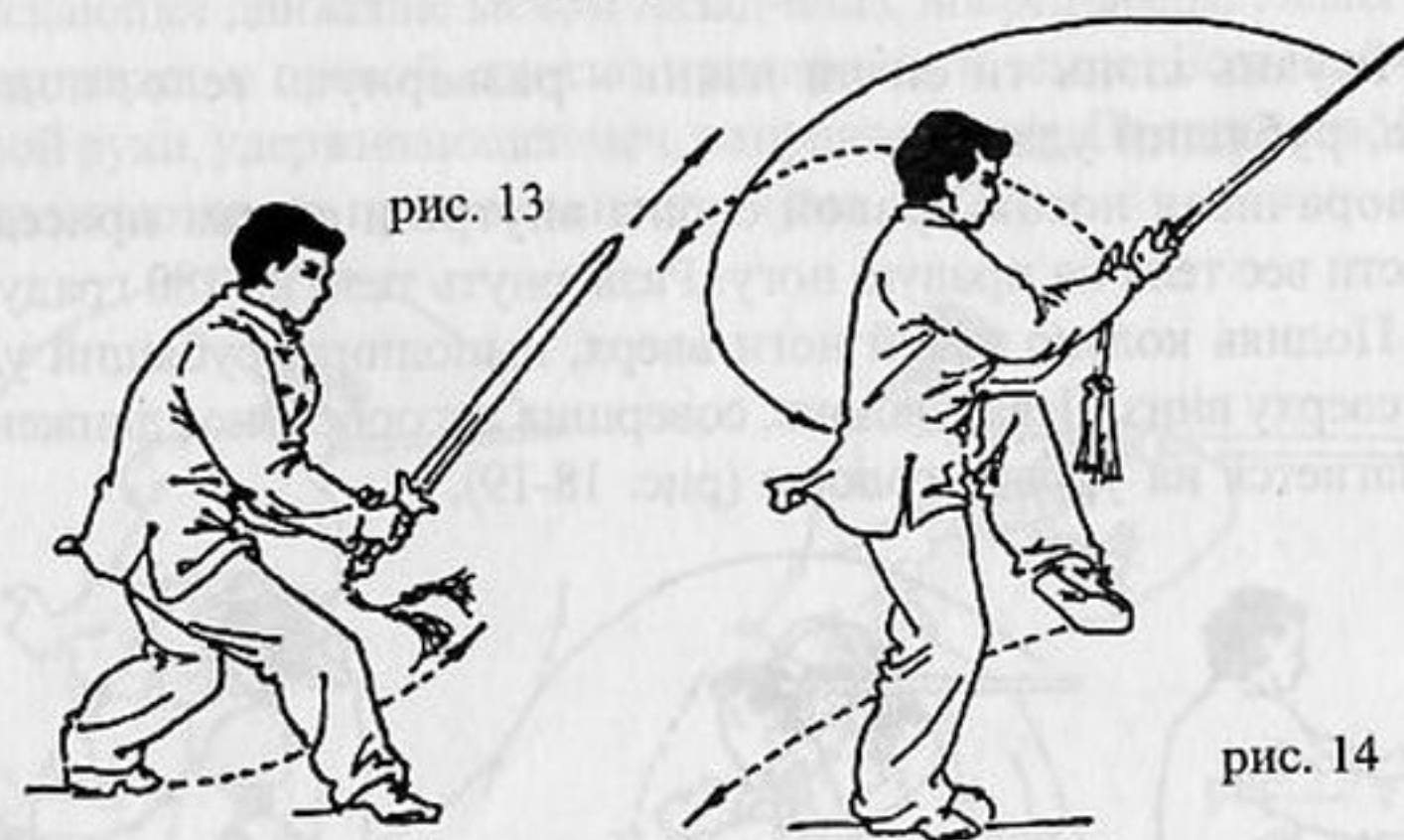


рис. 13

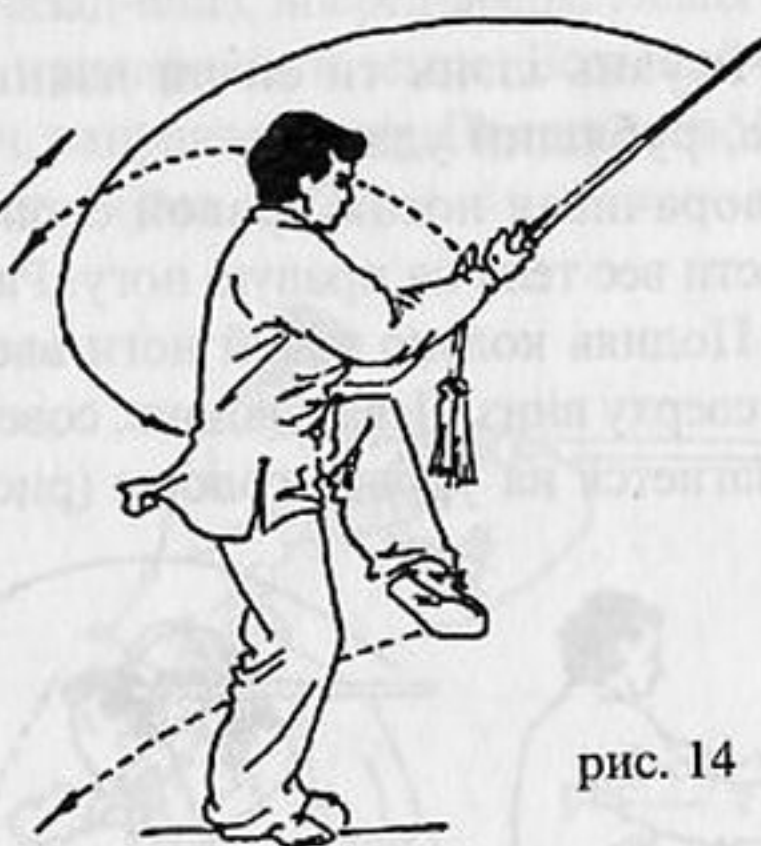


рис. 14

8. Чжуань шэнь пи цзянь - развернуть тело, рубящий удар мечом.

Слегка приседая на правой ноге, развернуть корпус тела влево на 180 градусов. Шагнуть вперед левой ногой. Правая рука, удерживающая меч, наносит рубящий удар перед собой, после чего оттягивает рукоять меча к правому боку. Пальцы левой руки наносят короткий укол вперед на уровне носа (рис. 15).

9. Цзинь бу пин цы цзянь - шаг вперед, горизонтальный укол мечом. Шагнуть вперед левой ногой, затем правой. Одновременно



с этим нанести укол мечом вперед. Лезвие меча располагается горизонтально. Левая стопа подшагивает к правой, плотно притираясь к земле. Пальцы левой руки располагаются на правом запястье (рис. 16-17).



рис. 15

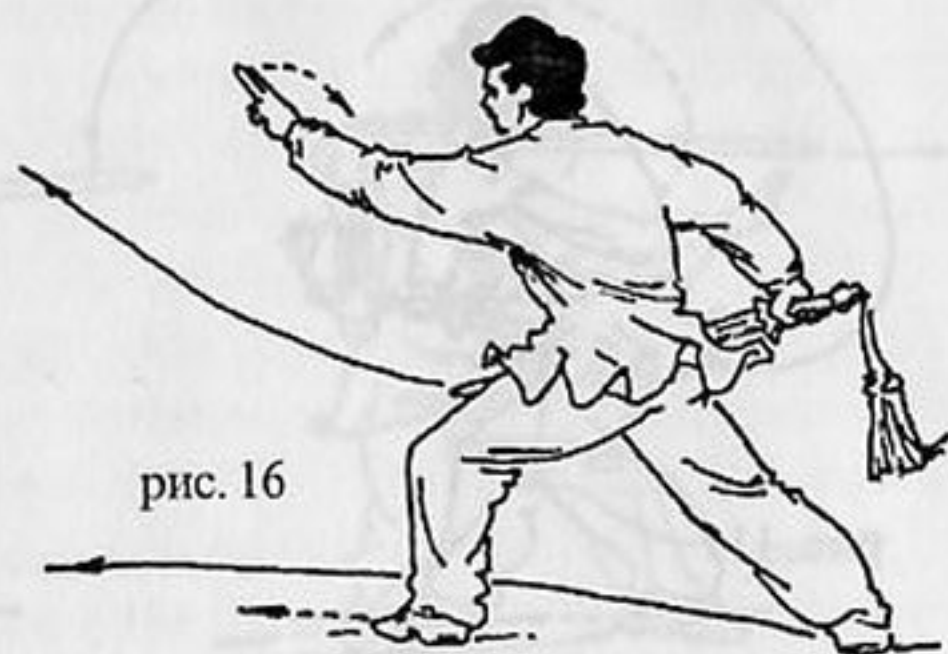


рис. 16

10. Чжуань шэнь ти си пи цзянь - развернуть тело, подняв колено, рубящий удар.

Поворачивая носок правой стопы внутрь и слегка приседая, перенести вес тела на правую ногу. Развернуть тело на 180 градусов влево. Подняв колено левой ноги вверх, выполнить рубящий удар мечом сверху вниз. Левая ладонь, совершив дугообразное движение, располагается на уровне головы (рис. 18-19).

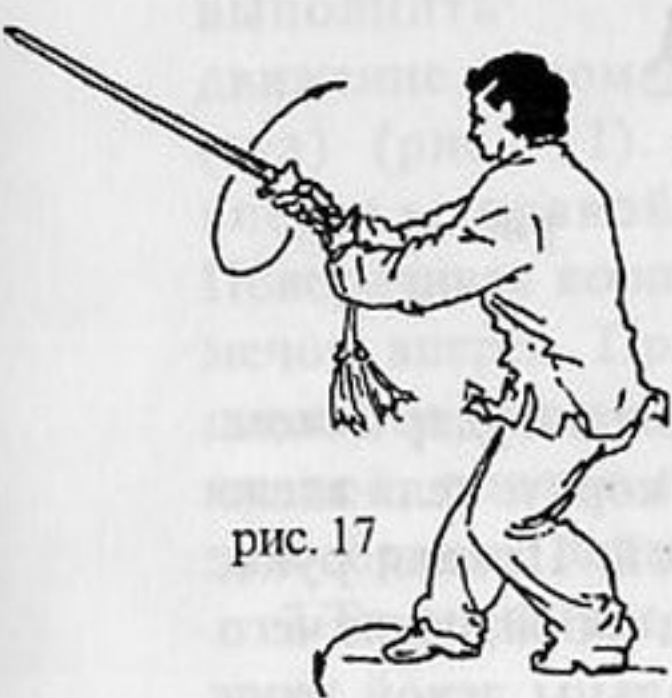


рис. 17



рис. 18



рис. 19

11. Гэнь бу то чжань цзянь - приставной шаг, подпирающее, срубывающее движение мечом.

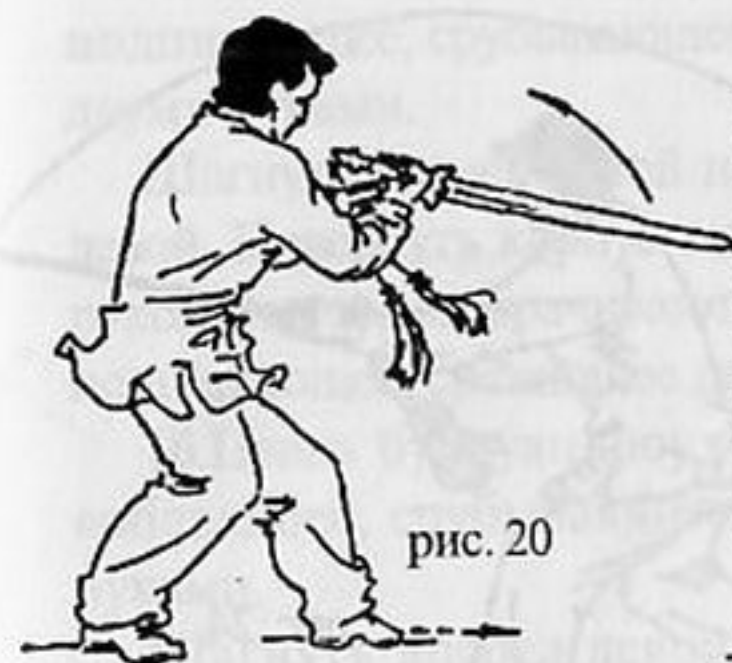


рис. 20

Шагнуть вперед левой ногой. Стопа правой ноги подшагивает к левой. Повернуть корпус тела влево. Правая рука, удерживая рукоять меча, поворачивает меч вокруг своей оси, выполнив при этом подпирающее, срезающее движение мечом влево-вверх (рис. 20).

12. Цзинь бу фань ляо цзянь - шаг вперед, переворачивающееся подсекающее движение мечом.

Выполнить шаг вперед левой, а затем правой ногой. Одновременно с этим, поворачивая корпус вправо, совершить дугообразное, подсекающее движение мечом назад-вниз, вперед-вверх. Левая стопа подшагивает к правой, плотно притираясь к земле. Большой палец правой руки, удерживающей меч, направлен вниз. Пальцы левой руки располагаются на правом запястье (рис. 21-22).

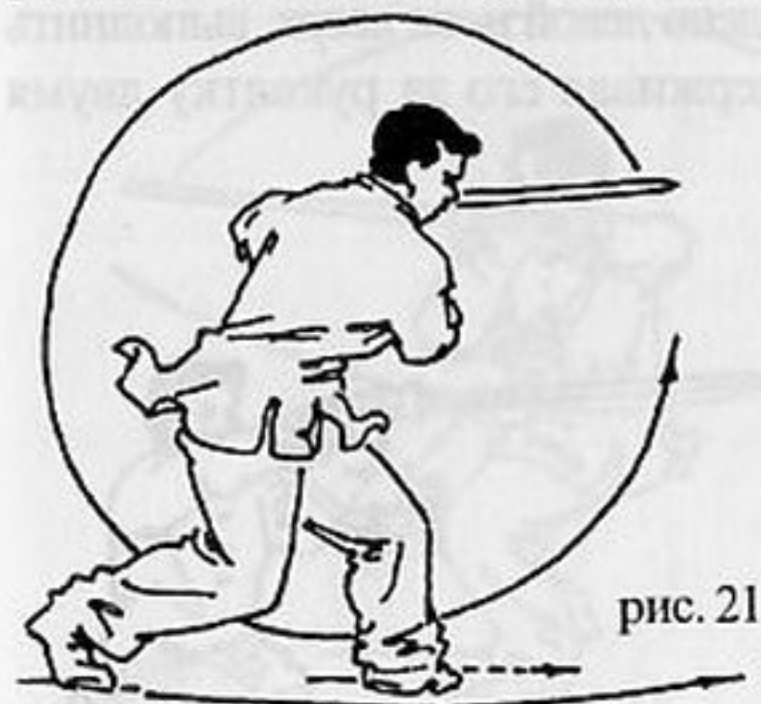


рис. 21

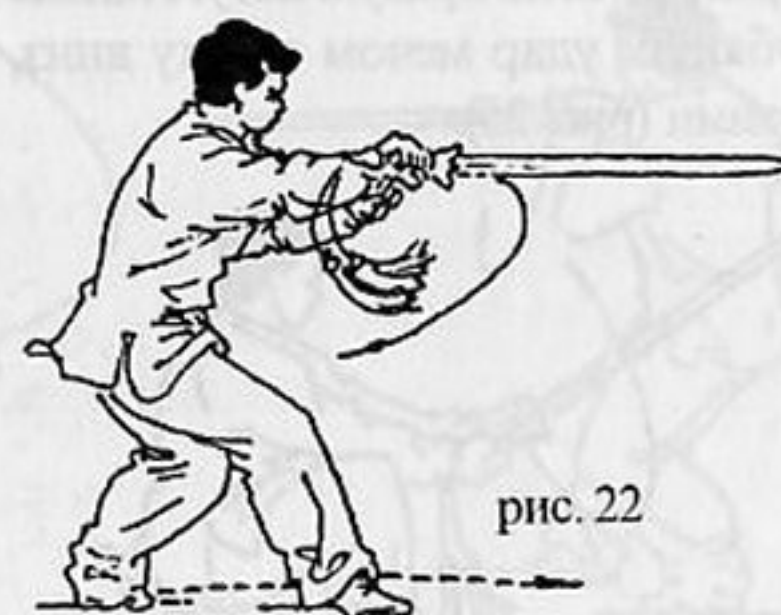


рис. 22

13. Цзинь бу дай цы цзянь - шаг вперед, удерживающее движение и укол мечом вперед.

Шагнуть вперед левой ногой. Правая рука, удерживающая меч, подтягивает рукоятку меча к низу живота, выполняя парирующее движение (рис. 23). Шагнуть вперед правой ногой. Стопа левой ноги подтягивается к правой, плотно притираясь к земле. Одновременно с этим выполнить укол мечом вперед. Пальцы левой руки





рис. 23



рис. 24

располагаются на правом запястье (рис. 24).

14. Чжуань шэнь ти си шуан шоу пи цзянь - разворот тела, поднять колено, удерживая меч двумя руками, нанести рубящий удар.

Носок правой ноги сильно заворачивается внутрь. Чуть присев на правой ноге, повернуть тело на 180 градусов влево. Вес тела полностью переносится на правую ногу. Подняв колено левой ноги вверх, выполнить рубящий удар мечом сверху вниз, удерживая его за рукоятку двумя руками (рис. 25).

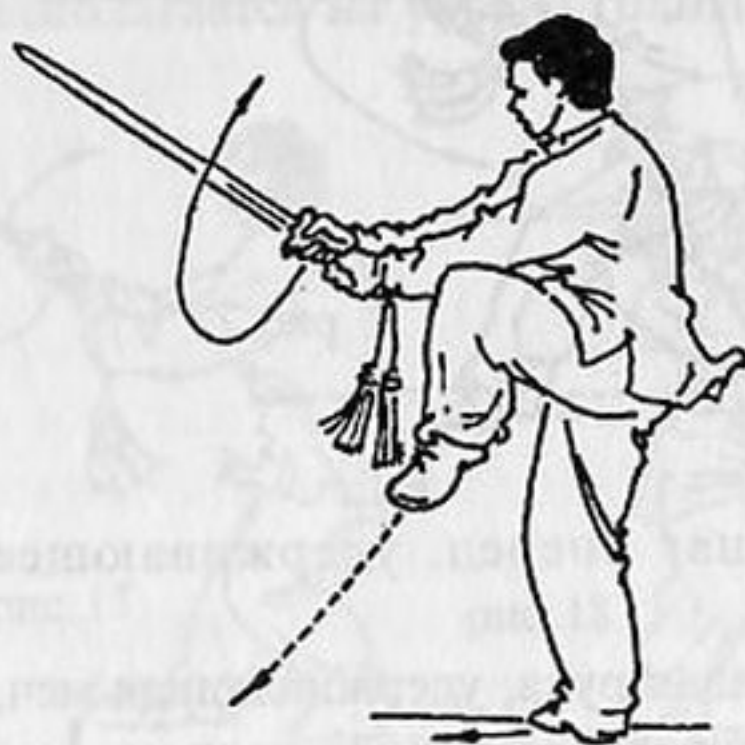


рис. 25



рис. 26

15. Гэнь бу шуан шоу то чжань цзянь - приставной шаг,



подпирающее, срубывающее движение мечом, который удерживается двумя руками.

Шагнуть вперед левой ногой. Стопа правой ноги подшагивает к левой. Повернуть корпус тела влево. Правая и левая рука, удерживая рукоять меча, поворачивают меч вокруг своей оси, выполнив при этом подпирающее, срезающее движение мечом влево-вверх (рис. 26).

16. Цзинь бу шуан шоу юн чжань цзянь - шаг вперед, выполнить «облачное», срубывающее движение мечом, удерживая его двумя руками.

Шагнуть вперед левой ногой. Правая стопа подтягивается к щиколотке левой ноги. Две руки подтягивают рукоять меча к левому уху. Не прекращая движение, шагнуть вперед и чуть вправо правой ногой. Лезвие меча совершает вращательное движение в горизонтальной плоскости вправо-назад, влево-вперед, выполняя в конце движения срезание лезвием меча влево-вперед. Левая стопа подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 27-28).



рис. 27



рис. 28

17. Гэнь бу фань цы цзянь - приставной шаг, обратный укол мечом вперед.

Повернуть корпус тела влево. Левая стопа подтягивается к щиколотке правой ноги. Удерживая меч двумя руками и поворачивая его вокруг своей оси, выполнить вращательное, парирующее движение мечом влево-вниз (рис. 29). Шагнуть вперед левой ногой. Одновременно с этим выполнить укол мечом вперед, удерживая



его правой рукой. Центр правой кисти направлен вправо. Кисть левой руки в форме «пальцы - меч» располагается над головой. Правая стопа подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 30).



рис. 29



рис. 30

18. Нин шэнь гэнь бу цы цзянь - скручивание тела, приставной шаг, укол мечом вперед.

Вращая лезвие меча вокруг своей оси, затянуть рукоятку меча вправо-назад. Корпус тела сильно скручивается вправо. Вес тела переносится на правую ногу. Пальцы левой руки располагаются на правом запястье (рис. 31). Не прекращая движение, переместить рукоятку меча вниз к правому боку. Острие меча направлено вперед. Левая нога отступает к правой, но не опускается на землю. Пальцы левой руки в форме «пальцы - меч» выполняют хлещущее, колющее



рис. 31



рис. 32

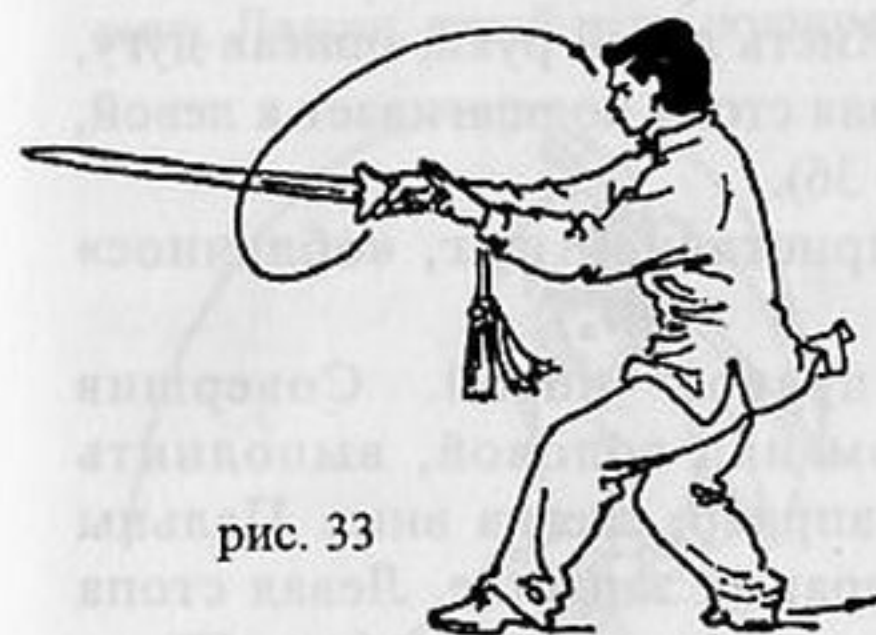


рис. 33

движение вперед (рис. 32). Продолжая движение, шагнуть вперед левой ногой. Одновременно с этим нанести укол мечом вперед. Пальцы левой руки располагаются на правом запястье. Стопа правой ноги подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 33).

19. Чэ бу ти цзянь - отводящий шаг, поднять меч.

Выполнить отступающий шаг правой ногой вправо-назад. Вес тела смещается на левую ногу. Корпус тела поворачивается влево. Удерживая рукоятку меча правой рукой, подтянуть ее к правой щеке. Пальцы левой руки расположены на правом запястье (рис. 34). Продолжая движение, перенести вес тела на правую ногу. Левая стопа подтягивается к щиколотке правой ноги. Поднимая рукоятку меча вверх, выполнить вращательное движение острием меча в вертикальной плоскости (назад-вниз, вперед-вверх) (рис. 35).



рис. 34



рис. 35

20. Гэнь бу ю ляо цзянь - приставной шаг, подсекающий удар мечом справа.

Шагнуть вперед левой ногой. Совершить подсекающее движение



мечом в вертикальной плоскости. Острие меча перемещается вверх-назад-вниз, вперед-вверх. Кисть левой руки, описав дугу, располагается над головой. Правая стопа подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 36).

21. Гэнь бу юн мо цзянь - приставной шаг, «облачное» движение, трущий удар мечом.

Шагнуть вперед-вправо правой ногой. Совершив вращательное движение мечом над головой, выполнить срезающий удар лезвием меча вправо, слегка вниз. Пальцы левой руки располагаются на правом запястье. Левая стопа подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 37).

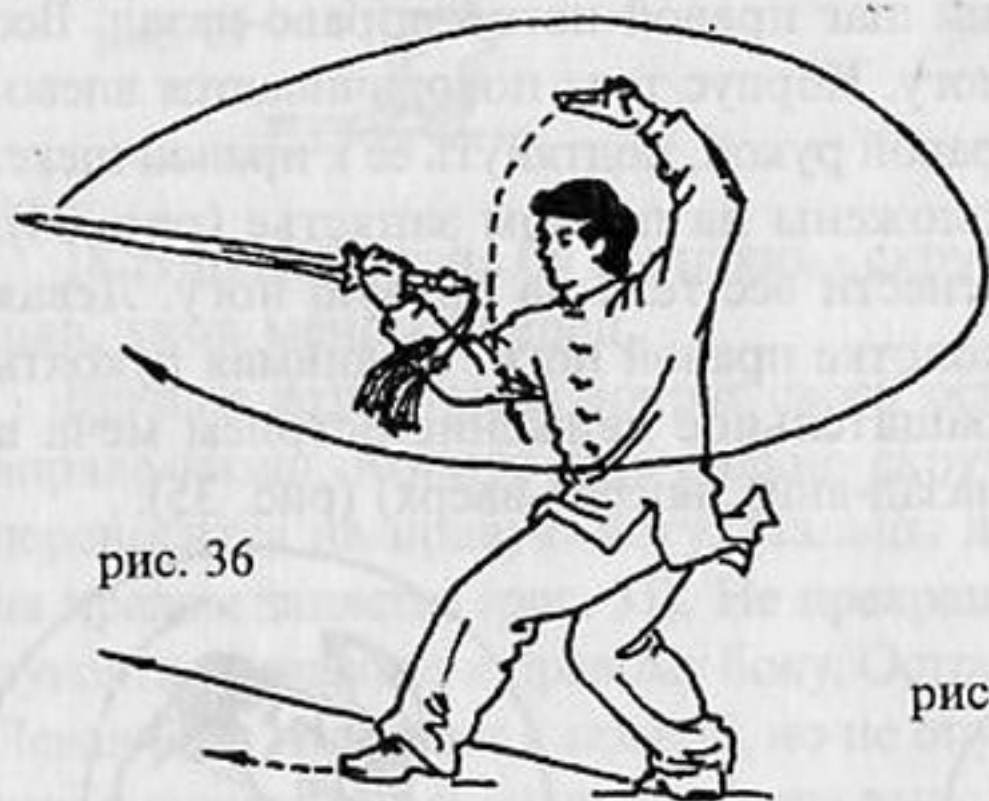


рис. 36



рис. 37

22. Шан бу ти си ся дян цзянь - шаг вперед, подняв колено, точечный удар мечом вниз.

Повернув корпус влево, перенести вес тела на левую ногу. Слегка приподняв правое колено, выполнить защитное круговое движение клинком меча влево-вниз-назад (рис. 38). Не прекращая движение, шагнуть вперед правой ногой. Выполнив замах мечом вверх, перенести вес тела на правую ногу и поднять левое



рис. 38

колени вверх. Нанести точечный, kloющий удар острием меча вперед-вниз. Ладонь левой руки поднимается над головой (рис. 39-40).



рис. 39



рис. 40

23. Мо цзинь бу дай цзянь - шаг, трущий голень, вскидывание меча к плечу.



рис. 41

Шагнуть вперед левой ногой. Стопа правой ноги подтягивается к щиколотке левой, не опускаясь на землю. Клинок меча, выполнив вспарывающее движение вверх, вскидывается к правому плечу. Пальцы левой руки опускаются на правое запястье (рис. 41).

24. Шан бу туй чжань цзянь - шаг вперед, срубывающий толчок мечом.

Продолжая предыдущее движение, шагнуть вперед правой ногой. Поднять колено левой ноги вверх. Одновременно с этим, удерживая клинок меча в горизонтальной плоскости (поперек тела), выполнить толчок мечом перед собой (рис. 42-43).

25. Чжуань шэнь пи цзянь - разворот тела, рубка мечом.

Левая нога опускается на землю, выполняя шаг назад. Тело поворачивается влево на 180 градусов. Подняв меч над головой, выполнить рубящий удар мечом вперед, после чего собрать



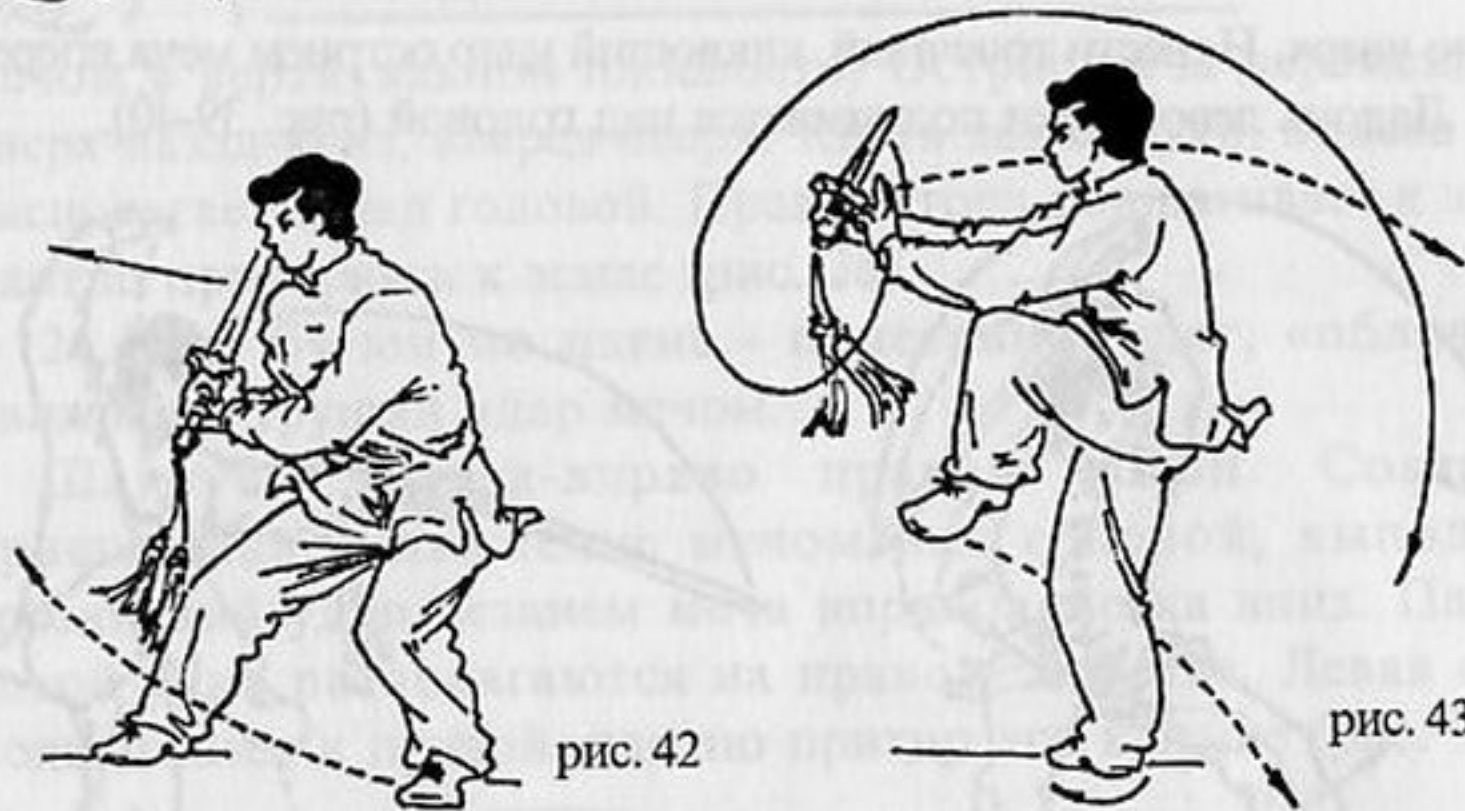


рис. 42

рис. 43

клинок меча к правому боку. После нанесения рубящего удара пальцы левой руки выполняют короткий укол вперед (рис. 44).

26. Гэнь бу ци цзянь - приставной шаг, укол мечом.

Шагнуть вперед левой ногой. Стопа правой ноги подшагивает к левой, плотно притираясь к земле. Одновременно с этим выполнить укол мечом вперед. Пальцы левой руки опускаются на правое запястье (рис. 45).

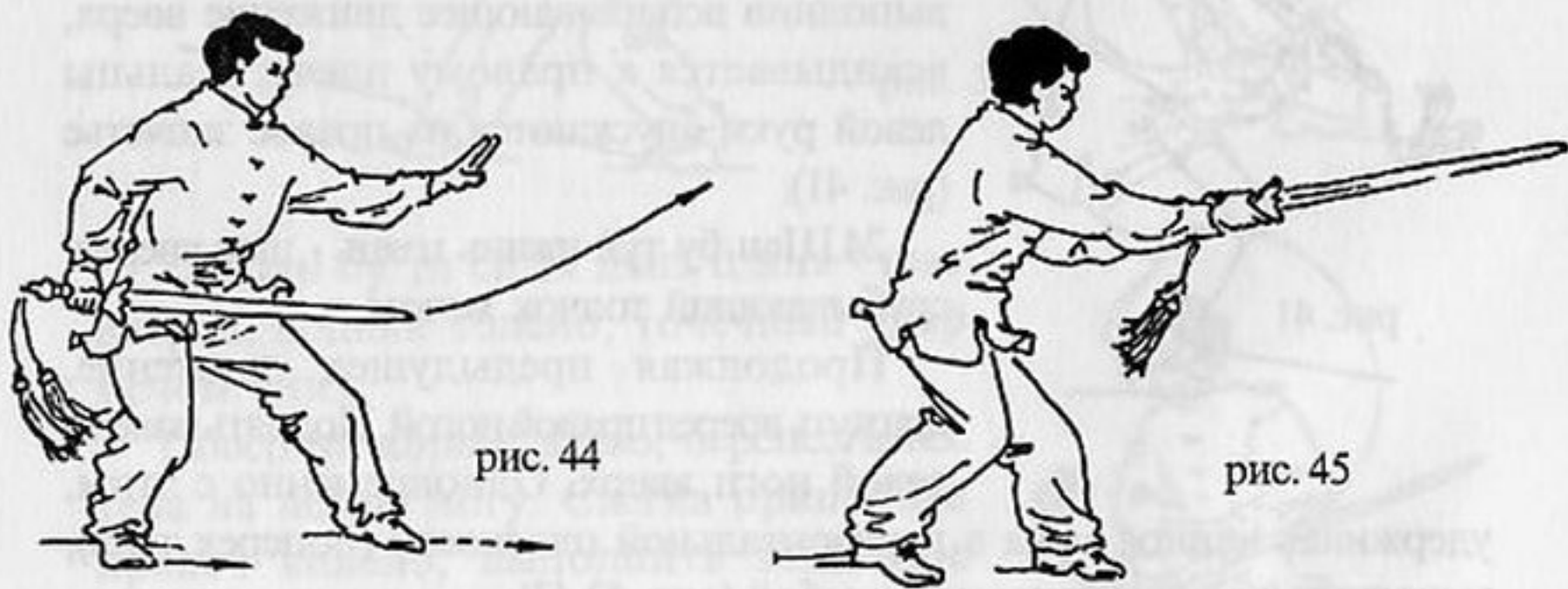


рис. 44

рис. 45

27. Туй та бу фань ци цзянь - отступающий шаг с притопыванием, обратный укол мечом вперед.

Шагнуть назад правой ногой. Перенести вес тела на правую ногу. Поворачивая корпус тела вправо, подтянуть стопу левой ноги к правой.



Одновременно с этим, поворачивая клинок меча внутрь, подтянуть его к правому уху. Левая ладонь в форме «пальцы - меч» располагается впереди на уровне носа (рис. 46-47). Выполнить отступающий шаг назад левой ногой. Поворачивая корпус тела влево, нанести укол мечом вперед. Большой палец правой руки, удерживающей меч, направлен вниз. Пальцы левой руки располагаются на правом запястье (рис. 48).

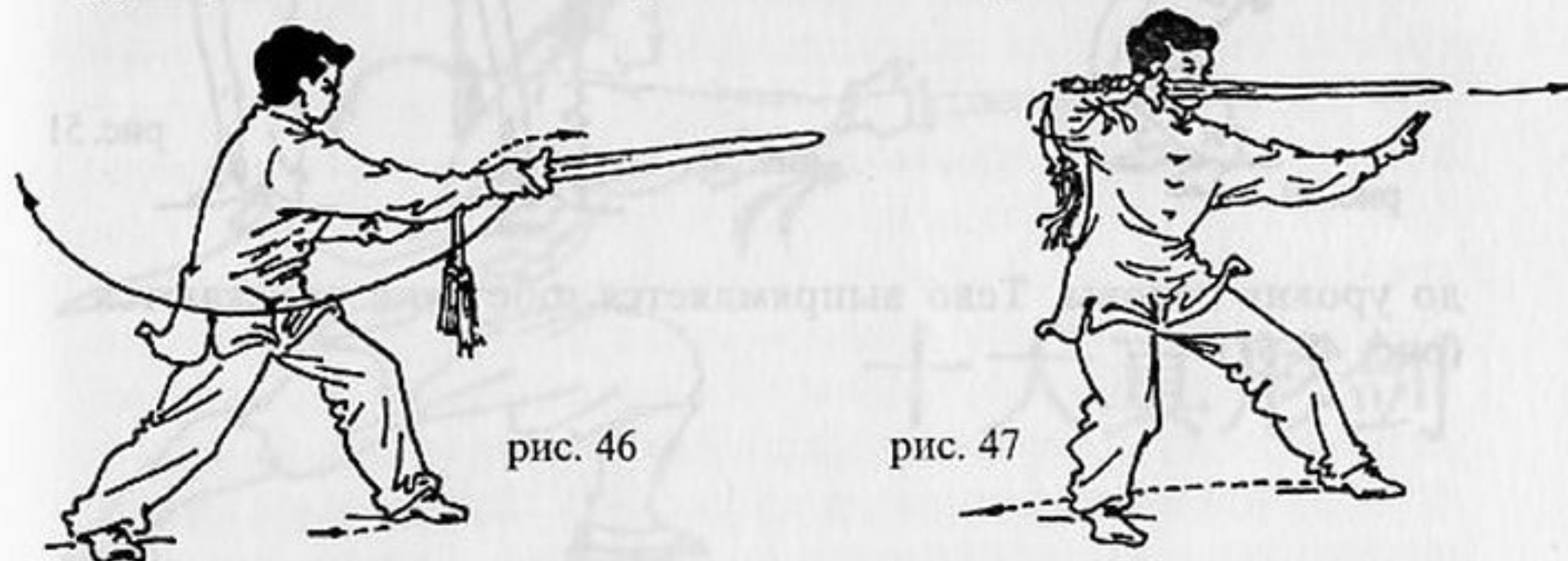


рис. 46

рис. 47

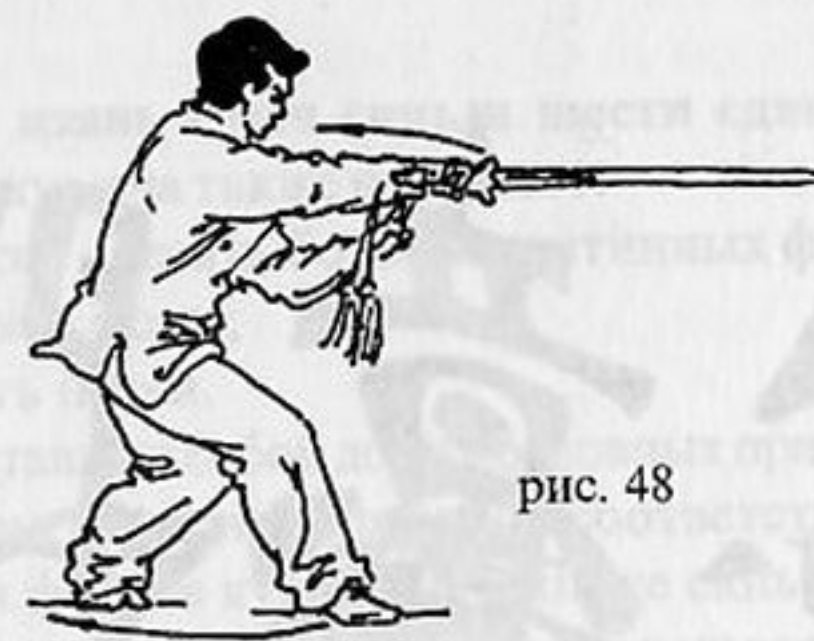


рис. 48

28. Шоу ши - заключительная позиция.

Шагнуть назад правой ногой, поставив правую стопу рядом с левой. Перехватив гарду и рукоять меча левой рукой, поднять острие вверх, расположив клинок меча вдоль предплечья. Ладонь правой руки в форме «пальцы - меч», описав дугу, поднимается





рис. 49



рис. 50

рис. 51

до уровня головы. Тело выпрямляется, обе руки опускаются (рис. 49-51).

# 心意門



## 十形



### 十大真形劍

Синь и люхэ цзянь - меч синь и шести единений.

Данную технику меча также называют:

- ши да чжэнь син - десять больших истинных форм;
- ши син - десять форм;
- ши лу - десять путей.

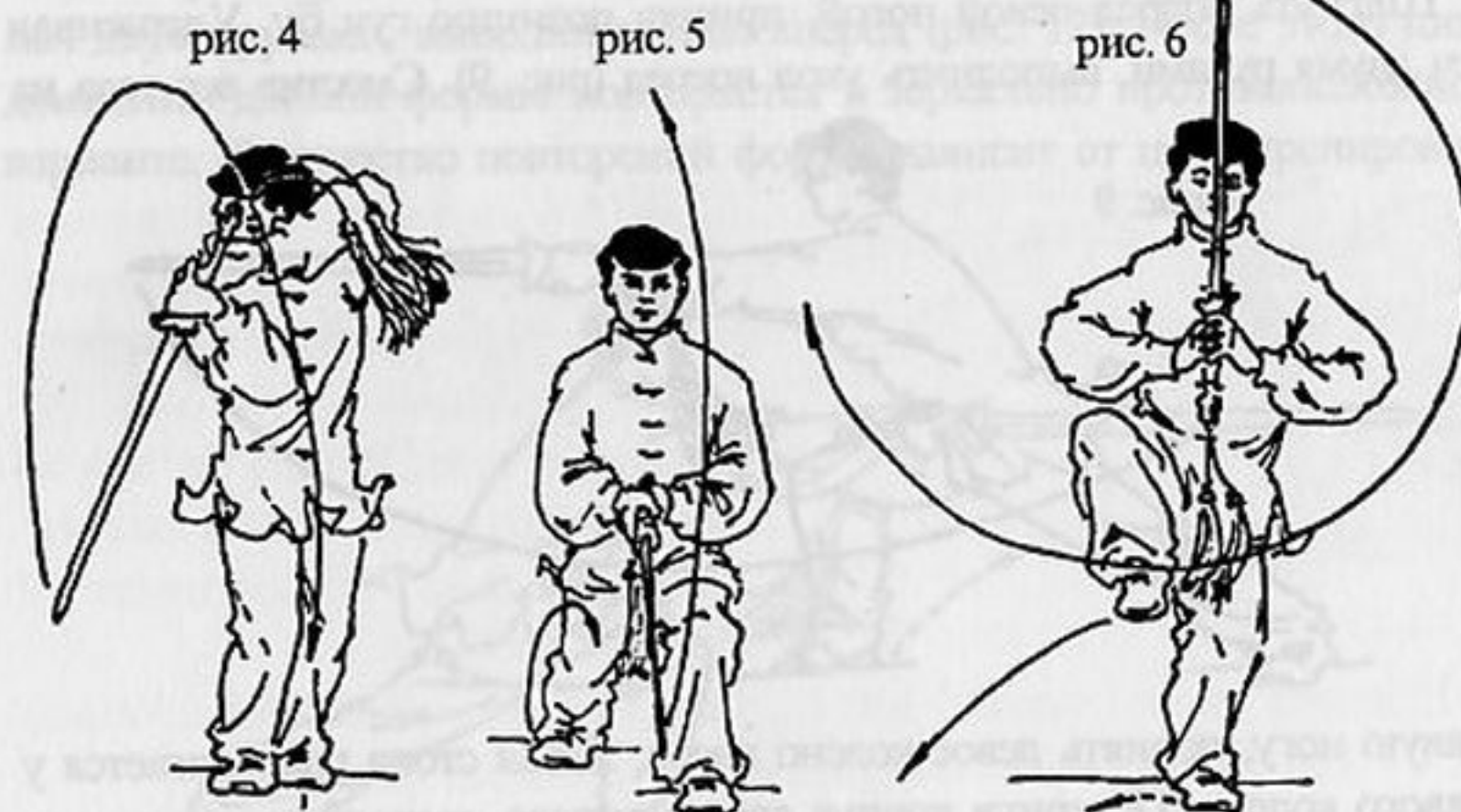
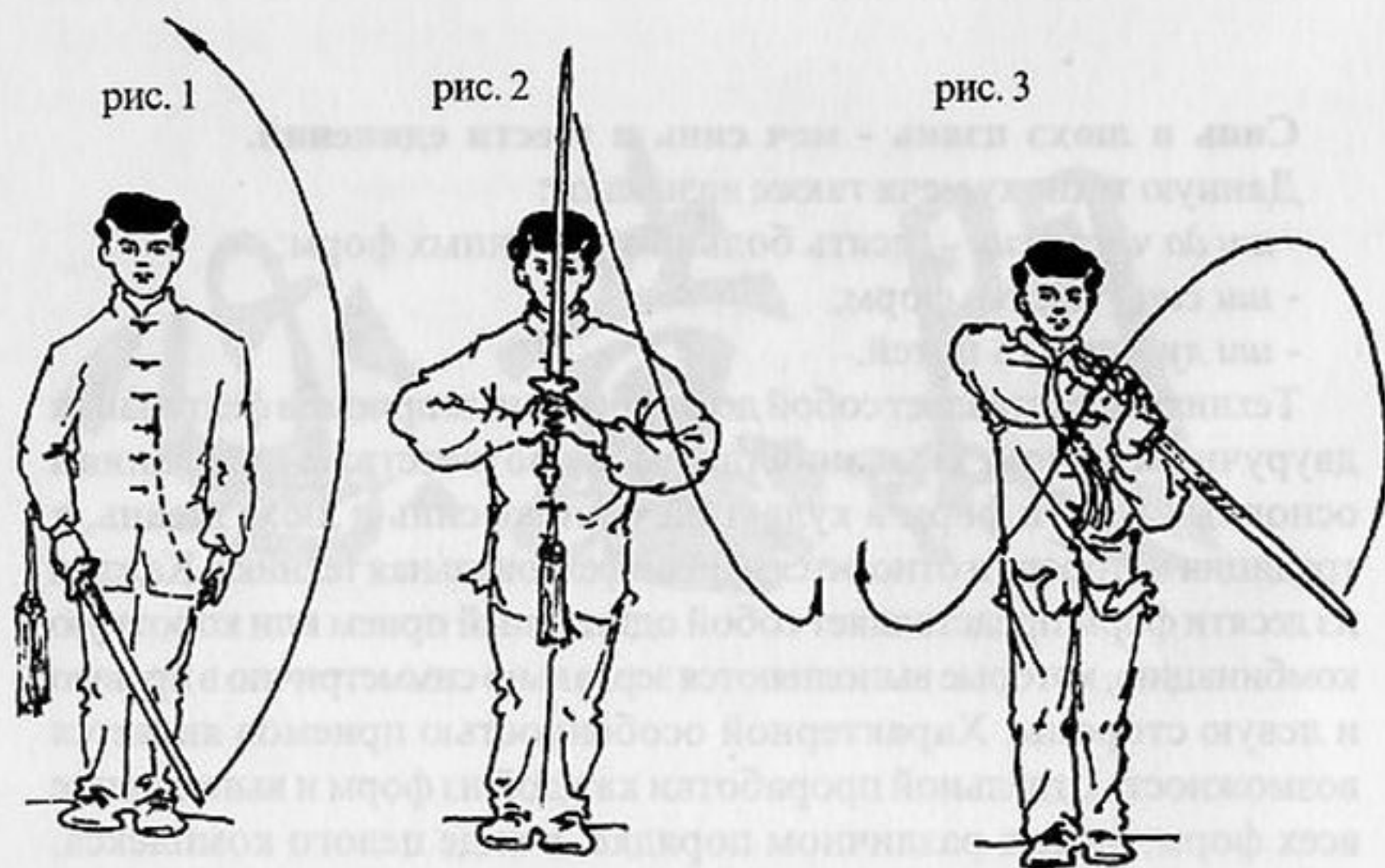
Техника представляет собой десять основных приемов фехтования двуручным мечом. Названия приемов соответствуют названиям основных десяти форм в кулачной технике синь и люхэ цюань, к традиции которого и относится данная фехтовальная техника. Каждая из десяти форм представляет собой одиночный прием или короткую комбинацию, которые выполняются зеркально симметрично в правую и левую стороны. Характерной особенностью приемов является возможность отдельной проработки каждой из форм и выполнение всех форм, даже в различном порядке, в виде целого комплекса.



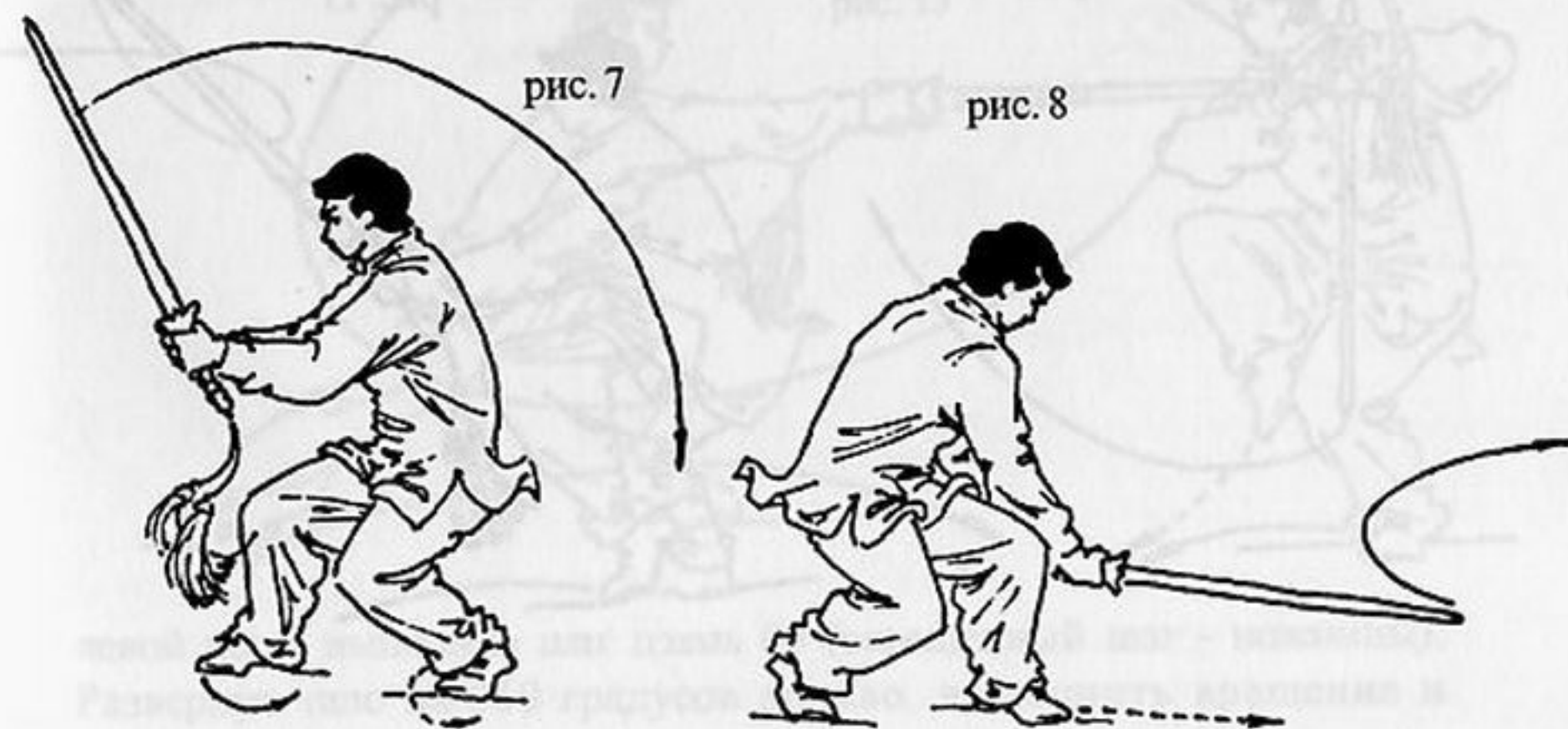
В фехтовании используют четыре основных метода (сы фа): цзи - ударять, цы - колоть, гэ - парировать, си - стирание, смывать.

1. Ци ши (да нин чжун цзе) - начальная позиция (большое скручивание в пояснице).

Тело выпрямлено. Правая рука удерживает меч. Левая рука вытянута вдоль тела (рис. 1). Поднять клинок меча вертикально вверх, расположив его вдоль центральной линии тела. Кисть правой руки удерживает меч за рукоятку у гарды. Кисть левой руки накрывает кисть правой сверху. Локти обеих рук слегка разведены в стороны (рис. 2). Слегка приседая на обеих ногах, повернуть корпус тела сначала влево, затем вправо. Одновременно с этим выполнить дугообразное движение клинком меча с левой, а затем с правой стороны тела. После этого шагнуть вперед левой ногой, приняв позицию гун бу (лукообразный шаг). Одновременно с этим выполнить рубящий удар мечом вперед-вниз (рис. 3-5). Перенести вес тела на левую ногу и поднять правое колено вверх. Одновременно с



этим поднять клинок меча вертикально вверх перед собой (рис. 6). Повернув корпус вправо на 90 градусов, опустить правую ногу на землю. Одновременно с этим выполнить мечом подсекающее, дугообразное движение влево-вниз, вперед-вверх (рис. 7). Развернув тело на 180 градусов влево, выполнить рубящий удар мечом сверху вниз и слегка влево. Рукоятка меча располагается у левого колена (рис. 8).

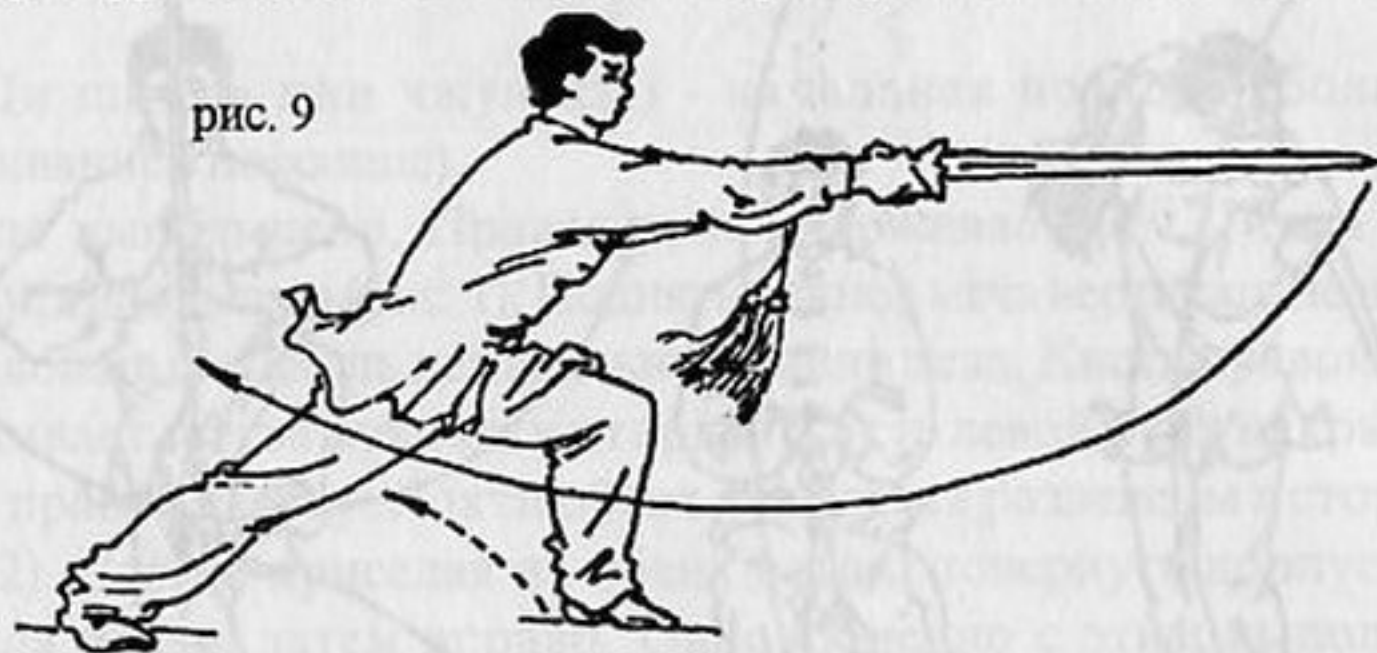




2. Цзи син - форма петуха.

Шагнуть вперед левой ногой, приняв позицию гун бу. Удерживая меч двумя руками, выполнить укол вперед (рис. 9). Сместив вес тела на

рис. 9



правую ногу, поднять левое колено вверх. Левая стопа располагается у правого колена. Повернув корпус слегка вправо, выполнить защитное, отводящее движение клинком меча вправо. Острие меча направлено вниз. Пальцы левой кисти накрывают правую кисть, удерживающую меч (рис. 10). Шагнуть вперед левой ногой. Правая стопа подшагивает к левой, касаясь носком земли. Удерживая меч двумя руками, выполнить буравящий укол мечом снизу вверх (рис. 11).

рис. 10



рис. 11



Шагнув вперед правой ногой, принять позицию гун бу. Удерживая меч двумя руками, выполнить укол вперед (рис. 12). После этого цикл движений данной формы повторяется в зеркально противоположном варианте. Количество повторений формы зависит от цели тренировки.

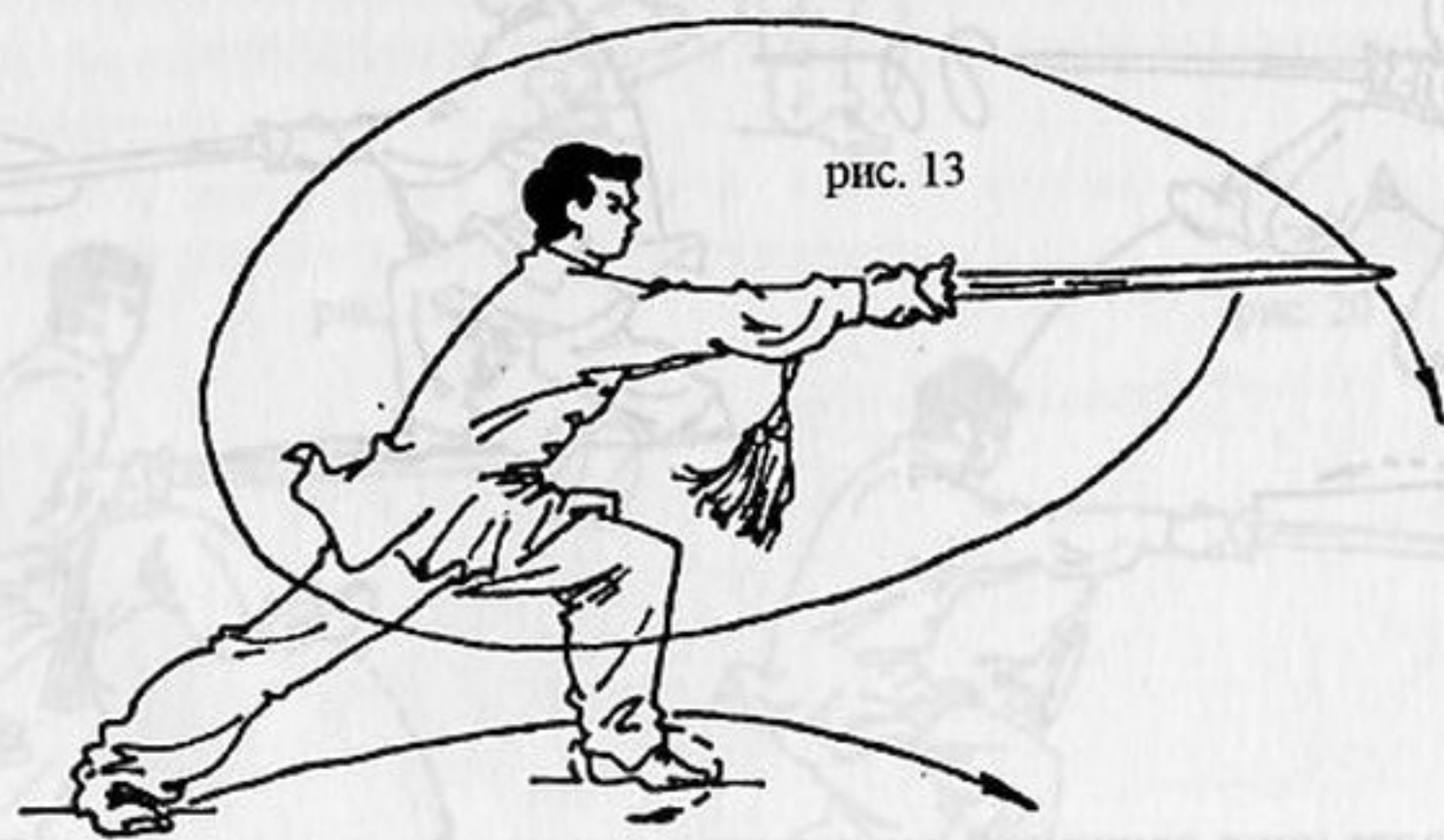
рис. 12



3. Лун син - форма дракона.

Начальным положением формы является левосторонняя позиция гун бу и укол мечом вперед (рис. 13). Правая нога зашагивает сзади

рис. 13



левой ноги, выполнив шаг цзянь бу (скрещенный шаг - ножницы). Развернув тело на 360 градусов вправо, выполнить вращение и



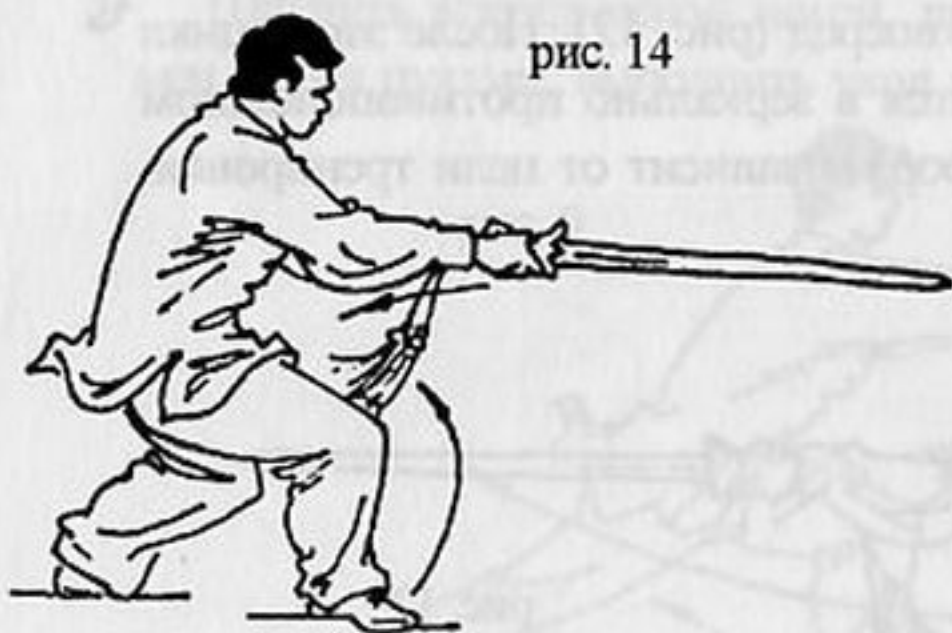


рис. 14

рубку мечом вниз-назад, вверх-вперед (рис. 14). Перенести вес тела на левую ногу и поднять правое колено вверх. Удерживая меч двумя руками, подтянуть рукоятку меча к себе, выполнив вращательное движение острием меча по часовой стрелке (рис. 15). Опустив правую ногу на землю, выполнить укол мечом вперед. Левая стопа подшагивает к правой (рис. 16).

Шагнуть вперед правой ногой, приняв правостороннюю позицию гун бу. Одновременно с этим нанести укол вперед (рис. 17).

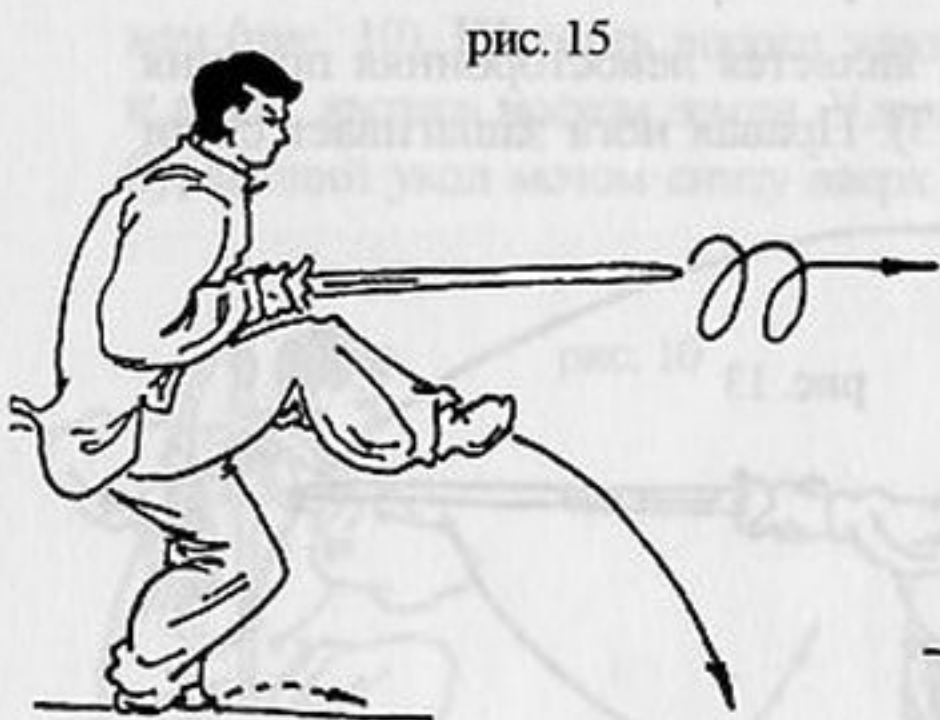


рис. 15

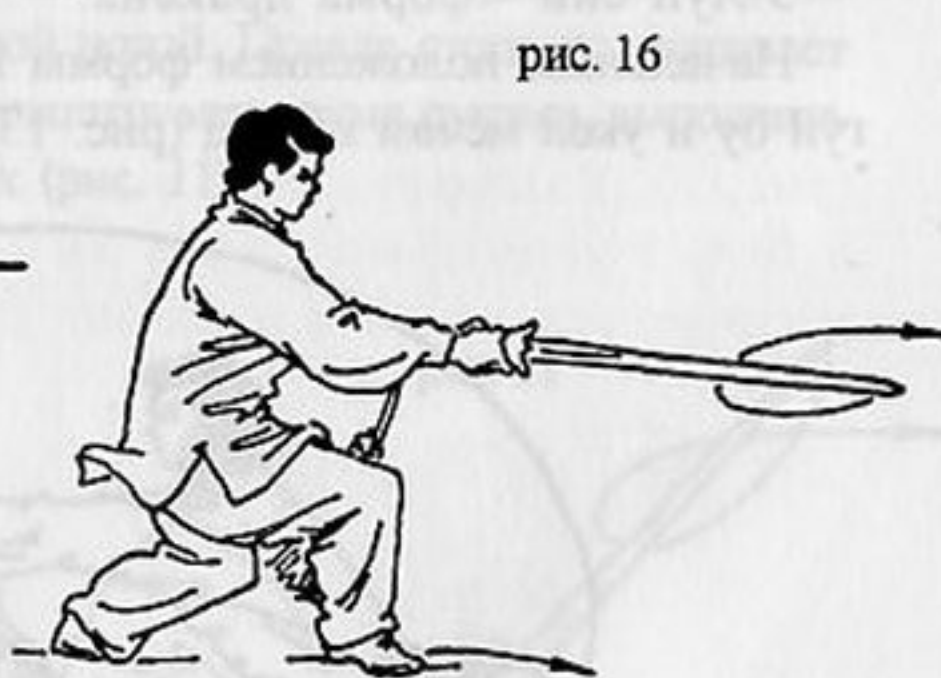


рис. 16

Далее цикл движений, входящих в данную форму, повторяется в зеркально противоположном варианте (рис. 18-20). Количество повторений формы зависит от цели тренировки.

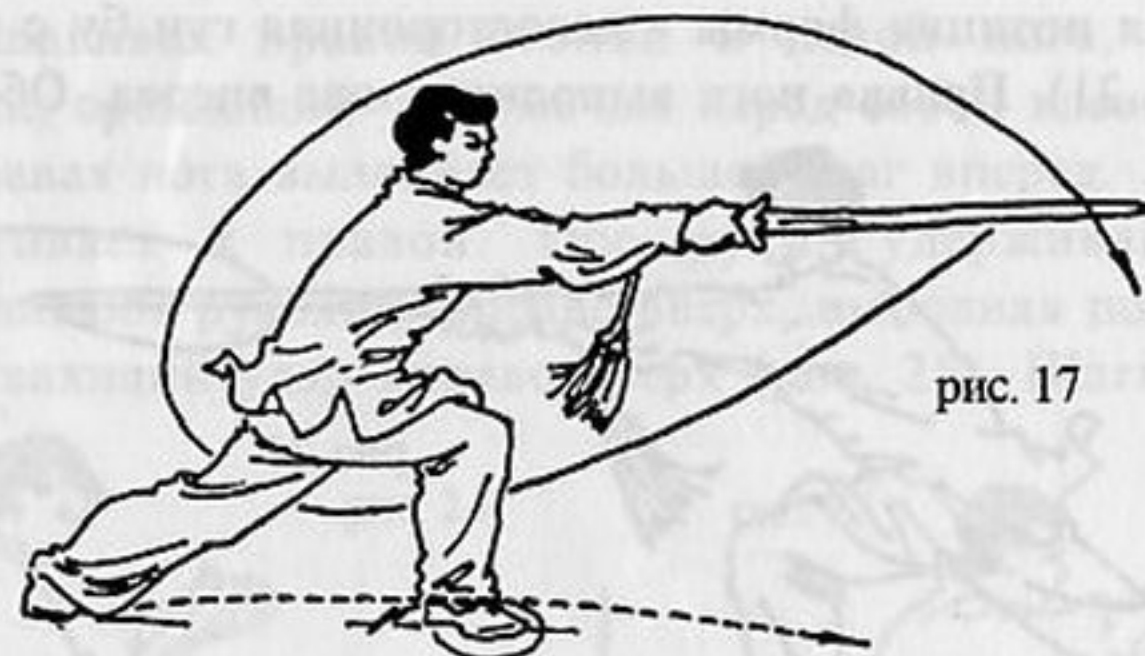


рис. 17

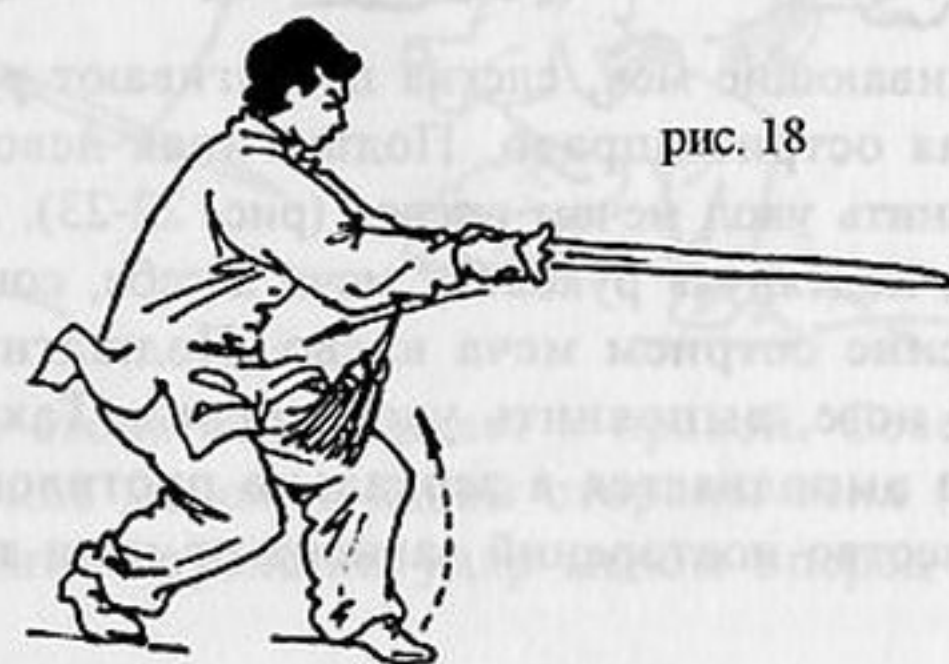


рис. 18



рис. 19



рис. 20



4. Ху син - форма тигра.

Начальная позиция формы - левосторонняя гун бу с уколом вперед (рис. 21). Правая нога выполняет шаг вперед. Обе руки,

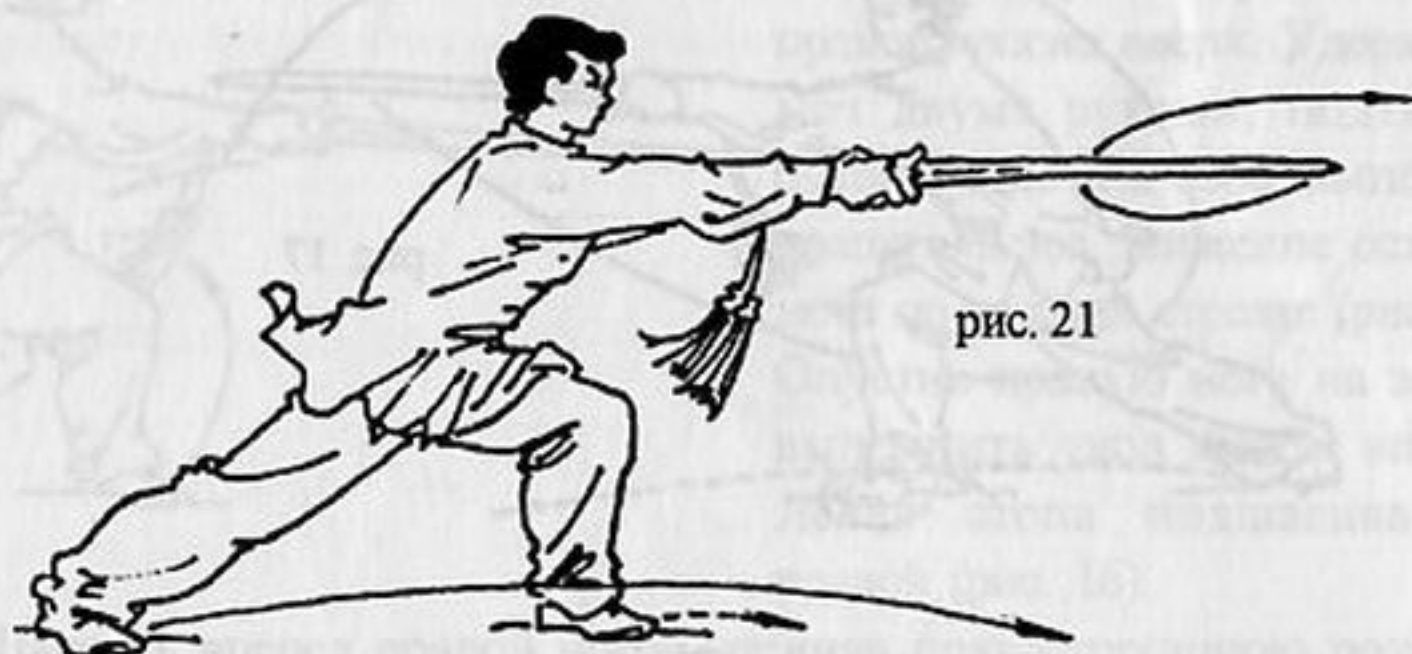


рис. 21

удерживающие меч, слегка подтягивают рукоятку меча к себе, вращая острие вправо. Подшагивая левой стопой к правой, выполнить укол мечом вперед (рис. 22-23). Шагнув вперед левой ногой, подтянуть рукоятку меча к себе, совершая вращательное движение острием меча влево. Подшагнув правой стопой к левой ноге, выполнить укол вперед. Таким образом, данная форма выполняется в зеркально противоположном варианте. Количество повторений зависит от цели тренировки.



рис. 22



рис. 23



5. Шэ син - форма змеи.

Подшагивая правой стопой к левой ноге, выполнить рубящий, срезающий удар мечом перед собой влево-вниз (рис. 24). Правая нога выполняет большой шаг вперед. Левая стопа подшагивает к правой. Обе руки, удерживающие меч, поворачивают рукоятку вправо-вверх, выполняя подсекающий, вспарывающий удар вправо-вверх (рис. 25). Шагнуть вперед



рис. 24



рис. 25

правой ногой. Левая стопа подшагивает к правой. Совершив дугообразное движение мечом с левой стороны тела (вниз-влево-вверх), выполнить рубящий удар мечом вперед-вниз-вправо (рис. 26).

После этого цикл движений данной формы повторяется в зеркально противоположном варианте.



рис. 26



6. Янь син - форма ласточки.

Шагнув вперед левой ногой, принять позицию гун бу. Совершить короткий вспарывающий удар мечом вперед-вверх (рис. 27).

рис. 27



рис. 28



рис. 29



Перенести вес тела на правую ногу. Левая нога пяткой опирается о землю. Одновременно с этим выполнить дугообразное движение мечом вниз-назад-вверх и совершить рубящий удар перед собой вниз и слегка влево (рис. 28). Выполнить небольшое подшагивание левой ногой вперед. Одновременно с этим совершить короткий вспарывающий удар мечом вперед-вверх (рис. 29). Шагнуть вперед правой ногой, принимая позицию гун бу (рис. 30). После этого цикл движений данной формы повторяется в зеркально противоположном виде.

рис. 30



7. Яо син - форма ястреба.

Исходное положение формы - левостороннее гун бу с одновременным уколом меча вперед (рис. 30). Правая нога зашагивает сзади левой ноги,

рис. 31





рис. 32



рис. 33



выполнив шаг цзянь бу (скрещенный шаг - ножницы). Развернув тело на 360 градусов вправо, выполнить вращение и рубку мечом вниз-назад, вверх-вперед к правому колену (рис. 31-32). Шагнуть вперед правой ногой. Левая стопа подшагивает к правой. Одновременно с этим выполнить дугообразное движение мечом вверх-назад-вниз. После этого совершить вспарывающий удар мечом вснизу-вверх (рис. 33). Шагнуть вперед правой ногой. Подшагнуть левой стопой к правой. Одновременно с этим выполнить

рис. 34

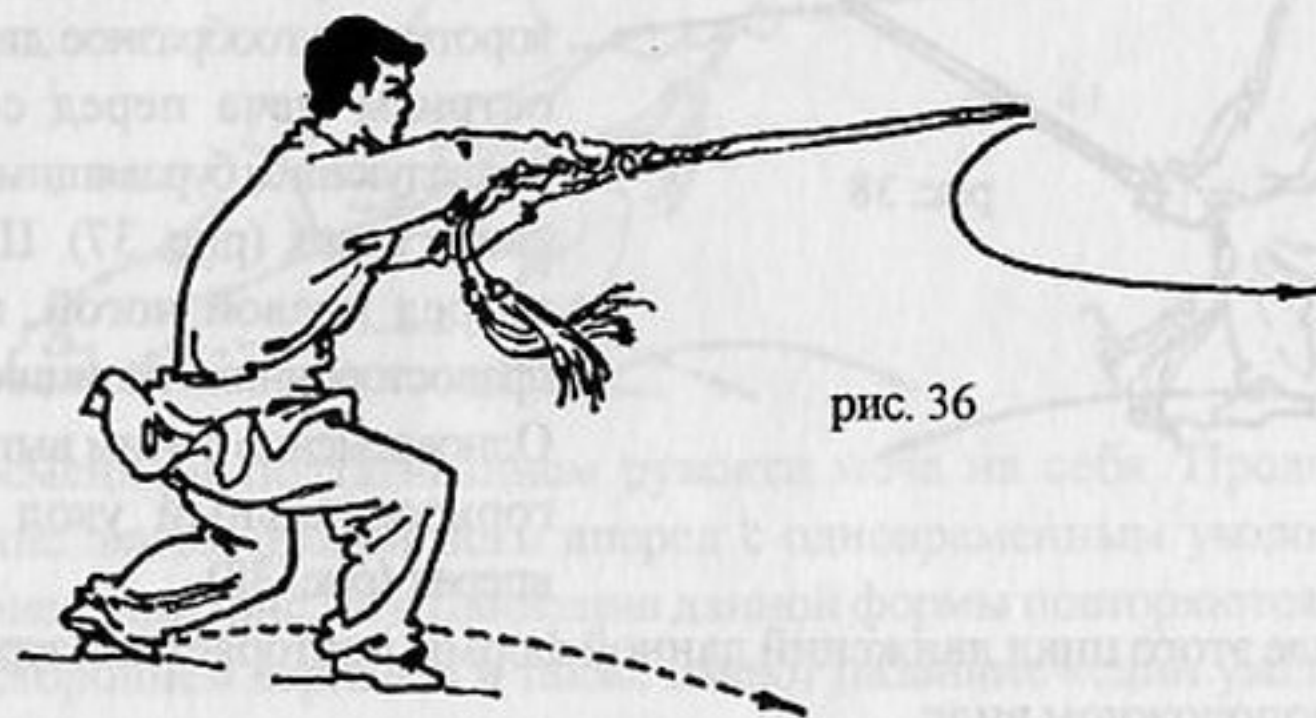


рис. 35



дугообразное движение мечом вверх-назад-вниз. Затем совершить срезающий, подсекающий удар мечом вправо-вверх (рис. 34-35).

рис. 36



После этого цикл движений данной формы повторяется в зеркально противоположном виде. Левая нога зашагивает сзади правой ноги, выполнив шаг цзянь бу (скрещенный шаг - ножницы). Развернув тело на 360 градусов влево, выполнить вращение и рубку мечом вниз-назад, вверх-вперед к левому колену.

8. Ма син - форма лошади.

Исходное положение - левосторонняя позиция гун бу с горизонтальным уколом меча вперед (рис. 36). Толкнувшись от земли

рис. 37





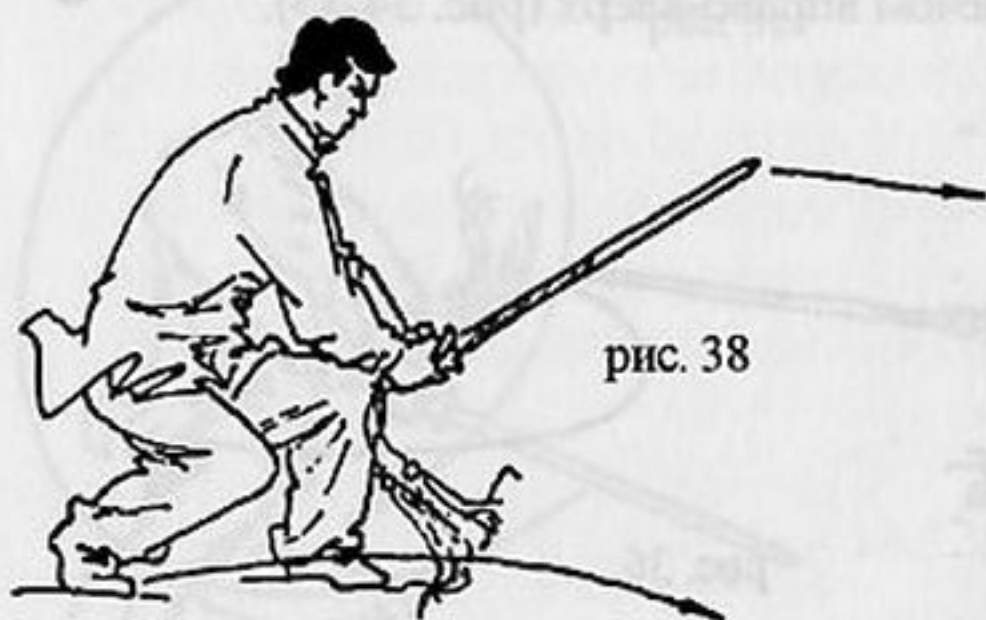


рис. 38

левой ногой, выполнить прыгающий, стремительный шаг вперед правой, а затем левой ногой. При этом совершить короткое дугообразное движение острием меча перед собой с последующим буравящим уколом снизу вверх (рис. 37). Шагнуть вперед правой ногой, приняв правостороннюю позицию гун бу. Одновременно с этим выполнить горизонтальный укол мечом вперед (рис. 38).

После этого цикл движений данной формы повторяется в зеркально противоположном виде.



рис. 39

9. Сюн син - форма медведя. Исходное положение формы принимается выполнением шага вперед правой ногой с последующим подшагиванием левой стопы и одновременным уколом меча вперед (рис. 39). Выполнить короткое подшагивание правой ногой вперед, а затем большой шаг левой с

рис. 40



рис. 41

одновременным подтягиванием рукояти меча на себя. Продолжить движение шагом правой ноги вперед с одновременным уколом меча на уровне груди (рис. 40). Движения данной формы повторяются только в одностороннем варианте и также имеют название «один укол на три быстрых шага».

10. Хоу син - форма обезьяны.

Шагнуть вперед правой ногой с одновременным уколом меча, приняв правостороннюю гун бу (рис. 41). Отступив назад правой ногой,



рис. 42

вынести вперед левую, поставив её пяткой на землю. Одновременно с этим, поворачивая корпус вправо, выполнить парирующее движение мечом, подтягивая рукоять меча к правому плечу (рис. 42). Шагнув вперед левой ногой, принять левостороннюю гун бу. Одновременно с этим выполнить короткий горизонтальный удар мечом, предварительно очертив небольшую петлю острием клинка (рис. 43). Отступив назад левой ногой, вынести вперед



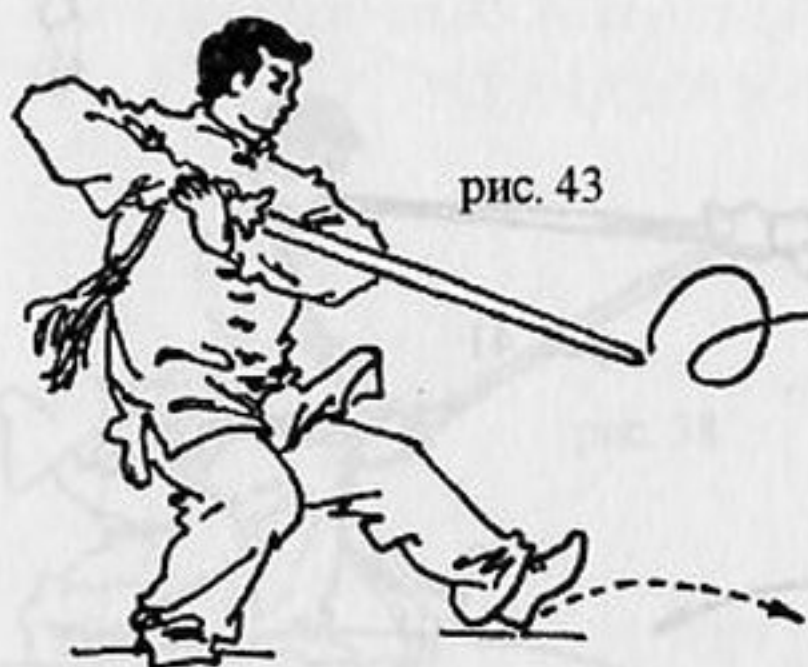


рис. 43

правую, поставив её пяткой на землю. После этого движения данной формы повторяются в зеркально противоположном варианте.

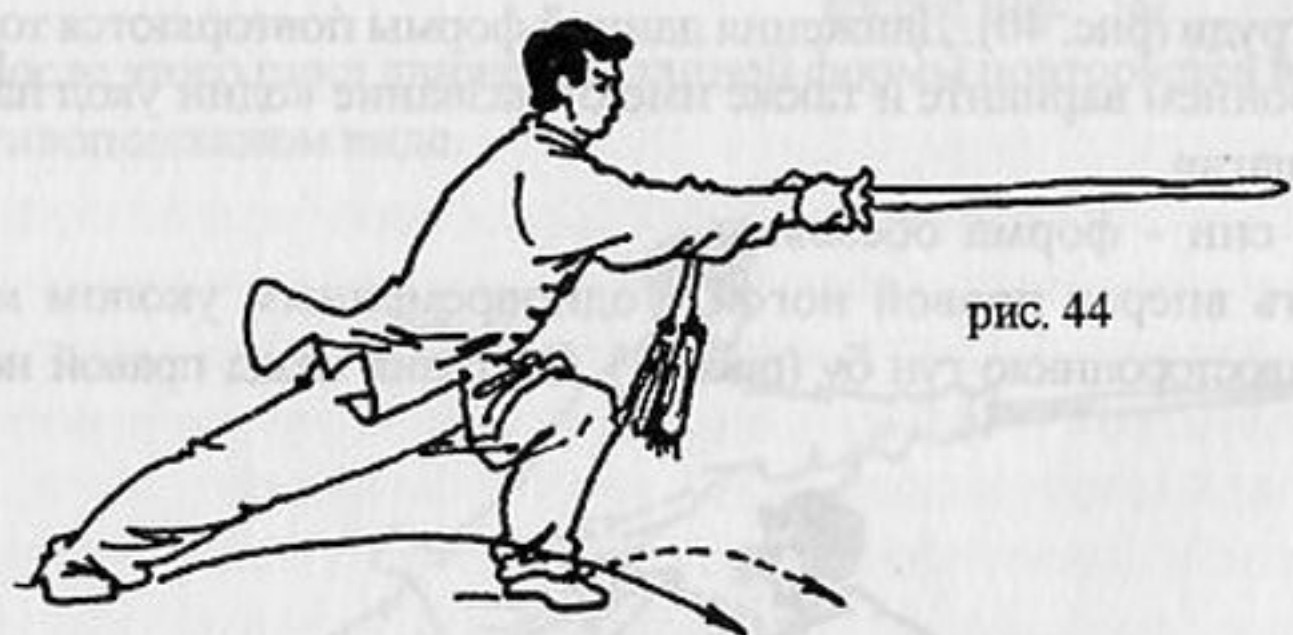


рис. 44

### 11. Ин син - форма орла.

Скручивая корпус влево, перенести вес тела на правую ногу. Носок левой стопы разворачивается наружу. Обе руки, удерживая меч, подтягивают рукоять меча к левому уху, совершая парирующее движение (рис. 44). Шагнуть вперед левой ногой, принимая левостороннюю гун бу. Одновременно с этим, вращая рукоять меча по дуге вниз, выполнить рубящий удар перед собой вниз и слегка



рис. 45



вправо (рис. 45). Скручивая корпус вправо, шагнуть вперед правой ногой, разворачивая носок её стопы наружу. Обе руки подтягивают рукоять меча



рис. 46

к правому уху. Далее движения формы повторяются в зеркально противоположном варианте.

### 12. Шоу ши - заключительная позиция.

Перенеся вес тела на правую ногу, принять правостороннюю гун бу. Одновременно с этим перехватить рукоять меча кистью левой руки (обратным хватом). Клинок меча располагается вертикально у левого бока. Кисть правой руки в положении «пальцы - меч» поднимается над головой (рис. 46). Левая нога подшагивает к правой. Кисть левой руки, очертив дугу, опускается вдоль тела. Кисть правой руки опускается вниз (рис. 47).

рис. 47

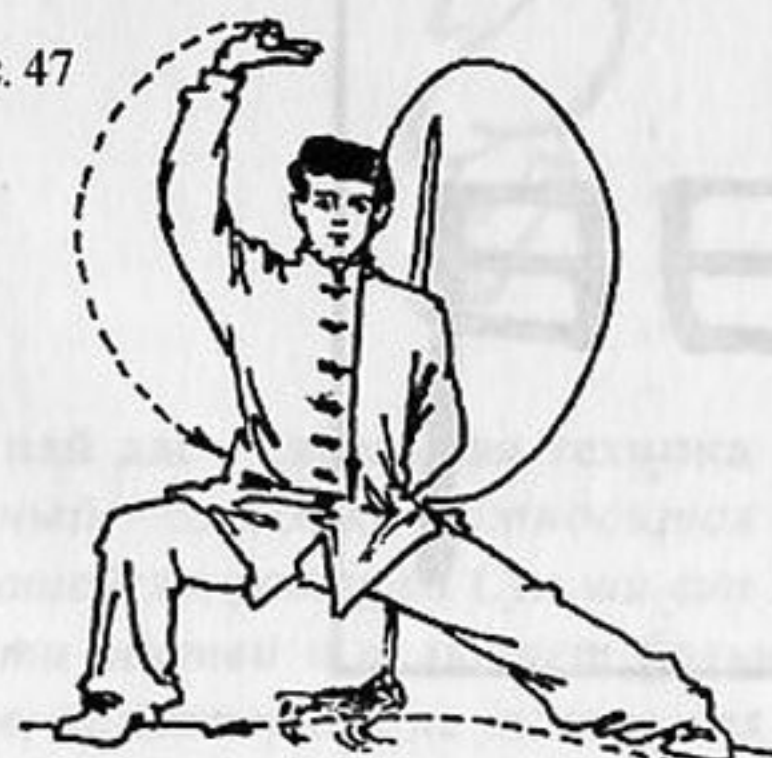


рис. 48





心  
意  
門



六排刀



Лю пай дао - сабельная техника шести рядов.  
Данный комплекс относится к сабельной технике, передающейся традицией Сун ши син и цюань. Комплекс состоит из шести частей и включает большое количество сабельных приемов, характерных не только для школ и направлений син и.



Юй бэй ши - принятие исходного положения.

1. Ли чжэн бао дао - стоять, выпрямив тело, удерживая саблю.

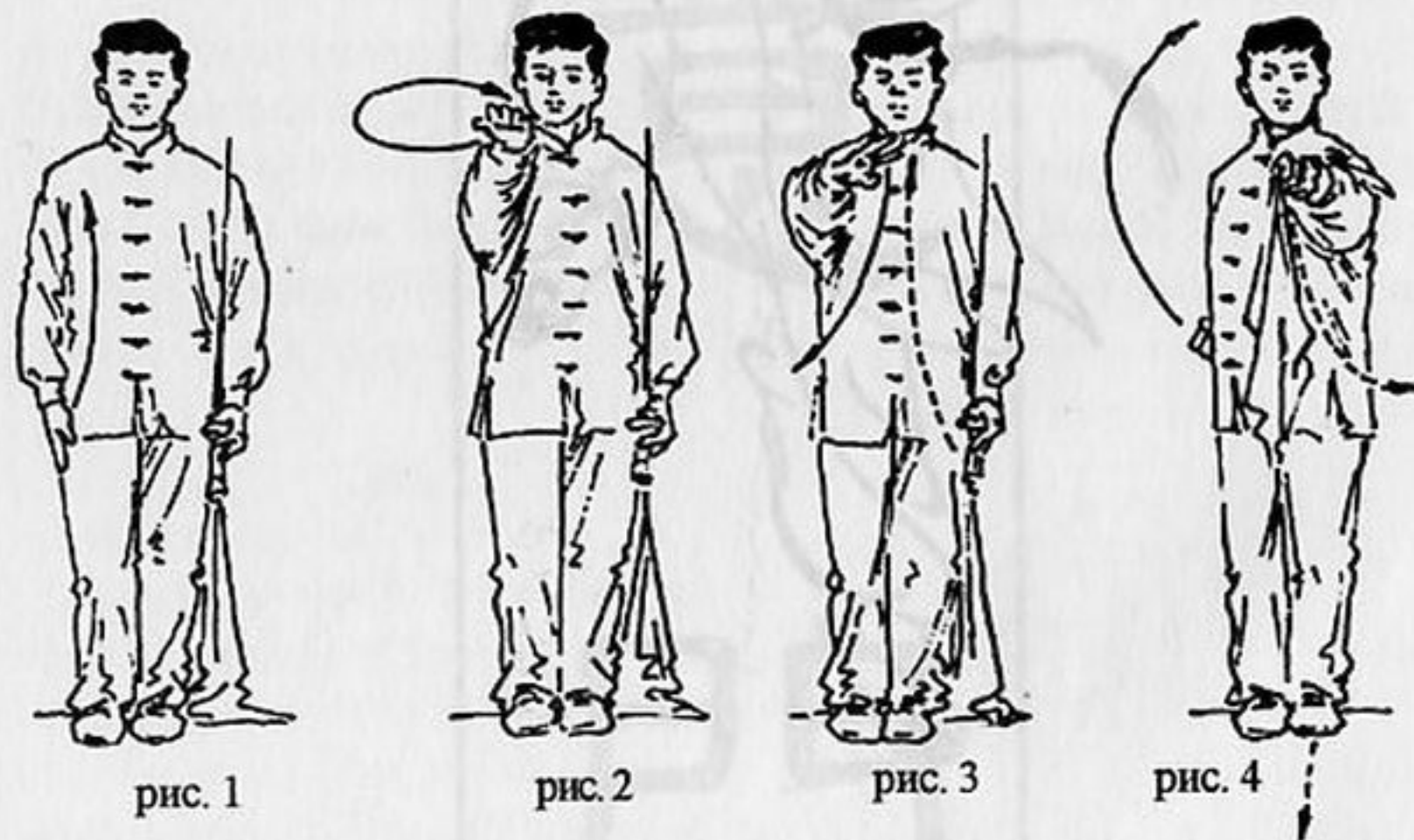
Стать ровно, выпрямив тело. Ступни обеих ног распложены рядом друг с другом. Руки опущены вдоль тела. Кисть левой руки удерживает саблю за гарду и рукоять. Сабля прижата к плечу тупой стороной клинка (рис. 1).

2. Ю фань би чжан - развернув предплечье правой руки, толкнуть ладонью.

Поднять правую руку перед собой до уровня плеча. Центр правой ладони направлен вверх. Поворачивая предплечье правой руки внутрь, выполнить короткий толчок правой ладонью вперед (рис. 2-3).

3. Бин бу сун дао - позиция «ноги вместе», преподнести саблю.

Собрать ладонь правой руки к правому боку. Повернув тело вправо, поднять левую руку, удерживающую саблю, перед собой до уровня плеча (рис. 4).



4. Цзо суй бу лян чжан - левый «пустой шаг», «блеснувшая» ладонь.

Присев на правой ноге, шагнуть вперед левой ногой, приняв позицию суй бу. Левая рука подтягивает рукоять сабли к левому бедру. Ладонь правой руки, выполнив дугообразное движение,



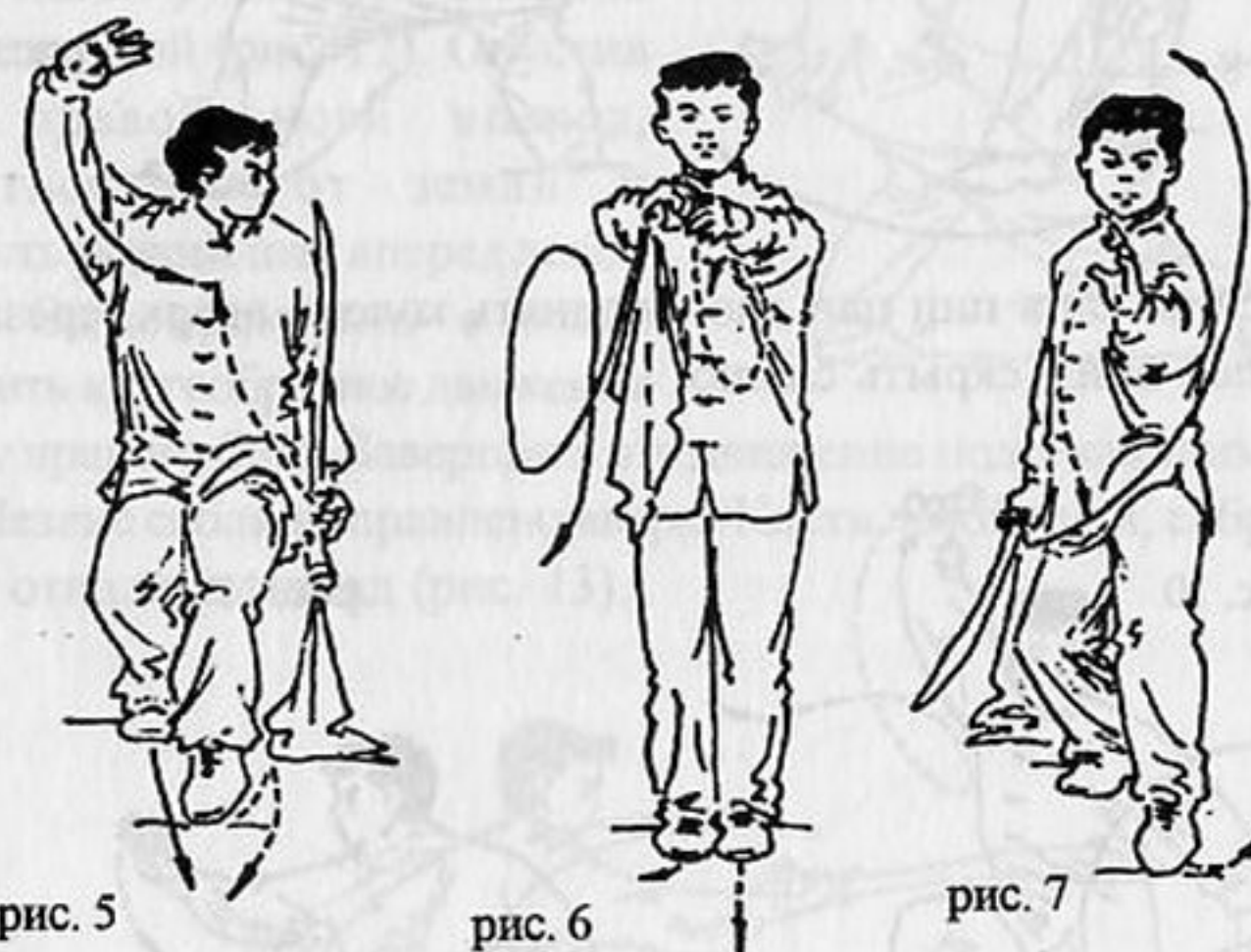
располагается над головой. Голова поворачивается влево (рис. 5).

5. Шан бу цзяо дао - шаг вперед, взять саблю за рукоять.

Подняв колено левой ноги, выполнить подъемом стопы хлесткий удар вперед. Опустив левую ногу на землю, подшагнуть к ней правой ногой. Левая рука поднимает рукоять сабли до уровня груди. Ладонь правой руки опускается на рукоять сабли (рис. 6).

6. Цзо суй бу си ся цан дао - левый «пустой шаг», спрятать саблю ниже колена.

Выполнить отступающий шаг правой ногой. Вес тела перенести на правую ногу. Левая нога касается земли носком стопы. Правая рука выполняет круговое движение саблей с правой стороны тела и опускает ее до уровня колен. Острие сабли направлено вперед. Левая рука выполняет короткий толчок ладонью перед собой (рис. 7).



Часть первая.

1. Ма бу пин мо дао - позиция «всадника», горизонтальное, трущее движение саблей.

Выполнив обматывающее движение саблей влево, развернуть носок левой стопы наружу. Совершить шаг правой ногой влево и принять позицию «всадника». Одновременно с этим выполнить



круговое движение саблей в горизонтальной плоскости, следуя повороту тела влево. Ладонь левой руки опускается на внутреннюю сторону правого запястья (рис. 8-9).



рис. 8

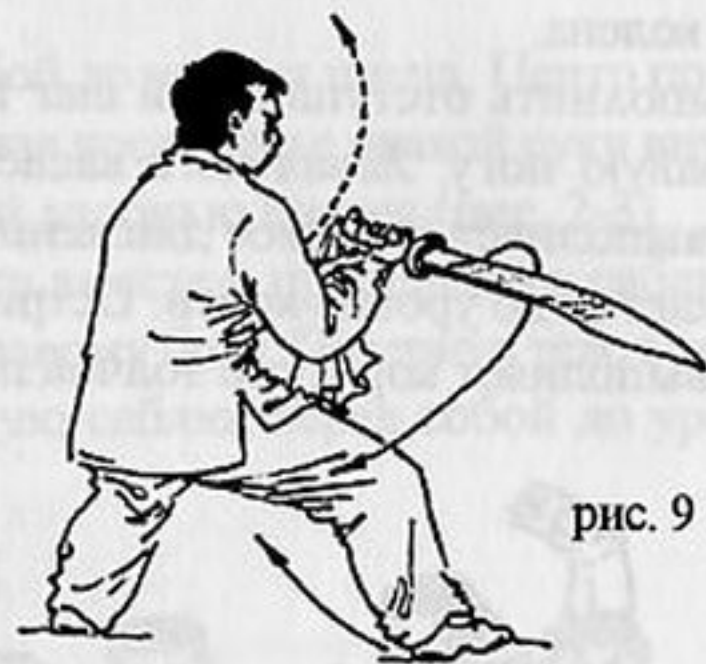


рис. 9

2. Ти си ся кань пин цан дао - поднять колени вверх, срезающий удар саблей вниз, скрыть саблю.

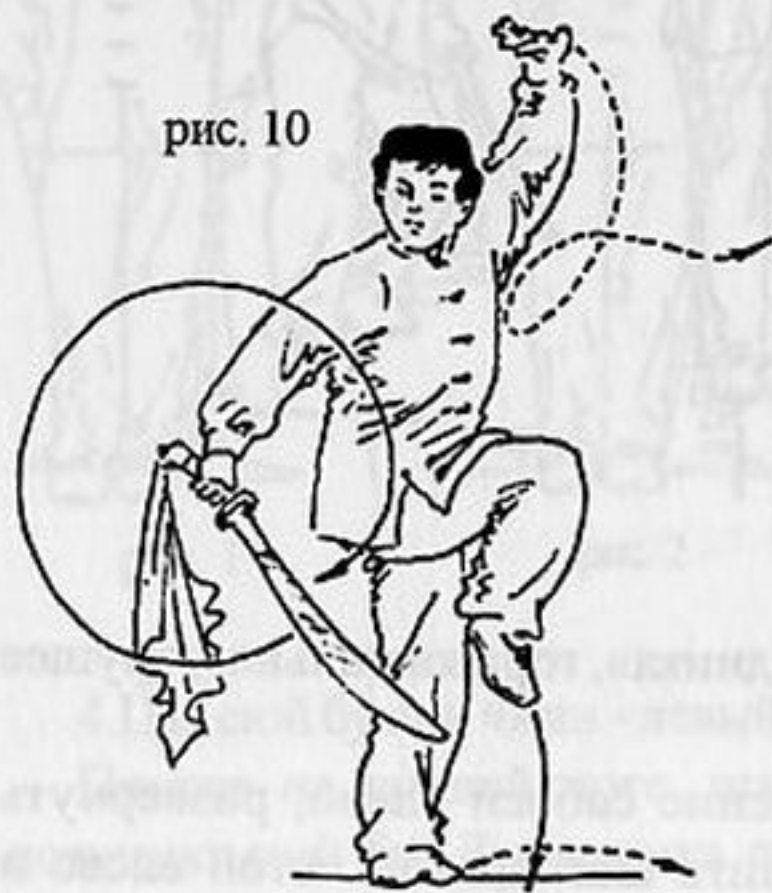


рис. 10



рис. 11



Поднять колени правой ноги вверх. Одновременно с этим выполнить срезающий удар саблей вниз. Опустив стопу правой ноги на землю, шагнуть вперед левой ногой. Левая нога касается земли носком стопы. Одновременно с этим совершить вертикальное вращение саблей с правой стороны тела. После этого скрыть клинок сабли, оттянув ее назад. Ладонь левой руки, выполнив дугообразное движение, толкает вперед (рис. 10-11).

3. Юэ бу пин чжа дао - «прыгающий» шаг, горизонтальный укол саблей.

Правая нога выполняет низкий хлесткий удар стопой вперед. Одновременно с этим нанести горизонтальный укол саблей вперед. Ладонь левой руки опускается на запястье правой (рис. 12). Опустив стопу правой ноги вперед, толкнуться ею от земли и совершить резкий шаг вперед левой ногой. Одновременно с этим выполнить кругообразное движение саблей у правого бока. Завершить это движение подсекающим ударом вверх. Лезвие сабли направлено вверх. Кисть левой руки, собравшись в крюк, отводится назад (рис. 13).

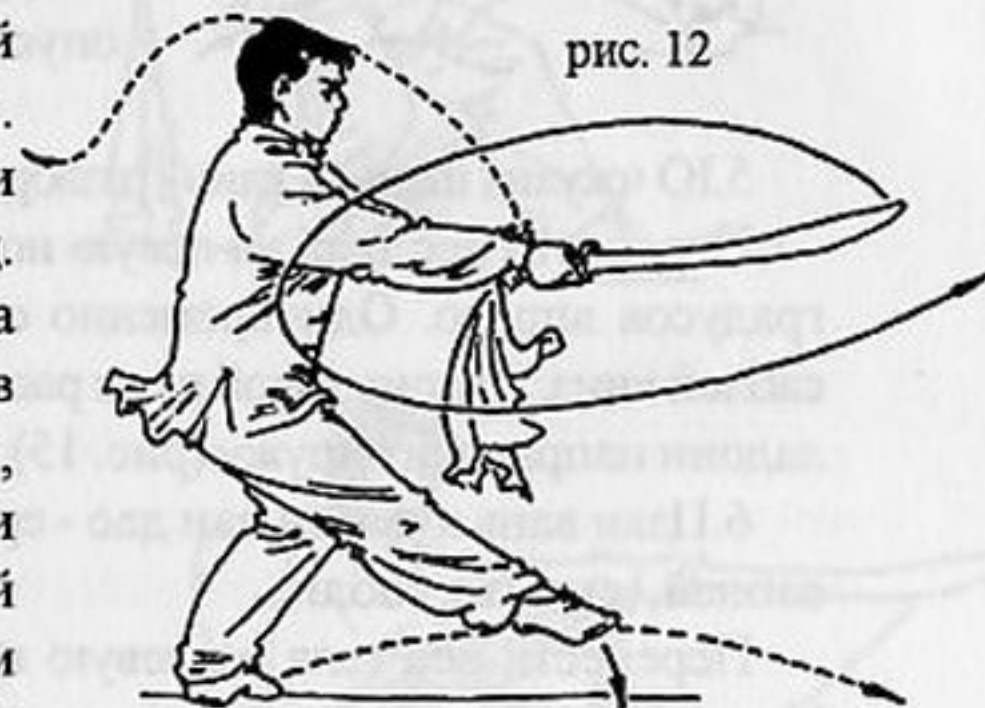


рис. 12



рис. 13





рис. 14

4. Чэ шэнь цзе вань - отступить, преграждающий удар саблей, придерживая запястье.

Перенести вес тела на правую ногу, отступить назад левой ногой. Носок левой стопы касается земли. Выполнить преграждающее движение клинком сабли, описав короткую дугу снаружи вовнутрь. Ладонь левой руки опускается на запястье правой (рис. 14).

5. Ю чжуань шэнь ся кань - разворот тела вправо, срезающий удар вниз.

Перенести вес тела на левую ногу. Выполнить поворот тела на 180 градусов вправо. Одновременно с этим выполнить срезающий удар саблей вниз. Ладонь левой руки располагается на уровне головы. Центр ладони направлен наружу (рис. 15).

6. Цзян вань хуа пин цан дао - срезающее, вращательное движение саблей, скрыть саблю.

Перенести вес тела на левую ногу, отступив назад правой ногой. Носок правой стопы касается земли. Одновременно с этим выполнить срезающее, вращательное движение саблей с левого и правого бока. Во время вращения ладонь левой руки располагается на запястье правой (рис. 16-17). Шагнув вперед левой ногой, оттянуть рукоять сабли назад и толкнуть левой ладонью вперед (рис. 18).

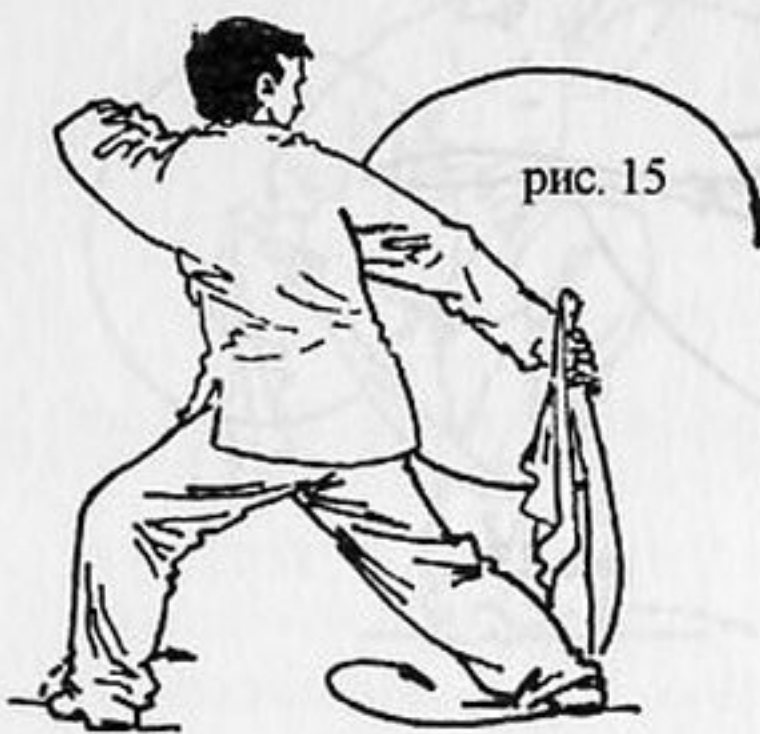


рис. 15

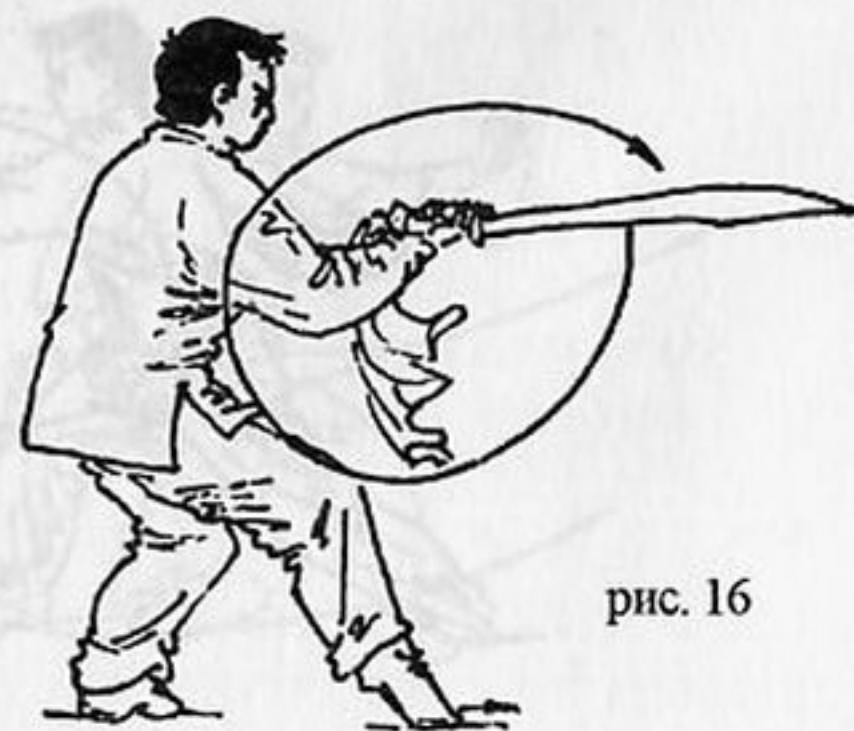


рис. 16

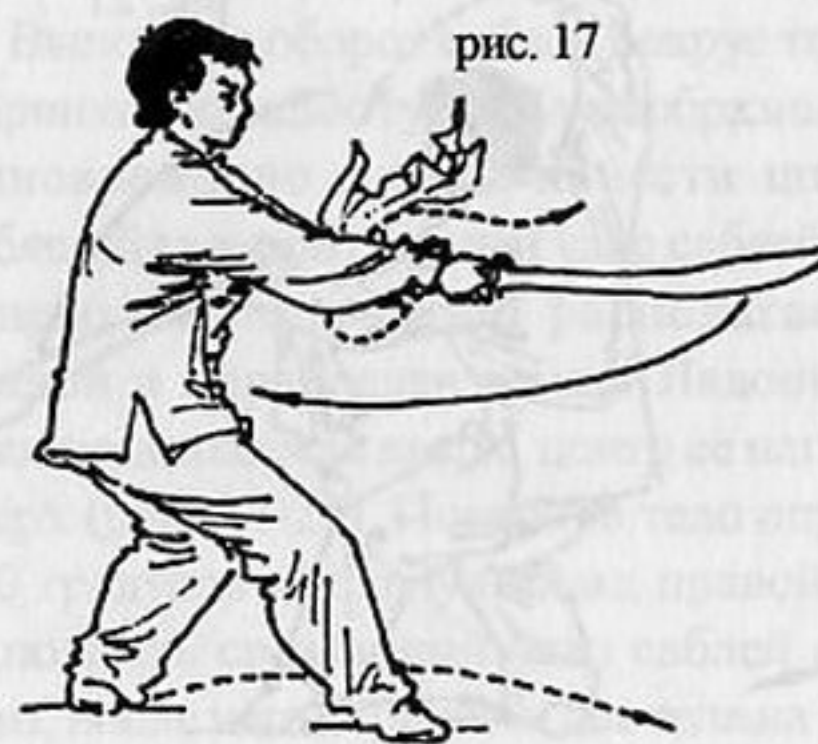


рис. 17



рис. 18

7. Ю коу туй цянь чжа - подогнуть правую ногу, укол саблей вперед.

Подшагнув левой ногой вперед, перенести вес тела на левую ногу. Подтянуть стопу правой ноги под коленный изгиб левой ноги. Одновременно с этим выполнить укол саблей вперед. Ладонь левой руки опускается на запястье правой руки (рис. 19).

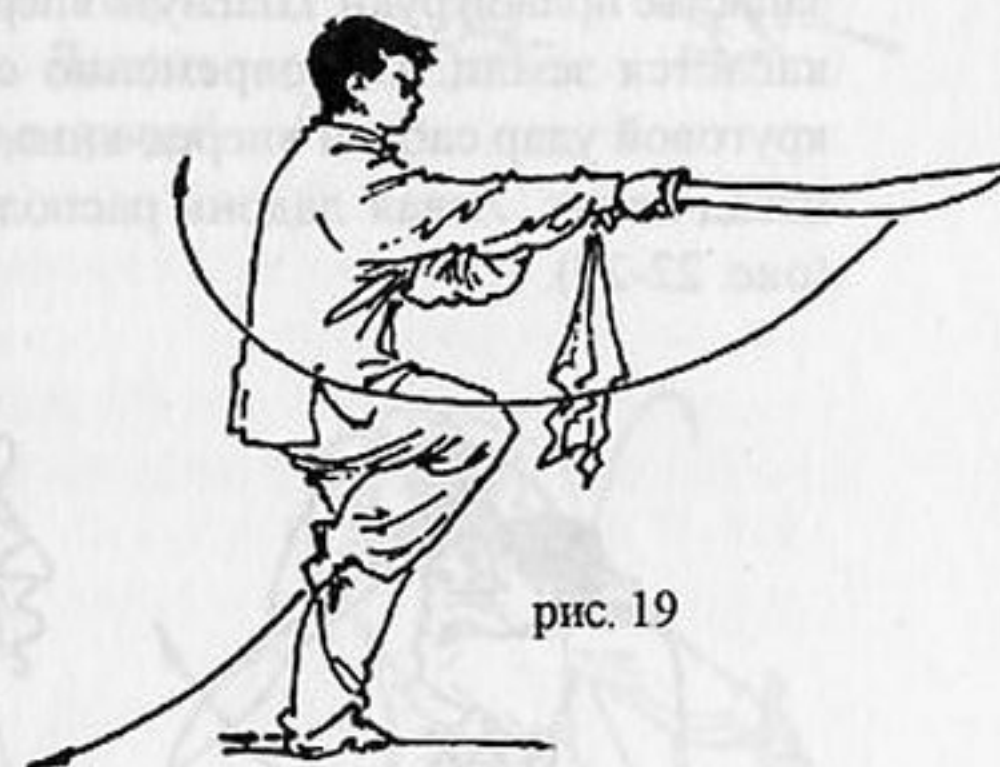


рис. 19

8. Цзо ю дай ляо - непрерывные подсекания с левой и правой стороны.

Шагнуть назад правой ногой. Перенести вес тела на правую ногу. Левая нога касается земли носком стопы. Одновременно с этим оттянуть рукоять сабли назад-вверх. Клинок сабли располагается на левом плече (рис. 20). Шагнуть вперед правой ногой. Одновременно с этим нанести круговой подсекающий удар саблей вперед (рис. 21). Подтянуть стопу правой ноги к левой. Одновременно с этим собрать рукоять сабли назад-вверх. Ладонь левой руки располагается на



рис. 20



рис. 21



запястье правой руки. Шагнуть вперед левой ногой. Носок левой стопы касается земли. Одновременно с этим совершить подсекающий круговой удар саблей вперед-вниз, после чего собрать рукоять сабли назад-вверх. Левая ладонь располагается на запястье правой руки (рис. 22-23).

рис. 22



рис. 23



9. Чань тоу ю ся кань, цзюй дао се цы - оборот саблей вокруг головы, срезающий удар вправо-вниз, подняв саблю, нанести косой укол.

Выполнив оборот саблей вокруг тела, шагнуть вперед левой ногой и принять позицию гун бу (лукообразный шаг). Одновременно с этим нанести широкий рубящий горизонтальный удар саблей справа налево. Клинок сабли располагается за спиной и параллелен земле. Ладонь левой руки поднимается вверх, центр ее направлен вверх (рис. 24-25). Повернув тело вправо на 180 градусов и шагнув назад правой ногой, выполнить срезающий удар саблей вправо-вниз, после чего перенести вес тела на правую ногу, приняв позицию суй бу (пустой шаг). Одновременно с этим, подняв саблю вверх, нанести короткий укол назад-вверх. Ладонь левой руки располагается на запястье правой руки (рис. 26-27).

рис. 24



рис. 25



рис. 26





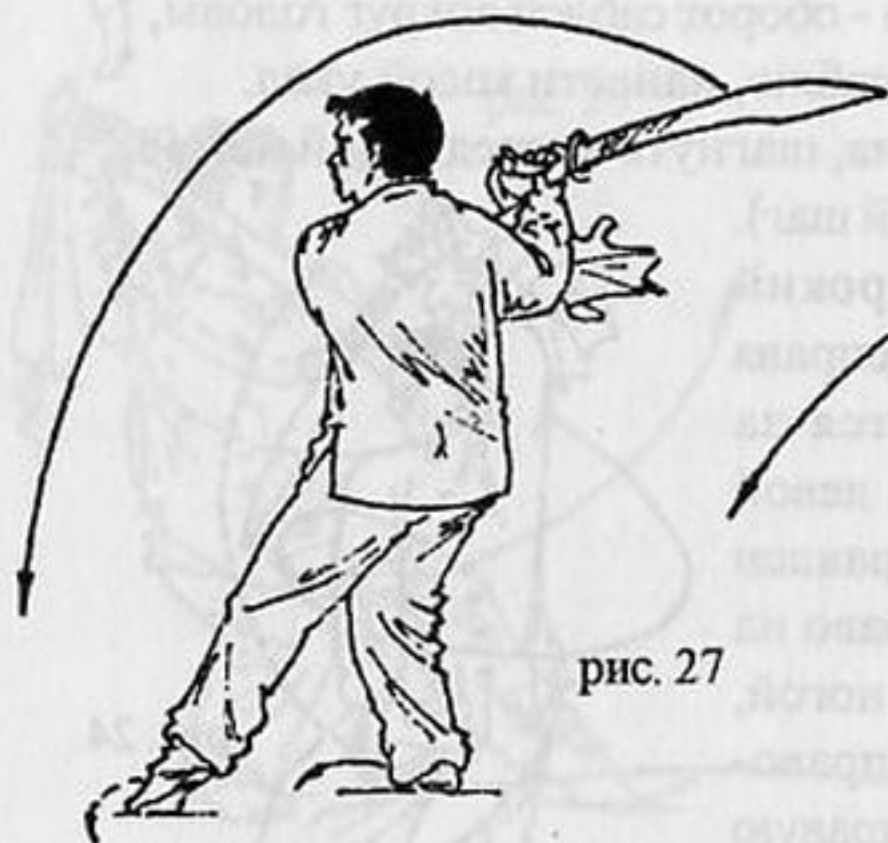


рис. 27

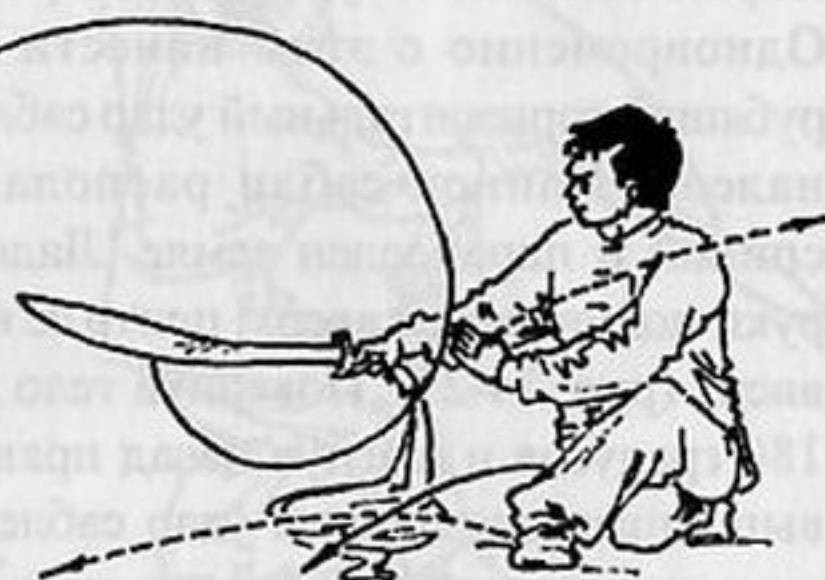


рис. 28

10. Се бу ся пи - приняв позицию се бу (скрученный шаг), выполнить рубящий удар вниз.

Повернув корпус тела влево, принять позицию се бу, развернув носок левой стопы наружу. Одновременно с этим нанести рубящий удар саблей вниз (рис. 28).

11. Цзо ча бу ся пи - левый «вставной» шаг, рубящий удар вниз.

Шагнуть вперед правой ногой. Затем совершить «вставной» шаг левой ногой позади правой. Одновременно с этим, совершив кругообразное движение саблей вниз-назад-вверх, нанести рубящий удар саблей вниз. Ладонь левой руки поднимается вверх (рис. 29).

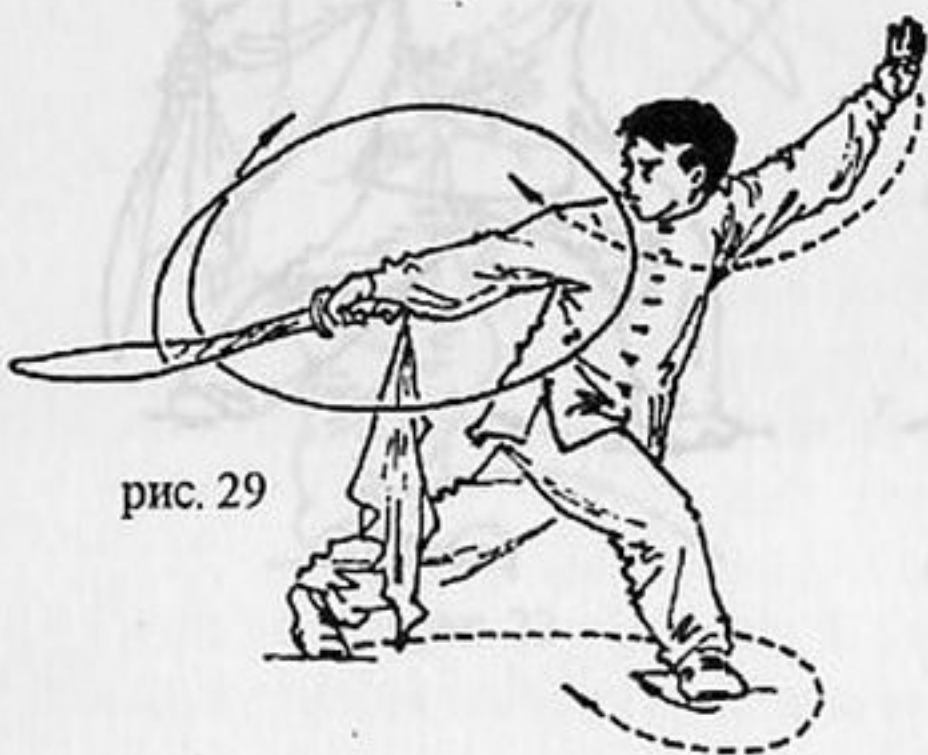


рис. 29

12. Чжэн фань ляо дао - перевернув саблю, нанести подсекающий удар.

Выполнить кругообразный обходящий шаг левой ногой. Повернуть тело на 180 градусов вправо, приняв позицию суй бу. Одновременно с этим выполнить кругообразное движение саблей



рис. 30

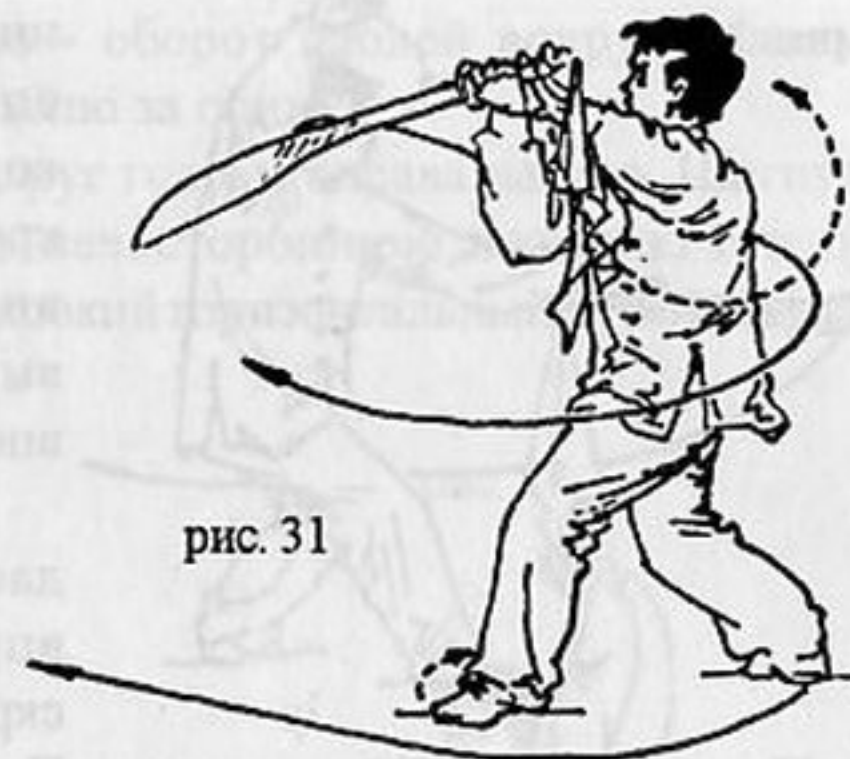


рис. 31

вверх-назад-вниз. После этого совершить подсекающий удар саблей вверх. Левая ладонь располагается на запястье правой руки (рис. 30). Перенести вес тела на левую ногу. Выполнить кругообразное движение саблей вверх-назад-вниз к правому бедру. Затем нанести подсекающий кругообразный удар саблей вверх (рис. 31).

13. Ю ся кань хоу лун пи - срезающий удар саблей вправо-вниз, обратная круговая рубка.

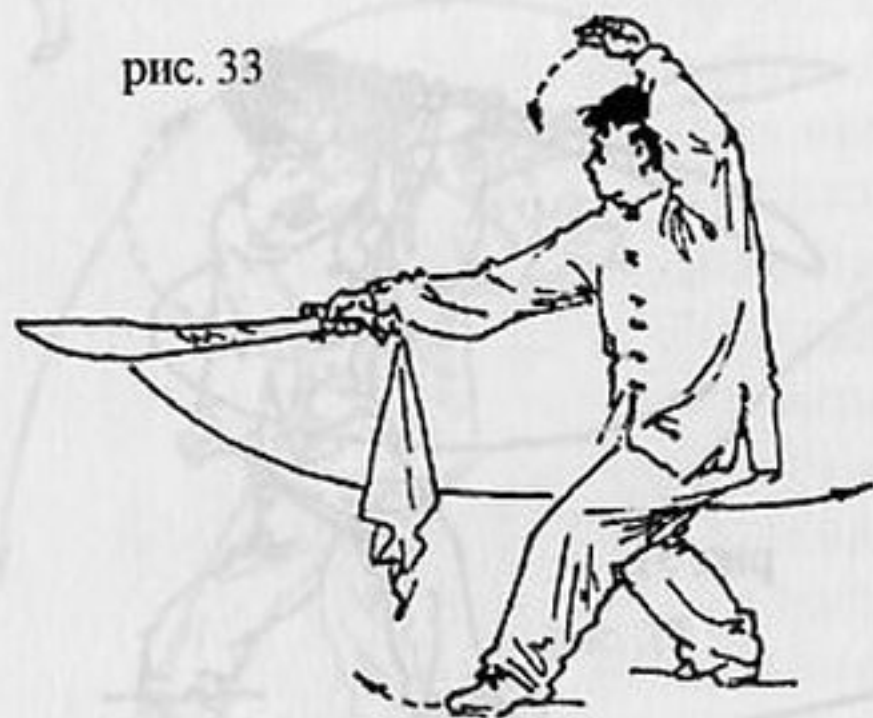
Повернувшись на левой ноге вправо на 180 градусов и приняв левостороннюю позицию гун бу, нанести срезающий удар саблей



рис. 32



рис. 33



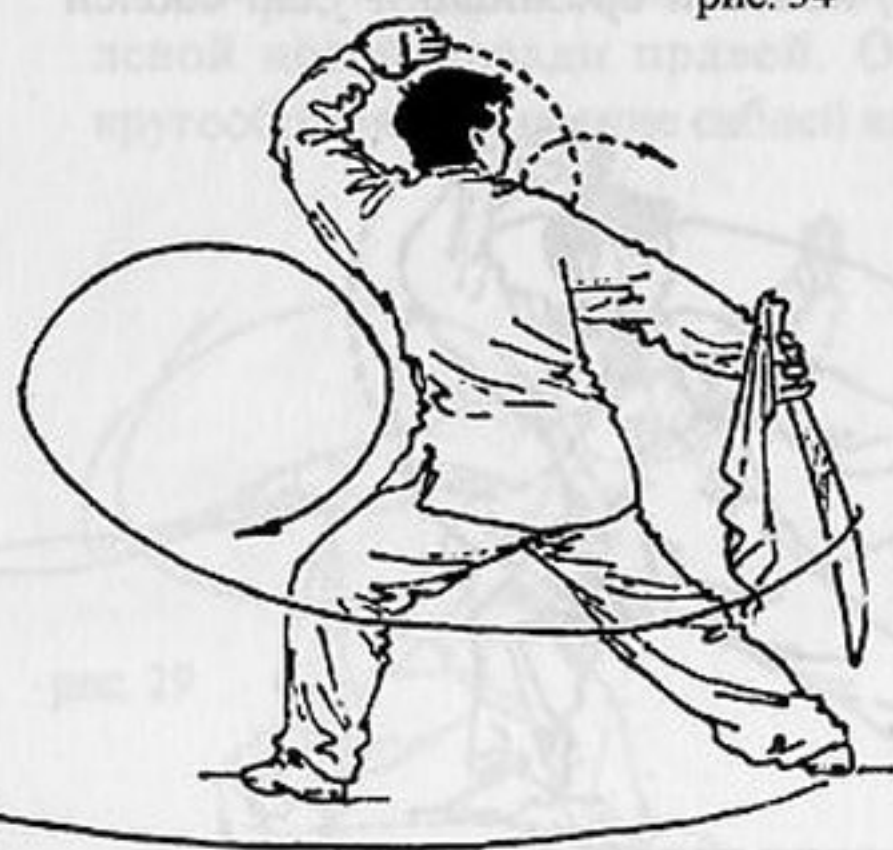
вправо-вниз. Левая ладонь поднимается вверх (рис. 32). Шагнуть вперед левой ногой. Повернув корпус вправо, совершить кругообразное движение саблей вправо-назад-вверх. Затем выполнить рубящий удар саблей вперед-вниз (рис. 33).

14. Ю ся кань суй бу пин цан дао — срезающий удар саблей вправо-вниз, позиция суй бу, скрыть саблю.

Повернуть корпус тела вправо. Принять левостороннюю позицию гун бу. Одновременно с этим нанести срезающий удар саблей вправо-вниз (рис. 34). Развернуть корпус тела вправо на 180 градусов и шагнуть назад правой ногой. Перенести вес тела на правую ногу и принять позицию суй бу. Одновременно с этим совершить вращательное движение саблей, после чего оттянуть рукоять сабли назад к правому бедру. При этом левая ладонь выполняет короткий толчок вперед (рис. 35).

рис. 34

рис. 35



Часть вторая.

1. Чань тоу лань яо цан дао - оборот саблей вокруг головы, преграждающий удар, скрыть саблю за спину.

Выполнить оборот саблей вокруг головы справа налево. Шагнуть вперед левой ногой и принять левостороннюю позицию гун бу. Одновременно с этим нанести широкий горизонтальный рубящий удар

рис. 36

рис. 37



саблей справа налево. Клинок сабли скрывается за спину у левого бока. Левая ладонь поднимается над головой (рис. 36-37).

2. Ю сюань чжуань мо дао - вращение тела вправо, сметающий, трущий удар саблей.

Повернув корпус тела вправо на 180 градусов, принять позицию суй бу. Одновременно с этим выполнить широкий горизонтальный сметающий удар саблей слева направо. Левая ладонь опускается на запястье правой руки. Лезвие сабли располагается горизонтально (рис. 38).

рис. 38





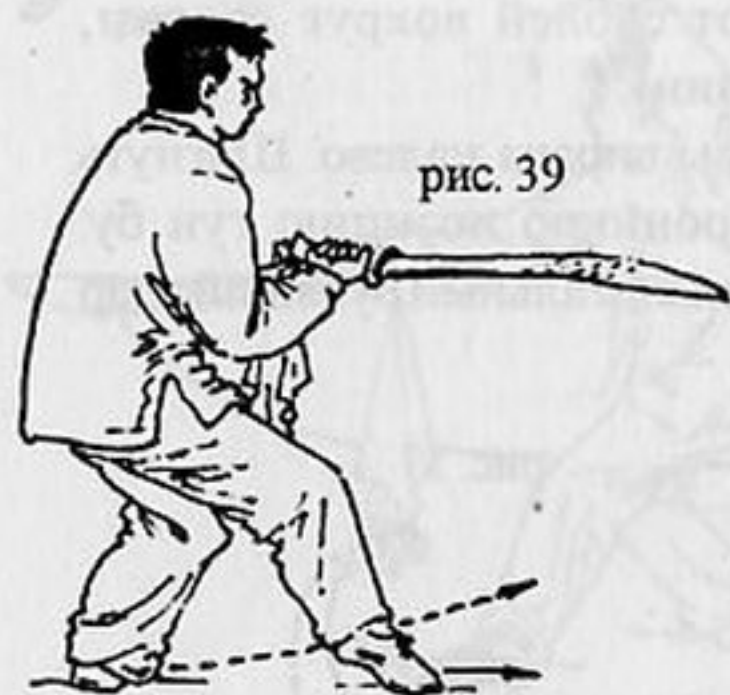


рис. 39

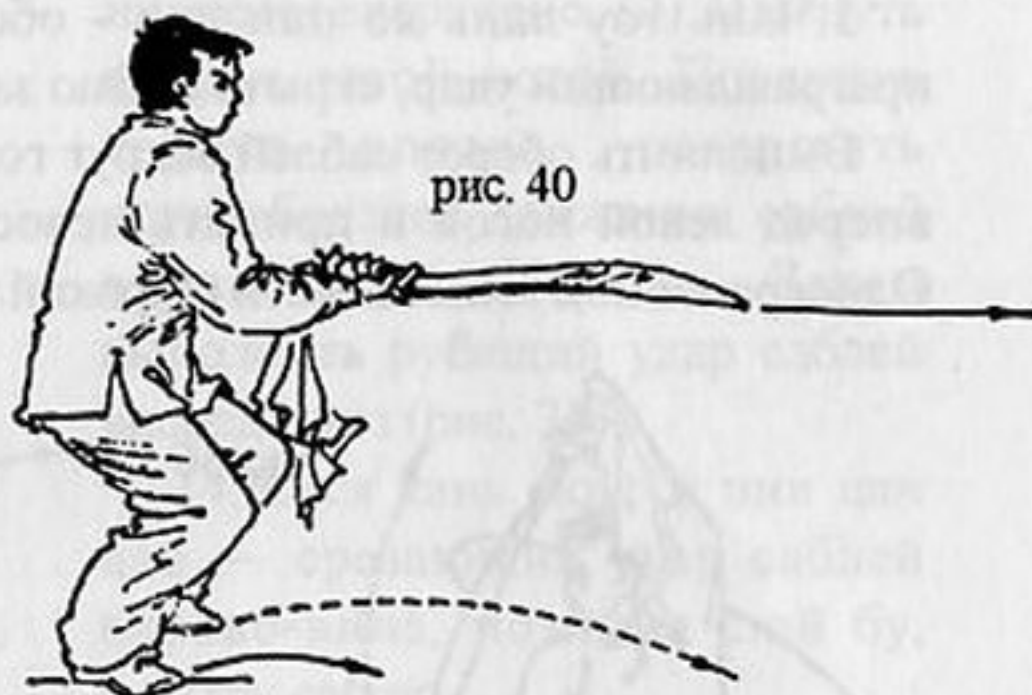


рис. 40

Поворачивая предплечье правой руки внутрь и опуская локоть вниз, подтянуть рукоять сабли к животу. Клинок сабли поворачивается лезвием вверх (рис. 39).

3. Цзун тяо бу чжи цы - шаг прыжком вперед, укол саблей перед собой.

Подшагнуть правой ногой вперед, после чего выполнить шаг прыжком

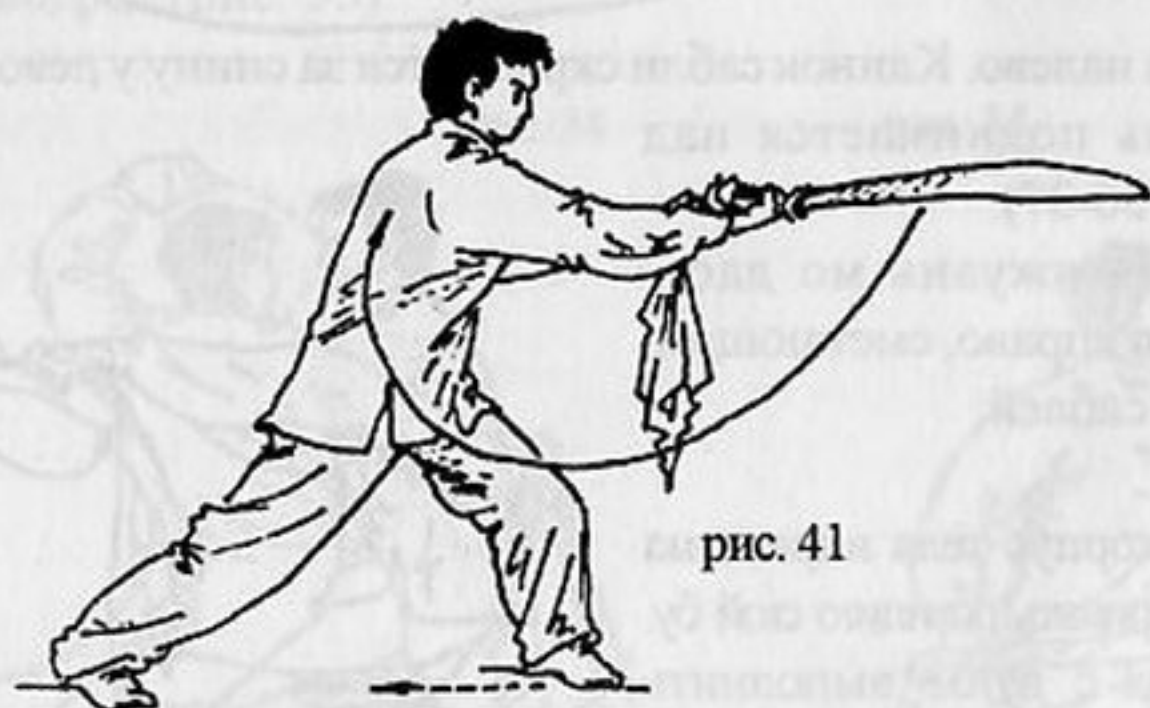


рис. 41

вперед. Принять левостороннюю позицию гун бу и нанести укол саблей вперед. Клинок сабли повернут лезвием вверх (рис. 40-41).

4. Дай ляо дао ча бу ся кань - подсекающий удар саблей вверх, «вставной» шаг, срезающий удар саблей вниз.

Перенести вес тела на правую ногу, приняв позицию суй бу.



Поворачивая предплечье правой руки внутрь, поднять рукоять



рис. 42



рис. 43

сабли над головой. Клинок сабли опирается на левое плечо (рис. 42). Шагнуть вперед правой ногой. Совершить дугообразное движение саблей назад-вниз и нанести подсекающий удар вперед-вверх. Не прекращая движение, выполнить «вставной» шаг левой ногой позади правой. Одновременно с этим совершить срезающий удар саблей вниз. Левая ладонь поднята вверх (рис. 43-44).

5. Гун бу ю ся кань - «лукообразный» шаг, срезающий удар саблей вправо-вниз.

Шагнуть назад правой ногой и принять левостороннюю позицию гун бу. Одновременно с этим совершить дугообразное движение

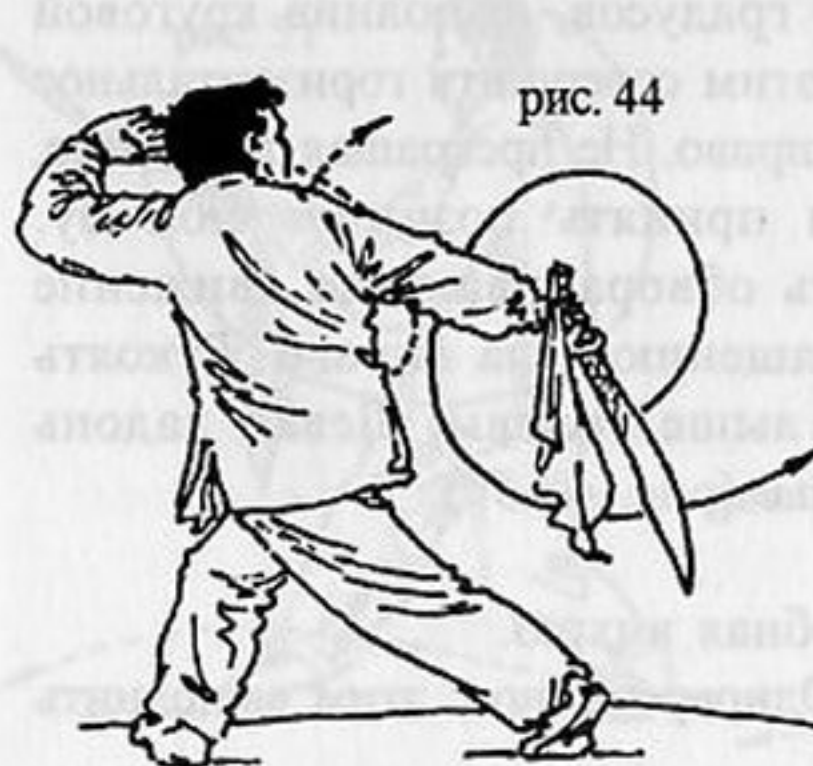


рис. 44



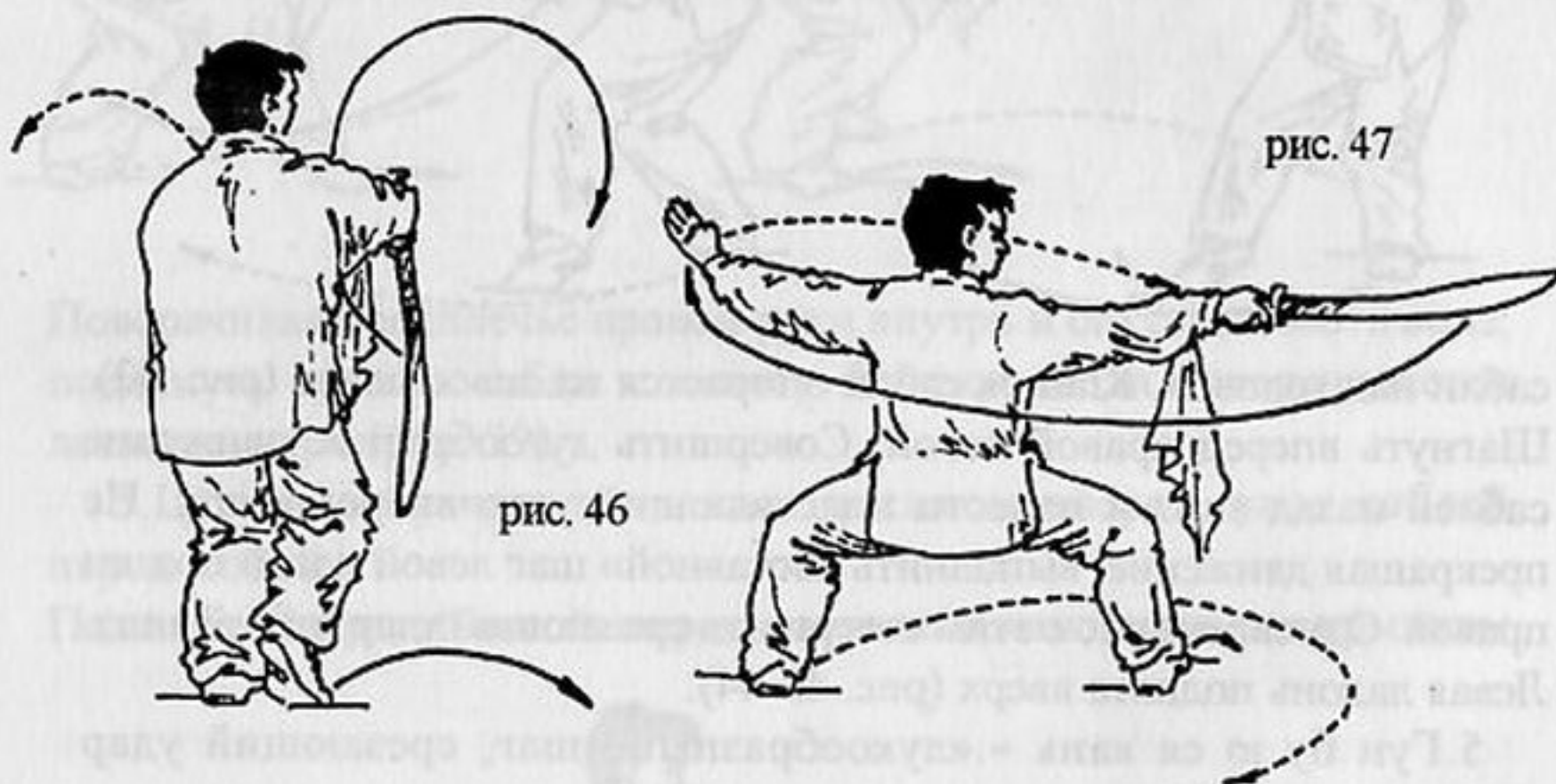
рис. 45



перед собой и нанести срезающий удар вправо-вниз (рис. 45).

6. Гэ дао ма бу ся пи - парирующее движение саблей, позиция «всадника», рубящий удар саблей вниз.

Подшагнув правой ногой к левой, выполнить парирующее движение саблей, собрав ее к центральной линии тела. Острие сабли направлено вниз, лезвие клинка - наружу. Левая ладонь располагается на запястье правой руки (рис. 46). Шагнуть вперед правой ногой и принять позицию ма бу. Одновременно с этим выполнить рубящий удар саблей



вправо-вниз. Левая рука вытягивается в левую сторону (рис. 47).

7. Го нао дао - обматывающее движение саблей вокруг головы.

Развернуть тело вправо на 180 градусов, выполнив круговой шаг левой ногой. Одновременно с этим совершить горизонтальное круговое движение саблей слева направо. Не прекращая движение, шагнуть назад правой ногой и принять позицию сюй бу. Одновременно с этим выполнить обворачивающее движение саблей вокруг головы, следуя вращению тела вправо. Рукоять сабли располагается на уровне выше головы. Левая ладонь располагается на правом предплечье (рис. 48-50).

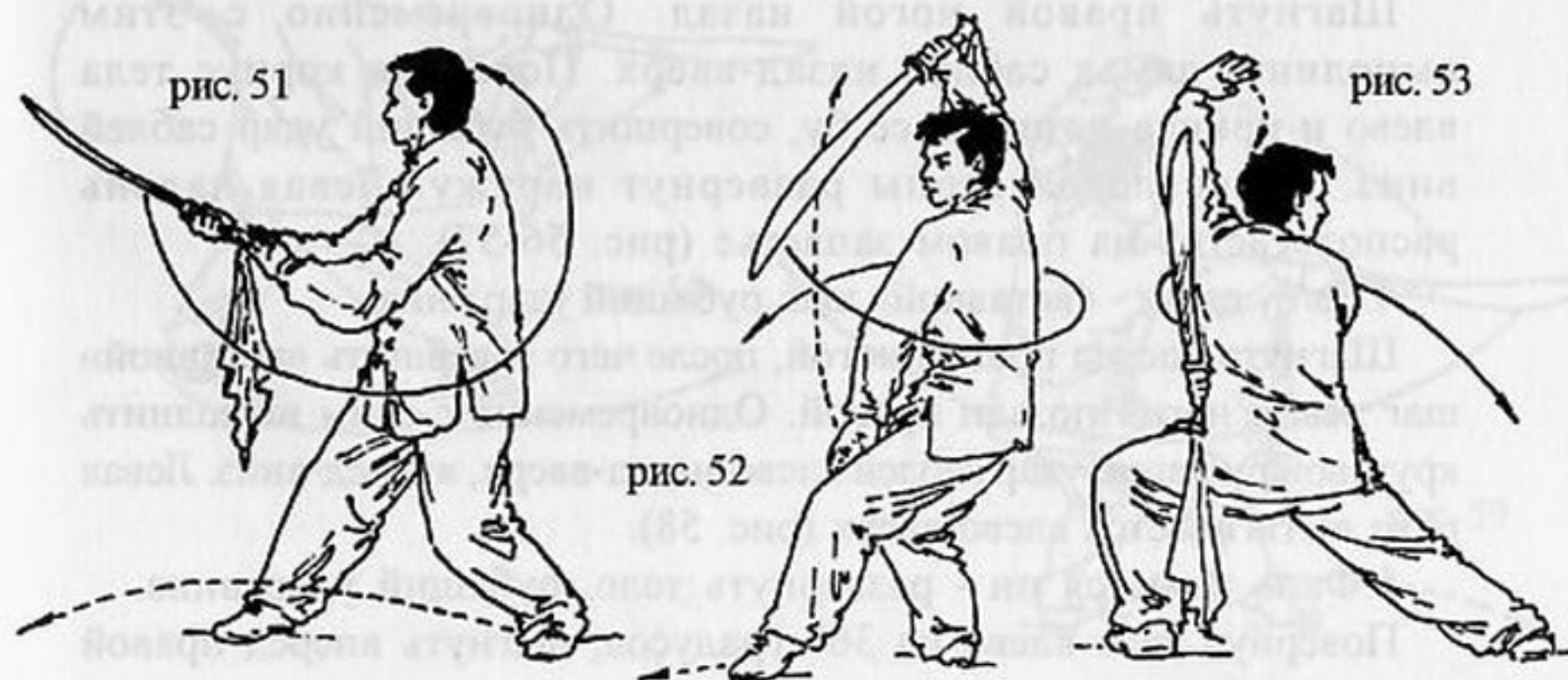
Часть третья.

1. Сюань фэн дао - сабля, подобная вихрю.

Шагнуть вперед правой ногой. Одновременно с этим выполнить



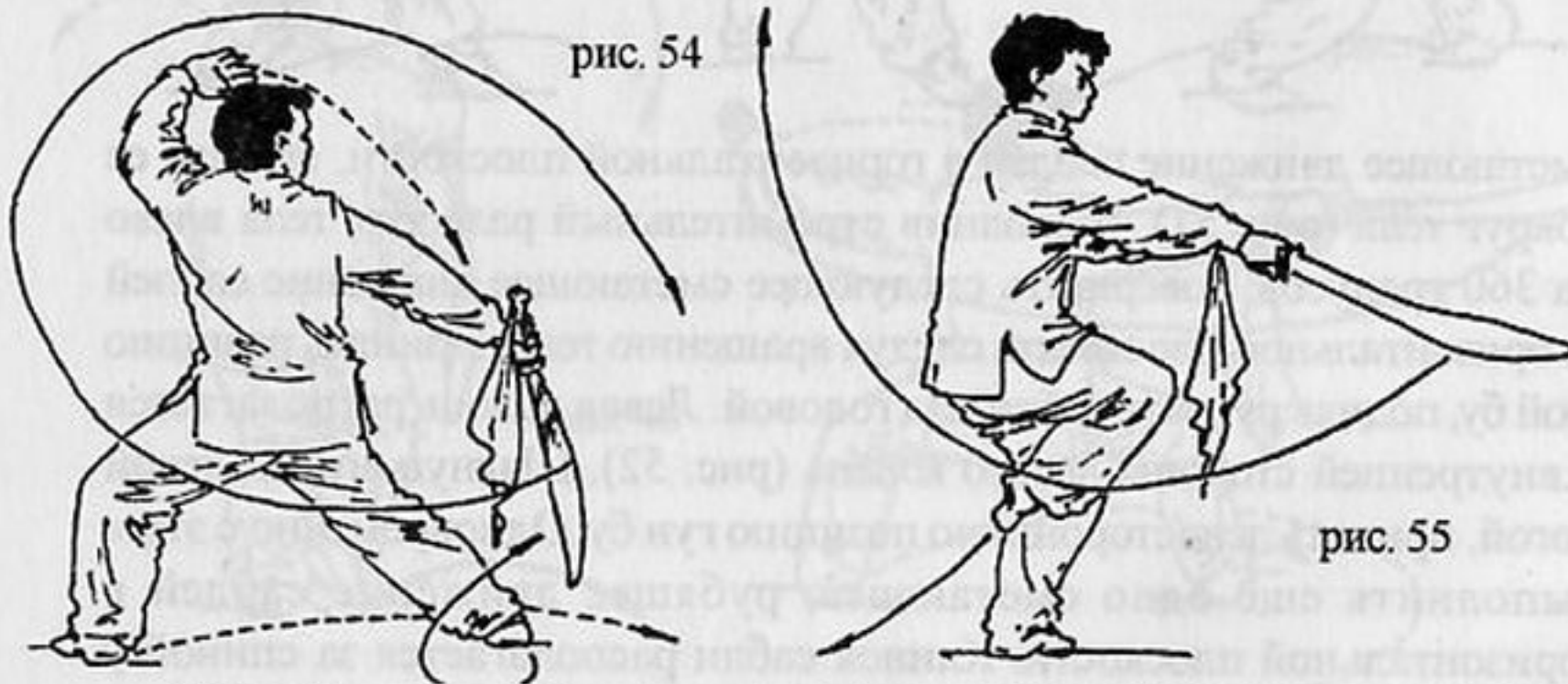
сметающее движение саблей в горизонтальной плоскости, вращая ее вокруг тела (рис. 51). Выполнив стремительный разворот тела влево на 360 градусов, совершить следующее сметающее движение саблей в горизонтальной плоскости, следуя вращению тела. Принять позицию сюй бу, подняв рукоять сабли над головой. Левая ладонь располагается у внутренней стороны левого колена (рис. 52). Шагнув вперед левой ногой, принять левостороннюю позицию гун бу. Одновременно с этим выполнить еще одно сметающее, рубящее движение саблей в горизонтальной плоскости. Клинок сабли располагается за спиной у левого бока. Острие сабли косо направлено вверх. Левая ладонь поднята над головой (рис. 53).





2. Цзо гун бу ся кань, ю коу туй цян пи - левосторонняя гун бу, срезающий удар вниз, поджав правую ногу, нанести рубящий удар вперед.

Не изменяя позицию гун бу и слегка повернув тело вправо, нанести срезающий удар саблей вниз. Затем, повернув тело вправо на 90 градусов, шагнуть вперед левой ногой. Правая стопа собирается к подколенному сгибу левой ноги. Одновременно с этим выполнить кругообразное движение саблей вправо-назад-вверх и завершить его рубящим ударом вперед (рис. 54-55).



3. Цзюй дао, се бу ся пи - поднять саблю, приняв позицию се бу (скрученный шаг), выполнить рубящий удар саблей вниз.

Шагнуть правой ногой назад. Одновременно с этим выполнить замах саблей назад-вверх. Повернув корпус тела влево и приняв позицию се бу, совершить рубящий удар саблей вниз. Носок левой стопы развернут наружу. Левая ладонь располагается на правом запястье (рис. 56-57).

4. Ча бу ся пи - «вставной» шаг, рубящий удар вниз.

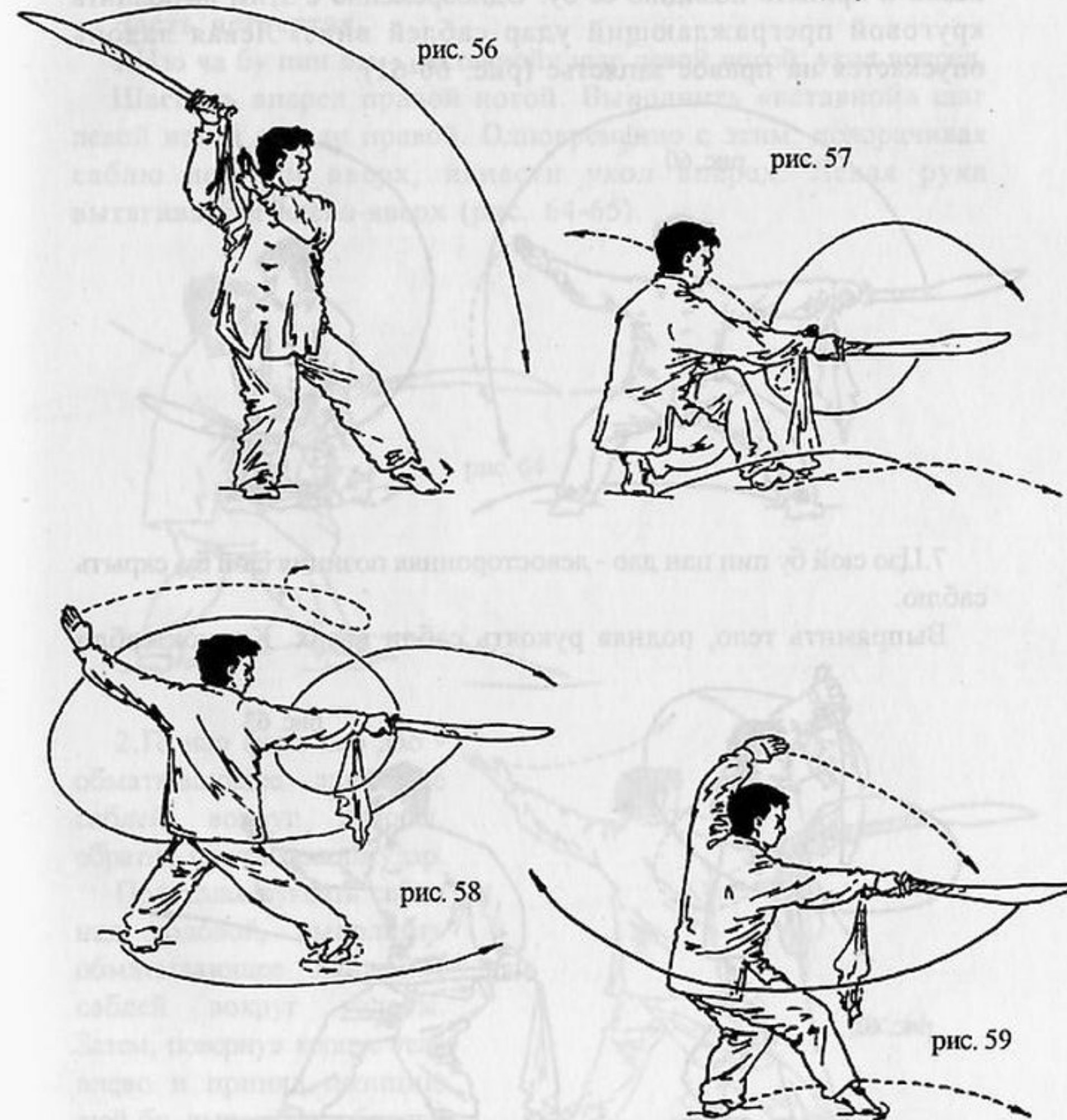
Шагнуть вперед правой ногой, после чего совершить «вставной» шаг левой ногой позади правой. Одновременно с этим выполнить круговой рубящий удар саблей влево-назад-вверх, вперед-вниз. Левая рука вытягивается влево-вверх (рис. 58).

5. Фань шэнь ся пи - развернуть тело, рубящий удар вниз.

Повернув тело влево на 360 градусов, шагнуть вперед правой



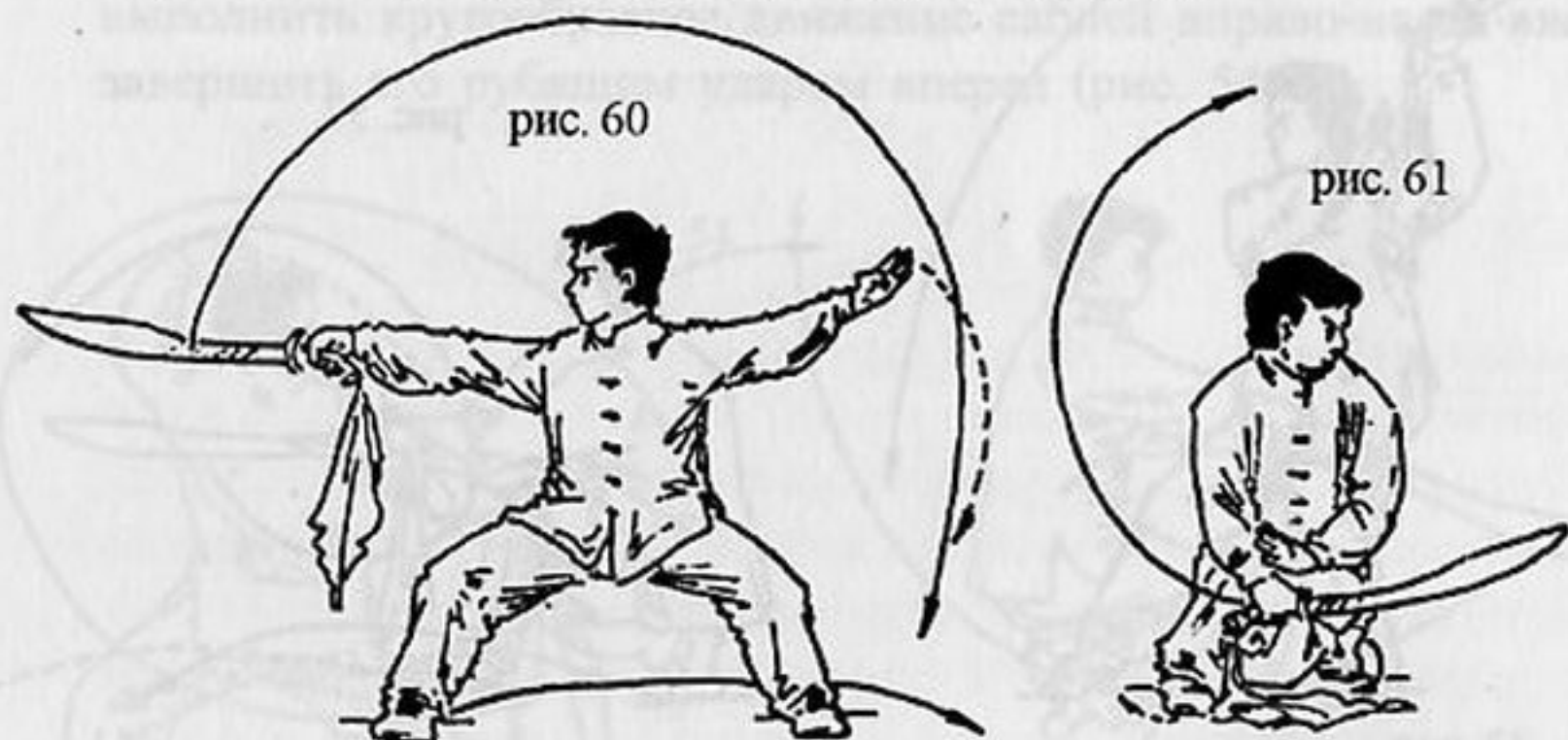
ногой и принять позицию суй бу («пустой шаг»). Одновременно с этим выполнить кругообразное, подвешивающее движение саблей вдоль правого бока. Затем совершить круговой рубящий удар саблей вперед-вниз (рис. 59).





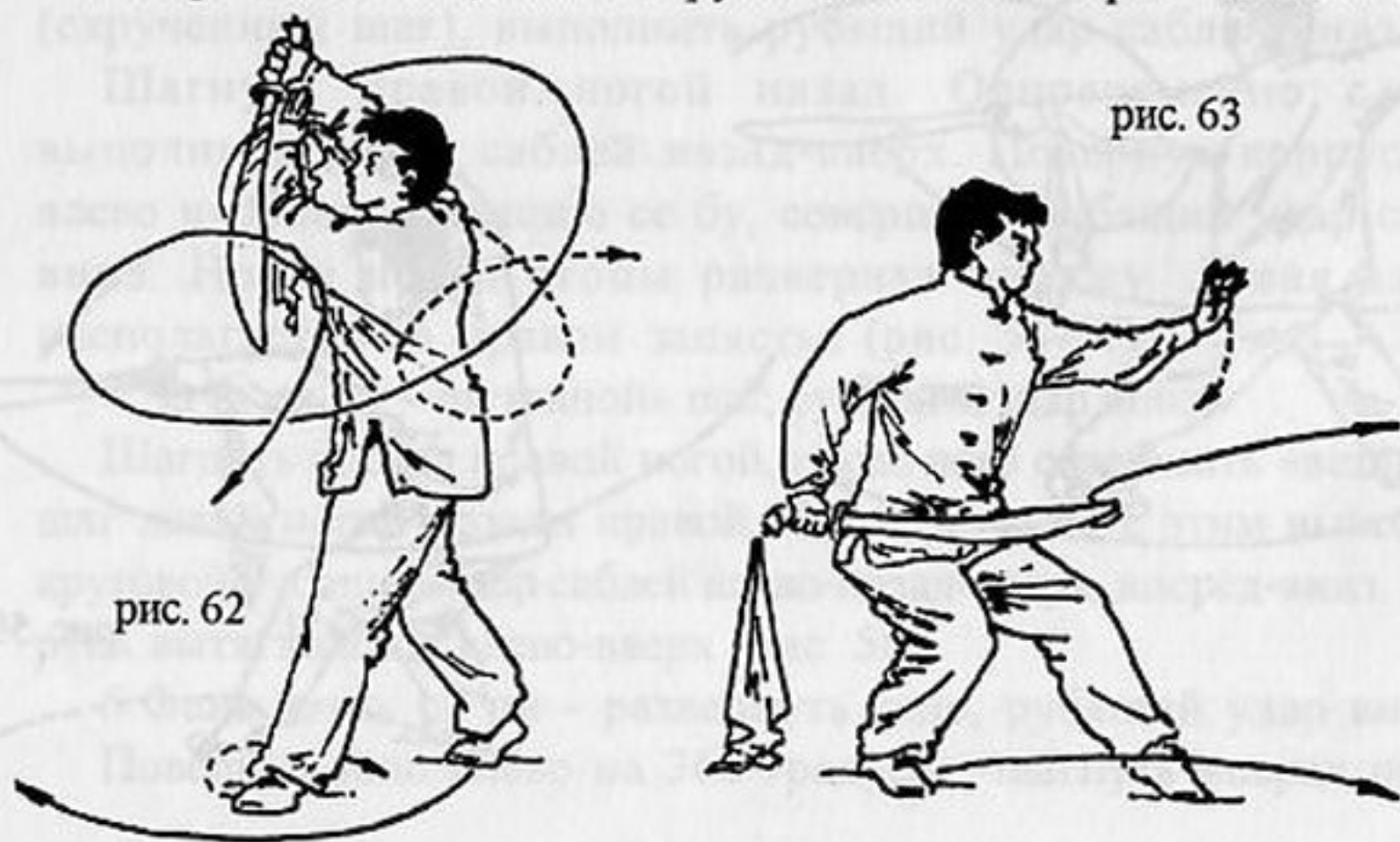
6. Се бу ся цзе - «скрученный» шаг, преграждающий удар вниз.

Шагнуть вперед левой ногой. Принять позицию ма бу. Одновременно с этим выполнить дугообразное движение саблей вниз-назад. Не прекращая движение, шагнуть правой ногой позади левой и принять позицию се бу. Одновременно с этим выполнить круговой преграждающий удар саблей вниз. Левая ладонь опускается на правое запястье (рис. 60-61).



7. Цзо суй бу пин цан дао - левосторонняя позиция суй бу, скрыть саблю.

Выпрямить тело, подняв рукоять сабли вверх. Клинок сабли

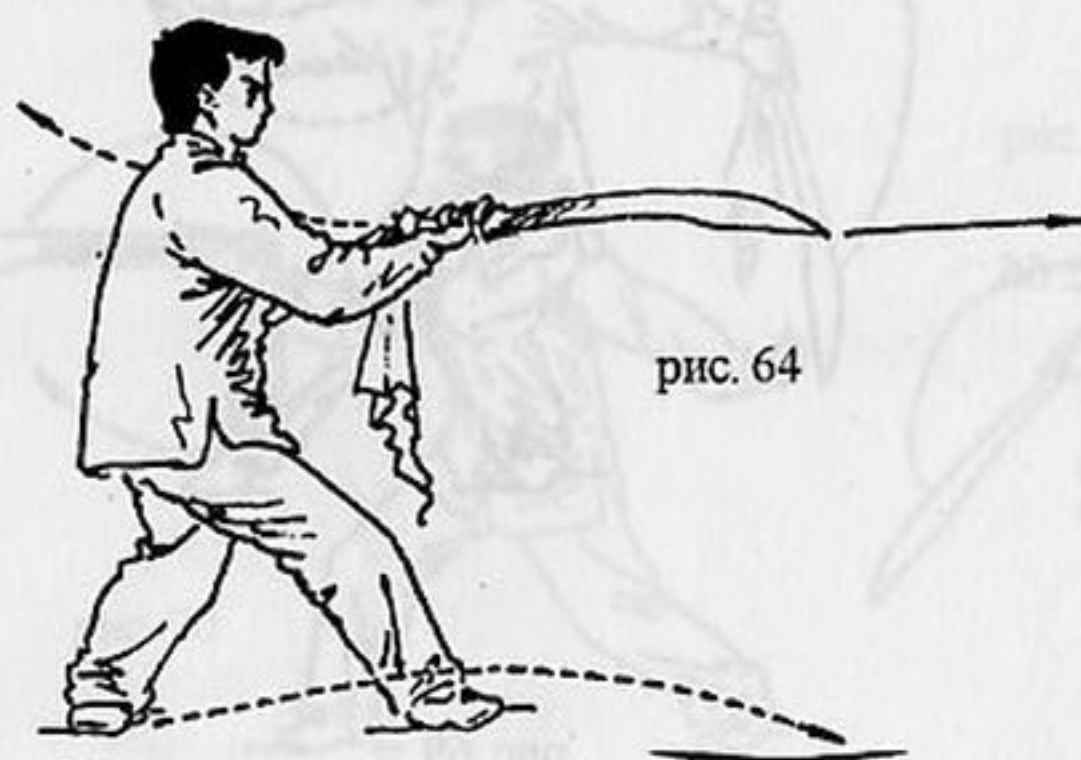


опирается на левое предплечье (рис. 62). Развернув тело на 180 градусов вправо, отшагнуть назад правой ногой и принять позицию суй бу. Одновременно с этим совершить кругообразное движение саблей назад-вправо-вниз, оттянув ее рукоять к правому бедру. Левая ладонь совершает короткий толчок вперед (рис. 63).

Часть четвертая.

1. Цзо ча бу пин цы - «вставной» шаг левой ногой, укол вперед.

Шагнуть вперед правой ногой. Выполнить «вставной» шаг левой ногой позади правой. Одновременно с этим, поворачивая саблю лезвием вверх, нанести укол вперед. Левая рука вытягивается влево-вверх (рис. 64-65).



2. Го нао фань ляо дао - обматывающее движение саблей вокруг головы, обратно подсекающий удар.

Поднимая рукоять сабли над головой, выполнить обматывающее движение саблей вокруг головы. Затем, повернув корпус тела влево и приняв позицию суй бу, выполнить обратно





подсекающий удар саблей назад (рис. 66-67). Продолжая движение, выполнить еще одно обматывающее движение вокруг головы. Повернув тело вправо, принять правостороннюю позицию гун бу. Одновременно с этим нанести обратно подсекающий удар саблей вперед-вниз. Левая ладонь изменяется в крюк и отводится назад-влево (рис. 68-69).



рис. 66



рис. 67

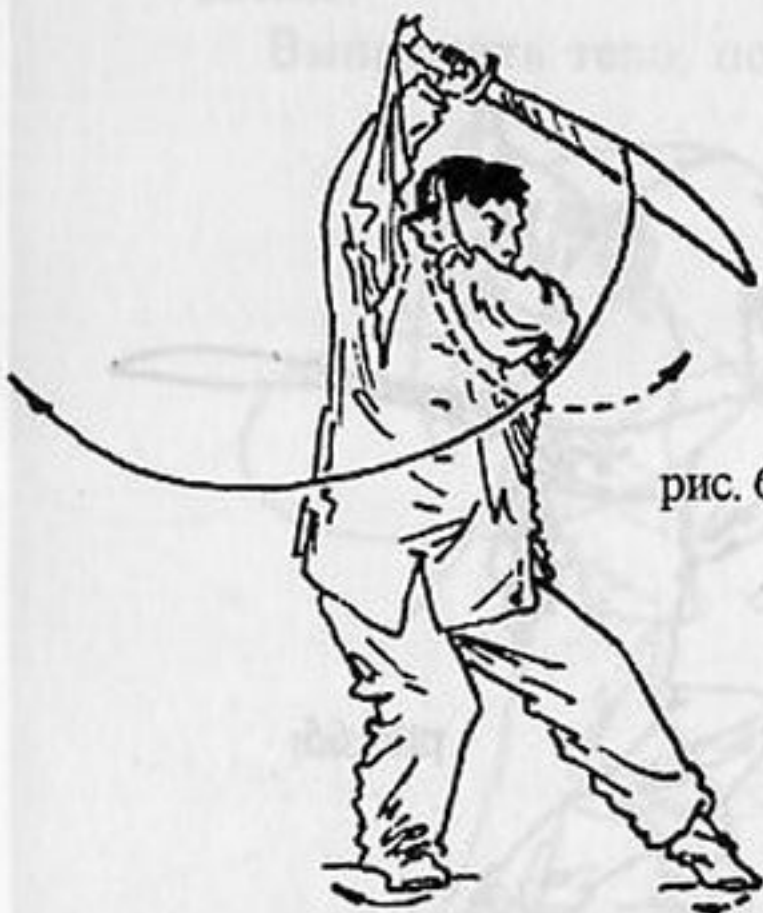


рис. 68

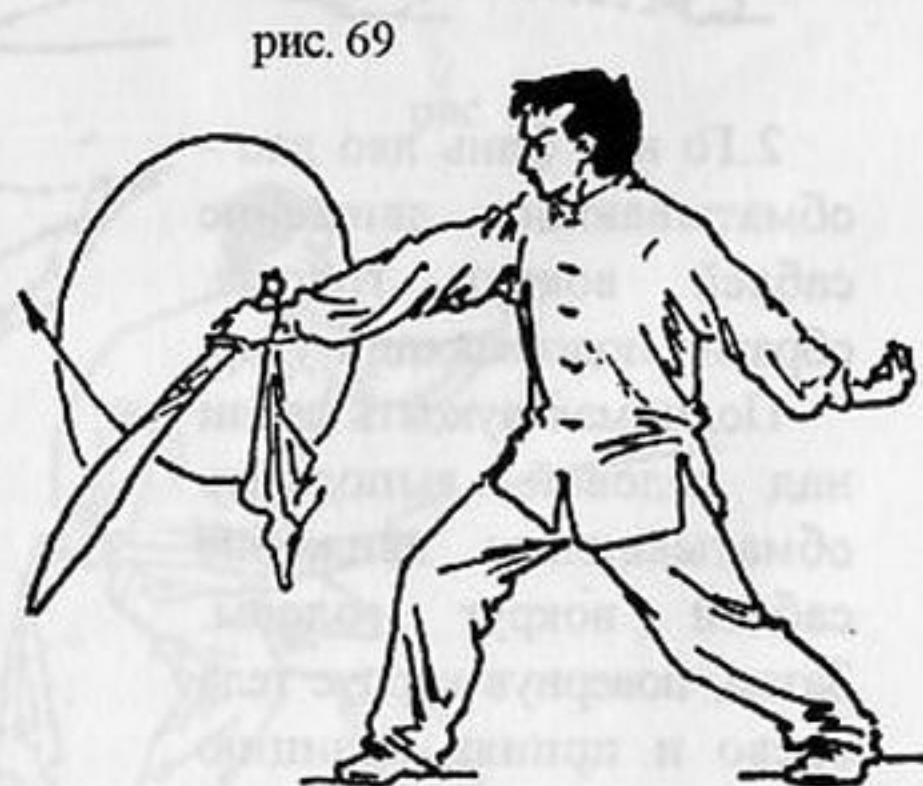


рис. 69



3. Ляо вань хуа пэн дао - подсекающий удар с вращением запястья, поддерживающее движение саблей.

Выполнить вращательное движение саблей перед собой, поворачивая запястье наружу, а затем внутрь. Продолжая движение, повернуть правое предплечье наружу. Перенеся вес тела на левую ногу и приняв позицию сюй бу, подтянуть рукоять сабли к животу. Лезвие сабли направлено вверх. Левая ладонь располагается на запястье правой руки (рис. 70-72).

4. Юэ бу цян чжа - шаг прыжком вперед, укол саблей.

Не меняя положение сабли, выполнить шаг прыжком вперед и принять позицию сань ти ши. Одновременно с этим нанести укол саблей вперед (рис. 73-74).



рис. 70



рис. 71



рис. 72



рис. 73



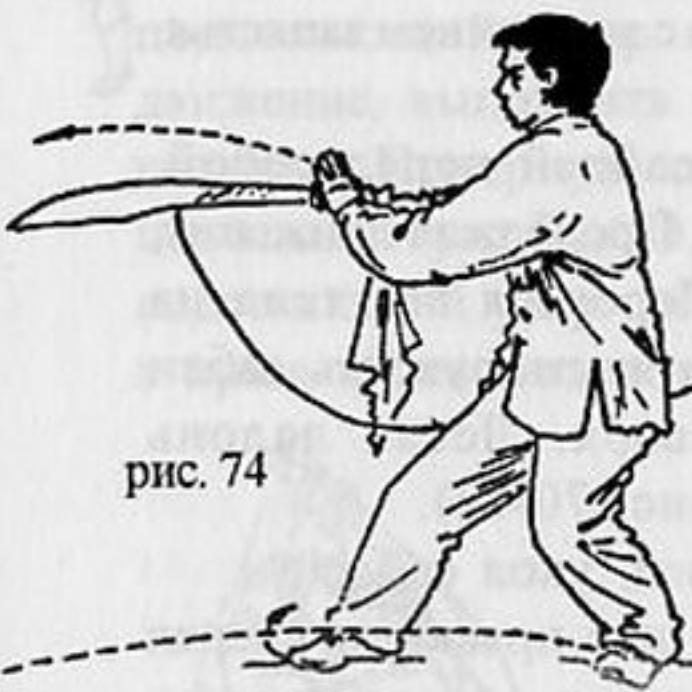


рис. 74

5. Се бу ся цзе - «скрученный» шаг, преграждающий удар вниз.

Шагнуть вперед левой ногой. Принять позицию ма бу. Одновременно с этим выполнить дугообразное движение саблей вниз-назад. Не прекращая движение, шагнуть правой ногой позади левой и принять позицию се бу. Одновременно с этим выполнить круговой преграждающий удар саблей вниз.

Левая ладонь опускается на правое запястье (рис. 75-76).

рис. 75

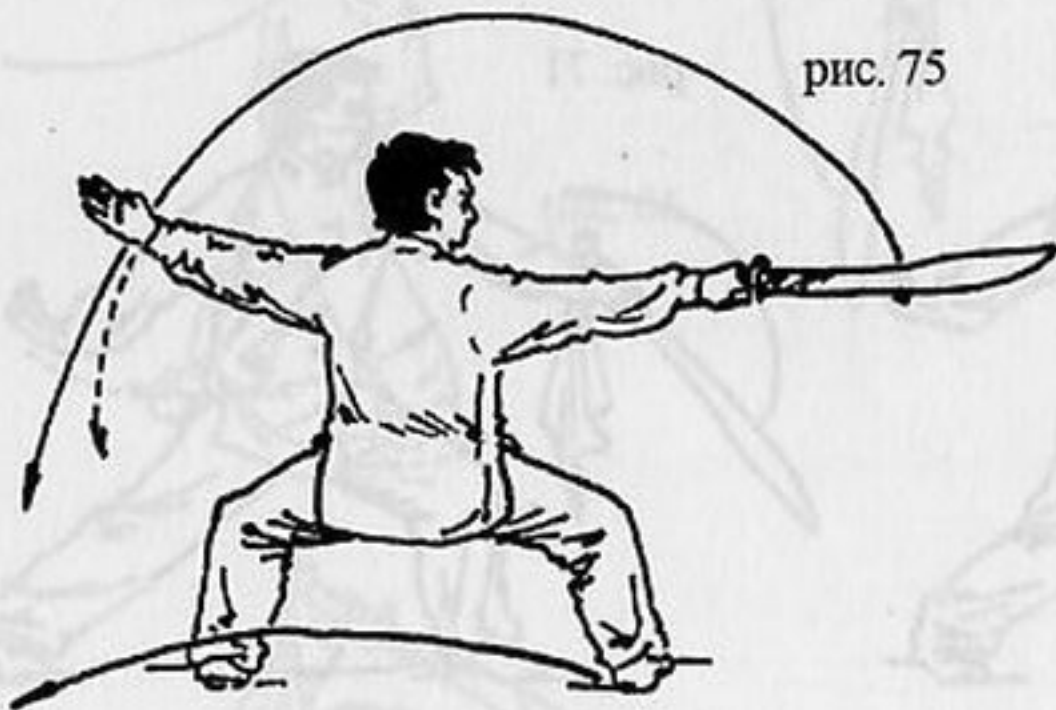


рис. 76



6. Ю фань шэнь пу бу ань дао - переворот тела вправо, позиция пу бу (припадающий к земле шаг), нажимающий удар саблей вниз.

Выполнив разворот тела вправо на 360 градусов и подняв рукоять сабли над головой, шагнуть вперед левой ногой и принять позицию пу бу. Одновременно с этим выполнить прижимающий удар саблей вниз. Левая ладонь прижимает вниз тупую сторону клинка сабли (рис. 77-78).

7. Чань тоу лань яо цан дао - оборот саблей вокруг головы, преграждающий удар, скрыть саблю за спину.

Выполнить оборот саблей вокруг головы справа налево. Шагнуть вперед левой ногой и принять левостороннюю позицию гун бу.



Одновременно с этим нанести широкий горизонтальный рубящий удар саблей справа налево. Клинок сабли скрывается за спину у левого бока. Левая ладонь поднимается над головой (рис. 79-80).



рис. 77



рис. 78



рис. 79



рис. 80



8. Ю чжуан шэнь ся кань цан дао - поворот тела вправо, срезающий удар саблей вправо-вниз, скрыть саблю.

Повернуть корпус тела вправо. Принять левостороннюю позицию гун бу. Одновременно с этим нанести срезающий удар саблей вправо-вниз (рис. 81). Развернуть корпус тела вправо на 180 градусов и шагнуть назад правой ногой. Перенести вес тела на правую ногу и принять позицию сюй бу. Одновременно с этим совершить вращательное движение саблей, после чего оттянуть рукоять сабли назад к правому бедру. При этом левая ладонь выполняет короткий толчок вперед (рис. 82).

рис. 81

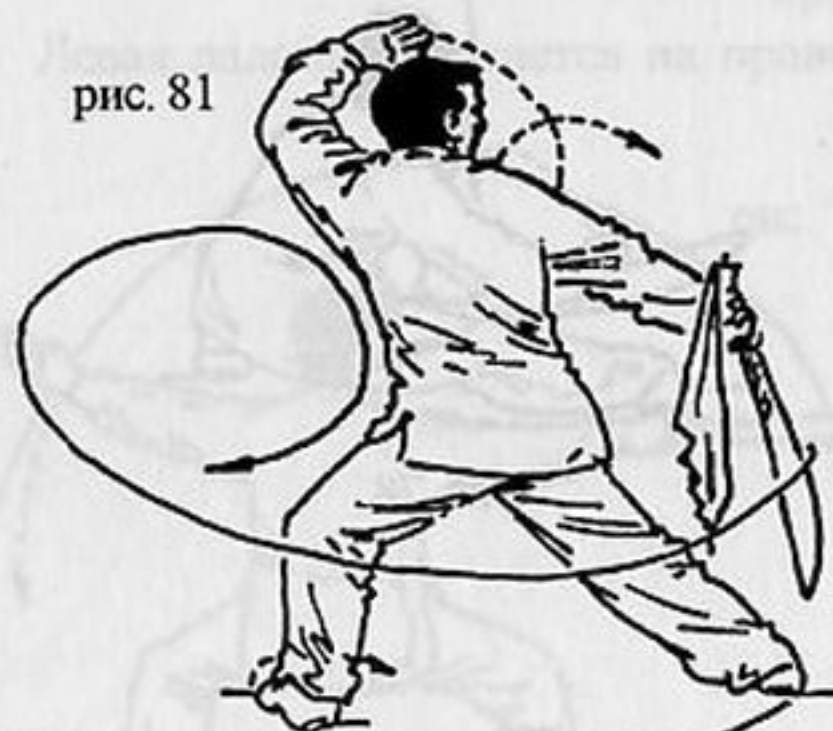


рис. 82



Часть пятая.

1. Шан ю бу ли пи - шаг вправо-вперед, рубящий удар саблей внутрь. Подшагнув вперед левой ногой и развернув ее носок наружу, шагнуть правой ногой вправо-вперед. Одновременно с этим, выполнив замах саблей назад, нанести рубящий удар перед собой вниз (рис. 83-84).

2. Цзо хэн куа бу вай пи - поперечный шаг в сторону, рубящий удар саблей наружу.

Выполнить поперечно боковой шаг правой ногой и принять позицию сань ти ши. Одновременно с этим выполнить круговое движение саблей вниз-назад-вверх, а затем завершить его рубящим ударом вниз-наружу (рис. 85-86).



рис. 83

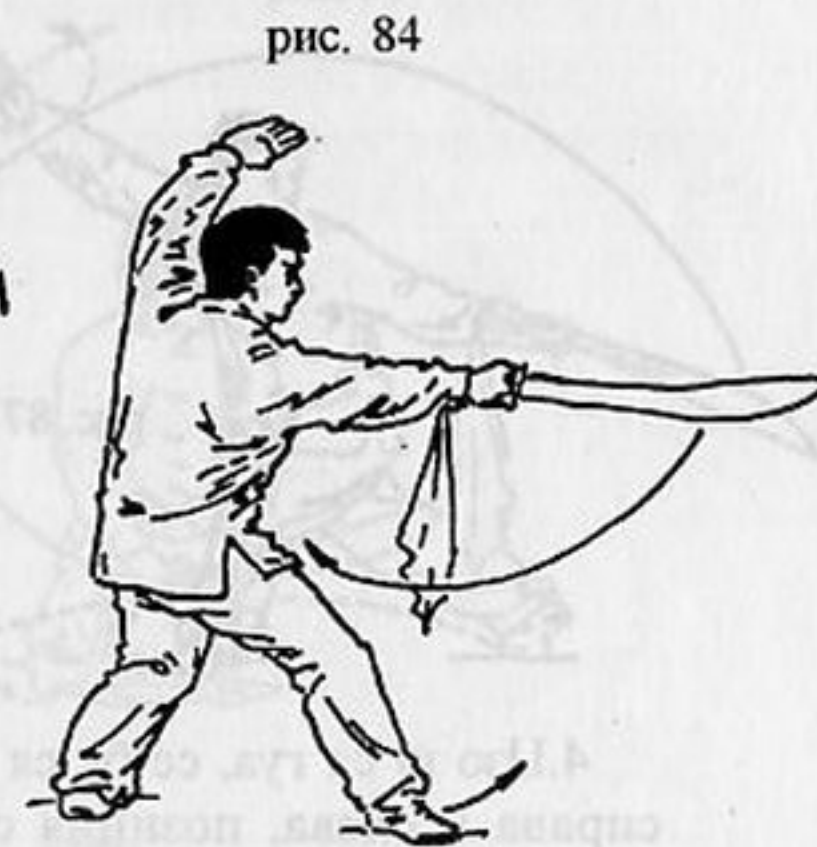


рис. 84

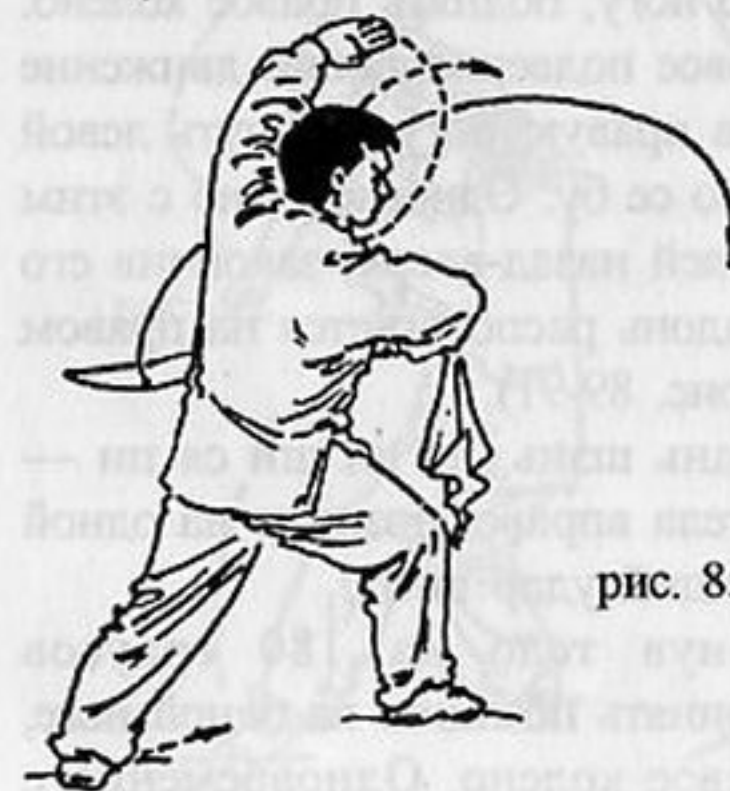


рис. 85



рис. 86

3. Ао бу лун пи - «ломаный», разноименный шаг, круговой рубящий удар.

Повернув тело вправо, выполнить замах саблей вниз-назад с правого бока. Продолжая движение, шагнуть левой ногой вперед.



Одновременно с этим выполнить рубящий удар саблей вперед-вниз (рис. 87-88).

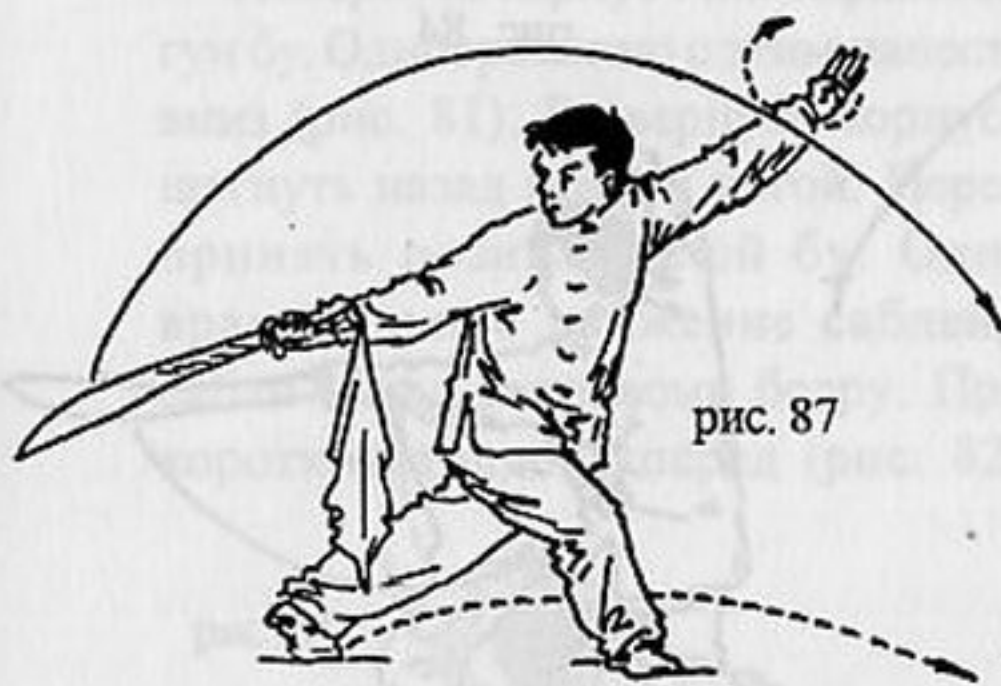


рис. 87



рис. 88

4. Цзо ю ся гуа, се бу ся цзе - подвешивающее движение саблей справа и слева, позиция се бу, преграждающий удар вниз.

Подняв левое колено, выполнить подвешивающее движение с левой стороны тела. Опустив на землю левую ногу, поднять правое колено. Одновременно с этим выполнить круговое подвешивающее движение саблей с правой стороны тела. Опустив правую ногу, шагнуть левой ногой, а затем правой. Принять позицию се бу. Одновременно с этим выполнить дугообразное движение саблей назад-вверх, закончив его преграждающим ударом вниз. Левая ладонь располагается на правом запястье (рис. 89-91).



рис. 89

5. Ю фань шэнь, ду ли ши ся пи — разворот тела вправо, позиция на одной ноге, рубящий удар вниз.

Развернув тело на 180 градусов вправо, принять позицию на одной ноге, подняв левое колено. Одновременно с этим выполнить круговой рубящий удар саблей. Левая ладонь располагается над головой (рис. 92-93).

6. Цзо ю чжань дао, ао бу цян чжа — срубывание саблей влево и вправо, разноименный шаг, укол вперед.



рис. 90



рис. 91



рис. 92

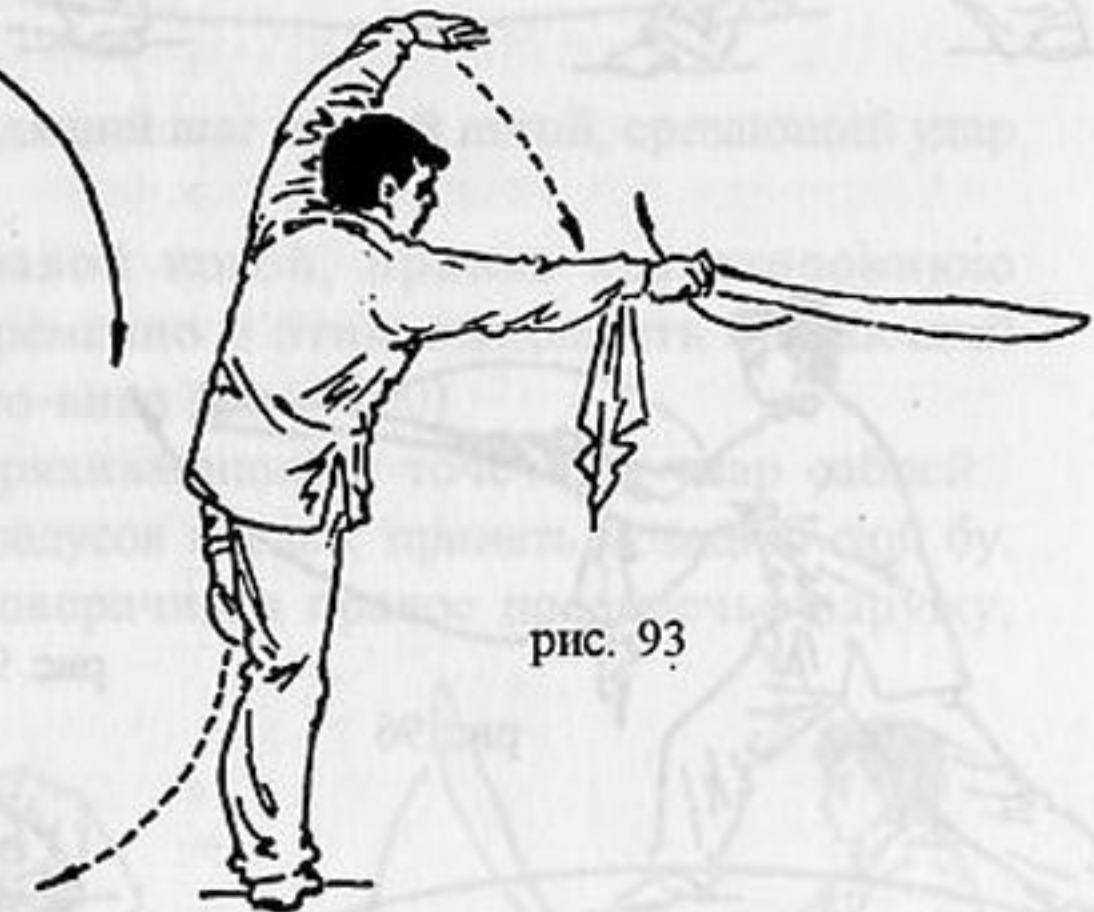


рис. 93

Опустив левую ногу назад, принять позицию сань ти ши. Одновременно с этим, поворачивая правое предплечье наружу, выполнить короткое срубывающее движение влево. Затем, поворачивая правое предплечье внутрь, выполнить короткое срубывающее движение вправо. Шагнув вперед левой ногой, повернуть лезвие сабли вверх и подтянуть рукоять к животу.



Левая ладонь располагается на правом запястье. Затем нанести укол саблей вперед (рис. 94-96).

7. Шан ю бу цзя дао - шаг правой ногой вперед, подпирательная сабля. Шагнуть правой ногой вперед. Повернув рукоять сабли вверх, выполнить подпирательное движение саблей вправо-вверх (рис. 97).

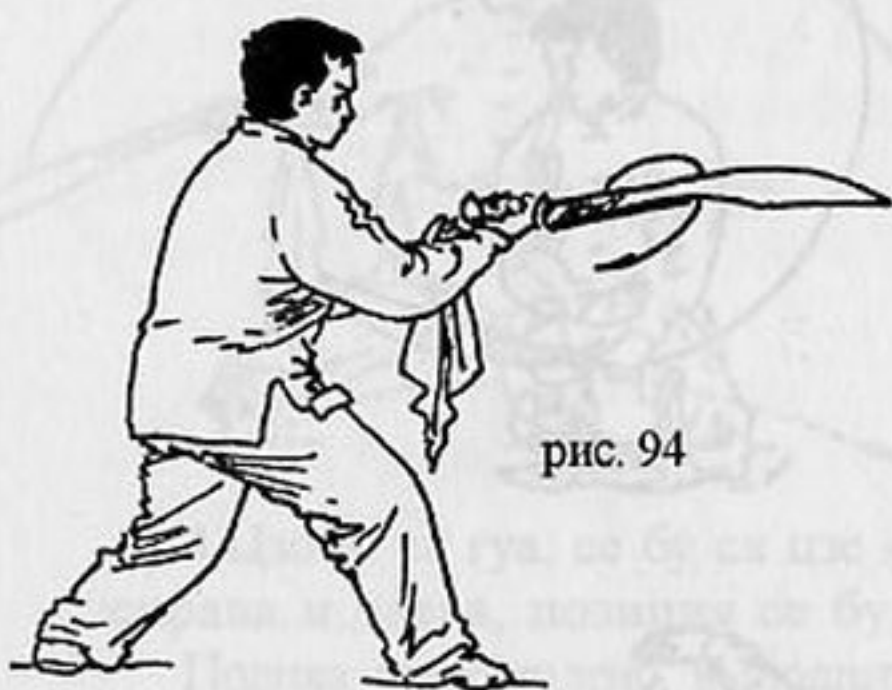


рис. 94



рис. 95

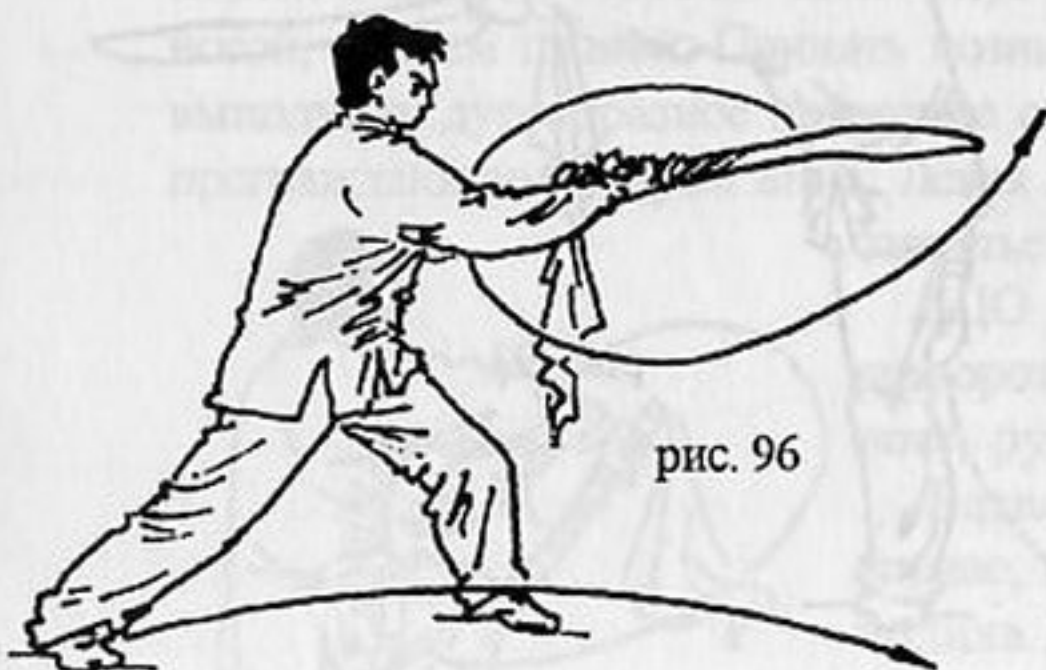


рис. 96



рис. 97

8. Чжэн цо туй дао - стягивающее движение саблей перед собой, толчок саблей вперед.

Перенести вес тела на левую ногу. Принять позицию сюй бу. Вращая правое предплечье наружу и опуская локоть вниз, подтянуть рукоять сабли к животу. Левая ладонь располагается на правом запястье.



Острие сабли направлено вправо. Шагнуть вперед правой ногой, приняв правостороннюю позицию гун бу. Одновременно с этим нанести толчок лезвием сабли вперед. Левая ладонь располагается над головой (рис. 98-99).



рис. 98



рис. 99

9. Чэ ю бу ся кань - отводящий шаг правой ногой, срезающий удар саблей вниз.

Отшагнуть назад правой ногой, приняв левостороннюю позицию гун бу. Одновременно с этим выполнить срезающий удар саблей назад-вправо-вниз (рис. 100).

10. Бэн дян дао - встряхивающий и точечный удар саблей.

Повернув тело на 90 градусов вправо, принять позицию сюй бу. Одновременно с этим, поворачивая правое предплечье наружу,



рис. 100

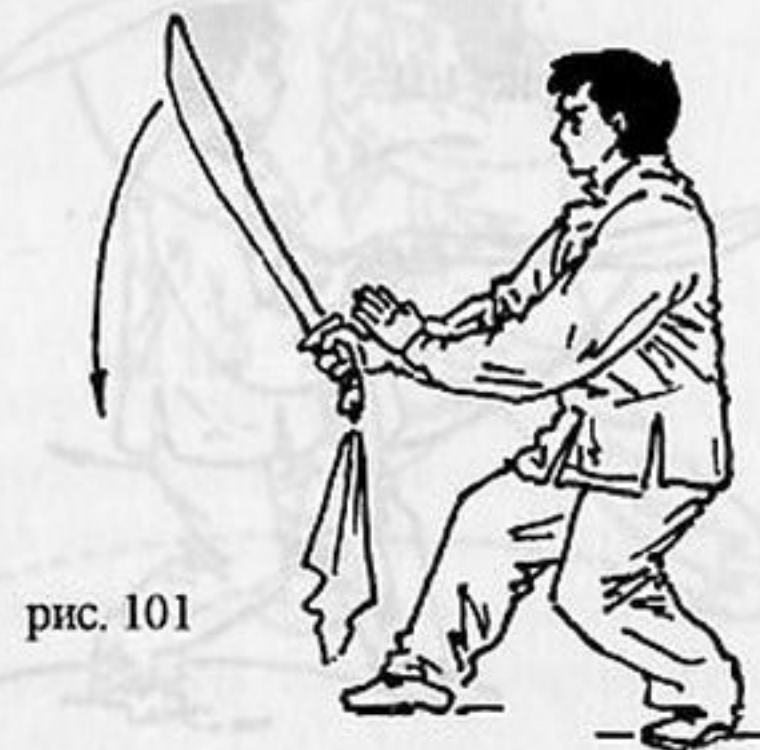


рис. 101



выполнить встряхивающий удар острием сабли вверх. Затем, резко опуская острие сабли вниз, совершить точечный удар вперед-вниз. Левая ладонь располагается на правом запястье (рис. 101-102).

рис. 102

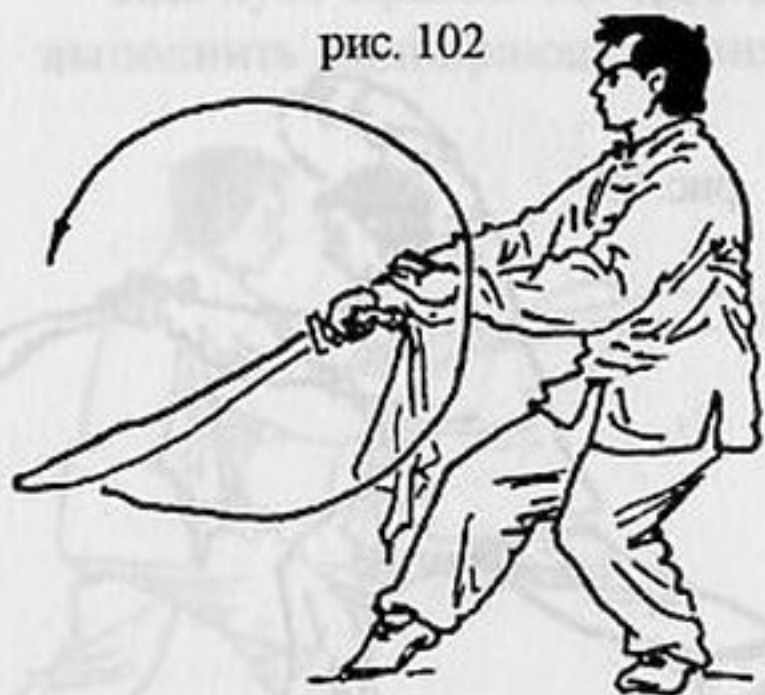


рис. 103



11. Цзян вань хуа пин цан дао - срезающее, вращательное движение саблей, скрыть саблю.

Сохраняя вес тела на левой ноге, выполнить срезающее, вращательное движение саблей с левого и правого бока. Во время вращения ладонь левой руки располагается на запястье правой (рис. 103-104). Шагнув назад правой ногой, принять позицию суй бу и оттянуть рукоять сабли назад. Одновременно с этим толкнуть левой ладонью вперед (рис. 105).

рис. 104

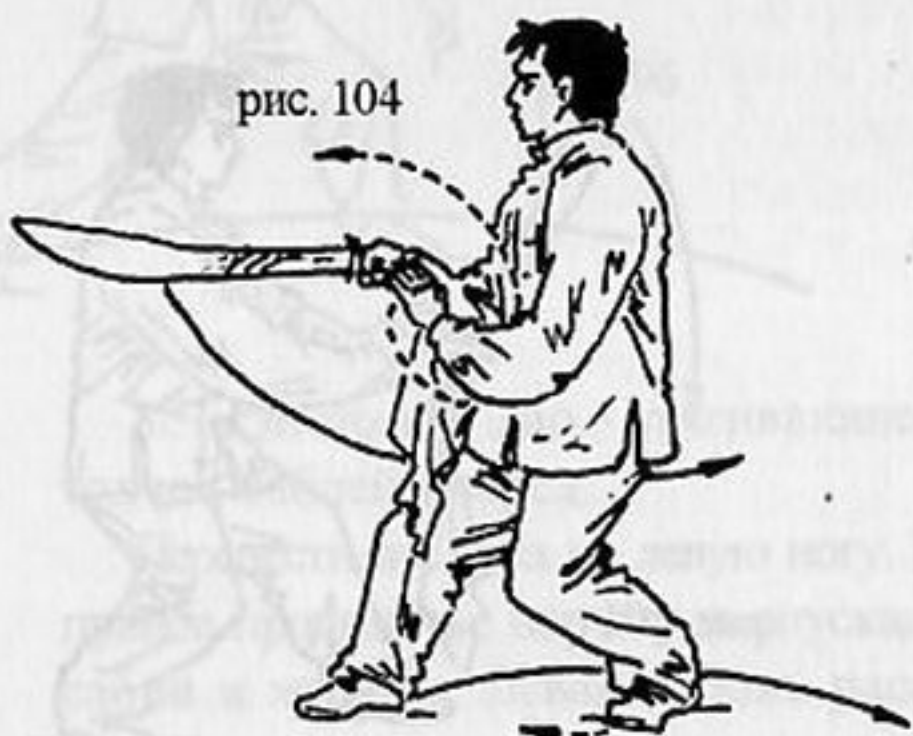


рис. 105



Часть шестая.

1. Цзо ю ся гуа, фань шэнь, юн дао ся кань - подвешивающее движение саблей влево и вправо, разворот тела, «облачное» движение саблей, срезающий удар саблей вниз.

Подняв левое колено, выполнить дугообразное подвешивающее движение саблей слева. Опустив левую ногу и подняв правое колено, выполнить дугообразное, подвешивающее движение саблей справа (рис. 106-108). Продолжая движение, шагнуть вперед правой ногой.

рис. 107



рис. 106

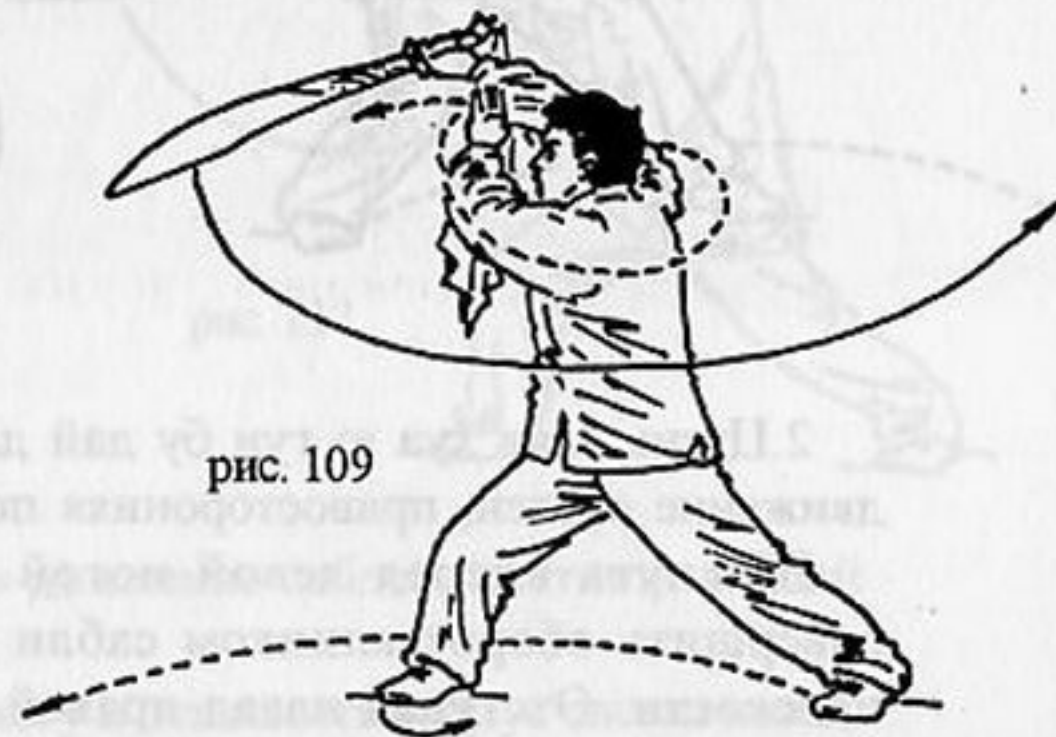


рис. 108



Развернуть тело на 360 градусов влево, совершив при этом горизонтальное круговое движение саблей. Опустив левую ладонь на правое запястье, выполнить дугообразное, «облачное» движение саблей над головой (при этом корпус тела отклоняется назад) (рис. 109-112). Продолжая движение, выполнить «вставной» шаг левой ногой позади правой.

рис. 109





Одновременно с этим совершить срезающий удар саблей вправо-вниз. Левая ладонь располагается над головой (рис. 113).

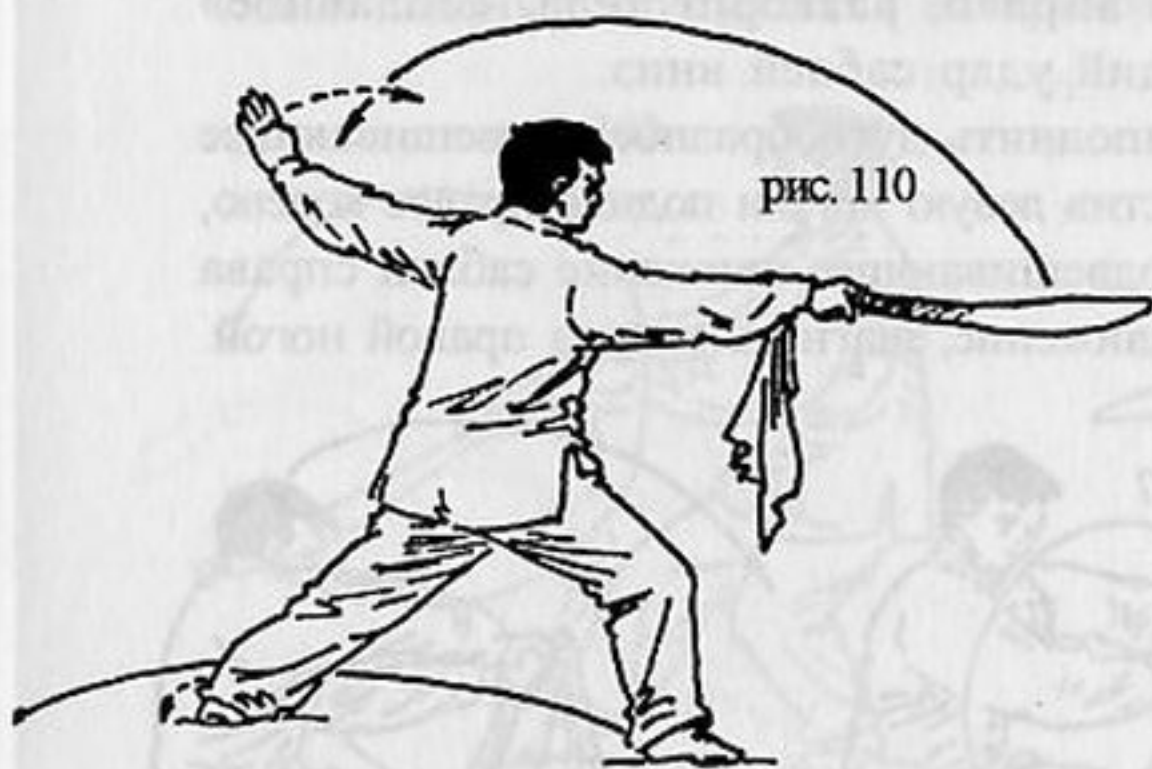


рис. 110



рис. 111

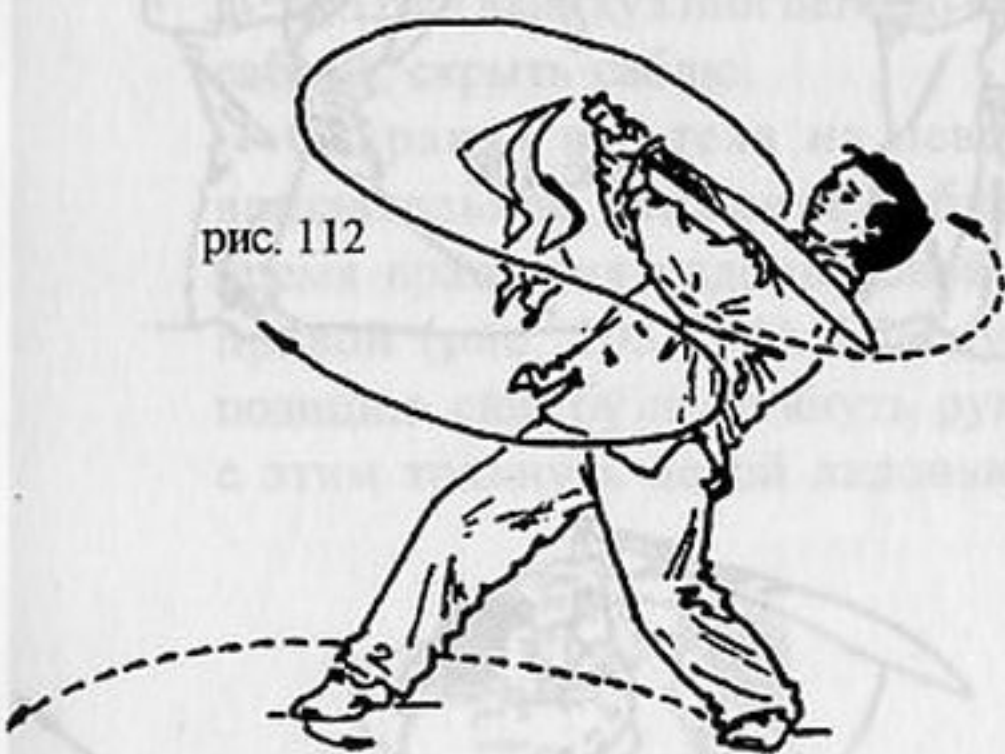


рис. 112



рис. 113

2. Цзянь вань хуа ю гун бу дай дао - срезающее, вращательное движение саблей, правосторонняя позиция гун бу, поднять саблю.

Шагнуть вперед левой ногой. Поворачивая тело вправо, совершить оборот клинком сабли перед собой в вертикальной плоскости. Отступая назад правой ногой и поворачивая корпус тела вправо, поднять рукоять сабли над головой. Левая ладонь



располагается на правом запястье. Острие сабли направлено косо вниз, а лезвие - вверх (рис. 114-116).

3. Ю гун бу цян чжа - правосторонняя гун бу, укол вперед.

Перенести вес тела на левую ногу. Опустить рукоять сабли к животу. Шагнув вперед правой ногой и приняв позицию гун бу, нанести укол саблей вперед. Лезвие сабли повернуть вверх. Левая ладонь располагается над головой (рис. 117).



рис. 114

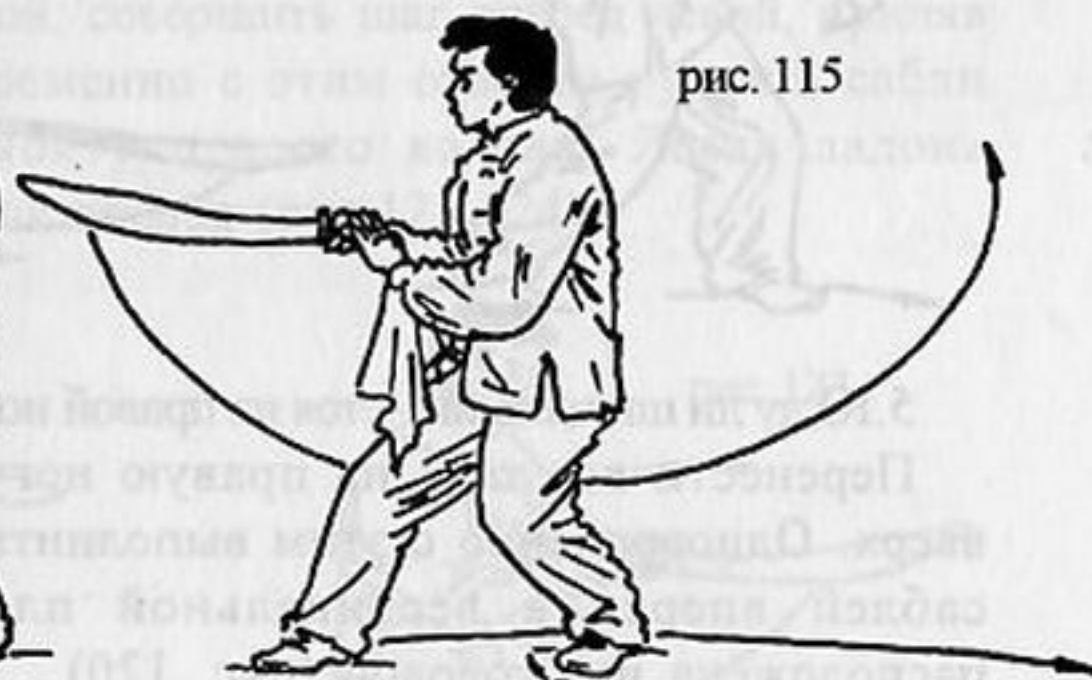


рис. 115

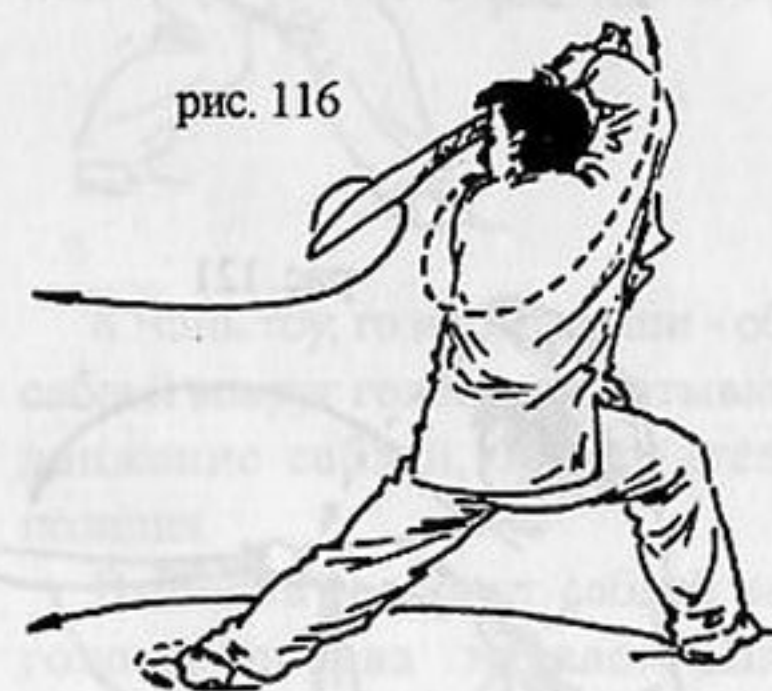


рис. 116



рис. 117

4. Юн дао, ся сао - «облачное» движение саблей, сметание саблей вниз.

Перенести вес тела на левую ногу и отклонить корпус слегка назад. Выполнить «облачное», вращательное движение саблей перед собой.

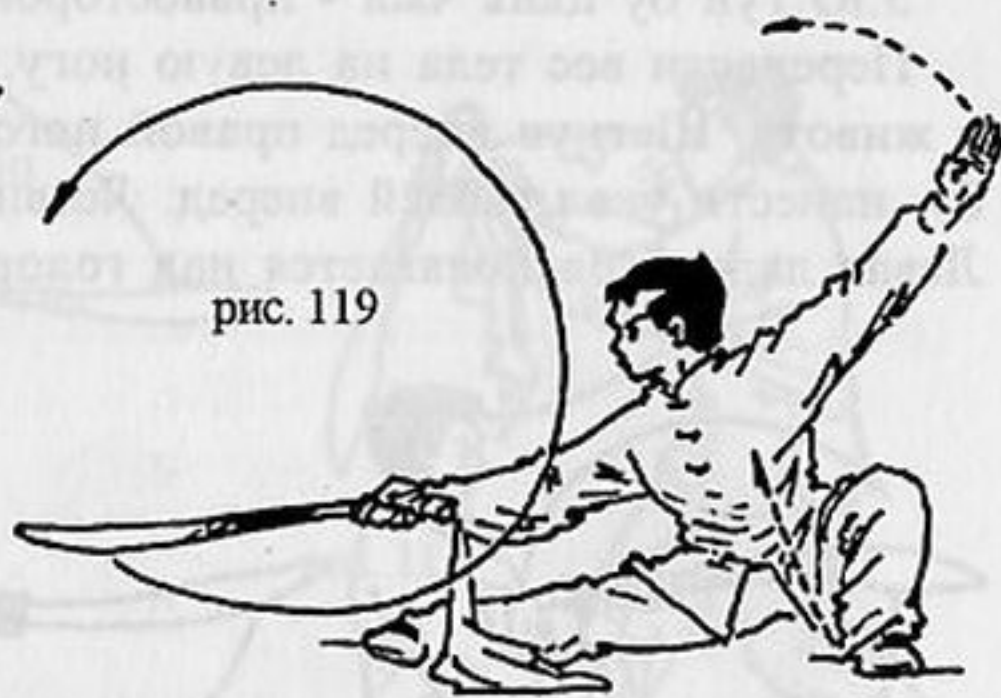


Опустившись в позицию пу бу (припадающий к земле шаг), нанести сметающий удар саблей внутрь (рис. 118-119).

рис. 118



рис. 119



5. Ю ду ли ши цян пи - стоя на правой ноге, рубящий удар вперед. Перенести вес тела на правую ногу. Поднять левое колено вверх. Одновременно с этим выполнить круговой рубящий удар саблей вперед в вертикальной плоскости. Левая ладонь расположена над головой (рис. 120).

6. Цзо чжуань шэнь цян пи - разворот тела влево, рубящий удар вперед.

рис. 120

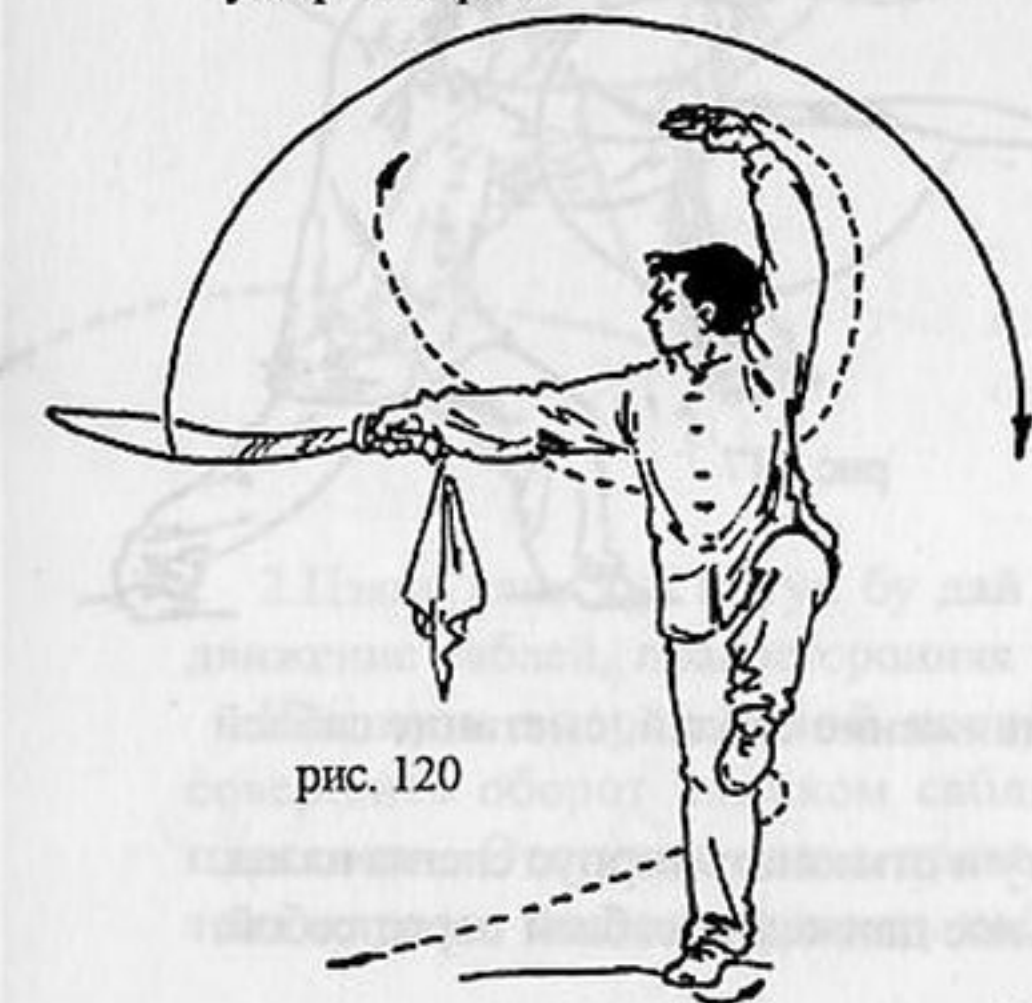
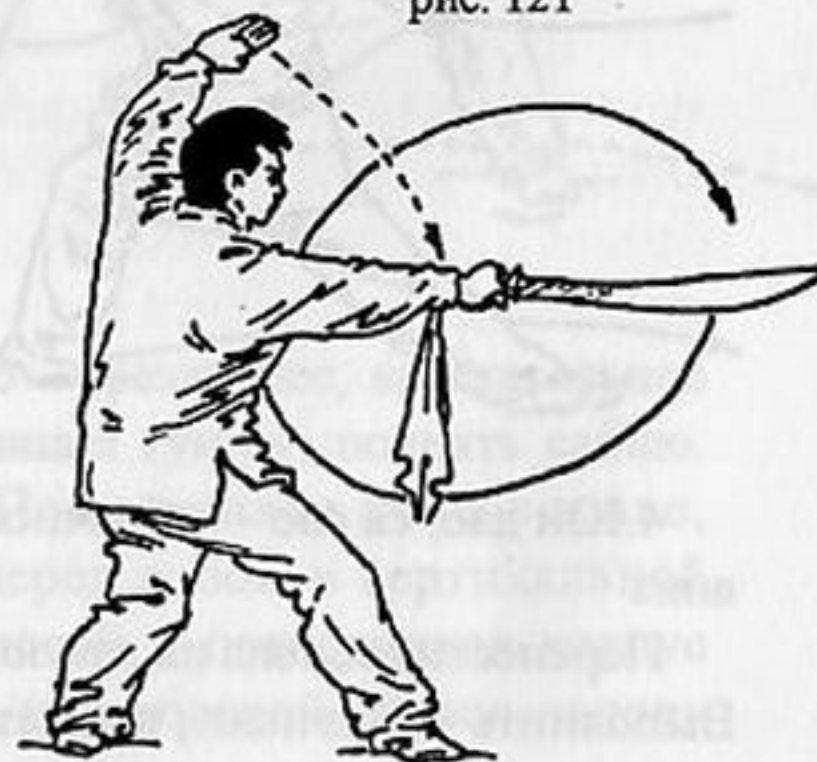


рис. 121



Развернув тело на 180 градусов влево и отступив назад левой ногой, принять правостороннюю позицию сань ти ши. Следуя повороту тела, нанести рубящий удар саблей вперед. Левая ладонь располагается над головой (рис. 121).

7. Цзянь вань хуа си ся цан дао - срезающее, вращательное движение саблей, скрыть саблю за колено.

Повернув корпус тела слегка вправо, выполнить вращательное движение саблей перед собой в вертикальной плоскости. Отшагнув немного назад правой ногой, совершить шаг вперед левой, приняв позицию суй бу. Одновременно с этим отвести рукоять сабли назад, расположив клинок у правого колена. Левая ладонь выполняет короткий толчок вперед (рис. 122-124).

рис. 122

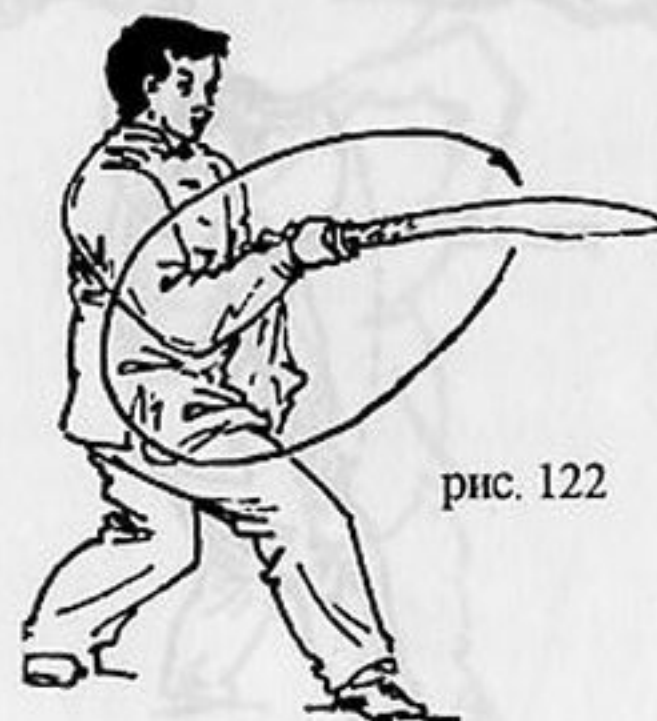


рис. 123



8. Чань тоу, го нао, шоу ши - оборот саблей вокруг головы, обматывающее движение саблей, заключительная позиция.

Выполнить оборот саблей вокруг головы справа налево. Шагнув вперед правой ногой, принять правостороннюю позицию гун бу. Одновременно с этим совершить рубящий удар саблей в горизонтальной плоскости и скрыть

рис. 124





саблю за спиной у левого бока (рис. 125-126). Продолжая движение, повернуть корпус тела вправо и шагнуть вправо-вперед левой ногой, приняв позицию сюй бу. Одновременно с этим выполнить обматывающее движение саблей вокруг головы слева направо. Перехватив рукоять сабли левой ладонью, опустить ее вниз вдоль левого бока. Правая ладонь располагается над головой (рис. 127-129). Шагнув вперед левой, а затем правой ногой, поставить стопы обеих ног вместе и выпрямить тело. Обе руки опущены вдоль боков (рис. 130).

рис. 125

рис. 126

рис. 127

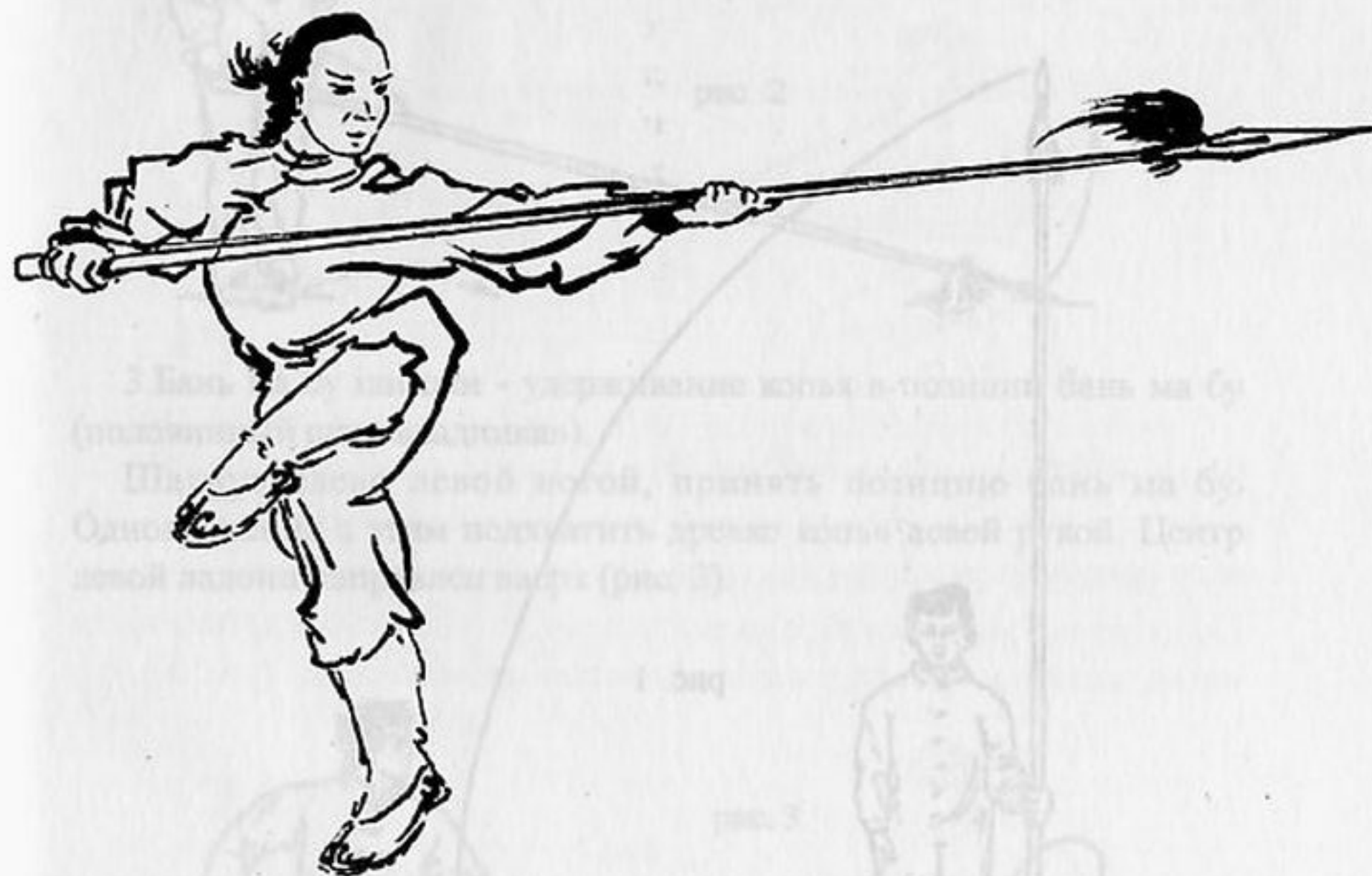
рис. 128

рис. 129

рис. 130

И дэ да цянь - большая пика, «поддерживающая добродетель».

翼德大枪



Данная фехтовальная техника относится к традиции школ синь и Сун Шичжуна. Весь комплекс приемов разделен на 10 частей, каждая из которых включает в себя комбинацию нескольких приемов, объединенных определенной идеей применения. Каждая часть заканчивается приемом «шуан цзяо хоу туй, ма бу пу цян» (отступающий шаг двумя ногами назад, резкое опускание пики в позиции ма бу), который представляет собой отход назад с резким понижением уровня позиции, что усиливает движение древка копьей вниз. Данный прием является как бы переходом, который соединяет 10 частей комплекса. Комплекс



также содержит большое количество приемов лань-на-чжа, которые характерны для многих школ фехтования на копьях.

Юй бэй ши - принятие исходного положения.

1. Ли чжэн ши цян - вертикальное удерживание копья.

Стопы ног расположены рядом. Тело выпрямлено. Правая рука удерживает копье за низ древка (рис. 1).

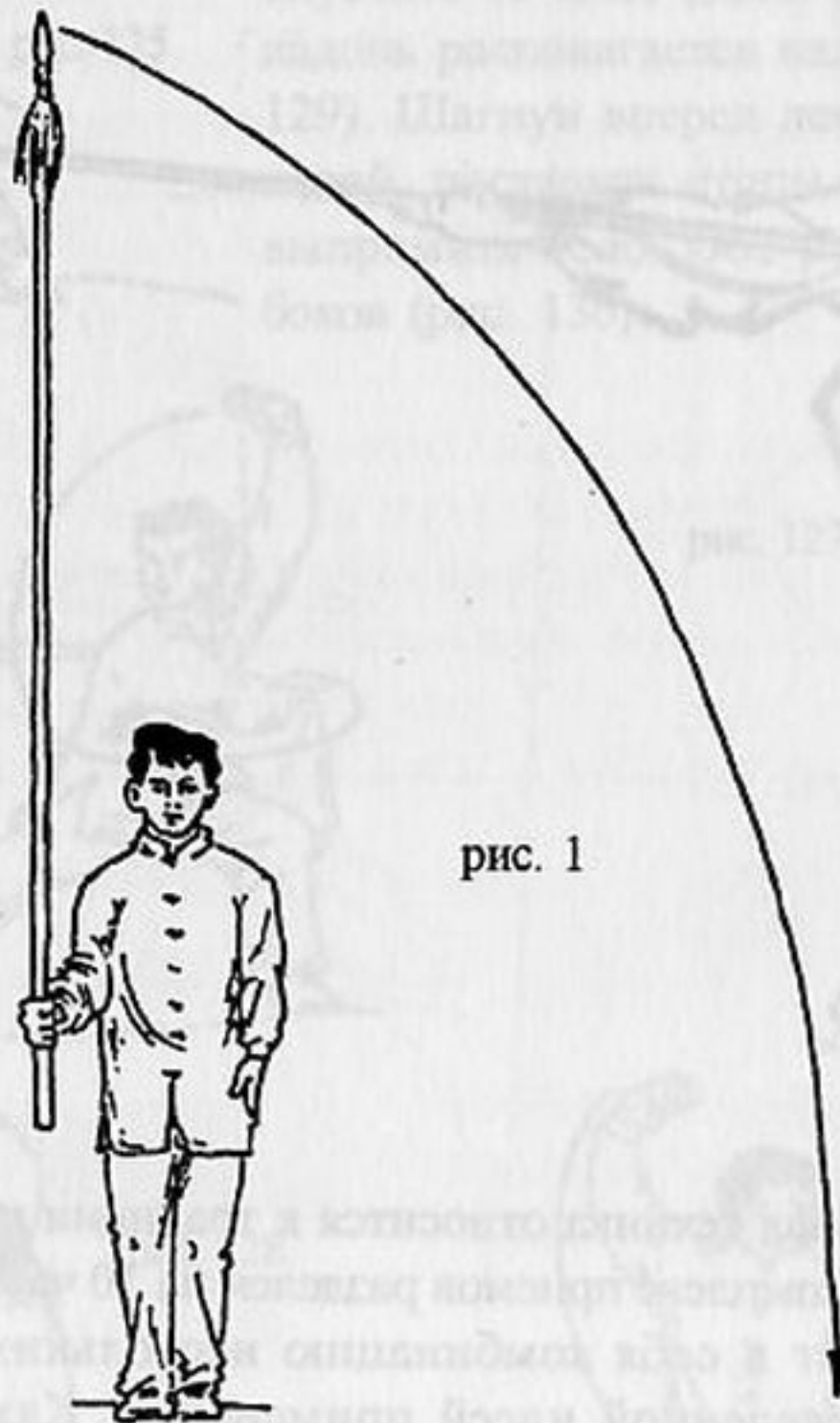


рис. 1

2. Хэн цян дян ди - опустить наконечник копья на землю поперечным движением.

Повернув корпус тела на 45 градусов влево, опустить копье наконечником на землю влево (рис. 2).

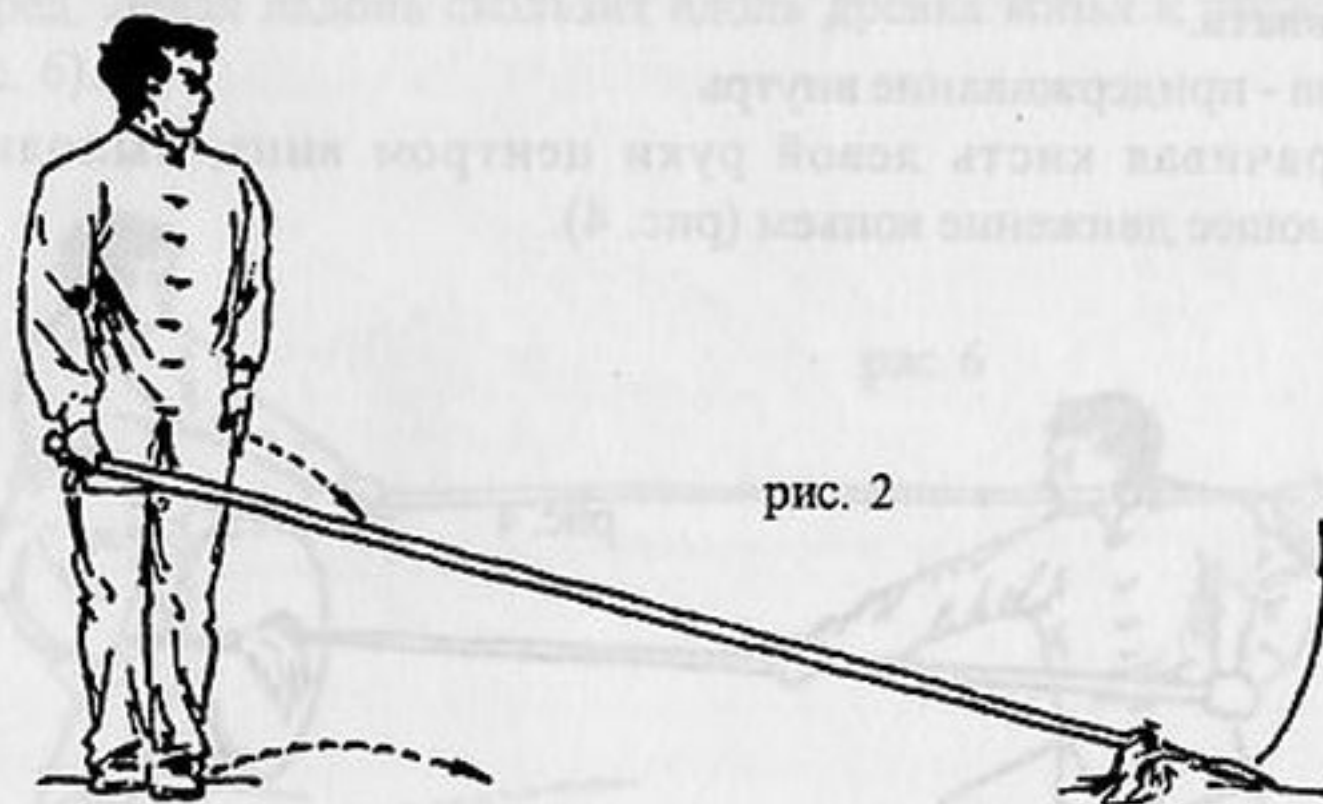


рис. 2

3. Бань ма бу ши цян - удерживание копья в позиции бань ма бу (половинный шаг «всадника»).

Шагнув влево левой ногой, принять позицию бань ма бу. Одновременно с этим подхватить древко копья левой рукой. Центр левой ладони направлен вверх (рис. 3).

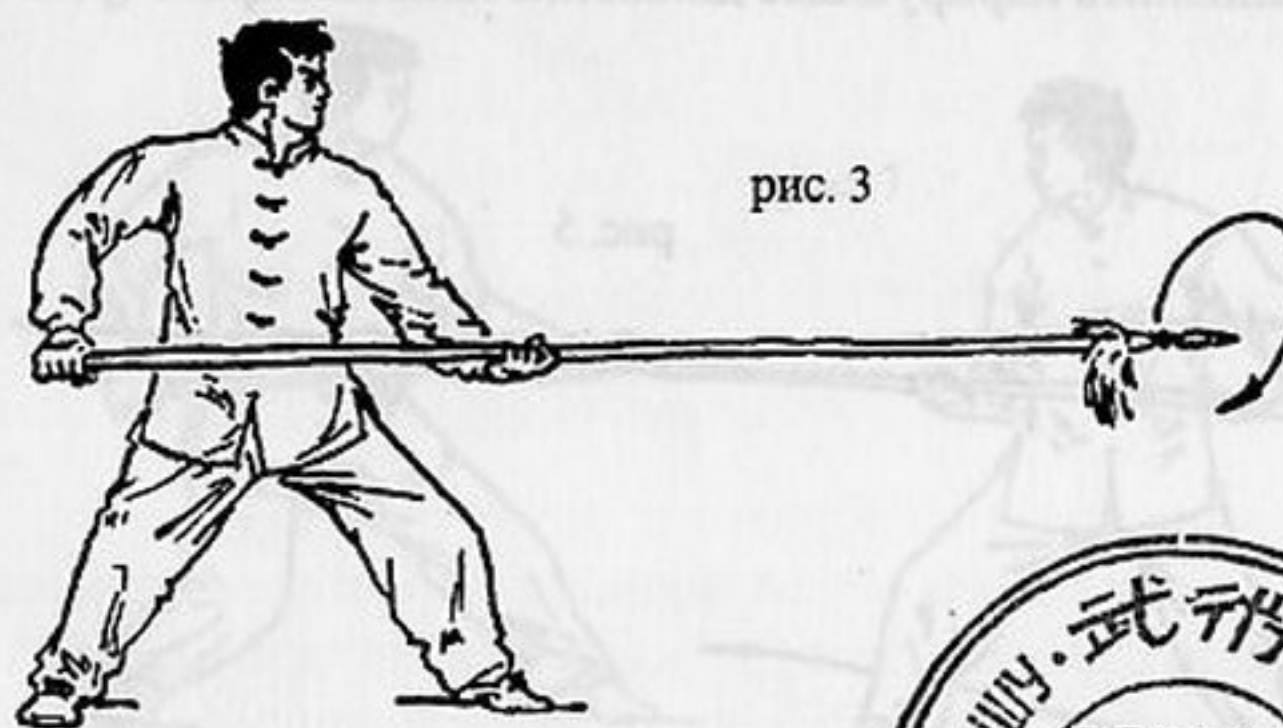


рис. 3





Первая часть: гунь шоу цо на - вращать рукой, тереть, придерживать.

1. Ли на - придерживание внутрь.

Поворачивая кисть левой руки центром вниз, выполнить прижимающее движение копьем (рис. 4).

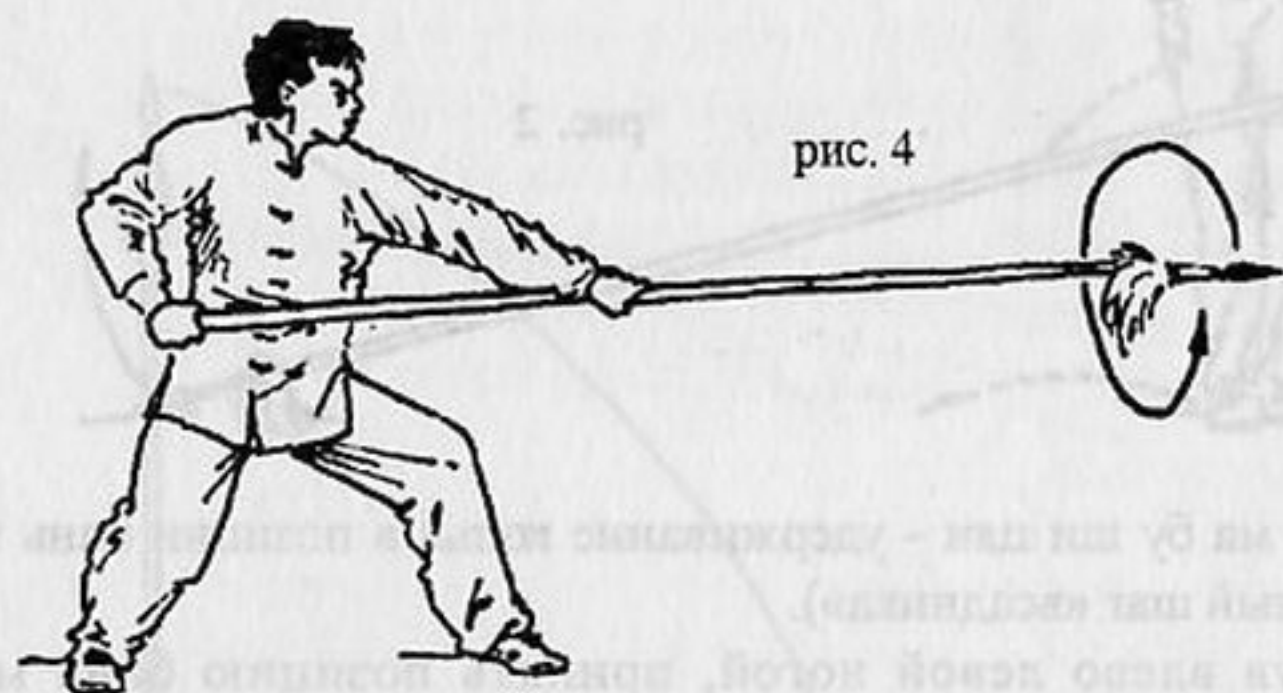


рис. 4

2. Вай лань - парирование наружу.

Поворачивая кисть левой руки центром вверх и оттягивая древко копья назад, выполнить парирующее движение копьем вправо (рис. 5).

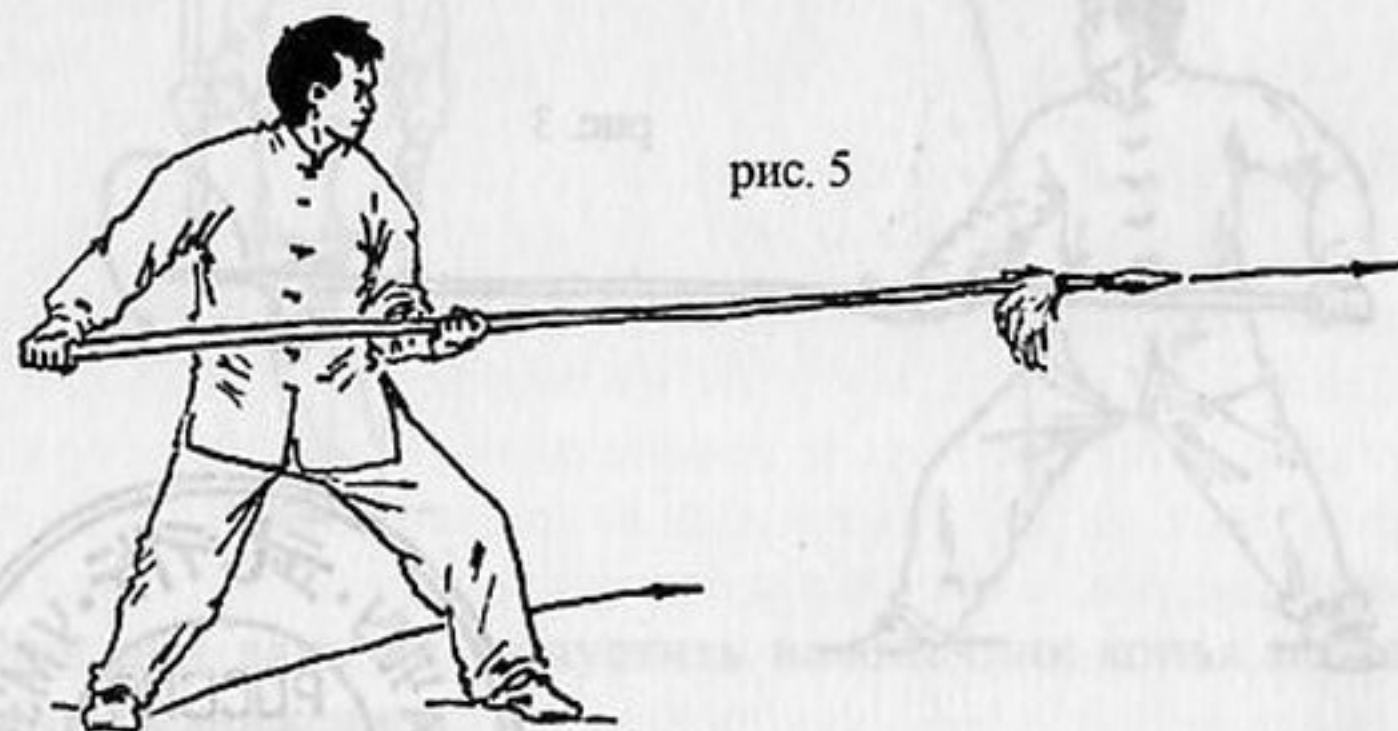


рис. 5

3. Ю ча бу чжа цян - правый «вставной» шаг, укол копьем.

Перенести вес тела на левую ногу. Выполнить «вставной» шаг правой



ногой позади левой. Одновременно с этим нанести укол копьем вперед. Левая ладонь скользит вдоль древка копья к правой ладони (рис. 6).

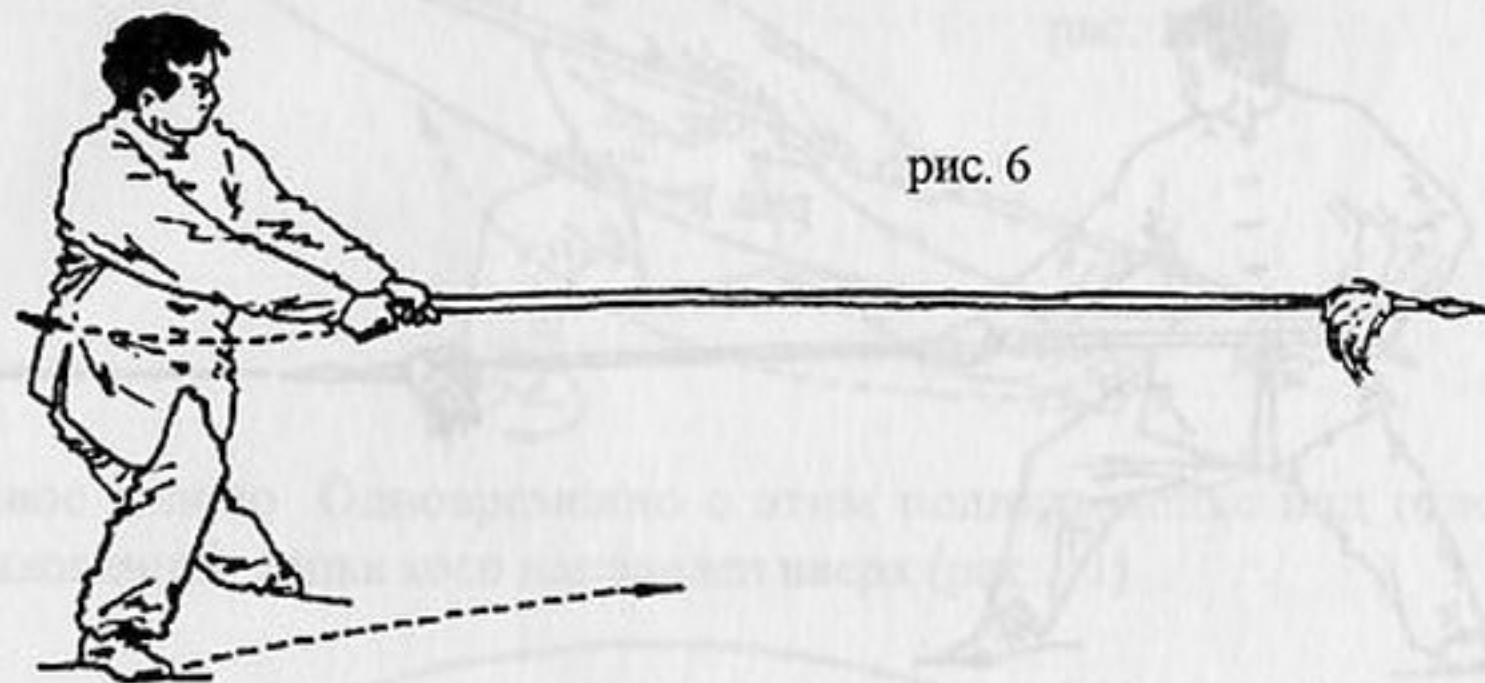


рис. 6

4. Шан цзо бу чоу цян - шаг левой ногой вперед, втянуть копье.

Шагнуть вперед левой ногой, приняв позицию бань ма бу. Одновременно с этим втянуть древко копья на себя, поворачивая левую ладонь центром вверх. Данная техника соответствует принципу лань (парирование) (рис. 7).

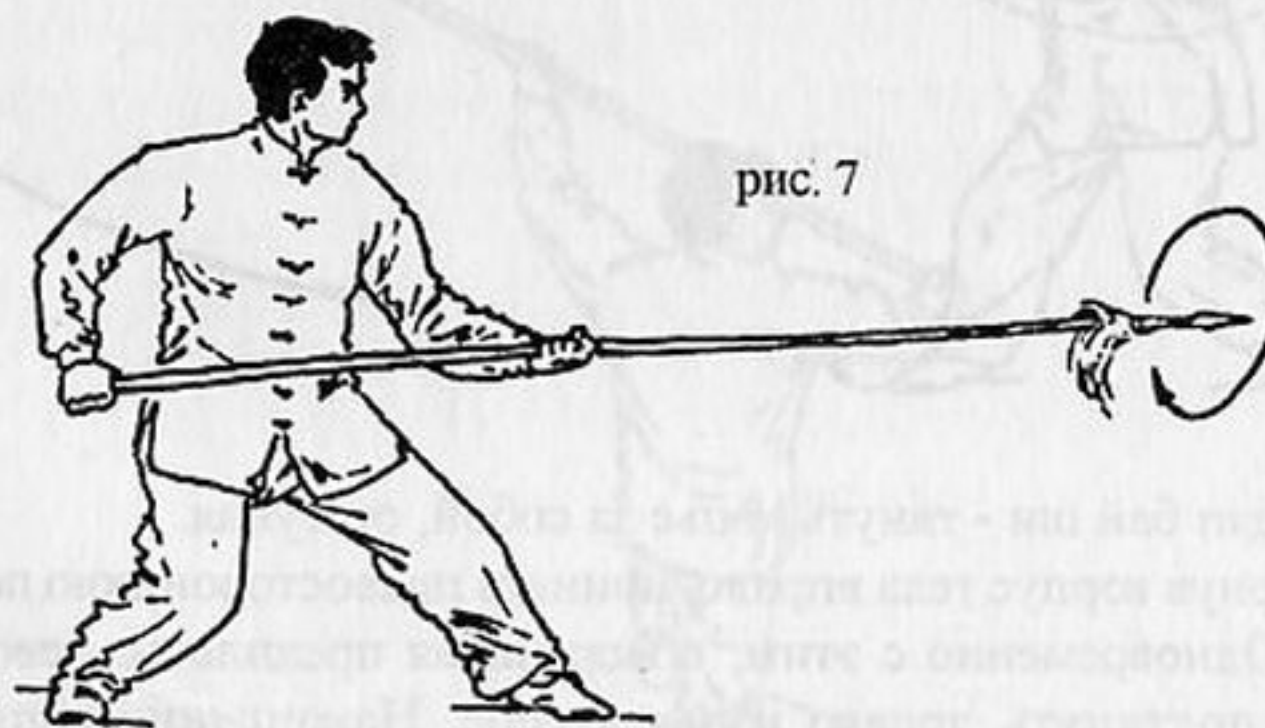


рис. 7



5. На чжа цян - придерживание и укол копьем.

Поворачивая левую ладонь центром вниз, выполнить прижимающее движение копьем вниз. Затем нанести укол копьем вперед (рис. 8-9).

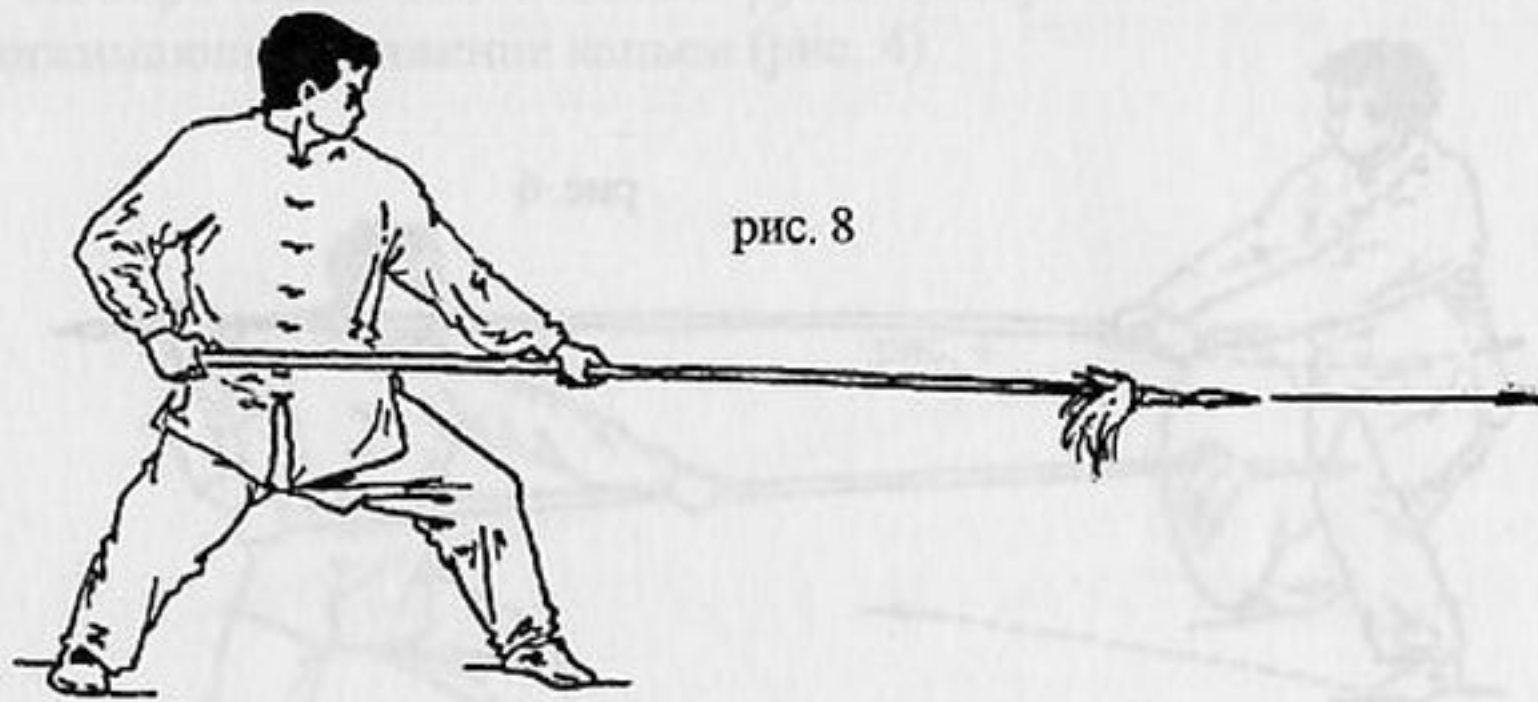


рис. 8

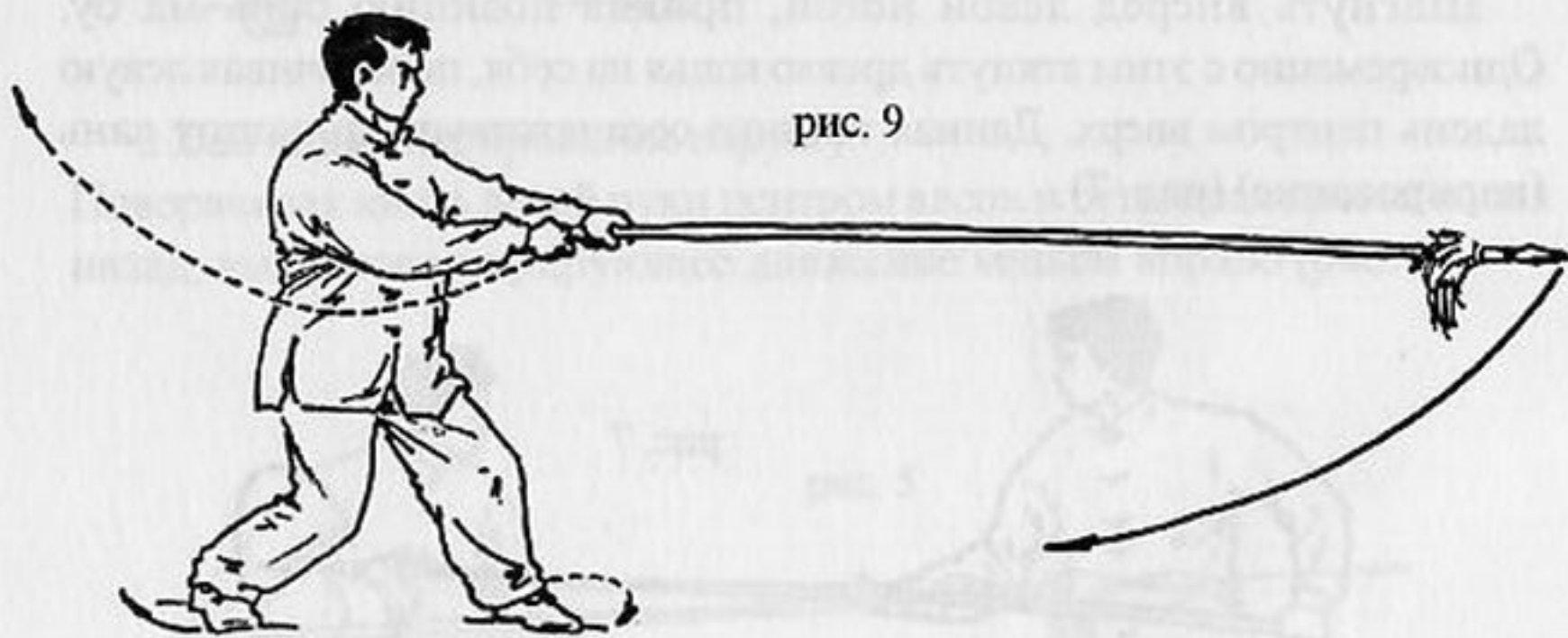


рис. 9

6. То цян бай ши - тянуть копье за собой, отступая.

Повернув корпус тела вправо, принять правостороннюю позицию гун бу. Одновременно с этим, поворачивая предплечье левой руки внутрь, подтянуть древко копья к себе. Наконечник копья косо направлен вниз (рис. 10).

7. Ю ду ли бу цзюй цян - стоя на правой ноге, поднять копье. Повернув корпус вправо на 180 градусов, поднять вверх

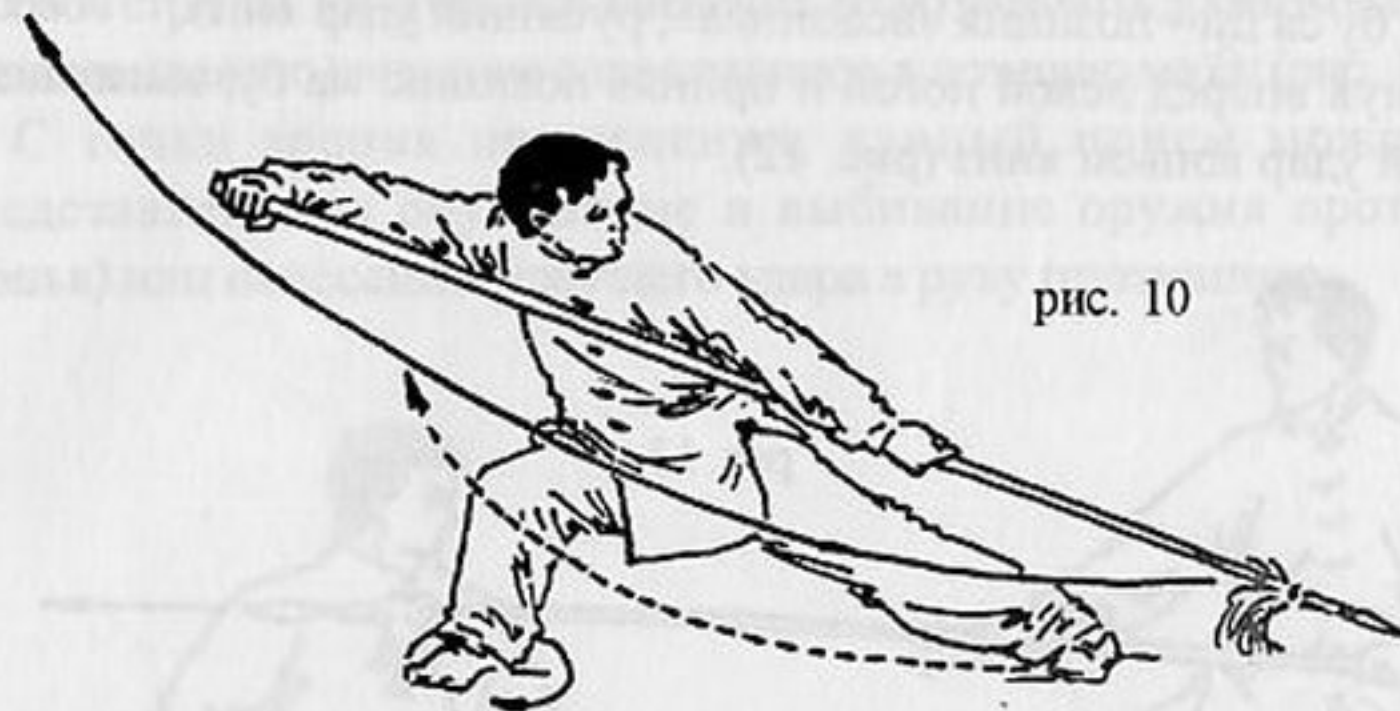


рис. 10

левое колено. Одновременно с этим поднять копье над головой. Наконечник копья косо направлен вверх (рис. 11).

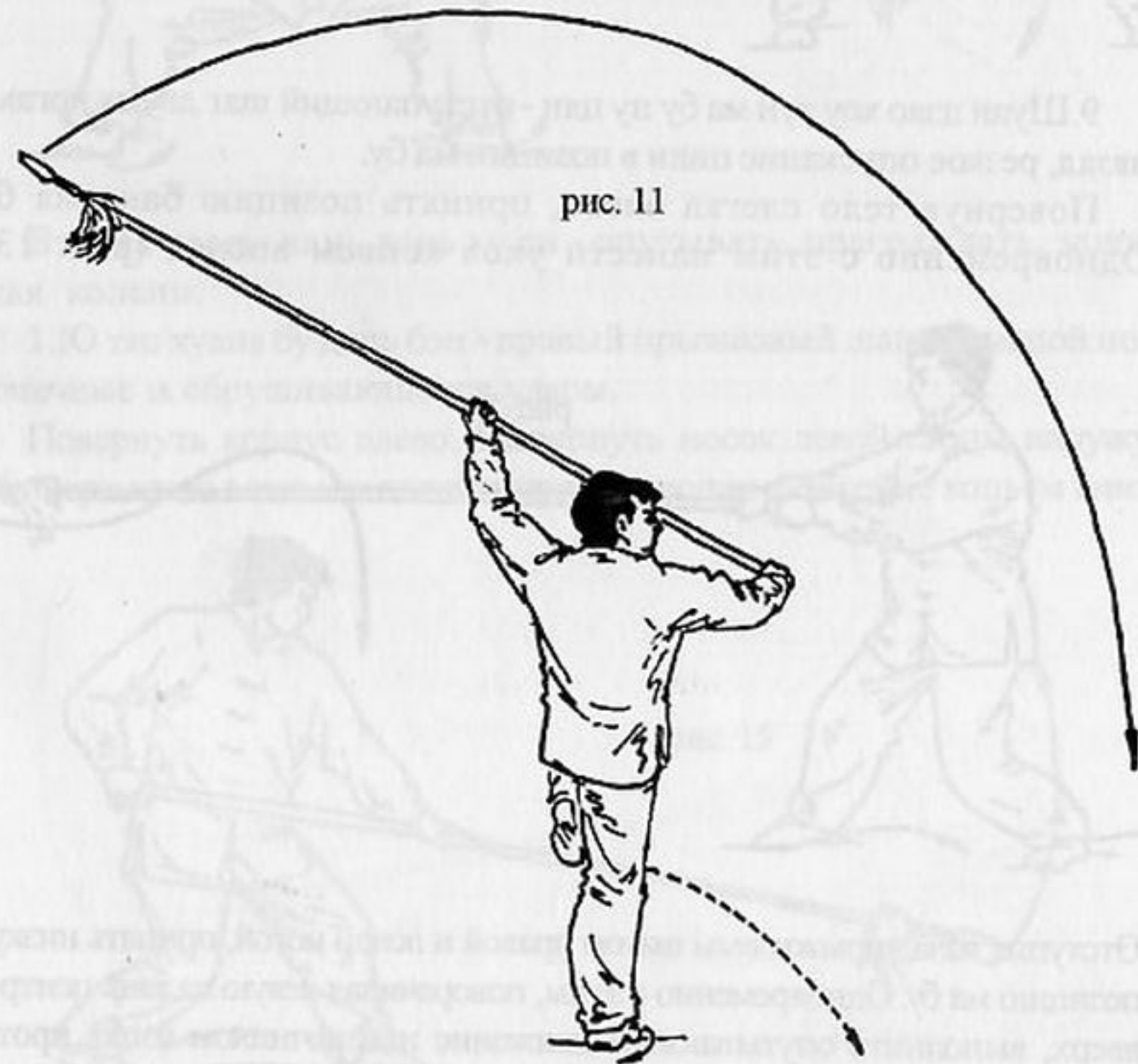
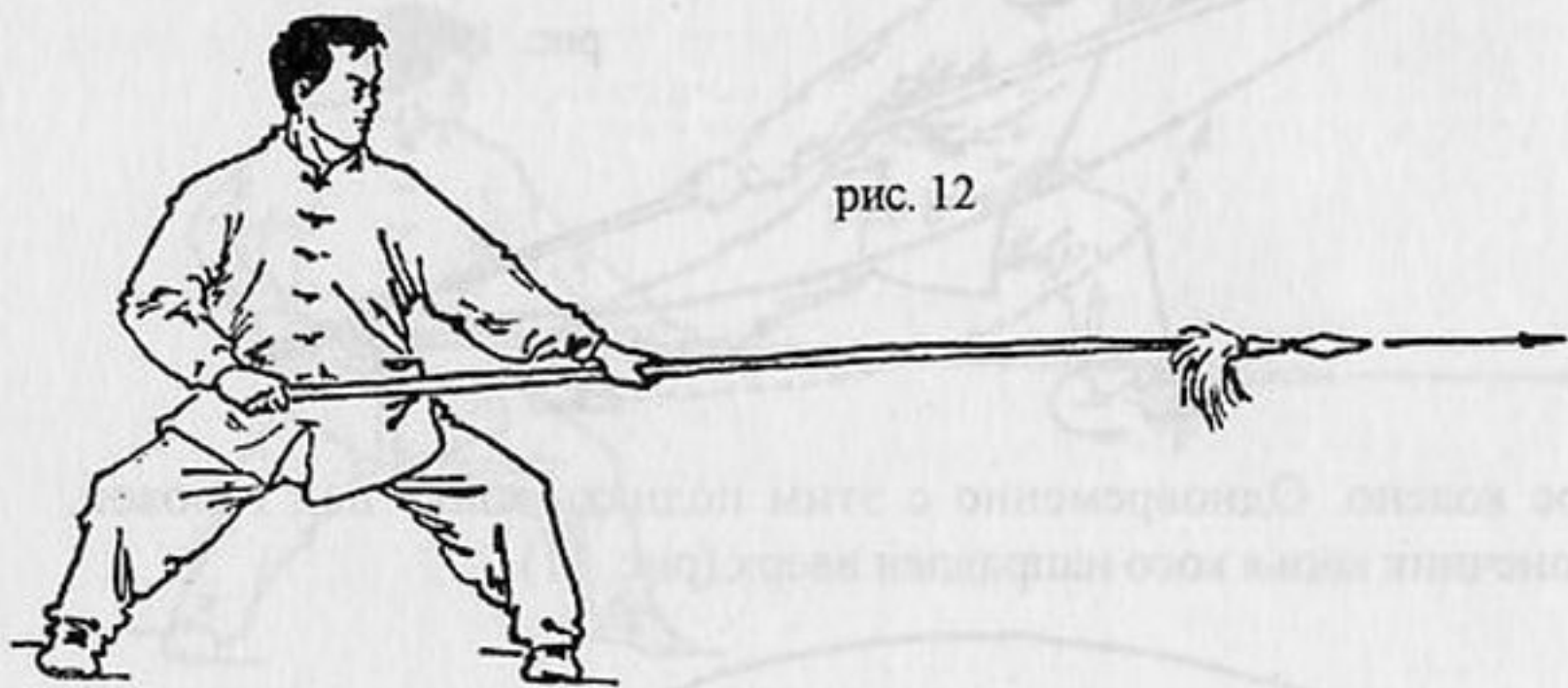


рис. 11



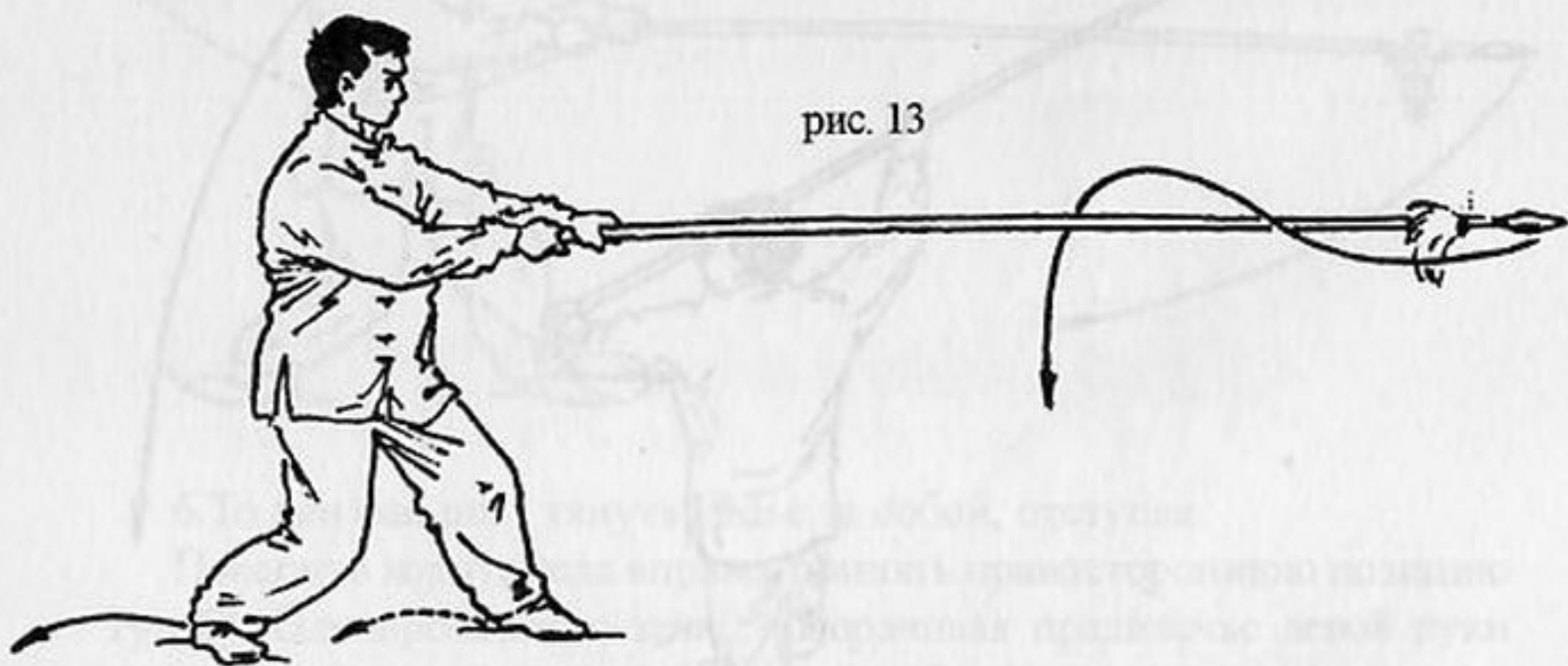
8. Ма бу ся пи - позиция «всадника», рубящий удар вниз.

Шагнув вперед левой ногой и приняв позицию ма бу, выполнить рубящий удар копьем вниз (рис. 12).



9. Шуан цзяо хоу туй ма бу пу цян - отступающий шаг двумя ногами назад, резкое опускание пики в позиции ма бу.

Повернув тело слегка влево, принять позицию бань ма бу. Одновременно с этим нанести укол копьем вперед (рис. 13).

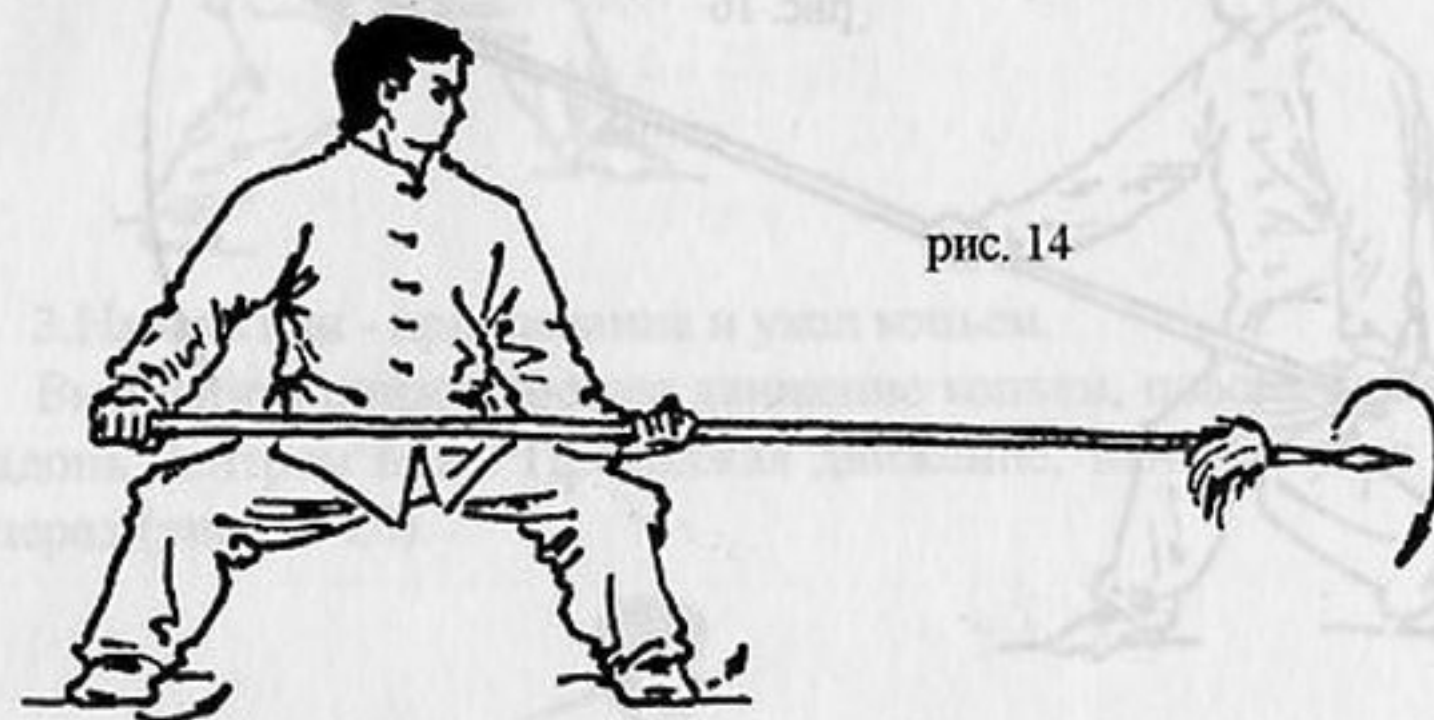


Отступив назад прыжковым шагом правой и левой ногой, принять низкую позицию ма бу. Одновременно с этим, поворачивая левую ладонь центром вверх, выполнить опутывающее движение наконечником копья против



часовой стрелки. Не прерывая движение, резко надавить древком копья вниз, согласовывая это движение с приседанием в позицию ма бу (рис. 14).

С точки зрения применения, данный прием может быть представлен, как опутывание и выбивание оружия противника (копья) или нанесение режущего удара в руку противника.



Вторая часть: чань лань ху си - опутывать, преграждать, защищая колени.

1. Ю тьяо хуань бу дьянь бэн - правый прыжковый шаг со сменой ног, точечные и обрушивающиеся удары.

Повернуть корпус влево. Развернуть носок левой стопы наружу. Одновременно с этим выполнить прижимающее движение копьем вниз,





поворачивая левую ладонь центром вниз (рис. 15). Продолжая движение, выполнить прыжковый шаг со сменой ног. Одновременно с этим совершить вспарывающий удар наконечником копья вверх (рис. 16).

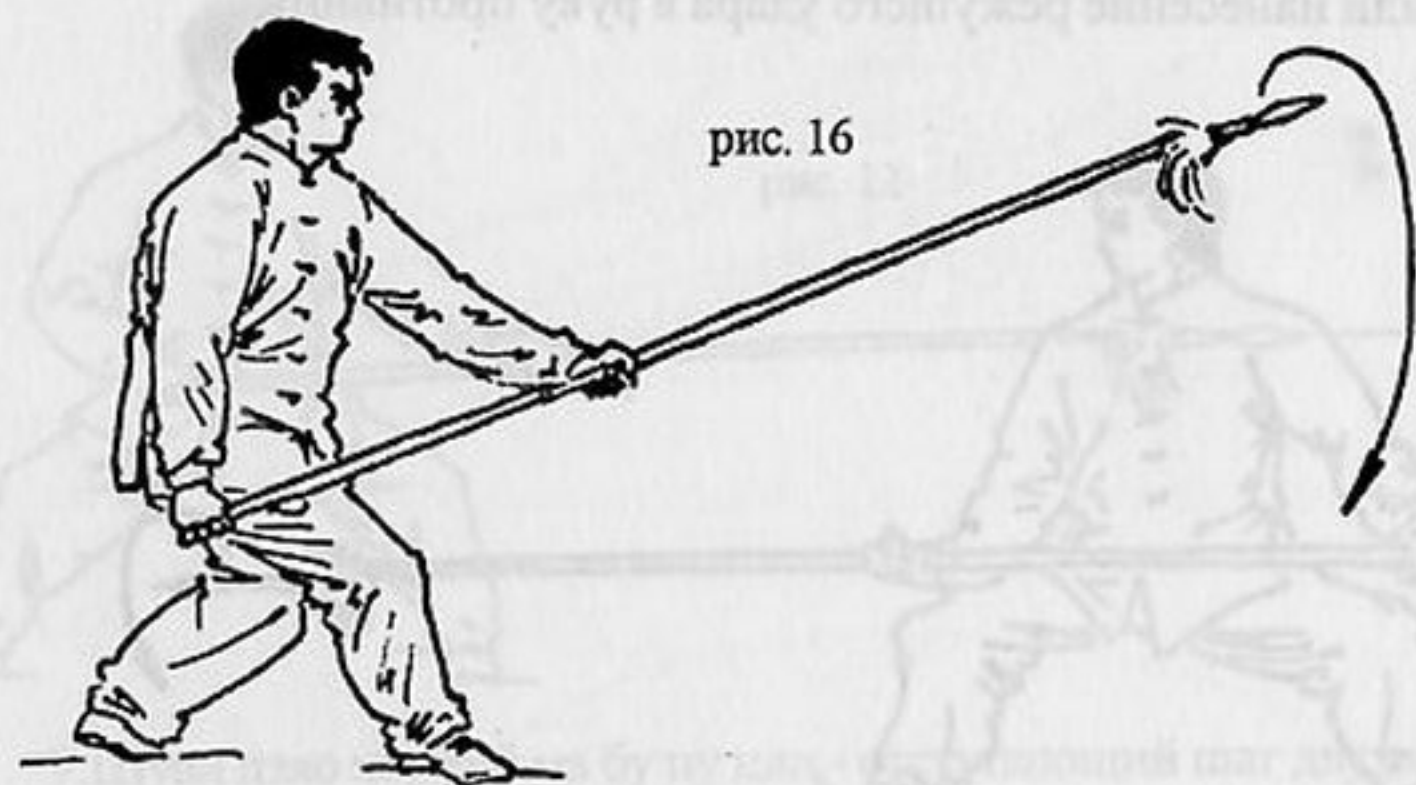


рис. 16

2. Цзо тiao хуань бу дян бэн - левый прыжковый шаг со сменой ног, точечные обрушивающиеся удары.

Выполнить прижимающее движение копьем вправо-вниз. Затем совершить прыжковый шаг со сменой ног. Одновременно с этим, приземлившись в позицию бань ма бу, выполнить вспарывающий удар наконечником копья влево-вверх (рис. 17-18).

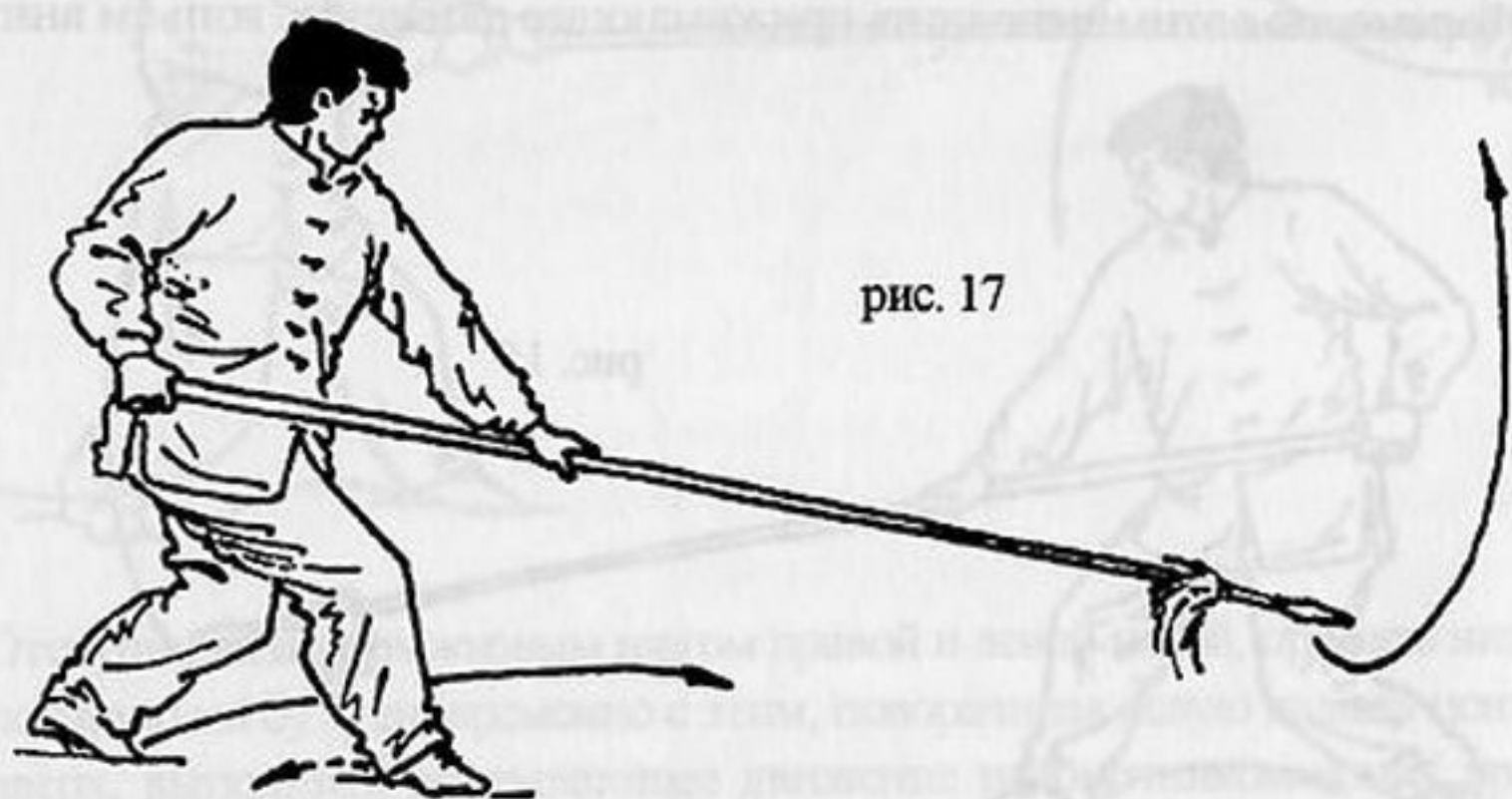


рис. 17



рис. 18

3. На чжа цян - прижимание и укол копьем.

Выполнить прижимающее движение копьем, поворачивая левую ладонь центром вниз. Продолжая движение, нанести укол копьем вперед (рис. 19-20).

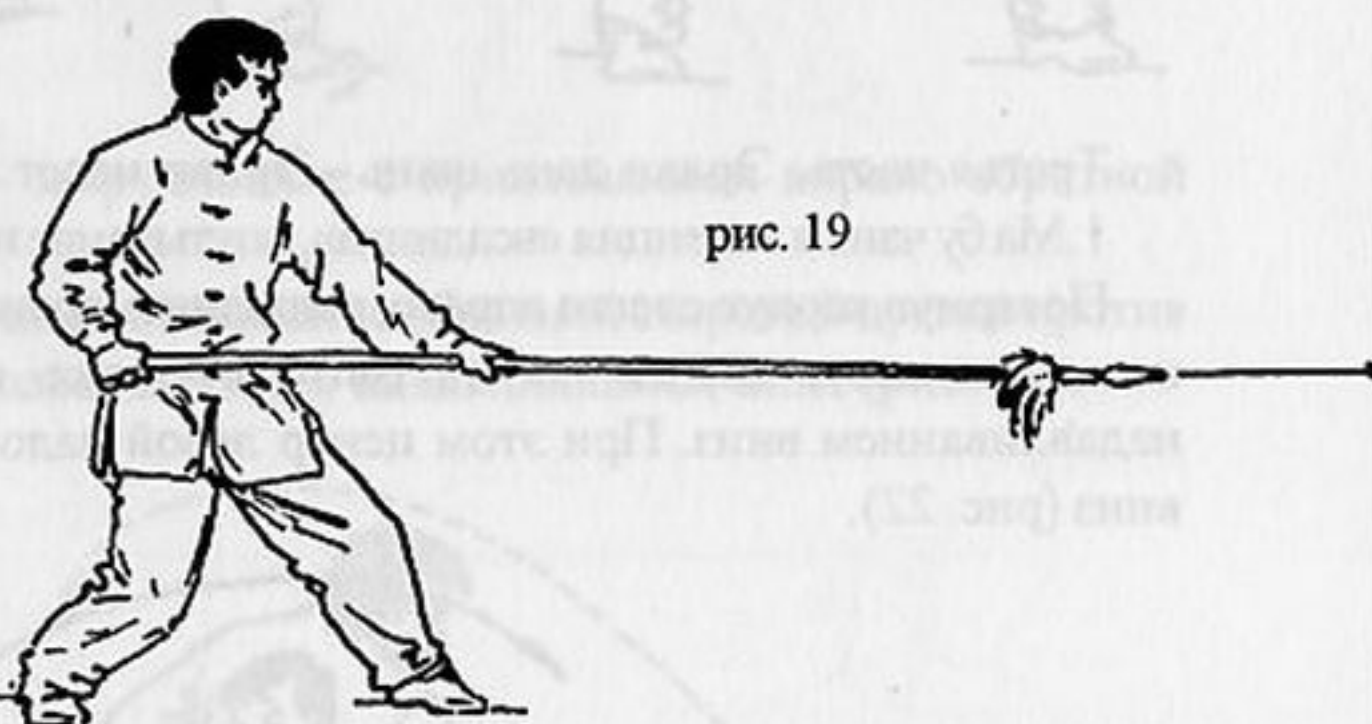


рис. 19

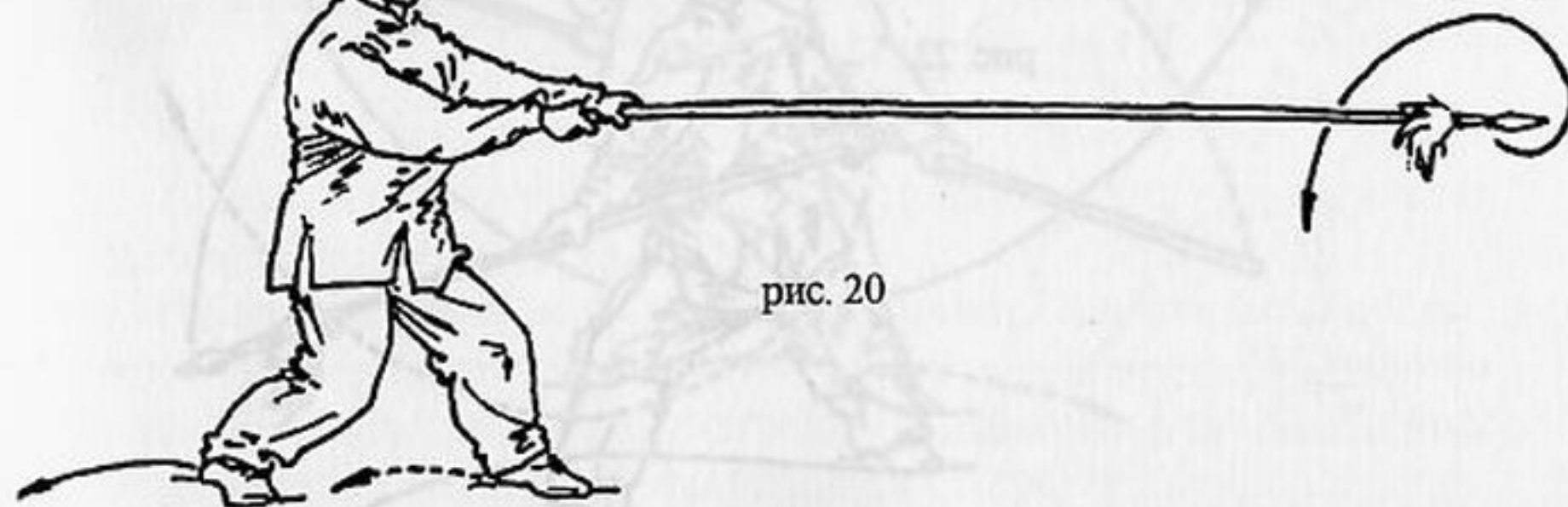


рис. 20



4. Шуан цзяо хоу туй ма бу пу цян - отступающий шаг двумя ногами назад, резкое опускание пики в позиции ма бу.

Выполнение приема полностью соответствует приему 9 первой части комплекса. В дальнейшем каждая часть комплекса будет оканчиваться данным приемом (рис. 21).

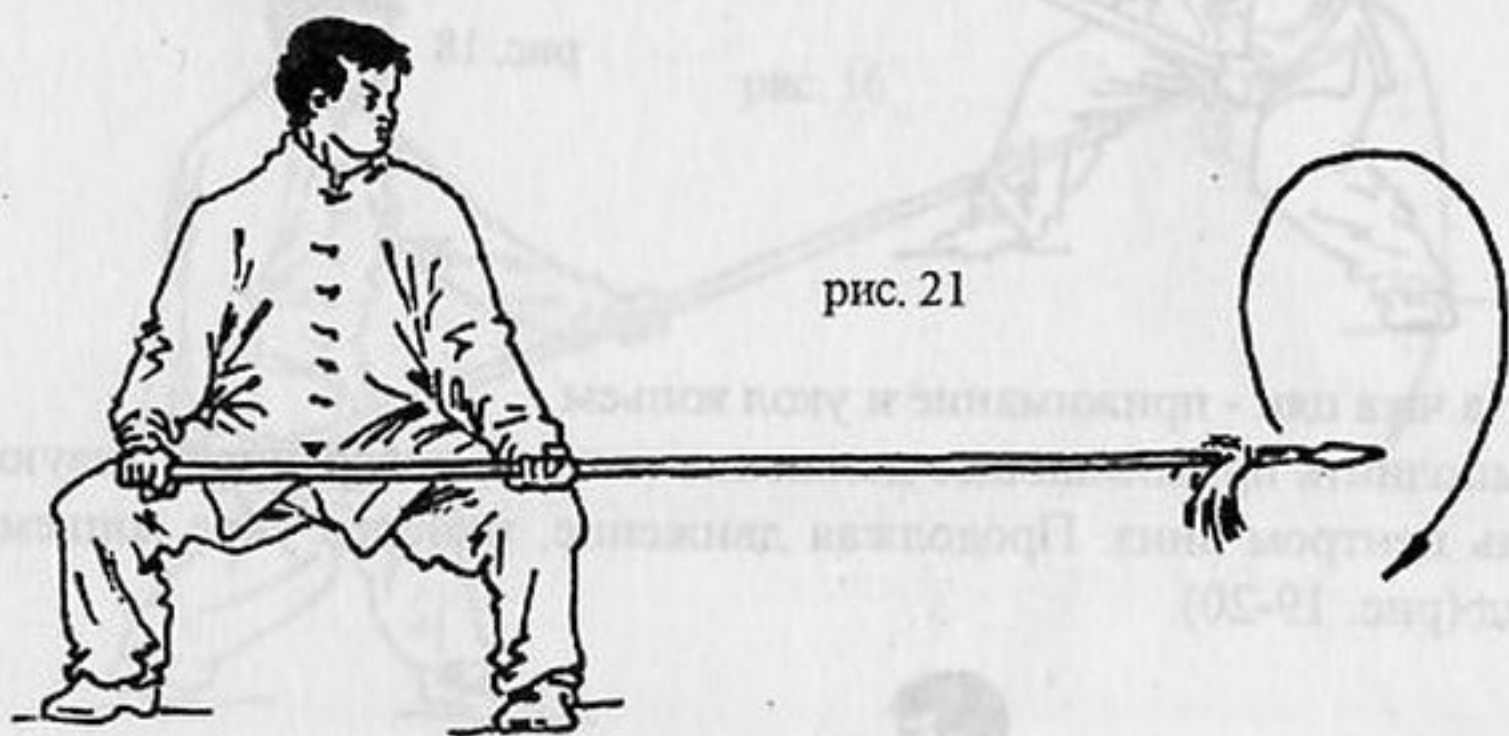


рис. 21

Третья часть: Эрлан дань шань - Эрлан несет гору.

1. Ма бу чань я - позиция «всадника», опутывание и надавливание.

Повернув корпус слегка вправо, выполнить вращательное движение наконечником копья по часовой стрелке и завершить его надавливанием вниз. При этом центр левой ладони поворачивается вниз (рис. 22).



рис. 22



2. Шан ю бу тьяо ба - шаг вперед правой ногой, вспарывающий удар обратной стороной древка.

Шагнув вперед правой ногой, нанести вспарывающий удар обратной стороной древка снизу вверх перед собой (рис. 23).

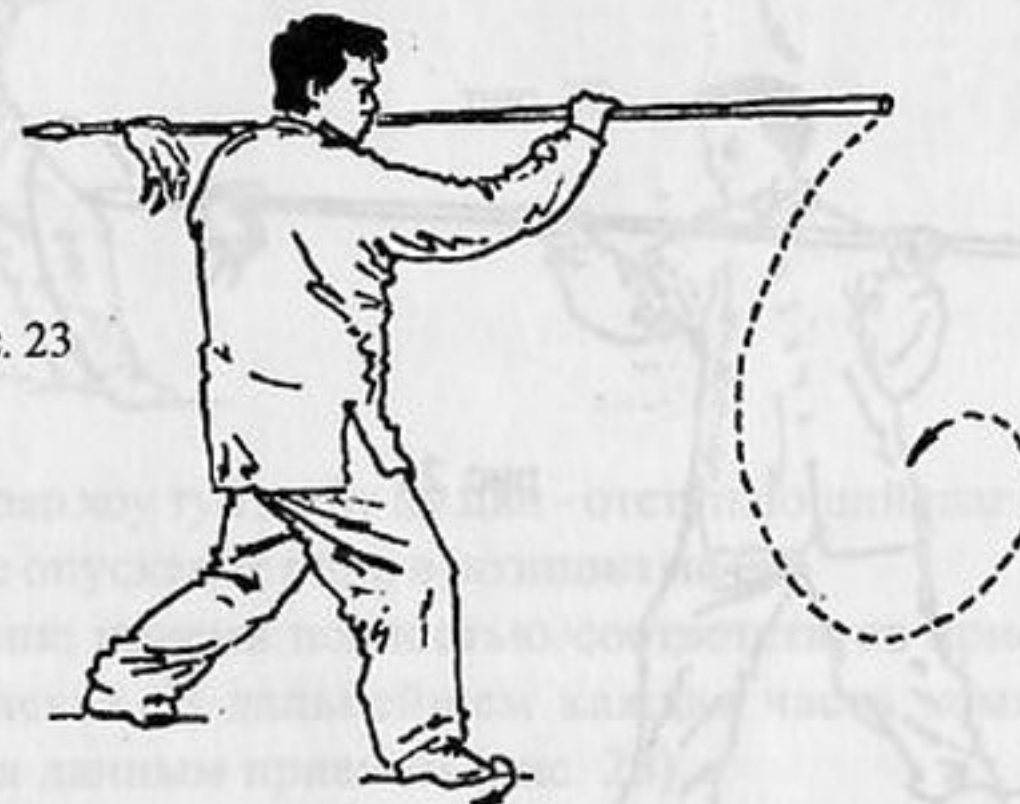


рис. 23

3. Ю цзяо я ба - закручивание с прижиманием вправо обратной стороной древка.

Выполнить вращательное движение обратной стороной древка против часовой стрелки и завершить его надавливанием вниз (рис. 24).



рис. 24



4. Шан цзо бу тью цян - шаг вперед левой ногой, вспарывающий удар наконечником копья.  
Шагнув вперед левой ногой и повернув корпус тела вправо, нанести вспарывающий удар наконечником копья снизу вверх перед собой (рис. 25).



рис. 25

5. На чжа цян - прижимание и укол копьем.

Выполнить прижимающее движение копьем, поворачивая левую ладонь центром вниз. Продолжая движение, нанести укол копьем вперед (рис. 26-27).

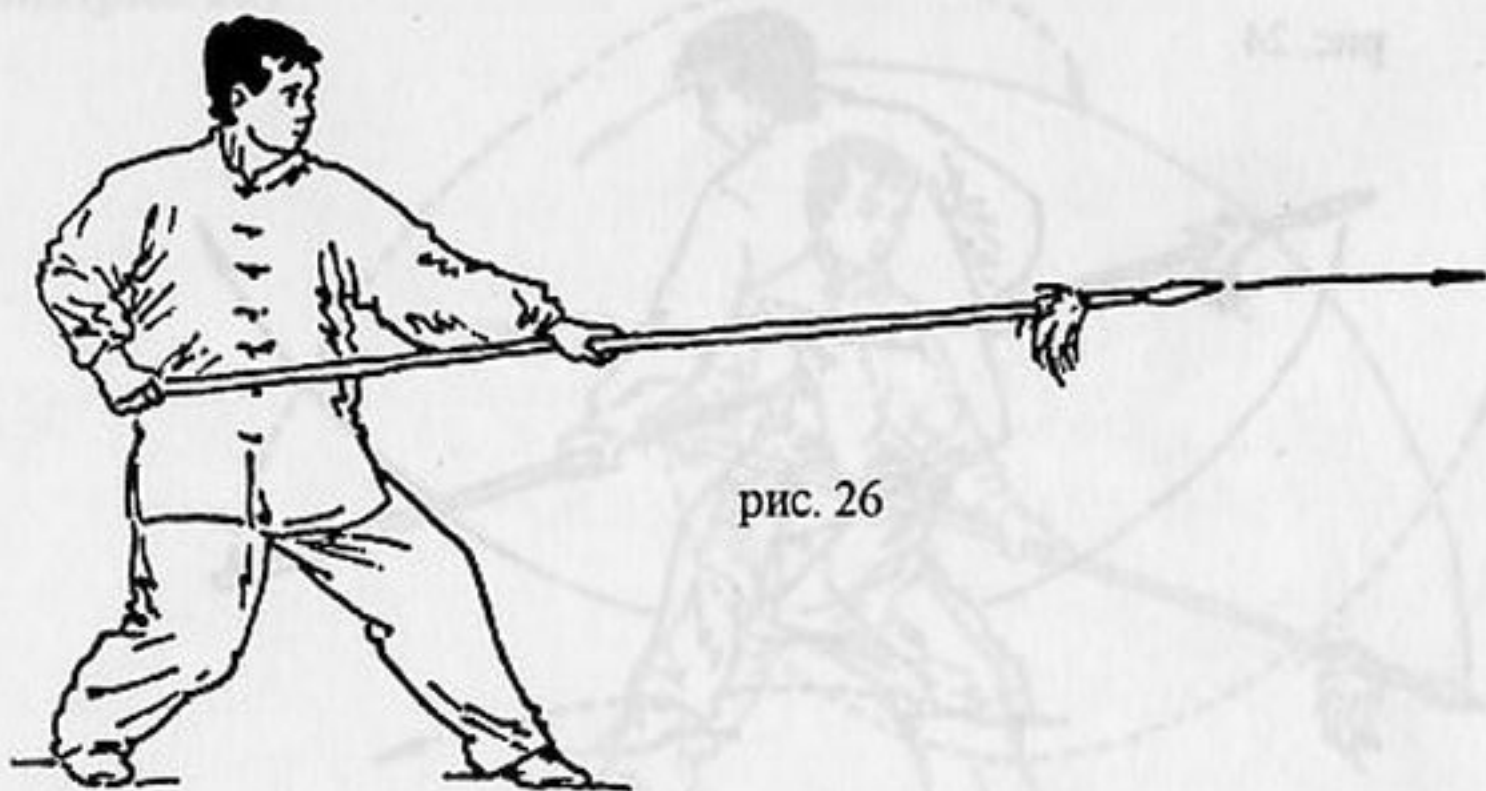


рис. 26

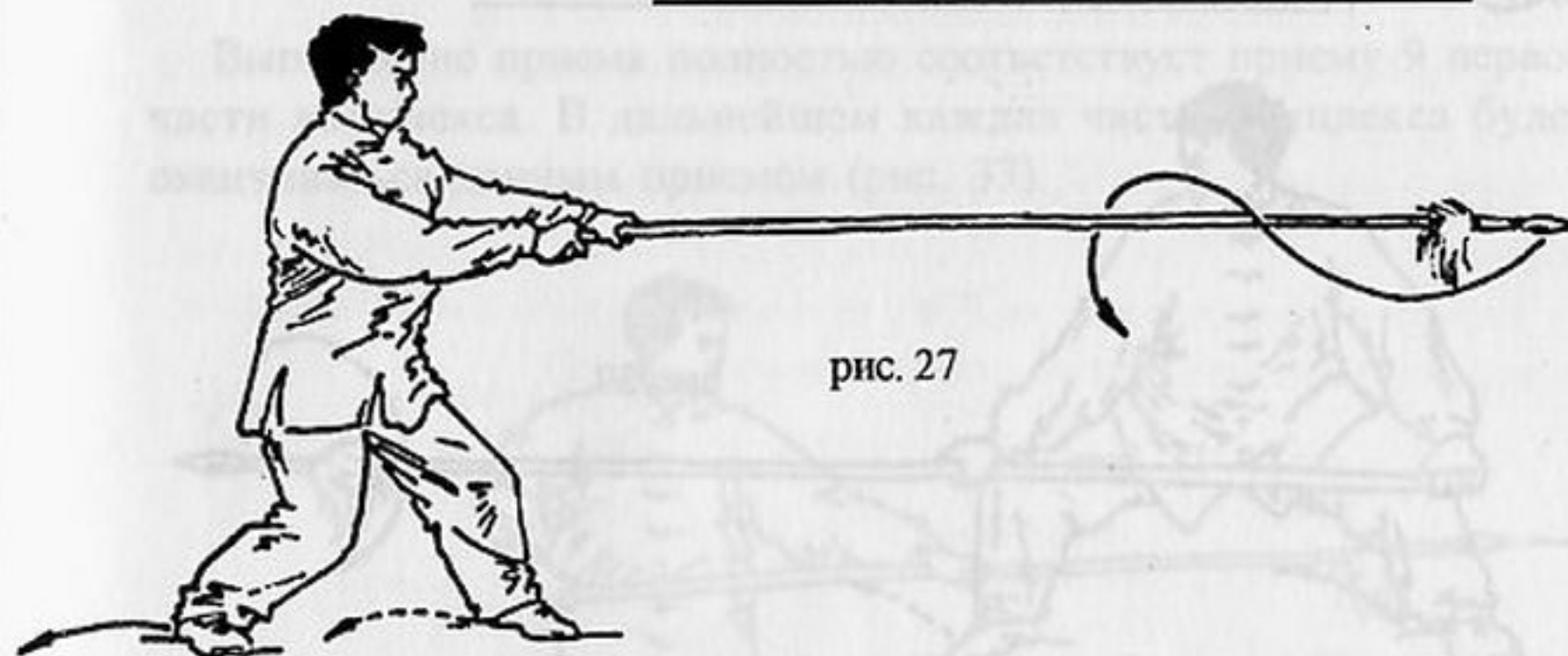


рис. 27

6. Шуан цзяо хоу туй ма бу пу цян - отступающий шаг двумя ногами назад, резкое опускание пики в позиции ма бу.

Выполнение приема полностью соответствует приему 9 первой части комплекса. В дальнейшем каждая часть комплекса будет оканчиваться данным приемом (рис. 28).

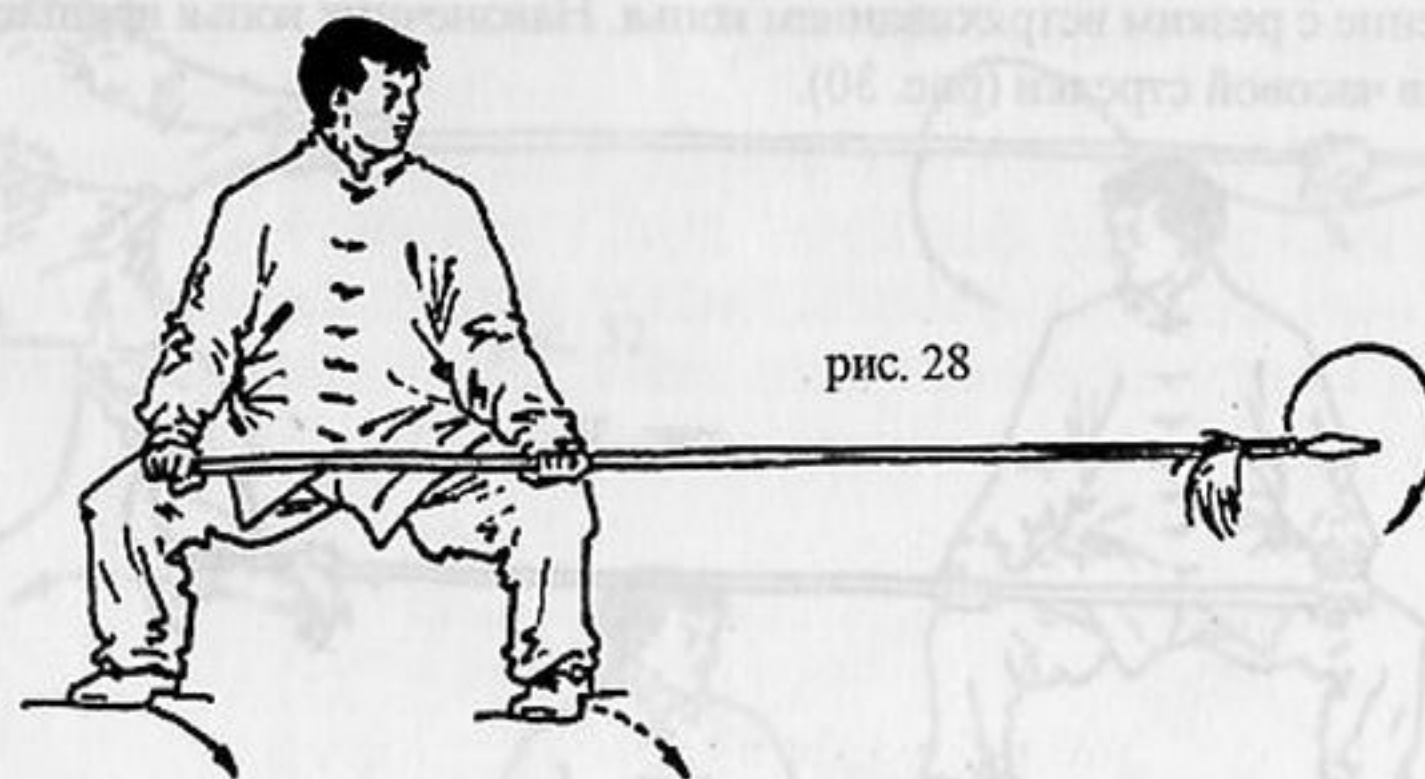


рис. 28

Четвертая часть: бай шэ та ди - белая змея прижимается к земле.

1. Ю цян тью на пу цян - прыгающий шаг вправо-вперед, прижимание с резким опусканием копья.

Не меняя позицию ма бу, выполнить короткий подпрыгивающий шаг вправо-вперед. Одновременно с этим, поворачивая левую ладонь центром вниз, выполнить прижимание с резким надавливанием вниз. Наконечник копья вращается по часовой стрелке (рис. 29).



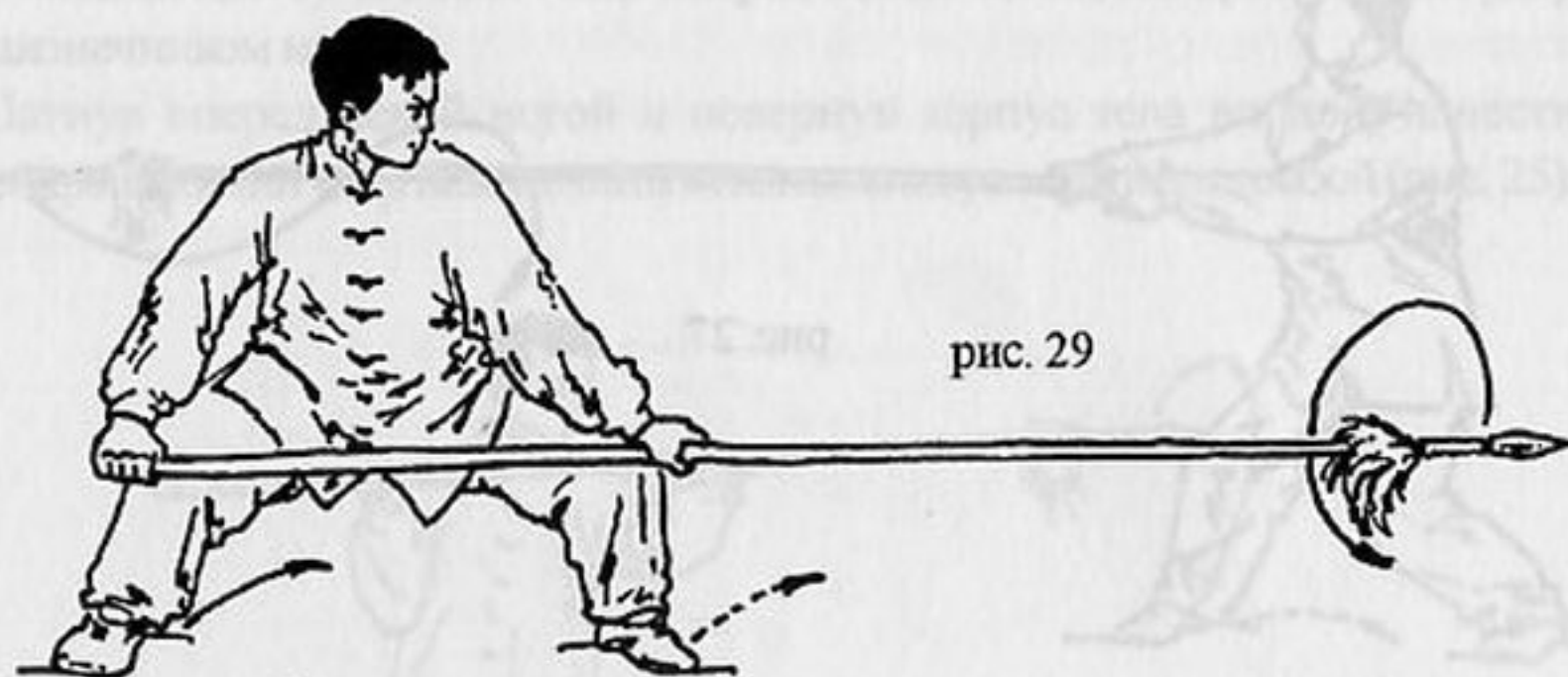


рис. 29

2. Цзо хоу тiao лань пу цян - отпрыгивающий шаг назад-влево, преграждающее движение с резким встряхиванием копья.

Не меняя позиции ма бу, выполнить отпрыгивающий шаг назад-влево. Поворачивая левую ладонь центром вверх, выполнить преграждающее движение с резким встряхиванием копья. Наконечник копья вращается против часовой стрелки (рис. 30).

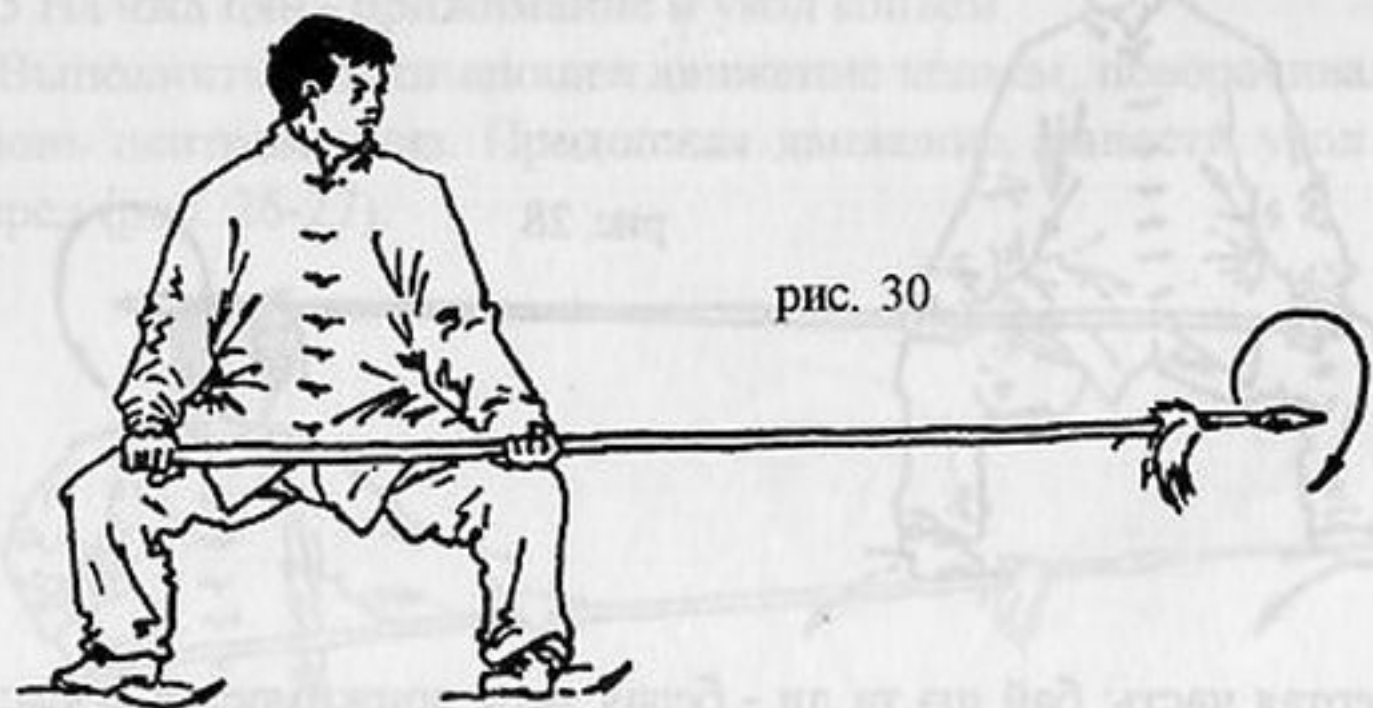


рис. 30

3. На чжа цян - прижимание и укол копьем.

Выполнить прижимающее движение копьем, поворачивая левую ладонь центром вниз. Продолжая движение, нанести укол копьем вперед (рис. 31-32).

4. Шуан цзяо хоу туй ма бу пу цян - отступающий шаг двумя ногами назад, резкое опускание пики в позиции ма бу.



Выполнение приема полностью соответствует приему 9 первой части комплекса. В дальнейшем каждая часть комплекса будет оканчиваться данным приемом (рис. 33).

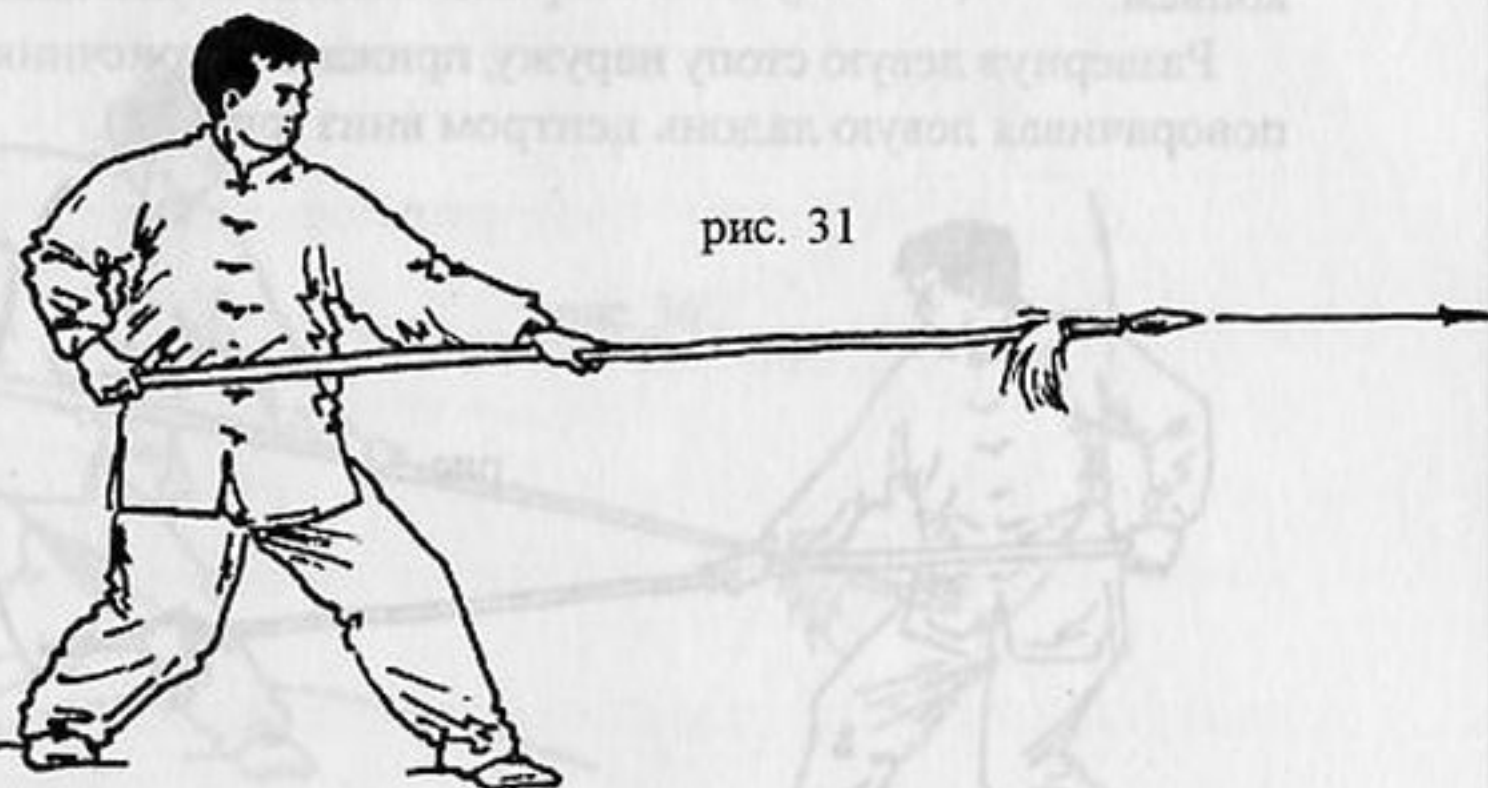


рис. 31

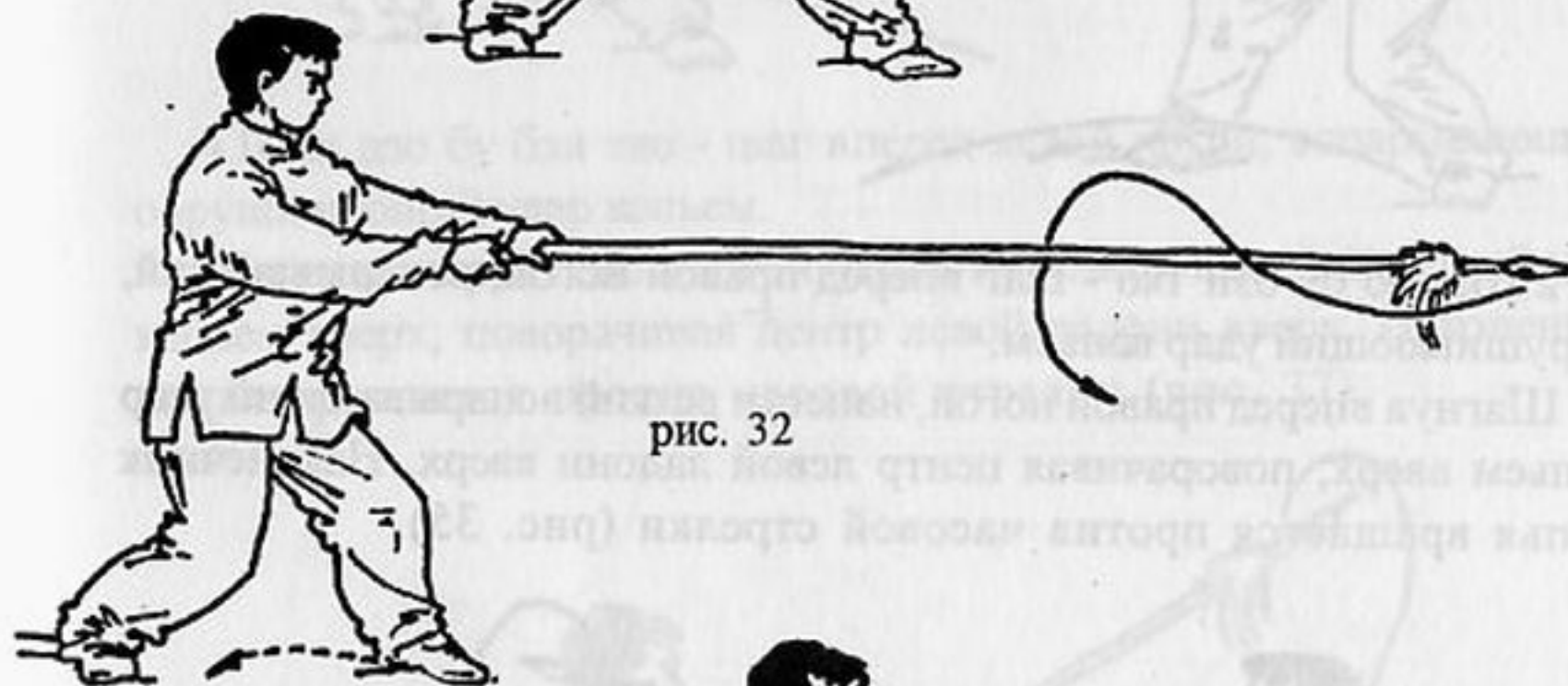


рис. 32

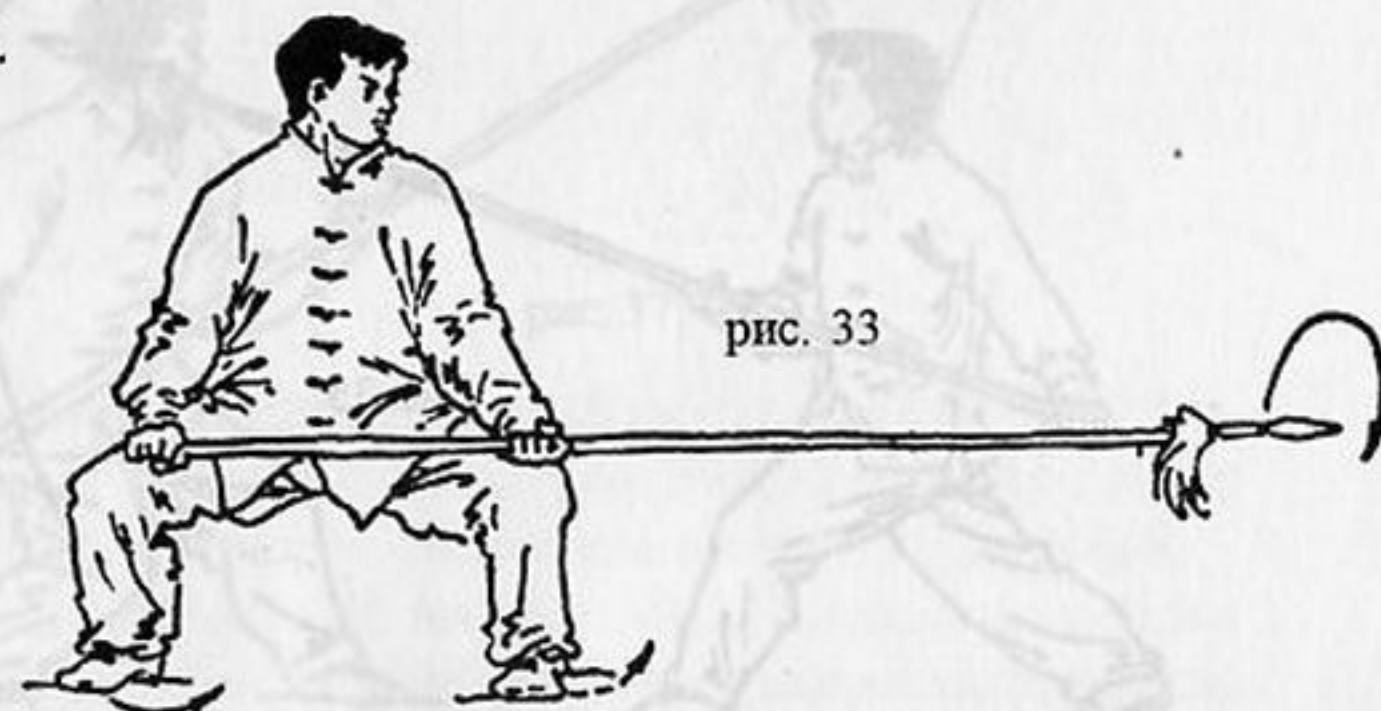


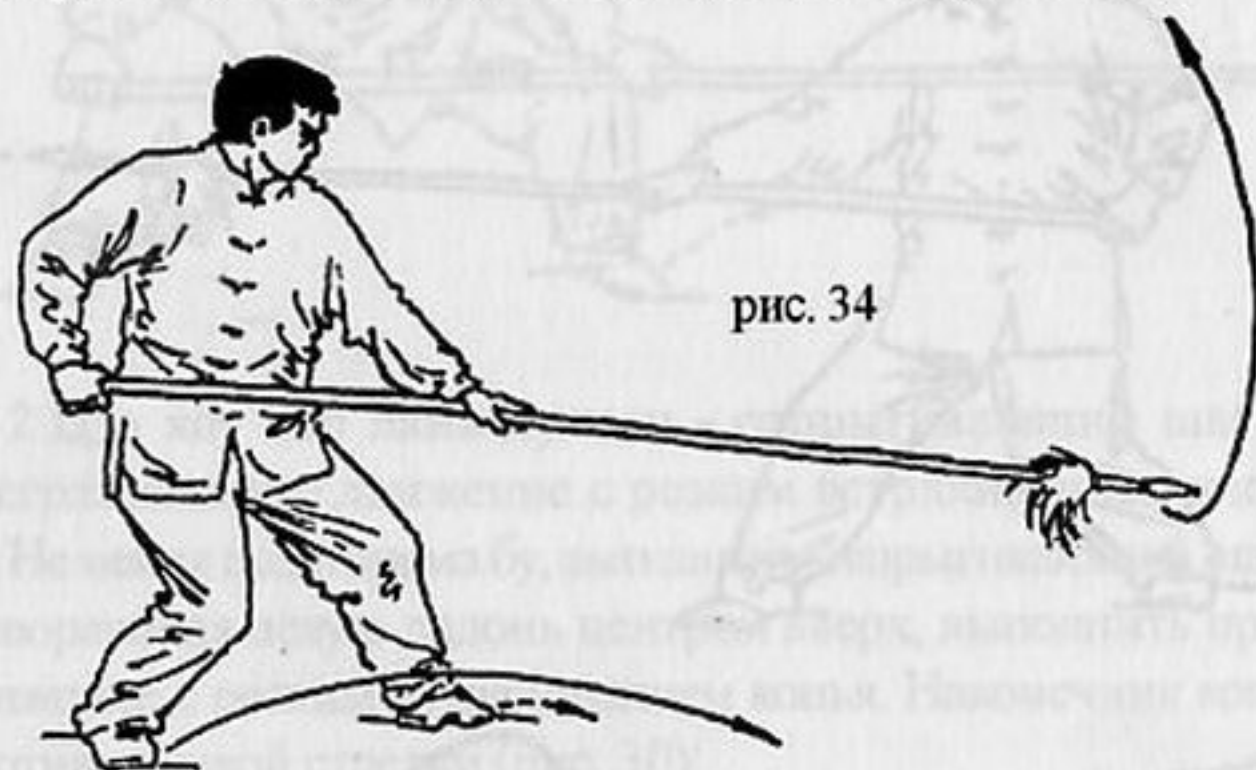
рис. 33



Пятая часть: ли да бэн тiao - обрушивающиеся и вспарывающие удары большой силы.

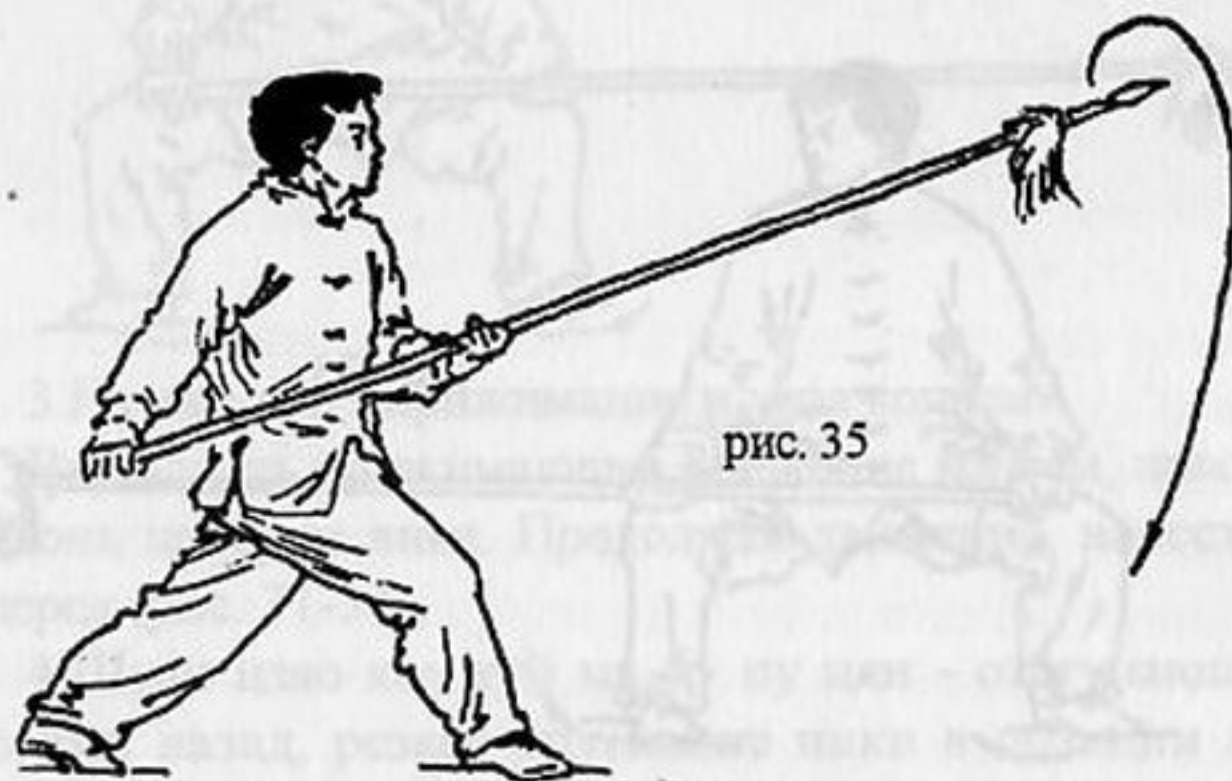
1. Цзо цзяо вай чжань я цян - развернув левую стопу наружу, прижать копьем.

Развернув левую стопу наружу, прижать наконечником копья вниз, поворачивая левую ладонь центром вниз (рис. 34).



2. Шан ю бу бэн тiao - шаг вперед правой ногой, вспарывающий, обрушивающий удар копьем.

Шагнув вперед правой ногой, нанести резкий вспарывающий удар копьем вверх, поворачивая центр левой ладони вверх. Наконечник копья вращается против часовой стрелки (рис. 35).



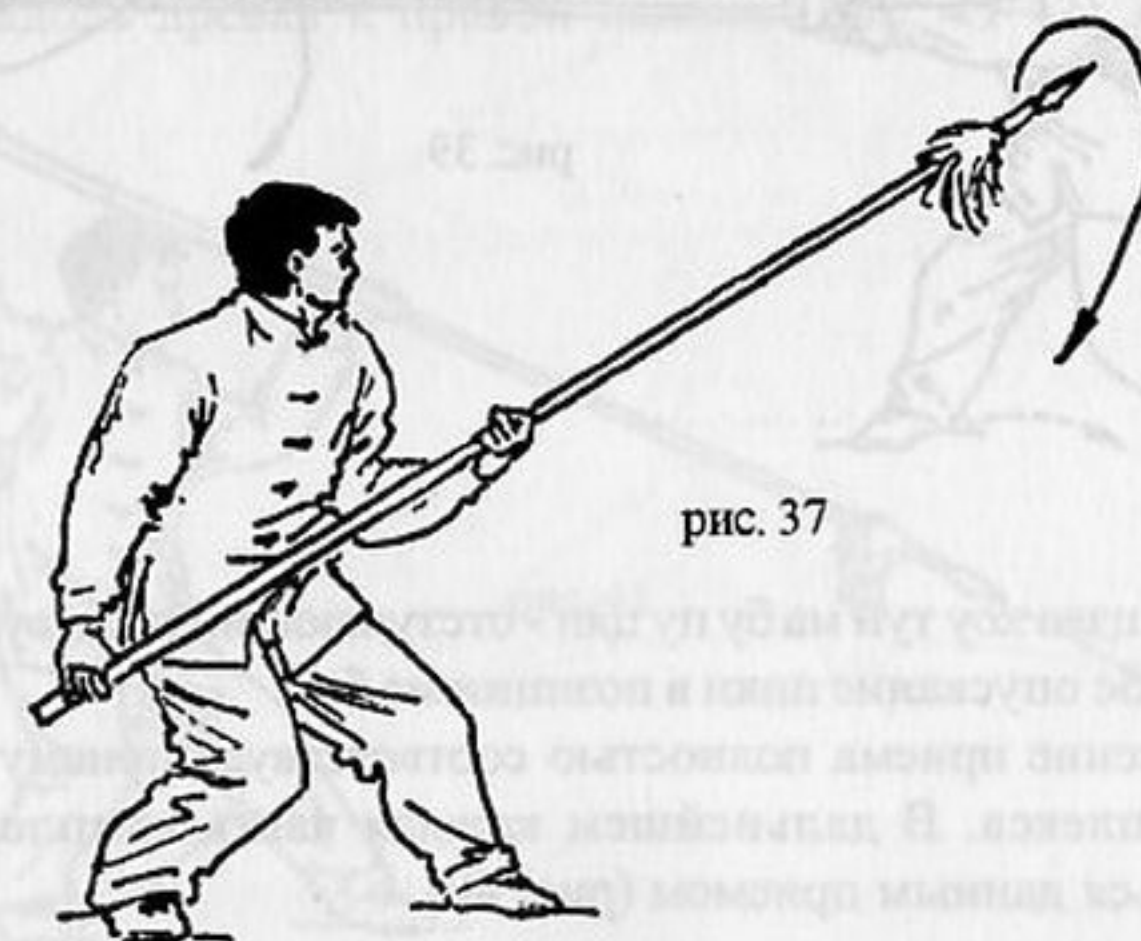
3. Ю цзяо вай чжань я цян - развернув правую стопу наружу, прижать копьем.

Развернув правую стопу наружу, выполнить прижимание копьем вниз, поворачивая левую ладонь центром вниз (рис. 36).



4. Шан цзо бу бэн тiao - шаг вперед левой ногой, вспарывающий, обрушивающий удар копьем.

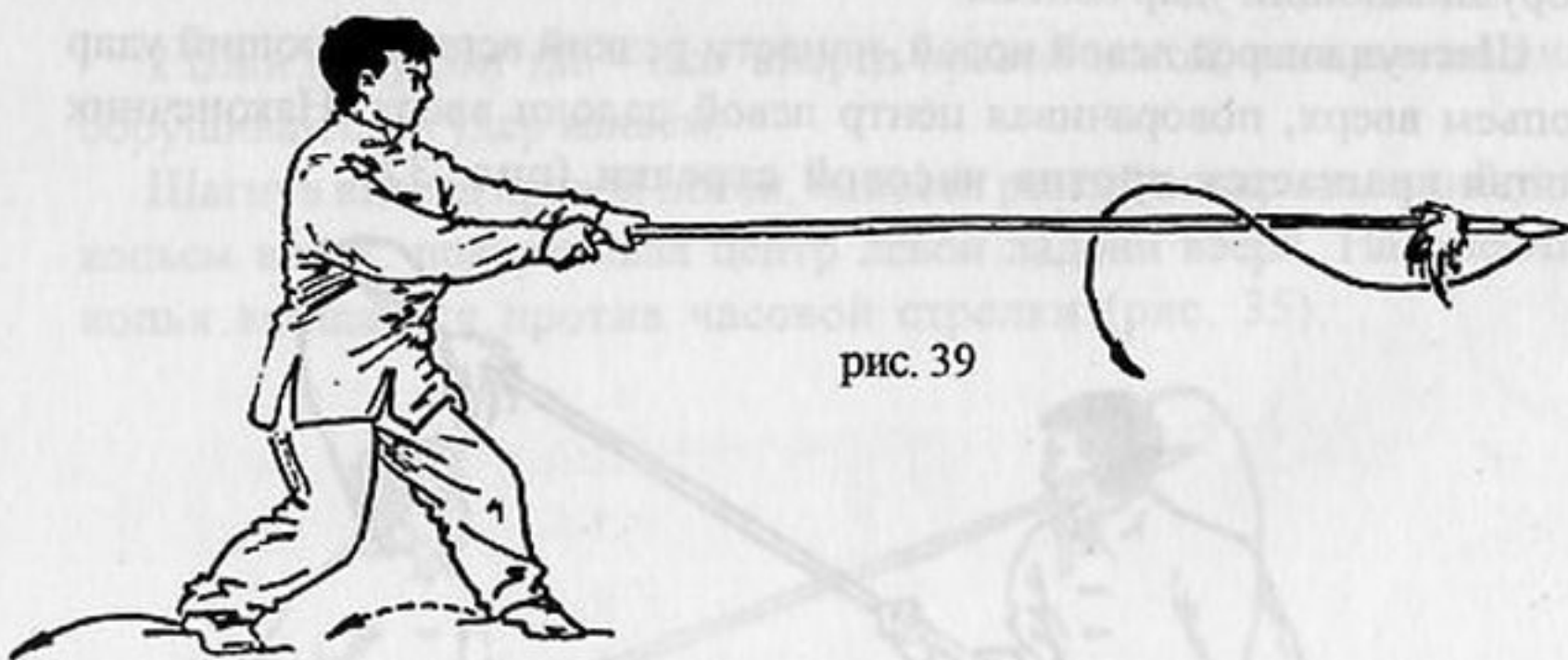
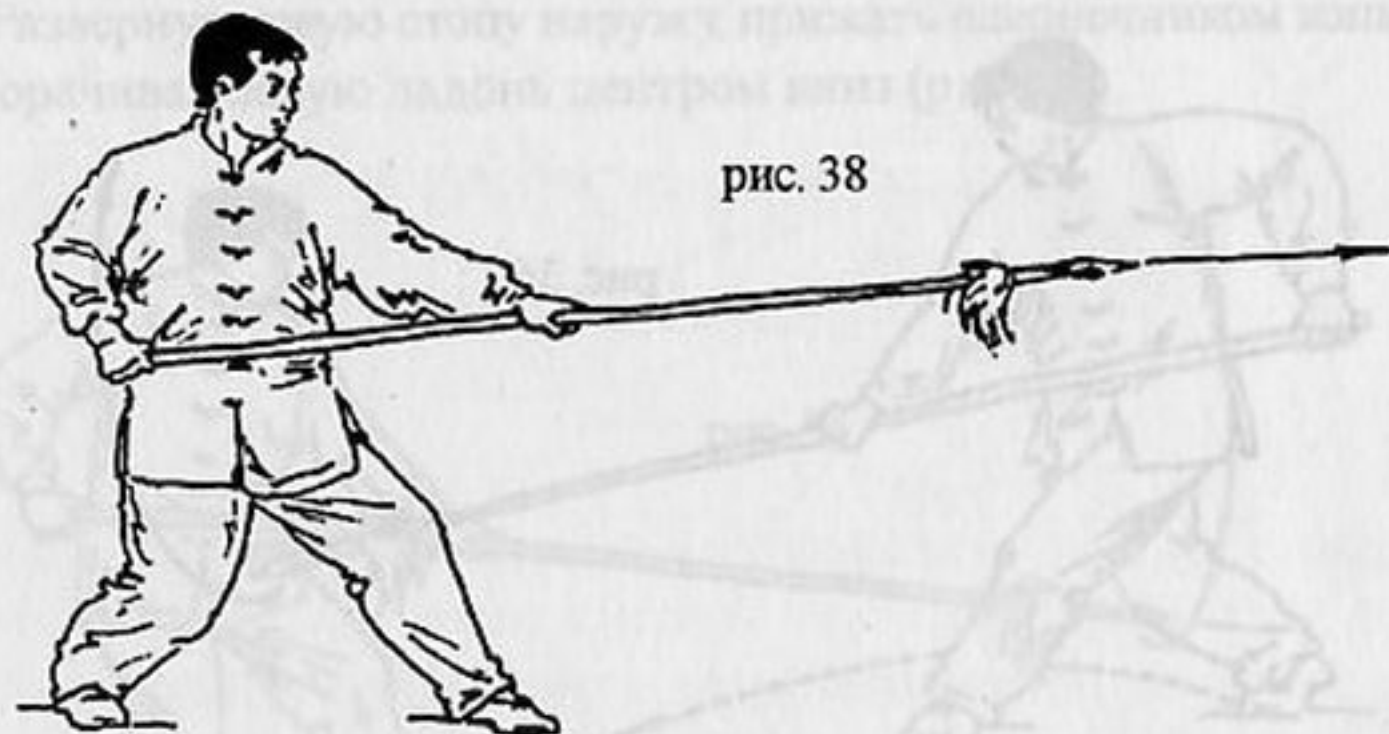
Шагнув вперед левой ногой, нанести резкий вспарывающий удар копьем вверх, поворачивая центр левой ладони вверх. Наконечник копья вращается против часовой стрелки (рис. 37).





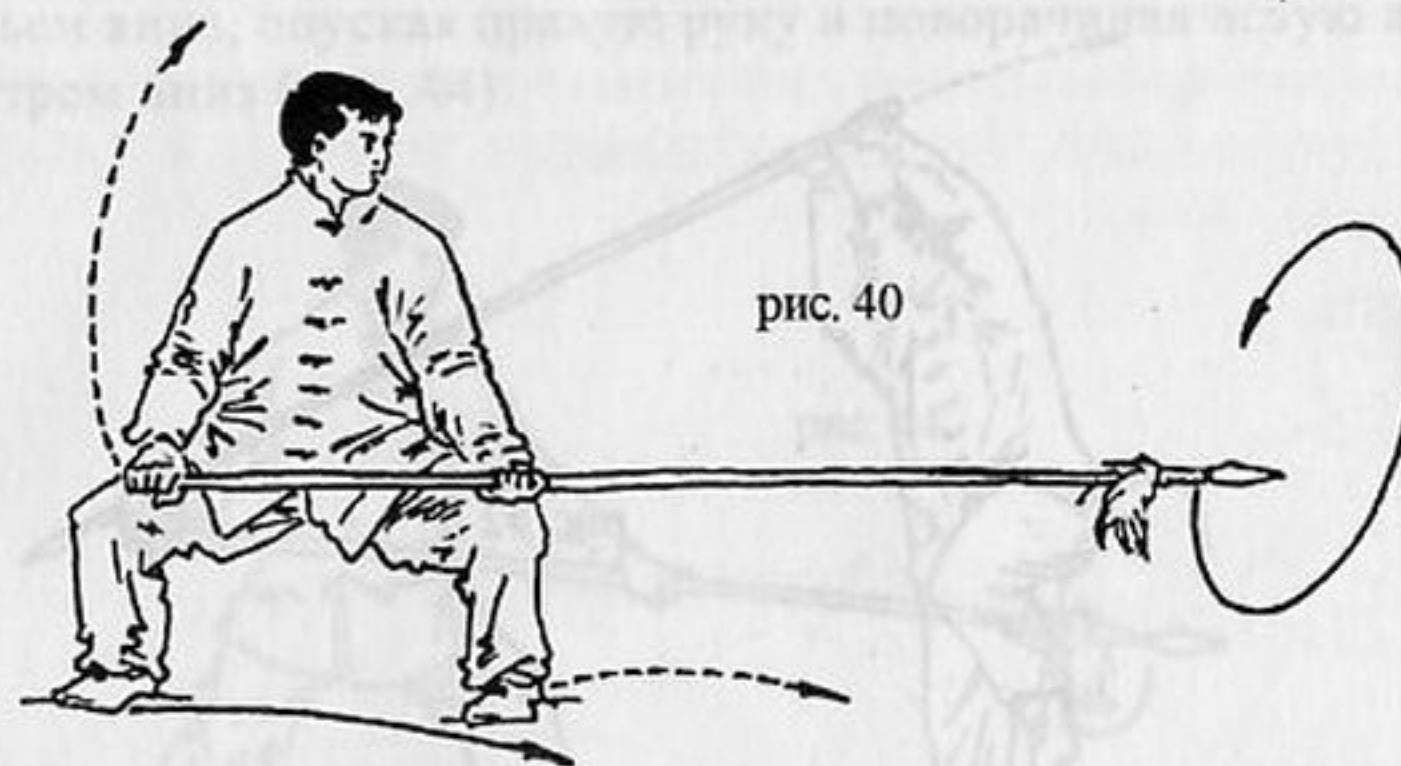
5. На чжа цян - прижимание и укол копьем.

Выполнить прижимающее движение копьем, поворачивая левую ладонь центром вниз. Продолжая движение, нанести укол копьем вперед (рис. 38-39).



6. Шуан цзяо хоу туй ма бу пу цян - отступающий шаг двумя ногами назад, резкое опускание пики в позиции ма бу.

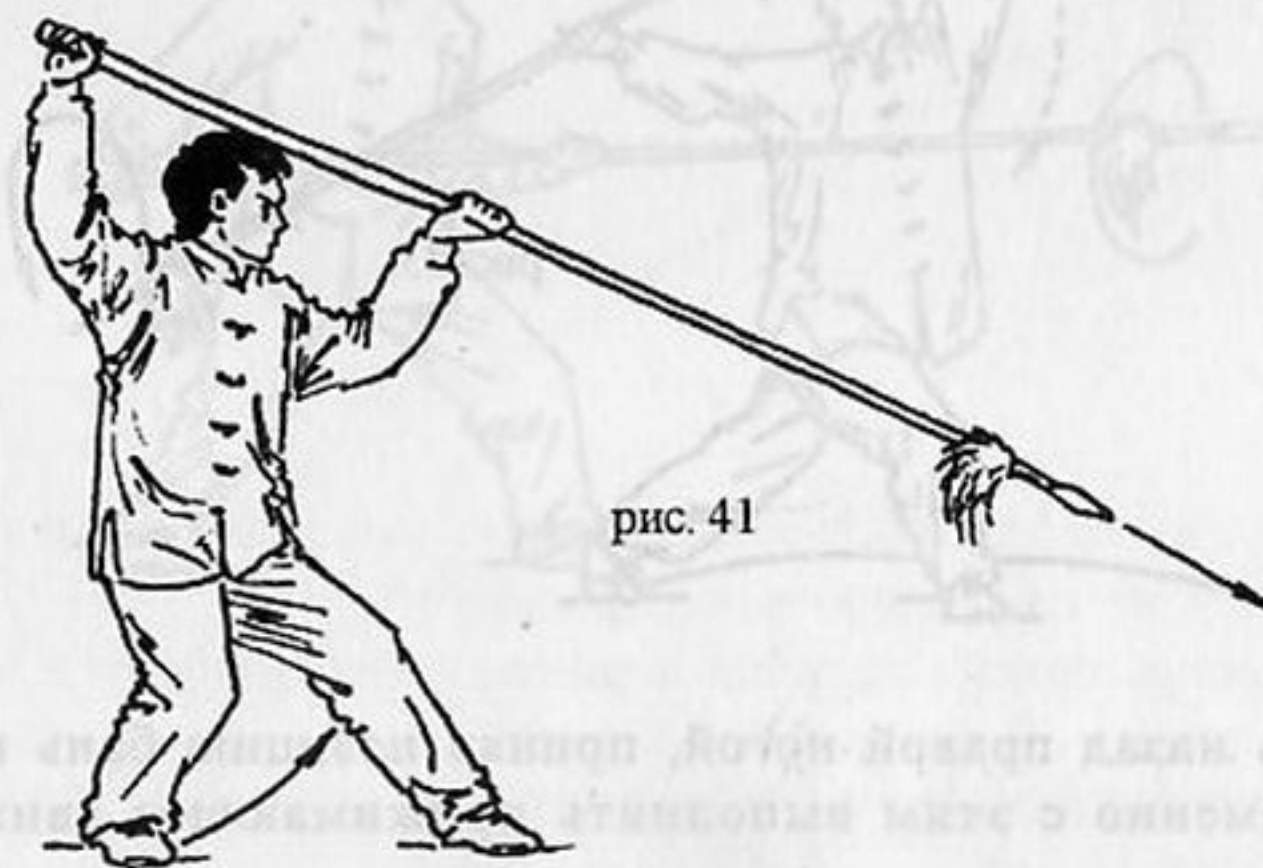
Выполнение приема полностью соответствует приему 9 первой части комплекса. В дальнейшем каждая часть комплекса будет оканчиваться данным приемом (рис. 40).



Шестая часть: луань цзюнь чуан дуй - сеять панику, прорвавшись в ряды противника.

1. Юэ бу вай чань ся цы - прыгающий шаг, опутывающее движение наружу, укол вниз.

Шагнуть вперед-наружу правой ногой. Выполнить прыжковый шаг вперед левой ногой и поднять правое колено вверх. Одновременно с этим выполнить опутывающее движение копьем наружу, подняв правую руку вверх над головой. Не прекращая движение, нанести укол копьем вниз. Левая ладонь скользит вдоль древка к правой ладони (рис. 41-42).





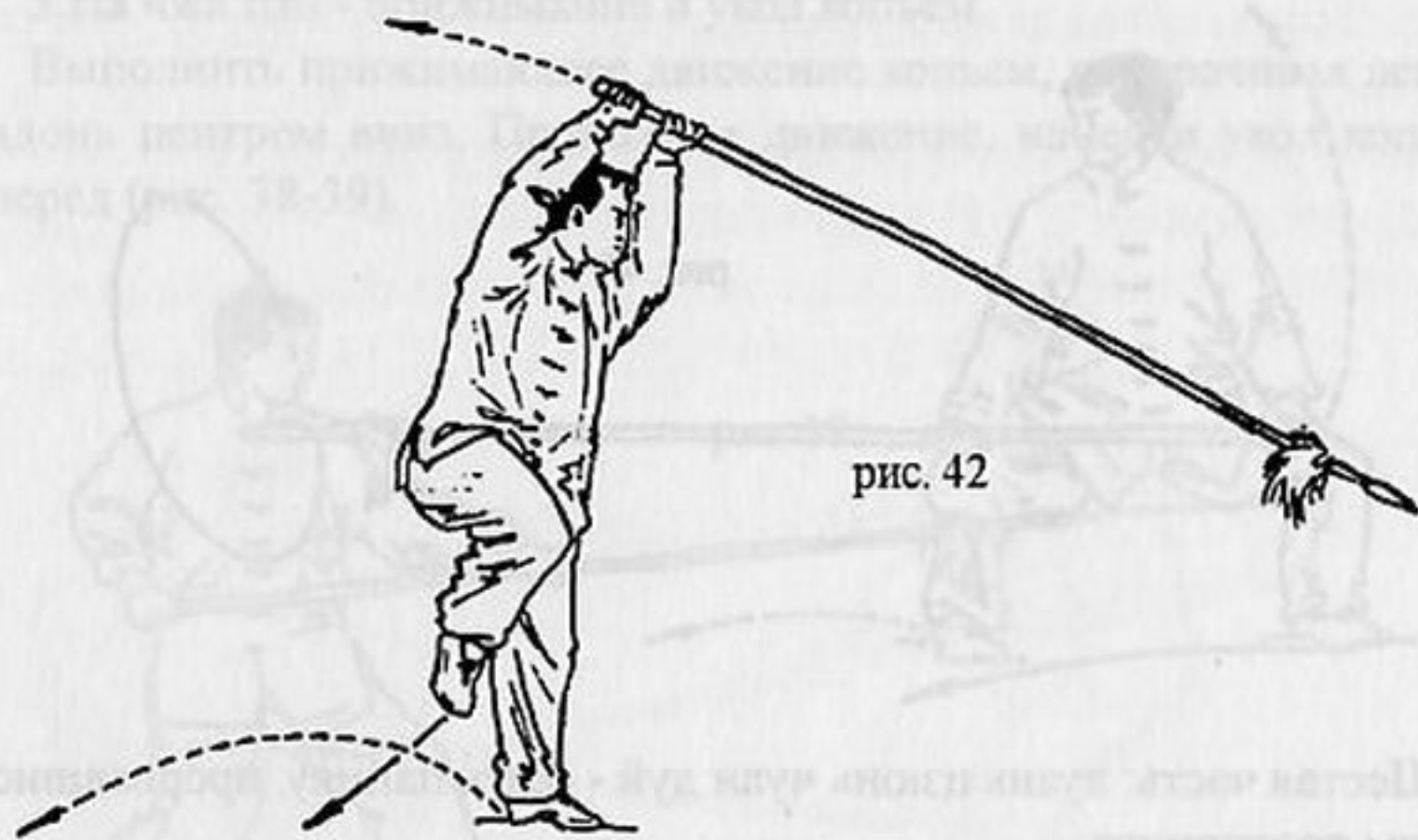


рис. 42

2. Чэ бу цзо ся бо чань я - отступающий, отводящий шаг назад, перемешивающее, опутывающее движение копьем, прижимание вниз.

Шагнуть назад правой, а затем левой ногой, приняв позицию ча бу. Одновременно с этим выполнить подпирющее движение копьем вверх, при этом вращая его обратный край правой рукой (рис. 43).



рис. 43

Шагнуть назад правой ногой, приняв позицию бань ма бу. Одновременно с этим выполнить прижимающее движение



копьем вниз, опуская правую руку и поворачивая левую ладонь центром вниз (рис. 44).

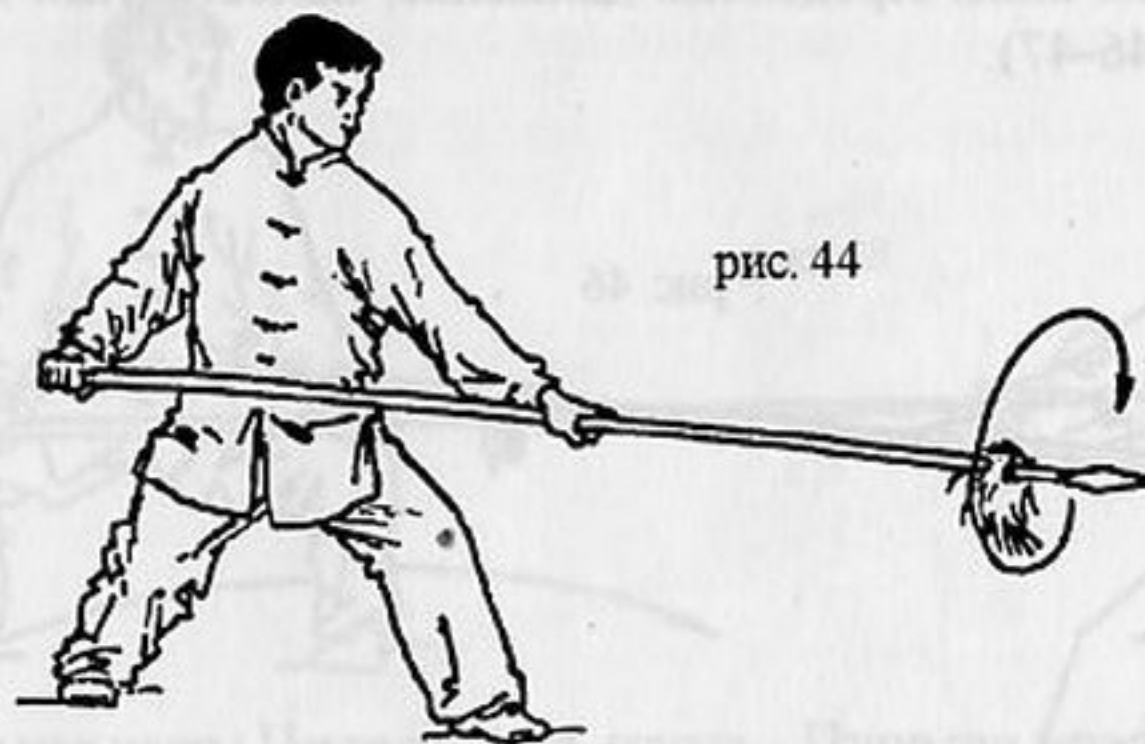


рис. 44

3. Лань цян - парирующее, преграждающее движение копьем.

Поворачивая левую ладонь центром вверх, выполнить парирующее, преграждающее движение копьем (рис. 45).

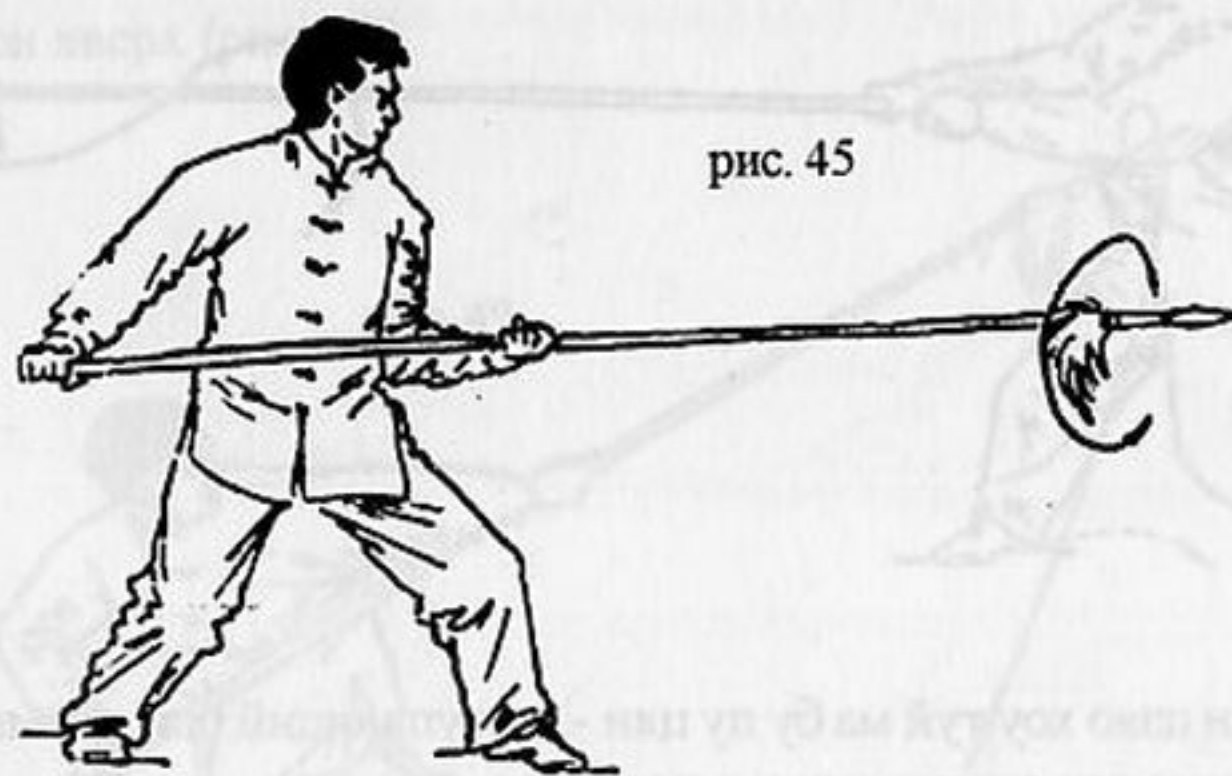
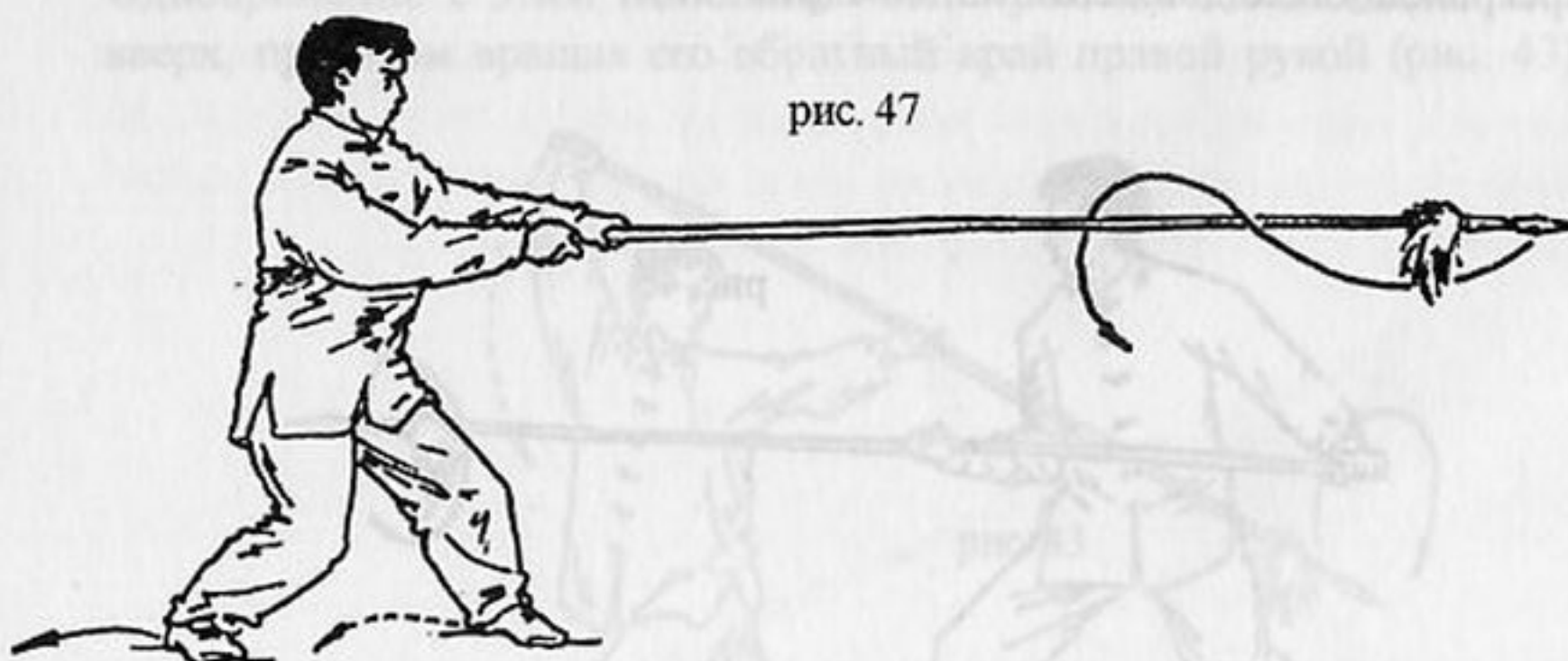
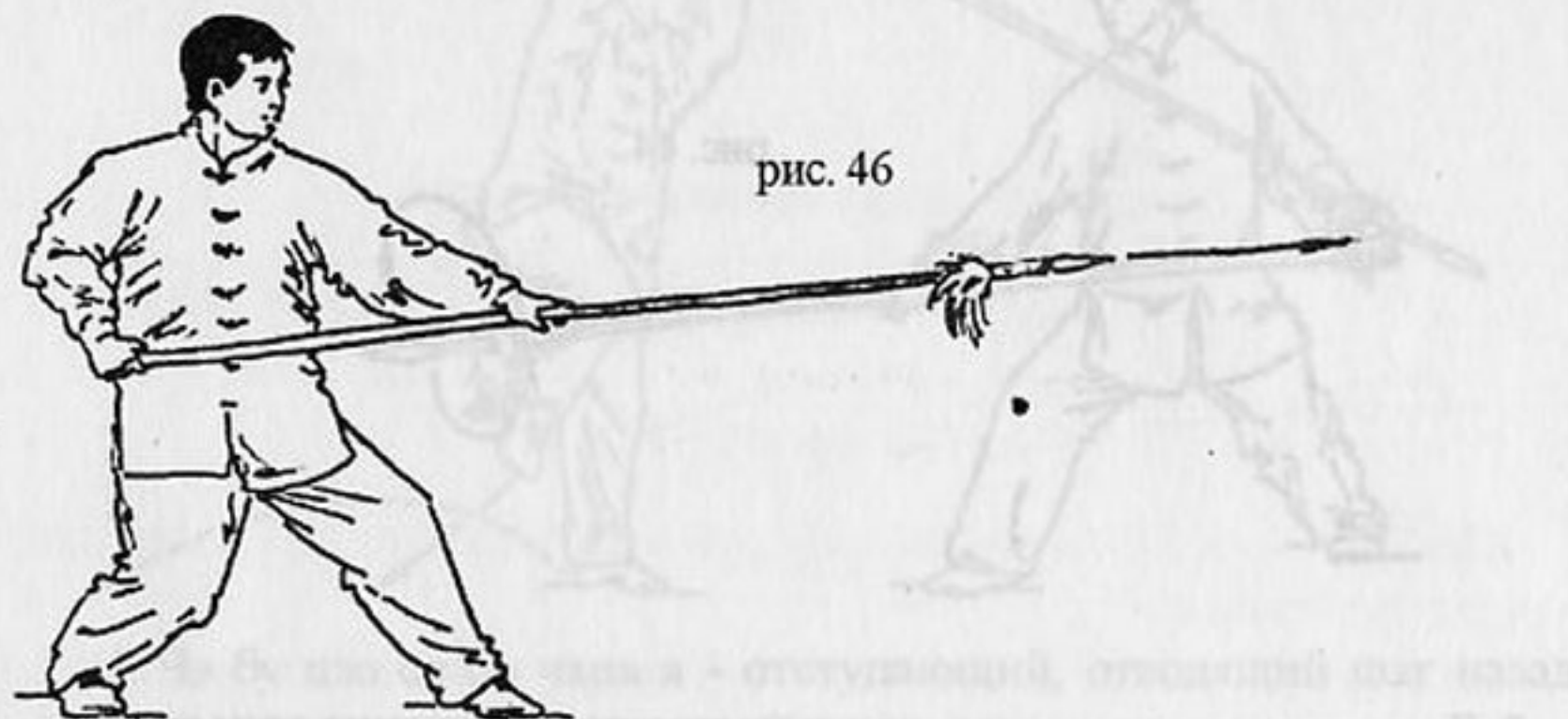


рис. 45



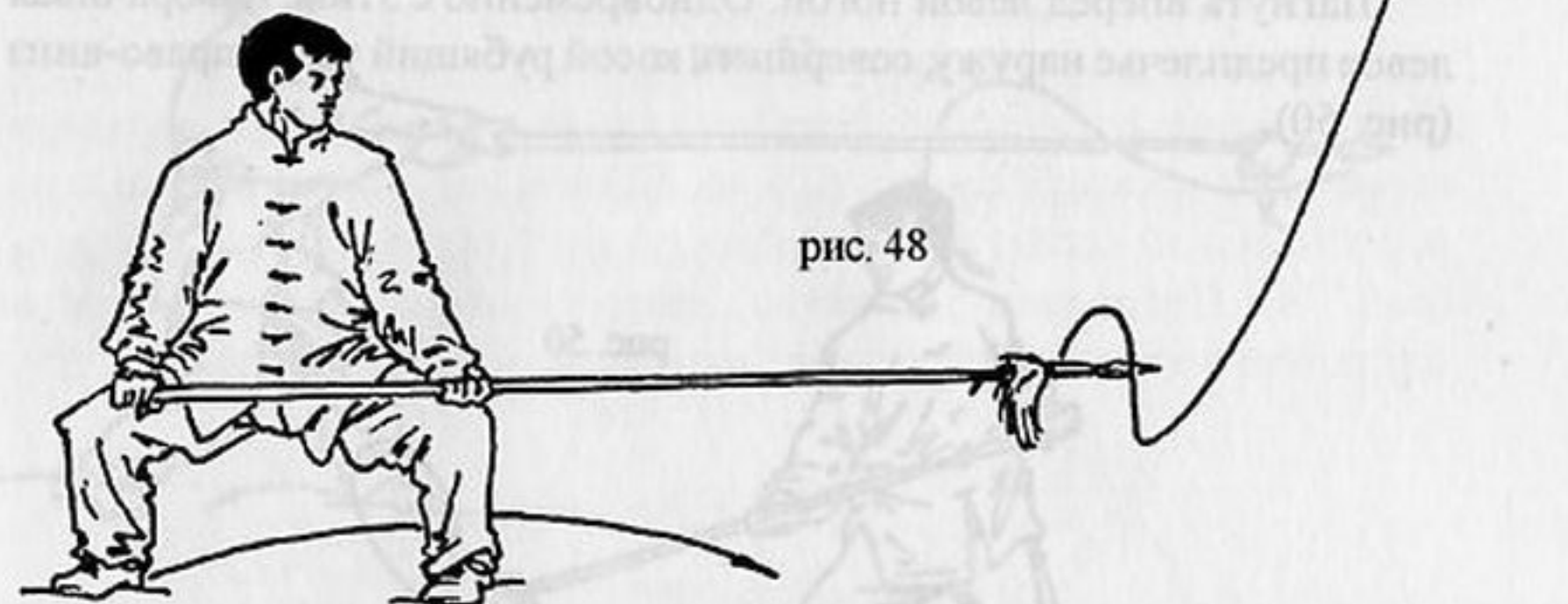
4. На чжа цян - прижимание и укол копьем.

Выполнить прижимающее движение копьем, поворачивая левую ладонь центром вниз. Продолжая движение, нанести укол копьем вперед (рис. 46-47).



5. Шуан цзяо хоу туй ма бу пу цян - отступающий шаг двумя ногами назад, резкое опускание пики в позиции ма бу.

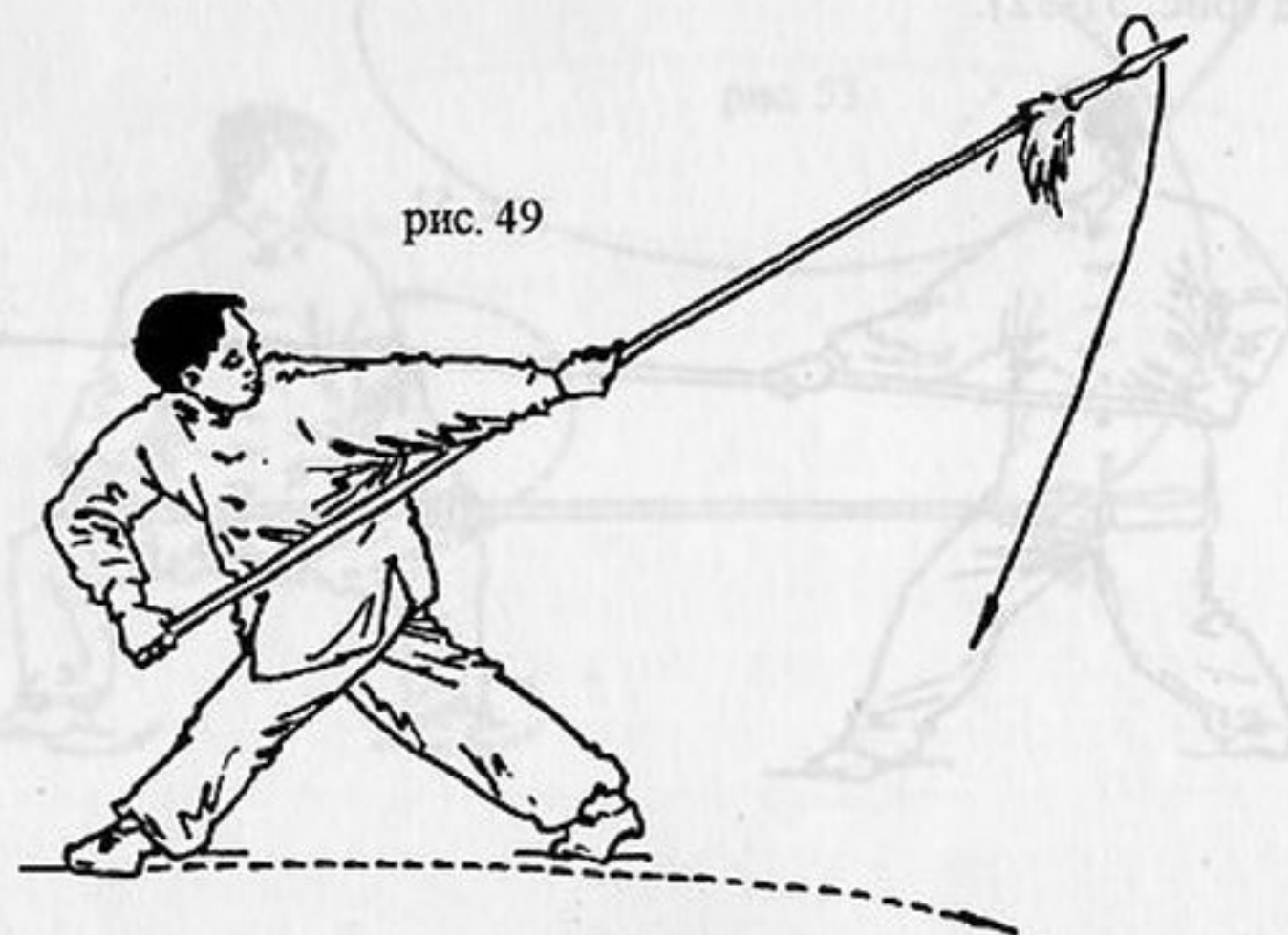
Выполнение приема полностью соответствует приему 9 первой части комплекса. В дальнейшем каждая часть комплекса будет оканчиваться данным приемом (рис. 48).



Седьмая часть: Цзиньган сянь цзуань - Цзиньган вручает палицу.

1. Ю ча бу фань би се шан цы - правый «вставной» шаг, повернув предплечье, косой укол вверх.

Выполнить «вставной» шаг правой ногой позади левой. Поворачивая корпус тела вправо и вращая левое предплечье внутрь, нанести укол наконечником копья вверх. Перед нанесением укола наконечник копья совершает небольшое вращательное движение. Центр левой ладони косо направлен вверх (рис. 49).





2. Шан цзо бу фань пи - шаг левой ногой вперед, переворачивающийся, рубящий удар.

Шагнуть вперед левой ногой. Одновременно с этим, поворачивая левое предплечье наружу, совершить косой рубящий удар вправо-вниз (рис. 50).



рис. 50

3. На чжа цян - прижимание и укол копьем.

Выполнить прижимающее движение копьем, поворачивая левую ладонь центром вниз. Продолжая движение, нанести укол копьем вперед (рис. 51-52).

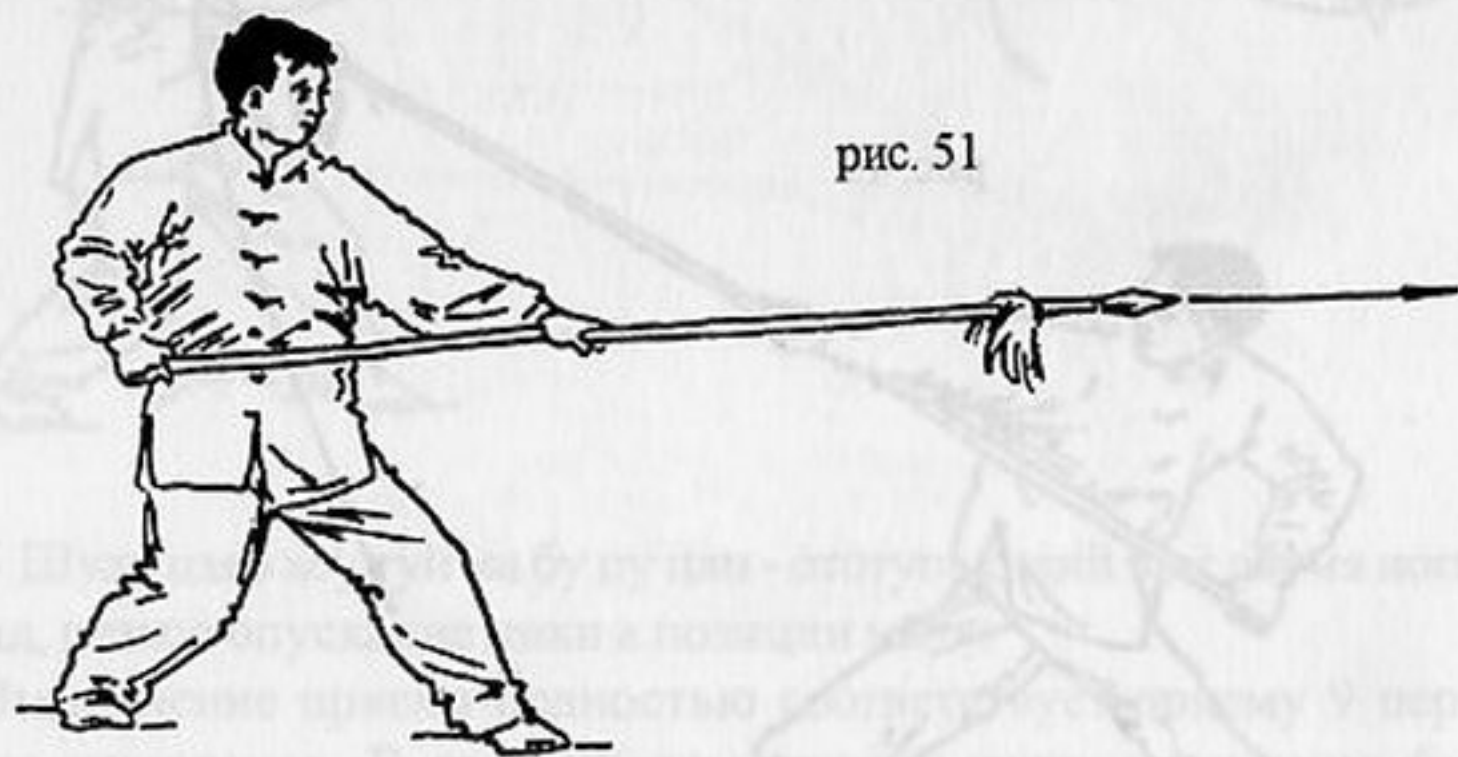


рис. 51

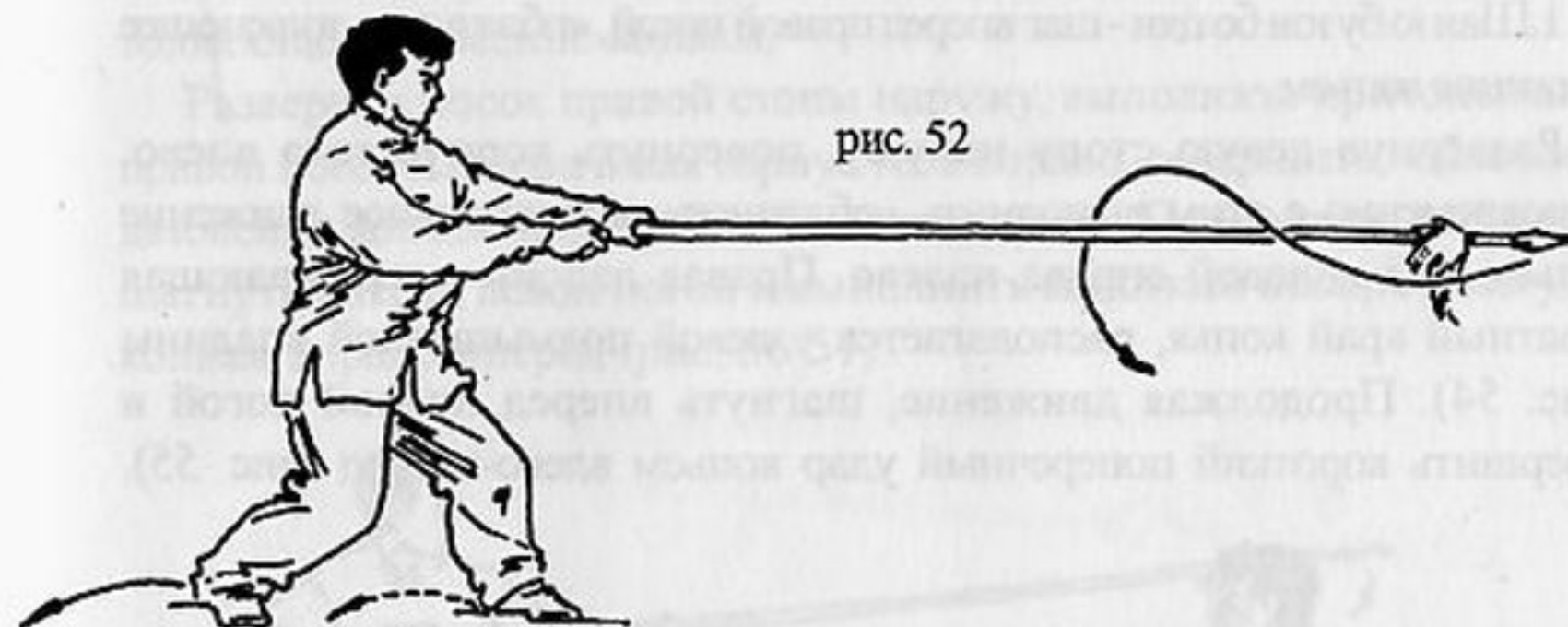


рис. 52

4. Шуан цзяо хоу туй ма бу пу цян - отступающий шаг двумя ногами назад, резкое опускание пики в позиции ма бу.

Выполнение приема полностью соответствует приему 9 первой части комплекса. В дальнейшем каждая часть комплекса будет оканчиваться данным приемом (рис. 53).

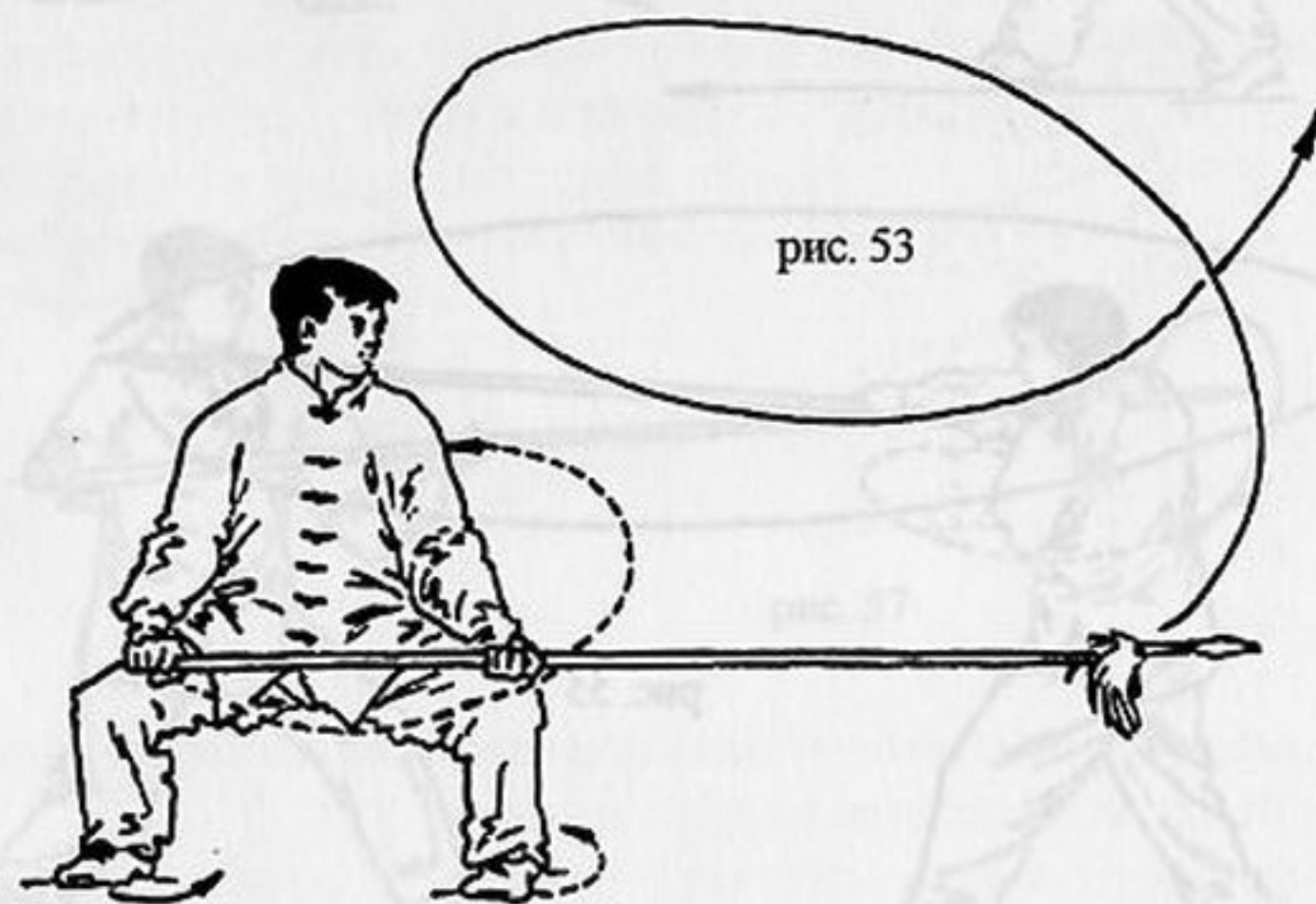


рис. 53



Восьмая часть: Ба Ван цюй дин - Ба Ван поднимает треножник.

1. Шан ю бу юн бо цян - шаг вперед правой ногой, «облачное», толкающее движение копьем.

Развернув левую стопу наружу, повернуть корпус тела влево. Одновременно с этим выполнить «облачное», вращательное движение копьем над головой справа налево. Правая ладонь, удерживающая обратный край копья, располагается у левой подмышечной впадины (рис. 54). Продолжая движение, шагнуть вперед правой ногой и совершить короткий поперечный удар копьем влево-вперед (рис. 55).

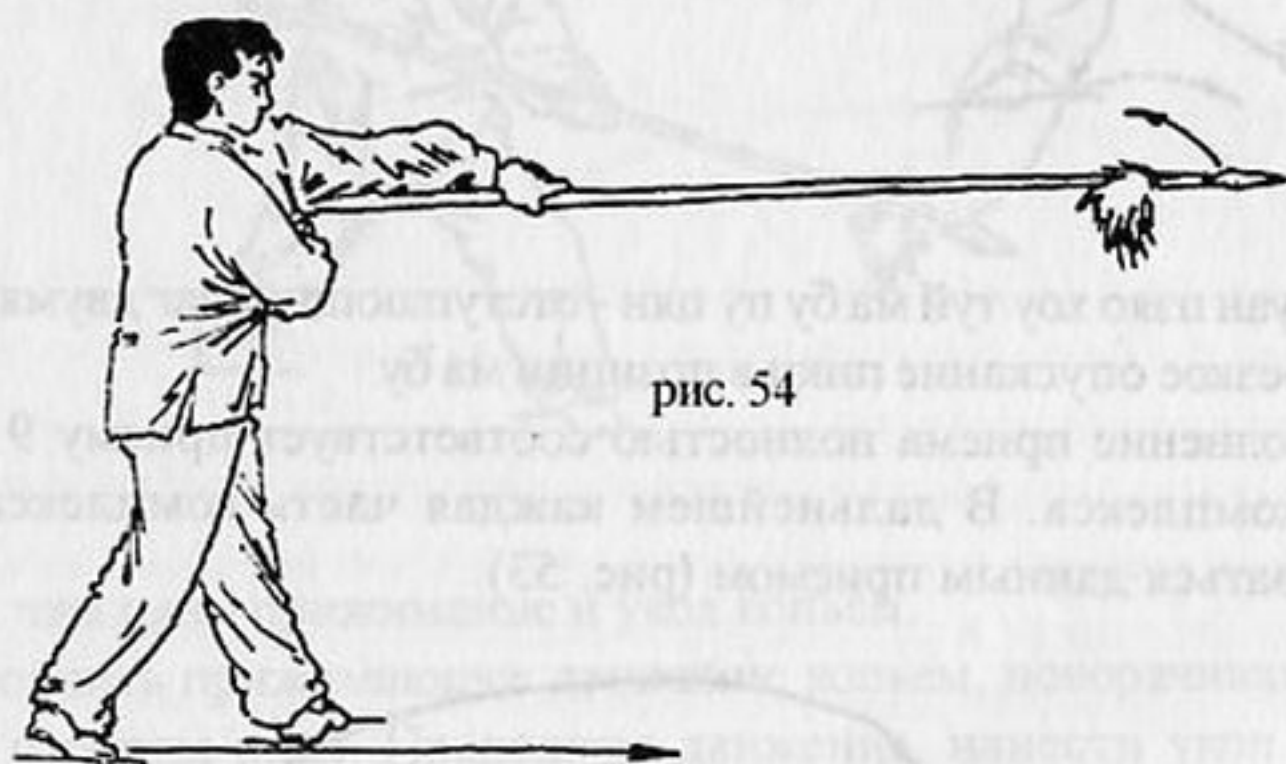


рис. 54

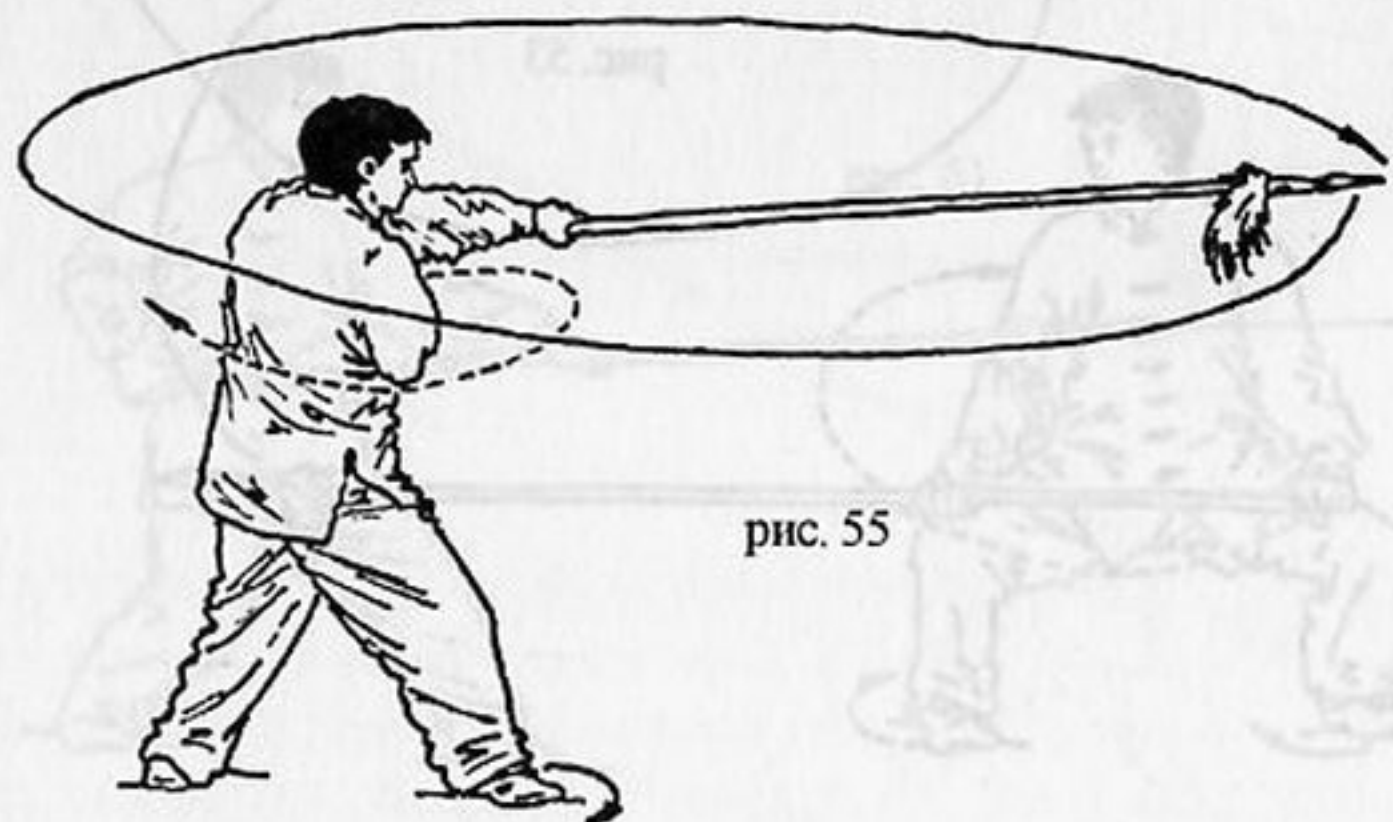


рис. 55



2. Шан цзо бу юн бо цян - шаг вперед левой ногой, «облачное», толкающее движение копьем.

Развернув носок правой стопы наружу, выполнить притопывание правой ногой. Поворачивая корпус тела вправо, совершить «облачное» движение копьем над головой слева направо. Продолжая движение, шагнуть вперед левой ногой и выполнить короткий поперечный удар копьем вправо-вперед (рис. 56-57).

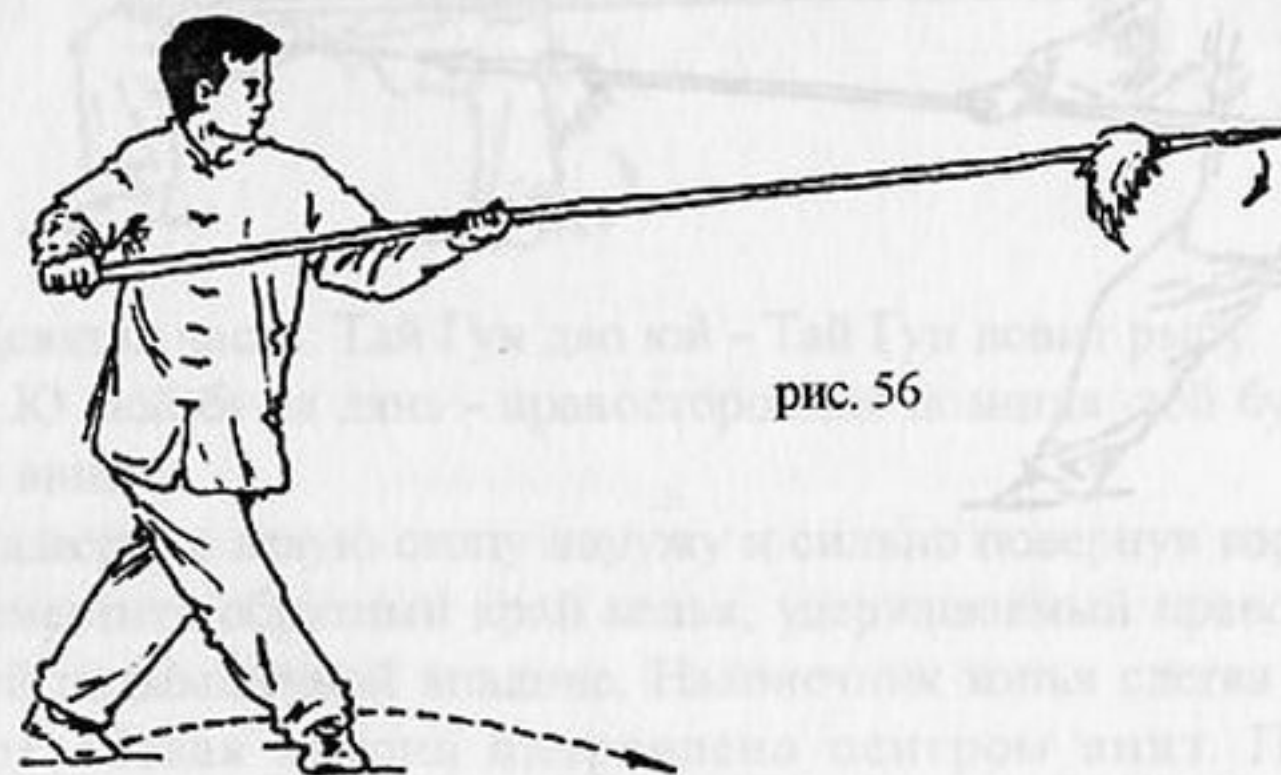


рис. 56

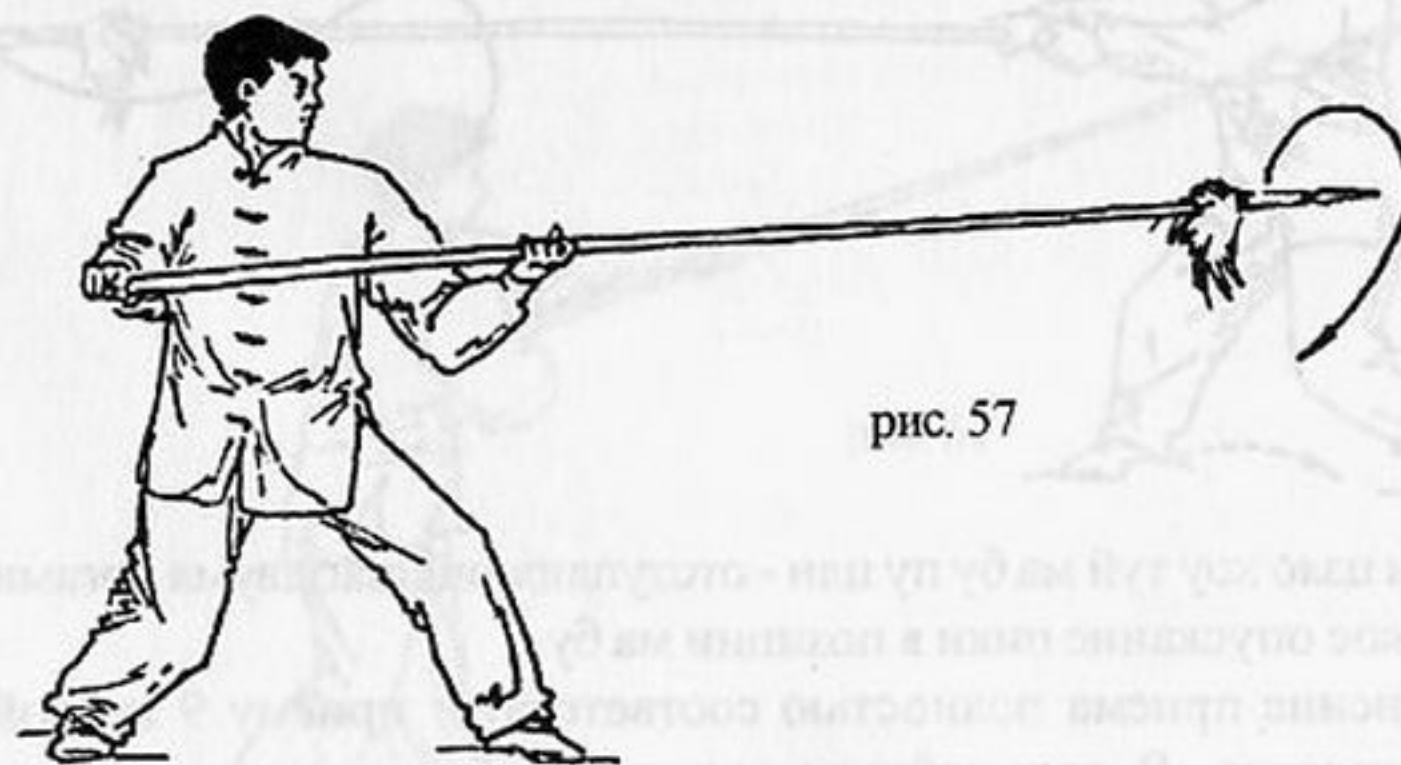
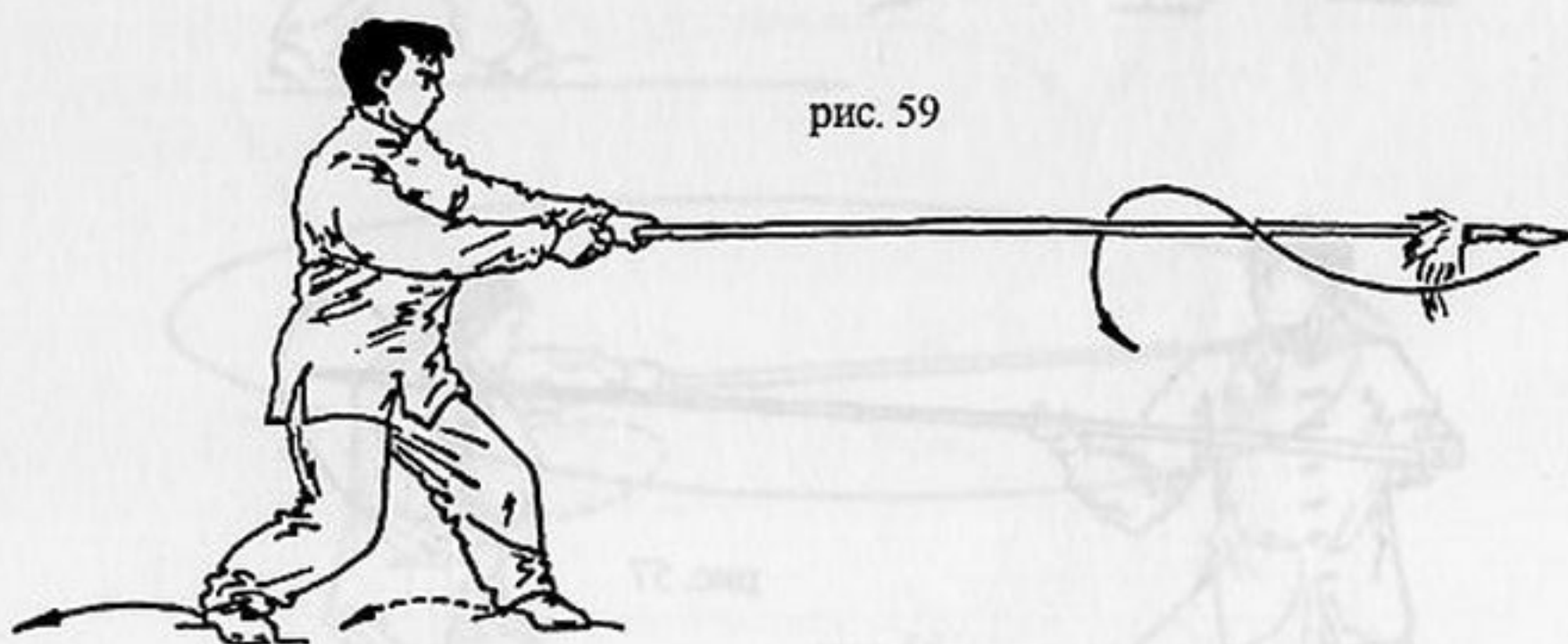
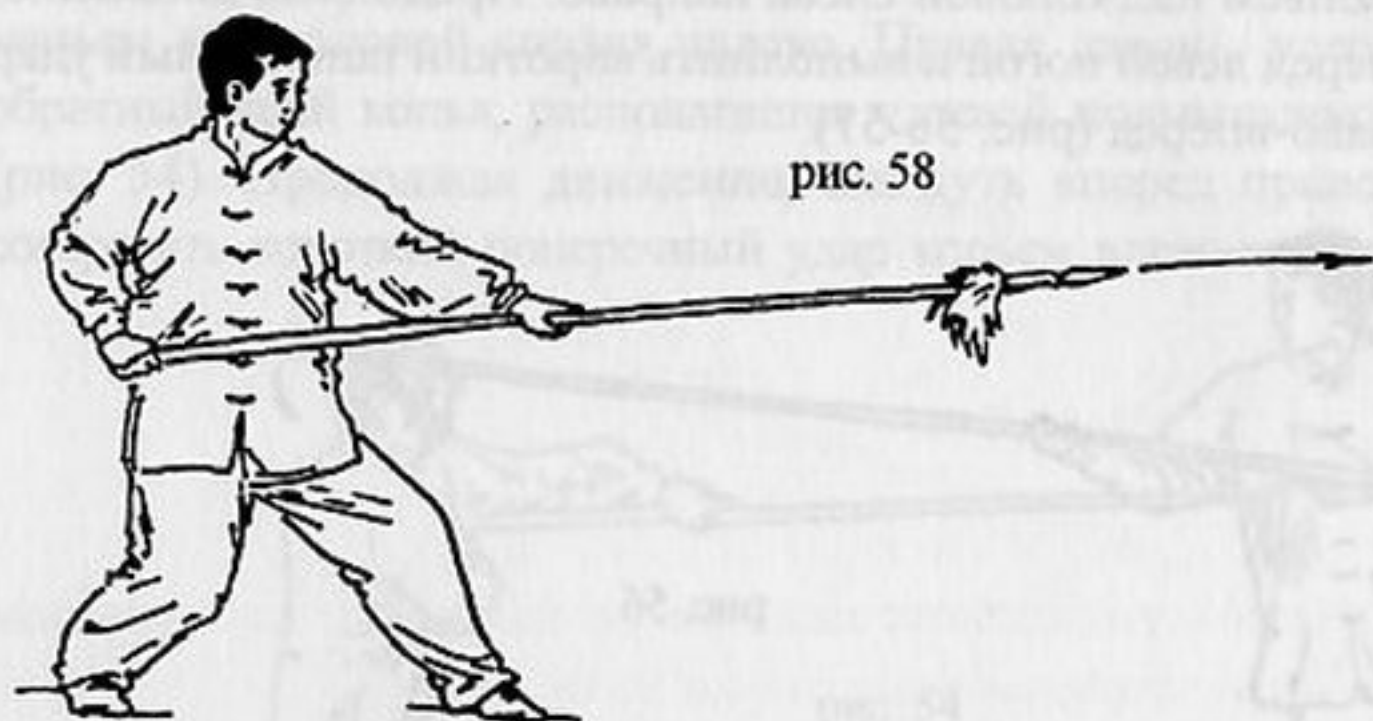


рис. 57



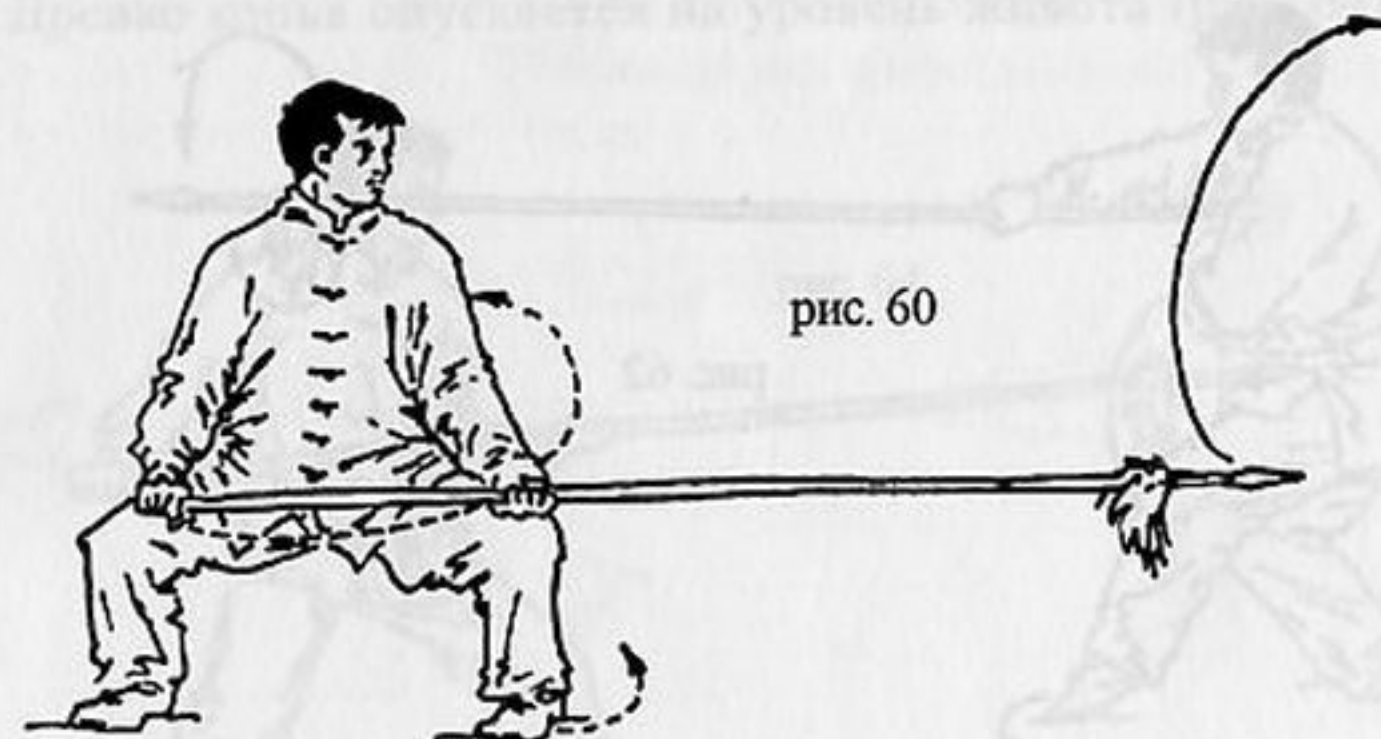
3. На чжа цян - прижимание и укол копьем.

Выполнить прижимающее движение копьем, поворачивая левую ладонь центром вниз. Продолжая движение, нанести укол копьем вперед (рис. 58-59).



4. Шуан цзяо хоу туй ма бу пу цян - отступающий шаг двумя ногами назад, резкое опускание пики в позиции ма бу.

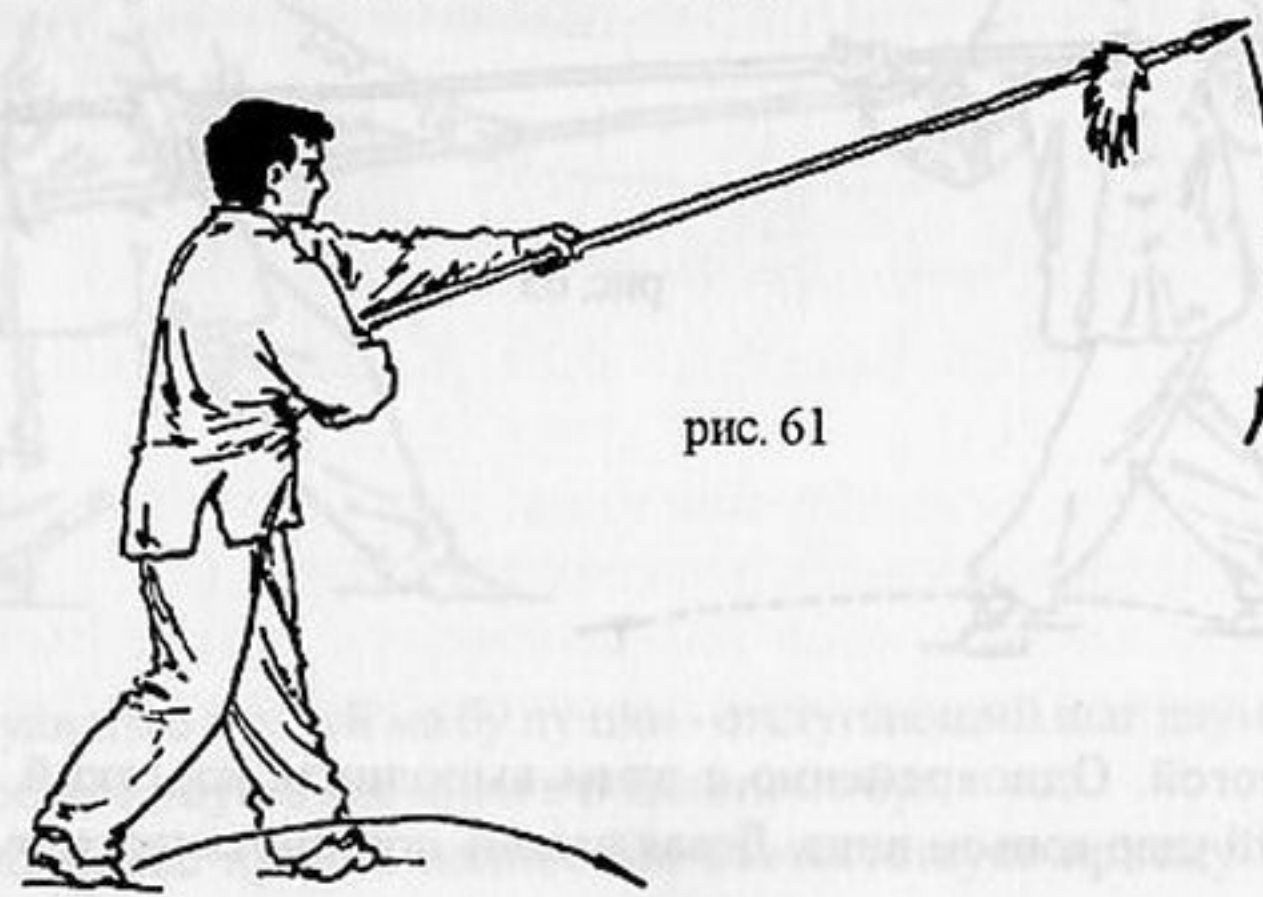
Выполнение приема полностью соответствует приему 9 первой части комплекса. В дальнейшем каждая часть комплекса будет оканчиваться данным приемом (рис. 60).



Девятая часть: Тай Гун дяо юй - Тай Гун ловит рыбу.

1. Ю суй бу ся дян - правосторонняя позиция суй бу, точечный удар вниз.

Развернув левую стопу наружу и сильно повернув корпус влево, переместить обратный край копья, удерживаемый правой рукой, к левой подмышечной впадине. Наконечник копья слегка приподнят вверх. Левая ладонь направлена центром вниз. Продолжая движение, шагнуть вперед правой ногой в позицию суй бу. Одновременно с этим выполнить точечный, клюющий удар наконечником копья вниз (рис. 61-62).





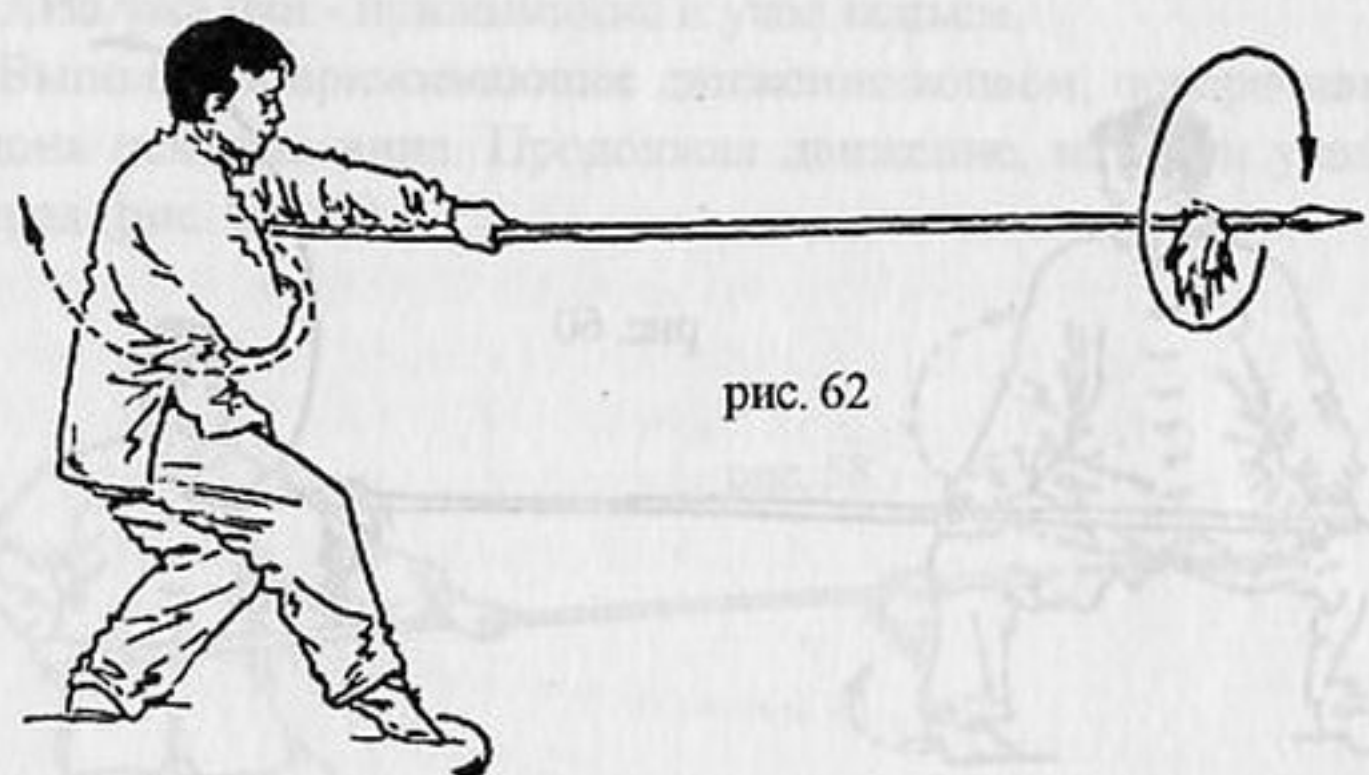


рис. 62

2. Шан цзо бу дян цян - шаг вперед левой ногой, точечный удар копьем.

Развернув правую стопу наружу и сильно повернув корпус тела вправо, выполнить сталкивающее движение копьем вправо, поворачивая левую ладонь центром вверх, а правую - смещая к правому плечу (рис. 63). Продолжая движение, шагнуть вперед

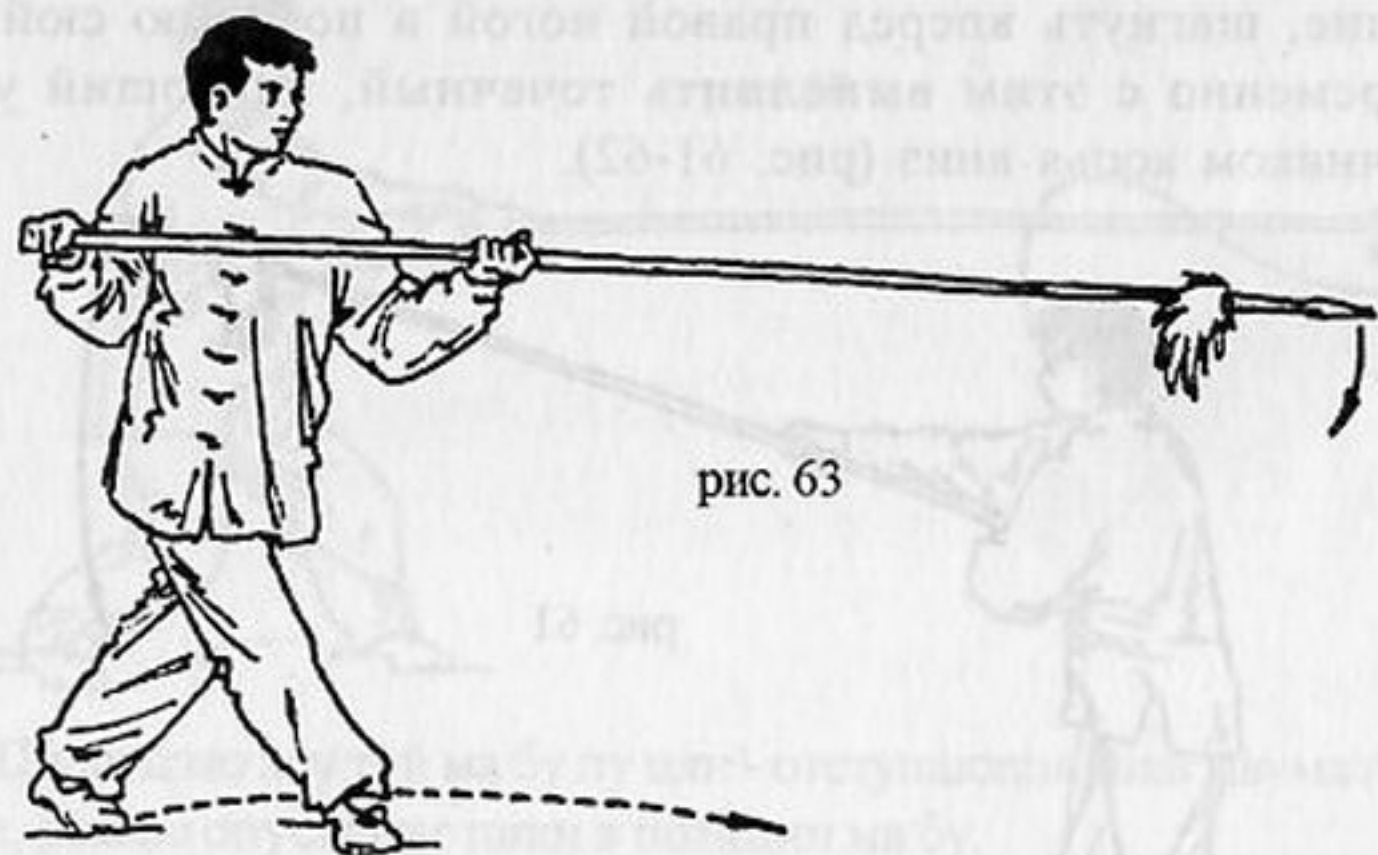


рис. 63

левой ногой. Одновременно с этим выполнить короткий, резкий, точечный удар копьем вниз. Левая ладонь повернута центром вверх.



Древко копья опускается на уровень живота (рис. 64).

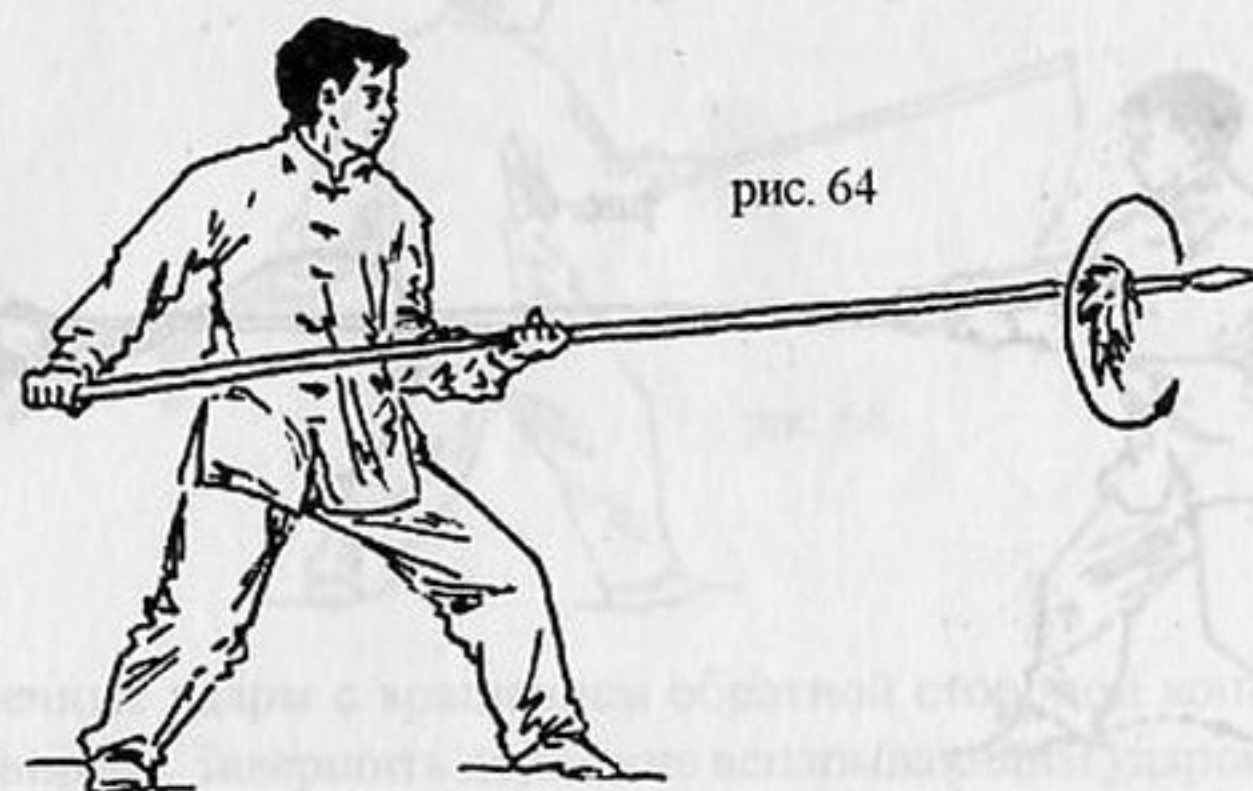


рис. 64

3. На чжа цян - прижимание и укол копьем.

Выполнить прижимающее движение копьем, поворачивая левую ладонь центром вниз. Продолжая движение, нанести укол копьем вперед (рис. 65-66).

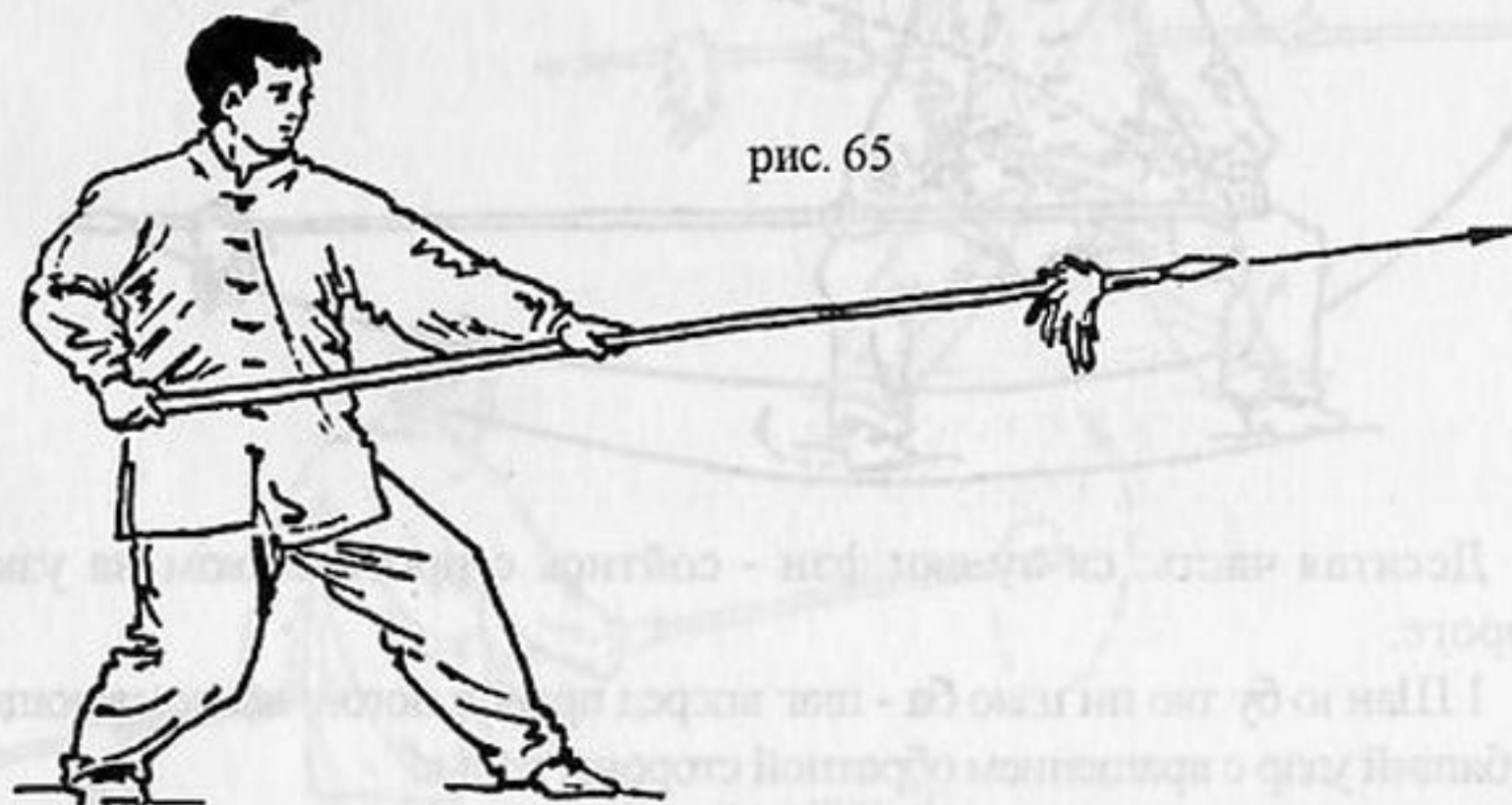


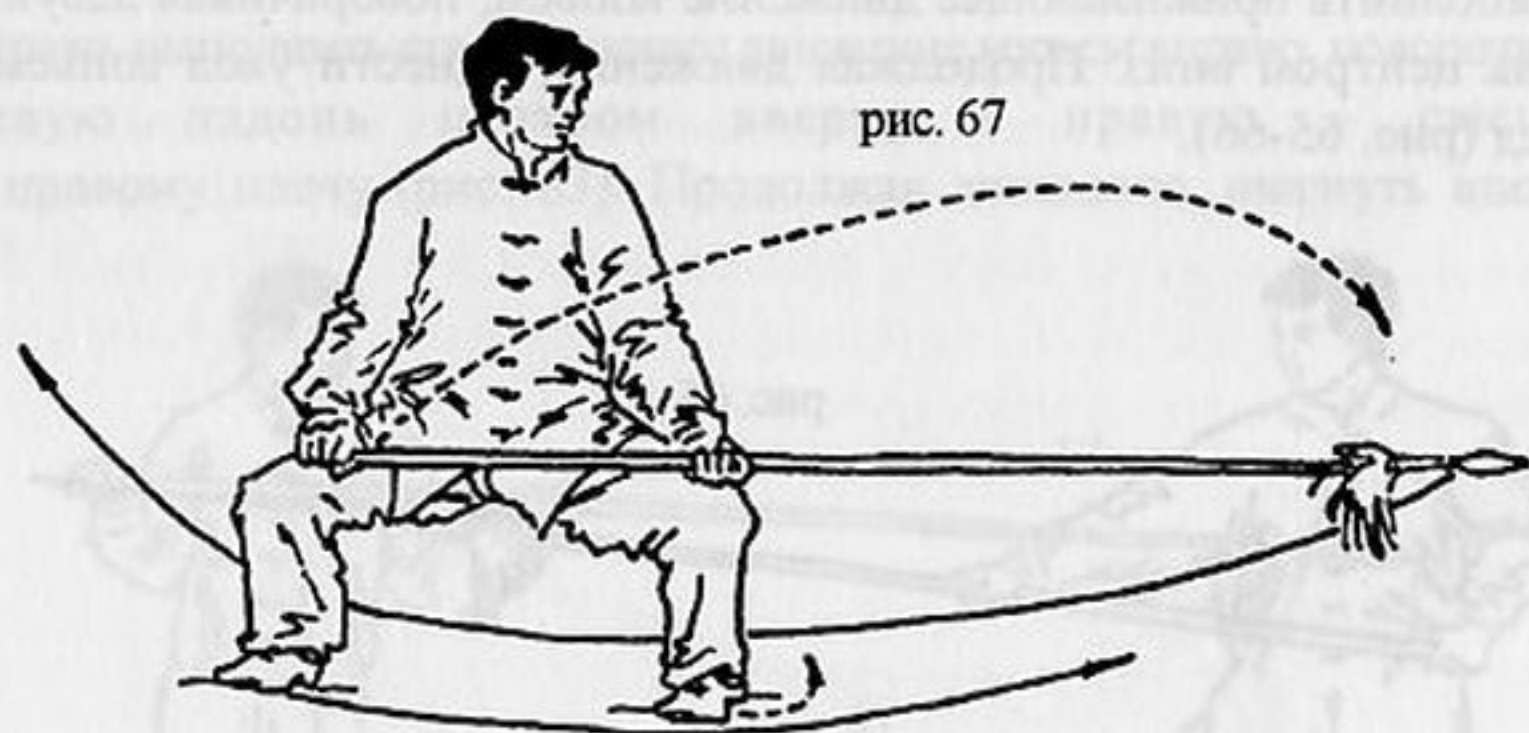
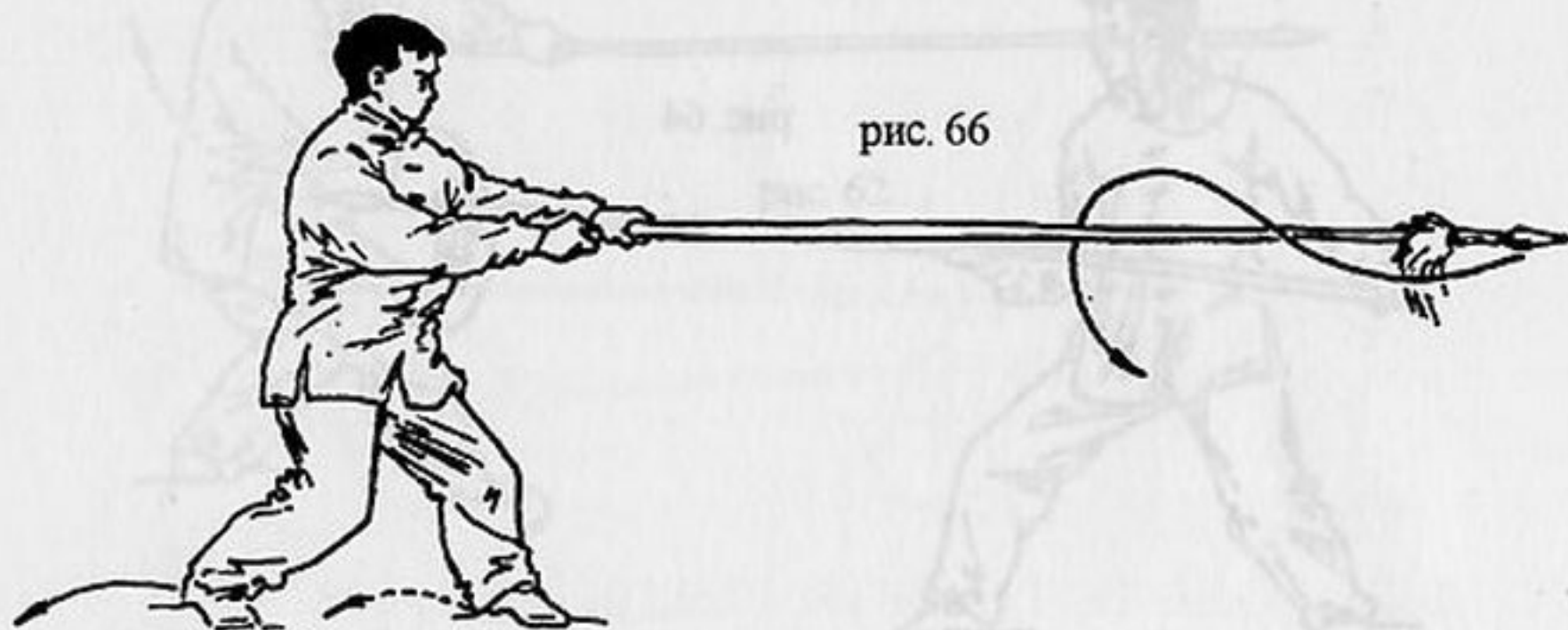
рис. 65

4. Шуан цзяо хоу туй ма бу пу цян - отступающий шаг двумя ногами назад, резкое опускание пики в позиции ма бу.

Выполнение приема полностью соответствует приему 9 первой



части комплекса. В дальнейшем каждая часть комплекса будет оканчиваться данным приемом (рис. 67).



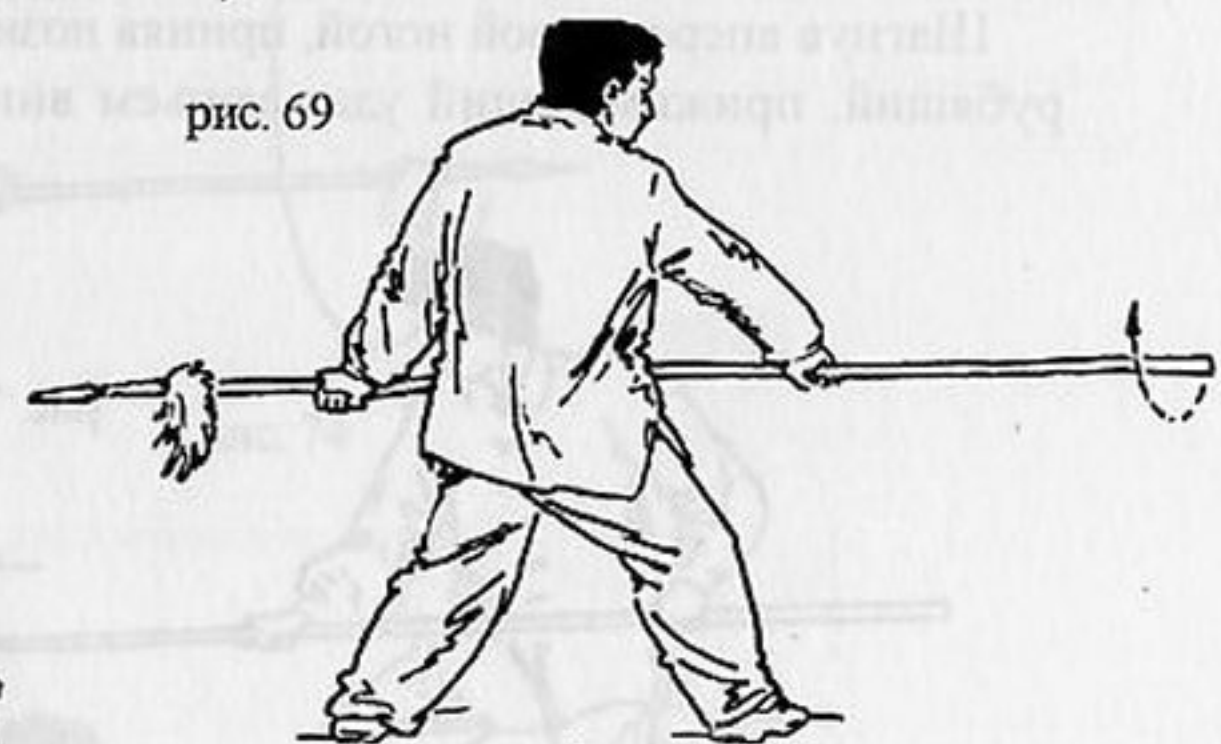
Десятая часть: ся лу сян фэн - сойтись с противником на узкой дороге.

1. Шан ю бу тiao пи цзяо ба - шаг вперед правой ногой, вспарывающий, рубящий удар с вращением обратной стороны копья.

Шагнуть вперед правой ногой, повернув корпус тела влево. Одновременно с этим нанести обратной стороной копья рубящий удар вперед-вниз. При этом наконечник копья совершает защитное движение назад-вниз (рис. 68). Продолжая движение, выполнить



поперечные удары с вращением обратной стороной копья влево, а затем вправо. Завершить движение вспарывающим ударом обратной стороной копья вверх (рис. 69-71).





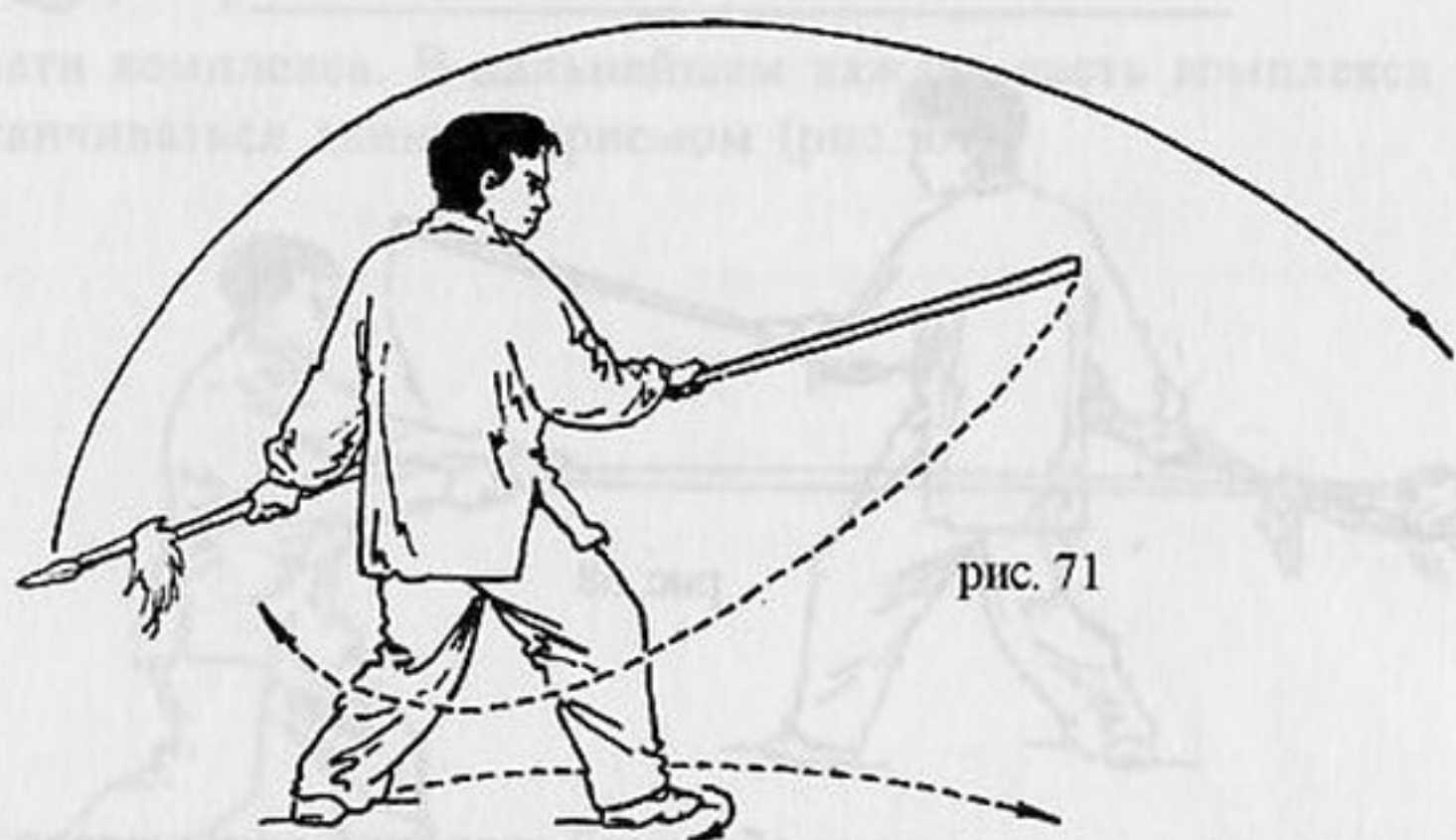


рис. 71

2. Шан цзо бу на лань чань тяо - шаг вперед левой ногой, прижимающий, преграждающий удар, опутывание, вспарывание.

Шагнув вперед левой ногой, приняв позицию бань ма бу, нанести рубящий, прижимающий удар копьем вниз (рис. 72). Продолжая

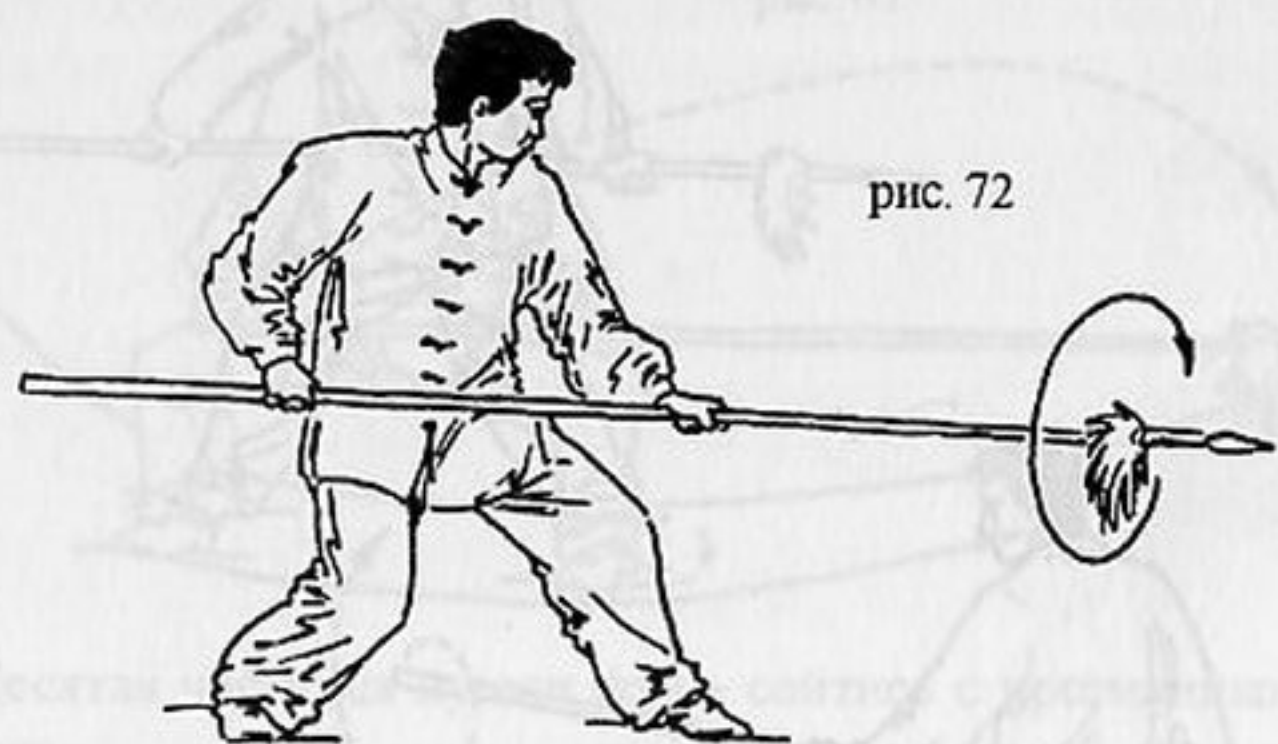


рис. 72

движение и поворачивая левую ладонь центром вверх, выполнить преграждающее действие копьем. Поворачивая левую ладонь центром вниз, выполнить прижимающее движение копьем вниз (рис. 73-74). Поворачивая левую ладонь центром вверх, совершить вращательное



(против часовой стрелки), вспарывающее движение наконечником копья вверх (рис. 75).

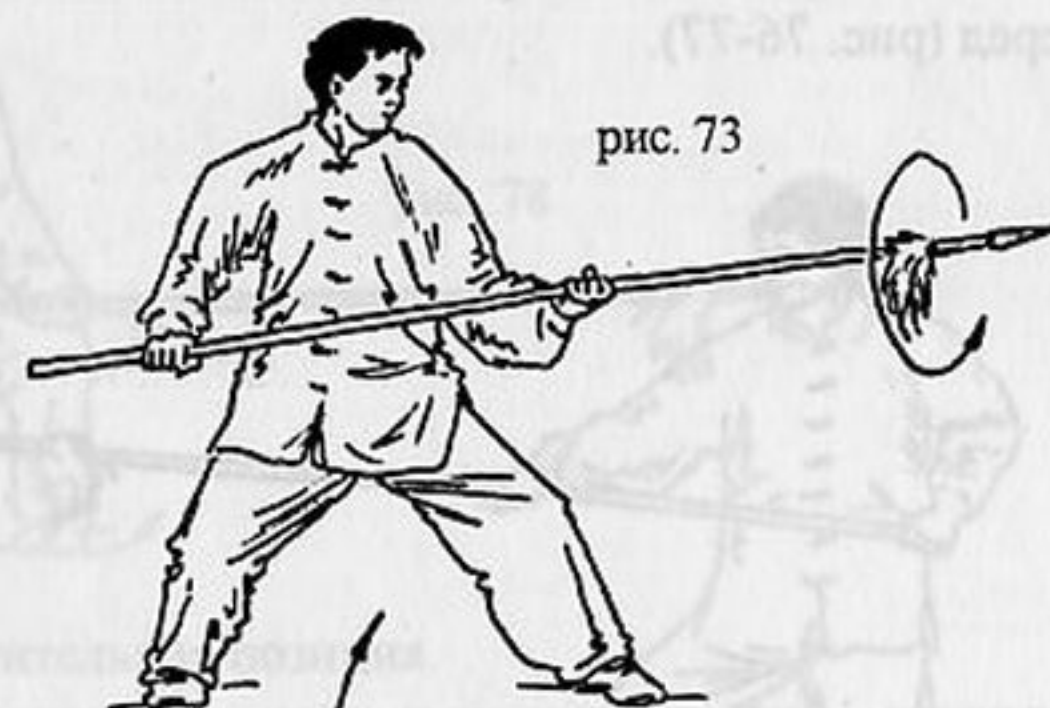


рис. 73

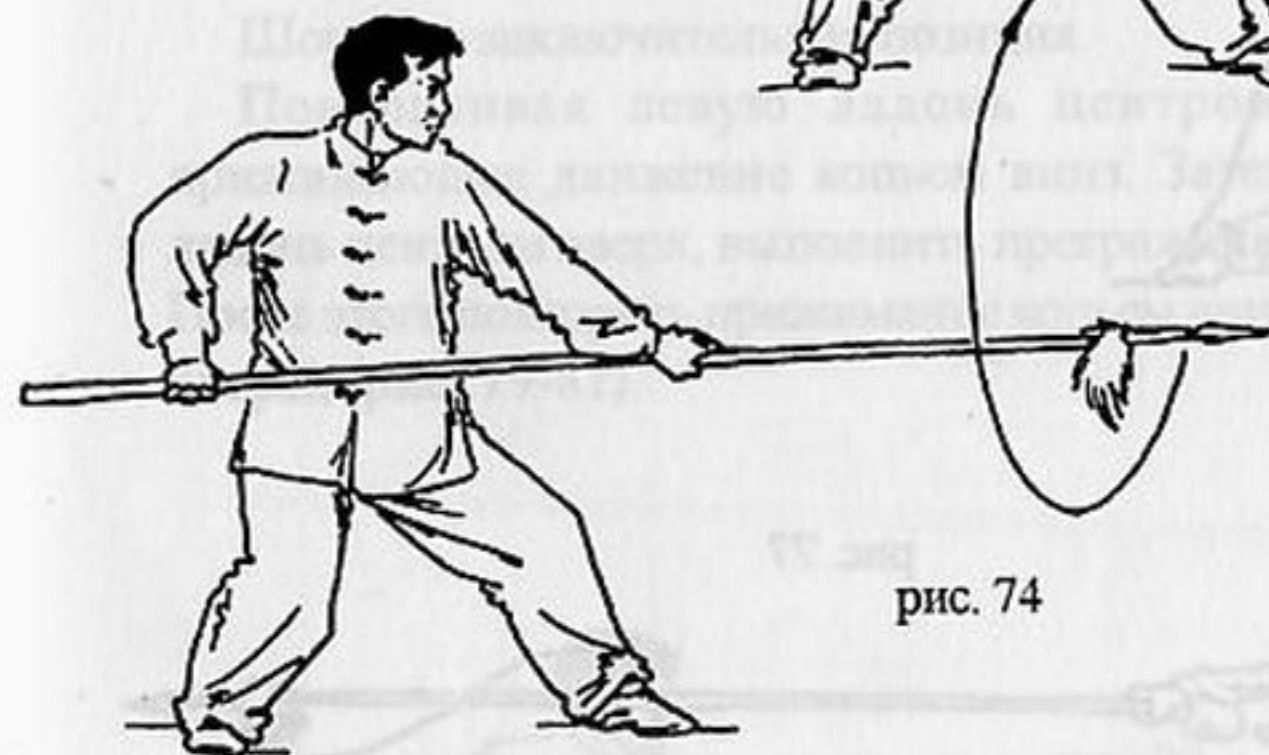


рис. 74

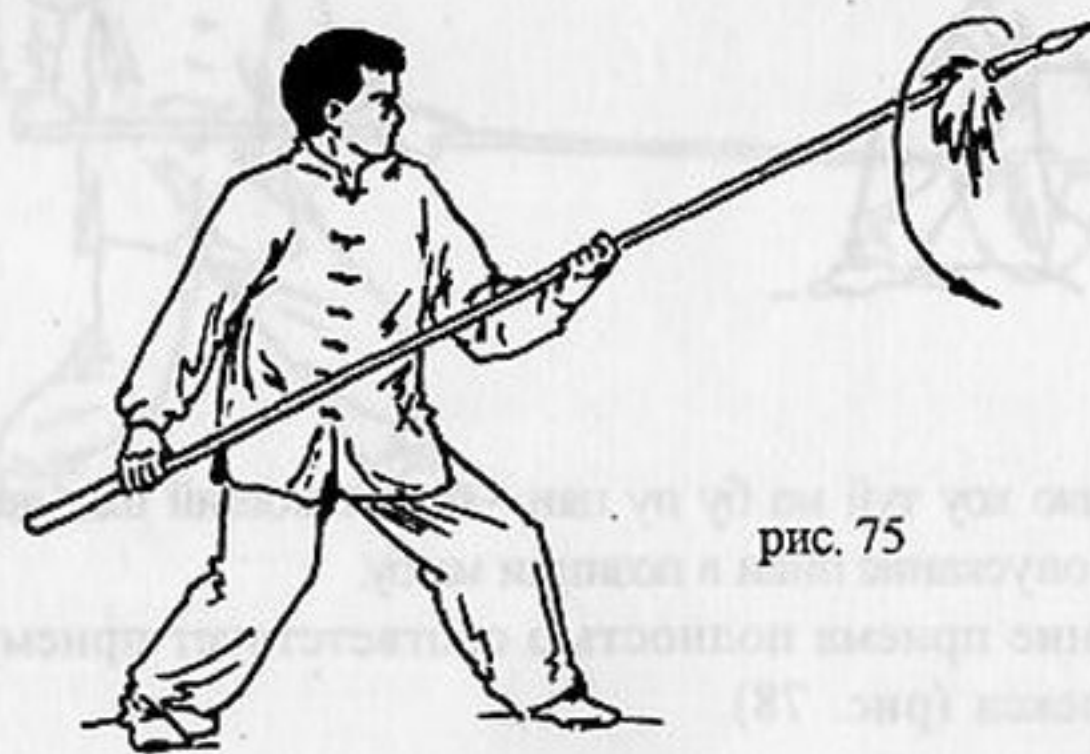


рис. 75



3. На чжа цян - прижимание и укол копьем.

Выполнить прижимающее движение копьем, поворачивая левую ладонь центром вниз. Продолжая движение, нанести укол копьем вперед (рис. 76-77).

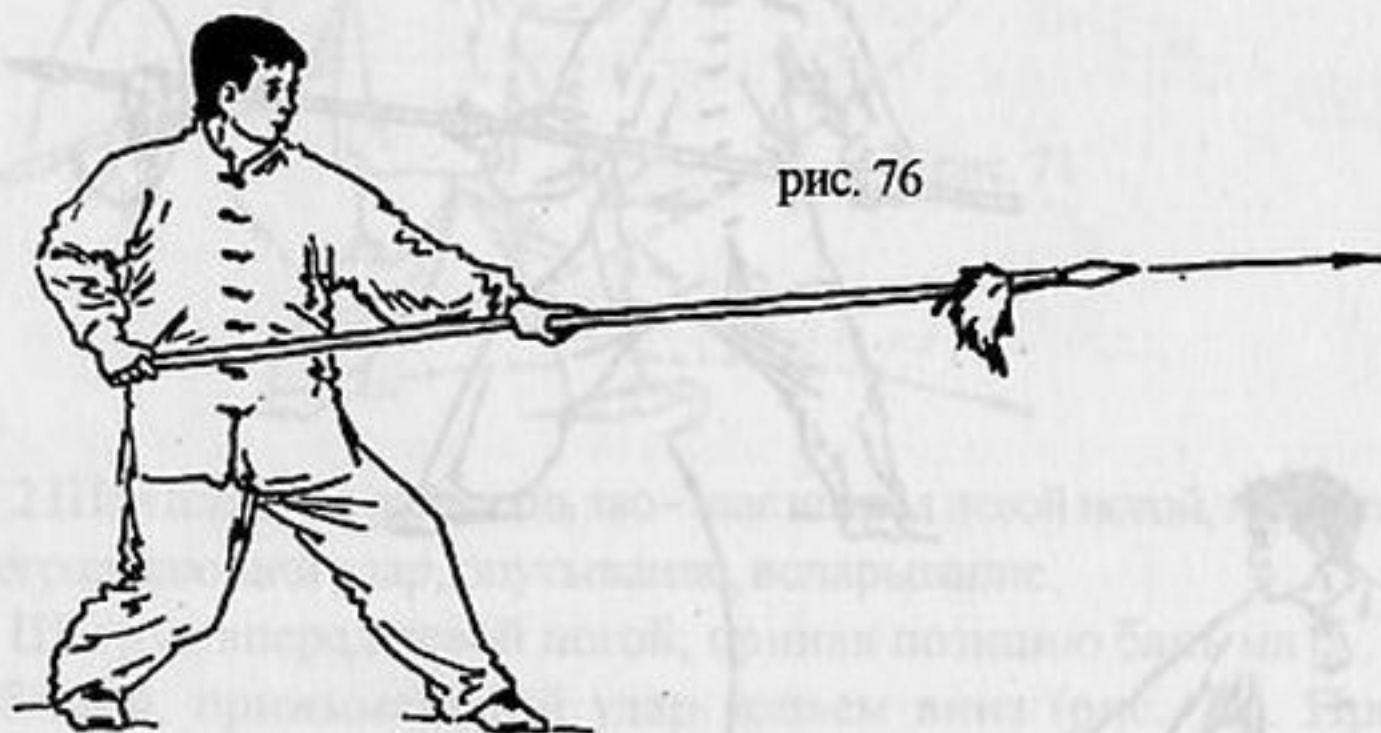


рис. 76

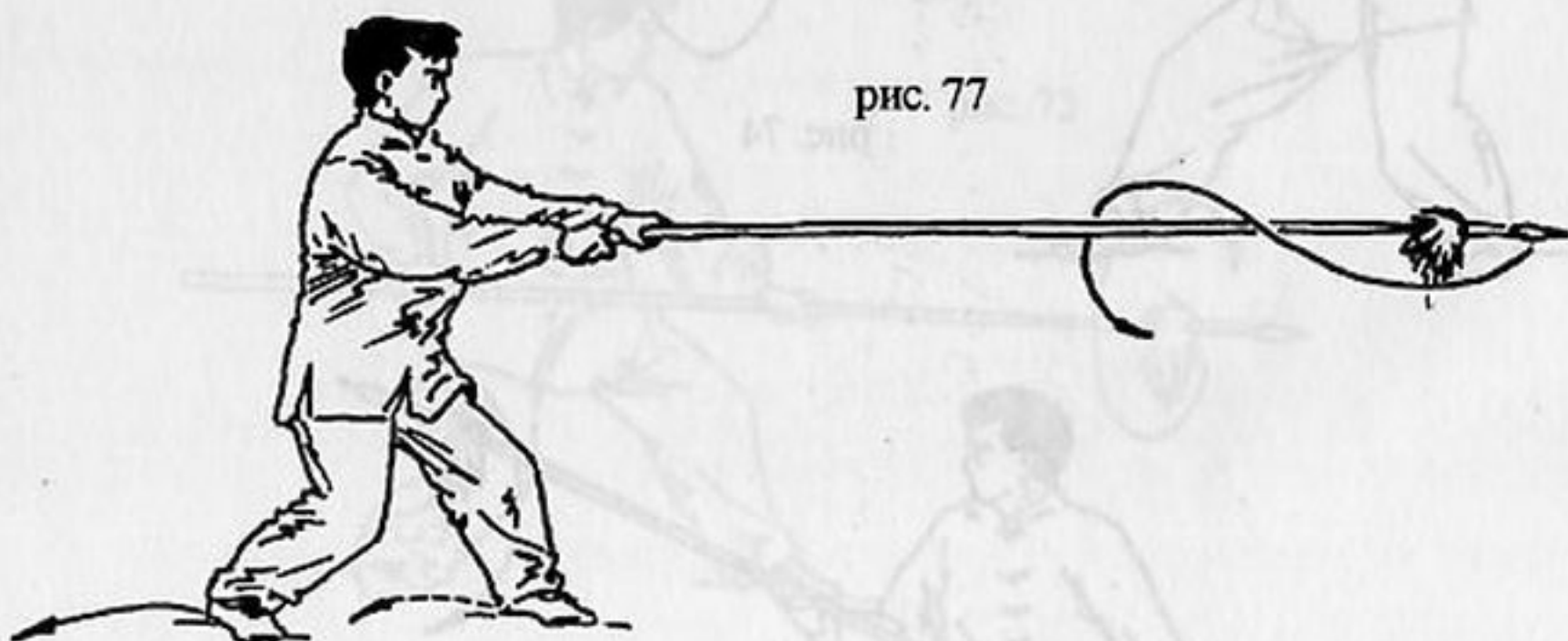


рис. 77

4. Шуан цзяо хоу туй ма бу пу цян - отступающий шаг двумя ногами назад, резкое опускание пики в позиции ма бу.

Выполнение приема полностью соответствует приему 9 первой части комплекса (рис. 78).

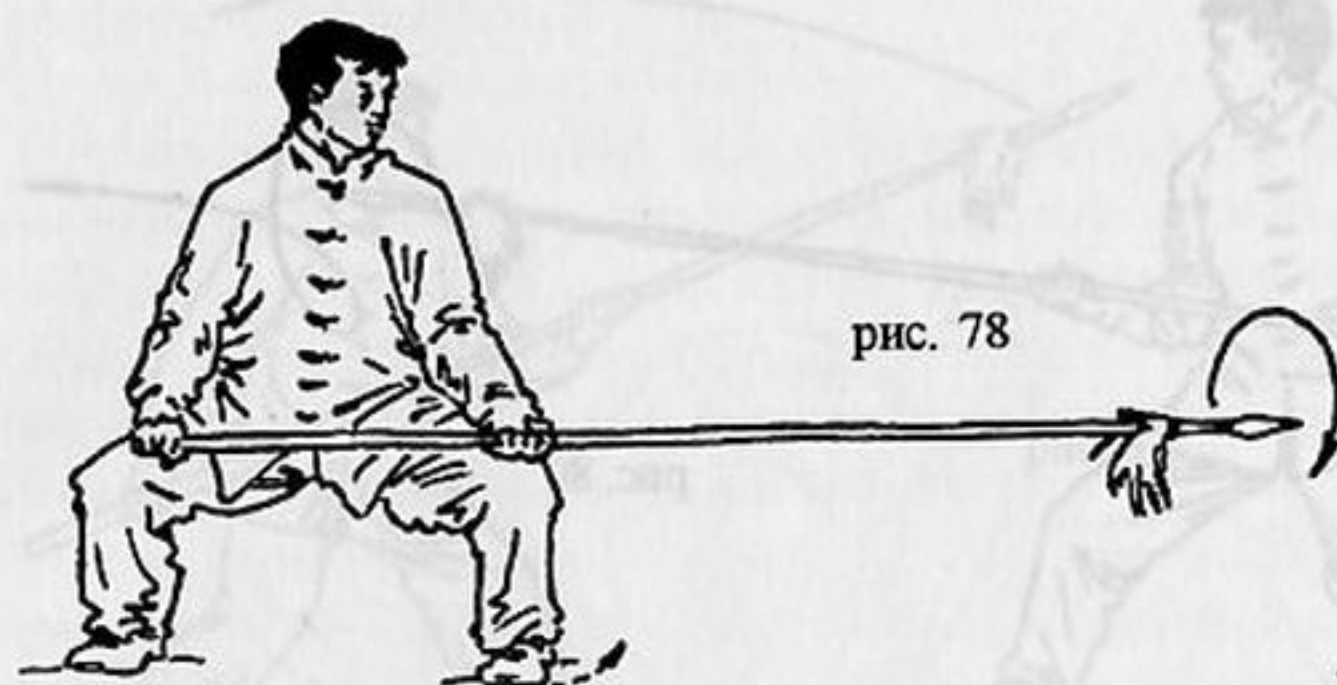


рис. 78

Шоу ши - заключительная позиция.

Поворачивая левую ладонь центром вниз, выполнить прижимающее движение копьем вниз. Затем, поворачивая левую ладонь центром вверх, выполнить преграждающее движение копьем. После этого повторить прижимание копьем вниз и нанести укол копьем вперед (рис. 79-81).



рис. 79



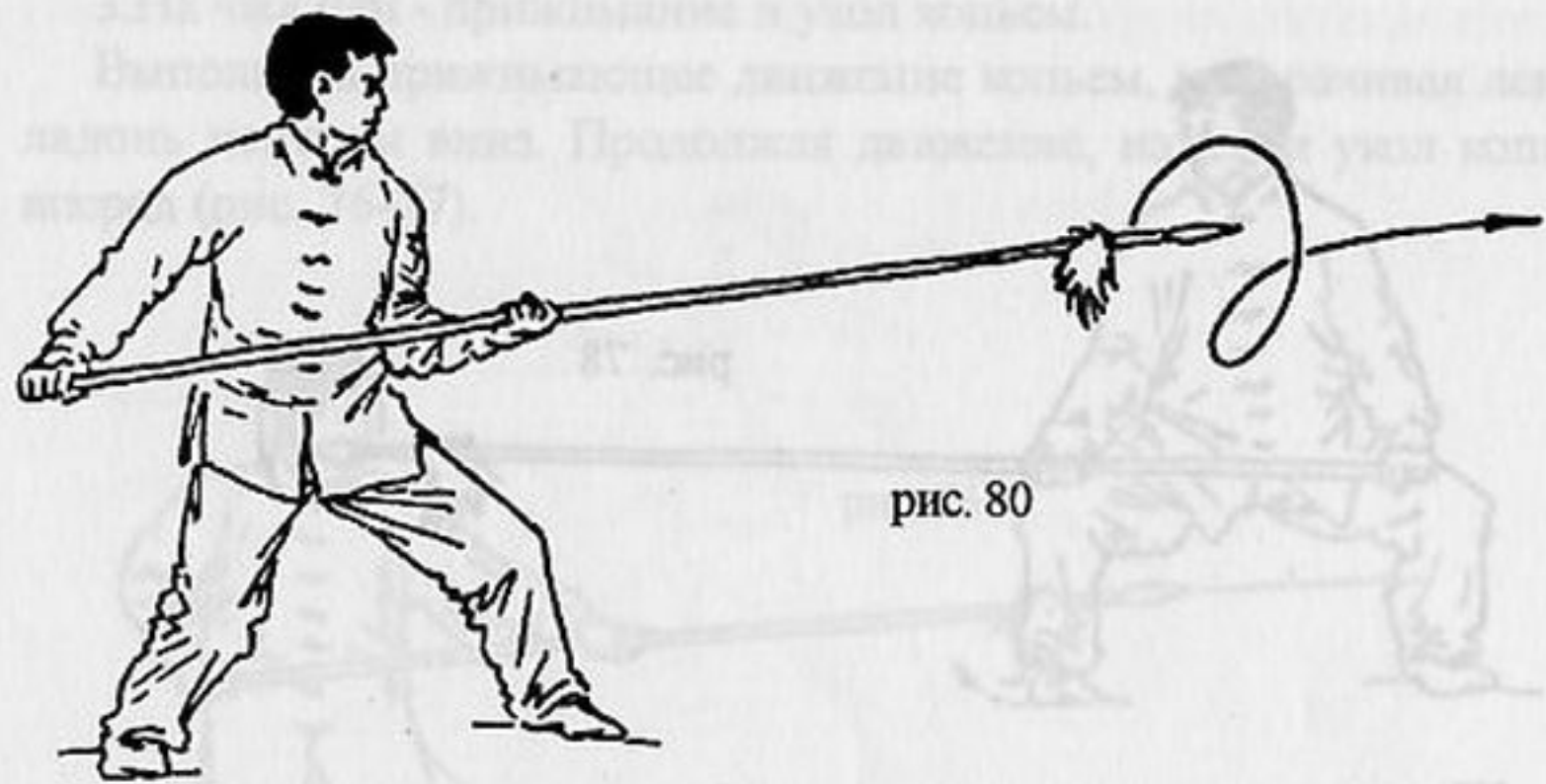


рис. 80

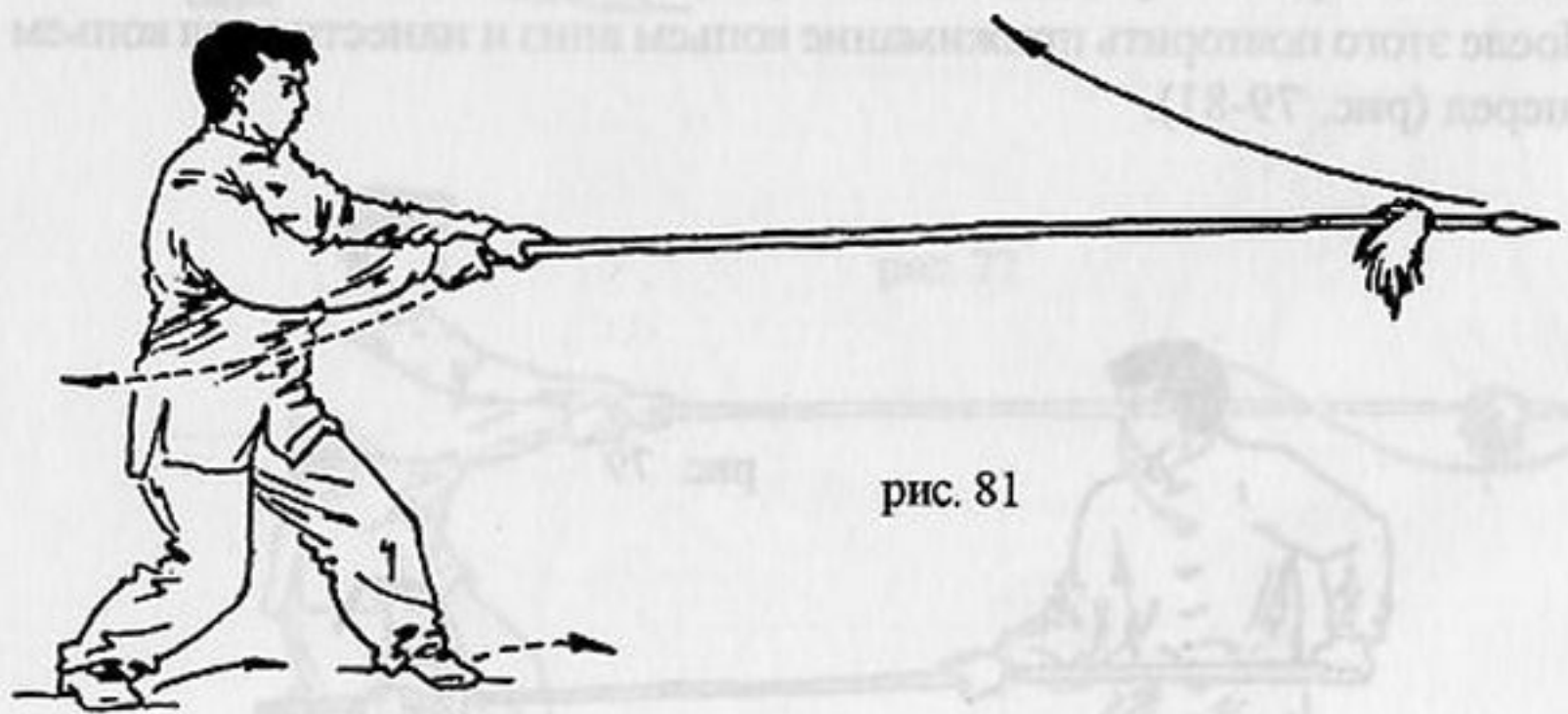


рис. 81

Цунь бу со цян - цуневый шаг, вытянуть копьё.

Выполнить короткое подшагивание вперед левой, а затем правой ногой, втянув древко копья на себя (рис. 82). Приставить левую стопу к правой. Выпрямить тело и поставить копьё на землю, выровняв древко вертикально вдоль тела (рис. 83-84).

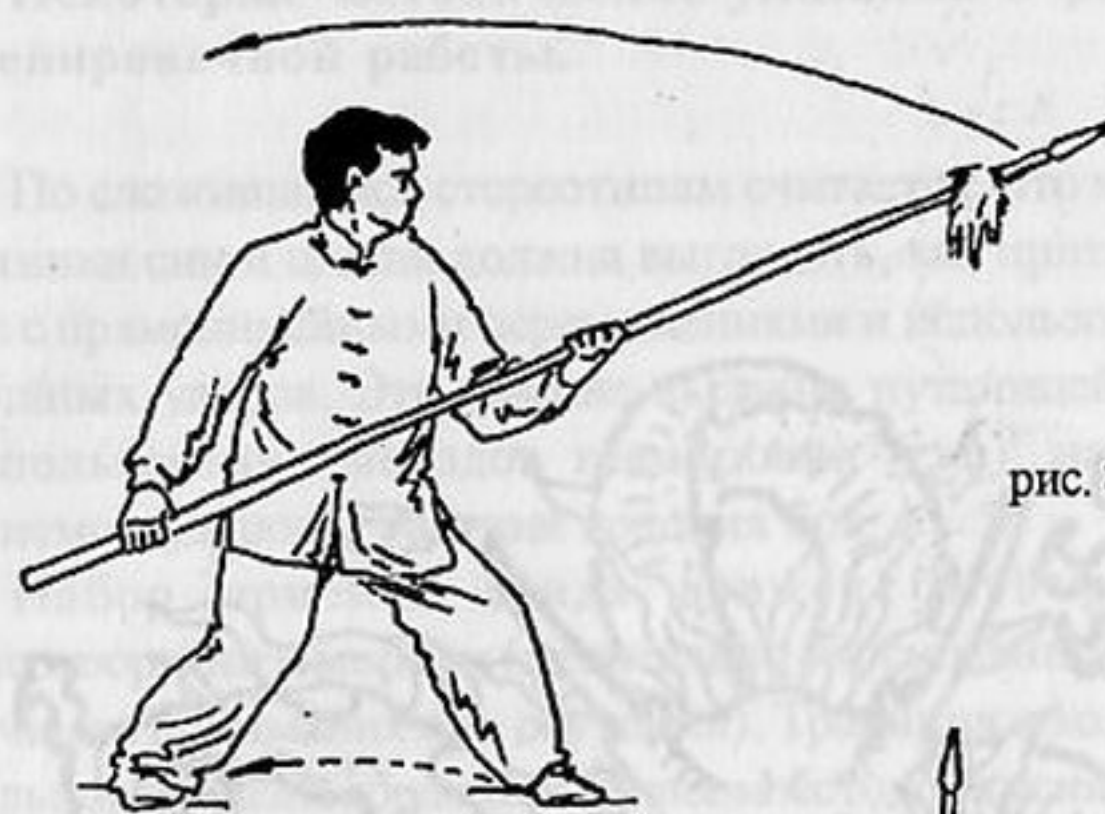


рис. 82

翼  
德  
大  
枪

рис. 83



рис. 84







Некоторые методические указания к различным видам тренировочной работы.

По сложившимся стереотипам считается, что манера выполнения техники син и цюань должна выглядеть, как притопывание в сань ти ши с прямолинейными перемещениями и использованием одиночных, мощных ударов. Это мнение вызвано путаницей и смешиванием в использовании методов тренировки (гун), набора технических приемов-ударов и тактики ведения боя.

Набор приемов стиля должен быть разнообразным и высокоорганизованным (желательно обоснованным теоретически, для лучшего понимания при обучении). Традиция школы должна обладать большим и разнообразным запасом методов тренировки этой техники и ее качества. Тактика и применение в бою, прежде всего, зависят от правильно выбранных действий в конкретной ситуации с конкретным противником (высокий, низкий, подвижный и т.д.) и состояния психики тренирующегося, а также от опыта ведения поединков.

Базовая подготовка во всех системах воинских искусств не является методом ведения поединков, а закладывает и развивает основу использования техник стиля в бою.

Многие базовые упражнения, направленные, на первый взгляд, на развитие нижних конечностей и поясницы, просто необходимы для сильных и гармоничных действий, выраженных в технике рук - шоу фа. Можно сказать, что неразвитость и несогласованность суставов нижних конечностей не позволяют силе трансформироваться в пояснице и переходить в верхние конечности. Эти упражнения закладывают прочный фундамент, на котором можно построить разнообразные конструкции техник и, естественно, тактик ведения боя. Поэтому все традиционные стили (даже мало уделяющие внимание непосредственно ударам ногами) уделяют особое внимание развитию суставов, сухожилий, мышц нижних конечностей.

При выполнении упражнений, направленных на развитие форм и методов шагов, следует обратить особое внимание на состояние голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Их работа должна придавать легкость и свободу действиям всего тела. При



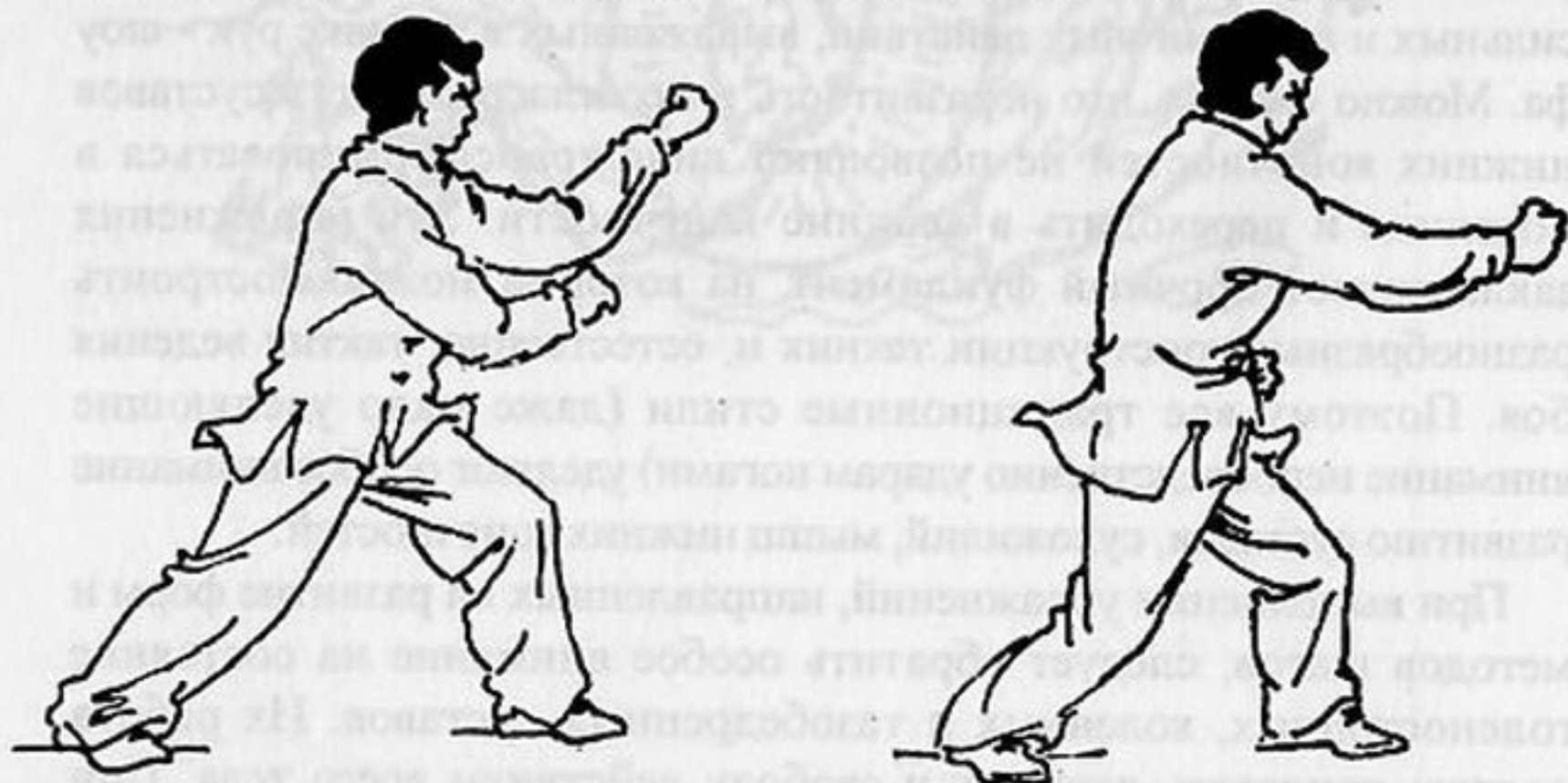
парировании атак противника и выполнении ответных действий суставы должны одновременно сохранять чуткую подвижность и обеспечивать устойчивость всего тела. Подвижность - условие быстрого, экономичного маневра, устойчивость - условие мощного удара.

Длительное стояние в позициях без понимания взаимодействия суставов и назначения конкретных положений тела для определенного типа приемов (ударов), в основном, укрепляет мышцы и сухожильно-связочную систему нижних конечностей и мало эффективно в динамике. Поэтому следует обязательно использовать разнообразные методы и динамичные элементы тренировки чжуан гун и большое количество вариантов упражнений бу фа (методы шага).

*Чжуан гун - «столбовая» работа.*

Помимо общепризнанных сань ти ши чжуан гун, следует выделить еще несколько полезных методов:

1. Гун бу чжуан гун (шунь-ни варианты) - «столбовая» работа в позиции «лукообразный шаг» (продольный и поперечный варианты). Проработка данного метода очень полезна для понимания и усиления связей тела при нанесении мощных ударов с «передней» и «задней» руки. Особое внимание следует обращать на положение тазобедренных суставов и поясницу (область в районе точки «мин мэнь»).



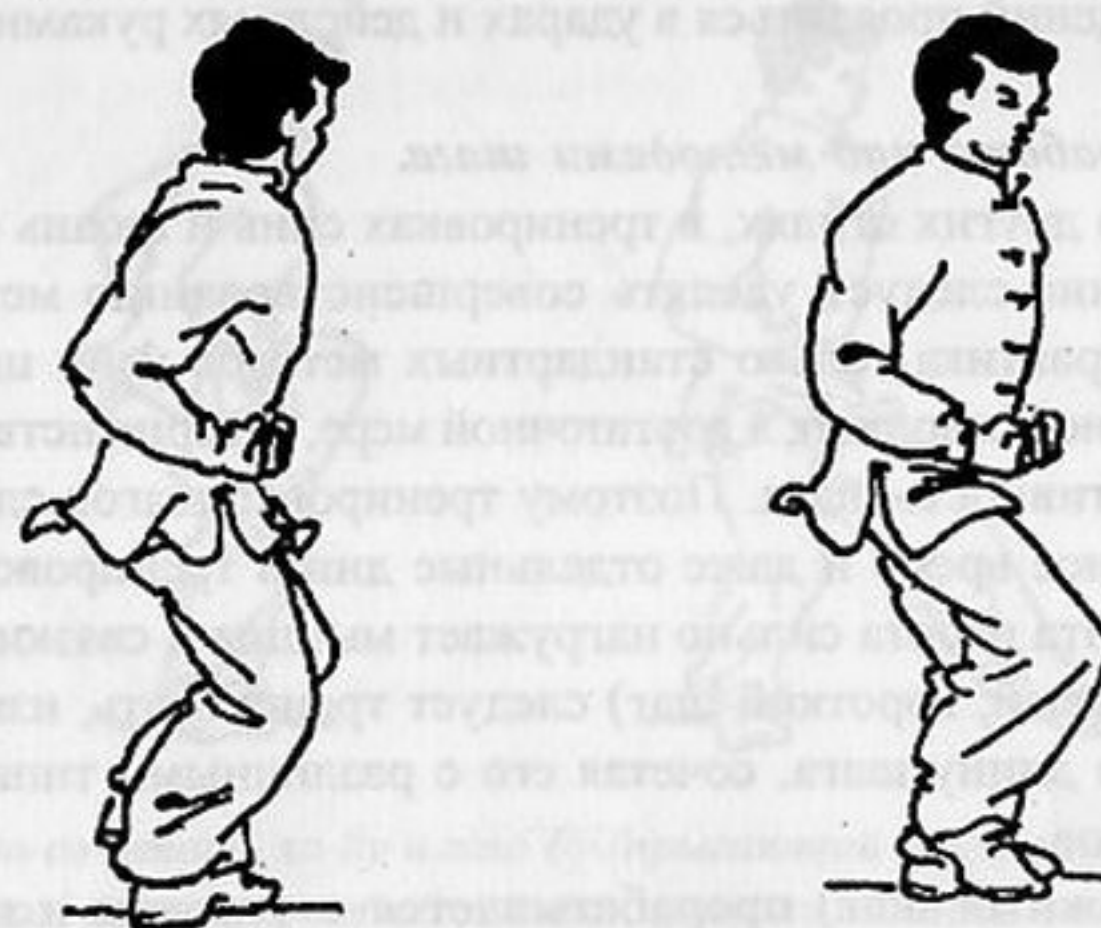
2. Нин бу чжуан гун - «столбовая» работа в позиции «скрученный шаг».

Проработка данного метода очень полезна для приобретения навыка удерживать тело от «проваливания» в момент нанесения мощного удара. Особое внимание следует обратить на положение поясницы и коленных суставов.



3. Ти си чжуан гун - «столбовая» работа в позиции «подняв колена».

Проработка этого метода очень полезна для развития навыка





«точечной устойчивости» в момент изменения направления шагов, что позволяет усилить центрированность удара во время перемещений.

Особое внимание следует уделить положению коленных и голеностопных суставов. Полезно также выполнять приседания на опорной ноге с притопыванием приподнятой стопой или же с перемещением центра тяжести с ноги на ногу.

*При отработке методов чжуан гун следует обратить внимание на недостатки в положении и взаимодействии суставов нижних конечностей, поясницы.*

Недостаток голеностопных суставов - недостаточная свернутость внутрь, что не позволяет стопе упруго реагировать на изменение поверхности опирания. «Иксообразность» коленных суставов не позволяет без лишних усилий регулировать глубину стойки, а значит и устойчивость. Невыровненность и «непродавленность» тазобедренных суставов не позволяет сохранить горизонтальный уровень позиции, что приводит к лишней инерционности действий («проваливанию» при ударах, «сламыванию» в пояснице при защитах и отступлениях).

«Провал» в точке мин мэнь (поясничный отдел позвоночного столба) не позволяет усилию нижних конечностей и динамичному усилию перемещений проявиться в ударах и действиях руками.

*Бу фа гун - работа над методами шага.*

Также как и в других стилях, в тренировках синь и цюань очень большое внимание следует уделять совершенствованию методов перемещений. Практика только стандартных методов усин цюань, ши эр син, таолу не позволяют, в достаточной мере, совершенствовать свободу и вариативность шага. Поэтому тренировке шагов следует отводить отдельное время и даже отдельные дни в тренировочном режиме, так как эта работа сильно нагружает мышцы и связки ног.

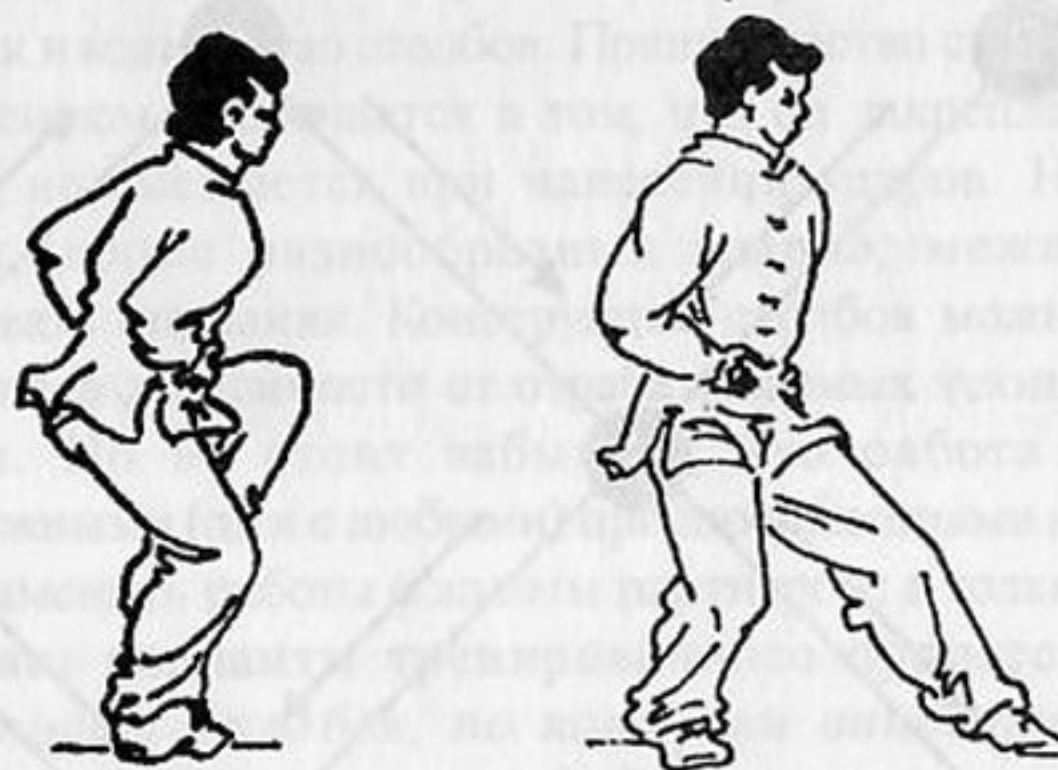
Цунь бу (цуневый, короткий шаг) следует тренировать, изменяя угол движения и длину шага, сочетая его с различными типами и вариантами ударов.

Хо бу (подвижный шаг) прорабатывается в угловом и косом



варианте с перемещением вперед и назад в режиме ань цзинь (изменений скрытого усилия) и режиме мин цзинь (резкого выброса усилия в удар).

Полезно сочетать хо бу и тяо бу (прыгающий шаг), сильно разгоняя тело прыжком вперед, после чего четко принять позицию сань ти ши, гун бу (лукообразный шаг) или выполнить проход в позиции пу бу (шаг «припадая к земле»).



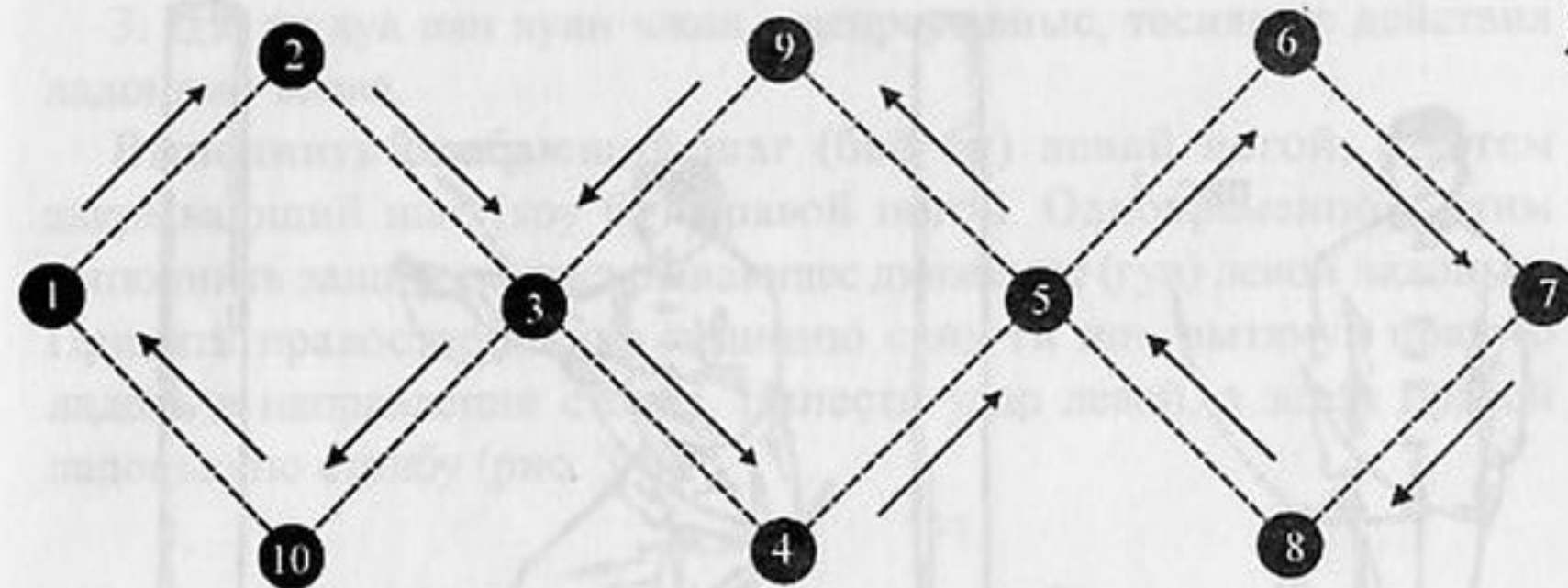
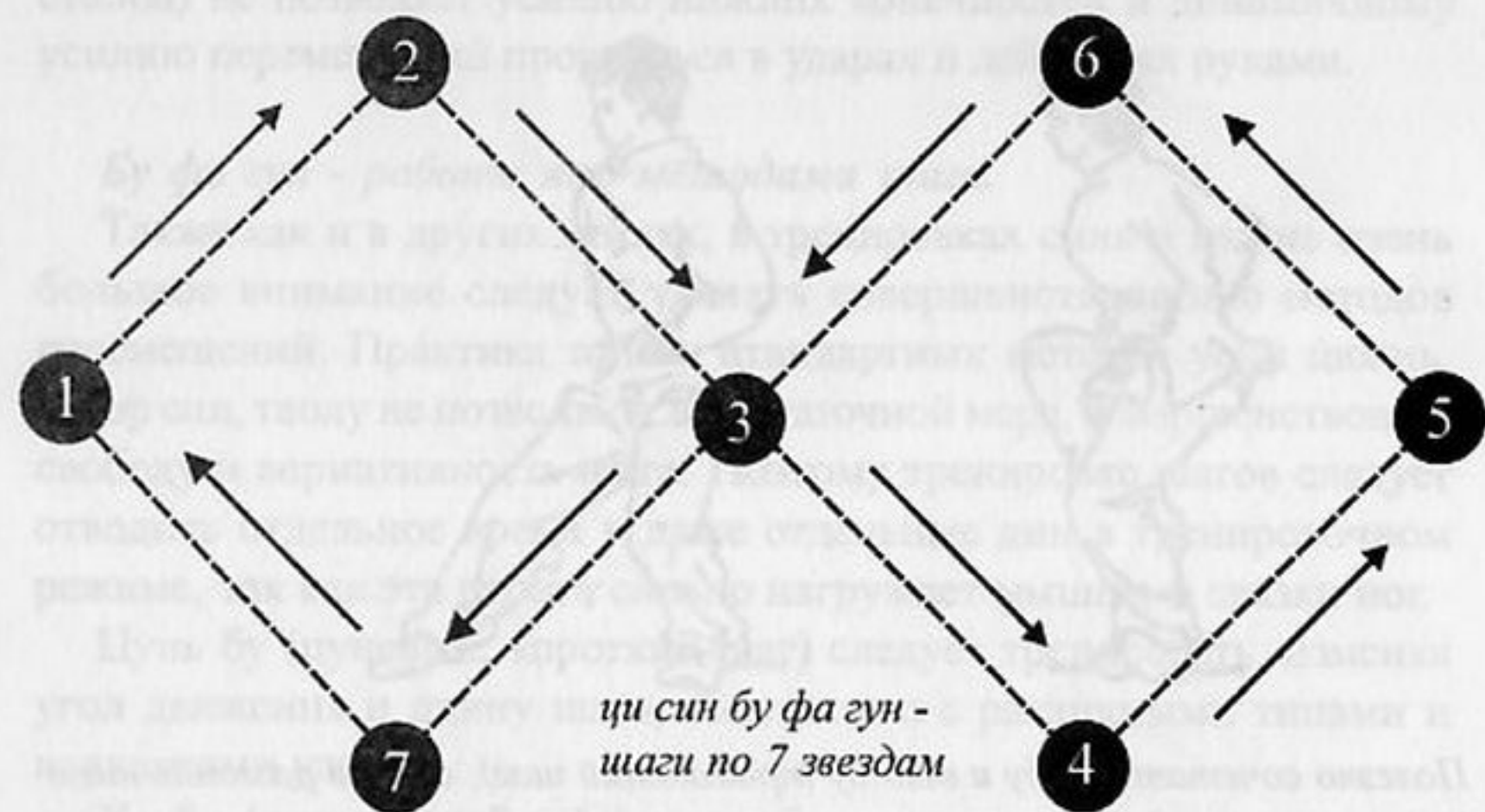
*Полезно сочетать хо бу и тяо бу (прыгающий шаг), сильно разгоняя тело прыжком вперед, после чего четко принять позицию сань ти ши.*



Также следует уделить внимание отработке ча бу (скрестный шаг), который позволяет совершать обход противника с флангов. Очень полезно практиковать сочетание бай бу - коу бу (раскрывающийся и закрывающийся шаги) в вариантах смены правостороннего и левостороннего шагов, а также с перемещением вперед. С увеличением сноровки полезно практиковать методы шагов на поверхности земли с уклоном (не очень большим), перемещаясь вверх и вниз по склону.

Отдельно следует уделить внимание тренировке вариантов разворота корпуса, при которых главное - соблюдение динамического равновесия при смене направления движения.

Очень полезным упражнением для практики шагов являются методы обхода препятствий (столбов) и передвижения по вершинам столбов (сооружать высокие столбы необязательно, можно заменить их малыми «блинами» от штанги, раскладывая их на полу по различным схемам), которые часто используются и в других стилях ушу. Классическими методами можно считать цю гун бу фа гун - обход девяти «дворцов», ци син бу фа гун - шаги по 7 звездам, а также лю син чжуан гун - столб «комета» (в основном, рассчитанный на перемещения вокруг него с нанесением ударов).



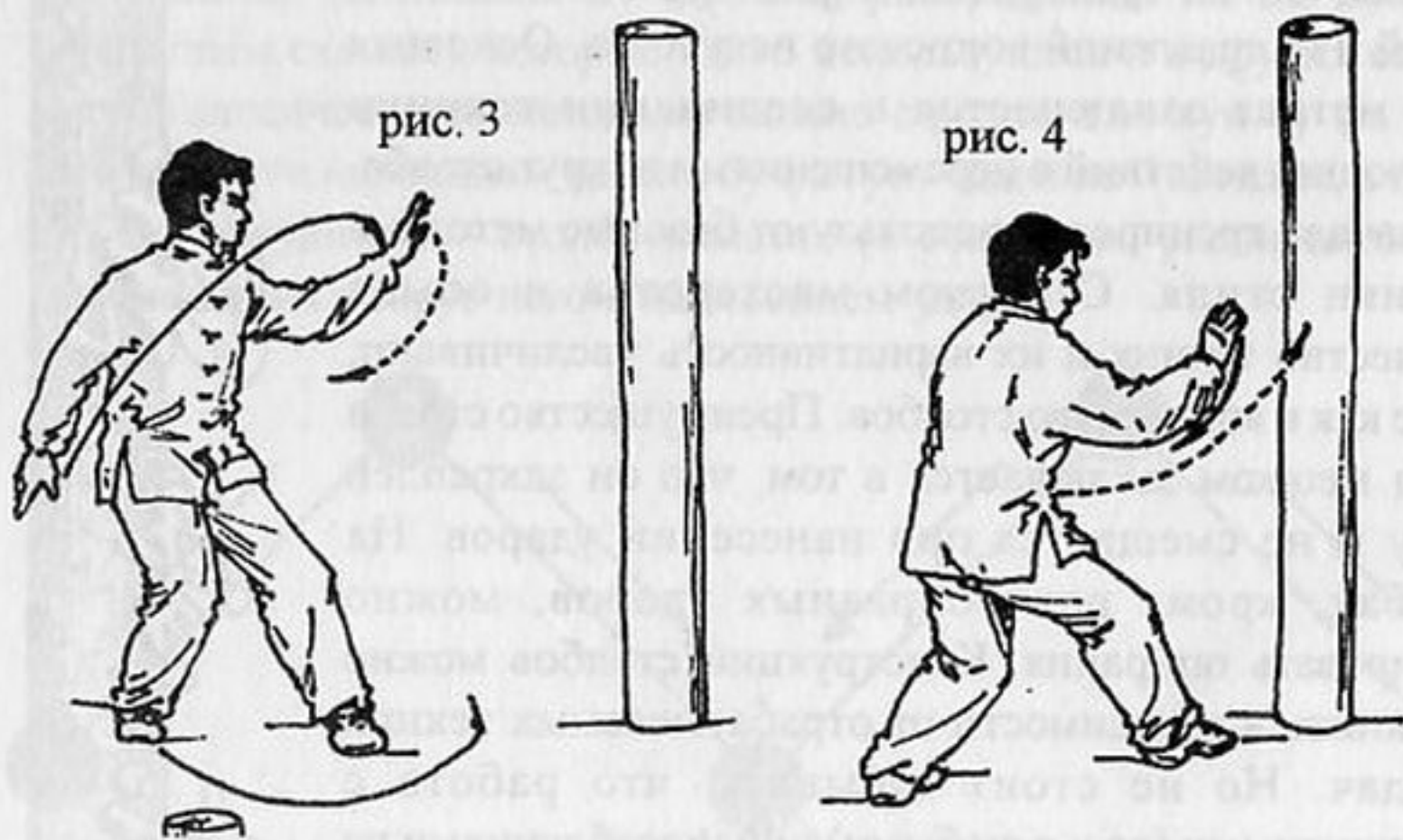
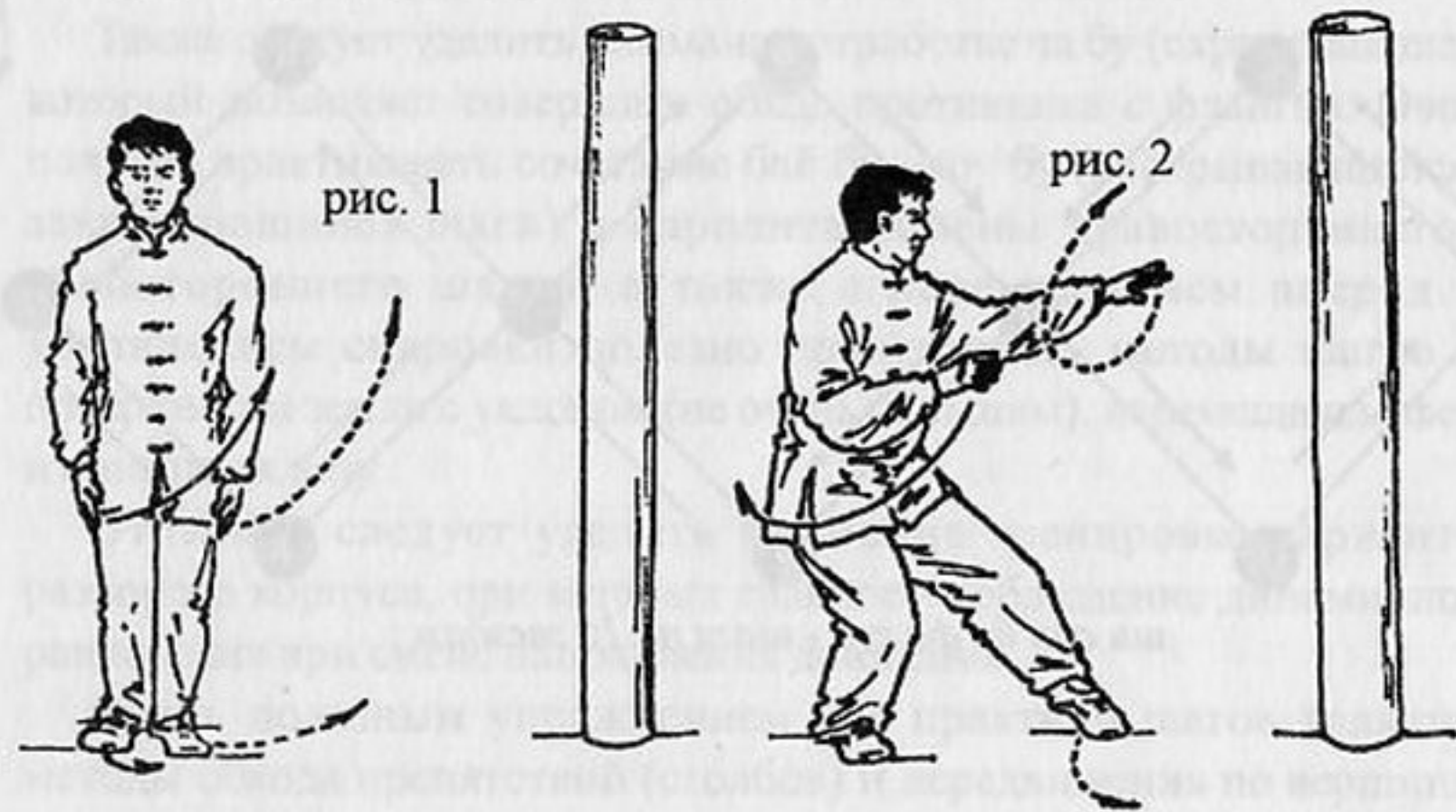
ши син бу фа гун - шаги по 10 звездам

**Лю син чжуан - столб «комета».**

Данный метод тренировки характерен для многих стилей и направлений воинского искусства. Основная идея метода заключается в соединении техники атакующих действий с перемещениями вокруг столба. Для начала тренировок используют базовые методы и техники стиля. С ростом мастерства и опыта количество техник и их вариативность увеличивают, также как и количество столбов. Преимущество столба перед мешком заключается в том, что он закреплен внизу и не смещается при нанесении ударов. На столбах, кроме разнообразных ударов, можно тренировать опирания. Конструкции столбов можно усложнить в зависимости от отрабатываемых техник и задач. Но не стоит забывать, что работа с неподвижными (да и с любыми) приспособлениями не может заменить работы с живым партнером, а только дополняет варианты тренировочного процесса. Поверхность столбов, по которым наносятся удары, лучше обмотать достаточно мягким и упругим материалом. Возможно и крепление к столбам небольших мешков с песком.





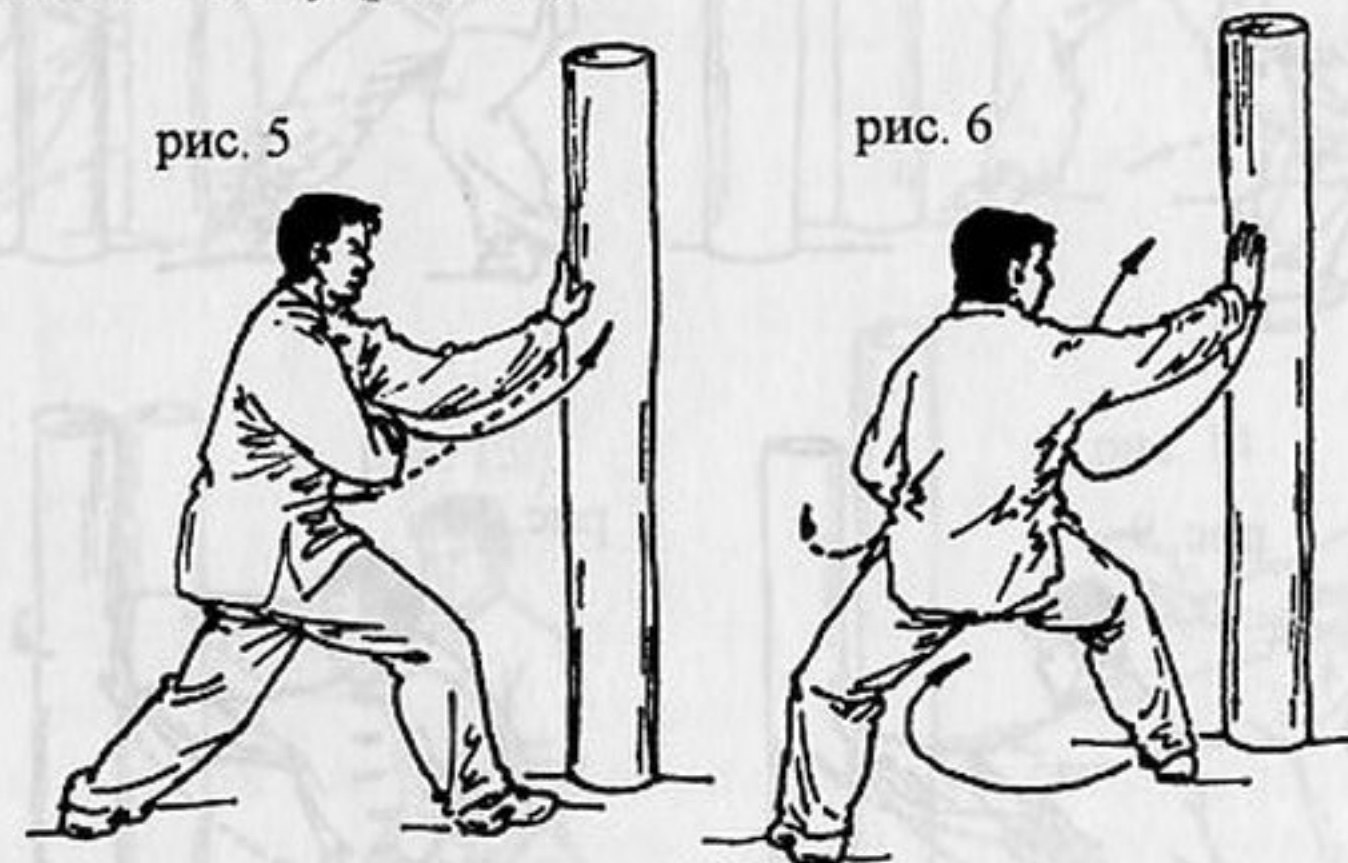


1. Юй бэй ши - исходное положение (рис. 1).
2. Цзо суй бу ин чжан - левосторонний «пустой» шаг, встречное действие ладонью.  
Повернуть тело влево и принять позицию суй бу. Одновременно с этим обе ладони вытягиваются в направлении столба (рис. 2).



3. Цзо та хуа лян хуан чжан - непрерывные, теснящие действия ладонями слева.

Выполнить огибающий шаг (бай бу) левой ногой, а затем закрывающий шаг (коу бу) правой ногой. Одновременно с этим выполнить защитное, раскрывающее движение (гуа) левой ладонью. Принять правостороннюю позицию сань ти ши, вытянув правую ладонь в направлении столба. Нанести удар левой, а затем правой ладонью по столбу (рис. 3-6).

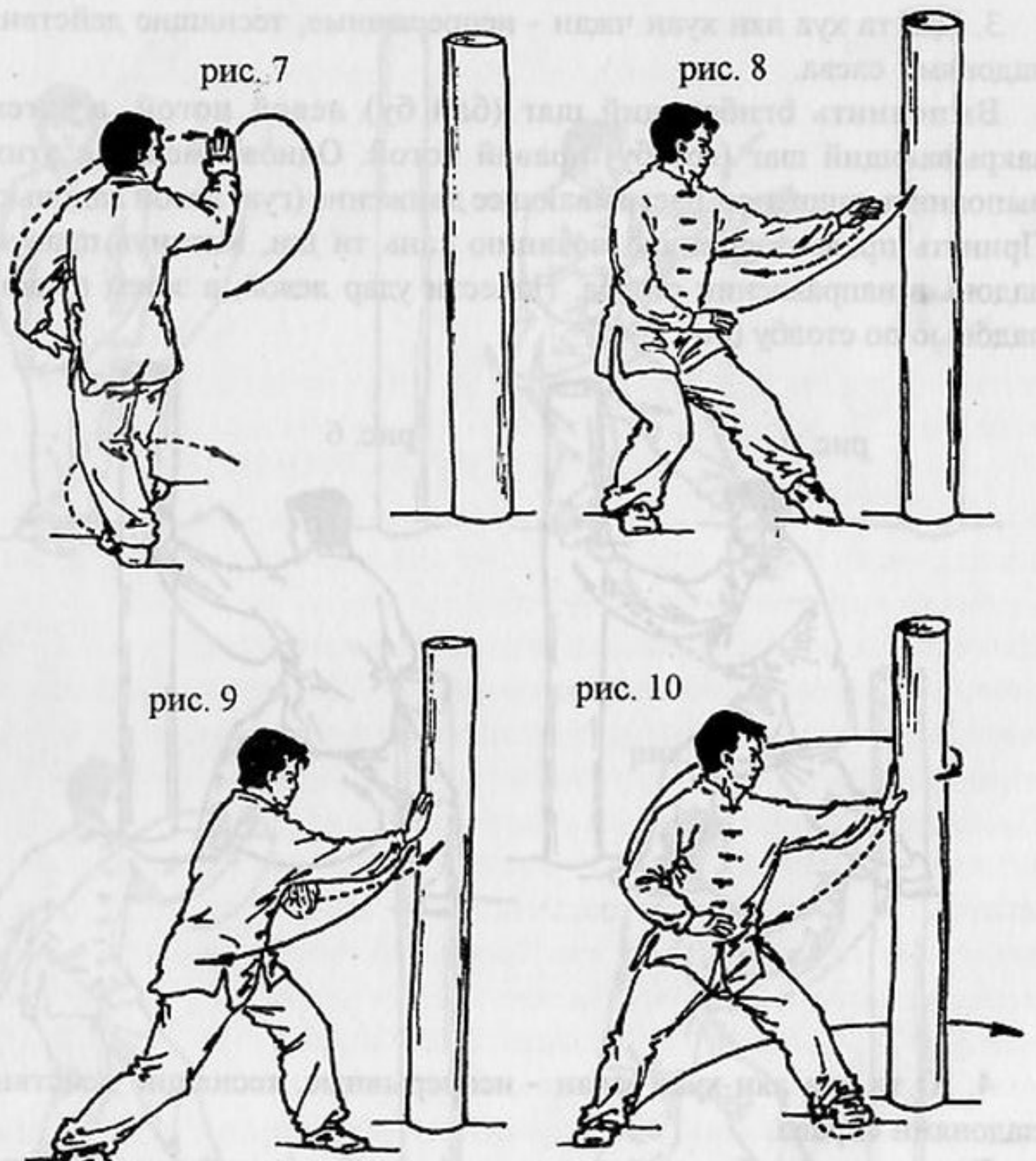


4. Ю та хуа лян хуан чжан - непрерывные, теснящие действия ладонями справа.

Выполнить огибающий шаг правой ногой, а затем закрывающий шаг левой ногой. Одновременно с этим совершить раскрывающее движение правой ладонью, после чего принять позицию сань ти ши, вытянув левую ладонь в направлении столба. Нанести удар правой, а затем левой ладонью по столбу (рис. 7-10).

5. Фань шэнь дао дин чжоу - разворот тела, обратный, колющий удар локтем.  
Развернуть тело вправо на 180 градусов, зашагнув назад правой ногой и обойдя столб слева. Нанести удар правым локтем в столб (рис. 11).



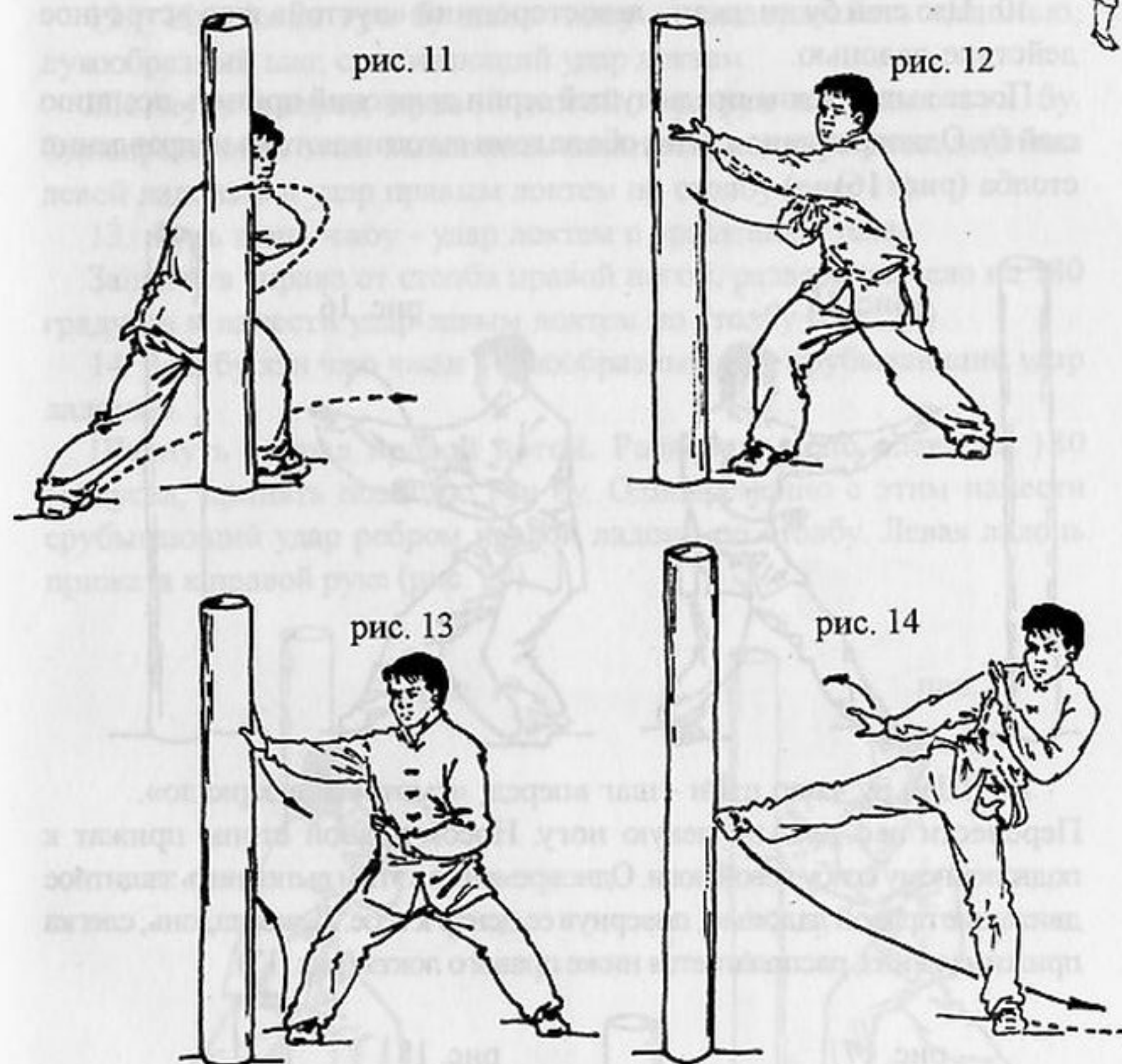


6. Гун бу хэн чжо чжан - лукообразный шаг, срубывающий удар ладонью.

Шагнув вперед левой ногой, развернуть тело на 180 градусов. Одновременно с поворотом нанести срубывающий удар ребром левой ладони по столбу (рис. 12).

7. Ма бу туй чан - позиция всадника, толчок ладонью.

Повернув тело влево, принять позицию ма бу. Одновременно с этим нанеси толчковый удар правой ладонью по столбу (рис. 13).



8. Ю хэн чуай туй - поперечно срезающий удар правой ногой.

Сместив вес тела на левую ногу и слегка отклонив корпус назад, нанести поперечно срезающий удар правой ногой по столбу (рис. 14).

9. Ю суй бу ин чжан - правосторонний «пустой» шаг, встречное действие ладонью.

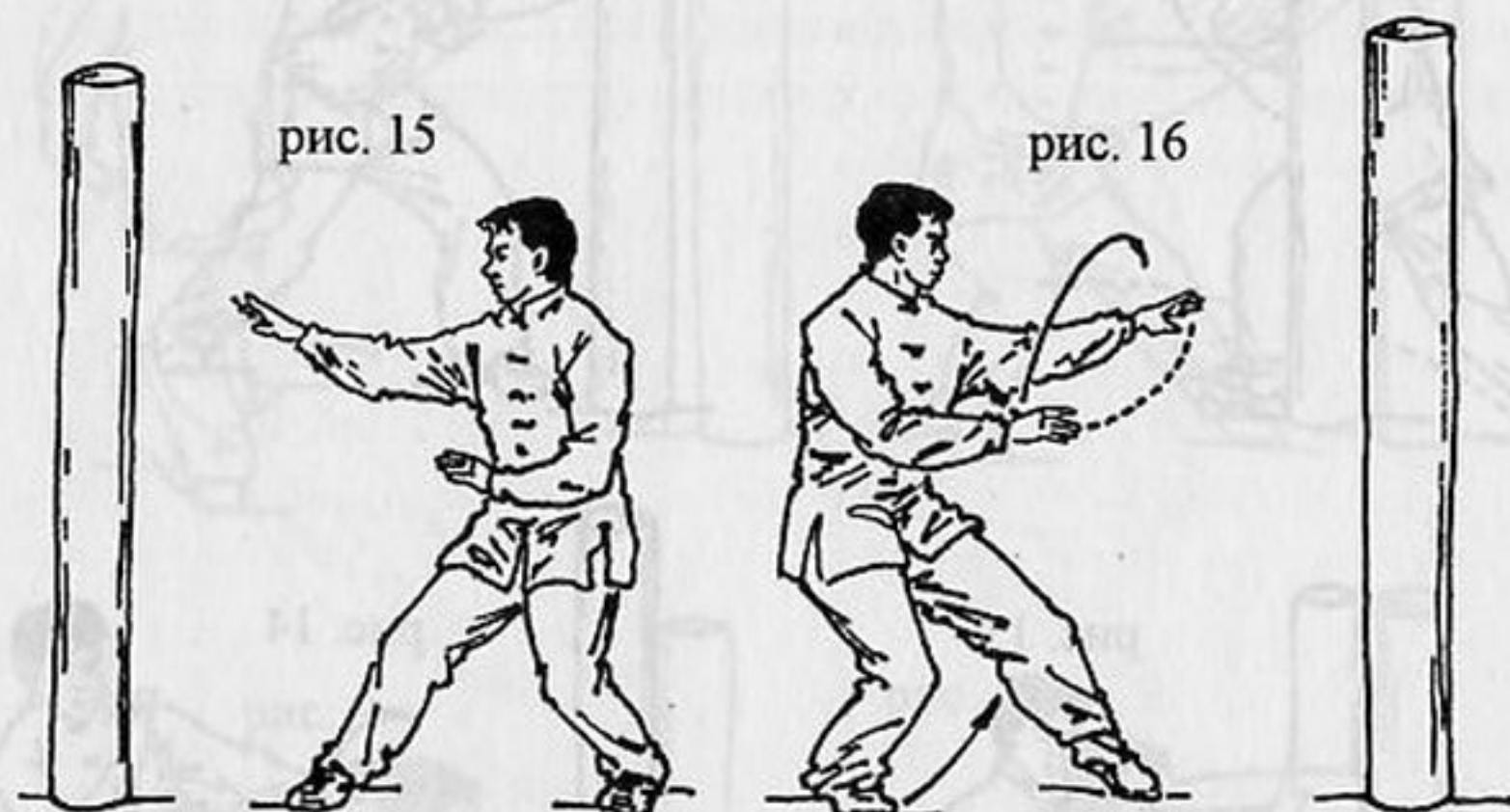
Принять правостоннюю позицию суй бу, выпрямив обе ладони в направлении столба (рис. 15).

Далее всю серию приемов можно повторить в зеркально симметричном варианте.

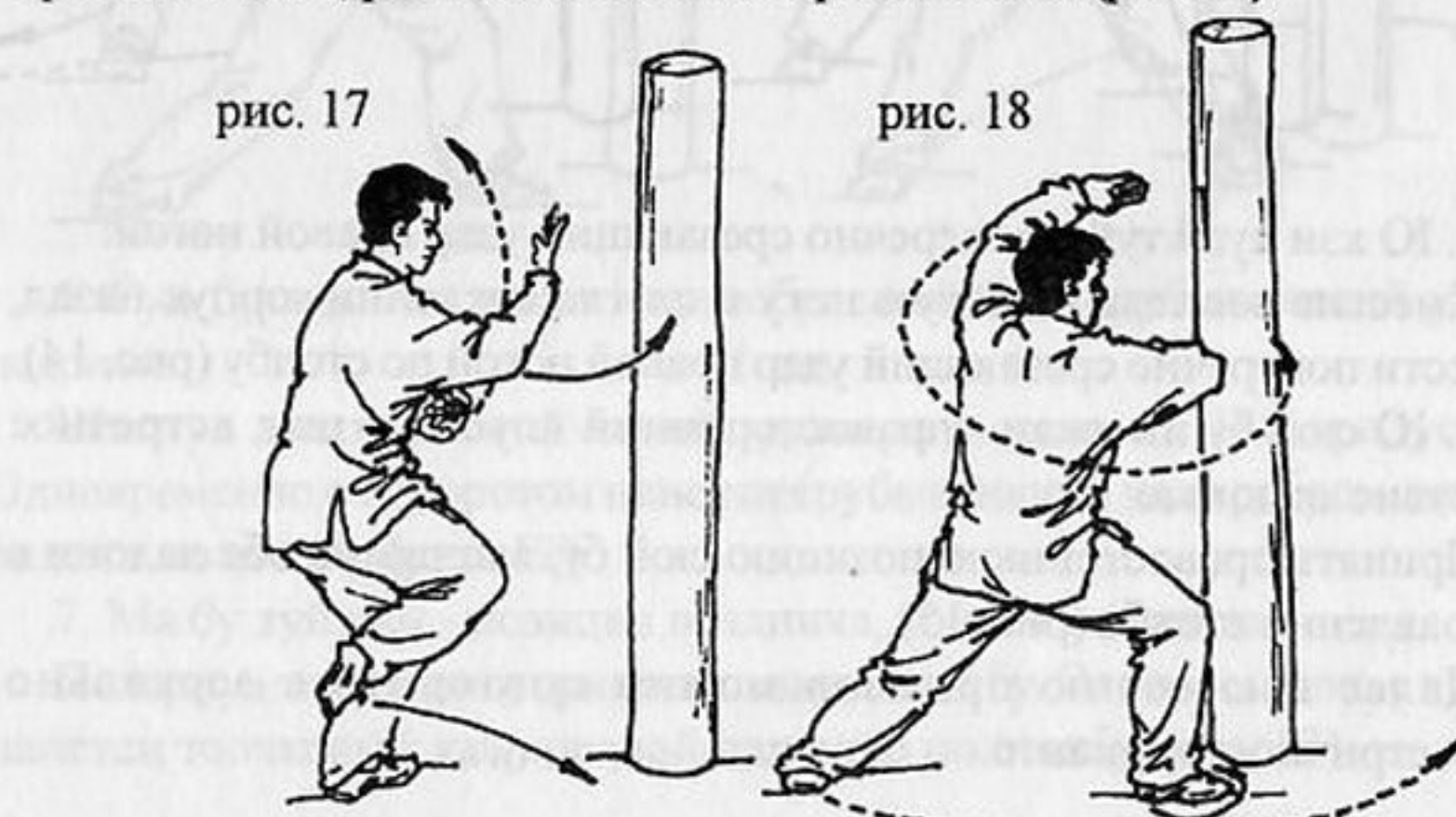


10. Цзо суй бу ин чжан - левосторонний «пустой» шаг, встречное действие ладонью.

После выполнения предыдущей серии движений принять позицию суй бу. Одновременно с этим обе ладони вытягиваются в направлении столба (рис. 16).



11. Шан бу чжао цзин - шаг вперед, «смотреть в зеркало». Перенести вес тела на левую ногу. Носок правой стопы прижат к подколенному сгибу левой ноги. Одновременно с этим выполнить защитное движение правой ладонью, повернув ее центр к себе. Левая ладонь, слегка прижимая вниз, располагается ниже правого локтя (рис. 17).



12. Цзя чжан гун бу дань чжоу - поддерживать ладонью, лукообразный шаг, смахивающий удар локтем.

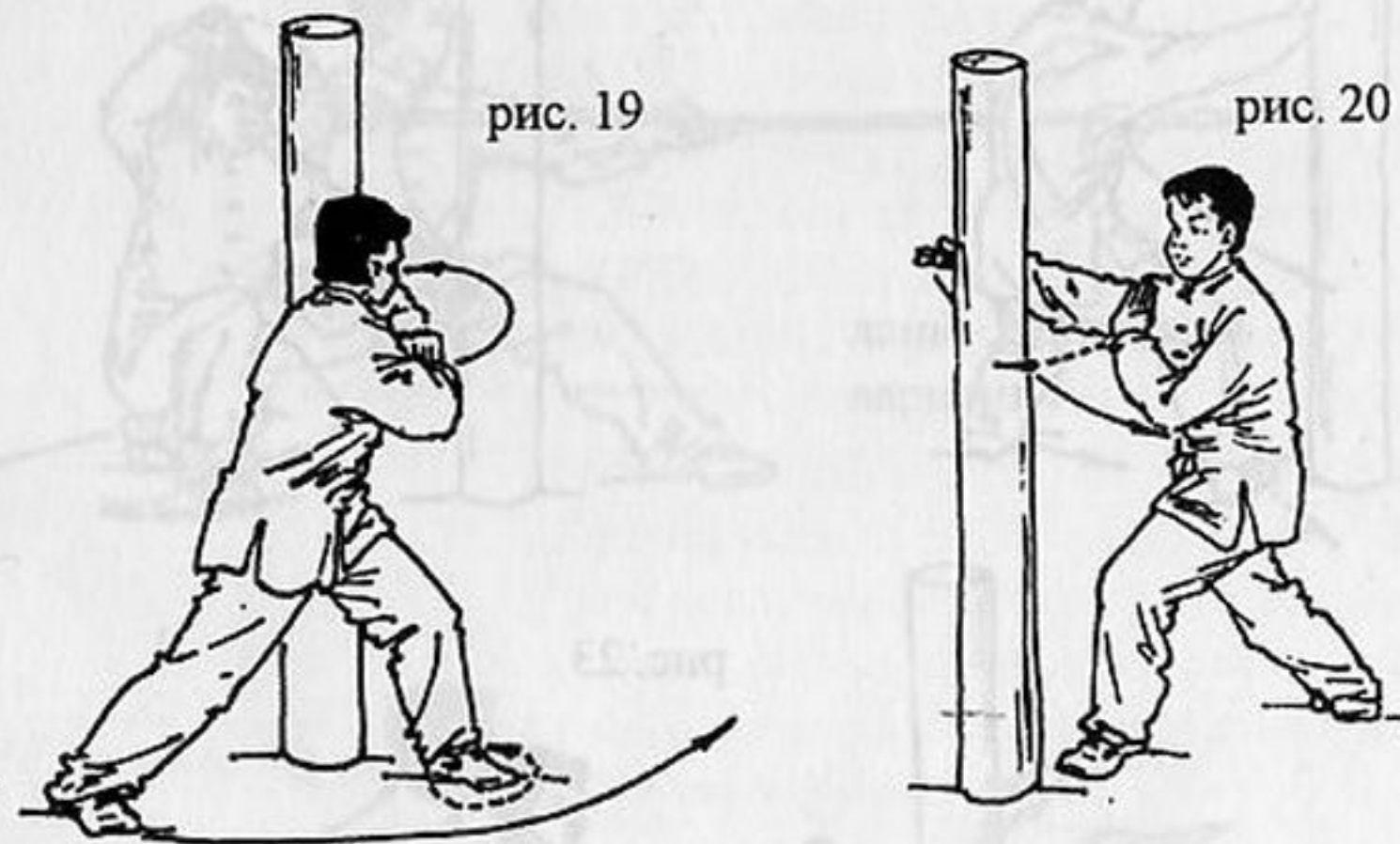
Шагнуть вперед правой ногой, приняв позицию гун бу. Одновременно с этим выполнить защитное, подпирающее действие левой ладонью и удар правым локтем по столбу (рис. 18).

13. Гунь шэнь чжоу - удар локтем с вращением тела.

Зашагнув справа от столба правой ногой, развернуть тело на 180 градусов и нанести удар левым локтем по столбу (рис. 19).

14. Гун бу хэн чжо чжан - лукообразный шаг, срубывающий удар ладонью.

Шагнуть вперед правой ногой. Развернув тело влево на 180 градусов, принять позицию гун бу. Одновременно с этим нанести срубывающий удар ребром правой ладони по столбу. Левая ладонь прижата к правой руке (рис. 20).



15. Ма бу цзи чжан - шаг всадника, удар ладонью.

Повернув тело вправо, принять позицию ма бу и нанести толчковый удар левой ладонью по столбу (рис. 21).

16. Гуй бу ча чуй - шаг с опусканием колена, проникающий удар кулаком.

Подшагнув к столбу, принять позицию гуй бу. Одновременно с этим выполнить защитное, подпирающее действие левым



предплечьем и нанести удар правой рукой по столбу (рис. 22).

Во избежание травм кистей, удары по необмотанным поверхностям столба лучше наносить ладонями.

17. Ю суй бу ин чжан - правосторонний «пустой» шаг, встречное действие ладонью.

Отшугнув назад, принять правостороннюю позицию суй бу. Одновременно с этим вытянуть обе ладони в направлении столба (рис. 23).

Далее серию приемов можно повторить в зеркально симметричном варианте.



рис. 21



рис. 22

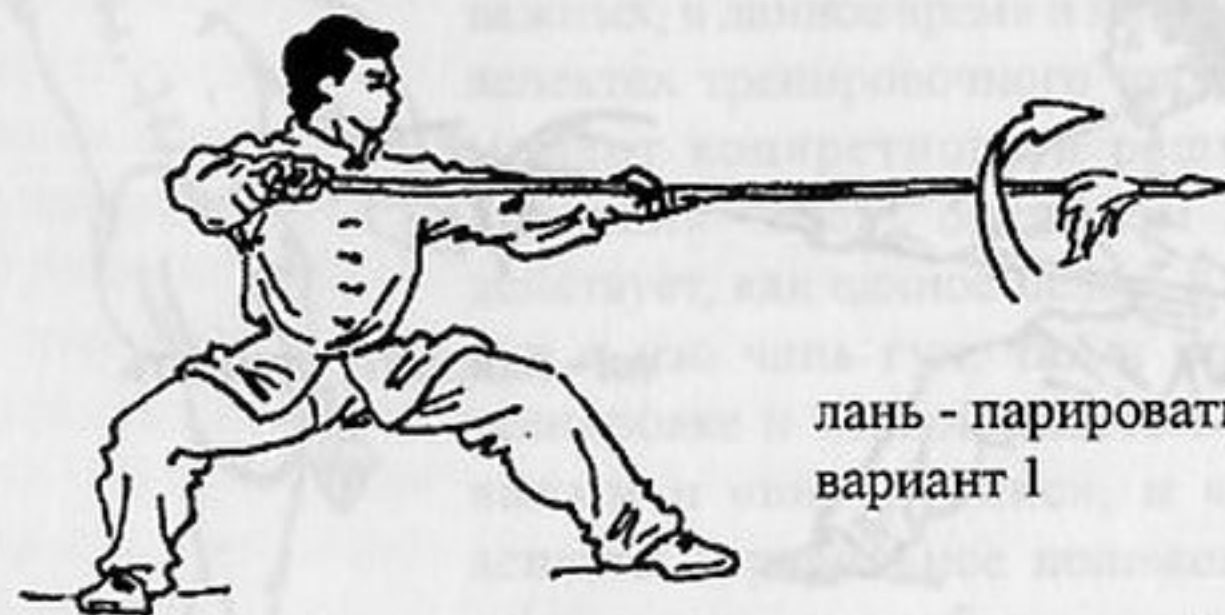


рис. 23



Лань - на - чжа.

Почти обязательным методом дополнительной работы является упражнение лань-на-чжа, выполняемое длинным и желательным достаточно гибким шестом. Выполняя это упражнение с различными сочетаниями шагов, следует согласовывать действия тела с действиями нижних конечностей. Согласованность их действий обеспечивают «проработанные» суставы ног и гибкая сильная поясница. Поэтому следует совершенствовать именно качества поясницы и суставов нижних конечностей, которые иницируют все упражнение, а не фехтовальную технику. Фехтовальные приемы на силу, точность, чуткость лучше отрабатывать отдельно, нанося уколы в мишени разного размера и конфигурации.

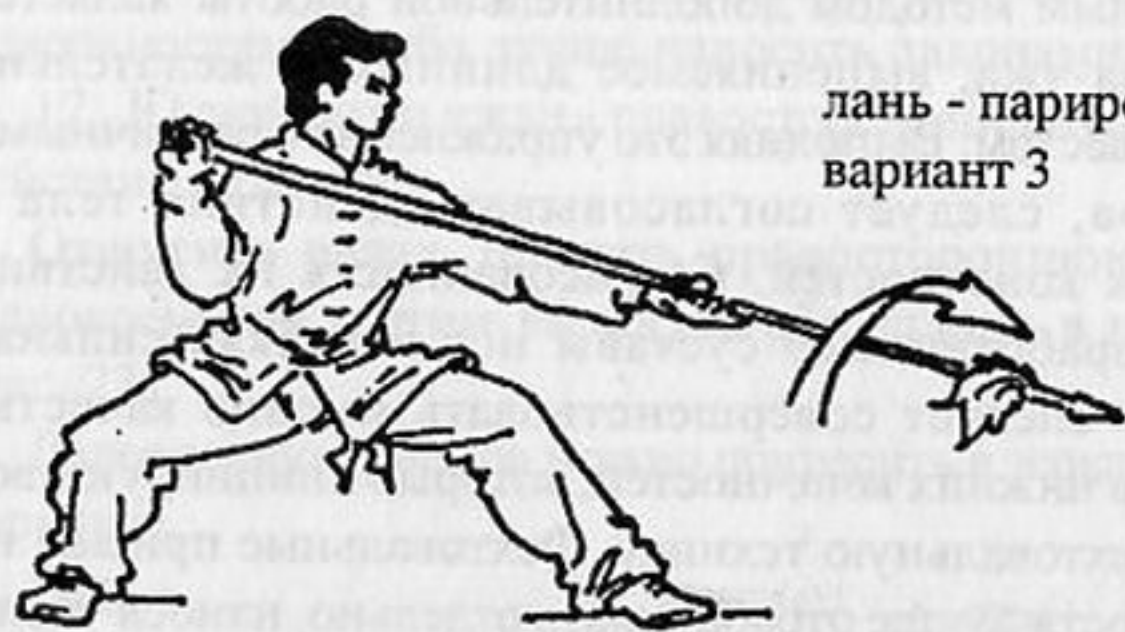


лань - парировать вариант 1



лань - парировать вариант 2





лань - парировать  
вариант 3



на - накрыть, прижать



чжа - пронзать



Нэй гун - методы внутренней тренировки в школах синь и.

Разделение тренировочных методов на «внутренние» и «внешние» условно и всегда порождает большое количество поверхностных суждений. Все процессы жизнедеятельности человека целостны, и строгое разделение этих понятий полезно при объяснении принципов и тонкостей разнообразных тренировочных методов. Сознание человека при тренировке определенного навыка или качества сосредотачивается на более явных и важных, в данное время и на данном этапе, аспектах тренировочного процесса. Но в момент конкретного и решительного действия весь организм человека действует, как единое целое. Как в чжуан гун и цзо чань гун, так и при базовой тренировке и парной работе с партнером важны и «внутренние», и «внешние» аспекты (правильное положение тела и сосредоточенная работа мысли и чувств). Правильнее сказать, что с приобретением опыта в любом, даже самом «внешнем», методе тренировки будет заметнее и его «внутренний» аспект.

Базовые методы так называемой «внутренней» работы очень сходны во многих религиозно-философских, медицинских системах саморегуляции и самосовершенствования и в системах угун. Они достаточно представлены во многих работах, посвященных этим вопросам. А специфическую «внутреннюю» практику любого стиля, на достаточно серьезном уровне, следует проходить под контролем наставника, который сам проходил этот курс и может помочь при возникновении тех или иных отклонений.



Базовые методы и движения усин цюань и ши эр син неразрывно связаны с теорией цзинь ло (каналов движения ци). И, естественно, проработка определенных движений и форм способствует стимуляции одних систем и физиологических процессов, а также успокоению других. Но теория традиционной китайской и современной медицины связана не столько с методами угун, сколько с человеческим организмом вообще. Знания и опыт поколений специалистов «внутренней работы» использовались в традиционных системах угун для более эффективного применения в бою и укрепления здоровья в целом. И излишнее поверхностное увлечение канальными теориями и тонкостями методов работы с цзинь-цы-шэнь часто отвлекает от простой, однообразной и «горькой» работы над базовыми методами тренировки, которые очень важны на первых годах обучения и не менее важны для поддержания тела и духа при дальнейшей работе и в преклонном возрасте. Бесспорно, во многих школах и системах синь и цюань накоплен достаточно большой опыт «внутренних» методов, но они обычно не передаются случайным энтузиастам не в виду сверхъестественности, а в виду тонкости и специфичности предмета тренировки. Также следует отметить, что существует много разнообразных методов в системах ци гун, имеющих в своих названиях иероглифы СИН - действие, СИНЬ - сердце (воля), И - мысль (сознание), но это не говорит о том, что они имеют отношение к традиции школ синь и мэнь.

Ниже будет представлен один из методов *син гун* (метод в движении), относящийся к разделу «нэй гун», и который преподавался одним из знаменитых мастеров син и цюань Ма Литаном. Метод син гун очень важен, как обязательное упражнение после занятий столбовой работой - чжуан гун (которая также направлена на накопление и сосредоточение ци). Он хорошо компенсирует неподвижность длительного стояния и нормализует распределение ци по всему телу. Метод достаточно прост и полезен для улучшения кровообращения и циркуляции ци по каналам цзинь ло, что способствует поддержанию и укреплению здоровья организма в целом.

Основные принципы:

1. *Сюй* - пустотность. Важное требование для сознания и чувств.



«Когда сердце опустошенное и чистое, мысли спокойны, а ци гармонично». Сюй - основа душевного состояния в работе над данным методом.

2. *Сун* - свобода, непринужденность, расслабленность. Это основное требование к характеристикам тела. Но свободу и расслабленность не следует путать с рассеянностью. «Ти цзинь шэнь шу» - тело в покое, дух отдыхает. Для сохранения данного качества в движении важно соблюдать принцип округлости «юань». Тело должно ощущать состояние «шу» - комфорт и отдых.

3. *Шунь* - следование. Мысль и воля ведут движения тела. Тело настроено и чутко реагирует, следуя изменениям сознания.

4. *Чэнь* - погруженность. «Ци чэнь дянъ тянь» - ци погружено в «поле киновари». Погруженность должна характеризовать все движения тела. Все движения возникают от перемещения центра тела (который как раз находится в районе дянъ тянь), и конечности следуют за ним.

Дыхание при выполнении упражнений легкое и естественное. Можно выполнять один цикл дыхания (вдох-выдох) на один шаг или же на два шага. При перемещениях следует также следить за макушечным усилием (дин цзинь), чтобы тело казалось подвешенным за макушку. Перед выполнением упражнений следует постоять, сосредоточившись на дянъ тянь, успокоить мысли и дыхание (рис. 1).



рис. 1

*Цзи инь бу* - шаги, поддерживающие инь.

Выполнить шаг вперед левой ногой, поставив ее пяткой на землю (носок стопы натянут вверх). Правая рука поднимается перед собой до уровня талии. Центр правой ладони направлен вверх. Левая рука поднимается за спину. Центр левой ладони направлен вверх (рис. 2). Выполнить шаг правой ногой. Положение рук симметрично изменяется, следуя движениям тела и шагам. Метод предусматривает выполнение 100 шагов.



*Цзи ян бу* - шаги, поддерживающие ян.

Шагнуть вперед левой ногой, опуская носок стопы на землю. Правая рука поднимается вперед до уровня плечей. Центр правой ладони направлен вниз. Левая рука поднимается за спиной. Центр левой руки косо направлен вверх (рис. 3). Выполнить шаг правой ногой. Положение рук симметрично изменяется, следуя движениям тела и шагам. Метод предусматривает выполнение 100 шагов.

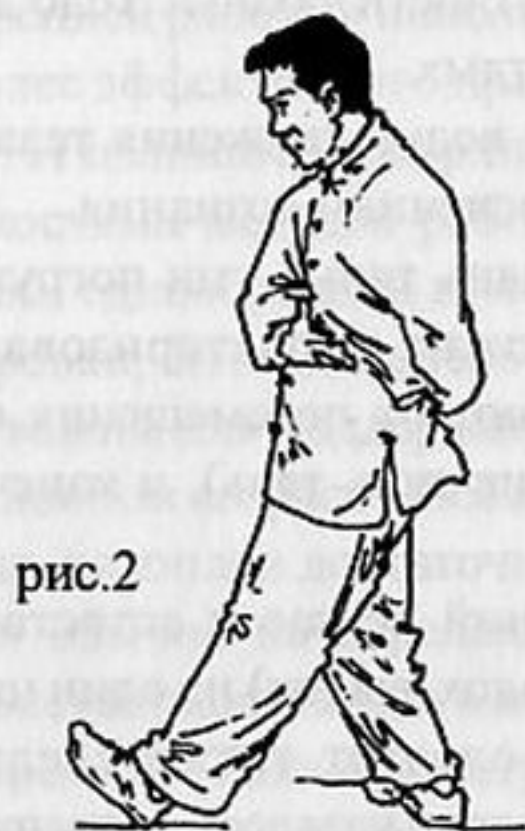


рис.2



рис.3

*Цянь кунь бу* - шаги гармонии триграмм неба и земли (цянь-кунь).

На фазе вдоха выполнить шаг вперед левой ногой, развернув носок стопы наружу. Правая рука поднимается перед телом до уровня живота. Левая рука поднимается до уровня поясницы за спиной. Центры обеих ладоней направлены вверх. Вес тела смещен на левую ногу, голова повернута влево (рис. 4).

На фазе выдоха выполнить шаг вперед правой ногой, развернув носок стопы наружу. Левая рука поднимается перед телом до уровня живота. Правая рука поднимается до уровня поясницы за спиной. Центры ладоней слегка прижимают вниз. Вес тела смещен на правую ногу, голова повернута вправо (рис. 5).

*Хэ син бу* - журавлиный шаг.

Поднять левое колено вверх. Одновременно с этим, разводя руки



рис.4



рис.5



через стороны вверх, выполнить вдох. Центры ладоней направлены вниз. При этом локти слегка согнуты.

На фазе выдоха повернуть ладони центрами вверх. Носок левой стопы натянут вверх (рис. 6-7). Выполнив шаг вперед левой ногой, собрать обе ладони к животу (дянь тянь).

Повторить цикл движений с поднятием правой ноги. Метод предусматривает выполнение не менее 100 шагов.



рис.6



рис.7



*Лун син бу* - шаги формы дракона.

Выполнение данного упражнения соответствует технике лун син (форма дракона) из раздела ши эр син (12 форм).

Исходное положение - левосторонняя позиция сань ти ши. На фазе вдоха собрать кулаки обеих рук к животу, после чего поднять правое колено вверх и совершить буравящее движение правым кулаком вверх. На фазе выдоха шагнуть вперед правой ногой, приняв правостороннюю позицию дракона (лун син) (рис. 8а-б).

Повторить цикл движений с изменением позиции дракона на левостороннюю. Метод предусматривает выполнение не менее 64 шагов.

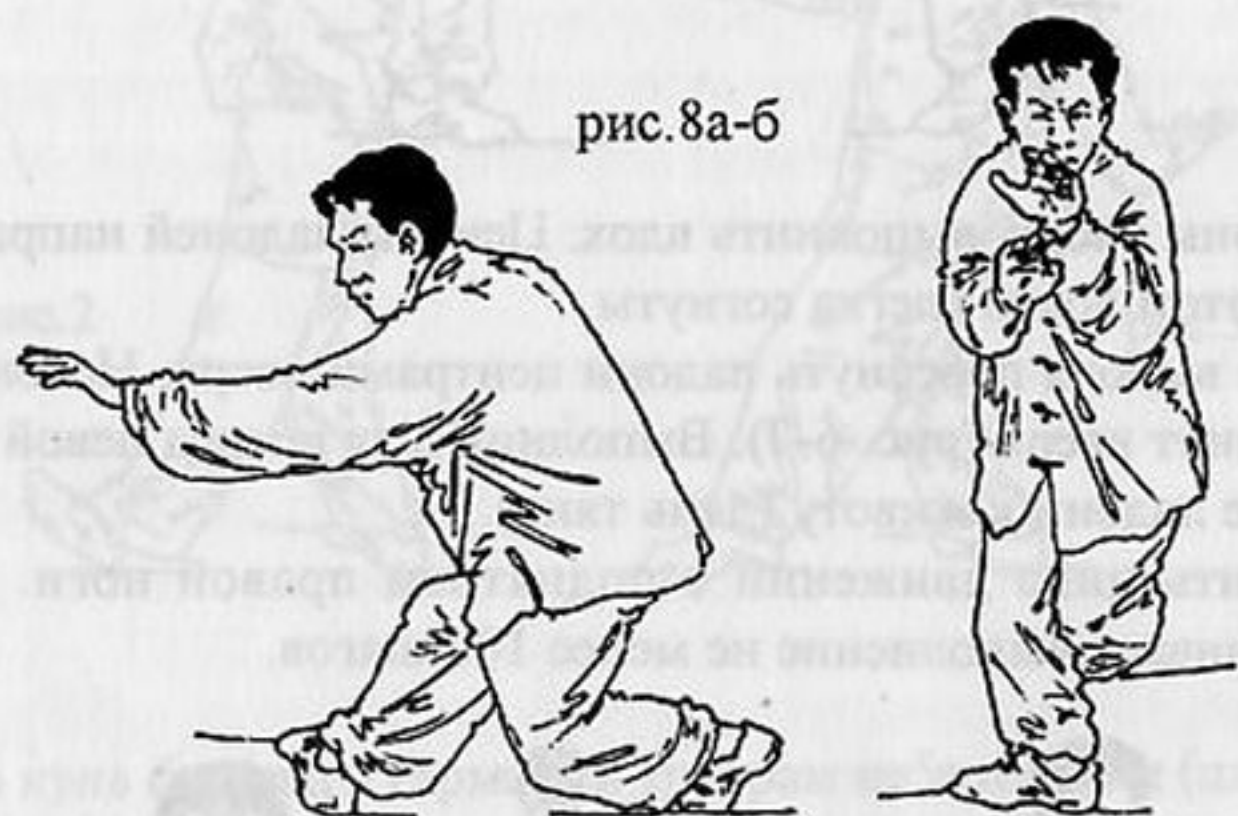


рис. 8а-б

*Ху син бу* - шаги тигриной формы.

Выполнение данного упражнения соответствует технике ху син (форма тигра) из раздела ши эр син (12 форм).

Исходное положение - левосторонняя позиция сань ти ши. На фазе вдоха собрать кулаки обеих рук к животу. На фазе выдоха шагнуть вперед правой ногой и слегка толкнуть ладонями рук вперед, приняв правостороннюю позицию тигра (ху син) (рис. 9а-б).

Повторить цикл движений с изменением позиции тигра на левостороннюю. Метод предусматривает выполнение не менее 64 шагов.



рис. 9а-б



*Сюн син бу* - шаги медвежьей формы.

Выполнение данного упражнения соответствует одному из вариантов техники сюн син (форма медведя) из раздела ши эр син (12 форм).

Исходное положение - правосторонняя позиция сань ти ши. На фазе вдоха принять правостороннюю позицию сюй бу (пустой шаг), собрав кулаки обеих рук к животу. На фазе выдоха выполнить шаг вперед правой ногой и буравящее движение левым кулаком вниз, скручивая левое предплечье внутрь. Принимается правосторонняя позиция медведя (сюн син) (рис. 10).

Повторить цикл движений с изменением позиции медведя на левостороннюю (рис. 11). Метод предусматривает выполнение не менее 64 шагов.

*То син бу* - шаги формы аллигатора.

Выполнение данного упражнения соответствует одному из вариантов техники то син (форма аллигатора) из раздела ши эр син.

Исходное положение - правосторонняя позиция сань ти ши. Перенести вес тела на левую ногу, приняв позицию сюй бу (пустой



рис.10



рис.11



шаг). Одновременно с этим на фазе вдоха выполнить буравящее движение левой ладонью вверх перед телом до уровня бровей. Правая ладонь собирается к низу живота.

рис.12



рис.13



На фазе выдоха выполнить шаг вперед-влево левой ногой. Одновременно с этим выполнить раскрывающее движение левой рукой наружу-вперед. Центр левой ладони направлен вниз. Правая ладонь располагается у правого бока центром вниз (рис. 12).

Повторить цикл движений формы аллигатора в симметричном варианте (рис. 13). Метод предусматривает выполнение не менее 64 шагов.

*Заключительная позиция.* Ступни ног расположены на ширине плеч. Тело выпрямлено и спокойно. Ладони обеих рук расположены на уровне дьянь тянь центрами вниз. В такой позиции успокоить дыхание, сосредоточив мысль на дьянь тянь.







Вариант линии передачи традиции и знаний в направлениях школ СИНЬ И МЭНЬ.

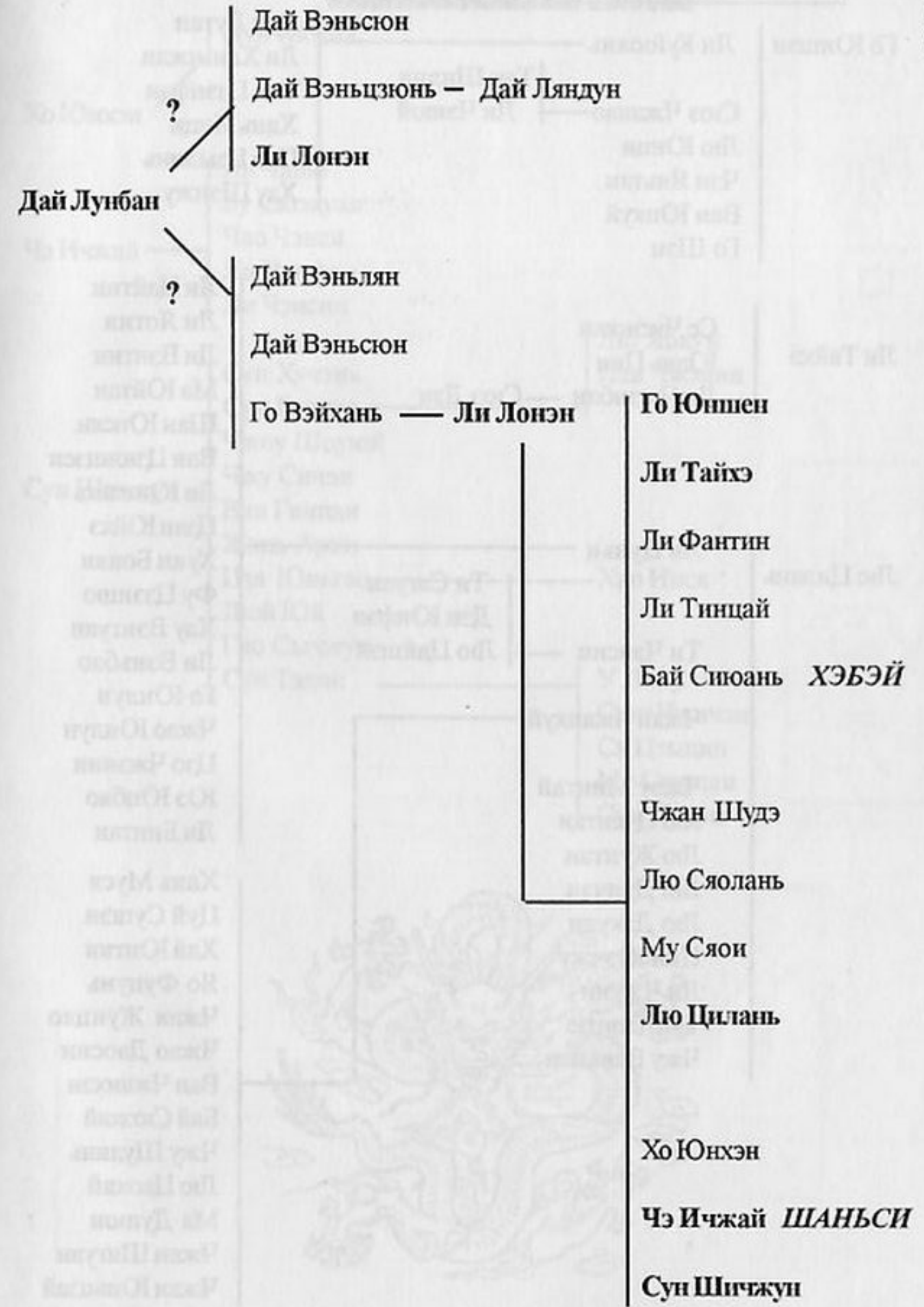
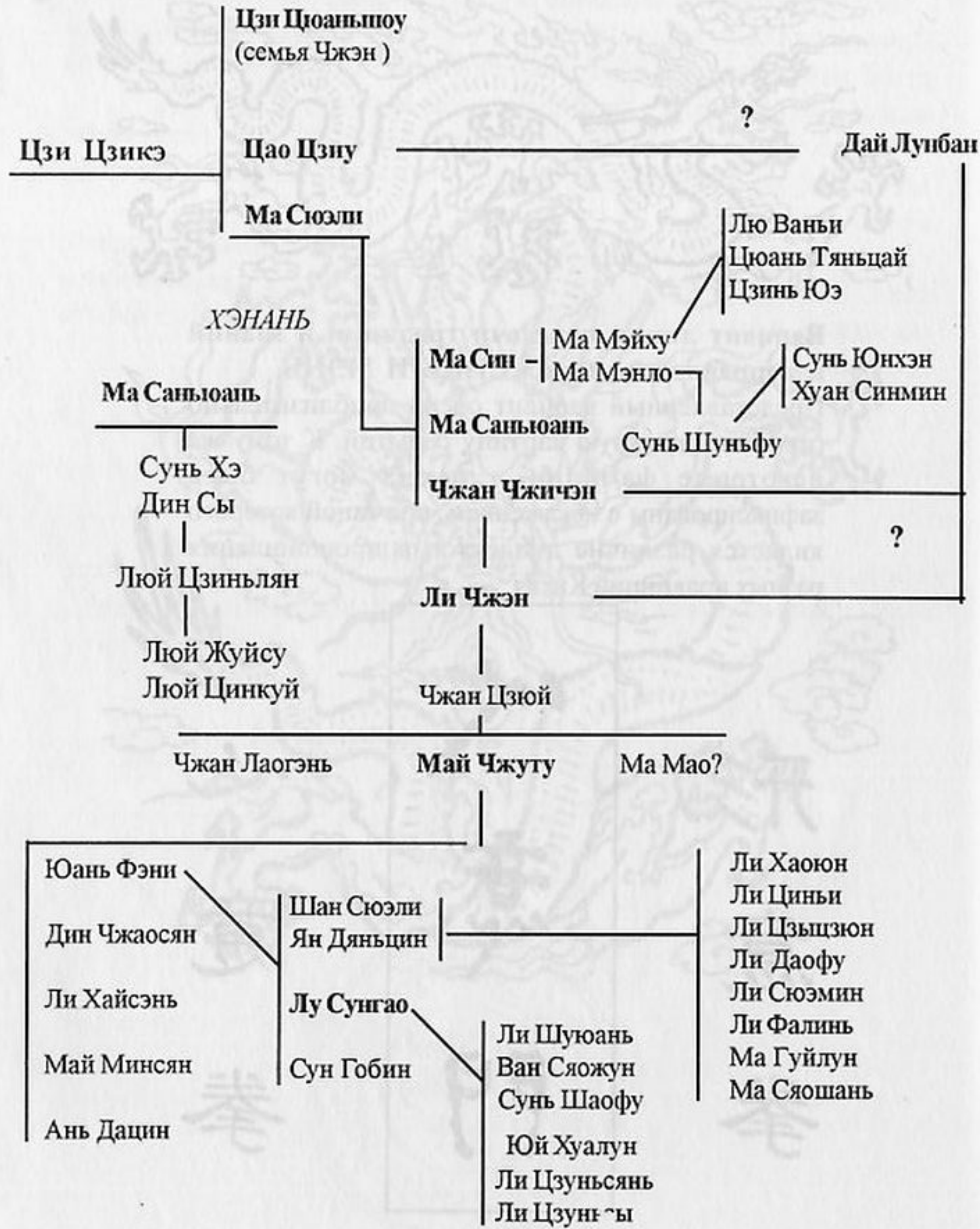
Представленный вариант очень приблизительно отражает реальную картину событий. К тому же некоторые фамилии и имена могут быть зафиксированы с искажением, причиной которого является различие диалектов и произношения разных провинций Китая.

形  
意  
拳

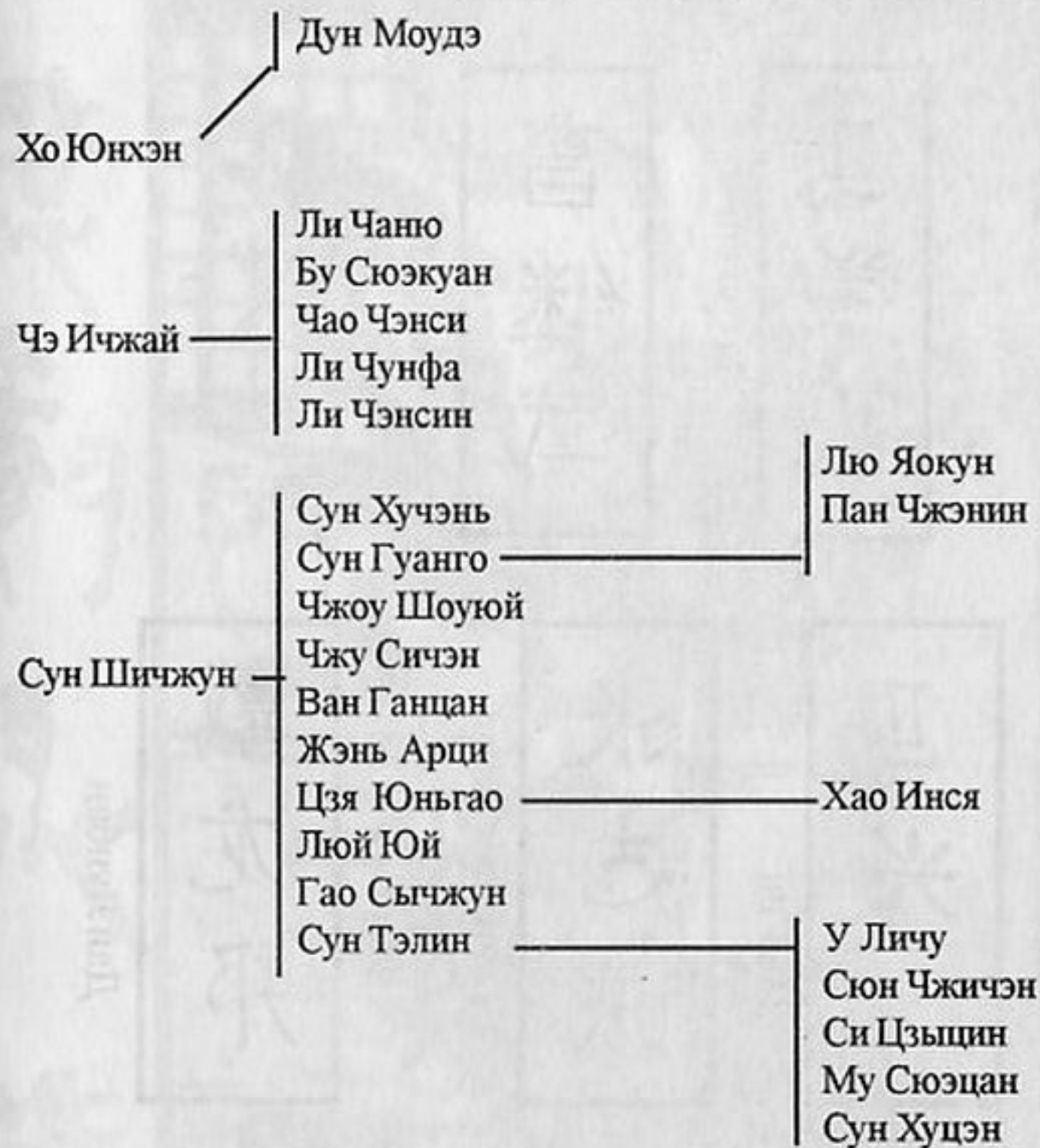
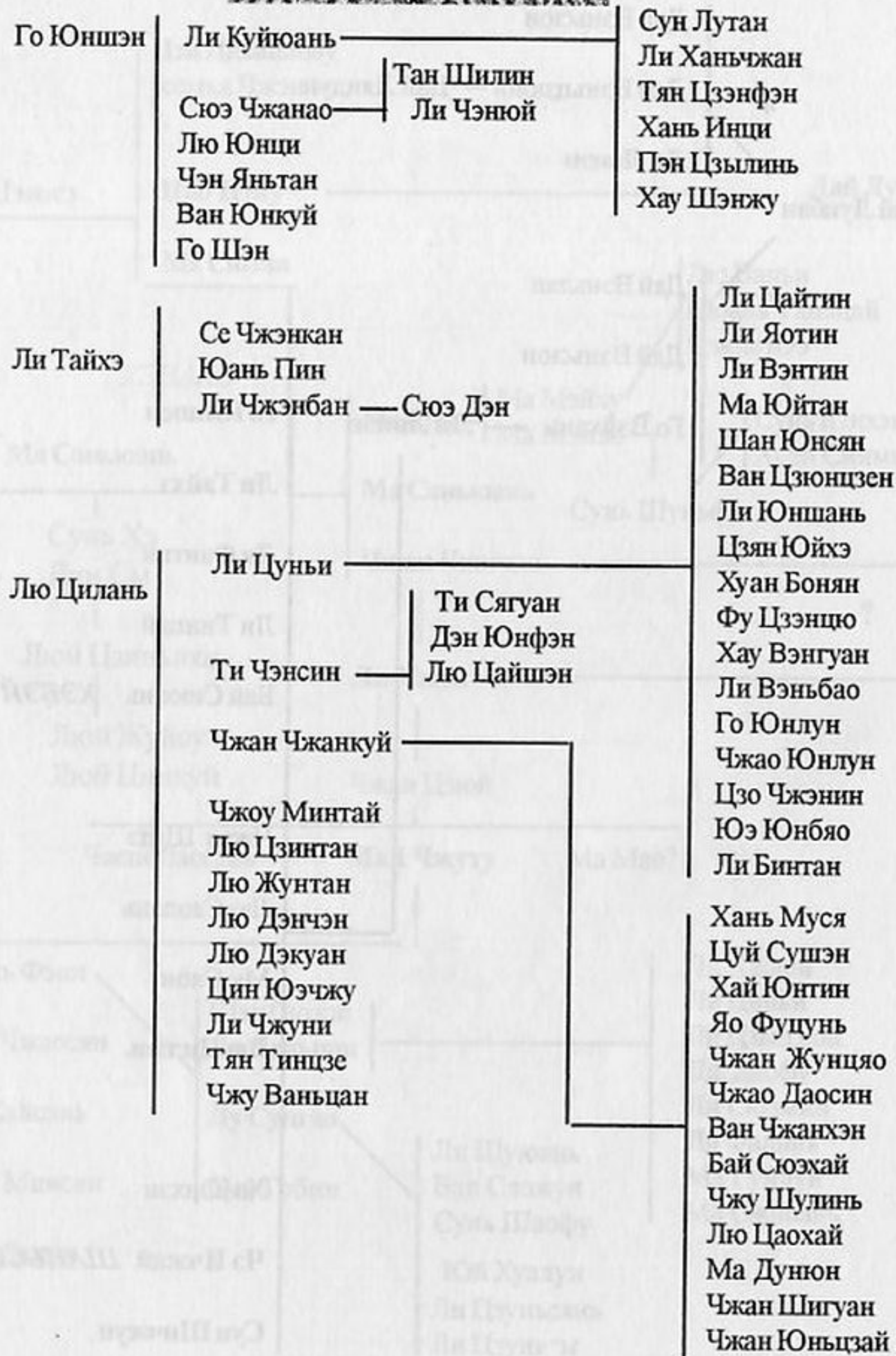
心  
意  
門

心  
意  
拳











姬际可

Цзи Цзикэ

马学礼

Ма Сюэли

曹继武

Цао Цзиу

马三元

Ма Саньюань

马兴

Ма Син

张志诚

Чжан Чжичэн

戴龙邦

Дай Лунбан

郭维汉

Го Вэйхань

李能然

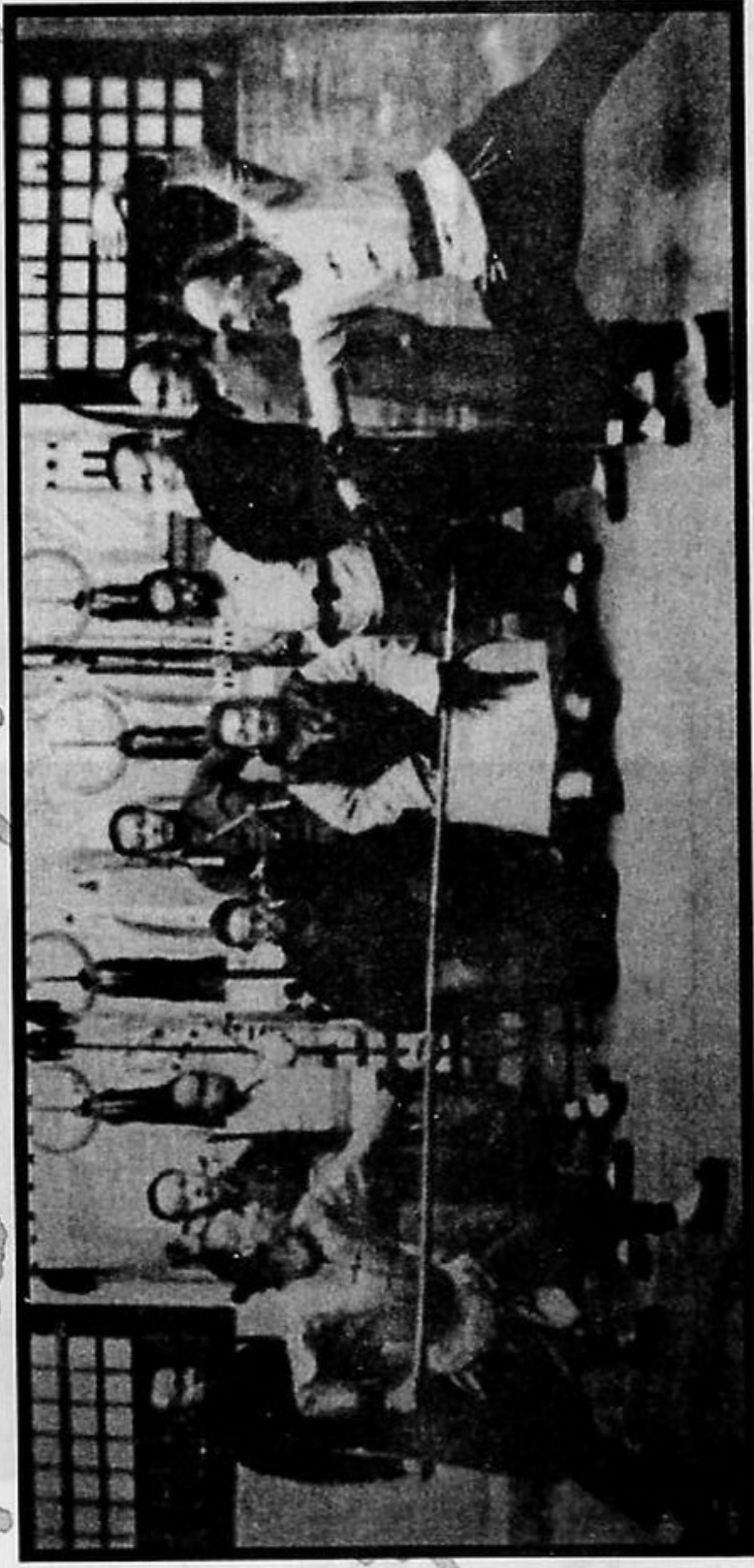
Ли Нэнжань

郭云深

Го Юншэн

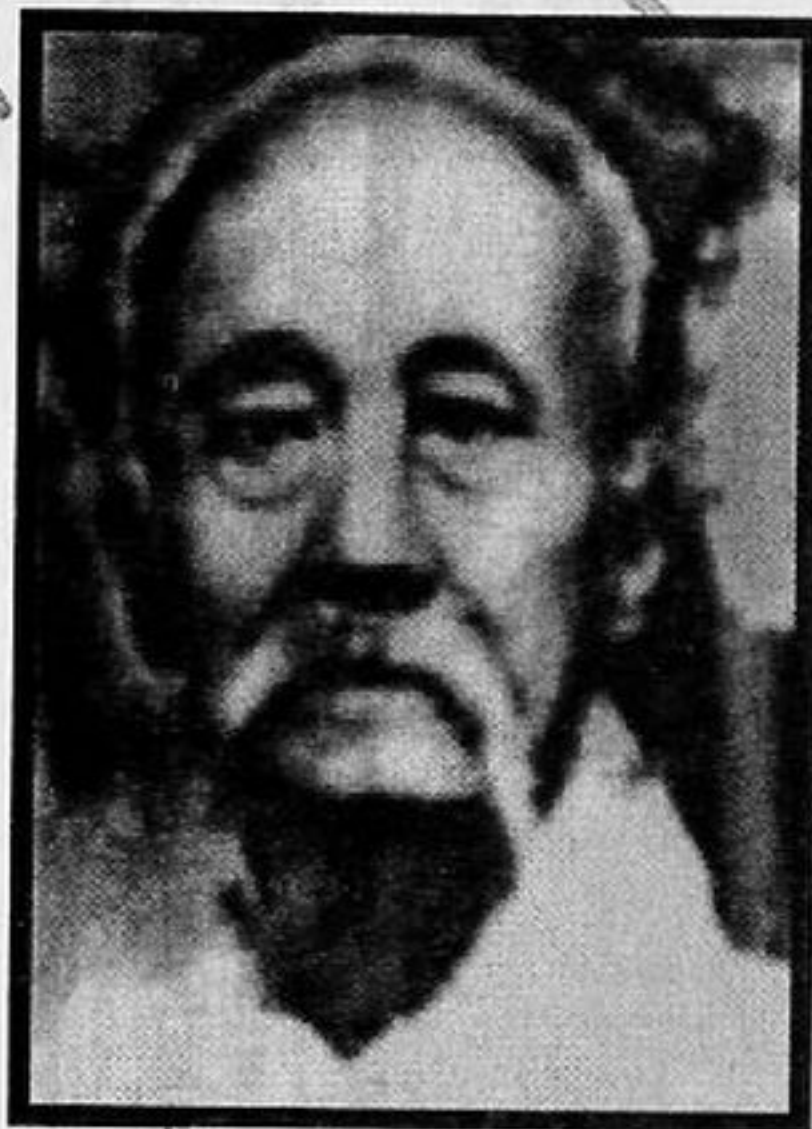
买壮图

Май Чжугу



В центре: Чэ Ичжай (слева), Го Юншэн (справа)  
 Впереди: Ли Фучжэнь (с копьем), Фань Юнцин (с саблей)





Сун Шичжун



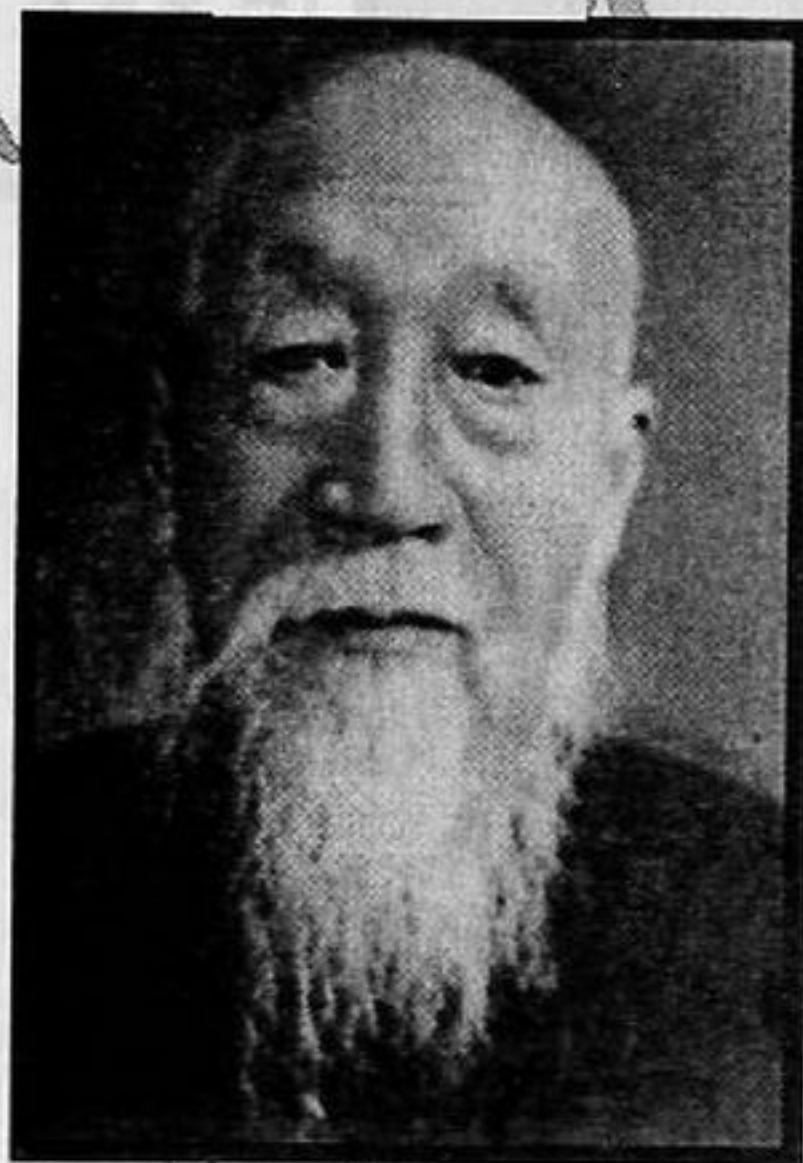
Сун Хучэнь



Чэ Ичжай



Ли Фучжэнь



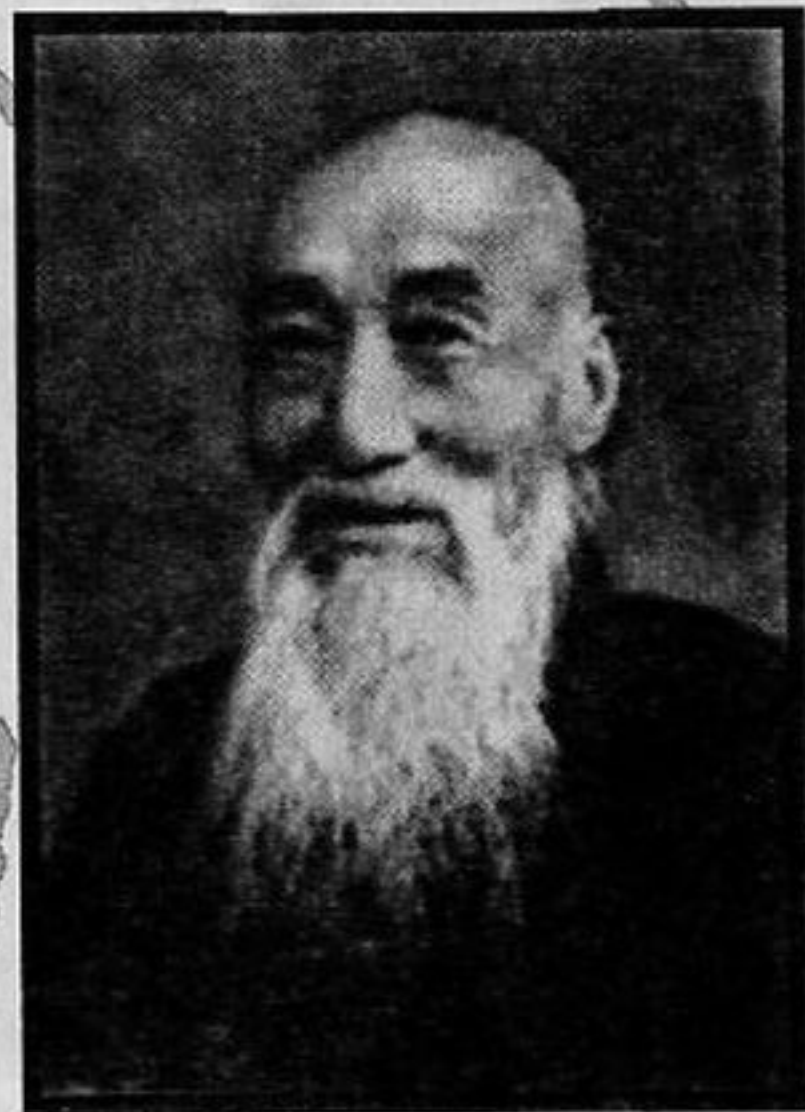
Сун Тэлинъ



Жэнь Эрци



Цзя Юаньгао



Бу Сюэкуан





Ли Цуньи



Лю Дяншэн



Сунь Лутан



Дэн Инфэн



Чжан Чжанкуй

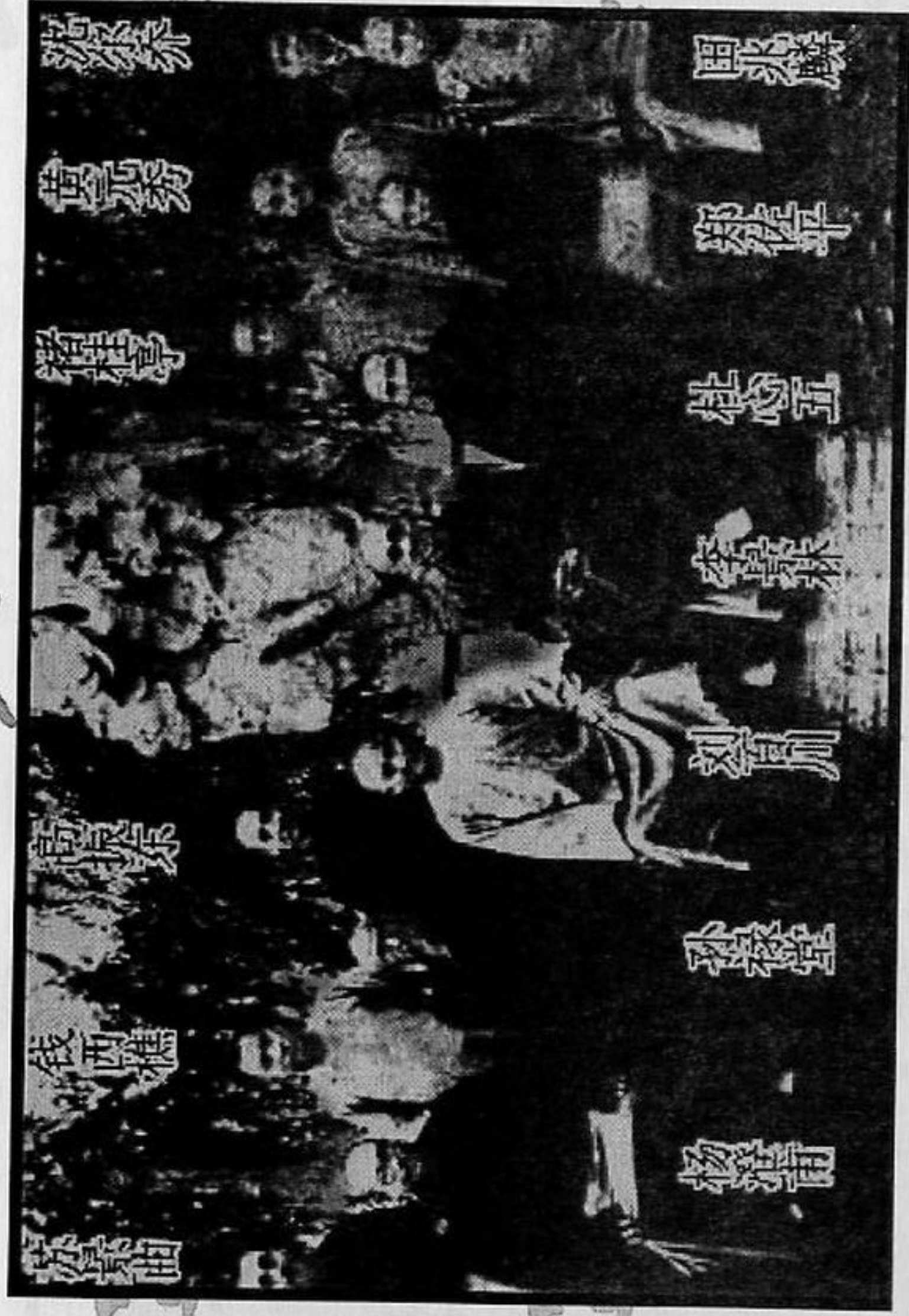


Шан Юнсян



Сунь Лутан (в центре)





Вверху: Су Цзинцой, Цзянь Сицзяо, Гао Чжэньдун, Чжу Гуйтин, Хуан Юаньсю, Шэнь Эрцяо  
 Внизу: Ян Дэньфу, Сунь Луган, Лю Байчуань, Ли Цзинпин, Ду Сину, Чжэн Цзопин, Тянь Чжаолин

河南心意六合拳十大形盧嵩高大師演勢



Лу Сунгао



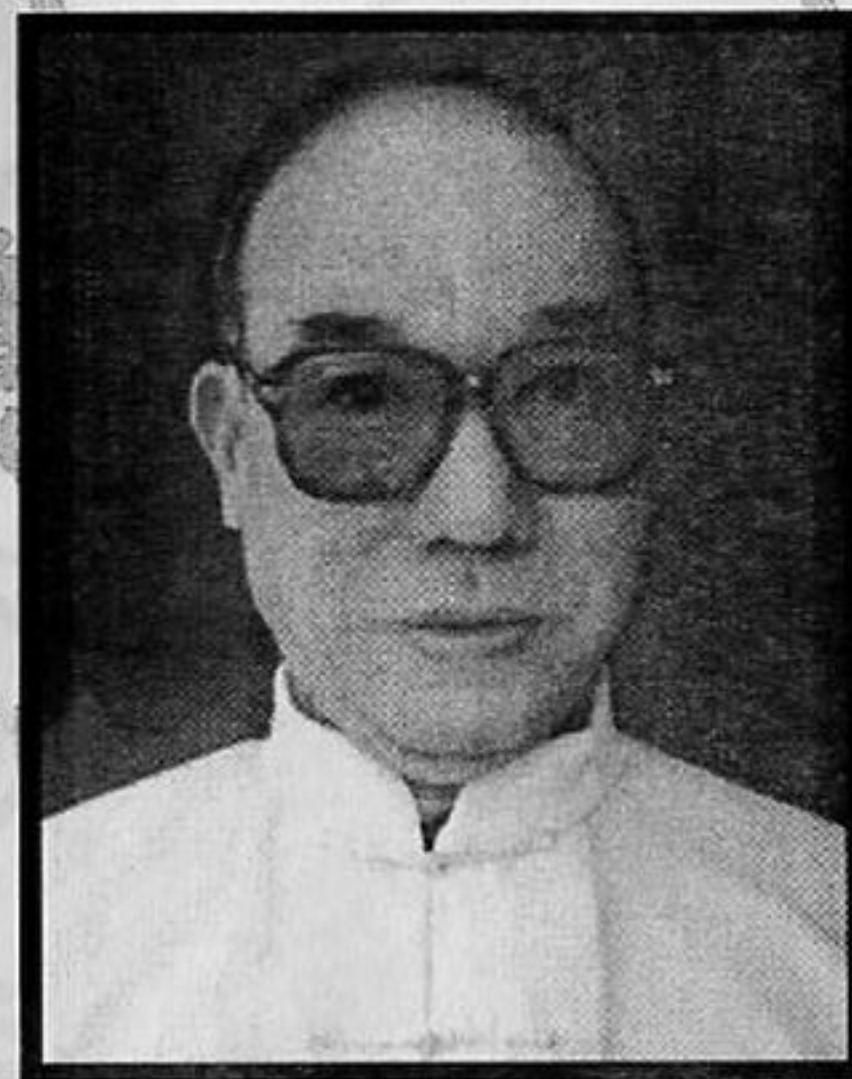




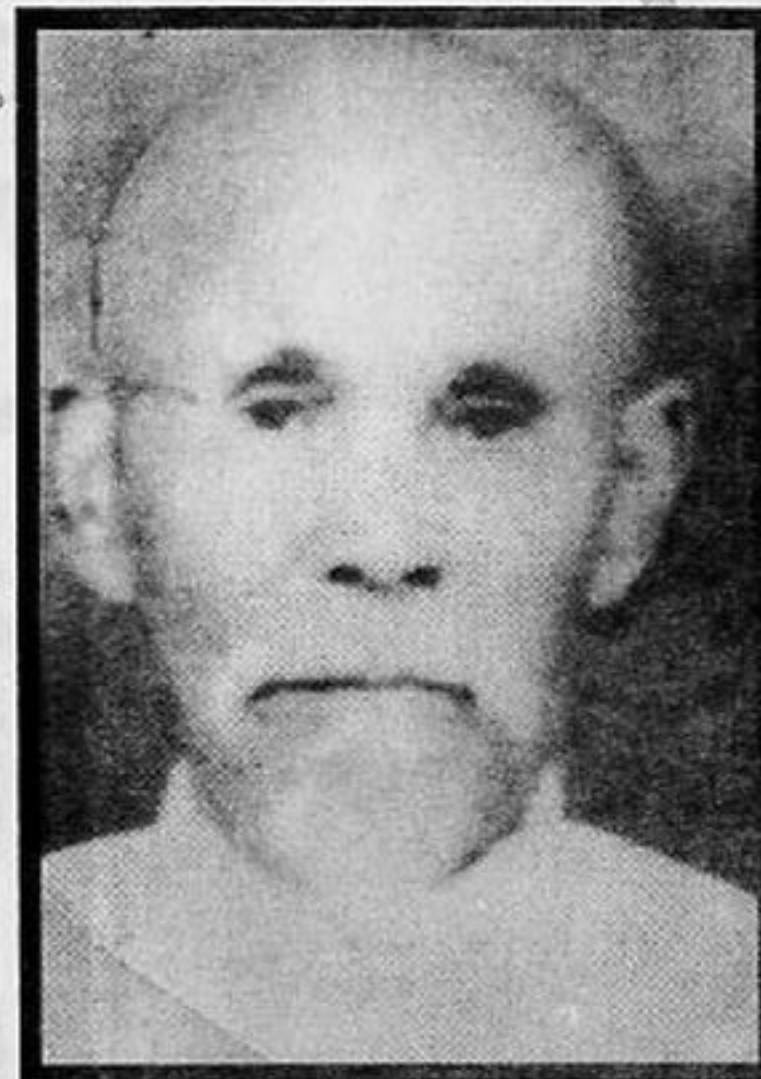
Сун Гуанхуа



Ша Гожэн



Бу Бинцоань



Чжан Чанфа



Чэ Ичжай



Су Дэнин

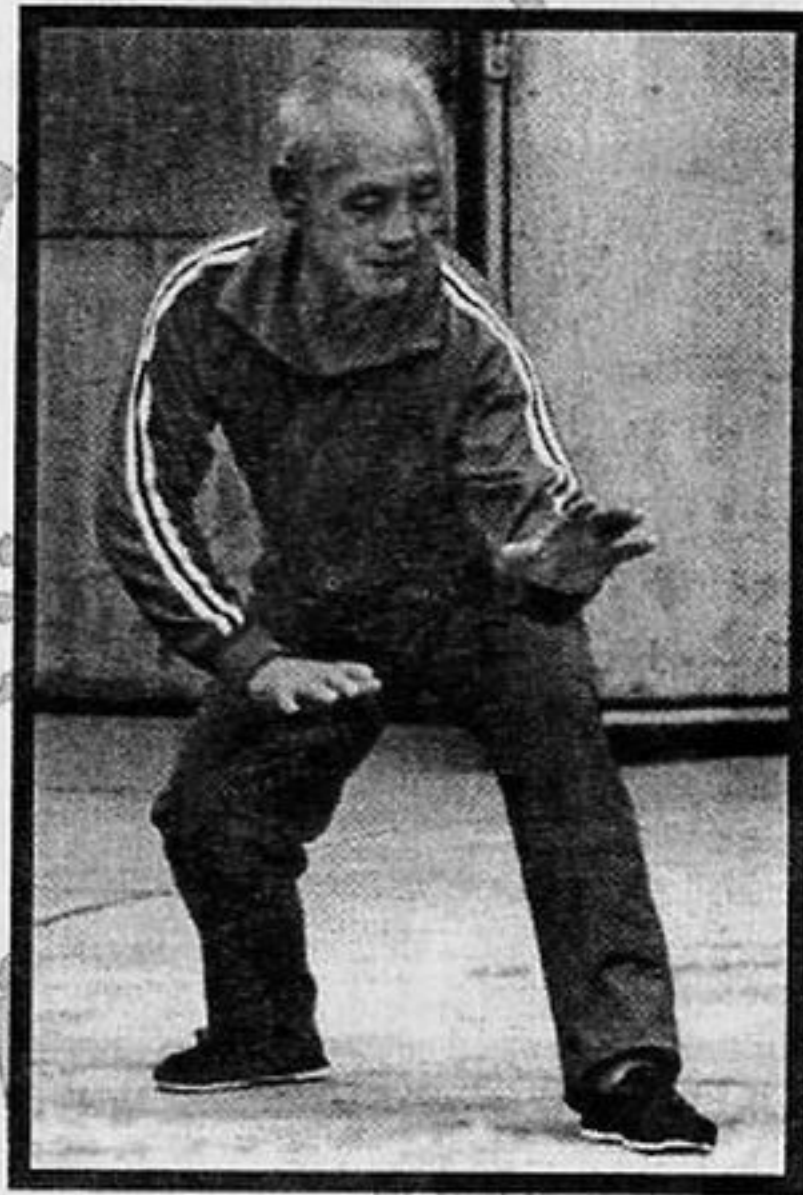


Цзинь Юнтин

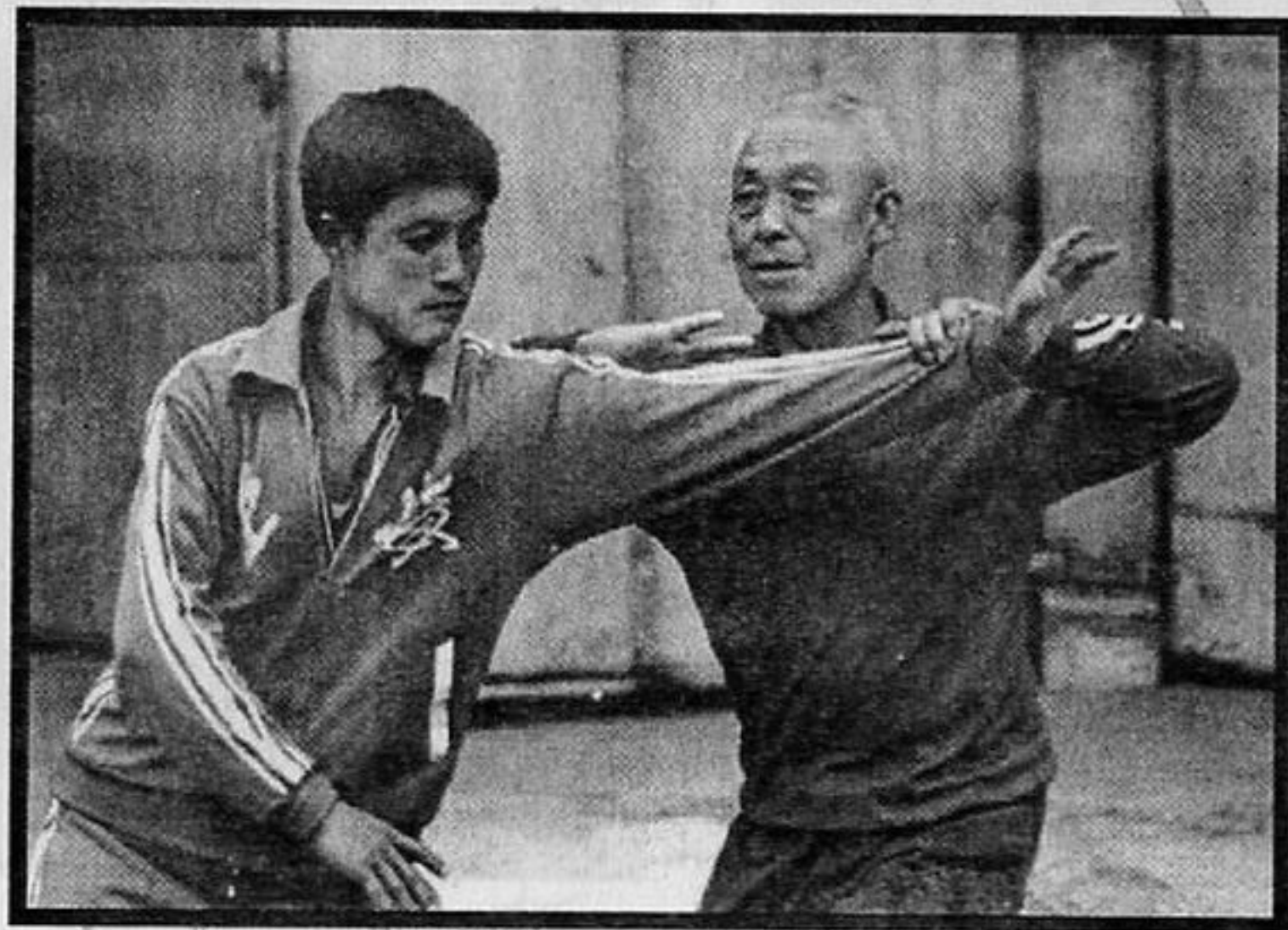


Ли Цзинбо





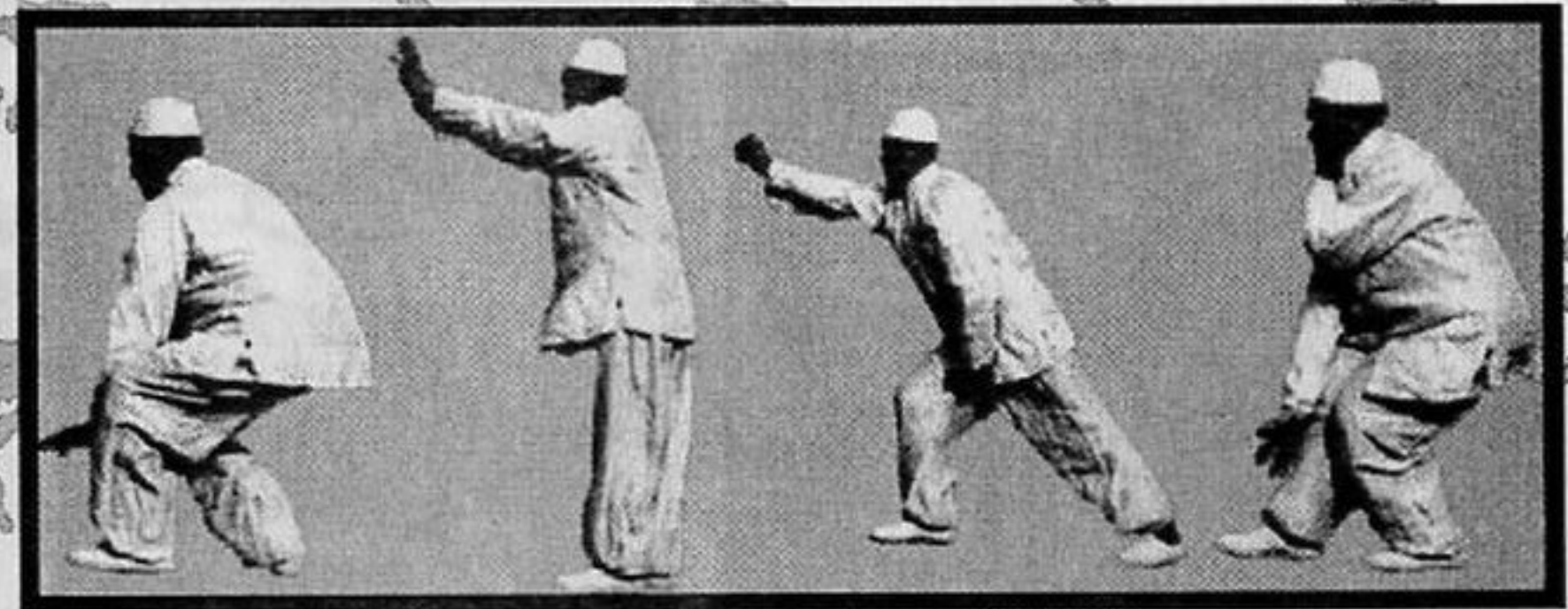
Чжан Тун



Чжан Мин

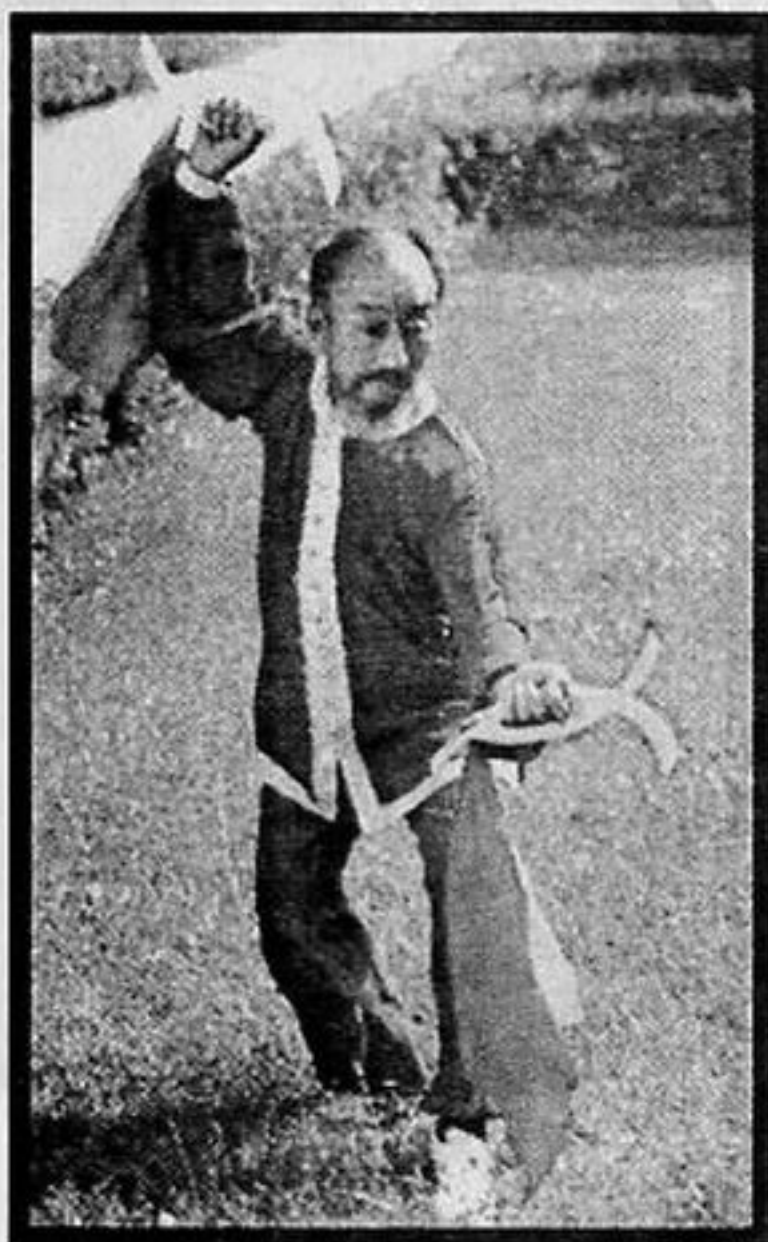


Юй Хуалун



Юй Хуалун





Ша Гожен



Ли Тяньци



Ли Вэньбинь



Ма Цзиньбан

Немногим видеть тот дано  
Далекий и туманный берег.  
И снова, как давным-давно,  
Мы падаем у черной двери.  
Толпимся шумно у реки,  
Как будто бы достигли цели...  
Но незаметны и редки,  
Кто сумрак вод преодолели,  
Сквозь частую проплыли сеть,  
Спокойны к злу и милосердию.  
Они не победили смерть –  
Они возвысились над смертью.

Дхаммапада.

Пер. Еремея Парнова.



## Приложение:

Скичко Владимир.

*«Социальные слои китайского общества, в которых, в основном, происходило развитие и систематизация техники ушун».*

Мир ушу, как целостный организм, обладает своими принципами и методами, преимуществами и недостатками, светлыми и темными сторонами, добром и злом, честностью и подлостью.

Внимательно присмотревшись, можно заметить, что это не только экзотические движения и названия, заумные фразы величественные мысли и мордобой. Это жизненный опыт поколений людей, их судьбы и мысли, удачи и поражения, чувства, эмоции. Окунувшись в этот мир, понимаешь, что он подобен живому океану со своим прошлым и настоящим, и он един с историей развития человеческого общества, как и любой другой вид культуры и искусства.

В старые времена в Китае мир ушу называли по-разному. Одно из этих названий - «цзян ху» (мир рек и озер). Данное название означало, что слава мастеров и героев гремела по всей Поднебесной, оповещая даже реки и озера, и еще, что большинство мастеров не засиживались в столицах. Многие герои не задерживались на одном месте, а часто путешествовали по стране среди рек и озер в поисках учителей и знаний, по делам службы или с целью проявить себя (иногда с негативной стороны, занимаясь разбоем), тем самым распространяя знания техник воинского искусства и легендарные предания. Можно сказать, что это был мир средневековой китайской вольницы, живущей по законам чести, которые шли в разрез с официальным законом, который имел силу на территории городов, но не в отдаленных районах, среди рек и озер.

Мир ушу также называли «улинь» («лес ушу»), что означало многообразие или собрание мастеров и стилей. Под иным названием «ушу цзя» («семья ушу») подразумевали единство практикующих воинское искусство (единство проявлялось в упорной работе над техникой, а в остальном «семейка» жила достаточно не спокойно). Но как и любой мир, мир ушу разнолик в своем проявлении. В мире ушу, наряду с благородством и духовностью, имели место и стремление к власти, наживе, подлость и предательство. Мир «цзян ху» был



наполнен жестокими разбойниками, ворами, наемными убийцами и, конечно, честными и справедливыми воинами, при одном имени которых замирало сердце и обычного простолюдина, и чиновника.

Часто мастеров ушу использовали правящие круги в своих целях. Их приглашали служить в армию, в личную охрану, назначали на военные и гражданские должности с целью воспользоваться их умением и авторитетом на государственной службе. Преступный мир и тайные организации также желали использовать их славу и знания и привлекали известных мастеров в свои ряды. Зажиточные помещики и горожане на основе земляческих связей часто поддерживали мастеров ушу и приглашали их для организации так называемых «отрядов народной самозащиты». Мастеров ушу также нанимали для дополнительной защиты деревень и районов от разбойников, особенно в смутные времена смены династий, восстаний и войн. Поэтому, мир ушу («цзян ху») был представлен и родовитыми, но обедневшими аристократами, и простыми наемными





убийцами, безграмотными и высоко образованными, жадными и бескорыстными, благородными и подлыми.

Очень часто мастера ушу, объединившись в «бяо цзюэ» - охранное бюро, занимались охраной караванов с грузами и путешествующих граждан, а также охраной поместий и домов, работали телохранителями. Но есть придания и о том, что некоторые «бяо цзюэ» имели соглашение с «молодцами зеленых лесов», и купцам ничего не оставалось, как заплатить дань охранному бюро, чтобы сохранить свои товары от разграбления в пути. Впрочем эти случаи можно назвать «придорожным рэккетом», который имел место не только в старом Китае. Украинские казаки очень часто облагали подорожным налогом чумацкие караваны, направляющиеся в Крым за солью, но также и защищали их от набегов разбойников (о чем свидетельствуют устные предания, собранные и записанные Яворницким Д. И. и другими историками украинской культуры).

Попадая в немилость властей и нежелая преступить принципы «удэ» (воинская мораль, добродетель), многие мастера, имевшие опыт военной подготовки, были вынуждены скрываться в монастырях, обогащая по случаю свой опыт методами нэйгун. Монастыри приобретали тем самым «крепких» послушников и методы угун для защиты и самосовершенствования. Очень редко случалось, чтобы взрослый воин добровольно решил принять постриг и стать монахом, потеряв свое мирское имя, и посвятить свою жизнь служению богу.

Рассматривая любой стиль или направление китайского ушу, следует отметить, что любой высокоорганизованный стиль обладал полным набором методов и принципов тренировки тела и духа, которые основывались на гармоничном соединении внутренней работы и единых психологических, физиологических и анатомических принципах человеческого организма. Но каждый стиль имеет свой неповторимый почерк и манеру в выражении этих принципов благодаря влиянию и высокому мастерству личностей, представляющих эти стили.

Исследуя историю развития любого стиля ушу, следует прежде всего помнить, что это судьбы живых людей и социальная среда, в которой они жили или живут в настоящее время.

Методы и техники стилей и направлений ушу формировались в



различных социальных слоях и группах китайского общества, некоторые из которых будут частично рассмотрены в этой главе.

1. Семьи и семейные кланы профессиональных военных, стоящие на службе у императоров и князей (генералы: Юэ Фэй, Ци Цзигуан, Чжао Куанинь -основатель династии Сун), служители охраны границ, уездов, городов. Обычно техники и методы семейных стилей являлись «ноу хао» и семейной реликвией, поэтому в полной мере не выходили за пределы семейных кругов. В результате войн, восстаний и смены власти семьи, профессионально культивирующие угун - (военные практики), часто разорялись, переселялись в другие провинции и попадали в опальное положение, что способствовало распространению знаний вне семьи, смешиванию с методами других направлений, а также и к полной или частичной утрате семейных знаний.

2. Религиозные (монастырские) направления ушу формировались на основе многовековой традиции религиозных практик буддийской и даосской сангхи, тонкости которой недоступны даже большинству монахов, не говоря уже о рьяных «европо - американских» любителях «медитаций», «цзочань», «нэйдань», «алхимии дао» и других «высокодуховных» практик. Военные методы тренировок попадали в монастырские системы благодаря разорившимся, попавшим в немилость властей или совершившим преступление личностям, имеющим опыт воинского искусства, которые часто искали спасения в монастырях, меняя имя и принимая постриг. В монастырской среде они обогащали свои знания методами религиозной (внутренней, психологической) практики, а арсенал знаменитых монастырских центров в горах Эмэй, Удан, Утай, Куньлунь, Лао, Лу, Сун, Хуа и других пополнялись новыми методами угун (боевой практики). Многие монастыри являлись не столько центрами и школами ушу, сколько центрами религиозной и культурной сферы, в которых за многие годы собирались и систематизировались, а также доводились до совершенства различные системы военной подготовки. Основная задача монахов - следовать религиозным целям, поэтому информация о методах ведения боя часто просто хранилась и хранится в монастырских архивах или передается в очень ограниченном кругу монахов. Хотя в истории монастырей Китая, Японии, Кореи были



периоды, когда отряды монахов-воинов (усэн) насчитывали десятки тысяч бойцов. Но их все же следует называть воинами в монашеской одежде, а не монахами с оружием в руках.

3. В те периоды истории, когда представители традиции боевых систем пользовались покровительством аристократов и чиновников, их системы приобретали более «утонченные» формы и методы тренировок и облекались в одежды философских трактатов высокого слога и «чистых бесед». Пользуясь поддержкой интеллигенции и аристократов, некоторые системы получали довольно широкую известность в крупных городах Китая (Пекин, Тяньцзинь, Шанхай, Сиань, Тайюань, Нанкин), а их методы стали уважаемы наравне с другими видами традиционных искусств. В кругах истинных носителей вэнь (культуры) воин с кистью в руках или декламирующий стихи выглядел всегда неуклюже и нелепо, так же как и литератор с тяжелыми боевыми молотами верхом на коне. Но в истории Китая было немало случаев, когда в одном человеке гармонично уживались вэнь (культура) и у (воинское мастерство). Особенно яркими примерами гармонии вэнь и у в 19 - 20 вв. являлись представители пекинского «нэйцзя цюань» (кулачная техника внутренней семьи).

4. В религиозно-сектанской среде, а также в среде тайных обществ и землячеств стили и методы ушу являлись одним из сакральных средств, с помощью которых поддерживалась сплоченность и физическое состояние их членов. Часто мастера ушу занимали руководящие должности в подобных объединениях, а стили перенимали названия этих объединений и наоборот. Стили, практикуемые в этой среде, держались часто в секрете, так как тайные общества и секты имели нелегальное или полунелегальное положение.

5. Армейские разновидности ушу формировались благодаря тому, что для подготовки отрядов самообороны, ополчения и армии приглашались на должности инструкторов и советников опытные мастера стилей ушу. В условиях военного времени техника стилей упрощалась, методы основывались на быстром обучении базовым и эффективным способам ведения боя. Теоретические основы и



тонкости техники в прикладных военизированных системах были развиты слабо. Основными критериями техники являлись простота и эффективность.

6. Одной из самых благодатных для развития стилей ушу являлась среда профессиональных охранников караванов «бяо» (эта профессия получила свое название от названия метательного оружия - дротиков «бяо» и от того, что охранники шли во главе каравана), которые также занимались охраной городов, поместий, семей и учреждений. По всем караванным путям, соединявшим крупные города Китая (Пекин, Нанкин, Шанхай, Тайюань, Сиань), существовали охранные бюро «бяо цзюэ», в которых любой купец или путешественник мог заказать охрану для своих грузов и себя лично. А молодые охранники могли получить работу и обучение у опытных учителей «бяо ши». Служба начинающих и рядовых бяо была особенно тяжелой и опасной. За один дневной переход бяо преодолевали около 80ти ли (40 км) пешком, перемещая груз вручную на тачках и носилках, если он был невелик. Для перемещения больших грузов формировались караваны верблюдов, лошадей и мулов. Для охраны создавались целые отряды бяо. На дорогах империи, особенно в отдаленных провинциях, было очень неспокойно, и без помощи бяо купцы рисковали остаться не только без груза, но и без голов.

Названия знаменитых бюро и имена прославленных бяо были известны по всему Китаю. Такие мастера, как Ли Чжэн, Чжан Чжичэн, Лу Сунгао (син и лохэ цюань), Ли Фэнган, Дадао Ван У (лю хэ, бацзи цюань), Дай Вэньсюн, Ли Лонэн, Ли Цуньи (син и цюань), Ли Яочэн (пао чуй), Хо Юаньцзя, Лю Чженьшэн (ян цин - мицзун цюань), прославили свои имена, работая в охранных бюро. В Пекине ещё в начале 20го века работало около двадцати бяо цзюэ, последнее и самое большое из них «Союз друзей» закончило свою работу в 1921г. Мир «цзян ху» - «рек и озер», в котором они действовали и жили, до сих пор хранит память о своих героях. Честь, доблесть, справедливость и мастерство - основные достоинства рыцарей мира «цзян ху».

В условиях слабо развитых транспортных связей в старом Китае благодаря среде бяо многие стили ушу сформировывались и распространялись, впитывая все лучшее, что накапливалось и хранилось в этой среде, а также постоянно проверялась эффективность техники методик не в турнирах, а в реальных схватках с разбойниками и грабителями.



В наше время в кругах ушу за пределами Китая почти никто не вспоминает о бяо. Славные страницы боевой традиции ушу незаслуженно забываются, хотя практически все стили северо-западных, центральных, восточных провинций были так или иначе связаны с историей охранного бюро «бяо цзюэ». Существовала даже поговорка: «Куда деваться людям с высоким мастерством ушу? Им следует идти в бяо цзюэ».

Конец 19, начало 20 века - смутное время в истории Китая. Лао Шэ в повести «Разящее копье» писал: «Восток не мог не пробудиться от глубокого сна. Гром пушек заглушил рев тигров в малайских и индийских джунглях. Люди спросонок протирали глаза, молились богам и предкам;



вскоре они потеряли свои земли, свободу, независимость. Люди другой расы стояли у дверей, и дула их ружей еще дымились. Разве могли теперь помочь длинные копья, отравленные стрелы и толстые щиты, ярко расписанные цветами и змеями? Даже предки и боги, в которых верили предки, потеряли силу. Китай драконового знамени перестал быть загадкой; появились поезда, их рельсы пересекли могилы предков,



растоптали местные святыни. Оранжево-красные знамена с кисточками, мечи с ножнами из зеленой акульей кожи, звенящие колокольчиками уздечки, острословие, крепкая брань всевозможных бродяг, слава и доблесть, а вместе со всем и Ша Цзылун, его военное искусство и предприятие минули как сон, как вчерашний день. Сегодня - поезда, скорострельное оружие, торговля, террор»

Старые традиционные устои Поднебесной империи шатались под действием прогресса и империалистических держав мира. Крупные империалистические державы делили Китай на зоны влияния. Прогнившая

правлящая власть маньчжурских императоров не могла противостоять этому, и объединения мастеров ушу, школ, бяо цзюэ стали играть роль центров, имевших свои силы для защиты национальных интересов китайского общества, тем самым включились в политические перепетии 19-20 в. Не только простой народ, но и прогрессивно настроенные представители власти и интеллигенции стремились заручиться поддержкой и авторитетом знаменитых мастеров и школ ушу. В свою очередь многие мастера и школы, отбросив семейные и клановые разногласия и амбиции, стремились объединить свои усилия и оказать влияние на широкие слои общества.

В период 1898 - 1901г. данное явление в китайской истории переросло в движение-восстание Ихэтуань - отряды защиты мира и справедливости. Основным лозунгом ихэтуаней, отряды





которых насчитывали десятки тысяч бойцов, было «поддержать традиционные устои и изгнать иностранных «дьяволов» из Китая». Маньчжурское правительство в начале поддерживало ихэтуаней в их борьбе. Но, испугавшись потери власти, пошло на соглашение с иностранными державами, и войска восьми держав (Англии, Германии, Франции, Италии, России, Америки, Японии, Австро-Венгрии), опираясь на полное превосходство в технике и вооружении, утопило движение ихэтуаней в крови.

Практически все мастера и школы на севере Китая так или иначе были связаны с действиями ихэтуаней. Борьба с военными формированиями иностранных держав унесла жизни многих неизвестных и выдающихся мастеров ушу: Чэн Тинхуа (багуа чжан), Дадао Ван У (люхэ, бацзи цюань), Чжу Хундэн (мэйхуа чжуан). После разгрома ихэтуаней и падения цинской династии иностранные державы получили практически полную экономическую и политическую свободу действий в Китае. Сложившаяся историческая ситуация оказала негативное влияние на формирование отношений к иностранцам, что иногда встречается и в наше время. Технический прогресс и развитие экономики полностью отменили существование охранных бюро. Развитие огнестрельного оружия заменяло мастерство и знания простых охранников «бяо». Представители семейных стилей и школ ушу, оставшиеся без работы «бяо» стали объединяться в общества, клубы, союзы с физкультурно-военнообразованными и националистическими идеями укрепления китайской нации и сохранения традиционных устоев и наследия прославленных мастеров. В Пекине были организованы «Ушу ча шэ» (Чайное общество ушу) и «Сямин ушу шэ» (Объединение ушу четырех народов). В Тяньцзине - «Чжун хуа уши хуэй» (Союз бойцов китайского ушу). В Шанхае - «Цзинь у мэнь» (Школа истинного ушу). Позже в Нанкине при поддержке Гоминдана был организован институт Гошу - Институт национального искусства (как в то время называли ушу), филиалы которого возникли и в других городах и провинциях Китая.

Основной задачей этих организаций была идея воспитания молодого поколения китайского народа, основанного на традиционных принципах, а позже и на современных научных достижениях. Эти организации



стали прообразом созданной после победы коммунистов в 1949 г. всекитайской организации «Союз китайского ушу» (в которой традиционные нормы морали и принципы заменили новыми коммунистическими идеями и патриотически-националистическими лозунгами, а технику, в основном, стали рассматривать в спортивном и оздоровительном аспектах), которая развивалась под руководством и контролем правящей партии. Благодаря этому во время репрессий в период «культурной» революции представители официальной организации не так сильно пострадали и даже представляли ушу за рубежом в свете решений коммунистических пленумов.

Проблемы развития боевых техник в современные времена в Китае и в других странах мира требуют рассмотрения в отдельной статье.

Данная скромная работа и вся серия книг «Традиционные стили ушу» посвящается памяти знаменитых, а в большей мере неизвестных мастеров всех стилей ушу, которые усилиями своих жизней сохранили и передали традиции и знания древнего многогранного искусства, которое, мы надеемся, будет развиваться и в будущем.





ПОСЛЕСЛОВИЕ



Вэй-цзи. Еще не конец.



Свершение! Молодой лис почти переправился, но вымочил хвост - ничего благоприятного!



1. В начале шестерка.

Подмочишь свой хвост.

-Сожаление!

2. Девятка вторая.

Затормози колеса.

-Стойкость - к счастью.

3. Шестерка третья.

Еще не конец!

-Поход - к несчастью.

Благоприятен брод через великую реку.

4. Девятка четвертая.

Стойкость - к счастью! Раскаяние исчезнет. При потрясении надо напасть на страну бесов, и через три года будет похвала от великого царства.

5. Шестерка пятая.

Стойкость - к счастью.

Не будет раскаяния.

Если в блеске благородного человека будет правда, то будет счастье!

6. Наверху девятка.

Обладай правдой, когда пьешь вино. Хулы не будет. Если помочишь голову, то, даже обладая правдой, потеряешь эту правду.



СОДЕРЖАНИЕ

Методы и техника упражнений с традиционными видами оружия в школах и направлениях синь и.....5  
 Син и гунь - шест син и.....9  
 Син и цзянь - меч син и.....23  
 Синь и люхэ цзянь - меч синь и шести единений.....39  
 Лю пай дао - сабельная техника шести рядов.....57  
 И дэ да цянью - большая пика, «поддерживающая добродетель».....95

Некоторые методические указания к различным видам тренировочной работы.....137

Вариант линии передачи традиции и знаний в направлениях школ СИНЬ И МЭНЬ.....163

Приложение: Статья «Социальные слои китайского общества, в которых, в основном, происходило развитие и систематизация техники угун». ....182

ПОСЛЕСЛОВИЕ.....192

Литература.....194







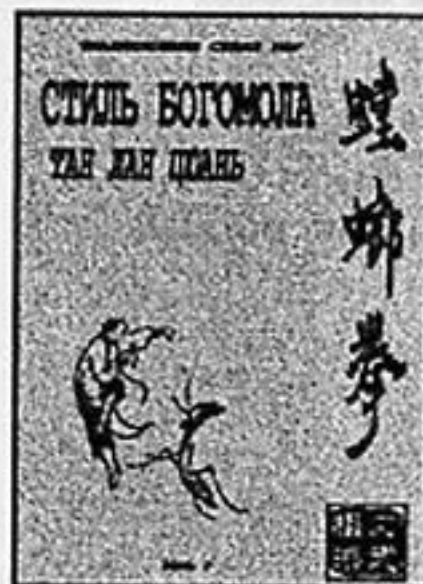
### Литература

1. Аль-Фараби. «Естественно-научные трактаты», Алма-Ата, 1987 г.
2. «Голос яшмовой флейты». Из китайской классической поэзии в жанре цы (в переводах М. Басманова), Москва, 1988 г.
3. У Чэнэнь. «Путешествие на Запад». Перевод Рогачева А. Переводы стихов под редакцией Адалиса А. и Голубева И., Москва, 1954 г.
4. Китайская классическая «Книга перемен». Перевод Ю. К. Щуцкого. Москва, 1993.
5. Ван Цзянхуа. «Син и цюань», Пекин, 1997 г.
6. Ли Синмин. «Синь и мэнь ми цзи», Пекин, 1996 г.
7. Ли Тяньцзы, Ли Дэинь. «Син и цюань шу», Пекин, 1983 г.
8. Ма Литан. «Ма Литан ян цигун», Пекин, 1988 г.
9. Сун Гуанхуа. «Сун ши син и цюань», Тайюань, 2001 г.
10. Чжан Тун. «Син и цюань ши чжань чжао фа», Пекин, 1999 г.
11. Чжоу Юнсян, Чжоу Юнфу, Мэй Чжоуцунь. «Чжун го син и цюань», Хайкоу, 1990 г.
12. Ша Гоэнь. «Сань шоу пао», Пекин, 1983 г.



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./

В книге представлена традиционная теория и техника стиля богомола на основе школ цисин танлан цюань – богомол семи звезд и мэйхуа танлан цюань – богомол сливового цветка. Помимо базовой техники и тренировочных комплексов вышеназванных стилей, будет рассмотрена в общих чертах история и теория направления танлан цюань с учетом особенностей различных стилей богомола.



Синь и мэнь. Школа сердца и мысли. /1 часть вышла в июле 2003 г./

Помимо общей теории и техники, в книге представлены малоизвестные тренировочные комплексы и тренировочные методы стиля, в том числе комплексы с оружием. Важное место в книге занимает рассмотрение истории син и цюань и социокультурных причин, оказавших решающее влияние на формирование син и цюань, а не мифологических истоков стиля.



Синь и мэнь. Школа сердца и мысли. /2 часть вышла в сентябре 2003 г./

Чо цзяо. Стиль «пронзающие ноги». В книге представлена теория, базовая техника и тренировочные комплексы стиля чо цзяо. Большое внимание уделяется прикладному аспекту стиля и тщательному разбору техники.

Фуцзянь нань цюань. Стили ушу провинции Фуцзянь. Техника ушу провинции Фуцзянь, оказавшая большое влияние на развитие каратэ Окинавы, будет представлена на основе техники хэ цюань – стиль журавля и комплексов фуцзянь шаолинь цюань – фуцзяньского шаолиньского кулака.

Багуа чжан саньшоу. Боевая техника багуа чжан. В книге описаны малоизвестные комплексы багуа чжан, представляющие в первую очередь интерес для понимания боевой техники стиля. Основную часть книги представляет рассмотрение техники применения багуа чжан.



# 心意門

В разделе "Культура и искусство" готовятся к изданию:

Жемчужины бесед и суждений "Лунь юй" Кун Цзы.  
Каллиграфические образцы и перевод изречений мудреца древнего Китая Кун Цзы.  
Шедевры живописи и каллиграфии Китая. Иллюстрированный альбом.  
Сборник русских и украинских сказок "Таинственный полусвет".  
Классическая музыка Востока.

Для получения справок по вопросам заказов, заявок, предложений,  
оптовых закупок **КОНТАКТНЫЕ КООРДИНАТЫ:**

Адрес: 49005 г. Днепропетровск ул. Клары Цеткин 13а корпус №9  
E-mail: unicon@officel.dp.ua  
E-mail: shigu@mail.ru  
Телефон: (056) 7700307  
Тел./факс: (056) 7700316  
Сайт: www.venwu.com.ua

ДП ИМЦ "Вэнь У" приглашает к сотрудничеству  
авторские коллективы, авторов, издательства, реализаторов и  
распространителей.

## Книги-почтой:

Ранее изданные книги ДП ИМЦ "Вэнь У" можно купить по почте (на  
территории России), прислав заявку (+ надписанный конверт) по адресу:  
129323

Москва, а/я 1.

Интернет-магазин: [www.bookmail.ru](http://www.bookmail.ru)

Каталог можно получить по  
электронной почте: [www@bookmail.ru](mailto:www@bookmail.ru)



Традиційні стилі ушу

**СИНЬ І МЕНЬ**

Школа серця і думки

**ВЕНЬ У**

Науковий редактор *Романь Ю. Г.*

Художньо-технічний редактор *Сметанін С. В.*

Коректор *Скічко О. М.*

Оформлення і верстка *Скічко В. В.*

Відповідальний за випуск *Скічко В. В.*

Підготовлено до друку ДП ІМЦ «ВЕНЬ У» ТОВ фірми «Юнікон ЛТД»

Свідоцтво серія ДК № 1217 від 30. 01. 2003 р.

Підписано до друку 05.12.03. Формат 60x84/16. Папір офсетний. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 11,39. Обл.-вид. арк. 12,25. Тираж 5000 прим., Зам. № 2203.

Віддруковано у друкарні ТОВ "Книга",

49000 м. Дніпропетровськ, вул. Фрунзе, 6.





ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

# СИНЬ И МЭНЬ

ШКОЛА СЕРДЦА И МЫСЛИ

Часть III



ВЭНЬ У

心

意

門

