

Часть 1

История синъицюань и структура стиля

Стиль *синъицюань* («кулак оформленного намерения») произошёл из стиля *синьицюань* («кулак сердца и намерения»), полное название которого – *синьилюэхэцюань* («кулак сердца, намерения и шести координаций»). В русском написании названия стилей различаются всего одной буквой, и многие люди, мало знакомые с ушу, зачастую и не понимают, что речь может идти о совсем разных стилях, с разной историей, разной структурой и разной системой тренировок. Чтобы прояснить ситуацию, сначала будет рассказано о *синьицюань*, потом – как из этого стиля развился *синъицюань*, и в конце – что же из себя представляет *синъицюань*.

Глава 1

Теории о зачинателях синьицюань

Существует три версии о происхождении *синьицюань*.

Версия 1: синьицюань происходит от индийского монаха Бодхидхармы

В VI веке в китайский город-порт Гуанчжоу прибыл индийский монах Бодхидхарма. Легенда рассказывает, что он добрался до государства Лян (одного из мелких государств, существовавших в тот период раздробленности Китая в бассейне реки Янцзы), и в его столице Цзянье (современном Нанкине) имел беседу с властителем этого государства. Позднее он перебрался в другое небольшое государство – Северная Вэй – и там отправился к одному из священных мест Китая – горе Суншань, где поселился в небольшом монастыре Шаолинь¹. Согласно легендам, он научил монахов боевому искусству. Лин Шаньцин в изданной в 1928 году книге «Иллюстрированное описание Кулаков пяти первостихий синъи» утверждает, что Бодхидхарма обучил монахов и синъицюань. Далее, по его мнению, эстафету от Бодхидхармы перенял даос Чжан Саньфэн, от которого это искусство и попало в мир. Однако уже тогда это утверждение вызвало несогласие у людей, серьёзно занявшихся после буржуазной революции 1911 года вопросами истории китайских боевых искусств. Уже в 1930 году Сюй Чжэдун в «Краткие рассуждения о национальной боевой технике» и Тан Хао в «Исследования касательно Шаолиня и Удана» объявили связь Бодхидхармы с ушу несуществующей, а легенду о передаче традиции синъицюань от Чжан Саньфэна – ложными выдумками.

Версия 2: синъицюань происходит от полководца Юэ Фэя

Данная версия утверждает, что этот стиль был придуман полководцем Юэ Фэем, сражавшимся против кочевников-киданей во времена династии Южная Сун (XII век). Впервые эта версия встречается в приписываемых Цао Цзиу «Десяти методах отобранного важного». Так как синъицюань развивался и распространялся во время правления династии Цин (1644-1911), установленной кочевниками-маньчжурами, то занимавшимся этим стилем китайцам было лестно приписывать себе связь с национальным китайским героем, воевавшим против кочевников-северян, и поэтому эта версия широко распространилась в народе. Когда после буржуазной революции боевые искусства стали развиваться при государственной поддержке, то эта версия была закреплена в

¹ Существует много неправильных вариантов перевода названия монастыря: «монастырь молодого леса», «монастырь, стоящий на редколесье» и т.п. На самом деле гора Суншань имеет несколько пиков, один из которых называется Шаошишань. Именно от него и происходит название монастыря – это монастырь «Леса пика Шаошишань».

многочисленной специальной литературе. В качестве примера можно привести такие работы, как труды Сунь Фуцюаня «Учение синьциуань» и «Изложение истинного смысла кулачного искусства», книгу Лю Дяньшэня «Избранные мелочи кулачного искусства синьи», книгу Цзян Жунцяо «Материнские кулаки синьи», книгу Пи Дяня «Лекции по кулачному искусству синьи», и многие другие. Однако позднее многие авторы стали полагать версию о происхождении синьциуань от Юэ Фэя (или его наставника Чжоу Туна) уже не столь достоверной, и стали добавлять к подобным историям слова «говорят, что». Вышеупомянутые Цзян Жунцяо и Сюй Чжэдун попытались исследовать этот вопрос, и Сюй Чжэдун был первым, кто рискнул написать, что это мнение опирается на веру, а не на факты. Дело в том, что в полной биографии Юэ Фэя, содержащейся в официальной «Истории династии Сун», рассказывается о его успехах в стрельбе из арбалета, но нет упоминаний о его занятиях рукопашным боем. Один из сыновей Юэ Фэя, ставший историком, и многие другие историки, жившие в более позднее время, так же ни словом не упоминают о занятиях Юэ Фэя рукопашным боем. Детальное исследование биографии Юэ Фэя не позволяет найти достаточного периода времени, в течении которого он мог бы создать новое боевое искусство – слишком короткую и насыщенную жизнь прожил этот полководец. Так что эта версия ныне также относится историками ушу к области героических легенд.

Версия 3: синьциуань происходит от Цзи Цзикэ

В 1970 году Сунь Фуюань (из Шаньдунской ассоциации синьциуань), изучая вопрос о происхождении синьциуань, обратил внимание, что в текстах по этому стилю, написанных при династии Цин, упоминаются люди из провинции Шаньси – такие, как Лун, Фэн, а также Цзикэ (который также имел прозвище Лунфэн). Более внимательно изучая этот вопрос, он обнаружил, что эти люди связываются с деревней Чжунцзюньцунь уезда Юнцзи провинции Шаньси, которая являлась родной деревней рода Цзи. В 1974 году он списался с деревенскими властями, и ему подтвердили, что в этих местах действительно издревле проживает род Цзи, что в настоящее время свыше половины проживающих в деревне семей носит фамилию Цзи, что в древнее время там действительно проживал представитель этого рода по имени Цзикэ, которого называли «учитель» и «мастер волшебного копья», и что этот Цзи Цзикэ создал боевое искусство, которое называли «кулак Цзикэ» или «синьциуань». В 1982 году, когда Китай уже более-менее оправился от ужасов Культурной революции, Сунь Фуюань с двумя товарищами смог совершить поездку за тысячу километров в провинцию Шаньси, и провести исследования на месте. На основании результатов их исследований теперь можно с уверенностью утверждать, что основателем *синьлюхэцюань* является Цзи Цзикэ (по прозвищу Лунфэн), который проживал в тех местах в XVII веке. Цзи Цзикэ (1601-1683) отлично владел техникой боя копьем (за что и получил прозвище «волшебное копье»), в 1661 году принял участие в отражении нападений крупных банд², переложив принципы боя копьем на технику боя без оружия он создал новый стиль – *синьлюхэцюань*.

Глава 2

Синьциуань превращается в синьциуань

Помимо членов своей семьи, Цзи Цзике обучил своему искусству старого друга Цао Цзиу, а также мусульманина Ма Сюэли из города Лоян провинции Хэнань (впрочем, некоторые источники говорят, что Ма Сюэли учился не у Цзи Цзикэ, а у Цао Цзиу). От Ма Сюэли берёт своё начало современный *синьциуань* (который иногда называют

² Судя по всему, это были участники какого-то из многочисленных антиправительственных восстаний. Вопреки популярным легендам, на самом деле в то время многие жители Северного Китая (особенно из числа землевладельцев) поддерживали маньчжурское правительство, принёсшее на эту землю мир после нескольких десятилетий разрушительной крестьянской войны.

«хэнаньской ветвью *синъицюань*»), а через Цао Цзиу пошла та ветвь, из которой впоследствии выделился *синъицюань*. Цао Цзиу начал изучать *синьлюхэцюань* в 1665 году и учился свыше 12 лет. В 1693 году он получил важный пост в провинции Шэньси, а потом по казённым делам ещё не раз менял место жительства. Цао Цзиу обучил этому боевому искусству купца Дай Лунбана. В связи с тем, что Дай Лунбан учился позже, чем Ма Сюэли, он изучил и техники, разработанные господином Цао позднее учёбы Ма – в 1750 году купец Дай побывал в Лояне и смог сравнить технику двух направлений.

В 1836 году Ли Лаонун (также известный как Ли Лаонэн, Ли Лонэн, Ли Нэнжэнь и Ли Фэйюй) из уезда Шэньчжоу провинции Чжили (ныне – уезд Шэньсянь провинции Хэбэй) прослышал про боевое мастерство семьи Дай из провинции Шаньси, и отправился в дальнее путешествие, чтобы изучить это боевое искусство. В 1839 году он был официально принят в ученики. Проучившись десять лет, он покинул семью Дай и отправился в город Тайгу³ провинции Шаньси работать охранником. Потратив некоторое время на обобщение и систематизацию изученного им материала (а Ли Лонэн ещё до прихода в семью Дай уже был опытным бойцом, и ему было с чем сравнивать и чем обогатить изученное), в 1856 году мастер Ли изменил первый иероглиф в названии стиля, и официально стал называть свою систему «синъицюань». Именно от Ли Фэйюя и идёт тот стиль, что широко распространён сегодня.

Глава 3

Распространение синъицюань

Наверное, самым известным учеником Ли Лонэна является Чэ Эрци, по прозвищу Юнхун, по прозвищу Ичжай. В 1863 году Ли Лонэн стал работать в системе охранных бюро, и Чэ Ичжай начал у него учиться, а узнав от него про семью Дай – стал каждый вечер ходить в Цисянь (родной городок семьи Дай) – за несколько километров от Тайгу – и учиться там у учителя Ли Лонэна. Чэ Ичжай воспринял классический *синьлюхэцюань* семьи Дай, *синъицюань* Ли Лонэна, и тренируясь вместе с такими учениками Ли Лонэна, как Хэ Юньхэн, Ли Гуанхэн, а также вместе со своим учеником Ли Фучжэном, постепенно разработал то, что ныне известно как «шаньсийская ветвь *синъицюань*». В 1866 году Ли Лонэн и Чэ Ичжай создали первый парный комплекс *синъицюань*. Когда на старости лет Ли Лонэн уехал на родину – Чэ Ичжай продолжил его дело, воспитывая учеников, и от него *синъицюань* во второй половине XIX века распространился по всей провинции Шаньси.

На родине Ли Лонэн обучил Лю Циланя, Го Юньшэня и Лю Сяоланя. От этих людей идёт то, что называют «хэбэйской ветвью *синъицюань*». Это направление довольно близко к шаньсийской ветви, так как многие из его представителей специально посещали Тайгу, чтобы обменяться опытом с Чэ Ичжаем и его учениками. Так, в 1889 году Тайгу посетил «пробивающим кулаком с полушага поражающий всю Поднебесную, не имеющий противников» Го Юньшэнь, потом – Лю Цилань, Ли Тайхэ, Лю Юаньхэн, Ли Чжаньюань, Чжан Шудэ. В 1893 году в Тайгу переселились такие хэбэйские ученики Ли Лонэна, как Сун Шижун и Сун Шидэ. В 1897 года в Тайгу поучиться у Чэ Ичжяя приходил ученик Лю Циланя Ван Фуюань, в 1889 – Ли Цуньи. Когда в 1898-1900 годах на востоке Китая полыхало восстание ихэтуаней, Ли Цуньи присоединился к повстанцам, и выходил на врага с саблей в руках, за что получил прозвище «Ли Цуньи с одной саблей»; после разгрома восстания он скрывался в Тайгу у Ли Фучжэна.

От Лю Циланя, Го Юньшэня и Лю Сяоланя стиль распространился по всей провинции Чжили (так при династии Цин называлась провинция Хэбэй) и попал в столицу. В частности, этому сильно способствовала работа Го Юньшэня в охранных

³ Один из основных центров производства шёлка. Оттуда стартовали караваны с шёлком, идущие в столицу, и в городе было довольно много богатых людей, нуждавшихся в услугах охранников.

структурах. Известна история про то, как Го Юньшэнь при задержании бандита своим «пробивающим ударом с полушага» убил его, в результате чего ему пришлось три года провести в тюрьме. Однако мастер Го и в тюрьме не прекращал тренировок, и вышел на свободу ничуть не утратив боевой формы.

Другая известная история рассказывает о том, как прослышав про то, что в столице появился некий Дун Хайчуань со странным стилем «багуачжан», Го Юньшэнь и Лю Цилань отправились познакомиться с этим мастером и посмотреть стиль. После бесед о технике Го и Дун решили провести пробную схватку, чтобы лучше понять особенности обоих стилей, и оказалось, что ни один из них не способен взять верх над оппонентом. После этого Дун, Го и Лю решили стать побратимами, и начали «дружить стилями», в результате чего в Пекине было довольно много людей, изучивших в достаточной степени и *синъицюань*, и *багуачжан*. Исходя из данных о времени жизни Го и Дуна, можно прикинуть, что их встреча состоялась где-то в 1870-х (в 1862 году Дун только прибыл в Пекин и начал служить у Великого князя Су, т.е. в то время он был ещё никому не известен, а в 1882-м скончался).

В конце XIX века пекинские ученики Дуна и Го продолжили традиции своих великих предшественников: странствующий боец Лю Дэжуан (знавший много стилей, и, в частности, изучавший багуачжан у Дун Хайчуаня), Чэн Тинхуа (один из лучших учеников Дун Хайчуаня), Ли Цуньи (ученик Лю Циланя и Го Юньшэня) и Лю Вэйсян (ученик Го Юньшэня) объединились, и договорились, что любой ученик одного из них может свободно стать учеником другого. Желая дать имя своей группе боевых искусств, они назвали её «Нэйцзяцюань» («Кулак внутренней семьи»), имея в виду, что все занимающиеся в этой группе – как одна семья, и изучают внутрисемейные секреты, обычно не передаваемые посторонним. Естественно, что люди, изучавшие параллельно несколько стилей, находили в них общие моменты. Однако это дало основание посторонним людям, знающим ситуацию понаслышке, утверждать, что, якобы, изучавшиеся там стили – это особые «стили внутренней семьи», которые чем-то отличаются от всех прочих стилей. Дело в том, что в то время преподавание боевых искусств было очень закрытой вещью, в ученики попасть было не так-то просто, и потому люди – даже занимавшиеся боевыми искусствами – в основном имели какую-то информацию лишь о собственном стиле, а про остальные знали лишь понаслышке и судили довольно поверхностно; углублённое сравнительное изучение различных стилей началось лишь в XX веке, после буржуазной революции, когда преподавание и изучение национальных боевых искусств получило поддержку со стороны властей.

Говоря о хэбэйском *синъицюань*, нельзя не упомянуть такого мастера, как Сунь Фуцюань (более известного у нас в стране как Сунь Лутан). Он родился в 1860 году, в возрасте 12 лет, чтобы помочь семье, отправился в Баодин и устроился в лавку, торговавшую кисточками. Там он познакомился с каллиграфом Ли Куйюанем, занимавшимся *синъицюань*. Изучив за два года всё, что знал Ли, Сунь стал учиться у его учителя – господина Го Юньшэня. Весной 1875 года Сунь Лутан бросил работу и стал жить с Го Юньшэнем. Учитель Го постоянно встречался с разными мастерами, и это позволило молодому Суню быстро прогрессировать и сильно расширить свой кругозор. В 1882 году Го отправил Суня в столицу к Чэн Тинхуа, чтобы Сунь изучил ещё и *багуачжан*. В 1885 году Сунь отправился в путешествие по Китаю, прошёл одиннадцать провинций, встречался с мастерами самых различных стилей. Осенью 1888 года Сунь Лутан вернулся на родину, и основал общество по изучению кулачного искусства, которое из-за того, что деревня находилась на берегу реки Пуян, было названо «Пуянским кулачным обществом». В 1907 году Сунь Лутан удостоился приглашения одного из крупнейших политических деятелей Китая – губернатора трёх северо-восточных провинций Сюй Шичана (в 1920-х годах господин Сюй даже пробыл некоторое время президентом Китая). Поработав некоторое время в Маньчжурии, в 1910-м году Сунь вслед за Сюем переехал в Пекин, перевёз туда свою семью из деревни, и открыл аж сразу целых

три Института боевых искусств (два в Пекине и один в Тяньцзине), умудряясь обучать учеников во всех трёх.

Глава 4

Синьциюань после буржуазной революции

В 1911 году в Китае была свергнута монархия. Так как произошло это в месяц *синьхай* по традиционному китайскому летоисчислению, то революцию эту обычно называют Синьхайской. Революционные изменения в обществе коснулись и преподавания боевых искусств – начали открываться всяческие «ассоциации» и «общества», в которых боевые искусства могли изучать все желающие. В частности, при поддержке партии Гоминьдан⁴, в 1911 году в Тяньцзине была создана «Чжунхуа уши хуэй» («Ассоциация китайских бойцов»), одним из основателей которой являлся Ли Цуньи; естественно, что одним из стилей, преподававшихся в Ассоциации, стал *синьциюань*. Вместе с ним там преподавал и его ученик Хао Эньгуан, который в 1914 году выехал в Японию, чтобы преподавать *синьциюань* обучавшимся там китайским студентам – таким образом, *синьциюань* был одним из первых стилей ушу, которые стали преподаваться за пределами Китая.

После революции Китай оказался расколотым. Многочисленные группировки «милитаристов»⁵ рвали страну на части. Большинство людей было занято вопросами элементарного выживания в этих трудных условиях; мастера боевых искусств подрабатывали телохранителями или армейскими тренерами. Однако и в это бурное время в стране были относительно спокойные уголки, где люди могли заниматься и менее приземлёнными вещами. Именно в 1915 году была издана написанная Сунь Лутаном книга «Учение синьциюань» – самая первая в истории китайского ушу книга с систематическим изложением законов стиля и анализом теории. Более того, это был первый в истории учебник по стилю ушу, близкий по построению не к классическим трактатам по древней философии, а к современным учебникам со строгим, последовательным и систематическим изложением материала. В частности, под влиянием этой книги решил заниматься ушу Чэнь Цзэнцзэ (Чэнь Вэйминь) – один из учителей последнего императора Китая и член Академии Ханьлинь; он решил, что автор такой книги наверняка является не простым «гориллой-мордovorотом», а действительно глубоко разбирающимся в боевых искусствах человеком.

После окончания гражданской войны в 1928 году в тогдашней столице Китая – городе Нанкине – был основан Центральный институт гошу⁶, в последующие годы при поддержке правительства его филиалы были открыты практически во всех провинциях Китая. В программу, преподававшуюся в институтах гошу, входил и *синьциюань* – таким образом, перед Второй мировой войной стиль распространился по всей стране. Из лиц, связанных с институтами гошу, заслуживает упоминания Цзян Жунцяо (изучал *синьциюань* у известного пекинского мастера Чжан Чжаодуна, перенявшего стиль от Лю Циланя). С 1928 года он возглавил в Центральном институте гошу редакционно-издательский отдел, и выпустил в 1930-х годах огромное количество исследовательских и методических работ по боевым искусствам. В частности, он является автором таких книг, как «Материнские кулаки синьи» и «Совместное изложение комплексов *цзашичуй* и *башицюань* из синьи».

⁴ «Народно-государственная партия», часто это название переводят как «национальная партия» или «националистическая партия». Она была создана Сунь Ятсеном, и сыграла огромную роль в революционном развитии Китая и становлении страны после революции

⁵ сейчас более популярен термин «полевые командиры», но как-то язык не поворачивается называть так людей, командовавших не взводами и ротами, а дивизиями и армиями, и бравшими под контроль по несколько провинций.

⁶ Термином «гошу» («национальные искусства») тогда стали обозначать национальные боевые искусства; сейчас в КНР больше в ходу термин «ушу» («боевые искусства»), термин же «гошу» продолжает употребляться на Тайване.

Глава 5

Синьцзюань в Китайской народной республике

После Второй мировой войны в Китае началась гражданская война между силами Компартии и партии Гоминьдан. Она в основном завершилась в 1949 году, когда основные силы гоминьдановцев были вытеснены на остров Тайвань, а в Пекине была провозглашена Китайская народная республика. На пути строительства новой жизни молодые революционеры быстро ломали всё, что им казалось пережитками прошлого, а особенно то, что активно поддерживалось предыдущими властями. В новых социально-экономических условиях уже не требовались телохранители для богатых людей или охранники для торговых караванов, и востребованность боевых искусств резко упала. Те же, кто хотел заниматься ушу по каким-либо другим причинам, оказались под жёстким прессингом государства. Считалось, что всё то, что полезно для общества, будет сконцентрировано в рамках государственных структур, а прочее является феодальным пережитком, подлежащим искоренению. Особенно эта тенденция усилилась в годы «Великой пролетарской культурной революции» (1966-1976), когда были прекращены даже соревнования по спортивному ушу.

После смерти Мао Цзэдуна в 1976 году, суда над «бандой четырёх» в 1979-м и принятия курса на реформы в 1982-м, любители боевых искусств также начали искать новые формы организации. В 1982 году в Пекине была создана первая в КНР негосударственная организация в области ушу – Ассоциация по исследованию багуачжан. Это послужило примером для любителей других стилей, и после долгих переговоров и встреч 15 марта 1983 года была официально зарегистрирована пекинская Ассоциация по исследованию синьцзюань. Её первым президентом стала Сунь Цзяньюнь – дочь Сунь Лутана, однако вся основная работа легла на плечи Чжан Баояна, Бао Юйцао и Ди Гоюна. Через год президентом Ассоциации был избран Чжан Баоян. Он пробыл на этом посту два срока. Чжан был избран и на третий, но после открытия клиники традиционной китайской медицины у себя на родине в Синьцзи он переехал туда, а пост передал Ло Дачэну. На выборах 1996 года президентом был избран Ди Гоюн, который с тех пор и возглавляет Ассоциацию.

Глава 6

Краткие сведения о структуре стиля

В отличие от хэнаньского *синьцзюань*, в хэбэйском и шаньсийском *синьцзюань* основным видом наработки начального уровня является стояние в позиции *саньтиши*. Все техники *синьцзюань* отрабатываются именно из этой позиции. Существует целый набор требований к *саньтиши*, которые надо строго соблюдать во время стояния. Более подробную информацию о *саньтиши* можно найти во второй части.

Следующим базовым элементом *синьцзюань* являются т.н. «Кулаки пяти первостихий» (*усин цюань*). Это рубящий кулак (*пи цюань*), буравящий кулак (*цзуань цюань*), пробивающий кулак (*бэн цюань*), пушечный кулак (*пао цюань*) и поперечный кулак (*хэн цюань*). Основная цель тренировки «кулаков пяти первостихий» – овладение пятью базовыми типами усилий стиля. О «кулаках пяти первостихий» подробно рассказывается в третьей части.

После освоения *саньтиши* и *усин цюань*, занимающийся переходит к изучению т.н. «Двенадцати форм [животных]» (*шиэр син*). Это – новые двенадцать типов движений, которые позволяют освоить новые типы усилий, отсутствующие в «кулаках пяти первостихий». Традиционно каждое из этих форм движений ассоциируют с движениями какого-то животного. Эти двенадцать форм таковы: форма дракона (*лун син*), форма тигра (*ху син*), форма обезьяны (*хоу син*), форма лошади (*ма син*), форма крокодила (*то син*),

форма петуха (*цзи син*), форма ласточки (*янь син*), форма ястреба (*яо син*), форма змеи (*шэ син*), форма птицы-Тай (*тай син*), форма орла (*ин син*) и форма медведя (*сюн син*).

Следующим уровнем освоения стиля является изучение т.н. «наработки восьми иероглифов» (*бацзы гун*). Здесь изучается ещё восемь типов усилий, которых не было в «кулаках пяти первостихий» и «двенадцати формах». Эти «восемь иероглифов» таковы: *Чжань* (Открывание), *Цзе* (Пресечение), *Го* (Накатывание), *Куа* (Держать под руку), *Тяо* (Вспарывание), *Дин* (Упирание), *Юнь* (Облачное движение) и *Лин* (Лидирование).

Для удобства освоения стиля мастерами синъицюань были разработаны комплексы движений (*таолу*), в процессе отработки которых занимающийся может не только лучше освоить сами движения, но и овладеть вариантами перехода от одного движения к другому, от одного типа выброса усилия к другому типу выброса усилия. Кроме того, имеются парные комплексы (*дуйлянь*), которые отрабатываются двумя (или более) занимающимися одновременно. В парных комплексах занимающиеся изучают варианты применения техник в атаке и защите.

На этапе тренировки «кулаков пяти первостихий» осваивается комплекс «кулаки непрерывно переходящих друг в друга пяти первостихий» (*усин лянъхуаньцюань*), по-другому называемый «непрерывно переходящие друг в друга в наступлении и отступлении кулаки» (*цзиньтуй лянъхуаньцюань*). После изучения «двенадцати форм» можно изучать комплекс «удары смешанных форм» (*цзашичуй*), в котором объединены движения «кулаков пяти первостихий» и «двенадцати форм». После освоения «наработки восьми иероглифов» можно изучать комплекс «кулак непрерывно переходящих друг в друга наработок восьми иероглифов» (*бацзыгун лянъхуаньцюань*). Также к традиционным комплексам синъицюань относятся «восемь форм синъи» (*синъи баши*; этот комплекс составлен из движений «кулаков пяти первостихий», а также «формы ястреба», «формы лошади» и «формы петуха»), «12 ударов Хуна» (*шиэр хунчуй*)⁷, и «обобщённый синъицюань» (*цзунхэ синъицюань*; этот более современный комплекс составлен из движений «кулаков пяти первостихий», «двенадцати форм», «наработки восьми иероглифов» и некоторых движений других традиционных комплексов).

В синъицюань имеется несколько традиционных парных комплексов. В комплексе «пушечные удары обвивающихся рук» (*цзяошоу пао*) непрерывно сменяют друг друга «рубящий кулак», «пробивающий кулак» и «пушечный кулак», поэтому его иногда ещё называют «пушечные удары трёх рук» (*саньшоу пао*). На основе пришедших из китайской философии концепций взаимного порождения и взаимного подавления пяти первостихий скомбинированы движения комплекса «пушечные удары пяти первостихий» (*усин пао*), который в некоторых трактатах называется «кулак порождения и подавления пяти первостихий» (*усин шэн кэ цюань*). Самым, наверное, известным и популярным парным комплексом синъицюань является «пушечные удары спокойного тела» (*аньшэнь пао*), который в провинции Шаньси из-за особенностей местного диалектного произношения называют «пушечные удары близко расположенных тел» (*айшэнь пао*).

В синъицюань изучается техника боя всеми четырьмя классическими видами китайского оружия: копьём-*цян*, саблей-*дао*, мечом-*цзянь* и шестом-*гунь*. Методика овладения ими точно такая же, как и методика овладения техникой боя без оружия: с каждым видом оружия существуют базовые движения, соотносящиеся с пятью первостихиями. Это следует изложенной в старых трактатах по синъи теории о том, что «оружие является продолжением тела», то есть для боя с оружием должны использоваться те же усилия тела, что применяются и в рукопашных техниках.

⁷ На самом деле изначально этот комплекс назывался «12 поперечных ударов» (*шиэр хэнчуй*), так как там 12 раз встречается удар «поперечный кулак». Однако в процессе распространения комплекса в народной среде произошло искажение названия, и к настоящему времени ошибочное написание уже устоялось в качестве официального.

Часть 2

«Столбовая наработка» в синъицюань

«Столбовая наработка» – основа ушу, поговорка кулачного искусства гласит: «Хочешь изучать кулак – вначале стой столбом». В синъицюань столбовой наработке уделяют огромное внимание, существует высказывание мастеров синъицюань: «Хочешь изучить синъицюань – сначала стой три года столбом».

Тренировка столбовой наработки в синъицюань нужна для того, чтобы «выстроить его фундамент, укрепить его тело», то есть чтобы заложить основу, укрепить физически. Посредством тренировки столбовой наработки, во-первых, изучают и осваивают требования синъицюань к различным частям тела – что нужно упереться макушкой вверх, подобрать грудь, опустить плечи, свесить локти. Сначала приобретается некое чувственное знание, посредством непрерывной тренировки постепенно добавляется глубина осознания. Во-вторых, тренировка столбовой наработки оказывает сильное укрепляющее воздействие на ноги, развивает их силу и укрепляет колени. В-третьих, посредством тренировки столбовой наработки занимающийся может осознать и усвоить композицию промежуточного каркаса между формами столбовой наработки, требования к форме всех частей тела. Посредством долговременного статичного неподвижного стояния можно повысить у занимающегося способность к чувствованию ощущений. С помощью самостоятельного урегулирования постепенно закрепляется правильная форма, что закладывает базис для дальнейшего изучения движений и овладения техникой. В-четвёртых, тренировка столбовой наработки полезна для настройки центральной нервной системы, концентрации психики, устранения разбросанности, позволяя сосредоточить всё внимание на тренировке. Обращается внимание на ненапряжённость всех частей тела, добавляется ритмичное дыхание. Такой способ тренировки выгоден для стимулирования кровообращения, улучшает обмен веществ, гармонизирует *ци* и кровь, повышает иммунитет, что приводит к продлению годов жизни. При этом происходит и повышение уровня боевого мышления, улучшаются боевые способности.

В столбовую наработку синъицюань входят: столб *смешанного изначального*, столб знаков *цзы* и *у* (т.е. стояние в позиции *саньтиши*), столб покорения дракона, столб подчинения тигра, «забивание свай». У каждого из этих видов – своё воздействие, своя форма, своя работа сознания, свои задачи. Каждый вид служит своей цели. Все эти виды созданы прежними поколениями мастеров синъицюань посредством долговременной тренировки на основании практического опыта. Они оказывают положительный эффект на тренировку техники синъицюань, вскармливание тела и продление годов жизни. Но хотя каждый из этих методов столбового стояния и акцентируется на чём-то своём, все они описывают круги вокруг одного центра – тренировки *саньтиши*.

Поговорка кулачного искусства гласит: «Тренирующий кулаки и не тренирующий наработки – до самой старости так и остаётся пустым местом». «Тренировка наработки» – это мастерство вскармливания и укрепления тела, сюда же входит и базовая наработка ушу. Если тренировать кулачное искусство не натренировав хорошо собственное тело, то любая тренировка техники будет впустую, не даст никакого эффекта. Поэтому кулак наработкой вскармливается, наработка кулаком проявляется. Таковы взаимосвязи тренировки и вскармливания, они друг другу помогают и друг друга стимулируют, служат друг другу как внутренняя суть и внешнее проявление.

Глава 1

Столб смешанного изначального (хуньюань чжуан)

1.Общее описание

Вместо иероглифов «смешанное изначальное» ещё пишут «спутанное изначальное». Означает это понятие время начала Неба и Земли. ``Спутанное изначальное – это изначальный Хаос, начало Изначального ци". Мастера ушу, введя понятие «спутанное изначальное» в кулачное искусство, взяли смысл «спутались Небо и Земля, у трансформаций нет границ». Столб *смешанного изначального* используется во всех стилях кулачного искусства в качестве базового столбового метода для новичков, как метод укрепления тела и внутреннего совершенствования.

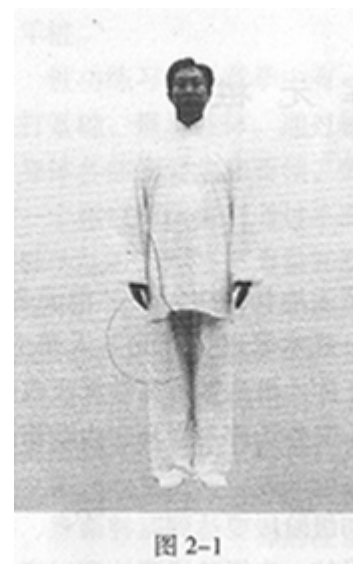
Тренировка Столба *смешанного изначального* в синьциуань на начальном этапе служит для собирания духа и концентрации мысли, устранения разбросанности, убирания зажатости мышц и костей, урегулирования дыхания. На промежуточном уровне он служит для ведения мыслью *ци* по системе *цзин-ло*, чтобы *ци* текло сквозь всё тело. На высшем уровне он служит для совершенствования тела и укрепления характера, соединения воедино Неба и Человека, чтобы сознанием чувствовать взаимодействие внутреннего *ци* человека и внешнего *ци* окружающего мира. Основная цель Столба *смешанного изначального* на начальном этапе – устранить разбросанность мысли, сконцентрировать дух. «Стреножить лошадь ума, связать обезьяну сердца, урегулировать тело и сердце, чтобы всё тело стало ненапряжённым». Лишь когда тело находится в ненапряжённом состоянии – лишь тогда *ци* и кровь смогут легко струиться по всему телу, оказывая оздоравливающий эффект.

2.Метод тренировки Столба смешанного изначального

1.Порядок движений

(1)Встать прямо, сделать три глубоких вдоха-выдоха (фото 2-1).

(2)Левая нога отшагивает влево, стопы становятся параллельно на ширине плеч, вес тела распределяется поровну на обе ноги. Движения должны быть медленными, согласованными с дыханием, отшаг делается на вдохе, постановка ноги – на выдохе (фото 2-2).



(3)Руки от боков медленно поднимаются вперёд и вверх, обращая ладонями друг к другу, пальцы расходятся, руки естественным образом немного согнуты в локтях. Поднявшись до уровня плеч, пальцы направляются друг на друга, словно обхватывая что-то круглое перед грудью, руки слегка согнуты в локтях, ладони обращены к груди, расслабить плечи, свесить локти, чуть подобрать грудь, макушка слегка упирается вверх, руки словно обхватывают перед грудью большой надутый мяч, локти опущены ниже плеч; одновременно ноги чуть сгибаются в коленях, расслабить бёдра и осесть поясницей, чтобы центр тяжести чуть-чуть опустился. Смотреть горизонтально вперёд.

В этой позиции стоять без движения, устранив разбросанность, обращать внимание на дыхание, закрыть рот и дышать носом. Дыхание должно быть медленным, глубоким, равномерным. Длительность тренировки определяется на основе собственных возможностей (фото 2-3(1)(2)).



(4) Заключительное движение и завершающие действия симметричны начальной форме. Сначала сознание делает мысленную отметку: я должен заканчивать упражнение, я должен завершить тренировку Столба *смешанного изначального*. Затем вес тела смещается на правую ногу, левая нога приставляется к правой, обе ноги распрямляются. Одновременно с движением ноги руки естественно опускаются по бокам, пальцы направляются вниз, макушка слегка упирается вверх, смотреть горизонтально вперёд. По завершении движения сделать три глубоких вдоха-выдоха, постоять одну-две минуты.

2. Важные пункты движений

(1) Самых важных требований в Столбе *смешанного изначального* – три: ненапряжённость тела, спокойствие сознания, урегулированность дыхания. И это относится не только к Столбу *смешанного изначального*, в прочих видах столбовой наработки требования такие же, эти три аспекта являются общими требованиями к тренировке стояния столбом. В цигун они называются «урегулирование тела», «урегулирование сердца» и «урегулирование сознания», это – основа столбовой наработки. «Ненапряжённость тела» означает, что все части тела должны быть ненапряжёнными, нельзя, чтобы в какой-либо части тела проявлялась перенапряжённость; ключ к ненапряжённости тела – в суставах, нужно, чтобы каждый сустав был помещён в правильное с биологической точки зрения положение, ненапряжённость тела способствует свободному току *ци* и крови. «Спокойствие сознания» – это тренировка собранности тела и психики, концентрации усилий, когда одна мысль заменяет десять тысяч мыслей, когда вся мозговая деятельность концентрируется в одной точке. Во время стояния в Столбе *смешанного изначального* следует первым делом сконцентрировать внимание на дыхании. «Урегулированность дыхания» – это ритмичность вдохов и выдохов. Дыхательная деятельность, на которую в обычной жизни не обращается внимания, становится упорядочиваемой мыслью, в результате чего собственное дыхание становится медленным, равномерным, углублённым.

(2) В Столбе *смешанного изначального* требуется, чтобы голова чуть-чуть упиралась вверх, подбородок был чуть-чуть подтянут, сохранялась прямизна. Плечи расслабленно опущены, грудь чуть втянута внутрь, руки чуть согнуты в локтях, словно обнимая что-то круглое перед телом, локти немного растянуты и опущены вниз, руки чуть согнуты в запястьях, пальцы рук естественно разведены, большие пальцы немного отведены вверх, центры ладоней чуть втянуты внутрь. Поясница вертикальна, ягодицы

чуть подобраны, расслабить бёдра и подсогнуть ноги в коленях, угол сгиба в коленях составляет около 160 градусов. Не нужно слишком сгибать ноги в коленях или слишком распрямлять их: излишняя согнутость приводит к лишней трате сил, при этом нелегко добиться «урегулирования ци», в таком состоянии невозможно находиться долго; излишняя выпрямленность приводит к застойной жёсткости. При правильном стоянии столбом должны ощущаться комфортность и свобода.

3. Этапы тренировки

(1) Первым делом нужно сформировать правильную форму и добиться ненапряжённости тела. Иными словами, форма должна стать правильной, все части тела должны занять правильные места в соответствии с предъявляемыми к ним требованиями – тогда будет правильная форма. Правильность формы – первейшее требование, форма неправильна – *ци* не будет протекать свободно. «Ненапряжённость тела» – это когда все части тела расслаблены до такой степени, что чувствуют себя удобно и комфортно.

(2) Во-вторых, нужно «сконцентрировать дух и защищать одно». «Сконцентрировать дух» означает устранение разбросанности, концентрацию сил. «Защищать одно» – это когда одна мысль заменяет десять тысяч мыслей.

(3) Мысль руководит дыханием. Иными словами, сознание руководит процессом дыхания, в результате чего обычное естественное дыхание под управлением сознания становится медленным, равномерным, углублённым. Руководство сознанием присутствует от начала и до конца тренировки. С самого начала, когда формируется правильная форма, тело становится ненапряжённым, происходит «концентрация духа и защита одного», и вплоть до процесса руководства дыхания мыслью – всё осуществляется под управлением сознания. Это – одна из заметных особенностей синьциюань.

Глава 2

Столб саньтиши (саньтиши чжуан)

1. Общее описание

Используемый в синьциюань «столб *саньтиши*» в народе ещё называют «столб знаков *цзы* и *у*» или «столб *трёх материалов*». Термины «три материала» и «знаки *цзы* и *у*» идут из древней традиционной культуры. Знаки *цзы* и *у* обычно использовались для указания на время суток, существовали термины «час *цзы*» и «час *у*». В «Цзиньдэнь дачэн цзи»⁸ имеется вопрос: «Что именуют *цзы* и *у*?», на что даётся ответ: «*Цзы* и *у* – середина неба и земли, в небе говорят о Солнце и Луне, в человеке – о сердце и почках, в сутках – о *цзы* и *у*, в триграммах – о *ли* и *кань*, в сторонах света – о юге и севере». Согласно «Саньюань хуй’и»⁹, *цзы* – это начало *ян*, *у* – это начало *инь*, *цзы* и *у* – это начало *инь* и *ян*. В книгах разъясняется: «*Цзы* – начало шести *ян*, которые – вплоть до зимы, потому сидишь в покое и концентрируешь дух, изгоняешь десять тысяч печалей, единая мысль устанавливается внутри, безмолвно урегулируешь дыхание и соответствуешь сезону... *У* – начало шести *инь*, которые – вплоть до лета, потому перед *у* сидишь в покое и концентрируешь дух, ожидая, что *ян* дойдёт до предела и перейдёт в *инь*, в сердце естественно *иньское ци* опускается вниз...» Термин «три материала» также имеет много значений: (1) «Три материала» – это Небо, Земля, Человек. Есть выражения «Небесный материал», «Земной материал», «Человеческий материал». (2) «Чжоу И»¹⁰ гласит: «Устанавливаешь Дао Неба – говоришь об *инь* и *ян*, устанавливаешь Дао Земли –

⁸ «Собрание больших достижений Золотой Киновари»

⁹ «Собрание Трёх Начал»

¹⁰ «Чжоуские перемены», т.е. «Книга перемен»

говоришь о мягком и жёстком, устанавливаешь Дао Человека – говоришь о добродетели и долге; берёшь три материала в этих парах, и смешивая шесть черт получаешь триграмму”¹¹. (3)В китайской медицине «три материала» – это тело, дух и энергия-ци. В книге «Мо ван»¹² разъясняется: ``Ци – это место пребывания духа. Тело – это место пребывания ци. Дух господствует в сердце, ци господствует в почках, форма господствует в голове, форма и ци взаимодействуют и дают дух, таково Дао трёх материалов”’. Великий учитель ушу Сунь Лутан разъяснял: ``Три материала – это голова, руки и ноги, то есть верх, середина и низ”¹³. Он использовал сравнение трёх материалов с головой, руками и ногами в теле человека, и распространил этот смысл на верхний, средний и нижний уровни в кулачном искусстве.

Столб *саньтиши*, Столб знаков *цзы* и *у*, Столб *трёх материалов* – названия хотя и разные, но речь идёт об одном и том же методе, одной и той же форме стояния, разные названия лишь подчёркивают различные аспекты метода. «Столб *саньтиши*» – это акцент на внешней форме, на голове, руках и ногах, на верхнем, среднем и нижнем. «Столб знаков *цзы* и *у*» – это один из важнейших методов столбового стояния в синьциуань, это основа основ, его называют «матерью материнских кулаков»¹⁴. Цзян Жунцяо сказал, что «кулаки пяти первостихий» – это «материнские кулаки синьи», а Столб *трёх материалов* – это сокрытый в них внутренний смысл, важна не только форма, ещё важнее – метод наработки¹⁵. Внутренний смысл столбовой наработки необычайно богат, в ней сокрыт как метод, так и концепция. *Саньти* выражает метод, *три материала* указывает на основополагающий принцип, а *цзы* и *у* – это важнейшие места.

Во всех разновидностях синьциуань всех местностей Столб *саньтиши* является важнейшим базовым столбовым методом «вхождения во врата» для начинающих. В вопросах базовой конструкции *саньтиши*, формы движения, требований к движениям, а также методах наработки все разновидности всех местностей в основном схожи. Однако из-за различий в учениях разных разновидностей и разных местностей, из-за того, что разные люди по-разному понимали старые трактаты и того, что разные люди в процессе тренировок овладевали одними и теми же вещами каждый по-своему, в методах стояния в Столбе *саньтиши* имеются различия, это нормально и соответствует объективным законам. Это подобно тому, как деревья вырастают разными, с индивидуальными различиями стволов и листьев. Один учитель обучил десять учеников, а так как они различались по росту, размерам, характеру, темпераменту, усердию, культурному уровню, то и натренировали все по-разному. Таким образом, натренированные этими десятью учениками вещи не будут полностью совпадать.

2.Метод тренировки Столба *саньтиши*

1.Порядок движений

(1)Встать прямо, лицом к направлению выполнения формы (фото 2-1).

(2)Ноги не двигаются, руки от боков медленно поднимаются через стороны вверх, руки должны быть естественно вытянуты, не следует их искусственно вытягивать, ладони обращаются вверх. Дойдя до уровня плеч руки сгибаются в локтях, в результате чего ладони сходятся впереди, обращаясь пальцами друг к другу, центры ладоней обращаются вниз (фото 2-4(1)(2)).

¹¹ данный кусок находится в разделе «Шо гуа чжуань», ч.II

¹² «Наблюдение за каналами»

¹³ Сунь Лутан «Синьи цюань сюэ», ч.I

¹⁴ «материнскими кулаками» в традиционном ушу называют базовые кулачные формы стиля

¹⁵ Цзян Жунцяо «Синьи муцюань»

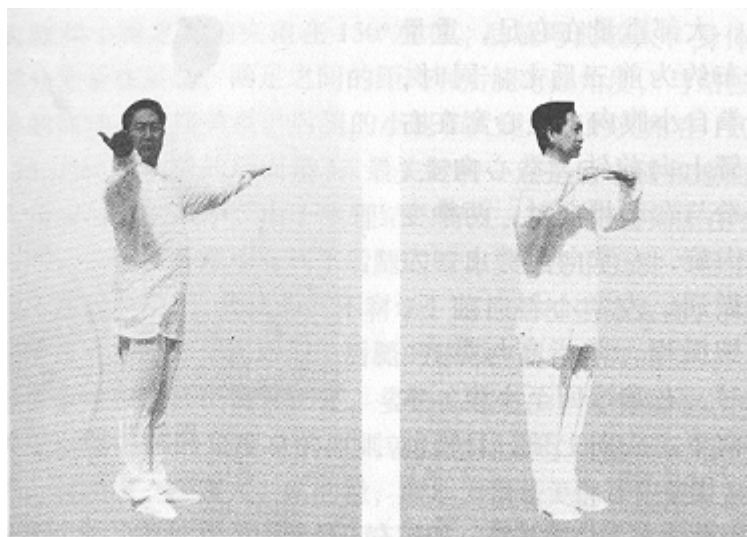


图 2-4①

图 2-4②

(3) Ноги сгибаются в коленях, чуть-чуть присесть, одновременно ладони нажимают вниз до положения перед животом, голова чуть упирается вверх (фото 2-5).

(4) Кисти рук перед животом сжимаются в кулаки и поворачиваются вокруг своих осей, обращая ладонными сторонами вверх, левый кулак не движется, правый кулак от низа живота мимо солнечного сплетения идёт вверх и вперёд буравящим движением, нижний край кулака обращается вверх, оказываясь на уровне носа (фото 2-6).

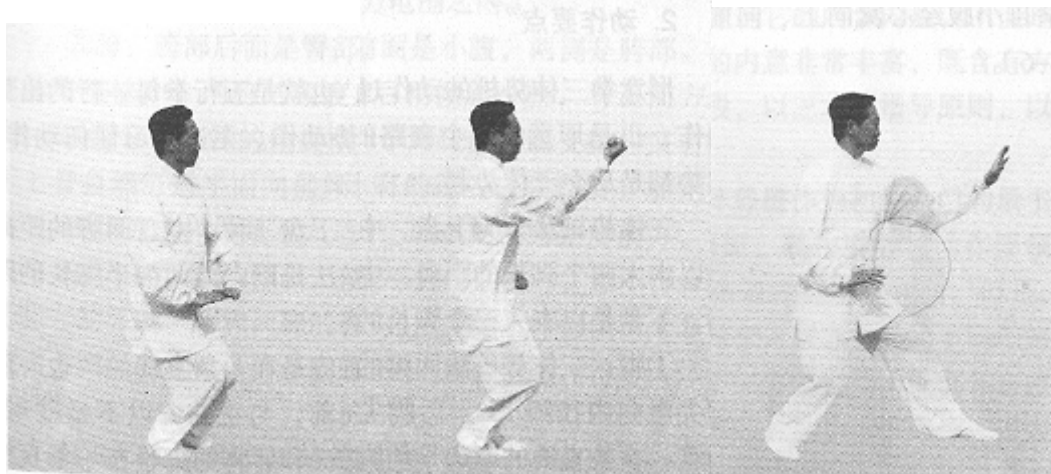


图 2-5

图 2-6

图 2-7

(5) Левая нога делает шаг вперёд, правая нога не движется, расстояние между ногами – примерно одна голень, вес тела – в основном на правой ноге, распределение веса между ногами – примерно три к семи. Одновременно левый кулак от низа живота идёт вверх мимо солнечного сплетения, над правым предплечьем выполняет буравящее движение вперёд, обращая ладонной стороной вверх, кулаки перекрещиваются, одновременно поворачиваются вокруг своих осей внутрь, разжимаясь в ладони, левая ладонь выполняет рубящее движение вперёд. Левая рука чуть согнута в локте, центр ладони обращён по диагонали вперёд-вниз, левое запястье чуть оседает, кончики пальцев располагаются на уровне носа. Одновременно правая ладонь оттягивается к низу живота, центр ладони обращается вниз. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 2-7).

Таков метод вставания в левую *саньтиши*. При вставании в правую *саньтиши* в фазе (4) буравящее движение совершает левый кулак, а в фазе (5) делается шаг правой ногой и рубка правой ладонью.

2. Важные пункты движений

В синъицюань движение вставания в Столб *санътиши* – это и начало каждого из Кулаков пяти первостихий, а также начальная форма каждого *таолу* синъицюань. О тренировке какого бы движения ни шла речь – начальной формой всегда является левая *санътиши*.

Стояние в санътиши делится на верхний, средний и нижний уровни. На верхнем уровне расстояние между стопами равно двум длинам собственных стоп, на среднем уровне – двум с половиной длинам, на нижнем уровне – трём длинам собственных стоп.

(1) Стопы: при стоянии в *санътиши* стопы располагаются по разные стороны одной прямой. Носок передней стопы чуть завернут внутрь – примерно на 15 градусов; носок задней стопы направлен по диагонали вперёд, отклоняясь от направления вперёд не более чем на 45 градусов. Под «разными сторонами одной прямой» имеется в виду то, что носок передней ноги и пятка задней ноги располагаются по разные стороны одной и той же прямой линии. Нельзя ставить стопы на одну линию, тем более нельзя их перекрещивать – всё это приводит к неустойчивости и не соответствует требованиям.

(2) Ноги: ноги согнуты в коленях, проекция переднего колена не выходит за пределы пятки передней ноги. В передней ноге угол между бедром и голенью составляет около 150 градусов. Задняя нога согнута в колене сильнее, вес тела в основном приходится на заднюю ногу, расстояние между ногами и угол сгиба задней ноги напрямую зависят от общей высоты позиции. Угол между голенью и бедром задней ноги лежит в диапазоне 120-135 градусов (меряется по задней поверхности ноги), самый важный момент заключается в том, чтобы сделать угол между голенью задней ноги и землёй как можно меньше. Из-за особенностей анатомического строения стопа может отогнуться к ноге лишь примерно до угла в 50 градусов, уменьшение этого угла выгодно с точки зрения толчкового усилия задней ноги. В некоторых книгах пишут, что «проекция заднего колена не должна выходить за носок», но я полагаю, что это ненаучно, такая позиция получается слишком высокой, ноги получаются практически прямыми либо вес тела полностью смещается на заднюю ногу. Проекция заднего колена должна выйти за пределы носка задней стопы, величина смещения зависит от высоты позиции. Позиция высокая – смещение небольшое, позиция низкая – смещение велико. Так как основой для определения углов сгибания в задней ноге является удобство реализации толчка задней ногой, то ключевыми моментами являются быстрота начала движения, величина расстояния, устойчивость стояния и сила толчка. В классических старых кулачных трактатах это описывается так: «информация полностью полагается на толчок задней ногой», ибо быстрота смещения человеческого тела вперёд и величина расстояния, на которое оно сместится, прямо пропорциональны силе толчка задней ногой. А чтобы полностью реализовать силу толчка задней ногой – обязательно нужно, чтобы углы сгиба в задней ноге находились в границах, оптимальных для выброса силы.

(3) Таз: задняя сторона таза – это ягодицы, передняя – низ живота, боковые – тазобедренные суставы. При стоянии в *санътиши* бёдра следует немного повернуть по диагонали относительно направления «вперёд – назад», линия бёдер составляет с фронтальным направлением угол примерно в 60-70 градусов. Такой угол оптимален как для расpirания ногами вперёд и назад, так и для того, чтобы телу было удобно и естественно повернуться вполоборота, обратившись лицом по диагонали вперёд. Некоторые тренеры делают упор на то, чтобы «живот смотрел прямо, а тело – по диагонали», но я полагаю, что это – не очень удобно, так как если живот будет обращён вперёд, то и оба бедра повернутся так, чтобы линия бёдер была перпендикулярна фронтальному направлению, однако если при этом корпус повернётся вполоборота и обратится по диагонали вперёд, то в пояснице и животе появится неудобство. Также при этом не будут соблюдены основополагающие принципы защиты в бою. Положение и углы сгиба ног и тазобедренных суставов должны быть такими, чтобы они образовывали с

корпусом очень устойчивую и ловкую конструкцию, но при этом должно быть естественное удобство и соответствие естественному устройству тела.

(4) Плечи: об угле поворота корпуса и плеч в старых трактатах по кулачному искусству сказано так: «прямо – и словно косо, косо – и словно прямо». То есть они должны быть расположены и не косо, и не прямо – вот такая вот неясная абстракция. У людей разные рост и размеры, разные характер и темперамент, старые трактаты по кулачному искусству все понимали по-своему, поэтому следует в процессе тренировок прислушиваться к ощущениям собственного тела и искать оптимальный для себя угол – естественно, у каждого он будет свой. На основании собственного многолетнего практического опыта тренировок, преподавания и исследований я пришёл к выводу, что при стоянии в Столбе *саньтиши* угол поворота корпуса и плеч относительно фронтального направления должен быть около 45 градусов. При таком угле во-первых, идёт соответствие принципам боевой техники, так как уменьшается поражаемая противником зона, во-вторых, это координируется с анатомией и биологией, а лишь следуя анатомии и биологии и можно добиться удобства, комфортности, правильности, завершённости, лишь тогда это будет выгодно с точки зрения оздоровления.

(5) Кисти рук и предплечья: угол в запястье между левой кистью и левым предплечьем составляет около 120 градусов, запястье немного оседает, пальцы чуть разведены, центр ладони втянут, район между большим и указательным пальцами округлён, большой палец отставлен, указательный палец приподнят. Добавляя растянутости мышцам района между большим и указательным пальцами добиваются фиксации запястья. Так как разведение пальцев поддерживает определённое растягивающее усилие, в проходящих по верхней стороне предплечья разгибателях пальцев образуется некоторое напряжение, что в некоторой степени укрепляет предплечье с точки зрения умения противостоять ударному воздействию. Так как центр ладони обращён вперёд-вниз, то самая дальняя часть предплечья поворачивается вокруг своей оси внутрь, локтевая и лучевая кости поворачиваются друг относительно друга, в результате чего соответствующие мышцы одновременно вступают в работу, добавляя силы ладони. Одновременно при этом происходит некоторая фиксация предплечья. Перераспределение запястья не выгодно с точки зрения приёма силы в момент удара, в суставы пальцев не попадёт целостная сила всего тела. В случае слишком сильного отгиба кисти в запястье окажется слишком зажатым и неловким, это неудобно для проведения захватов и для трансформаций кисти. Поэтому небольшое оседание запястья – это правильно, угол примерно в 120 градусов – оптимален.

(6) Локти: угол сгиба в локтевом суставе – это угол между предплечьем и плечевой частью руки. По этому вопросу в старых трактатах по кулачному искусству *синьи* говорится: «согнуто – недалеко, выпрямлено – мало силы». Эта неясная абстракция говорит о том, что рука в локте не должна быть ни согнутой, ни выпрямленной. В начале 1980-х я работал тренером *синьицюань* в Пекинском университете, и объясняя студентам положение предплечья при столбовом стоянии, я, опираясь на старые трактаты по кулачному искусству, сказал, что согнуто – недалеко, выпрямлено – мало силы, и студенты спросили меня: «Учитель, так сколько градусов?», что произвело на меня глубокое впечатление. С той поры я изучил многие старые трактаты по кулачному искусству с точки зрения угла сгиба различных частей тела, на основе собственного понимания, полученного в результате тренировок, измерил все углы во всех частях тела с помощью транспортира, и нашёл оптимальные величины всех углов, таким образом выработав собственное мнение. Я считаю, что наиболее оптимальным углом сгиба в локтевом суставе является угол примерно в 150 градусов. Когда стоишь в статичной позиции из *синьицюань*, или наносишь удар – почему рука не должна распрямляться? Разве распрямление руки не увеличит чуток дальность удара? Первейшее требование в *синьицюань* – в том, что при ударе кулаком или ладонью рука не должна распрямляться, это требование боевой техники *синьицюань* и присущая стилю особенность манеры. В

синьциуань уделяют необычайно большое внимание целостности усилия, и потому несогнуто-невыпрямленная рука может во-первых, реализовать относительно большую силу, во-вторых, позволить исполнителю одновременно задействовать больше мышц, что хорошо укрепляет локтевой сустав. В-третьих, несогнуто-невыпрямленность позволяет добавить движениям ловкости, сделать смену силы быстрее, трансформации – многообразнее.

(7) Плечевые части рук и плечевые суставы: угол в плечевом суставе необычайно важен для рук. В плечевом суставе плечевая часть руки должна отходить на 60-70 градусов. В трактатах по кулачному искусству говорится: «расслабить плечи и свесить локти». «Расслабить плечи» означает, что кость лопатки под управлением сознания расслабленно опускается; суть выражения «свесить локти» в том, что передний отдел плечевой части руки должен всегда быть ниже плечевого сустава; «расслабленность плеч» и «свешенность локтей» являются друг для друга причиной и следствием. Как только достигнута расслабленность плечей – так сразу естественно свесятся локти, как только выполнено требование «свесить локти» – так сразу плечи естественно опустятся. Есть ещё важный момент – плечевые части рук должны сознательно сводиться внутрь, в результате чего плечевые части рук всеми силами поддерживают во время столбового стояния стреловидное положение, что выгодно с точки зрения реализации целостного усилия всего тела. Как во время столбового стояния, так и во время тренировки нужно постоянно следить за тем, чтобы плечевые части рук сводились внутрь, прикрывали внутрь, формируя правильное положение всего тела. Большой палец и запястье задней руки должны плотно примыкать к области *даньтянь* в нижней части живота, то есть к месту, расположенному на три пальца ниже пупка. Локоть задней руки должен естественно свешиваться вниз, надо обращать внимание на то, чтобы он не слишком выставлялся наружу, он должен формировать единую целостную структуру со всем телом. Пальцы направлены вперёд, центр ладони обращён вниз.

(8) Голова: «Голова должна упираться вверх, шея должна быть вертикальной». Подбородок следует чуть подтянуть внутрь, но нужно обращать внимание на то, чтобы мышцы шеи не слишком напрягались, иначе это может повлиять на подвижность головы. Упираание головой вверх позволяет сознательно поставить позвоночник вертикально, что позволяет держать тело прямо, без перекосов, и удобно для дыхания. Взгляд требуется направить вперёд, не надо чересчур поворачивать голову, чтобы лицо было обращено прямо вперёд, нужно чтобы оно смотрело примерно под 22,5 градусов в сторону, однако взгляд должен быть направлен вперёд.

(9) Ягодицы: ягодицы надо расслабленно свесить и подтянуть внутрь, также нужно чуть-чуть увеличить обычный угол наклона таза, чтобы *ци* могло опуститься в *даньтянь*, поясница приобрела форму дуги, а передней ногой было бы удобно шагать вперёд.

(10) От корпуса требуют «подобрать грудь и выпятить спину». Это – две стороны одной монеты, «подобрать грудь и выпятить спину» означает, что кончики плеч чуть-чуть сходятся к груди, нужно расслабить мышцы спины и района лопаток и с помощью большой грудной мышцы чуть-чуть стянуть плечи, в результате чего и удаётся «подобрать грудь и выпятить спину». Выполняя это движение, нужно обращать внимание на то, чтобы плечи постоянно были расслабленно опущены вниз, нельзя задира́ть плечи или трясти ими. «Подобрать грудь и выпятить спину» и «расслабить плечи и свесить локти» – это два взаимоподдерживающих, взаимостимулирующих и взаимопомогающих требования, они связывают всё тело в единое целое. Выполняя эти движения нужно следить за тем, чтобы не переусердствовать, должно стать удобно. Важнейшая цель «расслабления плеч» и «подбирания груди» – в том, чтобы «наполнить живот», «опустить *ци* в *даньтянь*», а «опущенность *ци* в *даньтянь*» – одна из наиболее заметных особенностей синьциуань. Требование «подобрать грудь и выпятить спину» – это также один из способов улучшить сопротивляемость в случае получения удара в грудь или

спину. Источник силы кулаков и ладоней – в плечах, источник силы усилия тела – в пояснице.

3. Этапы тренировки Столба *саньтиши*

Хотя с точки зрения внешней формы у Столба *саньтиши* есть разделение на широко развёрнутый и плотно сжатый, высокий и низкий, с широко расставленными или близко поставленными ногами, но всё это объясняется различиями в линиях передачи учения. Аналогично, на различных этапах наработки у проявляемых при стоянии в *саньтиши цзин*, *ци* и *шэнь* разный смысл, разное наполнение. Однако если у разных этапов тренировки в требованиях к внешней форме различия и небольшие, но по отношению к внутреннему осознанию, урегулированию дыхания, ведению внутренней *ци* на разных этапах требования различны, делаются акценты на разные вещи. Далее осуществляется краткое описание формы тела, сознания и дыхания на начальном, среднем и высшем этапах тренировки Столба *саньтиши*.

1. Начальный этап

Начальный этап – это самое «вхождение во врата» изучения столбового стояния. От формы требуют начального осознания, возможности скопировать движения учителя, однако движения ещё не точные, со временем и по мере увеличения количества тренировок форма движений постепенно становится всё более точной. При наличии времени можно указать на ошибки и объяснить с точки зрения биологии, как они влияют на активность коры головного мозга. На этом этапе следует добиваться следующих трёх моментов:

Во-первых, требования к форме, форма должна быть правильной. Все углы, все местоположения должны соответствовать нормативу, брать приведённое ранее описание и место за местом выстраивать сверху вниз или снизу вверх. Сначала – требования к крупным частям (таким как ноги, корпус, руки, голова), потом – более мелким. В процессе осознания движений постепенно уяснять основные идеи и требования к различным частям тела.

Во-вторых, в процессе выстраивания правильной формы обращать внимание на ненапряжённость. Ненапряжённость – это не расслабленность, ненапряжённость тела не означает неприменения силы, надо лишь не прилагать излишней грубой силы, предплечья вышли в нужные места – и всё, нужно сознательно контролировать ненапряжённость частей тела. Верх должен быть ненапряжён, а низ – «полон», «низ полон» означает, что в ногах – распирающее усилие. Так как угол сгиба в ногах различен, то задняя нога более изогнута, тратит больше сил – это неизбежно.

В-третьих, «вхождение в покой». «Вхождение в покой» означает, что вся работа сознания концентрируется на тренировке столбового стояния, устраняя разбросанность. На начальном этапе нужно сконцентрировать всё внимание на проверке правильности форм, верности углов, ненапряжённости разных частей тела, нужно сознательно искать ощущения. Лишь успокоив психику можно добиться ощущений, получить овладение телом. На начальном этапе во главу угла ставится правильность формы, лишь при наличии правильной формы усилие сможет идти свободно. Правильность формы находится в непосредственной взаимосвязи со свободностью ходя усилия. Что касается дыхания на начальном этапе, то дышать надо как удобно, не нужно заниматься искусственным регулированием, лишь после «вхождения в покой», когда форма будет правильной – тогда можно естественное дыхание сознательно делать более медленным, глубоким и равномерным. На начальном этапе нужно осуществлять непрерывный контроль за формой тела, всё время добиваться полноты, закреплять правильность.

2. Средний этап

Требования к тренировке Столба *саньтиши* на среднем этапе таковы:

(1) Во всех частях тела должна быть «правильность форм», от больших частей до малых прорабатывать самые тонкости формы, за счёт этого добиваясь углубления собственных ощущений, придавая усилиям свободы, а ощущениям – комфортности. Таковы требования к форме.

(2) Требования к сознанию. Сознание делится на два вида: первый – это «внутреннее созерцание», второй – это «представление несуществующего». «Внутреннее созерцание» используется для вскармливания тела, «представление несуществующего» – для боя. На среднем этапе тренировки столбового стояния нужно с помощью мысли контролировать *ци*, с помощью мысли вести *ци*, чтобы *ци* циркулировала по всему телу, циклически двигаясь по сосудам *жэнь-май* и *ду-май*. В процессе этой тренировки сначала циркуляцию по сосудам *жэнь-май* и *ду-май* осуществляют с помощью мысли, постепенно достигают того, что *ци* сама естественно циркулирует по *жэнь-май* и *ду-май*, а в итоге запускается Малый небесный круг. Здесь не нужно преследовать слишком многого, всё должно идти естественно. Запустился – нормально, не запустился – тоже нормально.

(3) Требования к дыханию и методы. На начальном этапе тренировки внешней формы при стоянии в Столбе *саньтиши* тренировкой базы достигается «правильность форм». Потому на среднем этапе форма – уже не главное, главным становится дыхание под управлением сознания. На среднем этапе в Столбе *саньтиши* обычно используется обратное брюшное дыхание, то есть при вдохе диафрагма поднимается вверх, живот втягивается внутрь, а при выдохе диафрагма опускается вниз, живот выпячивается наружу. Вдох и выдох нужно делать через нос, глубина, ритмичность и частота дыхания контролируются сознанием. Дыхание должно быть глубоким, медленным, равномерным, всё это осуществляется при ненапряжённом теле и спокойном сознании

3. Высший этап

В процессе тренировки *ци* высший этап – это когда сознанием ведут *ци*, сознанием контролируют *ци*. На среднем этапе с помощью *ци* двигали тело, *ци* циркулировала по телу. После достижения в этом совершенства можно переходить к этапу, когда внутреннее и внешнее соединяются воедино, форма и дух – одно целое, небесное и человеческое взаимно следуют – это и есть высший этап, названный в трактатах по синьцзиуань этапом «омовения костного мозга, трансформационного усилия» и «тренировкой *шэнь* возвращаться к пустоте». На этом этапе в человеке *цзин* и *шэнь* достигают расцвета, его характер трансформируется, он становится открытым, сердечным, покладистым, вежливым. Дыхание идёт всегда через нос и никогда – через рот, вдох растянутый и глубокий, выдох тонкий и спокойный. На вдохе долго втягиваешь и сглатываешь, в самом конце делая мелкий глоток. И вдох и выдох должны быть тонкими и беззвучными – то, что у даосов называется «зародышевым дыханием». На самом деле на высших этапах в боевой наработке всё точно так же, как в буддизме или даосизме, на высших этапах всё сходится к одному. Это как раз тот этап, про который в науке боевого искусства говорят «кулак и Чань – сходятся воедино», «кулак и Дао сходятся воедино».

В форме стояния на этом этапе нет особых отличий от двух предыдущих, лишь углубляются ненапряжённость тела и спокойствие сознания, как писал Лао-цзы в «Дао Дэ цзин»: «Достигаю предельной пустотности, усердно храню покой»¹⁶.

¹⁶ «Дао Дэ цзин», цз.16.

Глава 3

Столб покорения дракона (сянлун чжуан)

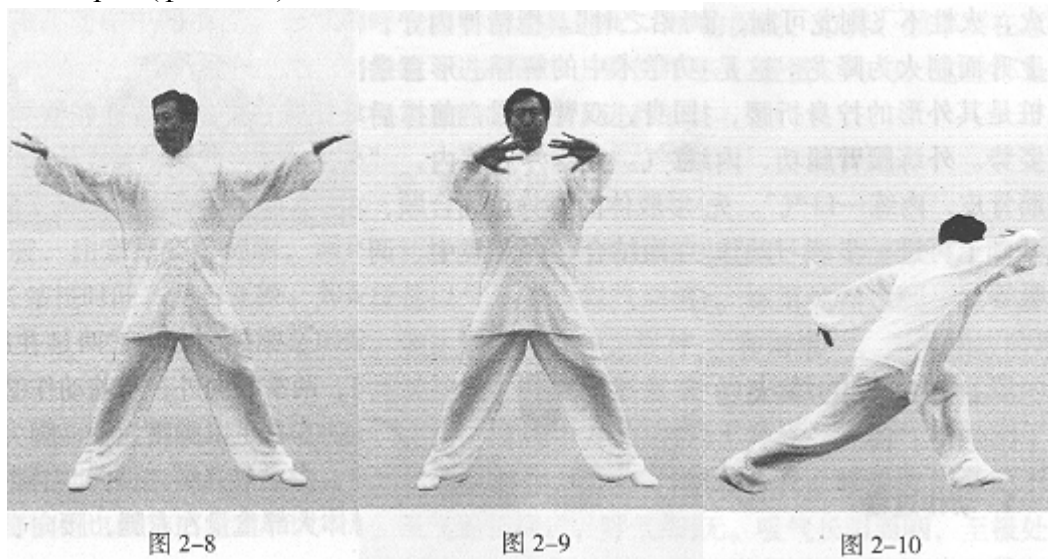
1.Общее описание

Используемый в синьцзиуань «столб снижения дракона» берёт своё название из «Синмин гуйчжи»¹⁷, раздела «О покорении дракона»: ``Отделяемое назову ртутью, внутри имеемое – земля, имя дам – дракон``. ``Покорение – контроль находящегося в сердце истинного огня, огненная природа не взлетает – дракон контролируется, пора получать свинец``. Указывается, что когда *цзин* и *шэнь* внутри сохраняются, почеч вода вверх поднимается и контролирует огонь – это «покорение дракона». Таково разъяснение из учений *цигун*. В синьцзиуань Столб покорения дракона заимствует его внешнюю форму: корпус скручен и перегнут в пояснице, шаг разноимённый, тело повёрнуто, руки округло расталкивают, отталкивая вперёд и оседая сзади. Внешне тренируют поясницу, руки и ноги, внутри тренируют сердце-*синь*, намерение-*и* и энергию-*ци*. Сначала тренируешь внешнее, затем тренируешь внутреннее, ``вовне тренируют мышцы, кожу и кости, внутри тренируют один глоток *ци*``. Сначала требуют, чтобы внешне всё расположилось правильно и удобно, и затем на этой базе переходят к дальнейшей тренировке. Нужно, чтобы точки и плоскости сочетались, внутри намерение сконцентрировалось, дыхание упорядочилось.

2.Метод тренировки Столба покорения дракона

1.Порядок движений

(1)Встать прямо, левая нога отшагивает на шаг в сторону, ноги оказываются расставленными на три длины стопы. Одновременно руки, будучи слегка согнутыми в суставах, от боков поднимаются вверх до уровня плеч, обращая ладонями вверх. Смотреть вперёд (фото 2-8).



(2)Ноги не двигаются, руки сгибаются в локтях, предплечья сходятся перед лицом, ладони обращаются вниз, пальцы направляются друг на друга. Кисти рук поворачиваются вокруг своих осей внутрь на уровне носа, обращая ладонями наружу, большие пальцы обращаются вниз, руки округло отталкивают, словно обнимая мяч (фото 2-9).

¹⁷ одно из самых известных произведений даосизма. Название переводят как «Суть возвращения к природе и жизни» или «Законы природы и судьбы».

(3) Используя пятку в качестве оси вращения левая стопа разворачивается носком наружу, используя носок в качестве оси вращения правая стопа выставляет пятку наружу, корпус поворачивается на 180 градусов влево, левая нога сгибается в колене, правая нога почти полностью распрямляется, образуется левая *гунбу*, основная часть веса тела – на левой ноге. Руки следуя повороту корпуса влево постепенно расходятся расталкивающим движением, правая ладонь размещается справа-сверху от головы, рука округло отталкивает, локоть расположен чуть выше плеча, левая ладонь размещается позади левого бедра, центр ладони обращается вниз, пальцы направляются вперёд, рука округло отталкивает. Голова поворачивается влево, смотреть на левую ладонь. Это – левый столб покорения дракона (фото 2-10).

(4) Корпус поворачивается на 180 градусов вправо, стопы поворачиваются на месте, ладони следуя повороту корпуса переходят в обхватывающе-расталкивающее положение перед грудью, центры ладоней обращены наружу, положение идентично фазе (2).

(5) Используя пятку в качестве оси вращения правая стопа разворачивается носком наружу, используя носок в качестве оси вращения левая стопа выставляет пятку наружу, корпус поворачивается на 180 градусов вправо, правая нога сгибается в колене, левая нога почти полностью распрямляется, образуется правая *гунбу*, основная часть веса тела – на правой ноге. Руки следуя повороту корпуса вправо постепенно расходятся расталкивающим движением, левая ладонь размещается слева-сверху от головы, рука округло отталкивает, локоть расположен чуть выше плеча, правая ладонь размещается позади правого бедра, центр ладони обращается вниз, пальцы направляются вперёд, рука округло отталкивает. Голова поворачивается вправо, смотреть на правую ладонь. Это – правый столб покорения дракона (фото 2-11).



2. Заключительное движение

И у левого, и у правого Столба покорения дракона заключительное движение идентично. Сначала идёт возвращение в положение фазы (2), затем руки поворачиваются вокруг своих осей наружу, обращая ладонями внутрь и переходя в положение обхватывания перед грудью. Потом одна нога приставляется к другой, одновременно руки опускаются к животу, вновь образуется исходное положение.

3. Важные пункты движений

(1) Начальное движение Столба покорения дракона должно выполняться медленно и мягко, не должно быть пауз между движениями, всё должно идти одним, единым, непрерывным и согласованным движением.

(2) Приняв каноническую форму, нужно обратить внимание на положение кистей и рук. В верхней руке должно быть усилие отталкивания, в нижней руке должно быть усилие сдёргивания и нажимания, в пояснице и корпусе должно быть усилие скручивания. Не должно быть грубой силы, необходима ненапряжённость, нужно сохранять правильность внешней формы у всех частей тела, грудь должна быть немного подобрана, подбородок – чуть подтянут.

(3) Начав стоять в канонической форме, сначала нужно дышать естественно, обращая внимание на то, чтобы добиться удобства и правильности формы. После того, как центр тяжести принял правильное положение, нужно стараться простоять как можно дольше, чередуя левый и правый варианты. Чтобы увеличить время стояния, нужно поставить ноги чуть поуже, либо, при неизменном расстоянии между ногами, встать чуть повыше.

(4)Первым делом, приняв правильную форму и разместив все части тела в нужных точках пространства, нужно сверху вниз используя сознание постепенно убрать напряжение из всех мышц тела, нельзя использовать силу. Однако при этом нужно обращать внимание, чтобы не терялась правильная форма, нельзя также расслаблять слишком много мышц, важнейшие мышцы продолжают работать и форма не меняется, так обеспечивается протекание *ци* и крови, а особенно – достигается ненапряжённость мышц поясницы, ненапряжённость – но не расслабленность, погружённость – но не упавшесть. В скрутке должна быть упругость, в усилении скапливания скрывается усилие выброса, в ненапряжённости – подготовка внезапного выброса.

3. Воздействие Столба покорения дракона и деятельность сознания

Так как в Столбе покорения дракона ноги расставлены относительно далеко, а центр тяжести располагается относительно низко, то к силе ног требования весьма высоки, он годится для тренировки молодым и сильным, старые и слабые при тренировке этого столба могут стоять повыше и скручиваться поменьше. Основная цель этого столбового метода – укрепить ноги, поясницу и наработать расталкивание руками, это – дополнение к тренировке Столба *саньтиши*. Осуществляется закалка отталкивающего усилия в ногах, упругого скручивающего усилия в пояснице и усилия отталкивания вверх и оседания вниз в руках, что позволяет быстрее и лучше повысить уровень овладения усилиями.

Скрученность в теле и перегнутость в пояснице – это словно дракон перегнулся телом, отталкивающая вверх и оседающая вниз руки – словно дракон уходит телом в вираж, согнул переднюю ногу, выпрямил толчком заднюю, осел корпусом и погрузил *ци* вниз – словно оседлал дракона и покорил его. Следуя вдохам и выдохам тело немного поднимается и опускается – словно дракон бьётся из последних сил, а я своим разумом покорил его. Здесь лишь используется разум и не используется сила, постоянно обращается внимание на то, что «ум собран – а сила расслаблена», постепенно овладеваешь ощущениями всех частей тела, нужно добиться ощущения удобства и силы.

Когда говорим «столб покорения дракона», то «дракон» – это душевное состояние, когда в тренировке урегулируют тело и душевное состояние – это и есть «покорение дракона», потому после достижения правильности форм первой задачей должно стать урегулирование душевного состояния.

Глава 4

Столб подчинения тигра (фуху чжуан)

1. Общее описание

Этот метод столбового стояния также является одним из распространённых в народе методов столбового стояния. «Покорение дракона» и «подчинение тигра» – это термины даосского *цигун*, «подчинение тигра» означает, что «*цзин* и *шэнь* внутри защищают, сердечный огонь вниз опускается и помогает воде – это и есть подчинение тигра» (см. «Цигун да цыдянь»¹⁸, стр.323). Прежние поколения мастеров ушу использовали этот термин, указывая, что формой тела – словно подчиняешь тигра, а внутри при этом использовали старое значение термина *цигун* чтобы тренировать внутреннее. «Сердечный огонь опускается вниз чтобы помочь почечной воде» – вот этот смысл, это указание на движение *ци* и крови по Небесному кругу. В этом методе

¹⁸ «Большой словарь цигун»

столбового стояния ноги образуют *баньмабу*, пустое и полное чётко различимы, это позволяет увеличить силу ног; руки округло расталкивают и совместно обнимают – это позволяет увеличить целостную силу всего тела.

2.Метод тренировки Столба подчинения тигра

1.Порядок движений



图 2-12

(1)Встать прямо, правая нога не двигается, левая нога делает шаг вперёд на расстояние двух или трёх длин собственных стоп, левый носок направляется вперёд; руки от боков поднимаются вверх и скрещиваются перед грудью, сгибаясь в локтях, кисти рук располагаются на уровне груди, центры ладоней обращаются внутрь. Подобрать грудь и выпятить спину, расслабить плечи и свесить локти, голова упирается вверх, подобрать ягодицы, корпус вертикален, смотреть вперёд. Ноги выпрямлены в коленях, вес тела равномерно распределён на обе ноги (фото 2-12).

(2)Стопы не двигаются, ноги сгибаются в коленях и приседают, вес тела смещается на правую ногу, левая нога сгибается в колене незначительно, правая нога сгибается в колене и приседает, правое бедро оказывается почти параллельным полу. Вес тела смещается назад, образуется позиция с 40% веса на передней ноге и 60% на задней, то есть

баньмабу. Промежность округлена, ягодицы подобраны и свисают вниз, макушка упирается вверх, подбородок подобран, корпус вертикален и чуть наклонён вперёд. Одновременно с оседанием тела руки расталкивают (левая – вперёд, правая - назад), центры ладоней обращены друг к другу, чуть согнутая в локте левая рука округло отталкивает, размещаясь над левым коленом, правая рука согнута в локте, правая ладонь размещается у правых рёбер. Локти расталкивают наружу, ладони словно что-то обхватывают, расслабить плечи и свесить локти, подобрать грудь и выпятить спину, опустить *ци* в *дантянь*. Смотреть в зону перед левой рукой. Это – левый Столб подчинения тигра (фото 2-13).

(3)Корпус поднимается, руки скрещиваются перед грудью, левая нога возвращается к правой. Затем делается шаг правой ногой в правый Столб подчинения тигра; движения симметричны вышеописанным.



图 2-13

2.Важные пункты движений

(1)Руки округло отталкивают, растаскивание рук вперёд и назад осуществляется одновременно с оседанием тела вниз, единым движением со сгибанием ног в коленях, верх и низ должны быть полностью согласованы.

(2)В передней ноге должно быть усилие растаптывания, в кистях рук должно быть усилие обхватывания, в локтях должно быть усилие отталкивания. Здесь нужно использовать намерение-*и* и не использовать силы-*ли*.

(3)При тренировке нужно следить, чтобы отшаг передней ногой шёл одновременно с обхватыванием руками перед грудью, движения верха и низа должны быть полностью согласованы.

(4)Молодые и сильные могут следовать указанному нормативу, основным принципом должно быть недопущение всплытия *ци* вверх. Более слабые могут стоять в

более высокой позиции, впоследствии постепенно понижая её уровень. Столб подчинения тигра оказывает хороший эффект на увеличение силы бедра.

3. Дыхание во время столбового стояния

(1) Во время вдоха в ногах должно быть усилие смыкания, словно стоишь на льду, нужно обхватывать бёдрами и стремить колени друг к другу, не давая стопам разъехаться. Одновременно в руках на вдохе должно быть усилие обхватывания внутрь.

(2) Во время выдоха в передней стопе должно быть усилие растаптывания, в задней стопе – усилие отталкивания. Нужно согласовывать выдох и опускание *ци* в *даньтянь*, тело в этот момент чуть-чуть оседает вниз. Это – тренировка усилия, лишь сознание осуществляет опускание усилия вниз, внешняя форма не должна сильно меняться. Следуя ритму дыхания можно осуществлять тренировку усилия, проводя вслед за вдохами и выдохами расслабления и концентрации, на вдохе – расслабление, на выдохе – концентрация. Таким образом происходит овладение телом, ощущаются все части тела, нужно быть ненапряжённым – но не расхлябанным, сконцентрированным – но не зажатым, расслабление – метод, концентрация – цель.

(3) Растягивание рук вперёд и назад должно быть полностью согласованно с оседанием тела вниз. Хотя тело и чуть подано вперёд, но всё внимание нужно обратить на то, чтобы ягодицы оседали вниз. Следуя вдохам и выдохам вес тела чуть смещается вперёд и назад. Следуя небольшим смещениям веса тела вперёд и назад передняя стопа тренирует усилие растаптывания. Когда руки расталкивают вперёд и назад – они словно растягивают пружину, во время смыкания внутрь руки словно сдавливают пружину, таким образом используя сознание осуществляют овладение целостным усилием всего тела, здесь везде используется намерение-*и* и не используется сила-*ли*, использование силы – это неуклюжесть, использование намерения – ловкость.

Глава 5

Забивание сваи (цза чжуан)

1. Общее описание

Название «забивание сваи» показывает, что речь идёт о том, чтобы что-то утрамбовать, вбить. Представьте, как при строительстве моста в основание каждого быка вбивают очень много свай, чтобы сделать фундамент более плотным и мощным. Построенный на таком фундаменте мост будет крепче, прочнее, долговечнее. Как раз таков смысл «забивания сваи» в синьциюань.

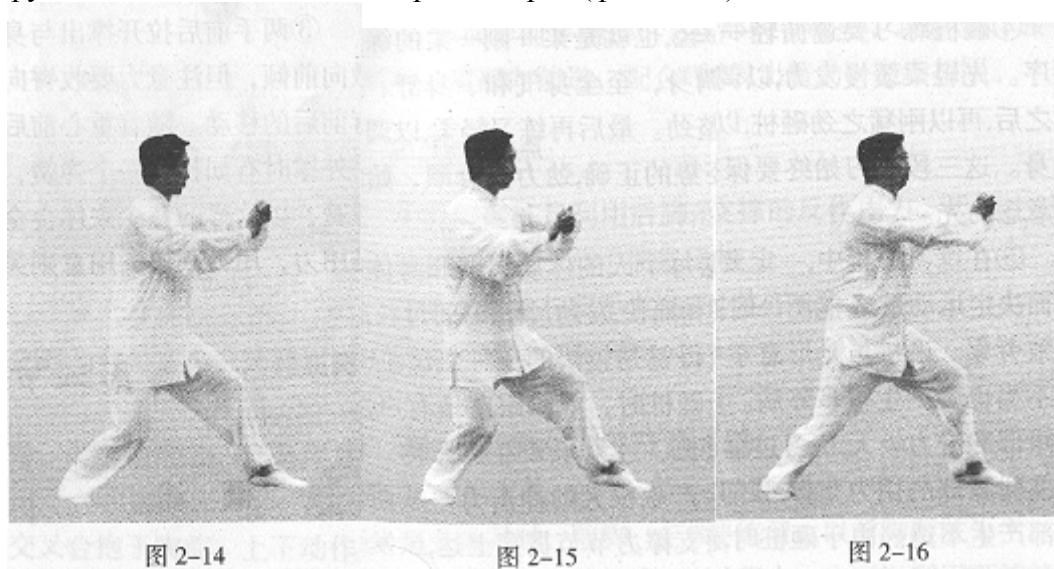
«Забивание сваи» отличается от «стояния столбом», при «стоянии столбом» стоя без движения сохраняют определённую позицию, при «забивании сваи» сохраняя определённую позицию осуществляют движения на месте. Цель – быстрее овладеть целостным усилием синьциюань, кроме того, посредством «забивания сваи» можно быстрее прочувствовать требования синьциюань. «Стояние столбом» служит в основном для того, чтобы «тренировкой намерения-*и* регулировать энергию-*ци*», а «забивание сваи» – для того, чтобы тренировать «координацию энергии-*ци* и силы-*ли*».

«Забивания сваи» не было в традиционных методах тренировки синьциюань, этот метод появился на основе многолетнего освоения и практики преподавания. Он является дополнением к столбовой наработке, переходом от статичного стояния к тренировке движений. Ещё более важно то, что при нём полученное столбовым стоянием целостное усилие извлекается наружу, это метод столбовой наработки, позволяющий натренировать и прочувствовать прикладной выброс силы в короткий промежуток времени, что даёт укрепление тела за сравнительно короткий промежуток времени.

2.Метод тренировки «забивания сваи» с постановкой на землю передней стопы

1.Исходное положение

Постановка ног, положение тела – всё аналогично Столбу *саньтишии*, корпус выпрямлен – и словно наклонён, наклонён – и словно выпрямлен, голова упирается, ягодицы подобраны, подобрать грудь и выпятить спину; отличается от *саньтишии* лишь положение рук. Требования в случае «забивания сваи»: передняя кисть сжата в кулак, рука согнута в локте, предплечье размещено горизонтально перед корпусом, кулак обращён ладонной стороной внутрь на уровне чуть ниже плеч; угол сгиба руки в локте – порядка 90-100 градусов. Задняя рука обращена ладонью вперёд, пальцы направлены вверх, она нажимает на запястье передней руки, плечи расслабленно опущены, локоть задней руки свешивается вниз. Смотреть вперёд (фото 2-14).



2.Порядок движений

(1)Приняв исходное положение, сделать три вдоха-выдоха, чтобы опустить *ци* в *даньтянь*. Помимо ног, несущих на себе вес тела, остальные части тела – ненапряжённые, особенно плечи и поясница.

(2)Центр тяжести немного смещается назад (сантиметров на 10), пятка передней ноги приподнимается на 3 см, передняя часть стопы остаётся на земле, передняя нога чуть согнута в колене. Предплечье и кулак передней руки немного оттягиваются к груди, задняя рука всё время упирается в запястье, плечи расслабленно опущены и оттягиваются назад. Тем временем основной вес тела приходится на заднюю ногу, голова упирается вверх, смотреть вперёд, при этом делается вдох. Движения должны быть медленными, вдох должен быть длинным и глубоким (фото 2-15).

(3)Задняя нога с силой толкает землю, в результате чего центр тяжести смещается вперёд на 15 см. Одновременно пятка передней стопы с силой растаптывает вперёд-вниз, со звуком становясь на землю. Передняя нога не должна сильно согнуться в колене, она изменяет форму подобно пружине, но быстро возвращается в исходное состояние. Одновременно с постановкой пятки на землю с предплечьем и запястьем передней руки в качестве точек приложения силы, используя стимулирующее усилие поясницы, подачу плеч вперёд, отталкивающее усилие передней руки и подталкивание задней рукой осуществляется выброс силы. В момент выброса усилия осуществляется согласованный выдох, с помощью *ци* стимулируя силу. Выдох должен быть коротким и мощным, нужно погрузить *ци* в *даньтянь*. Усилие передаётся по всему телу, сустав за суставом, пронизывает до запястья и предплечья передней руки и выбрасывается. В этот момент

предплечье отогнуто в локте на 120 градусов. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 2-16).

Тренируя «забывание сваи», сделать 50 выполнений с левой ногой впереди, затем сменить стороны и сделать ещё 50 повторений. Общее число повторений устанавливается на основе собственных возможностей.

3. Важные пункты движений

(1) Первейшее – это координация движения с дыханием. Во время накопления усилия идёт вдох, во время выброса усилия – выдох. Второе – это обращение внимания на напряжение и расслабление всего тела. Во время выброса усилия – напряжение, во время накопления усилия – расслабление, сразу после окончания выброса усилия тут же всё снова расслабляется; лишь достигнув полного расслабления можно суметь добиться полноценного напряжения, яростности. Распределение времени на расслабление и напряжение следует правилу «жесткий – одну единицу, мягкий – девять единиц», во время расслабленности – намереваешься стать жестким, во время напряженности – взрывной выброс.

(2) Во время тренировки следуя накоплениям и выбросам тело немного поднимается и опускается, колеблясь с амплитудой примерно в 1/20 от роста человека. Когда во время накопления усилия центр тяжести смещается назад, то тело немного поднимается вверх, во время выброса усилия с громким «забыванием сваи» тело немного опускается вниз.

(3) После принятия нужной формы голова упирается в небо, взгляд устремляется вдаль, словно стоишь непоколебимо на мощном утесе и смотришь вдаль. Когда идёт смещение центра тяжести назад и вдох с накоплением усилия – это словно морская волна уносит всё с собой, а последующий выдох с выбросом усилия – это словно та же волна возвращается, набрасываясь на берег, образ – очень мощный, выброс усилия – жесткий и яростный. Отрабатывая «забывание сваи» с подобным умонастроением, можно добиться эффекта, превосходящего все ожидания.

(4) В отработке «забывания сваи» идёт очерёдность «лёгкий – тяжёлый – лёгкий», или «мягкий – жесткий – мягкий». Вначале легко и мягко медленно выбрасываешь силу, чтобы урегулировать дыхание и урегулировать тело, добиваясь того, чтобы всему телу стало удобно, чтобы усилие текло свободно. Затем жестким и резким усилием «забываешь сваю», тренируя целостное усилие. В самом конце снова тренируешься легко и мягко, урегулируя дыхание и развивая тело. На всех трёх этапах тренировки нужно сохранять правильную форму тела, усилие должно идти свободно, от начала и до конца ведущим должно быть сознание.

(5) На тренировке нагрузку надо устанавливать в зависимости от индивидуальных качеств человека, не следует планировать слишком высокие показатели и космические скорости, если усилие слишком резкое, время слишком большое – то может возникнуть перетренированность. Хотя «забывание сваи» и позволяет быстро овладеть целостным усилием синъицюань, но неправильная тренировка может породить множество проблем. Так как при «забывании сваи» передняя пятка притоптывает об землю, то на неё приходится большая ударная нагрузка, и если тренироваться слишком резко и слишком долго, то это может привести к боли в пятке. Так как на переднюю ногу с силой переносится вес тела, то на колено тоже приходится большая ударная нагрузка, с коленом тоже могут возникнуть проблемы. Во время «забывания сваи» сила реакции опоры постепенно передаётся наверх, звено за звеном, и хотя выброс усилия и осуществляется вперёд, но происходит также и некоторое сотрясение головы, могут возникнуть неприятные ощущения в голове. Нужно строго соблюдать вышеописанные требования к тренировке, и указанных неприятностей можно будет избежать. Тренироваться нужно по порядку и постепенно, поспешишь – людей насмешишь.

3.Метод тренировки «забивания сваи» с постановкой на землю задней стопы

1.Порядок движений

(1)Исходное положение аналогично вышеописанному.

(2)Центр тяжести немного смещается вперёд (сантиметров на 10), передняя нога не двигается, задняя пятка приподнимается на 2-3 см, носок не отделяется от земли, тело немного вытягивается вверх. Движение рук аналогично описанному ранее. Обращать внимание на то, чтобы во время смещения предплечья передней руки назад корпус чуть вытянулся в пояснице, грудь должна немного податься вперёд. Движение должно быть медленным, согласованным со вдохом, смотреть вперёд.

(3)Вес тела смещается назад, передняя нога распрямляется, пятка задней ноги с силой топает по земле, выбрасывая растаптывающее усилие назад-вниз. Одновременно передняя рука через предплечье и запястье осуществляет выброс вперёд отталкивающего усилия, задняя рука упирается в запястье передней руки. Обращать внимание на то, чтобы ягодицы расслабленно свисали вниз и оседали назад, поясница должна податься назад, плечи должны податься вперёд, согласованно с выдохом произвести выброс целостного усилия. На левую и правую стороны движение делается симметрично.

2.Важные пункты движений

(1)«Забивание сваи» с постановкой задней стопы использует силу противодействия, возникающую при постановке на землю задней стопы, быстро передаёт её вверх через поясницу и плечи, и пересылает в переднюю руку, осуществляя выброс целостного усилия.

(2)Постановка на землю задней ноги и выброс усилия передней рукой должны делаться единым целостным движением.

(3)Выброс силы и выдох осуществляются одновременно.

4.Воздействие «забивания сваи» и деятельность сознания

«Забивание сваи» нужно отрабатывать и на переднюю, и на заднюю ногу, при этом тренировка с постановкой на землю передней стопы является основной, а задней – вспомогательной. Помимо этого, во время тренировки Кулаков пяти первостихий также можно использовать технику отработки из «забивания сваи», ибо таким образом можно лучше и быстрее овладеть выбросом силы в этих движениях. Конкретный метод тренировки аналогичен «забиванию сваи»: нужно направлять целостное усилие всего тела в кулак или ладонь передней руки, чтобы прочувствовать исток усилия, углубить понимание теоретических требований синъицюань, таким образом можно быстрее сформировать правильную форму усилия. На основе многолетнего овладения и опыта преподавания я могу утверждать, что «забивание сваи» позволяет ускорить овладение целостным усилием в Кулаках пяти первостихий.

Часть 3

Кулаки пяти первостихий

«Кулаками пяти первостихий» именуют базовые кулачные методы синъицюань, их ещё называют «материнскими кулаками синъи». В них входят: рубящий кулак, буравящий кулак, пробивающий кулак, пушечный кулак, поперечный кулак. Название «кулаки пяти первостихий» пришло из китайского традиционного учения о пяти первостихиях. Учение о пяти первостихиях является одной из важнейших составных частей традиционной древнекитайской философии. Согласно ему, всё в мире состоит из пяти базовых первооснов – металла, дерева, воды, огня и земли. Использование формируемых их взаимодействием связей для объяснения всех вещей мира – это древняя примитивная диалектика, древняя научная теория. Она внедрилась во все аспекты общественной жизни и обрела огромное влияние. Мастера кулачного искусства слили учение о пяти первостихиях с боевыми приёмами, удалили из приёмов всё лишнее, оставили самое существенное, и в итоге отобрали пять движений кулаками, а затем соединили их с особенностями строения человеческого тела, добавили теорию китайской медицины, и использовали для разьяснения теории боевого искусства и методов атаки и защиты, а назвали всё это «кулаками пяти первостихий» – вот каково происхождение названия «кулаки пяти первостихий».

«Кулаки пяти первостихий» – это не только пять методов действий кулаками, пять видов боевой техники или пять видов статической тренировки, самое важное заключается в том, что это – пять видов усилия, пять методов тренировки усилия. Они являются основой любого приёма синъицюань, в старых трактатах по кулачному искусству их называют «материнскими кулаками синъи».

Глава 1

Рубящий кулак (пи цюань)

1.Общее описание

В трактатах по синъицюань сказано: ``Рубящий кулак, из пяти первостихий соответствует металлу, внешней формой подобен топору, из пяти внутренних органов соответствует лёгким``. Это – общие слова, которые говорят о рубящем кулаке в старых кулачных трактатах, а также та классическая теория, которой следовали представители народного традиционного синъицюань. ``Рубящий кулак, из пяти первостихий соответствует металлу`` означает, что из пяти первостихий (металла, дерева, воды, огня и земли) рубящий кулак соотносится с металлом; ``внешней формой подобен топору`` – что его движение подобно рубке дров, также это намёк на то, что топор делается из металла. Рубящий кулак заимствует у топора внешнюю форму, а также ту мощь, с которой он разрушает предметы. Если посмотреть на движение рук в рубящем кулаке, то это очень похоже на то, словно в них держится топор, рубящий вперёд и вниз, выброс силы осуществляется по дуге сверху вперёд и вниз. Когда старые мастера говорили, что ``рубящий кулак внешней формой подобен топору``, то они исходили из внешнего облика движения, побуждая занимающегося самого вести исследования в этом направлении.

Существует много методов тренировки рубящего кулака. Начинающему до того, как приступить к тренировке рубящего кулака, первым делом надо заняться «стоянием столбом», «стояние столбом» – фундамент рубящего кулака. Лишь заложив прочную базу за счёт «стояния столбом» можно быстро овладеть рубящим кулаком. С точки зрения

типов перемещения тренировка рубящего кулака делится на «рубящий кулак с фиксирующимися шагами», «рубящий кулак с нефиксирующимися шагами», «рубящий кулак в одноимённом шаге», «рубящий кулак в разноимённом шаге», «рубящий кулак с шагом вперёд», «рубящий кулак с шагом назад». С точки зрения используемых приёмов разделяют «рубящий кулак со сдёргиванием рукой», «рубящий кулак с метаниями корпуса», «рубящий кулак с оборотом корпуса».

2. Рубящий кулак – методы тренировки

(1) Рубящий кулак с нефиксирующимися шагами (*хобу пицюань*) (стандартный метод тренировки)

1. Правый рубящий кулак



图 3-1

(I) Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*; описание начальных движений см. в описании Столба *саньтиши*)

(1) Левая нога делает полшага вперёд, правая нога тут же подшагивает, подтягиваясь к внутренней стороне левого голеностопа, правая стопа в воздухе размещается параллельно земле. Ноги согнуты в коленях, правая нога сомкнута с левой; одновременно левая кисть, сжимаясь в кулак, оттягивается к животу, правая кисть также сжимается в кулак, локти прижимаются к рёбрам, левый кулак, следуя шагу левой ногой, от живота идёт вверх и от солнечного сплетения буравит вперёд-вверх, доходя до уровня носа, левый локоть прикрывает внутрь, нижний край кулака переворачивается вверх, кулак обращается ладонной стороной вверх. Правый кулак не двигается. Макушка упирается вверх, смотреть на левый кулак

(фото 3-1).

(2) Правая нога делает большой шаг вперёд, левая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на левой ноге, образуется *саньтиши* с правой ногой впереди. Одновременно правый кулак поднимается буравящим движением мимо солнечного сплетения к левому локтю и вдоль верхней стороны левого предплечья идёт буравящим движением вперёд, обращая ладонной стороной вверх. Когда кулаки сходятся, то они одновременно поворачиваются вокруг своих осей внутрь и разжимаются, обращая ладонями вперёд-вниз. Левая ладонь идёт вниз и оттягивается к нижней части живота. Правая ладонь идёт рубящим движением вперёд-вниз, правое запястье чуть оседает, центр ладони обращается по диагонали вперёд-вниз, ладонь оказывается на уровне плеч, правая рука чуть согнута в локте, правое плечо подаётся вперёд. В голове – усилие упирания вверх, смотреть в зону перед правой ладонью (фото 3-2).



图 3-2

(II) Важные пункты движений

(1) Когда левая кисть, сжимаясь в кулак, оттягивается к животу, то кисть должна сжиматься в кулак по ходу движения, корпус чуть оттягивается назад, буравящее движение левым кулаком делается одновременно с шагом левой ногой, верх и низ должны двигаться одновременно.

(2) При рубке правой ладонью вперёд и шаге правой ногой всё тело должно действовать как одно целое, рука и нога завершают движения одновременно.

(3) Подшаг левой ногой должен быть быстрым, нужно обращать внимание на то, чтобы расстояние между стопами было выбрано в соответствии с собственным ростом: если рост большой – подшаг поменьше, рост маленький – подшагнуть надо побольше.

(4) «Правый рубящий кулак» – это одно целостное движение, начинающему надо делать его помедленнее, после же набора некоторой практики между фазами (1) и (2) не должно быть никакой паузы, всё должно идти одним движением.

2. Левый рубящий кулак



图 3-3

(I) Порядок движений

(1) Из завершающей позиции формы «правый рубящий кулак» правая нога делает полшага вперёд, левая стопа тут же подтягивается к правому голеностопу, не становясь на землю. Ноги согнуты в коленях и сомкнуты. Одновременно правая кисть, сжимаясь в кулак, оттягивается к животу, левая кисть также сжимается в кулак, правый кулак, следуя шагу правой ногой, от живота идёт вверх и от солнечного сплетения буравит вперёд-вверх, доходя до уровня носа, нижний край кулака переворачивается вверх, кулак обращается ладонной стороной вверх, левый локоть прикрывает внутрь. Макушка упирается вверх, смотреть на правый кулак (фото 3-3).

(2) Левая нога делает большой шаг вперёд, правая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на правой ноге.

Одновременно левый кулак поднимается буравящим движением мимо солнечного сплетения к правому локтю и вдоль верхней стороны правого предплечья идёт буравящим движением вперёд, обращая ладонной стороной вверх. Когда кулаки сходятся, то они одновременно поворачиваются вокруг своих осей внутрь и разжимаются, обращая ладонями вперёд-вниз. Правая ладонь идёт вниз и оттягивается к нижней части живота. Левая ладонь идёт рубящим движением вперёд-вниз, левое запястье чуть оседает, центр ладони обращается по диагонали вперёд-вниз, ладонь оказывается на уровне плеч. Голова упирается вверх, смотреть в зону перед левой ладонью (фото 3-4).



图 3-4

(II) Важные пункты движений

Симметрично форме «Правый рубящий кулак».

3. Рубящий кулак – разворот (в качестве примера – после правого рубящего кулака)

(I) Порядок движений

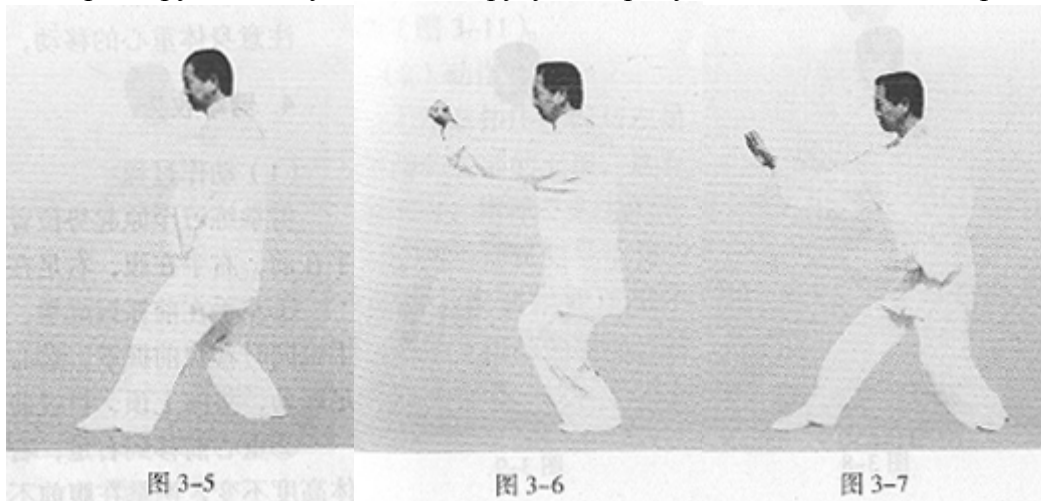
(1) Правая кисть, сжимаясь в кулак, оттягивается к животу, правый носок на месте заворачивается внутрь, вес тела смещается на правую ногу. Одновременно корпус поворачивается на 180 градусов влево, обращаясь лицом в противоположном направлении. Левая стопа разворачивается, становясь носком вперёд, ноги образуют *саньтиши* (фото 3-5).

(2) Левая нога делает полшага вперёд, правая стопа тут же подтягивается к левому голеностопу, не становясь на землю. Одновременно левый кулак от живота идёт вверх и от солнечного сплетения буравит вперёд-вверх, доходя до уровня носа, нижний край кулака переворачивается вверх. Смотреть на левый кулак (фото 3-6).

(3) Правая нога делает большой шаг вперёд, левая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на левой ноге. Одновременно правый кулак поднимается

буравящим движением мимо солнечного сплетения к левому локтю и вдоль верхней стороны левого предплечья выполняет рубку вперёд, голова упирается, смотреть вперёд. Движения идентичны форме «Правый рубящий кулак» (фото 3-7).

«Поворот с рубящим кулаком» на другую сторону выполняется симметрично.



(II) Важные пункты движений

Обращать внимание на смещение центра тяжести, заворот стопы и разворот корпуса должны быть быстрыми, тело должно держаться устойчиво.

4. Рубящий кулак – заключительное движение

(I) Порядок движений

Во время тренировки рубящего кулака дойдя до исходного места и выполнив левый рубящий кулак, т.е. оказавшись в позиции с левой рукой и левой ногой впереди, можно переходить к заключительному движению.

(1) Левая кисть впереди сжимается в кулак, который загибаясь внутрь нажимающим движением оттягивается к животу, обращая ладонной стороной вниз, правая кисть также одновременно сжимается в кулак перед животом, обращая ладонной стороной вниз. Ноги не двигаются, во время оттягивания левого кулака в левой стопе – растаптывающее усилие. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-8).



图 3-8

(2) Вес тела смещается вперёд на левую ногу, правая нога приставляется к левой, обе ноги согнуты в коленях, сохраняя высоту тела неизменной, кулаки остаются на месте перед животом. Голова чуть упирается, смотреть вперёд (фото 3-9).

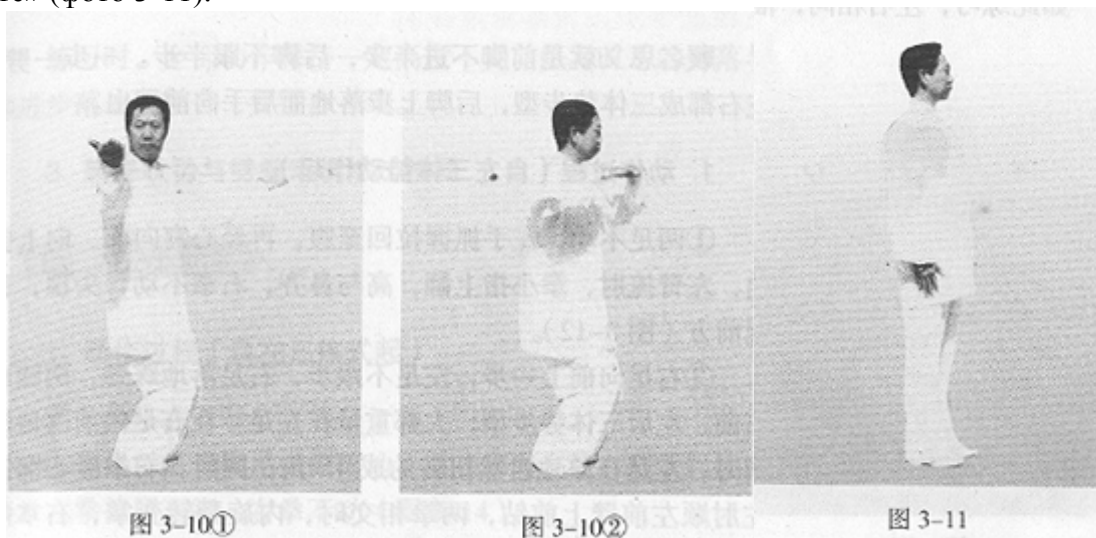
(3) Кулаки перед животом опускаются вниз, разжимаясь, руки через стороны поднимаются вверх, оставаясь чуть согнутыми в локтях, и оказываются на уровне плеч, обращённые ладонями вверх, после чего руки сгибаются в локтях, ладони сходятся впереди, направляясь пальцами друг на друга и обращаясь центрами вниз. Ноги остаются согнутыми в коленях (фото 3-10(1)(2)).

(4) Ладони перед лицом нажимают вниз до положения перед низом живота. Одновременно ноги распрямляются, руки



图 3-9

опускаются по сторонам. Повернуться, образуя положение «стоять прямо с ногами вместе» (фото 3-11).



(II) Важные пункты движений

(1) Загиб левого кулака внутрь с оттягиванием, растаптывающее усилие в левой стопе и упирание головой вверх должны происходить одновременно, *цзин* и *шэнь* должны пронизывать.

(2) Подъём рук в стороны и сведение их впереди должны делаться непрерывно, нажимание руками вниз и распрямление ног происходит единым движением, руки и ноги завершают движение одновременно.

(2) Рубящий кулак с фиксирующимися шагами (*динбу пицюань*)

Как следует из названия, при этом методе тренировки передняя нога не делает полшага вперёд, задняя нога не подшагивает на полшага. Один шаг – одна рубка, слева и справа – *саньтиши*, задняя нога перешагивает вперёд – и задняя рука рубит вперёд.

1. Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*)



图 3-12

(1) Ноги не двигаются. Левая кисть, сжимаясь в кулак, оттягивается к животу, после чего, пройдя мимо солнечного сплетения, идёт буравящим движением вперёд-вверх, доходя до уровня носа, нижний край кулака переворачивается вверх, левый локоть прикрывает внутрь, правый кулак не двигается. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-12).

(2) Правая нога перешагивает на шаг вперёд, левая нога не подшагивает, правая нога ставится на землю с растаптывающим усилием, образуется *саньтиши* с правой ногой впереди, вес тела – в основном на левой ноге.

Одновременно с постановкой на землю правой ноги левая стопа на месте естественно поворачивается на 45 градусов. Одновременно правый кулак поднимается буравящим движением мимо солнечного сплетения к левому локтю и вдоль верхней стороны левого предплечья идёт буравящим движением вперёд. Когда кулаки сходятся, то они одновременно поворачиваются вокруг своих осей внутрь и



图 3-13

разжимаются, правая ладонь рубит вперёд-вниз до уровня груди, левая ладонь оттягивается к животу. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-13).

Таким образом тренируются симметрично на обе стороны.

2. Важные пункты движений

Во время тренировки нужно постоянно сохранять одну и ту же высоту. Рубка рукой и постановка ноги выполняются согласованно, всё должно идти одним движением.

3. Разворот, заключительное движение – аналогичны стандартному методу тренировки рубящего кулака

(3) Рубящий кулак в разноимённом шаге (*аобу пицюань*)

1. Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*)

(I) Правый рубящий кулак в разноимённом шаге

(1) Левая нога отступает к внутренней стороне правой ноги, вес тела смещается на левую ногу; руки сжимаются в кулаки, левый кулак оттягивается к животу, правый кулак не двигается (фото 3-14).

(2) Левый кулак мимо солнечного сплетения буравит вперёд-вверх, доходя до уровня носа, нижний край кулака переворачивается вверх. Одновременно правая нога делает полшага вперёд, левая стопа подтягивается к внутренней стороне правого голеностопа, не становясь на землю, голова упирается, смотреть вперёд (фото 3-15).

(3) Левая нога делает большой шаг вперёд, правая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на правой ноге. Одновременно правая ладонь мимо солнечного сплетения идёт к левому локтю и вдоль верхней стороны левой руки выполняет рубящее движение вперёд, левая кисть оттягивается к животу, движение рук завершается одновременно с вышеописанными движениями. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-16).



图 3-14



图 3-15



图 3-16

(II) Левый рубящий кулак в разноимённом шаге

(1) Левая нога делает полшага вперёд, правая нога подшагивает следом. Правая кисть, сжимаясь в кулак, оттягивается к животу, после чего идёт буравящим движением вперёд и вверх, доходя до уровня носа. Правый кулак поворачивается нижним краем вверх, смотреть вперёд (фото 3-17).

(2) Правая нога делает большой шаг вперёд, левая нога подшагивает на полшага. Одновременно левый кулак мимо солнечного сплетения вдоль верхней стороны правого предплечья буравит вперёд; когда кулаки сходятся, то они одновременно поворачиваются вокруг своих осей внутрь, левый кулак разжимается и рубит вперёд-вниз, правая кисть оттягивается к нижней части живота (фото 3-18).



图 3-17



图 3-18

2. Важные пункты движений

(1) Буравящее движение левым кулаком должно совершаться одновременно с продвижением правой ноги на полшага вперёд. Рубящее движение правой ладонью должно быть полностью согласовано с постановкой на землю левой ноги, верх и низ должны действовать как одно целое.

(2) Нужно обращать внимание на то, что поясница должна быть расслабленной и подвижной, при рубке правой рукой правое плечо должно подаваться вперёд, при рубке левой рукой вперёд должно следовать левое плечо.

(3) Стопы должны быть расставлены в стороны на соответствующее расстояние, добавляя устойчивости. Стопы не должны помещаться на одну линию, поперечное расстояние между стопами не должно превышать ширины плеч.

(4) Старинный вариант рубящего кулака (*лаоши пицюань*)

В этом методе тренировки название «рубящий кулак» как раз полностью соответствует содержанию – здесь обе руки сжимаются в кулаки, один кулак тянет назад – другой наносит рубяще-разбивающий удар вперёд-вниз. Перемещение аналогично рубящему кулаку с нефиксирующимися шагами, различие – лишь в форме кистей рук.

1. Порядок движений

(1) Движения рук и ног аналогичны стандартному методу тренировки рубящего кулака.

(2) Правая нога делает большой шаг вперёд, левая нога подшагивает на полшага. Одновременно правый кулак мимо солнечного сплетения идёт буравящим движением вперёд вдоль левого предплечья; в момент, когда кулаки сходятся, они чуть поворачиваются вокруг своих осей внутрь, обращаясь внутренними краями вверх, левый кулак оттягивается к нижней части живота, правый кулак выполняет рубящее движение вперёд и вниз до уровня груди. Правая рука слегка согнута в локте, расслабить плечи и свесить локти, голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-19).



图 3-19

Тренировка на левую и правую стороны производится симметричным образом.

2. Важные пункты движений

Аналогичны стандартному методу тренировки рубящего кулака, за тем исключением, что там использовались ладони, а здесь – кулаки. Смысл использования кулака – в разбивании и пробивании, точкой приложения силы служат предплечье и кулак

рубящей руки. При рубяще-разбивающем движении вперёд-вниз, когда кулак должен достигнуть финальной точки, то перемещение помогает продвинуться вперёд, расслабленно опущенные плечо и локоть подаются вперёд, оседающее запястье создаёт упор вперёд – таким образом всё тело участвует в целостном выбросе силы.

3.Разворот, заключительное движение – аналогичны стандартному методу тренировки рубящего кулака

(5)Рубящий кулак с метаниями корпуса (яошэнь пицюань)

Это – способ тренировки рубящего кулака, при котором корпусом совершаются уклоны влево и вправо, а руки выполняют «рубящий кулак».



图 3-20

1.Порядок движений (начиная из левой саньтиши)

(1)Левая кисть, сжимаясь в кулак, оттягивается к животу, левая нога отступает назад к положению перед правой стопой, вес тела смещается на правую ногу, корпус чуть поворачивается вправо, голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-20).

(2)Левая нога делает полшага по диагонали вправо-вперёд, левый носок немного разворачивается наружу. Одновременно левый кулак мимо солнечного сплетения идёт буравящим движением вперёд-вверх, доходя до уровня носа, нижний край кулака переворачивается вверх, рука оказывается чуть согнутой в локте, правый кулак – перед животом, голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-21).

Далее движения аналогичны описывавшимся ранее.



图 3-21

2.Важные пункты движений

(1)При тренировке рубящего кулака с метаниями корпуса нужно обращать внимание на перемещения, передняя нога должна сначала оттянуться назад, а затем шагнуть вперёд по дуге.

(2)При оттягивании передней ноги назад сначала смещается назад центр тяжести, в этот момент корпус должен чуть повернуться назад, нужно управляя *ци* повернуть корпус, проявляя присущее метанию корпуса уклонение от потенциальной атаки.

(3)Всё действие должно идти единым движением, без малейшей паузы.

3.Разворот, заключительное движение – аналогичны стандартному методу тренировки рубящего кулака

(6)Рубящий кулак с шагом назад (туйбу пицюань)

«Рубящий кулак с шагом назад» – это метод тренировки, при котором используется такой способ перемещения, как отступление назад. Особенностью методов перемещения синьпицюань является «продвигаешься вперёд – сначала шагни передней ногой, всякий раз продвигаясь вперёд обязательно подшагивай [другой ногой]; отступаешь назад – сначала отступи задней ногой, всякий раз отступая назад обязательно подтягивай [другую ногу]». «Рубящий кулак с шагом назад» проявляет такую особенность, как «отступаешь назад –

сначала отступи задней ногой, всякий раз отступая назад обязательно подтягивай [другую ногу]».

1.Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*)



图 3-22

(1)Правая нога отступает на полшага назад, вес тела смещается назад на правую ногу, левая нога тут же подтягивается назад, носком касаясь земли у внутренней стороны правой стопы. Одновременно левая кисть, сжимаясь в кулак, оттягивается к животу, а затем мимо солнечного сплетения идёт буравящим движением вперёд-вверх до уровня носа, нижний край кулака переворачивается вверх, голова упирается, смотреть вперёд (фото 3-22).

(2)Левая нога делает большой шаг назад и ставится на землю, правая нога тут же подтягивается на полшага, ноги образуют *саньтиши* с правой ногой впереди. Одновременно правая рука аналогично ранее

описанным вариантам выполняет рубящее движение вперёд, левая рука оттягивается к животу, голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-23).

Непрерывно тренировать на обе стороны.



图 3-23

2.Важные пункты движений

(1)При отступлении сначала ставится на землю носок, а затем постепенно вся стопа. Отступление должно быть ловким, подтянуть ногу надо тут же, центр тяжести должен смещаться назад устойчиво.

(2)Когда правая нога отступает, левая нога подтягивается и левый кулак буравит, то верх и низ должны быть полностью согласованы. Левая нога переступает назад, правая нога подтягивается следом, правый кулак рубит вперёд – движения должно быть целостным. Тренируя рубящий кулак с шагом назад не нужно использовать в ударах жёсткое усилие, основным является согласованность рук и ног, достижение слитности движений.

3.Разворот, заключительное движение – аналогичны стандартному методу тренировки рубящего кулака

Рубящий кулак с шагом назад в некоторых кулачных трактатах ещё называют «Кошка умывает лицо». Эти движения во многом похожи, отличаются они тем, что в «Кошка умывает лицо» акцент делается на движении двух рук. Есть ещё один вариант тренировки рубящего кулака с шагом назад: правая ладонь рубит вперёд одновременно с постановкой левой ноги на землю сзади, левая нога при постановке на землю должна притопнуть. Это объясняется тем, что у разных людей различаются подходы к тренировке, каждый человек на основе собственного освоения и собственных интересов выбирает для себя свой собственный способ тренировки.

3.Рубящий кулак – усилия

Движение рук в рубящем кулаке соответствует принципу «рука поднимается – и буравит, рука опускается – и переворачивается». Поднимания и опускания рук, сгибания и выпрямления рук, маршрут перемещения, линия движения – нигде нет прямого выхода и

прямого возвращения, руки везде идут по дуге эллипса. Поднимается и буравит – кулак, опускается и переворачивается – ладонь. На этой эллиптической траектории надо обращать внимание не только на то, чтобы по этой линии двигались кулак или ладонь – надо следить ещё и за траекторией движения локтей. Локти должны плотно прижиматься к рёбрам; выпрямляется ли рука вперёд, возвращается ли назад – локоть должен проходить вплотную к рёбрам, тереть по рёбрам.

Как могли мастера синьцзиоань одним ударом рубящего кулака отшвырнуть человека более, чем на *чжан*? Мы знаем, что у старых мастеров мастерство было глубоким, боевая техника – жёсткой, выброс усилия – целостным, это всё необходимые условия. Но помимо правильного выбора точки приложения силы, правильного угла выброса силы и точного расчёта времени, ключевым моментом является то, чтобы в момент выброса силы приложить непрерывающееся усилие, удлинить время приложения силы – лишь так и можно отшвырнуть человека более, чем на *чжан*.

В рубящем кулаке следует использовать усилие, подобное накатывающейся на берег волне, но эта накатывающаяся волна не должна быть слишком большой, слишком явной. Самое важное – координация воедино рук, глаз, методов корпуса и шагов, а также добавление воздействия сознания. При выбросе усилия в рубящем кулаке имеется направленное вниз рубящее усилие, имеется направленное вперёд толкающее усилие, а также имеется направленное чуть-чуть вверх удлинённое усилие; необходимо эти три вида усилия скоординировать воедино и своевременно согласовать, произведя в кратчайший промежуток времени выброс непрерывного усилия. Во время применения сначала выбрасывается направленное вперёд-вниз рубящее усилие, которое вынуждает подвергнувшегося воздействию непроизвольно породить направленное вверх естественное усилие противодействия. Используя образовавшееся у противника направленное вверх усилие противодействия, я использую направленное вверх преподносящее усилие поясницы, и тем самым добавляю свою силу к силе противника, чем легко лишаю его укоренённости. Как только противник лишён укоренённости, то его тело становится неустойчивым, а усилие – рассеянным, и если тут же резко приложить толчковое усилие вперёд, пересылая противника наружу, то таким образом как раз и можно отшвырнуть человека более, чем на *чжан*.

В рубящем кулаке направленная вперёд-вниз рубка – это использование оседающего усилия локтей, направленное вверх преподносящее усилие – это использование упирания головы вверх, направленное немного вверх усилие растягивания поясницы, направленное вперёд толкающе-пересылающее усилие – это использование толчка земли задней ногой, броска тела вперёд и подачи поясницы и плеча, с последующим добавлением толкающе-выбрасывающего усилия за счёт оседания плеча и распрямления руки. В этом сложносоставленном усилии основное – сила ног, поясницы и плеч, это совместное усилие методов перемещения и методов действий корпусом, можно предположить, что из доля в целостном выбросе силы составляет не менее 60-70 процентов, основную силу следует приложить в самом последнем пересылании и высвобождении силы, добавив в момент выброса силы выдох.

Конечно, ключевой момент в тренировке рубящего кулака – это целостное усилие, руки и ноги должны взаимно следовать, действуя как одно целое, усилие должно быть целостным. В момент выполнения рубящего кулака следует упираться головой вверх, а руками рубить вниз, в голове должно быть при этом намерение вытянуться немного вверх – таким образом можно добавить рукам усилие рубки вперёд-вниз.

4.Рубящий кулак – легко проявляющиеся ошибки и методы их исправления

1.Приступая к тренировке рубящего кулака, поначалу зачастую обращают внимание лишь на траекторию движения кулаков и ладоней – на то, чтобы они шли мимо солнечного сплетения к месту перед ртом вперёд-вверх бурвящим движением – и не

обращают внимание на то, что локти должны прилегать к рёбрам, в результате чего выброс силы получается не целостным, а то и вовсе отсутствует.

Метод исправления: учитель должен многократно объяснить требования к движению локтей и траектории движения. Потребовать от занимающегося на практике овладеть сведением локтей внутрь, прочувствовать приложение силы при сведении локтей внутрь и при разведении их наружу, чтобы углубить осознание сведения локтей внутрь и прижимания их к рёбрам.

2. В процессе тренировки корпус сильно поднимается и опускается.

Метод исправления: ключ к проблеме заключается в том, что колени плохо контролируют высоту тела. При тренировке следует обратить внимание на то, чтобы в момент, когда передняя нога продвигается на полшага вперёд и в одиночку принимает на себя вес тела, то она оставалась бы согнутой в колене и не выпрямлялась, чтобы высота позиции оставалась той же, что и в *саньтишии*. Невозможно, чтобы во время тренировки тело совсем уж не поднималось бы и не опускалось, но когда оно поднимается и опускается слишком сильно – это неправильно. Обычно колебания позиции по высоте не должны превышать 5% от роста человека.

3. Во время выполнения рубящего кулака, после того, когда передняя рука делает буравящее движение, когда задняя рука идёт буравящим движением вдоль передней руки, то бывает ошибка, заключающаяся в том, что передняя рука опускается вниз, или сгибаясь в локте оттягивается назад. У начинающих эта ошибка проявляется очень часто.

Метод исправления: постоянно следить за тем, чтобы передний кулак в буравящем движении доходил до уровня носа, три кончика должны взаимно противостоять, низ кулака должен переворачиваться вверх. Одновременно буравящий кулак должен упираться вперёд-вверх, формируя направленную по диагонали вперёд силу упирания. Лишь когда кулаки с поворотом вокруг своих осей внутрь разжимаются в ладони – лишь тогда их можно опускать вниз и оттягивать назад. Обращать внимание на наличие в кулаках направленного вперёд усилия упирания.

4. Во время подшагивания задней ногой она оказывается на одной линии с передней стопой, или ноги вообще оказываются перекрещенными, в результате чего тело оказывается стоящим неустойчиво.

Метод исправления: причина появления этой ошибки в основном заключается в неправильном месте постановки задней стопы при подшагивании. При подшагивании задней ногой внутренняя сторона задней стопы и внутренняя сторона передней стопы должны оказаться по разные стороны одной прямой, поперечное расстояние между ними должно составлять ширину кулака, если оно будет больше – окажется уязвимой промежность, если оно будет меньше – позиция будет неустойчивой. Нужно соответственно увеличить площадь опоры, улучшая устойчивость.

5. При тренировке во время подшага задней ногой проявляется тяга бедром, вплоть до того, что задняя стопа слишком отходит в сторону и промежность оказывается слишком открытой.

Метод исправления: причина появления тяги бедром при подшаге задней ногой в основном заключается в том, что при тренировке внимание сосредоточено на передней ноге и движении рук, а подшагу задней ногой уделяется недостаточно внимания или внимания на это не обращается вообще. При подшаге задней ногой надо делать акцент на том, чтобы колено задней ноги вызывало движение стопы вперёд, нужно смыкая колени тянуть стопу, вызывая подшаг вперёд. Помимо этого при подшаге вперёд носок задней стопы должен смотреть под 45 градусов в сторону.

6. При шаге передней ногой и подшаге задней передняя стопа проскальзывает вперёд.

Метод исправления: первая причина появления этой ошибки в том, что при движении передней стопы вниз нет растапывающего усилия, пальцы ноги не вцепляются в землю, вторая – в том, что передняя нога чересчур выпрямлена в колене. После

постановки передней ноги на землю она не должна быть чересчур выпрямлена в колене, нужно сохранять определённую согнутость, угол между бедром и голенью должен быть около 150 градусов. При этом в ногах должно быть соответствующее стягивающее усилие, после постановки передней стопы на землю в ней нужно иметь направленное назад сгребующее усилие – так можно избежать проскальзывания стопы вперёд. В начале тренировок шаг должен быть поменьше, потом постепенно ему добавляют длины.

7. При рубке вперёд с опусканием в руке имеется лишь направленное вперёд-вниз хлопающее усилие, в ударе отсутствует целостное усилие.

Метод исправления: хлопок вперёд-вниз происходит от того, что сила идёт от кисти и предплечья, она маленькая и слабая, нет соответствия требованиям к целостному усилию синьцзюань. Нужно обратить внимание на то, чтобы перед выбросом усилия угол между плечевой частью руки и предплечьем (угол сгиба руки в локте) составлял примерно 135 градусов. Использовать подачу плеча вперёд и последующее небольшое распрямление руки в локте вперёд – так можно породить целостное усилие всего тела, надо обращать внимание на то, чтобы сила испускалась в плече и локте – так можно избежать хлопка лишь ладонью.

5. Рубящий кулак – дыхание

В процессе тренировки рубящего кулака нужно обращать внимание на взаимосогласование движений и дыхания. Движения при рубящем кулаке – это единое целостное движение. С точки зрения методов рук – это «подниматься и буравить – опускаться и переворачиваться», с точки зрения методов перемещения – это «впереди пробивать – позади отталкиваться», с точки зрения усилия – это «сначала накопить – затем выбросить», с точки зрения согласования с дыханием – это «сначала вдохнуть – потом выдохнуть». Кулачные трактаты гласят: «хочешь добиться полноты силы – сначала непременно добивайся полноты *ци*». Потому тренировку движений непременно нужно согласовывать с методами дыхания. Конкретные методы таковы:

1. Когда передняя рука, сжимаясь в кулак, оттягивается, нужно следуя движению рукой вдыхать, движение должно быть медленным, обращать внимание на мощь, выражаемую формой корпуса.

2. Когда передняя нога делает полшага вперёд, а передний кулак идёт буравящим движением, то нужно задержать дыхание, не вдыхая и не выдыхая.

3. Когда задняя нога делает большой шаг вперёд, а задняя рука рубит вперёд, то нужно выдохнуть. Выбрасывая силу выдыхать, используя *ци* для помощи силе.

При согласовании движений с дыханием нужно обращать внимание на то, чтобы вдох был медленным, а выдох – быстрым. Необходимы длинный вдох и короткий выдох. Однако в процессе выдоха не нужно полностью выдыхать весь набранный на вдохе воздух, после выдоха вместе с выбросом силы определённой порции воздуха нужно внезапно задержать дыхание, чтобы область *дантяня* в нижней части живота внезапно напряглась, встряхнув всё тело и взрывным образом выбросив целостное усилие. Длинный вдох и короткий выдох – особенность согласования тренировки рубящего кулака с дыханием, нужно обращать внимание на то, чтобы выдыхать следуя выбросу силы в движениях, а не выдыхать и выбрасывать силу.

6. Рубящий кулак – методы преподавания и тренировки

Чтобы занимающиеся быстрее изучили и овладели движениями рубящего кулака и предъявляемыми к ним требованиями, преподавание рубящего кулака делится на две части – выполнение отдельных элементов движений, и выполнение движений целиком. Такой метод очень эффективен, он позволяет занимающимся предельно быстро овладеть движениями и требованиями.

(1)Тренировка перемещений

1.Порядок движений

(1)Ноги образуют *саньтиши* с левой ногой впереди и правой – позади, сжатая в кулак правая рука размещается у низа живота, кулак обращается ладонной стороной внутрь, левая кисть обхватывает правое запястье, локти чуть касаются рёбер, голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-24).

(2)Левая нога делает полшага вперёд, правая стопа подшагивает, размещаясь у внутренней стороны левой стопы и не становясь на землю (поначалу можно касаться земли правым носком), правая подошва оказывается примерно в одном *цуне* над землёй, ноги согнуты в коленях и сомкнуты, опорная левая нога прочно стоит на земле, корпус не должен подниматься или опускаться, высота остаётся той же, что была при *саньтиши*. Голова упирается, смотреть вперёд (фото – 3-25).

(3)Правая нога делает большой шаг вперёд, левая нога подшагивает на полшага, образуется *саньтиши* с правой ногой впереди и левой – позади. Руки по-прежнему размещаются у низа живота, голова упирается, смотреть вперёд (фото 3-26).

Далее тренировка продолжается с симметричным выполнением движений на другую сторону.



2.Важные пункты движений

(1)Когда передняя нога делает полшага вперёд, то шаг не должен быть слишком большим, чтобы при последующем шаге вперёд задней ногой не пришлось тратить слишком много сил. Носок не должен слишком задираться вверх, всё должно делаться естественно, нужно умышленно тянуться носком вперёд, избегая слишком большого поднимания ноги. Порядок постановки стопы на землю таков: сначала на землю ставится пятка, тут же ставится на землю вся стопа, пальцы вцепляются в землю.

(2)Когда левая нога делает полшага вперёд и правая стопа подтягивается к ней, то колени должны быть сомкнуты, правая стопа останавливается у внутренней стороны левого голеностопного сустава. Подтянуть стопу надо быстро, остановить устойчиво. Правая подошва должна быть горизонтальной, отстоять от земли примерно на один *цунь*.

(3)Когда правая нога делает большой шаг вперёд, то правая стопа должна тянуться вдаль, выполняя пробивающее движение вперёд, в правом носке должно быть намерение пробивания вперёд. Полностью используется толчок левой ногой назад, передняя нога должна пробивать – задняя нога должна отталкиваться. При постановке правой стопы на землю в ней должно быть направленное вперёд-вниз усилие растаптывания. После овладения движениями этого метода перемещения нужно добавлять мысль об усилении растаптывания в стопе, осваивая ощущения в коленях.

(4)Левая стопа затем подшагивает на полшага вперёд, образуя *саньтиши*. При подшагивании расстояние между стопами оказывается чуть меньше, чем в Столбе *саньтиши*. При подшагивании нужно обращать внимание на то, чтобы поясицей вызывать движение бедра, бедра должны смыкаться, обёртывать, используя бедро вызывать движение колена, используя колено вызывать движение стопы, и таким образом подшагивать вперёд. Скорость подшага должна быть высокой.

Тренировке перемещений нужно уделять много времени, формируя правильную форму перемещений.

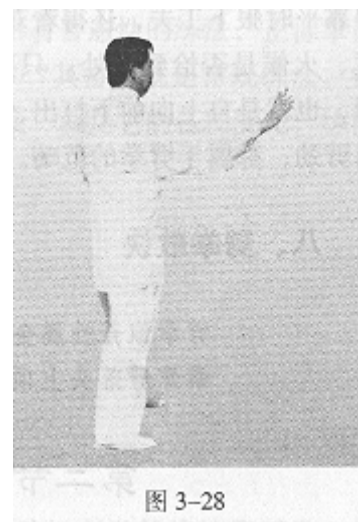
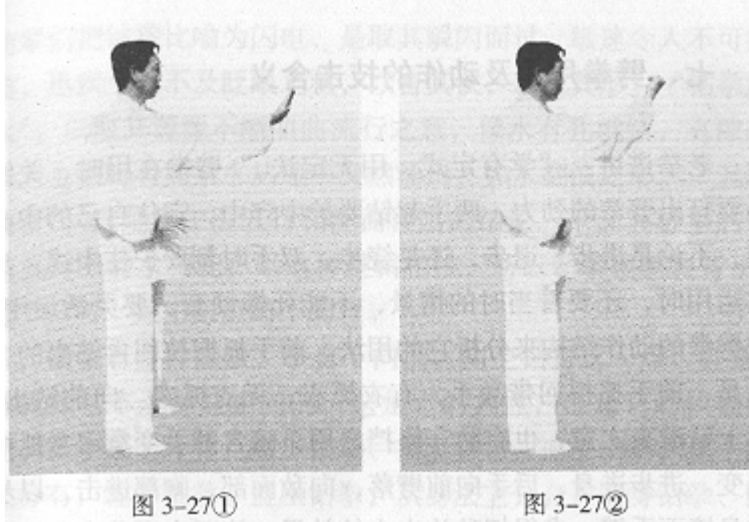
(2)Тренировка методов действий руками

Тренировка методов действий руками при рубящем кулаке осуществляется так: стоя на месте, без движений ногами, руки осуществляют движения «рубящего кулака». Ноги расставлены в стороны на ширину плеч, левая рука – впереди, правая рука – у низа живота. Левое плечо подано вперёд, форма рук – как при «стоянии столбом».

(1)Левая рука, сжимаясь в кулак, оттягивается к животу, после чего мимо солнечного сплетения буравит вперёд-вверх, доходя до уровня носа (фото 3-27(1)(2)).

(2)Правый кулак мимо левого локтя вдоль левого предплечья идёт буравящим движением вперёд. Когда кулаки сходятся, то они одновременно поворачиваются вокруг своих осей внутрь и разжимаются, правая ладонь рубит вперёд-вниз до уровня груди, левая рука оттягивается к животу. Правое плечо подаётся вперёд, голова упирается вверх, смотреть на правую ладонь (фото 3-28).

Отрабатывать на обе стороны, овладевая траекторией движений обеих рук и требованиями к движениям, формируя правильную форму методов действий руками.



(3)Тренировка движений целиком

После овладения методами перемещений и методами действий руками переходят к тренировке движений целиком. Объединяя движения рук и ног, под устный счёт проводят тренировку целостных движений. При тренировке группы особенно важно тренировать под устный счёт. Поначалу отработка должна быть медленной, после достижения некоторой натренированности скорость увеличивают. В процессе тренировки всё более углублённо разъясняются и осваиваются требования синъицюань.

7.Рубящий кулак – методы применения и боевой смысл движений

В старых трактатах по кулачному искусству говорится: «изучаешь – есть установленные формы, применяешь – нет предустановленных методов». При применении рубящего кулака ключевым является использование усилия рубящего кулака. Поднимаясь и буравя руки должны прикрывать центр, защищать собственную среднюю линию.

Наступаешь ли, отступаешь ли, идёшь ли по дуге – руки всё время должны прикрывать среднюю линию. Когда приходится применять – нужно ещё наблюдать за текущей обстановкой, не должно быть подгона под шаблон, необходимо ловко приспосабливаться к обстоятельствам, исходя из конструкции движений рубящего кулака анализировать их методы применения. Смысл оттягивания передней руки со сжиманием её в кулак и последующего буравящего движения таков: передняя рука дёргает противника, есть одежда – хватает за одежду, нет одежды – хватает за плоть. Смысл буравящего движения вперёд – буравящий удар вверх в голову противника, есть у этого движения и защитное применение, внутри скрыто переворачивание руки с разжиманием кисти для последующего зацепления, захвата или сдёргивания. Шагая вперёд приближаешься телом, задняя рука рубит вперёд – это удар в лицо или грудь противника, с помощью перемещения осуществляешь столкновение телом и рубишь рукой, отбрасывая противника. Сможешь ли реализовать этот сокрытый в движениях смысл – зависит от того, насколько усердно тренировался, а также от соотношения сил противников, своевременного и правильного выбора направления, угла и момента. Нужно лишь чтобы приём или метод усилия был подобен рубящему кулаку, то есть был ударом сверху вперёд-вниз, и уже не важно, будет рубящее усилие реализовываться через ладонь, кулак или предплечье – всё это будет являться методом «рубящий кулак».

8.Рубящий кулак – рифмованные правила

*Рубящий кулак подобен топору, характером соответствует металлу;
Поднимаешься и буравилшь, опускаешься и переворачиваешься – выискиваешь мелочи.
Кулак или ладонь рубя опускается – а голова упирается вверх;
Рука и нога достигают одновременно – значит метод правилен.*

Глава 2

Буравящий кулак (цзуань цюань)

1.Общее описание

В трактатах по кулачному искусству сказано: ``Форма буравящего кулака подобна молнии, характером соответствует воде, из пяти внутренних органов соответствует почкам``. Старые мастера синъицюань сравнивая буравящий кулак со вспышкой молнии имели в виду его молниеносную скорость, не позволяющую человеку уловить его форму, словами говоря о его скорости, в виду имея его форму. Фраза ``буравящий кулак характером соответствует воде`` берёт за основу для сравнения то, что вода непрерывно течёт по извилистой линии, проникая в любую щель. Буравящее движение вверх – это словно вода источника внезапно фонтанирует из земли, формой – словно накатывающаяся волна. Фраза ``из пяти внутренних органов соответствует почкам`` имеет в виду теорию пяти первостихий традиционной китайской медицины. В традиционной китайской медицине орган «почки» соответствует «воде» из пяти первостихий, применяя логический закон транзитивности получаем, что буравящий кулак соответствует почкам. Здесь «почки» – это категория традиционной китайской медицины, а не орган в понимании западной медицины.

Существует много вариантов тренировки буравящего кулака. Особенностью буравящего удара является то, что кулак идёт снизу вперёд-вверх, в разных местностях и разных школах он выполняется примерно одинаковым образом – в этом его суть. С точки зрения типов перемещения тренировка буравящего кулака делится на «буравящий кулак в одноимённом шаге», «буравящий кулак в разноимённом шаге», «буравящий кулак с шагом назад»; с точки зрения методов действий руками тренировка делится на

«буравящий кулак с обматыванием рукой» и «буравящий кулак с накрывающим нажатием»; с точки зрения методов действий корпусом тренировка делится на «буравящий кулак с метаниями корпуса» и «буравящий кулак с оборотом корпуса».

Мы отобрали имеющие наиболее общий характер методы тренировки, которые являются наиболее распространёнными, ведь в трактатах по кулачному искусству говорится: ``Сначала изучай его обычное, потом совершенствуйся в его изменениях``. ``Его обычное`` – это обычные методы тренировки, обычные методы усилия, обычные методы применения. ``Его изменения`` – это различные трансформации методов тренировки и применения.

2. Буравящий кулак – методы тренировки

(1) Буравящий кулак – стандартный метод тренировки

1. Правый буравящий кулак



图 3-29

(1) Левая рука не двигаясь с места сжимается в кулак, левый кулак поворачивается вокруг своей оси наружу, обращая ладонной стороной вверх, правая рука одновременно сжимается в кулак перед нижней частью живота. Левая нога делает полшага вперёд, правая нога тут же подшагивает, подтягиваясь к внутренней стороне левого голеностопа, правая стопа не ставится на землю. Левый кулак поворачивается вокруг своей оси внутрь накрывающим движением, обращая ладонной стороной вниз, левая рука сгибается в локте, в результате чего левый кулак оказывается перед грудью на уровне плеч на расстоянии примерно длины предплечья плюс кулак, левый локоть размещается чуть ниже плеча, левое плечо немного подаётся вперёд, расслабить плечи и свесить локти, голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-29).

(2) Правая нога делает большой шаг вперёд, левая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на левой ноге. Одновременно правый кулак идёт буравящим движением мимо солнечного сплетения вверх мимо внутренней стороны левого кулака до уровня носа, переворачиваясь нижним краем вверх, правая рука согнута в локте в прикрывающем положении. Левый кулак накрывающим движением нажимает вниз и возвращается к животу, обращённый ладонной



图 3-31

сторонай вниз кулак плотно прилегает к нижней части живота, правое плечо подаётся вперёд, угол между правым предплечьем и плечевой частью правой руки составляет порядка 100-120 градусов, голова упирается вверх, корпус чуть оседает вниз, смотреть вперёд (фото 3-30).



图 3-30

2. Левый буравящий кулак

(1) Правая нога делает полшага вперёд, левая нога тут же подшагивает, подтягиваясь к внутренней стороне правого голеностопа, левая стопа не ставится на землю. Одновременно правый кулак поворачивается вокруг своей оси внутрь

накрывающим движением, обращая ладонной стороной вниз, правое предплечье накрывающим движением нажимает вниз до уровня плеч, оказываясь на расстоянии длины предплечья плюс кулак от груди, правый локоть чуть ниже плеча, голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-31).

(2)Левая нога делает большой шаг вперёд, правая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на правой ноге. Одновременно левый кулак идёт буравящим движением мимо солнечного сплетения вверх мимо внутренней стороны правого кулака до уровня носа, переворачиваясь нижним краем вверх, левая рука согнута в локте в прикрывающем положении. Правый кулак идёт вниз и возвращается к животу, обращая ладонной стороной вниз, правый локоть прилегает к правым рёбрам, голова упирается вверх, корпус чуть оседает вниз, смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-32).



图 3-32

Попеременно отрабатывать на левую и правую стороны, количество повторений зависит от величины площадки и индивидуальной выносливости занимающегося.

3.Важные пункты движений

(1)Когда передняя нога продвигается на полшага вперёд, а передний кулак нажимает вниз накрывающим движением, то верх и низ должны действовать согласованно.

(2)Когда задняя нога делает большой шаг вперёд, а задний кулак идёт буравящим движением вперёд-вверх, то движение должно быть целостным, кулак и шаг достигают финальных точек одновременно, нельзя, чтобы сначала завершилось одно движение, а потом – второе.

(3)Надо обращать внимание на то, что в начальной позиции левая рука сначала сжимается в кулак и переворачивается без перемещения ногами, а потом с продвижением вперёд осуществляется накрывающее надавливание.

4.Буравящий кулак – разворот



图 3-33

Для правого и левого буравящего кулака движения разворота выполняются симметрично, ниже в качестве примера описывается разворот после правого буравящего кулака:

(1)Правая стопа на месте выполняет заворачивающийся внутрь шаг, вес тела смещается на правую ногу, корпус поворачивается влево, обращаясь лицом в противоположном направлении, после разворота корпуса левая нога подтягивается на полшага назад. Правый кулак поворачивается вокруг своей оси наружу, правый локоть поворачивается вверх, поднимаясь над головой, левый кулак остаётся перед низом живота, смотреть

вперёд (фото 3-33).

(2)Левая нога делает шаг вперёд, правая нога подшагивает следом, образуя *саньтиши* с левой ногой впереди и правой – позади. Правый кулак выполняет накрывающее надавливание из положения сверху вперёд и

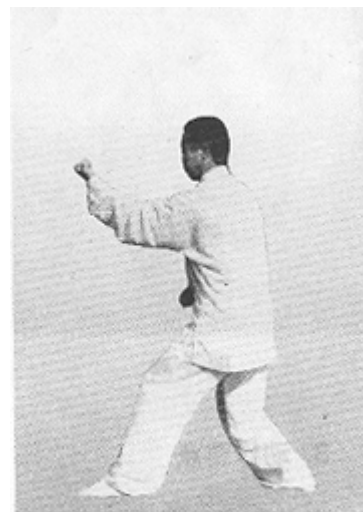


图 3-34

вниз, и возвращается к животу, кулак обращается ладонной стороной вниз. Левый кулак от живота идёт буравящим движением вперёд и вверх до уровня носа, обращаясь ладонной стороной вверх и поворачиваясь вверх нижним краем, голова упирается, смотреть вперёд (фото 3-34).

Важные пункты движений:

(1) Заворот правой стопы с поворотом корпуса и подъём правого локтя должны выполняться одним движением, амплитуда заворота стопы должна быть большой, вес тела должен сместиться быстро. Отступить левой ногой надо своевременно.

(2) Шаг левой ногой, буравящее движение левым кулаком и накрывающее надавливание с оттягиванием правого кулака должны осуществляться одновременно единым целостным движением.

(3) Всё движение разворота должно делаться непрерывно, без малейшей паузы.

5. Буравящий кулак – заключительное движение

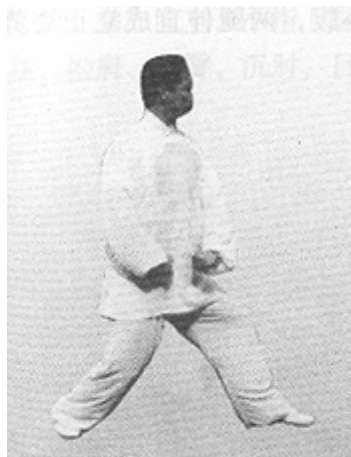


图 3-35

Во время тренировки буравящего кулака дойдя до исходного места и выполнив левый буравящий кулак можно переходить к заключительному движению.

(1) Ноги не двигаются, оставаясь в *саньтиши* с левой ногой впереди и правой – позади. Левый кулак поворачивается вокруг своей оси внутрь и накрывающим движением нажимает вниз, оттягиваясь к нижней части живота, кулак обращается ладонной стороной вниз. В левой стопе на месте – направленное вниз растаптывающее усилие. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-35).

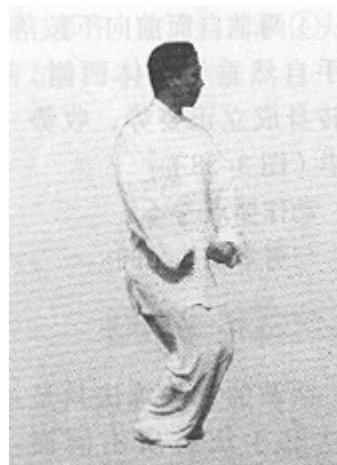


图 3-36

(2) Вес тела смещается вперёд, правая нога приставляется к левой, обе ноги согнуты в коленях, сохраняя высоту тела неизменной. Кулаки остаются на месте перед животом, локти прижаты к рёбрам, голова чуть упирается, смотреть вперёд (фото 3-36).



图 3-37①



图 3-37②



图 3-38

(3) Кулаки перед животом опускаются вниз, разжимаясь, руки через стороны поднимаются вверх, оставаясь чуть согнутыми в локтях, и оказываются на уровне плеч, обращённые ладонями вверх, после чего руки сгибаются в локтях, ладони сходятся впереди, направляясь пальцами друг на друга и обращаясь центрами вниз. Ноги остаются согнутыми в коленях (фото 3-37(1)(2)).

(4) Ладони перед лицом нажимают вниз до положения перед низом живота. Одновременно ноги распрямляются, руки опускаются по сторонам. Повернуться, образуя положение «стоять прямо с ногами вместе» (фото 3-38).

Важные пункты движений

Аналогичны заключительному движению рубящего кулака.

(2) Буравящий кулак в разноимённом шаге (*аобу цзуаньцюань*)

Прочие методы тренировки буравящего кулака отличаются лишь методами перемещений и методами действий руками. Но какие бы движения ни делала передняя рука – если её действия рациональны с технической точки зрения, и после них задняя рука наносит буравящий удар, то это всё «буравящий кулак». В разных местностях имеются разные линии передачи традиции, и наличие различий – объективная реальность. Следует искать общее и помнить о различном.

1. Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*)



图 3-39

(I) Правый буравящий кулак в разноимённом шаге

(1) Левая нога отступает к внутренней стороне правой ноги не становясь на землю или касаясь земли носком, вес тела смещается на левую ногу; ноги согнуты в коленях, сохраняя высоту корпуса неизменной. Одновременно левая рука оттягивается к животу, сжимаясь в кулак, а затем мимо солнечного сплетения идёт буравящим движением вперёд-вверх до уровня носа, рука остаётся согнутой в локте, кулак переворачивается нижним краем вверх. Правая рука сжимается в кулак, оставаясь перед нижней частью живота, голова упирается, смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-39).

(2) Левая нога делает большой шаг вперёд, правая нога подшагивает на полшага, вес тела –

в основном на правой ноге. Одновременно левый кулак с поворотом вокруг своей оси внутрь накрывает нажимающим движением, левая рука чуть согнута в локте, левый кулак нажимает и оттягивается к животу, кулак обращён ладонной стороной вниз. Правый кулак с поворотом вокруг своей оси наружу идёт буравящим движением мимо солнечного сплетения вверх мимо внутренней стороны левого кулака до уровня носа, переворачиваясь нижним краем вверх, кулак обращается ладонной стороной вверх. Правое плечо подаётся вперёд, голова упирается вверх,

расслабить плечи, свесить ягодицы, опустить локти, смотреть вперёд (фото 3-40).



图 3-40

(II) Левый буравящий кулак в разноимённом шаге

(1) Левая нога делает полшага вперёд, правая нога тут же подшагивает, подтягиваясь к внутренней стороне левого голеностопа, правая стопа не ставится на землю. Одновременно правый кулак поворачивается вокруг своей оси внутрь и идёт накрывающим движением влево-вниз, обращаясь ладонной стороной вниз, правая рука чуть согнута в локте, правый кулак нажимает вниз до уровня плеч. Голова упирается, смотреть в зону перед правым кулаком (фото 3-41).

(2) Правая нога делает большой шаг вперёд, левая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на левой ноге.

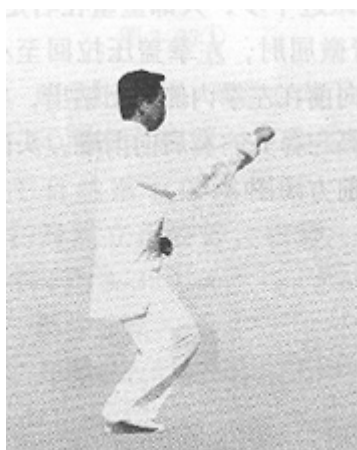


图 3-41

Одновременно правый кулак накрывает нажимающим движением и оттягивается к животу, кулак обращён ладонной стороной вниз. Левый кулак от живота идёт вниз, проходит мимо солнечного сплетения и идёт буравящим движением мимо внутренней стороны правого кулака вперёд-вверх до уровня носа, переворачиваясь нижним краем вверх. Левое плечо подаётся вперёд, голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-42).

Отрабатывать на обе стороны попеременно.



图 3-42

2. Важные пункты движений

(1) Движения при буравящем кулаке в разноимённом шаге таковы: левая нога продвигается вперёд, правый кулак нажимает накрывающим движением, правая нога делает шаг вперёд, левый кулак наносит буравящий удар. Методы действий руками – давящее накрывание вниз и буравящий удар вверх, важные пункты движений – те же, что и при буравящем кулаке, различие лишь в координации методов рук и методов перемещений. Нужно обращать внимание на полную согласованность верха и низа, правого и левого.

(2) Нанося удар буравящим кулаком нужно обращать внимание на подвижность поясницы, в момент выброса силы скрутить поясницу и подать плечо добавляя силы.

3. Буравящий кулак – разворот

(1) При развороте после правого буравящего кулака в разноимённом шаге левая нога делает впереди заворачивающийся шаг, корпус поворачивается вправо на 180 градусов, вес тела смещается на левую ногу, правая нога оттягивается к положению перед левой ногой. Одновременно правый кулак оттягивается от положения рядом с поясницей назад втыкающимся движением и поворачивается вокруг своей оси, обращая ладонной стороной вверх, смотреть на правый кулак.

(2) Правая нога делает большой шаг вперёд, левая нога подшагивает на полшага. Одновременно правый кулак выполняя накрывающее надавливание оттягивается к низу живота, обращая ладонной стороной вниз. Левый кулак наносит буравящий удар до уровня носа, смотреть в зону перед левым кулаком. Движения на левую и правую стороны выполняются симметрично.

4. Буравящий кулак – заключительное движение

После выполнения правого буравящего кулака в разноимённом шаге правый кулак возвращается к животу, корпус чуть поворачивается, ноги не двигаются. Голова упирается, смотреть вперёд, дальнейшие движения идентичны форме «рубящий кулак – заключительное движение».

Если выполнять эту форму после левого рубящего кулака в разноимённом шаге, то левая нога делает шаг вперёд, ноги образуют *саньтиши*. Левый кулак выполняет накрывающее надавливание и возвращается к животу, голова упирается, смотреть вперёд.

(3) Буравящий кулак с метаниями корпуса (*яошэнь цзуаньцюань*)

1. Порядок движений

(1) Правый буравящий кулак с метаниями корпуса

(1) Руки сжимаются в кулаки, левая нога делает полшага вперёд, правая нога тут же подшагивает, подтягиваясь к внутренней стороне левого голеностопа, правая стопа не ставится на землю. Одновременно левый кулак переворачивается, обращая ладонной стороной вверх, локоть идёт прикрывающим движением вправо, опускаясь вниз, от положения перед телом идёт по дуге вниз, влево, а затем вверх, вперёд и вправо, кулак

обращается ладонной стороной вниз, левая рука оказывается согнутой в локте на уровне плеч. Правый кулак от живота идёт вверх, обращаясь ладонной стороной наружу, вдоль внешней стороны плечевой части левой руки движется по дуге вверх и вправо, а затем опускается вниз к правой стороне поясницы, обращаясь ладонной стороной вверх. Движение рук должно происходить одновременно. Голова упирается, смотреть вперёд (фото 3-43(1)(2)).

(2) Правая нога делает большой шаг вперёд, левая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на левой ноге. Одновременно левый кулак нажимает накрывающим движением и оттягивается к животу, обращаясь ладонной стороной вниз. Правый кулак идёт мимо солнечного сплетения буравящим движением вперёд-вверх вдоль внутренней стороны левого кулака до уровня носа, переворачиваясь нижним краем вверх. Смотреть вперёд, голова упирается вверх (фото 3-44).



图 3-43①



图 3-43②



图 3-44



图 3-45①



图 3-45②



图 3-46

(II) Правый буравящий кулак с метаниями корпуса

(1) Правая нога делает полшага вперёд, левая нога тут же подшагивает, подтягиваясь к внутренней стороне правого голеностопа, левая стопа не ставится на землю. Одновременно правый локоть опускается вниз, левый кулак от живота идёт вверх, вдоль внешней стороны правого предплечья движется по дуге вверх и влево, а затем опускается вниз к левой стороне поясницы, обращаясь ладонной стороной вверх. Правый кулак идёт по дуге вниз, вправо, а затем вперёд и влево, кулак обращается ладонной стороной вниз, правая рука оказывается согнутой в локте на уровне плеч и нажимает накрывающим движением. Движение рук должно происходить одновременно, без остановок. Голова упирается, смотреть вперёд (фото 3-45(1)(2)).

(2) Левая нога делает большой шаг вперёд, правая нога подшагивает на полшага, образует *саньтиши* с левой ногой впереди и правой - позади. Одновременно правый

кулак нажимает накрывающим движением и оттягивается к животу, обращая ладонной стороной вниз. Левый кулак идёт мимо солнечного сплетения буравящим движением вперёд-вверх, движения симметричны вышеописанным (фото 3-46).

Далее отработка чередуется на левую и правую стороны.

2. Важные пункты движений

(1) Ключевой пункт буравящего кулака с метаниями корпуса в том, чтобы движения рук по дуге шли одновременно, одна вверх – другая вниз, одна влево – другая вправо, одна вперёд – другая назад, оба кулака и обе руки должны двигаться полностью согласованно в противофазах, координируясь при этом с движениями корпуса вперёд, назад, влево и вправо. Корпус движется ради координации с руками, чтобы руки могли лучше осуществить выброс силы, именно это надо стараться прочувствовать в ходе тренировки.

(2) Продвижение передней ноги вперёд должно осуществляться одновременно с движением рук по дуге, верх и низ должны быть полностью согласованы. В начале тренировок амплитуда движений рук должна быть побольше, по мере достижения натренированности амплитуда должна постепенно уменьшаться. Обращать внимание на полную согласованность методов корпуса и движений рук.

3. Разворот, заключительное движение – аналогичны стандартному методу тренировки буравящего кулака

(4) Буравящий кулак с шагом назад (*туйбу цзуаньцюань*)

1. Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*)

(I) Правый буравящий кулак с шагом назад



图 3-47

(1) Правая нога отступает на полшага назад, левая нога тут же подтягивается назад, носком касаясь земли перед правой стопой. Одновременно левая кисть сжимается в кулак, предплечье, размещаясь горизонтально, нажимает вниз, на уровне плеч, кулак обращается ладонной стороной вниз. Положение правого кулака перед животом не меняется, смотреть вперёд (фото 3-47).

(2) Левая нога делает большой шаг назад и с притоптыванием ставится на землю, вес тела в основном смещается на левую ногу, положение правой ноги не меняется. Одновременно левый кулак нажимает накрывающим

движением и оттягивается к животу, обращая ладонной стороной вниз. Правый кулак идёт буравящим движением вперёд-вверх до уровня носа, переворачиваясь нижним краем вверх. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-48).



图 3-48

(II) Левый буравящий кулак с шагом назад

(1) Левая нога отступает на полшага назад, правая нога тут же подтягивается назад, носком касаясь земли перед левой стопой. Одновременно правое предплечье, размещаясь горизонтально, нажимает вниз, на уровне плеч, кулак обращается ладонной стороной вниз. Положение левого кулака не меняется, смотреть вперёд (фото 3-49).

(2) Правая нога делает большой шаг назад и с притоптыванием ставится на землю, вес тела в основном смещается на правую ногу, положение левой ноги не меняется. Одновременно правый кулак нажимает накрывающим движением и оттягивается к

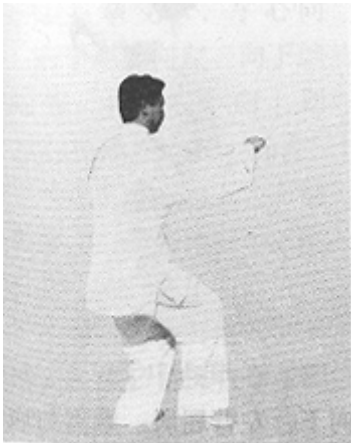


图 3-49

животу, обращаясь ладонной стороной вниз. Левый кулак идёт буравящим движением вперёд-вверх до уровня носа, переворачиваясь нижним краем вверх. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-50).

Отрабатывать попеременно на обе стороны. Количество повторений определяется размерами площадки, временем тренировки и выносливостью занимающегося.

2. Важные пункты движений

(1) Основное при буравящем кулаке с шагом назад – это тренировка шага назад, особенности методов действий руками те же, что и при буравящем кулаке. При отступлении назад «отступаешь назад – сначала отступи задней ногой, всякий раз отступая назад обязательно подтягивай [другую ногу]». Во время отступления центр тяжести смещается назад, т.е. сдвигается корпус. Отступление левой ногой и буравящий удар правым кулаком должны образовывать единое целостное движение, левая нога должна ставиться на землю на всю подошву, используя реакцию опоры, скручивание поясницы и подачу плеча для передачи усилия в буравящий удар правым кулаком. Ягодицы должны немного осесть вниз.

(2) Отступление правой ногой, подтягивание левой ноги и накрывающее надавливание левым кулаком должны завершиться одновременно.

3. Разворот

При отработке буравящего кулака с шагом назад разворот отсутствует, можно вместо него переходить на отработку буравящего кулака с шагом вперёд.

4. Заключительное движение – аналогично стандартному методу тренировки буравящего кулака

(5) Буравящий кулак с обматыванием рукой (*чаньшоу цзуаньцюань*)

1. Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*)

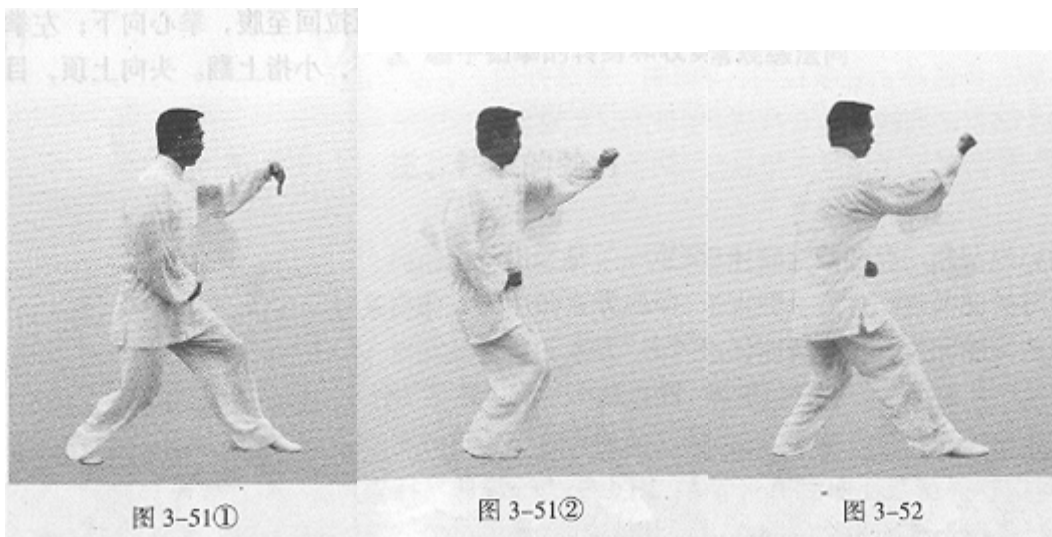
(1) Буравящий кулак с обматыванием левой рукой

(1) Левая нога делает полшага вперёд, правая нога тут же подшагивает, подтягиваясь к внутренней стороне левого голеностопа. Одновременно левая кисть переворачивается ладонью вверх, отгибается в запястье вниз и идёт по дуге вверх и вправо, сжимаясь в кулак, обращённый ладонной стороной вниз, левая рука сгибается в локте, кулак размещается на уровне плеч; правый кулак – у живота. Голова чуть упирается вверх, смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-51(1)(2)).

(2) Правая нога делает большой шаг вперёд, левая нога подшагивает на полшага. Одновременно левый кулак из накрывающего положения оттягивается к животу, будучи обращённым ладонной стороной вниз. Правый кулак идёт буравящим движением вперёд-вверх до уровня носа, переворачиваясь нижним краем вверх. Голова упирается, смотреть вперёд (фото 3-52).



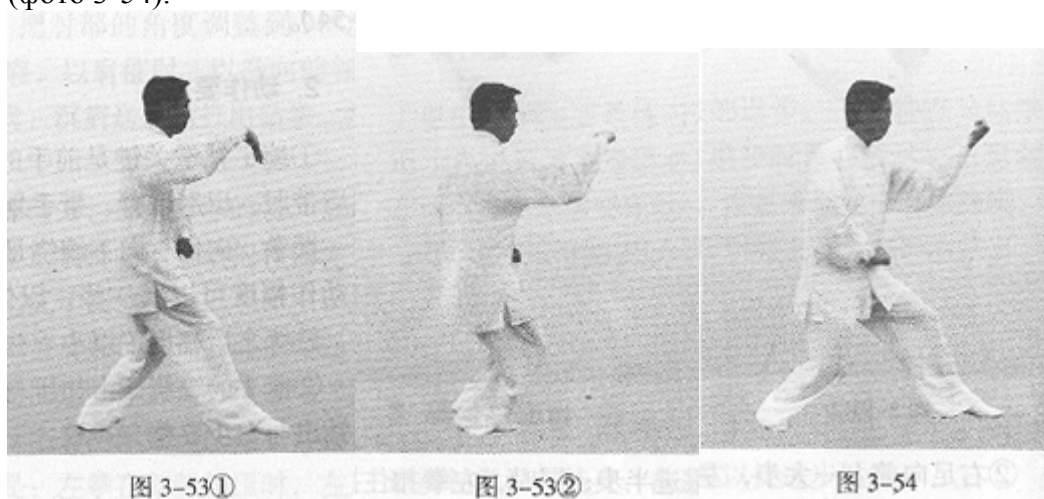
图 3-50



(II) Буравящий кулак с обматыванием правой рукой

(1) Правый кулак разжимается, кисть обращается ладонной стороной вверх, отгибается в запястье влево и идёт по дуге обматывающим движением вниз и вправо, а затем сжимается в кулак и идёт накрывающим движением влево и вниз, кулак обращён ладонной стороной вниз, правое предплечье размещается почти горизонтально на уровне плеч; положение левого кулака у живота не меняется. Правая нога делает полшага вперёд, левая нога тут же подшагивает, подтягиваясь к внутренней стороне левого голеностопа, но не становится на землю. Голова чуть упирается вверх, смотреть на правый кулак (фото 3-53(1)(2)).

(2) Левая нога делает большой шаг вперёд, правая нога подшагивает на полшага. Одновременно правый кулак из накрывающего положения оттягивается к животу, будучи обращённым ладонной стороной вниз. Левый кулак идёт буравящим движением вперёд-вверх до уровня носа, переворачиваясь нижним краем вверх. Голова упирается, смотреть вперёд (фото 3-54).



2. Важные пункты движений

(1) Ключевой момент у буравящего кулака с обматыванием рукой заключается в обматывающем движении передней руки по дуге, когда кисть загибается в запястье крюком на себя и вниз. Плечом вызывать движение локтя, локтём вызывать движение предплечья и кисти по кругу с последующим маховым ударом по дуге вперёд, со скрытой внутри идеей удара кулаком сбоку. При обматывающем движении на себя и вниз идёт ладонь, при маховом ударе вперёд и вверх идёт кулак. При тренировке амплитуда движения может быть побольше, чтобы овладеть усилием поясницы, плеча, локтя и кисти

и методами действий корпуса, по мере натренированности можно уменьшить амплитуду, увеличивая скорость.

(2)Обматывающее движение передней руки с маховым ударом осуществляется одновременно с продвижением вперёд передней ноги, верх и низ действуют как одно целое. Буравящий удар задним кулаком составляет единое целостное движение с шагом вперёд.

3.Разворот, заключительное движение – аналогичны стандартному методу тренировки буравящего кулака

3.Буравящий кулак – усилия

Нанося буравящий удар вперёд-вверх, нужно обращать внимание на то, чтобы локоть плотно прилегал к рёбрам. Кулак движется буравящим движением по прямой, направленной вперёд-вверх. Эта прямая идёт во фронтальной плоскости. Во время нанесения буравящего удара угол между предплечьем и плечевой частью руки должен составлять около 120 градусов. Рука не должна быть ни слишком согнута, ни слишком выпрямлена.

В «буравящем кулаке» один кулак идёт из положения снизу буравящим движением вперёд-вверх, другой – из положения сверху нажимает накрывающим движением и оттягивается назад-вниз. Прилагаемые силы должны быть равны, в физике это называется «парой сил». У пары сил величины примерно равны, а направления – противоположны, прилагаются они к одной и той же поверхности. У кулака, наносящего буравящий удар, должна быть точка фиксации, другой кулак после накрывающего нажатия и оттягивания должен нанести удар по нижней части живота, что способствует опусканию *ци* в *даньтянь* и взрывному выбросу целостного усилия. В начале тренировок удар по животу должен быть послабее, постепенно силу увеличивают, повышая способность нижней части живота противостоять ударам.

Перед выполнением «буравящего кулака» нужно сначала повернуть руку вокруг своей оси, обращая кулак ладонной стороной вверх и немного переворачивая нижний край кулака – в этом случае легче прижать локоть к рёбрам. В этот момент корпус чуть сгибается в пояснице, накапливая усилие, угол сгиба руки в локте достигает примерно 90 градусов, затем усилие вначале исходит из поясницы, поясница подталкивает плечо, плечо подталкивает локоть, кулак ведёт вперёд, локоть пересылает вперёд, сустав за суставом один за другим пронизываются, скрутить поясницу и подать плечо, опустить плечо и переслать локоть, нанося буравящий удар. Во время нанесения буравящего удара кулак должен одновременно с движением по траектории поворачиваться вокруг своей оси.

В каждом из «кулаков» синьциуань используемое в выбросе усилие – это не сила отдельной части тела, это – целостное усилие всего тела. Целостное усилие – наиболее заметная особенность методов усилия синьциуань, ну а так как эта особенность проявляется в каждом отдельном движении и во всех методах тренировки, то с точки зрения максимально быстрого натренировывания целостного усилия синьциуань превосходит прочие стили.

Чтобы получить максимально большое буравящее усилие, непременно нужно озаботиться правильной формой тела, все углы сгиба во всех суставах должны быть оптимальными. Так как выброс усилия в синьциуань – это всегда выброс целостного усилия, то непременно нужно следовать общему принципу «хочешь вперёд – сначала назад, хочешь влево – сначала вправо, хочешь вправо – сначала влево». Всё это отлично согласуется с принципами спортивной биофизики. Конкретный механизм таков: когда левый кулак идёт по дуге с накрывающим нажатием, то левое плечо должно чуть податься вперёд, таким образом правое плечо непременно чуть отойдёт назад, поясница немного оседает, накапливая усилие. Затем правая нога делает шаг вперёд с пробивающим усилием, левый кулак оттягивается назад, правое плечо идёт вперёд, в пояснице – усилие

скручивания, правый кулак наносит буравящий удар вперёд-вверх. Одновременно *ци* согласованно опускается в *дантьянь*, а в самый последний момент выброса усилия ягодицы должны чуть-чуть осесть вниз, увеличивая направленное вверх буравящее усилие.

4. Буравящий кулак – легко проявляющиеся ошибки и методы их исправления

1. При буравящем ударе и при накрывающем нажатии с оттягиванием прикладывается неодинаковая сила, обращается внимание лишь на буравящее движение вверх и игнорируется оттягивание назад.

Метод исправления: сначала – уяснить принципы, понять взаимосвязь пары сил у буравящего кулака и возвращающегося кулака, их соотношение, противоположность, прилагаемость к одной и той же плоскости. В трактатах по кулачному искусству говорится: ``Силы заглатывания и выплёвывания должны быть равны, выбрасываешь – используя всю силу, возвращаешь – используя всю силу``. В ходе тренировок надо постепенно овладевать этим законом.

2. При выполнении буравящего удара нижний край кулака не поворачивается вверх или поворачивается недостаточно.

Метод исправления: поворот нижнего края кулака вверх производится ради выброса усилия и ради прикрывания локтём, прикрывание локтём – это защита, также оно позволяет нанести удар в среднюю линию противника, то есть это и атака, внутри спрятан ещё и удар локтём. Поворот кулака вокруг своей оси наружу позволяет повернуть его нижний край вверх – это и называется «переворот кулака нижним краем вверх», он не должен быть слишком большим или недостаточным. Если он будет слишком большим – рука станет слишком жёсткой и зафиксированной, тело перекосится, усилие не сможет нормально по нему проходить, если поворот будет недостаточен – это неудобно с точки зрения прикрывания локтём и целостности усилия.

3. При буравящем ударе обращается внимание лишь на траекторию движения кулака и не уделяется внимание траектории движения локтя, в кулаке получается испарывающее усилие.

Метод исправления: обращать внимание на требования к движениям, когда кулак буравит вверх – локоть должен примыкать к рёбрам, кончик локтя должен упираться в солнечное сплетение, кулак должен вести руку вперёд-вверх, а локоть следует по его следу. Затем добавляется поворот кулака вокруг своей оси, приводящий к прикрывающему движению локтём – так и формируется правильная траектория движения локтя.

4. Буравящий вверх кулак идёт не по прямой, а по дуге.

Метод исправления: обращать внимание на то, что кулак надо вести по прямой, скрутить поясницу и подать плечо, позволяя кулаку и локтю оказаться на одной диагональной прямой.

5. При буравящем ударе из-за того, что сила прилагается слишком резко, кулак не фиксируется, и буравящее движение переходит в упирающееся вверх.

Метод исправления: сначала – уяснить, что буравящий удар наносится на уровень носа. Движение должно быть сначала расслабленным, ключевой пункт – ненапряжённая опущенность плеч, когда кулак быстро достигает нужной точки – внезапно идёт напряжение и выброс усилия. В этот момент разгибатели и сгибатели одновременно сокращаются, фиксируя суставы и добавляя силы.

5. Буравящий кулак – дыхание

В синъицюань методы дыхания в основном определяются кулачными формами, то есть движение кулака влечёт за собой вдохи и выдохи, дыхание тесно взаимосвязано с движениями. Такой способ дыхания позволяет увеличить способность тела противостоять

ударам, выгоден для взрывного выброса усилия и позволяет проводить движения с выбросом усилия быстрее.

Методы дыхания у буравящего кулака таковы:

1. При продвижении передней ноги на полшага вперёд, ведении передней руки по дуге с накрывающим нажатием – вдох.

2. При большом шаге задней ногой и буравящем ударе задним кулаком – выдох.

3. При прочих методах тренировки буравящего кулака координация с дыханием происходит так: при движениях передней рукой и передней ногой – вдох, при шаге вперёд задней ногой и выбросе усилия – выдох.

В трактатах по кулачному искусству сказано: ``Имение формы – это каркас, не имение формы – это *ци* и *ли*. Каркас для использования *ци* и *ли*``. Потому в процессе тренировок нужно обращать внимание на тесную взаимосвязь движений и методов дыхания. Обычное правило таково: когда конечности движутся по дугам, а тело сгибается, складывается или съёживается – такие движения координируются со вдохом; когда конечности распрямляются, идёт выброс усилия, тело раскрывается или скручивается – такие движения координируются с выдохом. Основной принцип: на вдохе – накопление усилия, на выдохе – выброс усилия.

6. Буравящий кулак – методы преподавания и тренировки

Буравящий кулак следует тренировать после рубящего кулака. Многие старые трактаты по кулачному искусству пишут, что после рубящего кулака надо изучать пробивающий кулак, так как металл подавляет дерево¹⁹, но я помещаю после рубящего кулака буравящий кулак, используя метод порождения²⁰, а не подавления. Кроме того, методы перемещения у буравящего кулака и у рубящего кулака одинаковы, и потому, изучая буравящий кулак после рубящего кулака, можно лучше закрепить метод перемещения.

1. Сначала осуществляется статическая тренировка формы рубящего кулака, чтобы изучающий мог осознать расположение передней и задней руки, их высоту, углы сгиба, усовершенствовать свои знания по поводу ощущений, вызываемых формой тела, быстрее сформировать правильную позицию.

2. Не сдвигая ног отрабатывать буравящий кулак на месте. При тренировке не надо делать выброса силы, тело должно прочувствовать порядок приложения силы при движениях кулаками, высоту удара кулаком, угол сгиба руки, нужно обращать внимание на требования к буравящему кулаку и нормативы движений.

3. Осуществлять замедленную тренировку всего движения «буравящий кулак». Осуществлять движения надо медленно, чуть задерживаясь в каждой из установленных форм, и так отрабатывать все движения. Такой метод тренировки позволяет отшлифовать мелкие детали движений и маршрут движений, постепенно сформировать условный рефлекс, помочь скоординировать движения. Однако, это всего лишь один из методов тренировки, и после овладения правильной формой движений следует увеличивать скорость, осуществляя тренировку на обычной скорости.

4. При тренировке в группе проводить тренировку под устный счёт. Продвижение передней ноги на полшага вперёд, подтягивание задней ноги, накрывающее нажатие по дуге передним кулаком осуществляется на счёт «один». Большой шаг задней ногой, последующее подшагивание на полшага, буравящее движение задней рукой вперёд-вверх, оттягивание переднего кулака к животу осуществляется на счёт «два». При тренировке в группе все движения должны завершаться одновременно.

5. В процессе тренировки тренер должен непрерывно исправлять появляющиеся у занимающихся ошибки, неправильные движения должны своевременно исправляться. В

¹⁹ Согласно теории пяти первостихий, металл (рубящий кулак) подавляет дерево (пробивающий кулак)

²⁰ Согласно теории пяти первостихий, металл (рубящий кулак) порождает воду (буравящий кулак)

трактатах по кулачному искусству говорится: ``Изучать кулачное искусство легко, исправлять кулачное искусство трудно``. Потому с самого начала тренировок надо овладевать правильными движениями, иначе ошибки закрепятся и впоследствии потребуют больших усилий для своего исправления.

7.Буравящий кулак – методы применения и боевой смысл движений

1.Исходя из конструкции движений буравящего кулака видно, что там имеется в виду бой на ближней дистанции. При атаке буравящим кулаком происходит сближение с противником вплотную, разрушение его защитной линии и атака. При защите, если противник набрасывается на меня, приближаясь, то я бью противника буравящим кулаком. Ключевой момент применения буравящего кулака – сближение, а ключевой момент сближения – перемещение с продвижением вперёд. Старые трактаты по кулачному искусству гласят: ``Продвигаешься вперёд с выбросом кулака – сначала приклейся к средним вратам``, ``Коль стопа наступает в средние врата атакуя его место – это волшебный приём, от него трудно защититься``, ``В методах ударах сначала надо обращать внимание на корпус, если руки и ноги достигают одновременно – то метод правильный``. Перемещение с продвижением вперёд – это атака с приклеиванием к средним вратам, атака промежности противника, атака с выходом за ноги противника. Сближение телом – это приближение вплотную к корпусу противника. Старые трактаты по кулачному искусству разъясняют: ``Удар человека – словно родственный поцелуй, смотришь на человека как на полынную траву``. Сможешь ли придвинуться вплотную к противнику – зависит ещё и от смелости, нужно сформировать в себе убеждение «одним ударом – наповал».

2.При применении буравящего кулака на практике самая важная техника – буравящее движение вверх. Удар буравящим кулаком снизу вверх соответствует «апшеркоту» из бокса, «пушечному удару пробивающему небо» из шаолиньского ушу. Нужно полностью реализовать силу поясницы, скрутку поясницы и подачу плеча. Ну а выполняет ли другая рука загребание, подпирание, блокирование, давит вниз или вспарывает вверх – зависит от обстоятельств, следует желаемому сердцем. Надо лишь, чтобы в моём ударе присутствовало усилие буравящего кулака, и тогда неважно, будет это буравящее движение прямо вверх, буравящее движение по диагонали прямо вперёд, буравящее движение по диагонали влево или буравящее движение по диагонали вправо – всё это будет являться методом «буравящий кулак». Неважно, если рука будет слишком согнута в локте или слишком выпрямлена, если буравящий кулак достигает цели – то это хороший удар. Основной принцип – поражение цели, основной принцип – достижение результата. Потому, «проясни метод и не сковывайся методом, освободись от приёма и не иди против приёма». Нужно добиваться полной реализации индивидуальных данных и достоинств техники, следовать желаемому сердцем.

3.В традиционных методах применения буравящего кулака имеется и удар локтём. Буравящий кулак – это удар снизу вверх в желудок или подбородок противника. Если буравящий кулак ударил мимо цели, то можно локтём согнутой руки ударить противника в грудь. Здесь ключевой момент – продвижение вперёд со сближением.

8.Буравящий кулак – рифмованные правила

Буравящий кулак подобен молнии, характером соответствует воде;

Продвигаешься вперёд с приближением телом – мастерство в ногах.

Скручиваться и обёртывать, буравить и переворачивать – усилие поясницы и плеч;

Вверх буравить с выбросом усилия – осеть копчиком.

Глава 3

Пробивающий кулак (бэн цюань)

1.Общее описание

В старых трактатах по кулачному искусству сказано: ``Пробивающий кулак соответствует дереву, формой подобен стреле, из пяти внутренних органов соответствует печени``. Фраза ``Пробивающий кулак соответствует дереву`` означает, что в теории пяти первостихий пробивающий кулак соответствует стихии «дерево». Фраза ``формой подобен стреле`` уподобляет движение пробивающего кулака быстрому полёту стрелы, его маршрут столь же прям, как и траектория полёта стрелы, и настолько же точен. Направил в цель, выстрелил – и поразил. Фраза ``из пяти внутренних органов соответствует печени`` имеет в виду теорию пяти первостихий традиционной китайской медицины. В традиционной китайской медицине орган «печень» соответствует «дереву» из пяти первостихий, пробивающий кулак соответствует «дереву» – значит, пробивающий кулак соответствует печени.

Движения пробивающего кулака просты, методы действий руками – прикладные, требуются прямизна и большая скорость, есть высказывание «драгоценна прямота и драгоценна скорость». Однако хотя и требуется прямота, но это не означает выпрямления рук, речь идёт об угле и траектории удара. «Драгоценна скорость» означает, что требуется большая скорость. В трактатах по кулачному искусству говорится: ``Намерение пронизывает всё тело, движение – в шаге, руки ходят туда и сюда, формой – словно соединённые арбалеты``. Здесь также разъясняется, что пробивающий кулак должен исполняться на высокой скорости, словно стрелы вылетают одна за другой из соединённых арбалетов. При традиционном методе тренировки пробивающего кулака левая нога обычно находится впереди, а правая – позади. При продвижении вперёд продвигают переднюю ногу, одна нога шагает – другая подшагивает, нужно, чтобы наработка была глубокой, техника – наполненной, а сила – большой, таким образом приём будет проводиться в наилучшем варианте. Такие старые мастера синьциуань, как Го Юньшэнь и Шан Юньсян прославились в мире именно благодаря своему мастерству в выполнении пробивающего кулака. У Го Юньшэня было прозвище «пробивающим кулаком с полушага поражающий всю Поднебесную, не имеющий противников».

Если смотреть с точки зрения методов тренировки пробивающего кулака в распространённых в народе течениях синьциуань, то в разных местностях и разных направлениях манера и особенности различаются, различаются методы перемещений и методы действий руками, усилия не совсем идентичны. Это – объективно существующие индивидуальные различия, но есть и общие вещи – а именно то, что при ударе происходит выпрямление руки, в этом пункте все школы едины, если не так – то это не «пробивающий кулак».

2.Пробивающий кулак – методы тренировки

В народе существует очень много методов тренировки пробивающего кулака, которые можно обобщить в следующие: пробивающий кулак с выбросом силы от находящейся сзади ноги, пробивающий кулак с выбросом силы от находящейся спереди ноги, левый-правый пробивающий кулак и пробивающий кулак с шагом назад, а также пробивающий кулак с оборотом корпуса.

(1) Пробивающий кулак с выбросом силы от находящейся сзади ноги (хоуцзяо фали бэнцюань)

1. Порядок движений (начиная из левой саньтиши)

(I) Правый пробивающий кулак



图 3-55

(1) Руки сжимаются в кулаки, левый кулак поворачивается вокруг своей оси наружу, обращаясь ладонной стороной вверх, и чуть опускается вниз до уровня солнечного сплетения; во время поворота левого кулака левое плечо чуть выходит вперёд и расслабленно опускается. Правый кулак переворачивается, обращаясь ладонной стороной вверх, и чуть поднимается. Левая нога делает полшага вперёд и прочно становится на землю, правая нога не двигается. Голова упирается вверх, смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-55).

(2) Правая нога подшагивает на полшага вперёд, становясь на землю позади левой пятки, поперечное расстояние между стопами составляет около одного кулака. Вес тела – в основном на правой ноге, правая нога должна

подшагнуть с трением по земле, становясь на землю со звуком. Ноги согнуты в коленях, правое колено – у левого подколенного сгиба. Одновременно правый кулак идёт к левому локтю и вдоль левого предплечья наносит прямой удар вперёд с выпрямлением руки; когда кулаки сходятся, то они одновременно поворачиваются вокруг своих осей внутрь, обращаясь внутренними краями вверх, правый кулак бьёт вперёд, обращаясь внутренним краем по диагонали вперёд-вверх, правая рука чуть согнута в локте, правое плечо подаётся вперёд. Левый кулак оттягивается к животу, обращаясь ладонной стороной внутрь, локоть примыкает к рёбрам. Голова упирается вверх, ягодицы расслабленно оседают вниз, смотреть в зону перед правым кулаком. Правый кулак наносит удар на уровне солнечного сплетения (фото 3-56).



图 3-56

(II) Левый пробивающий кулак



图 3-57

(1) Левая нога делает полшага вперёд, правая нога не двигается. Одновременно кулаки поворачиваются вокруг своих осей наружу, обращаясь ладонными сторонами вверх; правый кулак не сдвигается с места, левый кулак чуть поднимается вверх до уровня груди. Смотреть в зону перед правым кулаком (рис. 3-57).

(2) Правая нога подшагивает на полшага вперёд, вес тела смещается вперёд, по-прежнему оставаясь на правой ноге, левая нога не двигается, правая нога должна подшагнуть с трением по земле, становясь на землю со

звуком. Ноги согнуты в коленях, правое колено – у левого подколенного сгиба, правый носок чуть отвёрнут наружу, размещаясь на уровне левой пятки, поперечное расстояние между стопами составляет около одного кулака. Одновременно левый кулак идёт к правому локтю и вдоль

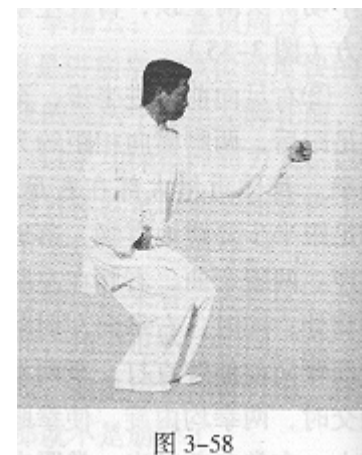


图 3-58

правого предплечья наносит прямой удар вперёд с выпрямлением руки на уровне солнечного сплетения. Левая рука чуть согнута в локте, левый кулак обращается внутренним краем по диагонали вперёд-вверх, правый кулак оттягивается к животу, обращаясь ладонной стороной внутрь. Голова упирается вверх, ягодицы расслабленно оседают вниз. Смотреть в зону перед левым кулаком, левое плечо подаётся вперёд (фото 3-58).

2. Важные пункты движений

(1) Продвижение левой ноги на полшага вперёд и переворот кулаков должны осуществляться одновременно.

(2) Подшаг правой ногой и удар правым кулаком вперёд должны делаться единым движением, достигает кулак – достигает и нога, рука и нога достигают одновременно.

(3) Продвижение левой ноги вперёд должно осуществляться на расстояние, превышающее длину собственной голени, однако нужно обращать внимание, чтобы корпус не слишком поднимался или опускался.

(4) При подшагивании правой ногой надо обращать внимание, чтобы оно шло трущим движением по земле, а не топаньем. С точки зрения работы с усилием у этих двух методов постановки ноги на землю имеются различия.

(5) Когда один кулак бьёт вперёд, а другой – оттягивается назад, то в обоих кулаках должна быть одинаковая сила. Обращать внимание на то, что поясница скручивается и плечо подаётся вперёд, расслабить плечи и свесить локти. У бьющей руки плечевая часть направлена диагонально, предплечье – параллельно земле, угол сгиба в локте – порядка 145-150 градусов.

(6) Бьющий кулак должен быть плотно сжат, сжатие кулака добавляет силы. Кисть должна быть выпрямлена в запястье, передняя поверхность кулака должна упираться вперёд, внутренний край кулака направлен по диагонали вперёд-вверх, кисть чуть отгибается в запястье вниз, в результате чего кулак и предплечье оказываются на одной прямой. При ударе левым кулаком вперёд подаётся левое плечо, при ударе правым кулаком – правое.

(2) Пробивающий кулак с выбросом силы от находящейся спереди ноги (*цянъцзяо фали бэнцюань*)

1. Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*)

(1) Правый пробивающий кулак



图 3-59

(1) Руки сжимаются в кулаки, левый кулак поворачивается вокруг своей оси наружу, обращаясь ладонной стороной вверх, и чуть опускается вниз до уровня солнечного сплетения. Левая рука чуть согнута в локте, левый локоть прикрывает внутрь, левое плечо должно расслабленно опуститься чуть вперёд. Правый кулак поворачивается вокруг своей оси, обращаясь ладонной стороной вверх, и немного поднимается вверх. Ноги не двигаются, голова упирается вверх, смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-59).

(2) Левая нога смещается на полшага вперёд, правая нога быстро подшагивает, становясь позади левой пятки, поперечное расстояние между стопами составляет около одного кулака, вес тела – на правой ноге, ноги согнуты в коленях, правое колено – у левого

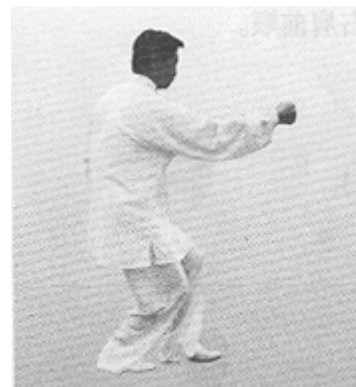


图 3-60

подколенного сгиба. Одновременно правый кулак идёт к левому локтю и вдоль левого предплечья наносит прямой удар вперёд с выпрямлением руки; когда кулаки сходятся, то они одновременно поворачиваются вокруг своих осей внутрь, обращаясь внутренними краями вверх, правый кулак бьёт вперёд, обращаясь внутренним краем по диагонали вперёд-вверх, правая рука чуть согнута в локте, правое плечо подаётся вперёд. Левый кулак оттягивается к животу, обращаясь ладонной стороной внутрь, локоть примыкает к рёбрам. Правый кулак наносит удар на уровне солнечного сплетения. Голова упирается вверх, ягодицы расслабленно оседают вниз, смотреть в зону перед правым кулаком (фото 3-60).

(II) Левый пробивающий кулак



图 3-61

(1) Кулаки одновременно поворачиваются вокруг своих осей наружу, обращаясь ладонными сторонами вверх; левый кулак чуть поднимается вверх до уровня груди. Смотреть в зону перед правым кулаком (рис. 3-61).

(2) Левая нога смещается на полшага вперёд, правая нога быстро подшагивает, становясь позади левой пятки, вес тела – на правой ноге, ноги согнуты в коленях, правое колено – у левого подколенного сгиба. Одновременно левый кулак вдоль правого предплечья наносит прямой удар вперёд с выпрямлением руки на уровне солнечного сплетения. Левая

рука чуть согнута в локте, левый кулак обращается внутренним краем по диагонали вперёд-вверх, левое плечо подаётся вперёд, правый кулак оттягивается к животу, обращаясь ладонной стороной внутрь, локоть примыкает к рёбрам. Голова упирается вверх, ягодицы расслабленно оседают вниз. Смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-62).

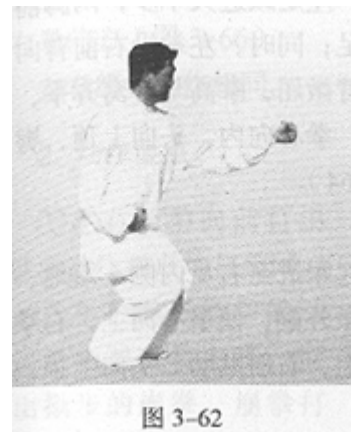


图 3-62

Дальнейшие движения идентичны вышеописанным, один шаг – один удар, чередуя левую и правую стороны. Количество повторений устанавливается на основе размеров площадки и собственной выносливости.

2. Важные пункты движений

(1) У «пробивающего кулака с выбросом силы от находящейся сзади ноги» и «пробивающего кулака с выбросом силы от находящейся спереди ноги» различия лишь в координации удара с ногой, сам удар и там и там идентичен. У «пробивающего кулака с выбросом силы от находящейся спереди ноги» удар кулаком образует единое движение с постановкой на землю левой ноги, у «пробивающего кулака с выбросом силы от находящейся сзади ноги» удар кулаком согласуется с подшагом правой ногой с трением по земле и притоптыванием.

(2) «Пробивающий кулак с выбросом силы от находящейся спереди ноги» опирается на толкание земли задней ногой, передняя нога должна идти вперёд прошибающим движением, кулак должен вести за собой вперёд, корпус чуть подаётся вперёд, колено задней ноги давит вниз и с силой порождает отталкивание от земли. В момент выброса силы сквозь кулак вперёд нужно подать плечо и опустить локоть, поставить левую стопу на землю надо с растаптывающим усилием. Подшаг правой ногой должен быть ловким и быстрым.

(3) Пробивающий кулак в разноимённом шаге (левый-правый пробивающий кулак) (аобу бэнцюань – цзою бэнцюань)

1. Порядок движений (начиная из левой саньтиши)

Сначала выполнить «правый пробивающий кулак» из «пробивающий кулак с выбросом силы от находящейся сзади ноги» (фото 3-55, 56).

(I) Левый пробивающий кулак в разноимённом шаге



图 3-63

(1) Левая нога делает полшага вперёд, правая нога тут же подшагивает, подтягиваясь к внутренней стороне левого голеностопа, правая стопа не ставится на землю. Левый кулак немного поворачивается вокруг своей оси наружу, обращаясь ладонной стороной вверх, правый кулак от живота поднимается к груди, обращаясь ладонной стороной вверх, голова упирается вверх, смотреть в зону перед правым кулаком (фото 3-63).

(2) Правая нога делает большой шаг по диагонали вправо-вперёд, левая нога подшагивает на полшага, становясь на землю на расстоянии длины стопы позади правой ноги, вес тела – в основном на левой ноге. Одновременно левый кулак вдоль правого предплечья наносит прямой удар вперёд с выпрямлением руки на уровне солнечного сплетения, левое плечо подаётся вперёд, левая рука чуть согнута в локте, левый кулак обращается внутренним краем по диагонали вперёд-вверх. Правый кулак оттягивается к животу, обращаясь ладонной стороной внутрь. Голова упирается вверх, ягодицы расслабленно оседают вниз. Смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-64).



图 3-64

(II) Правый пробивающий кулак в разноимённом шаге

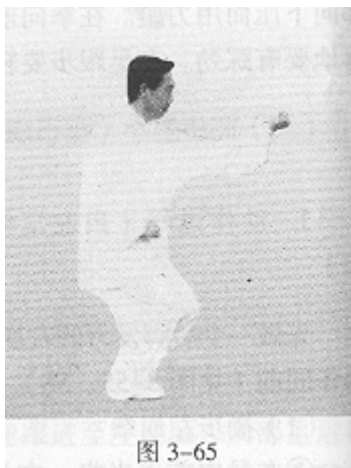


图 3-65

(1) Правая нога делает полшага вперёд, левая нога тут же подшагивает, подтягиваясь к внутренней стороне правого голеностопа, левая стопа не ставится на землю, ноги согнуты в коленях, колени плотно соприкасаются друг с другом. Одновременно левый кулак немного поворачивается вокруг своей оси наружу, обращаясь ладонной стороной вверх, правый кулак от живота поднимается к груди, обращаясь ладонной стороной вверх, правый локоть примыкает к рёбрам. Голова упирается вверх, смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-65).

(2) Левая нога делает большой шаг по диагонали влево-вперёд, правая нога подшагивает на полшага, становясь на землю на расстоянии длины стопы позади левой ноги, вес тела – в основном на правой ноге. Одновременно правый кулак вдоль левого предплечья наносит прямой удар вперёд с выпрямлением руки на уровне солнечного сплетения, правое плечо подаётся вперёд, правая рука чуть согнута в локте, правый кулак обращается внутренним краем по диагонали вперёд-вверх. Левый кулак оттягивается к животу, обращаясь ладонной стороной внутрь. Голова упирается вверх, ягодицы расслабленно оседают вниз. Смотреть в зону перед правым



图 3-66

кулаком (фото 3-66).

Тренировка движений на разные стороны осуществляется симметрично.

2. Важные пункты движений

(1) Важные пункты нанесения собственно пробивающих ударов кулаками аналогичны вышеописанным.

(2) В «пробивающем кулаке в разноимённом шаге» ноги по очереди шагают вперёд, при нанесении удара кулак идёт одним движением с большим шагом вперёд, как и в «пробивающем кулаке с выбросом силы от находящейся впереди ноги».

(3) Так как шаги делаются по диагонали влево-вперёд и вправо-вперёд, надо обращать внимание на то, чтобы при повороте находящегося впереди кулака вокруг своей оси сначала вывести кулак в правильном направлении, и уж потом делать шаг с ударом. Во время шагания надо обращать внимание на стабильность корпуса, он не должен подниматься или опускаться.

(4) В «пробивающем кулаке в разноимённом шаге» нужно скрутить поясницу, подать плечо, выпрямить руку и вести кулак, всё это должно полностью согласовываться с пробивающим движением вперёд передней ногой и толчком земли задней.

(4) Пробивающий кулак – разворот

(бэньцюань – чжуаньшэнь)

Разворот с пробивающим кулаком в традиционных народных методах тренировки называют «пальмовая куница слезает с дерева». Здесь используется сравнение с тем, как пальмовая куница после того, как залезает на дерево, разворачивается для того, чтобы слезть, таким сравнением хорошо передаётся присущие данному движению дух, намерение и форма.

1. Порядок движений



(1) Левая стопа делает заворачивающийся шаг, разворачиваясь носком обратно и становясь перед правым носком с наружной стороны, ноги согнуты в коленях. Если выполнялся «правый пробивающий кулак», то правый кулак оттягивается к животу, обращая ладонной стороной внутрь. Если выполнялся «левый пробивающий кулак», то левый кулак оттягивается к животу, обращая ладонной стороной внутрь. Вес тела смещается на левую ногу, корпус поворачивается на 180 градусов вправо, обращаясь лицом в противоположном направлении, голова упирается вверх. Смотреть вперёд (фото 3-67).

(2) Правая нога поднимается, сгибаясь в колене, правый носок разворачивается наружу, с поперечно расположенной стопой правая нога выполняет толчковый удар вперёд-вверх на уровень плеч, опорная левая нога чуть согнута в колене. Одновременно кулаки поворачиваются вокруг своих осей, обращая ладонными сторонами вверх, и от живота мимо солнечного сплетения идут с буравящими движениями вверх-вперёд, правый кулак оказывается вверху на уровне носа, левый кулак размещается у правого локтя. Правый локоть прикрывает внутрь, левый локоть примыкает к рёбрам, грудь чуть вобрана, плечи расслабленно опущены, голова немного упирается вверх, смотреть на правый кулак (фото 3-68(1)(2)).

(3) Правая нога после толчкового удара идёт растаптывающим движением вперёд-вниз, поперечно расположенная стопа ставится на землю с носком, развёрнутым наружу, левая нога подшагивает на полшага вперёд, ноги оказываются в перекрещенной позиции,

корпус опускается вниз, левая пятка приподнимается, образуется высокая *себу*. Вес тела распределён поровну на обе ноги. Одновременно левый кулак идёт буравящим движением над правым предплечьем. Когда кулаки сходятся, то они разжимаются и поворачиваются вокруг своих осей внутрь, обращаясь ладонями вниз. Левая ладонь идёт рубящим движением вперёд-вниз до уровня поясницы, центр ладони обращается вниз, правая рука оттягивается к правому бедру, ладонь обращается вниз. Голова упирается вверх, смотреть в зону перед левой ладонью (фото 3-69).



图 3-68①

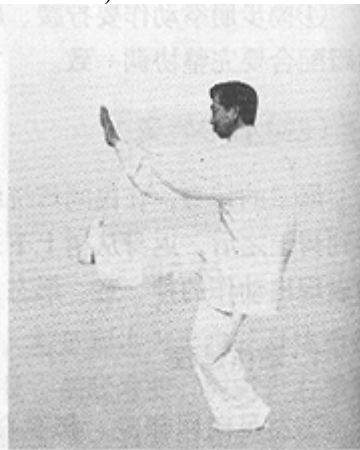


图 3-68②



图 3-69

2. Важные пункты движений

(1) Заворачивающийся шаг левой ногой, возвращение переднего кулака и поворот корпуса вправо осуществляются непрерывным движением. Во время поворота корпуса голова должна упираться вверх, нельзя наклонять голову и сгибаться в пояснице.

(2) Во время буравящего движения кулаками вперёд-вверх и толчка поперечно расположенной правой стопой перед верх и низ должны быть полностью согласованы, опорная левая нога должна стоять прочно.

(3) Опустить правую ногу на землю надо как можно дальше впереди, стопа должна встать на землю поперечно расположенной с растаптывающим усилием. Постановка правой ноги на землю, рубящий удар левой ладонью и оттягивание правой руки должны быть согласованы, выполняться одним движением. Обращать внимание на скручивание поясницы, подачу плеча и упирание головы вверх.

(4) Всё движение должно идти непрерывно, без малейшей паузы.

(5) Пробивающий кулак – заключительное движение

(бэнцюань – шоуши)

У всех методов тренировки пробивающего кулака заключительное движение идентично, оно выполняется после возвращения на исходное место и выполнения правого пробивающего кулака. «Пробивающий кулак с шагом назад» может сам по себе быть методом тренировки пробивающего кулака.



图 3-70

1. Левый пробивающий кулак с шагом назад

(I) Порядок движений

(1) Правая нога отступает на полшага назад, вес тела смещается на правую ногу, левая нога тут же оттягивается назад; правый кулак поворачивается вокруг своей оси, обращаясь ладонной стороной вверх, левый кулак с поворотом вокруг своей оси поднимается до уровня груди, смотреть в зону перед правым кулаком (фото 3-70).

(2)Левая нога, оттянувшись назад, не ставится на землю, а делает шаг назад, становясь на всю подошву, корпус смещается назад, вес тела в основном оказывается на левой ноге; правая нога тут же оттягивается на полшага, правый носок разворачивается наружу, стопа оказывается развёрнутой поперёк. Одновременно левый кулак вдоль правой руки наносит прямой удар вперёд с выпрямлением руки на уровне груди, левая рука остаётся чуть согнутой в локте, кулак обращён внутренним краем вверх; правый кулак оттягивается к животу. Поясница скручивается, левое плечо подаётся вперёд. Ноги плотно сжаты, голова упирается вверх, смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-71).



图 3-71

(II)Важные пункты движений

(1)Отступление правой ногой и переворот на месте правого кулака должны осуществляться одновременно.

(2)Поставить левую ногу на землю при отступлении надо со звуком. Удар левым кулаком, отступление левой ногой и оттягивание правого кулака должны осуществляться единым движением и завершаться одновременно. Необходима согласованность с дыханием для помощи выбросу силы.

2.Заключительное движение

(I)Порядок движений



图 3-72

(1)Левая нога делает шаг вперёд, правая нога не двигается, ноги образуют *саньтиши* с левой ногой впереди и правой – позади. Левый кулак нажимает накрывающим движением и оттягивается к нижней части живота, обращая ладонной стороной вниз, правый кулак по-прежнему остаётся перед животом. В левой стопе – растаптывающее усилие, голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-72).

(2)Вес тела смещается вперёд на левую ногу, правая нога приставляется к левой, ноги согнуты в коленях, высота тела остаётся неизменной. Кулаки по-прежнему располагаются перед животом (фото 3-73).



图 3-73

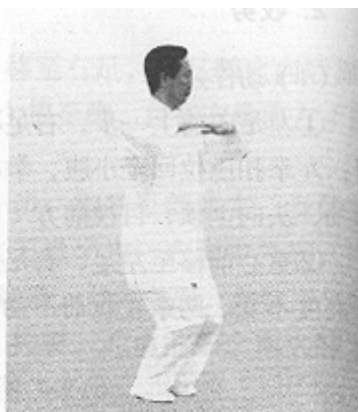
(3)Кулаки перед животом опускаются вниз, разжимаясь, руки через стороны поднимаются вверх, оставаясь чуть согнутыми в локтях, и оказываются на уровне плеч, обращённые ладонями вверх, после чего руки сгибаются в локтях, ладони сходятся впереди, направляясь пальцами друг на друга и обращаясь центрами вниз. Ноги остаются согнутыми в коленях (фото 3-74(1)(2)).

(4)Ладони перед лицом нажимают вниз до положения перед низом живота. Одновременно ноги распрямляются, руки опускаются по сторонам. Повернуться, образуя положение «стоять прямо с ногами вместе» (фото 3-75).

(II)Важные пункты движений

(1)Загиб левого кулака внутрь с оттягиванием, растаптывающее усилие в левой стопе и упирание головой вверх должны происходить одновременно, *цзин* и *шэнь* должны пронизывать.

(2) Подъём рук в стороны и сведение их впереди должны делаться непрерывно, нажимание руками вниз и распрямление ног происходит единым движением, руки и ноги завершают движение одновременно.



3. Пробивающий кулак – усилия

Что касается понятий «усилие-цзин» и «сила-ли», то по этому поводу в кругах занимающихся ушу имеются различные взгляды и точки зрения. Так как стили китайского ушу весьма запутанны, школ и направлений очень много, распространены они во многих местностях, то в каждой местности и в каждом направлении кулачного искусства выработана своя точка зрения касательно понятий «усилие-цзин» и «сила-ли».

Ли: (1)Изменение траектории движения материального тела именуется «воздействием силы». У силы имеется три характеристики: величина, направление и точка приложения. (2)Мощь. (3)Физическая сила человеческого тела.

Цзин: (1)Сила, бодрость, энергия. (2)Настроение. (3)Манеры, поведение. (4)Интерес. В ушу во многих случаях употребления смысл понятий «цзин» и «ли» неясен, в *цзин* имеется *ли*, в *ли* входит *цзин*. На самом деле употребляемый в ушу термин «цзин» и используемый в обычной речи термин «ли» являются очень разными по смыслу. «*Ли*» указывает на величину физической мощи человеческого тела, смысл этого термина – физическая сила человеческого тела, та сила, которая получается за счёт сокращения мышц. Под «*цзин*» же понимается та сила, которая развивается за счёт многократного протренировывания техник ушу, которая вплавлена в техники ушу, это сокращения и растягивания мышц, осуществляемые под контролем сознания, это целостная сила, порождаемая в соответствии с порядком выполнения движений.

Во время тренировки пробивающего кулака основной метод работы с усилием заключается в том, чтобы при выпрямлении руки с прямым ударом вперёд и шаге ногой или подстановке ноги рука и нога действовали согласованно, всё тело двигалось как единое целое. Как достичь целостного усилия? Как добиться того, чтобы усилие всего тела пронизывало сустав за суставом, было упорядоченным и согласованным, в конечном итоге достигая передней поверхности кулака? Это как раз то, чего мы добиваемся на тренировках. Перед тем, как бить кулаком, нужно обратить внимание на такой метод действий корпусом, как «хочешь вперёд – сначала назад». В целостном движении чрезвычайно важен метод перемещения, когда передняя нога продвигается вперёд, а задняя нога стимулирует продвижение вперёд, и передняя нога идёт вперёд пробивающим движением. Когда в старых трактатах по кулачному искусству пишут, что «от рук в ударах – три десятых, от ног – семь десятых», то имеют в виду именно это. Метод перемещения с пробиванием впереди и отталкиванием позади приводит к смещению корпуса на расположенное впереди место, таким образом порождается смещение веса тела. Выпрямление руки с прямым ударом вперёд строится именно на фундаменте из

смещения тела вперёд. Метод усилия пробивающего кулака – таков: шагом стимулируется тело, поворотом поясницы вызывается подача плеча, плечом стимулируется локоть, кулаком осуществляется движение вперёд, снизу вверх всё передаётся звено за звеном, непрерывно усиливаясь, и в конечном итоге достигая передней поверхности кулака. Когда за счёт перемещения вызывается смещение тела вперёд, то нужно обращать внимание на то, чтобы колено задней ноги давило вниз, уменьшая угол между вектором толчка и землёй, и увеличивая горизонтальную составляющую толчкового усилия. Скручивая поясницу и посылая плечо нужно обращать внимание на небольшое движение корпусом в соответствии с принципом «хочешь вперёд – сначала назад», что позволяет накопить усилие и увеличить маршрут движения. Когда кулаком осуществляется движение вперёд, а плечо стимулирует локоть, то нужно сначала распрямить руку в локте примерно до прямого угла, а уж затем скоординировано вести кулак и стопу, распрямляя руку до предельной точки. В пробивающем кулаке нужно от начала и до конца следить, чтобы кулак двигался по средней линии тела.

Когда при исполнении пробивающего кулака с выбросом силы от находящейся сзади ноги осуществляется подшаг с трущим движением по земле, то надо представлять, словно задняя нога привязана за голеностоп верёвкой, и стараясь оторвать эту верёвку осуществлять трущее движение по земле. Нужно обкатывать бёдрами и смыкать колени, коленом приводить в движение стопу и осуществлять трущее движение по земле, а не перестановку стопы. Такой способ исполнения пробивающего кулака очень прочен и силен, но он не быстр. У пробивающего кулака с выбросом силы от находящейся впереди ноги способ перемещения – «пробивать впереди и отталкиваться позади», таким способом легко достичь скорости, но сила будет не столь велика, как у первого способа. Потому надо уделять равное внимание обеим разновидностям пробивающего кулака, они должны быть взаимно дополнять друг друга, отрабатываться совместно.

Пробивающий кулак с разворотом – «пальмовая куница слезает с дерева» – очень важное техническое действие. Согнуться в пояснице и подобрать грудь, правая рука вверху – левая внизу, сам – в середине, правая нога идёт вниз, осуществляя толчок поперечно расположенной стопой; верх, середина, низ – вместе поднимаются и вместе опускаются. Когда кулаки поднимаются с буравящим движением – в них должно быть усилие упирания вперёд, в пояснице должно быть усилие вытягивания вверх. Когда правая нога осуществляет толчок поперечно расположенной стопой, то правое бедро должно вобраться назад. Когда левая рука опускается рубящим движением, в ней должно быть усилие погружения вперёд-вниз, правая рука оттягивается назад резко, словно цепляя багром. Когда правая стопа встаёт на землю впереди – в ней должно быть направленное вперёд и вниз растаптывающее усилие, следуя давлению весом тела вперёд рука рубит, а нога – растаптывает. Усилие упора вверх в голове должно быть одновременным с усилием рубки в руках. Эти методы усилий должны быть прочувствованы до тонкостей в ходе многократных самостоятельных тренировок. Если не будет уяснения движения в ходе многократных тренировок до такой степени, чтобы его можно было разъяснить другому человеку, то мастерства не достигнуть.

«Пробивающий кулак с шагом назад» – это не только один из элементов заключительного движения, это ещё и отдельный способ тренировки пробивающего кулака. Перед тем, как отступающая левая нога встанет на землю, центр тяжести должен сместиться назад, формируя теснение спиной назад и оседания ягодицами назад. Когда центр тяжести, смещаясь назад, минует правую ногу и продолжает движение назад, в результате чего тело начинает опрокидываться назад, то отступающая левая нога с силой упирается в землю, позволяя силе реакции опоры пронизать вверх до поясницы, поясницей вызывая движение плеча, плечом стимулируя локоть, локтём стимулируя кулак, левая рука распрямляется, правая рука оттягивается, плечи за счёт подачи вперёд и ухода назад формируют пару сил, и вот таким образом, двигаясь снизу вверх, изнутри наружу, и формируется равнодействующая – целостное усилие.

4. Пробивающий кулак – легко проявляющиеся ошибки и методы их исправления

1. Проявляется подача корпуса вперёд и оттопыривание ягодиц назад.

Метод исправления: причина появления этой ошибки в том, что занимающийся обращает внимание лишь на распрямление руки вперёд, смещается в ударе вперёд. Для исправления нужно усилить акцент на упирании головой вверх, расслабленном оседании ягодицами вниз, в результате чего тело принимает вертикальное положение.

2. При выбросе силы от находящейся сзади ноги имеет место перестановка задней ноги, а не труснее подтягивание.

Метод исправления: перестановка – это приложение силы для топанья ногой по земле. В пробивающем кулаке с выбросом силы от находящейся сзади ноги нет топанья, движение стопы вперёд осуществляется за счёт обкатывания бёдрами и смыкания коленей, правая подошва идёт трущим движением вперёд, осуществляет растаптывание вниз и делает выброс со звуком. Таким образом получается большое усилие, направленное вперёд, а при топанье сила направлена вниз.

3. При продвижении вперёд корпус сильно смещается вверх и вниз.

Метод исправления: смещения корпуса вверх и вниз неизбежны, однако они не должны быть слишком большими. Следует контролировать, чтобы они не превышали 5% от собственного роста. Ключ – в коленных суставах, при перемещении нужно хорошо контролировать сгибание ног в коленях.

4. Корпус слишком прям, плечи не двигаются, идёт лишь распрямление и возвращение рук, внешний вид и реальная сила очень сильно различаются.

Метод исправления: нужно обратить внимание на то, что если плечи идут вперёд и назад не реализуя усилия плеч, то это «словно натягивать лук без тетивы – откуда силе взяться?» Метод движения плеч основывается на принципе: «хочешь вперёд – сначала назад, хочешь влево – сначала вправо». Нужно скруткой поясницы вызывать движение плеч, за счёт координации поясницы и плеч проявлять метод действий корпусом.

5. При заворачивающемся шаге и развороте корпус неустойчив.

Причины появления нестабильности при развороте таковы: (1) Левая стопа заворачивается внутрь слишком далеко от правой стопы, в результате чего приходится слишком далеко передвигать центр тяжести тела. (2) При заворачивающемся шаге и развороте происходит наклон головы и сгибание корпуса в пояснице. (3) Угол заворота левого носка внутрь при заворачивающемся шаге слишком мал, поворот тела недостаточен.

Методы исправления: (1) Нужно делать шаг как можно более заворачивающимся, стопа должна ставиться на землю с внешней стороны от правого носка. Чем больше заворот стопы – тем лучше для дальнейших элементов движения. (2) Во время поворота обращать внимание на то, чтобы голова упиралась вверх, корпус был словно вертикальная ось. (3) Заворачивающаяся внутрь стопа не должна ставиться на землю слишком далеко, она должна быть снаружи от правого носка.

6. В движении «пальмовая куница слезает с дерева» тело опускается вниз неустойчиво.

Метод исправления: причина – в плохой натренированности движения, несогласованности действий; внутренние поверхности ног примыкают друг к другу неплотно, в пояснице нет скрутки, левое плечо не выходит вперёд, правый носок при постановке на землю не разворачивается наружу. В отработке этих базовых принципов и заключается исправления, в процессе исправления происходит овладение важными пунктами и требованиями движения.

5. Пробивающий кулак – дыхание

Основной принцип координации дыхания и движений таков: в момент выброса усилия – выдох, в процессе движения – вдох, выдыхать надо коротко и с силой, вдыхать – глубоко и растянуто. Этот метод – основной используемый в синъицюань метод на этапе проработки явного усилия, изменения мышц, «тренировкой *цзин* трансформировать *ци*». Также это важнейший метод синъицюань для овладения целостным усилием и применением.

Начиная изучать движения следует использовать естественное дыхание, не нужно обращать внимание на дыхание, следует сконцентрировать все силы на изучении порядка движения, овладевать требованиями к движению, чтобы движение стало правильным, и лишь потом можно постепенно овладевать координацией движения и дыхания. Когда движение делается без выброса силы – нужно дышать естественно.

6. Пробивающий кулак – методы преподавания и тренировки

Первым делом для натренировывания правильной формы пробивающего кулака осуществляется статическая тренировка. Происходит овладение сгибом ног, размещением стоп и коленей, углами сгиба всех частей тела, сгибом рук и упирающимся усилием в кулаках и запястьях. Сначала нужно добиться правильности внешней формы, и затем переходить к стоянию столбом, во время тренировки столбового стояния осуществляя прочувствование сознания, дыхания, усилия и внешней формы. Так ускоряется овладение движениями.

В процессе изучения пробивающего кулака сначала осваивают «пробивающий кулак с выбросом силы от находящейся сзади ноги», потом – «пробивающий кулак с выбросом силы от находящейся спереди ноги», самым последним – «левый-правый пробивающий кулак».

Методов тренировки пробивающего кулака очень много, но десять тысяч вариаций не отрываются от основы, всё основано на выпрямлении руки с ударом кулаком. Хотя внешняя форма и может различаться, но внутренние различия невелики. Бывает «подвешивание с ударом и продвижение вперёд», бывает «отдавливание с ударом и продвижение с атакой», бывает «отведение наружу и пробивающий выброс», бывает «оседание запястья и удар». В процессе тренировки встречаются такие методы, как «один шаг – один удар», «два шага – один удар», «один шаг – два удара». Но какие бы ни были методы тренировки, методы – это вариации, основа – целостное усилие.

7. Пробивающий кулак – методы применения и боевой смысл движений

1. «Пробивающий кулак» по внешнему виду похож на прямой удар из чанцюань или бокса, но по методам усилия они не идентичны. «Пробивающий кулак» – это быстрый прямой удар, достигает корпус – достигает и шаг, достигает шаг – кулак выбрасывается. «Кратчайшим расстоянием между двумя точками является прямая», поэтому пробивающий кулак – самый быстрый удар. На соревнованиях по боксу именно у прямого удара самый высокий коэффициент применимости, именно им больше всего зарабатываются очки, он является самым прикладным из методов действий кулаками.

2. Традиционный «пробивающий кулак» – это атакующее движение, в котором удар идёт непрерывно с продвижением вперёд, удары идут непрерывно, в атаке скрыта защита, в защите скрыта атака, у него – героическая скорость. В старых трактатах по кулачному искусству имеется исчерпывающе точное описание: ``Методы ударов определённо должны начинаться с корпуса, руки и ноги достигают вместе – значит метод правилен``, ``Руки подобны отравленным стрелам, тело – изогнутому луку, информация – полностью в толчке задней ногой``, ``Рука поднимается – словно стальной напильник, рука

опускается – словно багор’’, ‘‘Кулак не пустым выходит, мысль не пустой возвращается’’.

3.В традиционных методах применения пробивающего кулака делается акцент на непрерывной атаке, а ключ к непрерывной атаке – в таком методе перемещения, как продвижение вперёд, то есть передняя нога продвигается вперёд на полшага, это – наиболее прикладной метод перемещения. Тут не только быстрое продвижение вперёд, но и устойчивое смещение центра тяжести всего тела, при этом может осуществляться и изменение направления движения в зависимости от действий противника.

4.«Поднимаешься – как стрела, опускаешься – как ветер, преследовать ветер и гнаться за луной не расслабляясь», «поднимаешься как ветер – опускаешься как стрела, нокаут не дружит с медлительностью», «не переворачиваешься и не буравишь, один *цунь* – вот первейшее», «продвигаешься вперёд с выбросом кулака – сначала приклейся к средним вратам» – эти поговорки не только указывают на методы применения пробивающего кулака, но и хорошо передают нужные в бою смелость, храбрость, тактику и подавляющую мощь.

6.Цели атаки для пробивающего кулака: вверху – голова, на среднем уровне – солнечное сплетение, внизу – живот. Во время применения не нужно делать ставку на один удар, нужно ухватить момент и наносить удары один за другим, продвигаясь вперёд. В трактатах по кулачному искусству говорится: ‘‘Руки ходят туда и сюда, формой – словно соединённые арбалеты’’, ‘‘нет приёмов нет каркаса – будет лишь раз, появились приёмы и каркас – будет уже раз десять’’. В синъицюань удар должен разбивать в пух и прах, а не быть лёгким как пушинка²¹, разламывание – это удар, ударил – сломал. О какой бы технике ни шла речь, во время применения нет намертво установленных шаблонов, не нужно слепо держаться за зубренного, нужно бить приёмом так, чтобы разить наповал, использовать основополагающие принципы тактики, изменяться следуя моменту, ловко применять, и таким образом создавать условия для достижения цели.

8.Пробивающий кулак – рифмованные правила

*Пробивающий кулак подобен стреле, характером соответствует дереву;
Продвижение вперёд со сближением корпусом полностью опирается на шаг.
Руки ходят туда и сюда непрерывно атакуя;
Священный приём и чудесный метод – в духовном осознании.*

Глава 4

Пушечный кулак (пао цюань)

1.Общее описание

В старых трактатах по кулачному искусству сказано: ‘‘Пушечный кулак формой подобен выстрелу из пушки, из пяти первостихий соответствует огню, из пяти внутренних органов соответствует сердцу’’. Под воздействием пороха пушечный снаряд с грохотом резко вылетает из ствола, поражая противника. Взрыву этого снаряда ничто не может противостоять, его мощь ничто не может сравниться с его мощью. Среди кулаков пяти первостихий название «пушечный кулак» означает, что этот удар внезапен как взрыв пушечного снаряда, он также бесстрашно несётся вперёд и ничто не может ему противостоять, ничто не может сравниться с его мощью.

²¹ Ди Гоюн использовал каламбур, который очень трудно передать на русском языке. «Да» означает «удар; бить», «по» - «порвать, поломать; рваный, дрянной, ерундовый». Таким образом, «да по» - это «ударить так, чтобы сломать», но «по да» - это «дрянной удар.»

Среди пяти первостихий пушечный кулак соответствует огню, так как таков его характер. ``Из пяти внутренних органов соответствует сердцу`` потому, что согласно теории традиционной китайской медицины из пяти внутренних органов именно сердце соответствует огню. При изучении и тренировке пушечного кулака сначала нужно добиваться правильности движений, а потом на этой базе начинать искать смысл движений. Поэтому при тренировке пушечного кулака в движениях надо проявлять его срывающуюся силу, взрывающуюся силу, взрывной выброс силы и силу бесстрашного прямолинейного пробивающего удара. В движениях должны проявляться не только скорость и тяжесть, но и такие вещи, как подавляющие напор и психическое состояние.

С точки зрения конструкции движения пушечного кулака, один кулак – буравит и переворачивается, трансформируясь в раскрытие, а другой кулак наносит пробивающий удар вперёд. Хотя в разных стилях и направлениях при тренировке пушечного кулака используют много несходных между собой движений и методов, однако общего в них то, что один кулак – буравит и переворачивается, трансформируясь в раскрытие, а другой кулак наносит пробивающий удар вперёд. Если анализировать движения с точки зрения конструкции и цели, то надо понять ``какова цель движения, каким образом оно складывается из других движений. Движения комбинируются между собой ради достижения цели.`` Ради достижения цели движения можно комбинировать между собой многими разными способами. Однако их этих способов надо выбирать тот, который является самым простым, быстрым по скорости, богатым по вариативности, удобным для самообороны, чтобы продвигаясь вперёд можно было защищаться, отступая назад – обороняться, чтобы конструкция соответствовала принципам физики и законам ведения боя. Пушечный кулак сконструирован как раз таким образом. Маршрут тренировки пушечного кулака проходит по зигзагообразной траектории, то есть двигаясь вперёд по диагонали влево и вправо в разноимённом шаге с разворотом корпуса по диагонали выполняется движение «пушечный кулак».

2. Пушечный кулак – методы тренировки

(1) Пушечный кулак (*пао цюань*) – стандартный метод тренировки

1. Правый пушечный кулак

(1) Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*)



图 3-76

(1) Левая нога делает не двигается, вес тела смещается вперёд, правая нога делает большой шаг вперёд и прочно становится на землю, принимая на себя вес тела, правая нога чуть согнута в колене. Левая нога быстро подшагивает вперёд к внутренней стороне правой стопы, не становясь на землю, левая подошва размещается горизонтально в районе правого голеностопного сустава, колени плотно прижаты друг к другу. Одновременно правая рука от живота, обращая ладонью вниз, вытягивается вдоль нижней стороны левой руки вперёд, когда ладони сходятся – то сжимаются в кулаки и оттягиваются к животу, кулаки обращаются ладонными сторонами внутрь, локти примыкают к рёбрам, голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-76).

(2) Левая нога делает большой шаг по диагонали влево-вперёд, правая нога подшагивает на полшага, большая часть веса тела – на правой ноге. Кулаки поворачиваются вокруг своих осей, обращая ладонными сторонами вверх, левый кулак от живота, будучи обращённым ладонной стороной вверх, мимо солнечного сплетения идёт буравящим движением вверх, с буравящим движением проходит вверх мимо правой стороны лица и оказывается на уровне бровей, левый локоть прикрывает

сердце. Правый кулак поднимается к солнечному сплетению, и с силой вытягивается ударным движением по диагонали влево-вперёд на уровне солнечного сплетения. Правая рука чуть согнута в локте, поясница скручивается влево, правое плечо подаётся вперёд, левое плечо следует назад. Левая рука сохраняет угол сгиба в локте неизменным, левый кулак поворачивается вокруг своей оси внутрь, обращаясь внутренним краем к левому виску. Левый кулак отстоит от левого виска на расстояние около одного кулака, левый локоть свешивается вниз, левое предплечье размещается по диагонали, голова упирается вверх, смотреть в зону перед правым кулаком (фото 3-77).

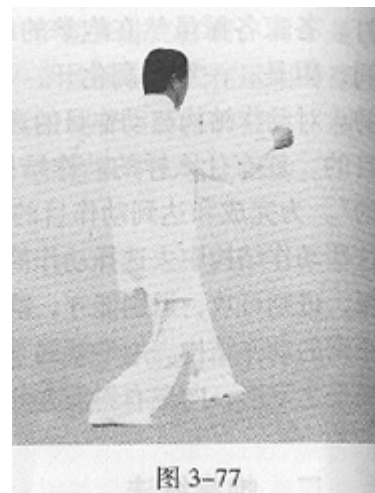


图 3-77

(II) Важные пункты движений

(1) Вытягивание правой руки вперёд происходит одним движением со смещением вперёд центра тяжести; сжатие рук в кулаки с оттягиванием назад должно завершиться одновременно с шагом правой ногой. Шагнуть правой ногой надо далеко, поставить ногу на землю надо устойчиво. Подшагнуть левой ногой надо быстро.

(2) Удар в правом пушечном кулаке должен завершиться одновременно с шагом левой ногой, шаг достигает – кулак вылетел. Когда левый кулак идёт буравящим движением вверх – корпус чуть оседает вниз, левое плечо подаётся вперёд, а правое плечо чуть отходит назад, накапливая усилие, небольшое оседание вниз производится с использованием коленей, а небольшое движение плеч – с использованием поясницы, движения должны быть полностью согласованы.

2. Правый пушечный кулак

(I) Порядок движений



图 3-78

(1) Левая нога продвигается на полшага вперёд, левый носок должен немного завернуться внутрь, правая нога подшагивает, поднимаясь к внутренней стороне левой стопы и не становясь на землю, колени плотно сжаты, ноги слегка согнуты в коленях. Кулаки одновременно разжимаются, левая рука опускается вперёд-вниз до уровня правой руки, ладони обращаются центрами вниз, ладони идут вцепляющимся движением вперёд-вниз и выполняя сдёргивающее движение по дуге оттягиваются к животу, сжимаясь в кулаки, локти примыкают к рёбрам. Голова упирается вверх, взгляд следует движению рук до живота, а когда они сжимаются в кулаки – переводится вправо-вперёд (фото 3-78).

(2) Правая нога делает большой шаг по диагонали вправо-вперёд, левая нога подшагивает на полшага, большая часть веса тела – на левой ноге, расстояние между ногами – две стопы. Кулаки поворачиваются вокруг своих осей, обращаясь ладонными сторонами вверх, правый кулак от живота, будучи обращённым ладонной стороной вверх, мимо солнечного сплетения идёт буравящим движением вверх, с буравящим движением проходит вверх мимо левой стороны лица и оказывается на уровне бровей, правый локоть прикрывает сердце, корпус чуть поворачивается влево и слегка оседает вниз. Левый кулак поднимается к солнечному сплетению, и с силой вытягивается ударным движением по диагонали вправо-



图 3-79

вперёд на уровне солнечного сплетения. Левая рука чуть согнута в локте, поясница скручивается вправо, левое плечо подаётся вперёд, правое плечо следует назад. Правая рука сохраняет угол сгиба в локте неизменным, правый кулак поворачивается вокруг своей оси внутрь, обращаясь внутренним краем к правому виску. Правый кулак отстоит от правого виска на расстояние около одного кулака, правый локоть свешивается вниз, правое предплечье размещается по диагонали, голова упирается вверх, смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-79).

(II) Важные пункты движений

(1) Шаг правой ногой должен делаться одним движением с движением ладоней вперёд, вниз и назад. Когда кулаки доходят до живота, то они должны без остановки идти буравящим движением вверх.

(2) Удар левым кулаком должен совершаться одновременно с постановкой на землю правой ноги, достигает шаг – и кулак вылетел, рука и нога достигают параллельно. Шагнуть надо далеко, подшагнуть – быстро, корпус должен идти вперёд пробивающим движением, выбросить кулак надо яростно, поясница должна быть ловкой. Движения «пушечный кулак» на правую и левую стороны выполняются симметрично, количество повторений зависит от размеров тренировочной площадки и собственной выносливости, следует обращать внимание на то, чтобы маршрут перемещений при тренировке пушечного кулака был зигзагообразным.

3. Пушечный кулак – разворот

(I) Порядок движений

В качестве примера – порядок движений после правого пушечного кулака:



图 3-80

(1) После завершения правого пушечного кулака чуть приостановиться, подготавливаясь к развороту. Левая нога делает заворачивающийся шаг и становится перед правой ногой, стопы принимают V-образное положение, вес тела смещается на левую ногу, правая нога тут же поднимается, примыкая к внутренней стороне левой ноги и не становясь на землю, колени плотно сомкнуты, ноги согнуты в коленях. Корпус поворачивается вправо, обращаясь лицом в противоположном направлении. Кулаки одновременно разжимаются, следуя повороту корпуса ладони от левой стороны тела идут по дуге вверх, вперёд, вниз и назад, сжимаясь перед животом в кулаки. При движении по дуге правая рука находится впереди, левая – сзади, центры ладоней

обращены вниз, руки слегка согнуты в локтях, кулаки обращаются ладонными сторонами внутрь, локти примыкают к рёбрам. Голова упирается вверх, взгляд следует движению рук, а когда кулаки доходят до живота – устремляется вперёд (фото 3-80).

(2) Правая нога делает большой шаг по диагонали вправо-вперёд, левая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на левой ноге. Кулаки поворачиваются вокруг своих осей, обращаясь ладонными сторонами вверх, правый кулак идёт буравящим движением вверх, левый кулак наносит удар, выполняется «левый пушечный кулак» (фото 3-81).

(II) Важные пункты движений

(1) Пушечный кулак с разворотом – это единое целостное движение, поворот корпуса должен быть быстрым, движения должны быть непрерывными, нанести удар нужно яростно.

(2) Заворачивающийся шаг делается для того, чтобы после разворота было удобно шагнуть, поэтому угол заворота



图 3-81

стопы должен быть большим, можно заступить за наружную сторону носка задней стопы.

(3) Движения рук должны быть полностью согласованными с поворотом корпуса, руки должны идти по вертикальному кругу. Поясница должна быть расслабленной, плечи должны быть ловкими, локти должны быть опущенными.

(4) Во время разворота голова должна упираться вверх, нельзя наклонять голову или сгибаться в пояснице, тело должно поворачиваться словно на вертикальной оси.

4. Пушечный кулак – заключительное движение

(I) Порядок выполнения заключительного движения после левого пушечного кулака



图 3-82

(1) Правая нога оттягивается назад, становясь на землю у внутренней стороны левой стопы, вес тела смещается на правую ногу, согнутые в коленях ноги сомкнуты вместе. Левый кулак возвращается к солнечному сплетению, корпус чуть поворачивается влево, согнутая в локте правая рука выполняет прикрывание локтём влево, правый кулак переворачивается, обращаясь нижним краем вверх на уровне носа. Смотреть на правый кулак (фото 3-82).

(2) Левая нога делает шаг вперёд, правая нога не двигается, ноги образуют *саньтиши* с левой ногой впереди и правой – позади. Левая рука идёт вперёд вдоль правой руки и выполняет «левый рубящий кулак», правая рука возвращается к животу, обращаясь ладонью вниз. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-83).

Дальнейшие движения аналогичны заключительному движению рубящего кулака.

(II) Порядок выполнения заключительного движения после правого пушечного кулака

(1) Левая нога оттягивается назад, становясь на землю у внутренней стороны правой стопы, вес тела смещается на левую ногу, согнутые в коленях ноги сомкнуты вместе. Правый кулак возвращается к солнечному сплетению, корпус чуть поворачивается вправо, согнутая в локте левая рука следуя повороту корпуса вправо сверху идёт вправо и вниз, выполняя кулаком накрывающее надавливание, кулак обращается ладонной стороной вниз на уровне плеч, размещающееся поперёк перед телом левое предплечье нажимает вниз. Смотреть вперёд (фото 3-84).



图 3-84



图 3-85



图 3-86

(2) Ноги не двигаются. Левый кулак нажимает вниз и возвращается к животу, обращаясь ладонной стороной внутрь. Правый кулак идёт с ударом вперёд-вверх, выполняя «буравящий кулак» и обращаясь нижним краем вверх на уровне носа. Смотреть на правый кулак (фото 3-85).

(3) Левая нога делает шаг вперёд, правая нога не двигается, ноги образуют *саньтиши* с левой ногой впереди и правой – позади. Левая рука идёт вперёд и выполняет «левый рубящий кулак», правый кулак возвращается к животу, разжимаясь и обращаясь ладонью вниз. Голова упирается вверх, смотреть в зону перед левой рукой (фото 3-86).

Дальнейшие движения аналогичны заключительному движению рубящего кулака.

(III) Важные пункты заключительного движения

(1) Заключительное движение в *синьциуань* определённо должно быть устойчивым, нужно обращать внимание на урегулирование дыхания, движения могут быть немножко помедленнее, дух должен переполняться.

(2) Возвращать кулак после удара надо с поворотом поясницы, одновременно правая рука выполняет прикрывание влево, левая рука нажимает вправо, движения должны быть целостными, поясница служит осью вращения, вызывая движение рук.

(3) Когда правая рука выполняет прикрывание влево, то правое плечо должно немного податься вперёд, локоть должен свисать вниз; когда левая рука выполняет накрывание вправо, то левое также должно чуть податься вперёд, поясница вызывает движение плеча, плечо вызывает движение локтя, локоть вызывает движение кисти руки.

(2) Пушечный кулак в одноимённом шаге (*шуньбу паоцюань*)

1. Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*)

(I) Правый пушечный кулак в одноимённом шаге



图 3-87

(1) Руки одновременно сжимаются в кулаки, левый кулак поворачивается вокруг своей оси наружу, обращаясь ладонной стороной вверх, и из положения спереди идёт вниз-назад, выполняя разбивание вниз перед животом, кулак обращён ладонной стороной вверх, левый локоть примыкает к рёбрам. Левая нога оттягивается на полшага назад, касаясь земли носком перед правой стопой. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-87).

(2) Левая нога продвигается на полшага вперёд, правая нога делает большой шаг вперёд, левая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на левой ноге. Одновременно левый кулак идёт буравящим движением вверх мимо солнечного сплетения и вдоль правой стороны лица поднимается до уровня бровей, обращаясь ладонной стороной внутрь, левый кулак отстоит от носа на расстоянии длины предплечья. Правый кулак поднимается к солнечному сплетению, и с выпрямлением руки наносит удар вперёд, выполняя «правый пушечный кулак», кулак обращается внутренним краем вверх на уровне сердца, правая рука чуть согнута в локте, правое плечо подаётся вперёд, корпус поворачивается влево, левое плечо естественно следует движению, левый кулак следуя движению поворачивается вокруг своей оси внутрь, обращаясь внутренним краем к левому виску, кулак отстоит от виска на расстоянии кулака. Левый локоть свисает вниз, голова упирается вверх, смотреть в зону перед правым кулаком (фото 3-88).



图 3-88

(II) Левый пушечный кулак в одноимённом шаге



图 3-89

(1) Правая нога оттягивается на полшага назад, касаясь земли носком перед левой стопой. Правый кулак поворачивается вокруг своей оси наружу, обращая ладонной стороной вверх, правый кулак из положения спереди идёт вниз-назад, выполняя разбивание вниз, и оттягивается к животу. Левый кулак поворачивается вокруг своей оси наружу, обращая ладонной стороной вверх, из положения сверху идёт вниз, под правым локтём выполняя разбивание вниз до уровня живота. Следуя движению корпус слегка сгибается в пояснице, ягодицы немного оседают, голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-89).

(2) Правая нога продвигается на полшага вперёд, левая нога делает большой шаг вперёд, правая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на правой ноге. Одновременно правый кулак идёт буравящим движением вверх мимо солнечного сплетения и вдоль левой стороны лица поднимается до уровня бровей, обращая ладонной стороной внутрь. Левый кулак поднимается к солнечному сплетению, и следуя шагу левой ногой с выпрямлением руки наносит удар вперёд, выполняя «левый пушечный кулак», кулак обращается внутренним краем вверх на уровне сердца, левая рука чуть согнута в локте, левое плечо подаётся вперёд, правый кулак следуя движению поворачивается вокруг своей оси внутрь, обращая внутренним краем к правому виску, кулак отстоит от виска на расстоянии кулака. Правый локоть свисает вниз, голова упирается вверх, смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-90).



图 3-90

Далее движения идут аналогично вышеописанным, чередуясь на левую и правую стороны.

2. Важные пункты движений

(1) Разбивание кулаками вниз выполняется одновременно с оттягиванием находящейся впереди ноги.

(2) Шагать нужно быстро и непрерывно. Удар кулаком координируется с постановкой ноги при шаге на землю, рука и нога достигают одновременно. Скрутить поясницу, подать плечо и выбросить кулак, верх и низ – единое движение.

(3) Движения должны идти непрерывно, как одно целое.

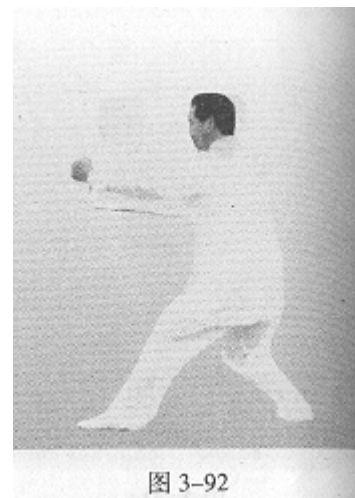
3. Порядок разворота после пушечного кулака в одноимённом шаге (в качестве примера – после правого пушечного кулака в одноимённом шаге)

(1) Правая нога делает на месте заворачивающийся шаг, левая нога выполняет позади правой ноги заднескрестный шаг, корпус поворачивается на 180 градусов влево, обращая лицом в противоположном направлении, стопы поворачиваются на земле, вес тела смещается назад на левую ногу. Правый кулак поворачивается вокруг своей оси наружу, обращая ладонной стороной вверх, и идёт по вертикальному кругу из положения сзади вверх и вперёд, совершая разбивающее движение и возвращаясь к животу, левый кулак обращается ладонной стороной вверх, идёт разбивающим движением вниз и возвращается к животу. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-91(1)(2)).

(2) Правая нога продвигается на полшага вперёд, левая нога делает большой шаг вперёд, правая нога тут же подшагивает на полшага, вес тела – в основном на правой ноге. Правый кулак идёт буравящим движением вверх, левый кулак наносит удар вперёд,

движение идентично вышеописанному «пушечный кулак в одноимённом шаге» (фото 3-92).

Разворот после пушечного кулака в одноимённом шаге на левую и правую стороны выполняется симметрично.



4. Особенности движений при развороте после пушечного кулака в одноимённом шаге

(1) Разворот – это единое целостное движение, оно должно идти непрерывно.

(2) Заднескрестный шаг с разворотом корпуса и разбивающее движение кулаками по вертикальному кругу должны быть полностью согласованы, требования к продвижению вперёд с ударом те же, что и к «пушечному кулаку в одноимённом шаге».

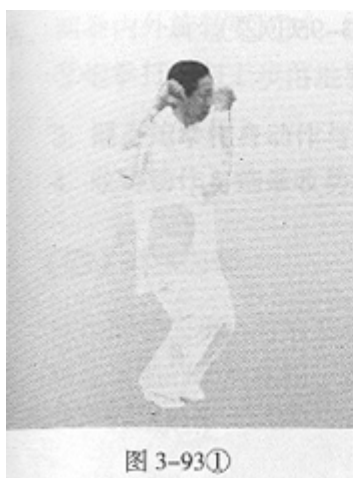
5. Пушечный кулак в одноимённом шаге – заключительное движение

Во время тренировки пушечного кулака в одноимённом шаге дойдя до исходного места выполнить левый пушечный кулак в одноимённом шаге, затем кулаки оттягиваются к животу, голова упирается вверх, смотреть вперёд. Дальнейшие движения аналогичны заключительному движению после рубящего кулака.

(3) Пушечный кулак с метаниями корпуса (*яошэнь паоцюань*)

1. Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*)

(1) Правый пушечный кулак с метаниями корпуса



(1) Левая нога продвигается на полшага вперёд, правая стопа поднимается к внутренней стороне левой стопы, не становясь на землю. Руки сжимаются в кулаки, правый кулак поднимается бурывающим движением вверх в левому локтю и поворачивается

вокруг своей оси внутрь, обращаясь ладонной стороной наружу, в результате чего оказывается перед правым плечом, в этот момент левый кулак находится впереди, а правый – сзади. Движение не прекращается, руки затем выполняют прикрывание влево, правый кулак оказывается впереди, а левый – сзади; когда руки окажутся перед левым плечом, то локти свешиваются вниз, расслабить плечи и свесить локти. Грудь должна быть подобрана, поясница должна быть подвижной. Смотреть в зону перед кулаками (фото 3-93(1)(2)).

(2) Правая нога делает большой шаг по диагонали вправо-вперёд, левая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на левой ноге. Одновременно правый кулак идёт буравящим движением вверх к правому виску, левый кулак от солнечного сплетения наносит удар вперёд, выполняя «левый пушечный кулак». Левое плечо подаётся вперёд, левый кулак – на уровне солнечного сплетения. Движение идентично движению «левый пушечный кулак» (фото 3-94).

(II) Левый пушечный кулак с метаниями корпуса

(1) Правая нога продвигается на полшага вперёд, носок немного заворачивается внутрь, левая стопа подшагивает к внутренней стороне правой стопы, не становясь на землю. Одновременно левый кулак поворачивается вокруг своей оси внутрь, обращаясь ладонной стороной наружу, и из положения спереди идёт горизонтальным отводящим движением влево, оттягиваясь к положению перед левым плечом. Правый кулак поворачивается вокруг своей оси наружу, правое предплечье движением справа налево выполняет «прикрывание локтём», кулак обращается ладонной стороной внутрь, корпус поворачивается влево, правый кулак оказывается впереди, левый – позади. Корпус поворачивается вправо, руки движением слева направо выполняют «прикрывание локтём», правый кулак поворачивается вокруг своей оси внутрь, левый кулак поворачивается вокруг своей оси наружу, левый кулак оказывается впереди, правый – позади, кулаки размещаются перед правым плечом. Расслабить плечи и свесить локти, грудь должна быть подобрана, поясница должна быть подвижной. Смотреть в зону перед кулаками (фото 3-95(1)(2)).



图 3-95①



图 3-95②

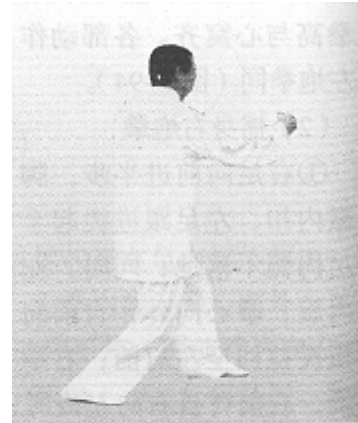


图 3-96

(2) Левая нога делает большой шаг по диагонали влево-вперёд, правая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на правой ноге. Одновременно левый кулак идёт буравящим движением вверх до уровня бровей, правый кулак от солнечного сплетения наносит удар вперёд, выполняя «правый пушечный кулак». Движение идентично движению «правый пушечный кулак» (фото 3-96).

Таким образом тренироваться на левую и правую стороны, число повторений не ограничено.

2. Особенности движений

(1) Продвижение передней ноги вперёд должно быть полностью согласовано с прикрыванием локтями влево и вправо. Руки должны двигаться быстро, поясница должна

быть подвижной, кулаки должны поворачиваться вокруг своих осей одновременно, обращаясь ладонными сторонами друг к другу, локти должны прикрывать центр.

(2) «Пушечный кулак» должен выполняться единым движением с постановкой ноги.

3. Разворот после пушечного кулака с метаниями корпуса идентичен развороту после пушечного кулака

4. Заключительное движение идентично заключительному движению после пушечного кулака

(4) Пушечный кулак в разноимённом шаге (*аобу паоцюань*)

Перемещения в «пушечном кулаке в разноимённом шаге» идентичны перемещениям в «пушечном кулаке» – происходит продвижение вперёд по зигзагообразному маршруту. Методы действий руками идентичны методам действий руками в «пушечном кулаке в одноимённом шаге» – кулаки идут разбивающим движением, возвращаются с прикрыванием локтём, а затем с шагом вперёд выполняется «пушечный кулак».

3. Пушечный кулак – усилия

В старых трактатах по кулачному искусству сказано: «Путь боевой техники: обладающее формой – это каркас, не имеющее формы – это сила. Каркас – суть то, благодаря чему используется сила». «Каркас» – это конструкция движений, «силу» следует понимать как «усилие». Усилие проявляется благодаря движению, в разных движениях проявляются разные усилия, нет движения – нет и порождения усилия, движение – это то, что обуславливает усилие. Какова конструкция движения – такие усилия и будут порождаться, конструкция движения определяет усилия.

1. Когда в «правом пушечном кулаке» руки вытягиваются вперёд и сжимаясь в кулаки возвращаются вместе с большими шагами левой и правой ногой, то нужно представлять, словно двумя руками берёшься за большую верёвку и с силой тянешь её назад. Шаг же с силой пробивает вперёд, словно перепрыгивая через большой ручей. Движения идут одновременно, сила тоже прилагается одновременно.

2. Когда левый кулак буравит вверх, то корпус чуть оседает вниз, и одновременно немного поворачивается вправо. В этот момент грудь должна быть подобрана, корпус чуть сгибается в пояснице. Эти мелкие движения служат для накопления усилия: «хочешь вперёд – сначала назад, хочешь влево – сначала вправо». Оседание корпуса происходит за счёт небольшого сгибания правой ноги в колене, правое колено чуть давит вперёд; небольшой поворот вправо должен опираться на движение плеч.

3. Удар «пушечный кулак» в шаге должен полностью использовать усилие толчка задней ногой, правое колено давит вперёд-вниз для того, чтобы уменьшить угол между толчковой ногой и землёй, увеличить горизонтальную составляющую толчка. В результате корпус смещается первым, формируя движение вперёд, а затем происходит прошибание вперёд и отталкивание назад ногами. Таким образом шаг получается длинным, инерция – большой, сила – наполненной.

4. При ударе «пушечный кулак» надо скрутить поясницу и подать плечо, поясницей стимулировать движение плеча, движение локтя, движение кисти руки, чтобы плечо, локоть и кулак в одной плоскости нанесли удар вперёд. В момент удара поясница должна чуть вытянуться, в голове должно быть усилие упирания вверх. При ударе все углы сгиба в руке те же, что и при «пробивающем кулаке», отличие лишь в том, что в кулаке имеется небольшое намерение вспарывания вверх, ключевой момент – в погружении локтя и расслаблении плеча.

5. Когда кулаки, разжимаясь, идут вперёд и вниз вцепляющимся движением, и возвращаются со сдёргивающим затягиванием, то руки должны быть чуть согнуты в локтях до округлости, ладони обращаются вниз, голова упирается вверх. Расслабить плечи и опустить локти, чуть вобрат грудь, обращённые центрами вниз ладони идут вперёд, вниз и назад по дуге, при этом внутри собирается усилие.

6. Когда во время «пушечного кулака в одноимённом шаге» выполняется разбивание двумя кулаками, то нужно иметь направленное вниз разбивающее усилие и направленное назад обёртывающе-затягивающее усилие. Используется расслабление плеч и опускание локтей, подборание живота и перегибание в пояснице, а также упирание головой вверх в полном согласовании между собой для порождения усилия. Когда кулак идёт буравящим движением вверх, то плечо должно чуть вытянуться вперёд, надо вобрат грудь и собраться корпусом. При шаге с ударом кулаком плечи должны скрутиться с силой.

7. При «пушечном кулаке с метаниями корпуса» ключевой момент – в метаниях руками влево и вправо. На тренировках амплитуда поворотов должна быть побольше, потом она постепенно уменьшается, оптимальной величиной является собственная ширина плеч. Во время метаний влево и вправо плечи должны подаваться вперёд, спина чуть напрягается, предплечья должны поворачиваться вокруг своих осей, вращение вокруг своих осей вызывается кулаками, во всём движении сила выбрасывается поясницей, поясница должна быть подвижной – в этом ключ к успеху.

4. Пушечный кулак – легко проявляющиеся ошибки и методы их исправления

1. Когда во время «пушечного кулака» один кулак бьёт, а другой – идёт буравящим движением вверх, то проявляется движение поперечного отвода или подпирания вверх.

Метод исправления: обращать внимание на то, что локоть должен свешиваться вниз, а кулак – идти вверх буравящим движением с поворотом вокруг своей оси, за счёт скрутки поясницы и подачи плеча осуществляется поворот руки вокруг своей оси и отведение, используется поворот тела и отведение, а не поперечный отвод рукой или подпирание вверх. При подпирании вверх локоть поднимается вверх, что невыгодно с точки зрения защиты, так как образуется слишком большая брешь.

2. Направление удара смещено влево или вправо.

Метод исправления: направление удара должно совпадать с направлением носка передней стопы. Удар кулаком делается с подшагом задней ногой, чтобы кулак, локоть, плечо и задняя стопа дали направление вперёд. Следует также отрабатывать «пушечный кулак» на месте, проясняя направления и углы.

3. После удара корпус нестабилен, руки и ноги не согласованы.

Метод исправления: неустойчивость может проявляться из-за слишком большого шага вперёд, или из-за того, что во время скручивания поясницы и выброса усилия в удар кулаком направление выброса смещено в сторону. Следует обращать внимание на то, что кулак должен вести вперёд, направляя усилие точно в цель. Согласованность рук и ног нужно многократно отрабатывать, добиваясь того, чтобы руки и ноги вместе поднимались и вместе опускались.

4. Во время удара заднее плечо задирается вверх.

Метод исправления: заднее плечо задирается вверх из-за того, что плечи не расслаблены. На тренировке следует обращать внимание на сохранение расслабленности плеч.

5. Когда кулаки идут вперёд и вниз вцепляющимся движением и сдёргивая по дуге, то руки полностью выпрямляются, или руки сначала выпрямляются вверх, а уже потом идут вперёд-вниз и к животу.

Метод исправления: руки не должны полностью выпрямляться, они должны оставаться согнутыми в локтях. На тренировке не следует полностью выпрямлять руки,

надо соблюдать такие требования, как «опустить плечи, вобрать поясницу, свесить локти, напрячь спину», чтобы прочувствовать мельчайшие тонкости движений.

6. Маршрут перемещения при «пушечном кулаке» зигзагообразный, но при полшаге передней ногой вперёд носок передней стопы не заворачивается внутрь, в результате чего при толчке задней стопой происходит толчок поперечно расположенной стопой, усилие толчка идёт не туда, куда следует, и сила не полна.

Метод исправления: при продвижении вперёд передней стопы на полшага в момент постановки на землю носок надо немного заворачивать внутрь, примерно на 20 градусов, тогда при шаге задней ногой толчок сможет дать гораздо большую силу.

5. Пушечный кулак – дыхание

Дыхание и скорость движений очень тесно взаимосвязаны. При медленных движениях легче урегулировать дыхание, быстрые движения согласовать с дыханием гораздо труднее. При тренировке синъицюань каждое движение не должно быть слишком быстрым, не нужно действовать как в спортивном чанцюань, движения должны быть подобны водам реки, которые текут без остановки, накатываясь волна за волной. В комплексах синъицюань имеются чередования движения и покоя, чётко виден ритм, нужно обращать внимание на усилия, на целостность силы. При тренировке кулаков пяти первостихий каждый из «кулаков» – это отдельная форма, тренируемая на левую и правую стороны. Поэтому очень важно обращать внимание на координацию движений и дыхания, это – ключ к целостному усилию синъицюань.

Приступая к изучению не следует тратить слишком много сил на координацию движений и дыхания. Первым делом нужно сконцентрироваться на овладении движениями: их маршрутом, направлениями, углами, согласованностью всех частей тела и целостностью усилия. Дышать надо естественно, требуя лишь удобства движений. На базе овладения движениями можно постепенно усиливать согласованность движений и дыхания.

Методы дыхания в пушечном кулаке таковы:

1. Когда идёт продвижение на полшага, а кисти рук идут сцепляющимся движением вниз и оттягиваются к животу, сжимаясь в кулаки, то следуя движениям делается вдох, движения должны быть мягкими, мысль – усиленной, мысль напряжённая – сила расслабленная.

2. Когда кулаки буравят вверх, а тело чуть-чуть поворачивается, то воздух надо собрать внутри, поясница должна быть расслабленной.

3. Когда нога в шаге становится на землю и наносится удар, то нужно погрузить *ци* в *дантянь* и сделать выдох.

Всё движение – это раскрытие и смыкание. Во время смыкания происходит накопление усилия, во время раскрытия – выброс усилия, усилие целостное – сила полная. «Добиваешься целостности усилия – надо добиваться полноты дыхания».

6. Пушечный кулак – методы преподавания и тренировки

1. Сначала производится тренировка формы пушечного кулака стоя на месте для овладения нормативными движениями, конструкцией движений, размещением всех частей тела. В процессе преподавания следует обращать внимание на положение важнейших точек, то есть на расположение всех частей тела. Не нужно на начальном этапе слишком много внимания уделять разъяснению тонкостей движений, усилиям в движениях, надо сосредоточиться на овладении нормативами, чтобы занимающийся смог получить чувственное познание. Когда обучающийся занят статической тренировкой пушечного кулака, преподаватель должен своевременно поправлять движения, исправлять неправильные формы, формировать правильные формы.

2. При изучении и тренировке движений пушечного кулака сначала нужно преподавать движения по разделениям, а затем – движения целиком, чтобы

занимающийся получил общее представление обо всём движении. Тренироваться надо сначала медленно, по мере освоения движений можно постепенно ускоряться. При этом учитель должен на основе индивидуального подхода исправлять у каждого из занимающихся возникающие ошибки, путём многократных повторений постепенно повышать нагрузку, нужно разъяснять тонкости движений, усилия в различных частях тела, координацию рук и ног.

3. При групповой тренировке преподаватель должен проводить её под устный счёт. На счёт «раз» производится продвижение ноги на полшага вперёд и подтягивание рук к животу; на счёт «два» – шаг и удар. Количество повторений зависит от размеров площадки.

В процессе тренировки надо тщательно овладевать важными пунктами движений, многократно их отрабатывать, постепенно повышая свой уровень.

7. Пушечный кулак – методы применения и боевой смысл движений

Бой – истинная суть ушу. Тренировка синъицюань, конструкция кулачных форм, пути усилия в технических действиях, особенности техники – всё это ради реальной применимости.

1. У пушечного кулака в атаке имеется защита, в защите имеется атака, атака и защита сплавлены воедино. Левый кулак вплотную к телу буравит вверх защищая на среднем уровне – грудь, на верхнем уровне – голову. Когда левый кулак буравит вверх мимо солнечного сплетения – это защита груди, когда с поворотом поясницы левое предплечье поворачивается – это защита головы. Одновременно поворот поясницы создаёт условия для удара правым кулаком. Удар правым кулаком нацелен в грудь, живот, солнечное сплетение или голову, однако ключевой момент удара – перемещение. Удастся ли с помощью перемещения приблизиться вплотную к противнику? Будет ли перемещение быстрым? Согласованы ли движения и перемещение? Всего этого можно достичь во время индивидуальной отработки. Однако в случае реального применения успешное приближение, успешный отход, сохранение равновесия во время всего передвижения, что позволяет поместить себя в выгодную ситуацию – всё это не такие уж простые дела. Всё это показывает индивидуальное психическое состояние и уровень познаний боевой техники.

2. Защитные расположения рук и движения пушечного кулака. Хотя в тренировке и есть определённые нормативы и определённые места, но в случае реальной схватки надо руководствоваться реальной ситуацией, ловко использовать блокировки, подпирающие, надавливания, перетаскивания и преграждения для защиты. В трактатах по кулачному искусству об этом говорится: ``Разбить форму тела – не отгородиться``. При изучении есть установленные формы, при применении нет фиксированных методов. В синъицюань при ударах кулаками или ладонями требуется, чтобы руки не выпрямлялись полностью, а сохраняли некоторую согнутость, это требование служит для возможности реализации целостного усилия синъицюань. В синъицюань в любой кулачной форме требуется, чтобы в ударе принимало участие всё тело, чтобы в кулаке или ладони концентрировалась сила всех частей тела. При движении усилия требуется, чтобы всё тело действовало с высокой концентрацией, всё соответствовало требованиям техники, движется одно – нет такого, что бы не двигалось. Требуется вначале сконцентрировать *ци* и расслабиться, а затем от корня до кончиков, пронизывая сочленение за сочленением постепенно передавать, чтобы усилие от корня постепенно концентрировалось в целостное усилие, достигая самых кончиков и выбрасываясь – это и называется целостным усилием. Силы воздействия и противодействия равны, чем больше сила воздействия – тем больше сила противодействия. Иными словами, чем больше силы ты отправишь в противника – тем больше силы получит в ответ твоё собственное тело. Руки сохраняют определённую согнутость потому, что, во-первых, этим предохраняются собственные руки, а во-вторых,

потому, что в результате руки оказываются более ловкими, более способными к изменениям. Если удар попадёт в цель – то руки можно подраспрямить, удлинняя время приложения силы, и отбрасывая противника ещё дальше и ещё быстрее. Если удар не породит смещения противника, то согнутые в локтях руки можно быстро трансформировать, используя принцип «показать вверх а ударить вниз, поднять шум на востоке и атаковать с запада».

3. Применение «пушечного кулака в одноимённом шаге» таково: повернуться боком и продвинуться вперёд, одна рука буравит вверх с отводом, другая рука следуя повороту боком бьёт, цели для удара – грудь, район желудка, голова. Ключевой момент – опять же перемещение.

4. При «пушечном кулаке с метаниями корпуса» я двигаю руками перед собой влево и вправо защищаясь от непрерывных ударов кулаками противника, перемещение при этом может быть как наступлением вперёд, так и отступлением назад. Однако в момент удара кулаком необходимо продвижение вперёд, локти прикрывают грудь, солнечное сплетение и рёбра, кулаки прикрывают голову.

5. При применении пушечного кулака не важно, делают ли обе руки какие-либо движения, или одна рука защищает а другая бьёт вперёд – всё это соответствует нормативам движения «пушечный кулак». Действует ли защищающая рука высоко или низко, спереди или сзади, подпирает вверх или давит вниз – при применении это всё не имеет особого значения, ключевой момент – успешность защиты и атаки.

8. Пушечный кулак – рифмованные правила

Пушечный кулак подобен выстрелу из пушки, характером соответствует огню;

В продвижении вперёд две руки разбивают и накатываются.

С трансформацией буравишь и с пробиванием бьёшь поражая тело врага;

Хочешь вперёд – сначала назад, поясница должна быть ловкой.

Глава 5

Поперечный кулак

(хэн цюань)

В трактатах по синъицюань сказано: «Поперечный кулак, из пяти первостихий соответствует земле, его форма подобна шарикуну, из пяти внутренних органов соответствует селезёнке, является скапливанием единого ци». Здесь соответствие с землёй и селезёнкой идёт из концепции пяти первостихий и пяти внутренних органов. В фразе «его форма подобна шарикуну» иероглиф «шарикун» не следует понимать как «пуля» или «ядро», его смысл следует расширить до понятия «сферичность», внутри скрыт смысл «упругость»²². В трактатах по кулачному искусству сказано: «Ци – вдоль, формой – округл, усилием – гармоничен, способами – возможен, таковы возможности поперечного кулака». Фраза «его форма подобна шарикуну» говорит о полноте²³ внешней формы каркаса и внутренней наполненности. Полнота внешней формы удобна для скапливания ци и способствует внутренней наполненности, ну а внутренняя наполненность и скопленность ци способствует обогащению внешней формы, наполняет её упругостью. Внутреннее и внешнее друг друга дополняют, друг друга активизируют, служат как наружная и внутренняя стороны. Что называют «внешней полнотой»? Как трактовать понятие «внешняя полнота»? Я рассматриваю «внешнюю полноту» как соответствие форм нормативам кулачного искусства, требованиям, когда во всём теле верх и низ, внутреннее и внешнее сохраняют уравновешенность, нигде нет небрежности усилия. Но «отсутствие небрежности усилия» не означает «грубой силы», не означает напряжения

²² Ди Гоюн обыгрывает различные значения иероглифа «тань», который здесь переведён как «шарикун»

²³ Здесь обыгрываются разные значения иероглифа «юань» («округлость»)

мышц тела, если мышцы тела напряжены – методы действий корпусом не будут ловкими, не будет согласованности и усилие станет грубым. Потому в полноте внешней формы самое важное – полнота одухотворённости, пронизанность духом, величие души. Используя дух наполнять форму, используя намерение пронизывать форму, используя форму получать намерение – таков источник одухотворённости. Что же касается иероглифа «поперечный» в термине «поперечный кулак», то по этому поводу в трактатах по кулачному искусству имеется очень много рассуждений: ``Поперечное – это поднятие, продольное – это опускание``, ``Поднимаешься поперёк – не видно поперечного, опускаешься вдоль – не видно продольного``.

«Поперечный» – это движение в горизонтальной плоскости влево или вправо, как противопоставление «вертикальному». Если исходить из конструкции движений поперечного кулака, то это – поворот боком в разноимённом шаге и движение кулаком со скручиванием, накатыванием, сверлением и переворачиванием. Если исходить из формы движений и названия, то видно, что имя не совсем соответствует содержанию. Исходя из названия, «поперечный кулак» должен бы быть ударом в горизонтальной плоскости влево или вправо с поперечным усилием, однако почему же тогда в трактатах по кулачному искусству при разъяснениях касательно поперечного кулака не видно иероглифа «поперечный»? В синьцюань о чём бы ни шла речь – о методах действий руками, о перемещениях, о кулачных формах или о теории – везде сердцевиной является боевая техника, удар – разбивание вдребезги, удар должен разбивать в пух и прах а не быть лёгким как пушинка. Если исходить из такого подхода к тренировкам, то неизбежно получаем, что при разговоре о поперечном кулаке не возникает термина «поперечный». Если акцентировать внимание на термине «поперечный», то непременно будет акцент на поперечных взмахах влево и вправо, а поперечные взмахи влево и вправо – это в основном защита, блокирование. В «поперечном кулаке» внутри скрыт защитный смысл, но гораздо больший акцент делается на атаке, атака – это его душа. То, на чём делается акцент – это цель, но в процессе движения «поперечный кулак» накатывание, переворачивание, скручивание и поворот – это «поперечное», а буравящий удар вперёд – это применение. Поперечное усилие в «поперечном кулаке» – скрытое, оно не видно при взгляде извне.

2. Поперечный кулак – методы тренировки

(1) Поперечный кулак в разноимённом шаге (*аобу хэньцюань*)

1. Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*)

(1) Правый поперечный кулак в разноимённом шаге



图 3-97

(1) Левая нога оттягивается на полшага, левая стопа касается носком земли перед правой стопой, правая нога не двигается. Левая рука сжимается в кулак и оттягивается к животу, после чего мимо солнечного сплетения идёт буравящим движением вверх-вперёд до уровня носа, обращаясь нижним краем вверх. Одновременно правая рука сжимается в кулак и поднимается вверх к солнечному сплетению, кулак обращён ладонной стороной вниз, правый локоть прижимается к рёбрам. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-97).

(2) Левая нога делает большой шаг по диагонали влево-вперёд под 45 градусов, правая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на правой ноге. Одновременно обращённый ладонной стороной вниз правый кулак под левым локтём идёт прямо вперёд, следуя шагу поворачиваясь вокруг своей оси наружу, когда он разворачивается ладонной

стороной вверх – то рука оказывается почти полностью выпрямленной, кулак размещается на уровне плеч. Левый кулак накрывающим движением поворачивается вокруг своей оси внутрь и оттягивается к животу, обращая ладонной стороной вниз. Правое плечо подаётся вперёд, левое плечо следует, голова упирается вверх, смотреть в зону перед правым кулаком. Направление удара правым кулаком – прямо вперёд, ноги стоят по линии, проведённой под углом 45 градусов к направлению прямо вперёд (фото 3-98).

(II) Левый поперечный кулак в разноимённом шаге



图 3-99

(1) Левая нога продвигается на полшага вперёд, носок немного заворачивается внутрь, правая стопа поднимается к внутренней стороне левой ноги, не становясь на землю. Правый кулак не двигается, обращённый ладонной стороной вниз левый кулак поднимается к солнечному сплетению, левый локоть примыкает к рёбрам. Голова упирается вверх, смотреть в зону перед правым кулаком (фото 3-99).

(2) Правая нога делает большой шаг по диагонали вправо-вперёд, левая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на левой ноге. Левый кулак от солнечного сплетения под правым локтём наносит буравящий удар вперёд, обращая ладонной стороной вверх на уровне плеч, внутренний край кулака немного поворачивается вверх, левая рука оказывается почти полностью выпрямленной, опустить плечи и свесить локти. Правый кулак из положения спереди накрывающим движением поворачивается вокруг своей оси внутрь и оттягивается к животу, обращая ладонной стороной вниз, правый локоть примыкает к рёбрам, левое плечо подаётся вперёд, правое плечо следует. Голова упирается вверх, ягодицы свешиваются вниз. Направление удара левым кулаком – прямо вперёд. Смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-100).



图 3-98

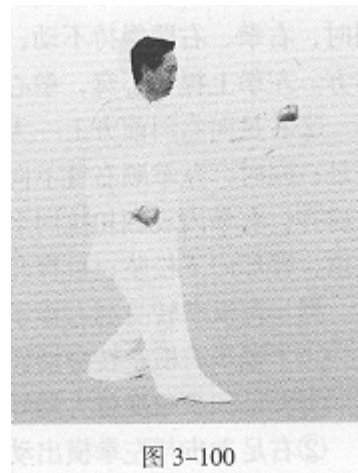


图 3-100

2. Важные пункты движений

(1) Оттягивание левой руки и буравящее движение должны идти без остановки, полностью согласованно с подтягиванием левой ноги.

(2) Шаг левой ногой, удар правым кулаком и оттягивание левого кулака должны идти единым движением. Следует обращать внимание на то, чтобы скрутить поясницу и подать плечо, кулаки должны скручиваться, накатывать, буравить и переворачиваться, всё должно быть полностью согласованно, сила прилагается одновременно.

(3) Левая нога продвигается вперёд – правый кулак не движется, левый кулак поднимается. Следует обращать внимание на то, куда кулаки обращены ладонными сторонами.

(4) Постановка правой ноги на землю, удар левым кулаком и оттягивание правого кулака должны идти единым движением, достигает шаг – достигает и кулак, рука и нога достигают одновременно. Следует обращать внимание на то, чтобы скрутка поясницы, подача плеч, упирание головы вверх и опускание ягодиц вниз были полностью согласованны.

Далее поперечный кулак в разноимённом шаге отрабатывается на левую и правую стороны, количество повторений зависит от размеров площадки и собственной выносливости.

3. Правый поперечный кулак в разноимённом шаге – разворот

(I) Правый поперечный кулак в разноимённом шаге – разворот: порядок движений



图 3-101

(1) Левая нога делает заворачивающийся шаг к месту снаружи от правого носка, вес тела смещается назад, корпус поворачивается на 180 градусов вправо, обращаясь лицом в противоположном направлении. Вес тела смещается на левую ногу, правая стопа поднимается к внутренней стороне левой ноги, не становясь на землю. Одновременно правая рука, не двигаясь самостоятельно, следуя повороту корпуса взмахом выходит в положение перед телом, смотреть в зону перед правым кулаком. Левый кулак поднимается к солнечному сплетению, кулак обращён ладонной стороной вниз (фото 3-101).

(2) Правая нога делает большой шаг по диагонали вправо-вперёд, левая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на левой ноге. Одновременно левый кулак вдоль нижней стороны правой руки идёт вперёд с поворотом вокруг своей оси наружу, на уровне плеч кулак оказывается повернутым ладонной стороной вверх. Правый кулак накрывающим движением с поворотом вокруг своей оси внутрь возвращается к животу, обращая ладонной стороной вниз, правый локоть примыкает к рёбрам. Голова упирается вверх, ягодичные мышцы расслабленно свешиваются вниз, смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-102).



图 3-102

(II) Правый поперечный кулак в разноимённом шаге – разворот: важные пункты движений

(1) Чем больше будет заворот левой стопы – тем лучше, она должна встать перпендикулярно правой стопе или повернуться на ещё больший угол.

(2) Шаг правой ногой и левый поперечный кулак должны составить единое целостное движение.

4. Поперечный кулак – заключительное движение

(I) Правый поперечный кулак в разноимённом шаге – заключительное движение: порядок движений

(1) Левая нога оттягивается на шаг назад к внутренней стороне правой ноги, правая нога не двигается, вес тела – в основном на правой ноге. Левый кулак не двигается, правый кулак с поворотом вокруг своей оси внутрь разжимается, ладонь обращается центром вниз, из положения спереди идёт вцепляющимся движением вниз, сжимаясь в кулак оттягивается к животу, затем кулак идёт буравящим движением вперёд-вверх до уровня носа, обращая ладонной стороной вверх. Нижний край кулака обращается вверх, голова упирается вверх, смотреть в зону перед правым кулаком (фото 3-103).



图 3-103

(2)Левая нога продвигается на шаг вперёд, правая нога не двигается, ноги образуют *саньтиши*. Левый кулак идёт мимо солнечного сплетения, и вдоль правой руки рубит вперёд, разжимаясь, правый кулак разжимается и оттягивается к животу, левая ладонь рубит до уровня груди. Смотреть на левую руку, голова упирается вверх (фото 3-104).

Дальнейшие движения аналогичны заключительному движению рубящего кулака.

(II)Левый поперечный кулак в разноимённом шаге – заключительное движение: порядок движений



图 3-105

(1)Правая нога оттягивается на шаг назад к внутренней стороне левой ноги, вес тела – в основном на левой ноге. Левая рука сгибаясь в локте накрывающим движением нажимает вниз, кулак обращается ладонной стороной вниз, правый кулак идёт буравящим движением вперёд-вверх до уровня носа, обращаясь ладонной стороной вверх, нижний край кулака обращается вверх. Левый кулак накрывающим движением оттягивается к животу, обращаясь ладонной стороной вниз. Смотреть на правый кулак (фото 3-105).

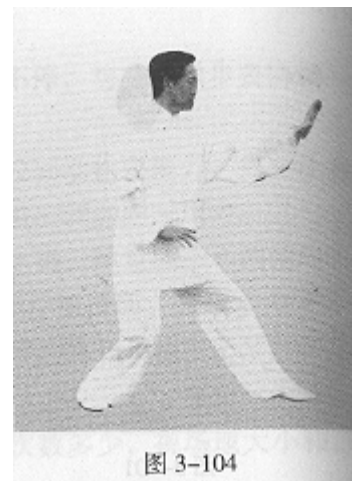


图 3-104

(2)Левая нога продвигается на шаг вперёд, правая нога не двигается, вес тела – в основном на правой ноге. Левый кулак разжимаясь рубит вперёд-вниз, правый кулак разжимается и оттягивается к животу. Смотреть в зону перед левой рукой, голова упирается вверх (фото 3-106).

Дальнейшие движения аналогичны заключительному движению рубящего кулака.



图 3-106

5. Поперечный кулак – заключительное движение: важные пункты

Аналогичны вышеописанным.

(2)Поперечный кулак в одноимённом шаге (*шуньбу хэнцюань*)

1.Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*)

(I)Правый поперечный кулак в одноимённом шаге



图 3-107

(1)Левая нога продвигается на полшага вперёд, правая нога подшагивает к внутренней стороне левой ноги. Одновременно левая кисть сжимается в кулак и поворачивается вокруг своей оси наружу, обращая кулак ладонной стороной вверх на уровне плеч, левая рука чуть согнута в локте. Правый кулак от живота поднимается к груди, кулак обращён ладонной стороной вниз. Голова упирается вверх, смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-107).

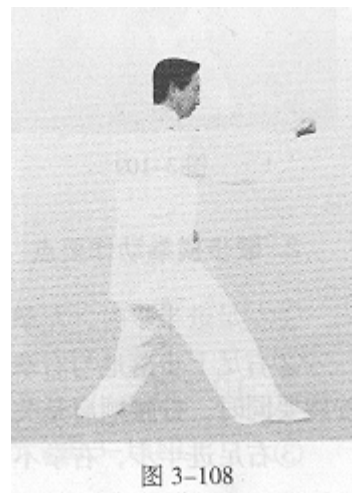
(2)Правая нога делает большой шаг вперёд, левая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на левой ноге. Одновременно правый кулак идёт под левым локтём и вдоль левого предплечья с поворотом вокруг своей оси наружу наносит буравящий удар вперёд, кулак обращается ладонной

стороной вверх на уровне плеч, правая рука чуть согнута в локте, правое плечо подаётся вперёд. Левый кулак из положения спереди с поворотом вокруг своей оси внутрь накрывающим движением оттягивается назад к животу, обращая ладонной стороной вниз, левый локоть примыкает к рёбрам. Скрутить поясницу и подать плечо, расслабить плечи и свесить локти, голова упирается вверх, смотреть в зону перед правым кулаком (фото 3-108).

(II) Левый поперечный кулак в одноимённом шаге



(1) Правая нога продвигается на полшага вперёд, левая стопа подтягивается к внутренней стороне правой ноги, не становясь на землю. Одновременно правый кулак не двигается, левый кулак поднимается к солнечному сплетению, обращая ладонной стороной вниз. Правое плечо – впереди, левое – сзади, смотреть на правый кулак (фото 3-109).



(2) Левая нога делает большой шаг вперёд, правая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на правой ноге. Одновременно левый кулак идёт под правым локтём и вдоль правого



предплечья с поворотом вокруг своей оси наружу наносит буравящий удар вперёд, кулак обращается ладонной стороной вверх на уровне плеч, левая рука чуть согнута в локте. Правый кулак из положения спереди с поворотом вокруг своей оси внутрь накрывающим движением оттягивается назад к животу, обращая ладонной стороной вниз, правый локоть примыкает к рёбрам, левое плечо подаётся вперёд, правое плечо следует, голова упирается вверх, смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-110).

2. Поперечный кулак в одноимённом шаге – важные пункты движений

(1) Когда левая нога продвигается на полшага вперёд, то левый кулак на месте поворачивается вокруг своей оси и чуть опускается.

(2) Постановка на землю правой ноги и удар правым кулаком вперёд должны выполняться одним движением. Следует обращать внимание на то, чтобы оба кулака поворачивались вокруг своих осей одновременно, ключевой момент – скручивание поясницы и подача плеча.

(3) Когда правая нога продвигается на полшага вперёд – правый кулак не двигается.

(4) Шаг левой ногой и удар левым кулаком должны выполняться одним движением. Поворот кулаков вокруг своих осей должен быть полностью согласованным и выполняться одновременно.

3. Поперечный кулак в одноимённом шаге – разворот: порядок движений

(1) Передняя нога делает заворачивающийся шаг, корпус поворачивается на 180 градусов, обращаясь лицом в противоположном направлении, задняя нога подтягивается к внутренней стороне передней ноги. Одновременно предплечье, следуя повороту корпуса, взмахом выходит в положение спереди. Смотреть вперёд.

(2)С шагом задней ногой вперёд выполняется поперечный кулак в одноимённом шаге.

4.Заключительное движение

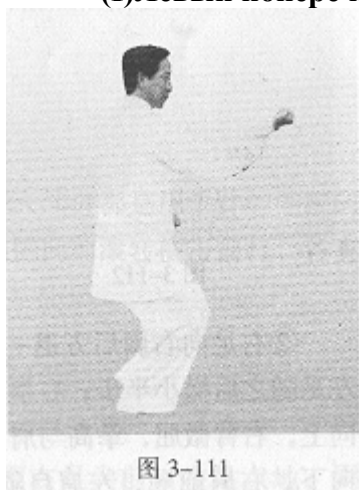
Дойдя до исходного места и выполнив левый поперечный кулак в одноимённом шаге можно переходить к заключительному движению, движения аналогичны вышеописанным.

(2)Поперечный кулак с шагом назад (*туйбу хэнцюань*)

Основное – тренировка координации шага назад с методами действий кулаками. На тренировке можно с помощью «поперечного кулака в одноимённом шаге» продвигаться вперёд, а дойдя до края площадки – с помощью «поперечного кулака с шагом назад» отступать назад, продолжая тренировку. Ниже описывается вариант перехода к поперечному кулаку с шагом назад после правого поперечного кулака в разноимённом шаге.

1.Порядок движений

(I)Левый поперечный кулак с шагом назад



(1)Левая нога стоит впереди на диагонали, правая нога – позади, правый кулак – в положении после движения «поперечный кулак». Правая нога отступает на полшага назад, левая нога тут же подтягивается назад, касаясь земли носком у внутренней стороны правой стопы, ноги согнуты в коленях, высота корпуса остаётся неизменной, ноги плотно прижимаются одна к другой. Одновременно правая рука, сохраняя прежнее положение, чуть опускается впереди вниз, левый кулак от живота поднимается до солнечного сплетения, кулак обращён ладонной стороной вниз. Голова упирается вверх, смотреть в зону перед правым кулаком (фото 3-111).

(2)Левая нога отступает по диагонали влево-назад, правая нога тут же подтягивается назад, вес тела смещается назад и оказывается в основном на левой ноге, ноги образуют *саньтиши* с правой ногой впереди и левой – позади. Одновременно левый кулак идёт под правой рукой вперёд, выполняя «левый поперечный кулак» на уровне плеч, кулак обращается ладонной стороной вверх. Правый кулак с поворотом вокруг своей оси внутрь оттягивается к животу, обращаясь ладонной стороной вниз. Движение кулаков – то же самое, что и в «поперечном кулаке в разноимённом шаге» (фото 3-112).



(II)Правый поперечный кулак с шагом назад

(1)Левая нога отступает на полшага назад, правая нога тут же подтягивается назад, касаясь земли носком у внутренней стороны левой стопы, вес тела смещается назад на левую ногу, ноги согнуты в коленях, высота корпуса остаётся неизменной, ноги плотно прижимаются одна к другой. Одновременно левая рука, сохраняя прежнее положение, чуть опускается впереди вниз, правый кулак от живота поднимается до солнечного сплетения, кулак обращён ладонной стороной



вниз. Голова упирается вверх, смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-113).

(2) Правая нога отступает по диагонали вправо-назад, левая нога тут же подтягивается назад, вес тела смещается назад и оказывается в основном на правой ноге. Одновременно правый кулак идёт под левой рукой вперёд, выполняя «правый поперечный кулак» на уровне плеч, кулак обращается ладонной стороной вверх, правая рука почти полностью выпрямляется. Левый кулак с поворотом вокруг своей оси внутрь оттягивается к животу, обращаясь ладонной стороной вниз. Правое плечо подаётся вперёд, левое плечо естественно следует, голова упирается вверх, смотреть в зону перед правым кулаком (фото 3-114).



2. Важные пункты движений

(1) Когда задняя нога отступает на полшага назад – шаг должен быть небольшим, когда центр тяжести смещается назад – положение переднего кулака не должно меняться. Отступление должно быть устойчивым, подтянуть ногу надо быстро.

(2) Когда передняя нога отступает назад, то нужно обращать внимание на угол перемещения: нога должна отшагнуть назад под углом 45 градусов. Полная постановка стопы на землю должна произойти единым движением с выполнением задним кулаком впереди движения «поперечный кулак». Скрутить поясницу и подать плечи, упереться головой и опустить ягодицы, расслабить плечи и свесить локти.

(3) Когда нога отступает по диагонали назад, то её постановка на землю происходит со смещением центра тяжести назад и силовым нажатием подошвы. При отступлении сначала на землю ставится носок, а потом тут же происходит постановка на землю всей подошвы, делается это за очень короткий промежуток времени. Следует обращать внимание на то, чтобы нога не поднималась слишком высоко.

3. У поперечного кулака с шагом назад нет разворота, можно продвигаться вперёд выполняя поперечный кулак в разноимённом шаге

4. Заключительное движение – такое же, как у поперечного кулака в разноимённом шаге

(4) Поперечный кулак внутрь в разноимённом шаге (*абу лихэнцюань*)

Поперечный кулак внутрь и поперечный кулак наружу имеют различия. Поперечный кулак наружу – это резкое отодвигание вперёд внешним ребром руки с поворотом вокруг своей оси, а поперечный кулак внутрь – это поперечный удар вперёд внутренним ребром руки с накатывающимся движением. У движений разные методы работы с усилием, разные методы применения и разные особенности.

1. Порядок движений (начиная из левой *саньтиши*)

(I) Правый поперечный кулак внутрь в разноимённом шаге

(1) Вес тела смещается назад, левая нога оттягивается назад, касаясь носком земли перед правым носком. Одновременно левая рука сжимаясь в кулак оттягивается к животу, и, не останавливаясь, идёт мимо солнечного сплетения вверх, выполняя буравящее движение вперёд до уровня носа, кулак обращается ладонной стороной вверх, нижний край кулака обращается вверх, локоть прикрывает внутрь, левое плечо подаётся вперёд. Обращённый ладонной стороной вниз правый кулак от живота поднимается вверх к



图 3-115

правому грудному соску, правая рука согнута в локте, правый локоть свешивается вниз. Смотреть в зону перед левым кулаком, плечи расслабленно опущены (фото 3-115).

(2) Левая нога делает шаг вперёд и чуть влево (примерно под 25 градусов), правая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на правой ноге. Одновременно правый кулак от правой стороны груди идёт влево-вперёд, с выпрямлением руки и поворотом вокруг своей оси наружу нанося поперечный удар, кулак обращается ладонной стороной вверх, рука остаётся подсогнутой в локте, предплечье

размещается горизонтально, кулак оказывается на уровне груди, поясница чуть скручивается влево, правое плечо подаётся вперёд и расслабленно опускается. Левый кулак с поворотом вокруг своей оси внутрь оттягивается к животу, левый локоть примыкает к рёбрам. Голова упирается вверх, ягодицы свешиваются вниз, смотреть в зону перед правой ладонью (фото 3-116).

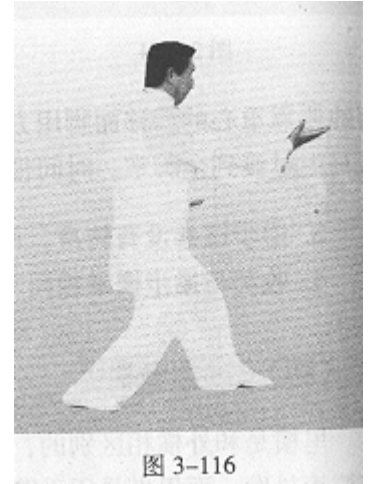


图 3-116

(II) Левый поперечный кулак внутрь в разноимённом шаге

(1) Левая нога продвигается на полшага вперёд, правая нога поднимается к внутренней стороне левой ноги. Правый кулак не двигается, правое плечо чуть подаётся вперёд, левый кулак поднимается к левому грудному соску, будучи обращённым ладонной стороной вниз, левая рука согнута в локте, левый локоть свешивается вниз. Плечи расслаблены, смотреть на правый кулак (фото 3-117).



图 3-117

(2) Правая нога делает большой шаг вперёд и немного вправо, левая нога подшагивает на полшага, вес тела – в основном на левой ноге. Левая ладонь от левой стороны груди идёт вправо-вперёд, с выпрямлением руки и поворотом вокруг своей оси наружу нанося удар, ладонь

обращается центром вверх, рука остаётся подсогнутой в локте, предплечье размещается горизонтально, левый локоть прикрывает внутрь, удар наносится вправо-вперёд. Правая ладонь с поворотом вокруг своей оси внутрь накрывающим движением оттягивается к животу, обращаясь центром вниз, правый локоть примыкает к рёбрам. Голова упирается вверх, поясница скручивается вправо, левое плечо подаётся вперёд, правое плечо следует, смотреть в зону перед левой ладонью (фото 3-118).



图 3-118

Далее движения чередуются на левую и правую стороны.

2. Важные пункты движений

(1) Оттягивание левой ноги и оттягивание левого кулака с последующим буравящим движением вверх должны происходить одновременно.

(2) Постановка на землю левой ноги и удар правым кулаком должны делаться единым движением.

(3) Перемещение при поперечном кулаке внутрь таково: передняя нога продвигается на полшага вперёд, затем задняя нога делает большой шаг вперёд, уходя при этом наружу под углом примерно в 25 градусов.

(4) Постановка стопы на землю после шага вперёд задней ногой должна происходить единым движением с поперечным ударом задней рукой вперёд с выпрямлением руки и поворотом её вокруг своей оси наружу. Используя скрутку поясницы и опускание плеч, поворот руки вокруг своей оси и буравящее движение вперёд нанести поперечный удар. Используя усилие корпуса, скрутку предплечья вокруг своей оси, кулак с поворотом вокруг своей оси идёт вперёд. Нужно обращать внимание на то, чтобы поясница была ловкой, плечи были расслаблено опущены, грудь должна вобраться внутрь, в момент выброса усилия делается выдох. Вторая рука с поворотом вокруг своей оси внутрь выполняет накрывающий переворот, также её можно сделать зацепление. Руки действуют одновременно.

3. Поворот и заключительное движение аналогичны описанным ранее

3. Поперечный кулак – усилия

1. Тренировка поперечного кулака делает особенный акцент на целостном усилии всего тела. Именно об этом говорят такие фразы, как «его форма подобна шарикуну», «скапливание единого *ци*». Однако на самом деле внутри поперечного кулака скрыто поперечное усилие, которое проявляется в первой половине движений, в пояснице и плечах, в первой половине движений плечевых частей рук и предплечий. Так как в синьцзюань удар должен разбивать в пух и прах, а не быть лёгким, как пушинка, то акцентируется финальная цель.

2. Стандартный метод тренировки поперечного кулака – «поперечный кулак в разноимённом шаге», именно он является основным среди народных методов тренировки во всех уголках страны. Как во многих старых трактатах по кулачному искусству, так и в современных методических материалах по ушу, именно этот метод указан в качестве основного. Следует «сначала изучать его обычное, затем совершенствоваться в его изменениях»; «поперечный кулак в разноимённом шаге» – это стандартный метод тренировки, прочие виды тренировки – его изменения. Когда заложен прочный фундамент в виде стандартного метода тренировки, выработано целостное усилие – тогда можно изучать прочие методы тренировки, это будет уже гораздо легче.

3. В «поперечном кулаке в разноимённом шаге» после постановки ног в них должно быть усилие сжимающихся ножиц. Колени чуть сводятся внутрь, в заднем колене – намерение воткнуться вниз, нужно накатываться коленями и сводить колени, в ногах – усилие смыкания. Словно ноги стоят на льду и их надо удерживать, чтобы они не разъехались вперёд и назад – так происходит овладение усилием накатывания и смыкания.

При поперечном кулаке руки должны поворачиваться вокруг своих осей и буравить целостным движением, без пауз. Руки словно выкручивают верёвку: передняя рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и накрывающим движением возвращается с тягой, задняя рука поворачивается вокруг своей оси наружу и буравит с выходом вперёд. На тренировке надо обращать внимание не только на то, каким маршрутом идут кулаки, но и на то, каким маршрутом движутся локти. В передней руке плечо вызывает движение локтя, локоть прикрывает сердце, примыкая к рёбрам оттягивается назад. При ударе задней рукой локоть давит на солнечное сплетение, надо вобрать грудь и свести плечи, плечи расслабленно опускаются вниз, кулак ведёт движение вперёд, локоть следует – плечо стимулирует, за счёт скрутки поясницы и выхода плеча осуществляется выброс усилия вперёд.

4. Поперечное усилие в поперечном кулаке порождается так: задний кулак идёт под передним предплечьем накатывающимся движением вперёд, плечевая часть руки

вытягивается вперёд, заднее плечо подталкивает вперёд, плечи скручиваются. Так как задняя нога шагает по диагонали вперёд и порождает в корпусе направленное по диагонали вперёд пронизывание пробивающего удара, а методы рук таковы, что удар направляется прямо вперёд, то таким образом порождается имеющее диагональную форму поперечное усилие сталкивающего удара. Если говорить кратко, то первая половина движения поперечного кулака – это поперечное усилие, вторая половина – буравящий удар. Его маршрут – дугообразная линия, её первая половина изогнута больше, вторая – меньше, с выходом на прямую. Поперечное усилие порождается на участке с большим изгибом, в основном за счёт движения плеч и плечевых частей рук. Точка приложения силы – внешнее ребро предплечья, основная часть – плечевая часть руки, вспомогательная – предплечье, самая важная точка – локоть.

В «поперечном кулаке в одноимённом шаге» ключевой момент – скоординированное приложение силы поясницей и плечами, нужно скрутить поясницу и подать плечи, вытягиванием поясницы стимулировать плечи, в результате чего сила пронизывает всё тело до самых кончиков.

5. Для усилия в «поперечном кулаке с шагом назад» нужно подобрать грудь и контролировать дыхание, ключевой момент – перемещение, шаг назад, овладение смещением центра тяжести. Метод работы с усилием таков: использовать постановку стопы в шаге назад и порождаемую упором ноги в землю силу реакции опоры, передать это усилие вверх сочленением за сочленением, по ногам в поясницу, оттуда – вверх до плеч, до локтей и до самых кистей рук.

6. В «поперечном кулаке внутрь в разноимённом шаге» метод работы с усилием основан на том, что задняя рука используя внутреннее ребро предплечья с поворотом вокруг своей оси наружу идёт по диагонали вперёд и наносит удар, направленное внутрь усилие порождается за счёт идущего по диагонали вперёд накатывания с осаживанием, точка приложения силы – внутреннее ребро предплечья. Присутствует как направленное по диагонали поперечное усилие, так и направленное вперёд усилие, источник методов усилия – в пояснице и плечах, поясница должна быть подвижной, плечи должны погружаться и встряхиваться, в момент выброса силы должно вырабатываться «усилие в один цунь».

7. В «поперечном кулаке внутрь» может использоваться и ладонь, при этом большой палец обращён наружу, точкой приложения силы являются предплечье и основание ладони, метод приложения усилий аналогичен описанному выше. Вторая рука осуществляет сдёргивание, зацепление, захват или тягу, возвращаясь к животу как и в прочих методах.

Неизвестно, сколько существует методов тренировки поперечного кулака, движения зачастую бывают весьма различными, перемещения могут сильно различаться, однако везде присутствует усилие «поперечного кулака», общее – «целостное усилие», целостное усилие – особенность Кулаков пяти первостихий.

4. Поперечный кулак – легко проявляющиеся ошибки и методы их исправления

1. При движениях происходят слишком большие поднимания и опускания корпуса, при продвижении на полшага вперёд происходит поднимание корпуса.

Метод исправления: слишком большие поднимания и опускания происходят из-за плохого контроля за коленями. Следует обращать внимание на то, чтобы при продвижении на полшага вперёд ноги сохраняли согнутость в коленях, сохраняя фиксированную высоту центра тяжести.

2. В момент выполнения «поперечного кулака» передняя стопа встаёт на землю неустойчиво, имеется проскальзывание вперёд.

Метод исправления: причина – слишком большой шаг передней ногой вперёд, центр тяжести оказывается слишком низко. Следует обращать внимание на то, чтобы

величина шага передней ногой была удобной, поначалу следует делать шаг покороче, а потом постепенно удлинять. В момент постановки передней стопы на землю необходимо иметь не только направленное вниз намерение растаптывания, но и направленное назад намерение сгребания. Когда пальцы ноги вцепляются в землю – центр тяжести чуть поднимается.

3. В момент выполнения «поперечного кулака» кулак вытягивается прямо вперёд – а ягодицы оттопыриваются назад.

Метод исправления: когда ягодицы оттопыриваются назад – корпус не прям, это – огромная ошибка тренировки. Нужно обращать внимание на то, чтобы голова упиралась вверх, словно намереваясь пробить собой небо, ягодицы должны оседать вниз крепко, как утёс, стабильно как гора Тайшань.

4. В момент выполнения «поперечного кулака» в руке присутствует усилие отведения в сторону.

Метод исправления: нужно до тонкостей познать суть, скрытую в высказывании «поперечный кулак не выглядит поперечным». Поперечный отвод – это защита, это метод, а атака, удар – вот цель. Потому в движении «поперечный кулак» не может быть лишь «поперечное», основное, что должно быть – это направленный вперёд буравящий удар.

5. В момент разворота плохо с равновесием.

Метод исправления: это происходит от того, что плохо освоено обращение с телом как с вертикальной осью, иногда допускается наклон головы и сгибание в пояснице, либо неправильно выбраны место для постановки стопы и угол поворота в заворачивающемся шаге, в результате чего телу в момент поворота приходится смещаться на слишком большое расстояние. Потому в момент разворота нужно первым делом упереться головой вверх, чтобы обеспечить вертикальность позвоночника – таким образом происходит устренение ошибки «наклонённая голова и сгиб в пояснице». Затем нужно проконтролировать, чтобы место постановки передней стопы при заворачивающемся шаге было в точности перед носком задней стопы, при последующем шаге основными принципами должны быть наполненность толчка ногой земли, свобода протекания усилия, комфортность.

6. В момент скручивания рук внимание обращается лишь на бьющую вперёд руку, движение рук не согласовано с усилием корпуса.

Метод исправления: во-первых, нужно тренироваться в соответствии с нормативами правильного движения, обращать внимание не только на координацию рук и ног, но и на то, что в передней и задней руке используются разные методы приложения усилия, также нужно обращать внимание на координацию приложения усилия в плечах и корпусе.

5. Поперечный кулак – дыхание

Дыхание в поперечном кулаке в основном такое же, как и в пушечном кулаке. На начальном этапе изучения следует все силы сконцентрировать на овладении маршрутом движения поперечного кулака, направлениях, углах, координации рук и ног, требованиях к движениям, запоминании нормативных движений. В ходе тренировок происходит постепенное овладение накоплением и выбросом в движениях, раскрытиями и смыканиями, рациональной координацией движений и дыхания. Обычный принцип таков: во время накопления усилия – вдох, при выбросе – выдох, при поднимании вдох – при опускании выдох, при смыкании вдох – при раскрытии выдох. В общем, намерением контролировать тело, телом контролировать дыхание. Однако на высшем уровне принцип таков: ``Ци следует сердцу, намерение следует времени и применяется, жёсткие удары и жёсткие продвижения вперёд – не защититься``.

6. Поперечный кулак – методы преподавания и тренировки

1. Сначала осваивается форма поперечного кулака в статичном стоянии. В Кулаках пяти первостихий формы и усилия различны, различны и требования к корпусу, рукам и шагам. Поэтому вначале осуществляется статическая тренировка, чтобы дать первоначальное представление о форме, и уж потом переходят к овладению движениями.

2. Стоя на месте осуществляются оттягивание руки с поворотом вокруг своей оси внутрь и буравящее движение руки вперёд с поворотом вокруг своей оси наружу., овладевая усилием в руках.

3. Тренировка целостного движения. При занятиях в группе тренировка происходит под устный счёт: продвижение передней ноги на полшага вперёд делается на счёт «1», шаг задней ногой по диагонали вперёд – на счёт «2». Во время тренировки следует своевременно наблюдать за возникающими ошибками и исправлять их, указывать на ключевые моменты движений.

4. Что касается начинающих, то первым делом нужно тщательно осваивать нормативные движения и требования. Нужно двигаться по порядку и постепенно, не ловить журавля в небе. Хотя движения в Кулаках пяти первостихий и простые, но изучать их надо досконально, а не думать, что можно «раз – и в дамки».

7. Поперечный кулак – методы применения и боевой смысл движений

1. Говорить о боевом смысле и методах применения поперечного кулака не совсем правильно. Тренировка поперечного кулака – это метод работы с усилием, а не боевая техника. Хотя у этих движений и имеется некоторый атакующий и защитный смысл, но основная цель их тренировки – овладение определённым методом работы с усилием. Таковы все из Кулаков пяти первостихий. Долговременная тренировка Кулаков пяти первостихий позволяет нам овладеть особенностями усилий синьциюань. Если дело доходит до реального применения – всё зависит от меня и противника, ``Метод из сердца рождается, техника из рук исходит``, такое порождение техники – дело очень высоких этапов. Если исходить из схемы движений поперечного кулака, то накрывающий поворот и оттягивание передней руки – это защитное действие, смысл – разрушить направленную на меня атаку противника кулаком, другая же рука бьёт противника в солнечное сплетение или рёбра, руки одновременно прилагают силу, сначала сочетаясь с ударом, а потом согласовываясь с пробивающим вперёд перемещением. Если моя передняя рука не производит защиты от противника, то задняя рука таким же образом накатываясь и отводя теснит вперёд, техникой поперечного кулака атакуя противника в грудь или голову. Рука теснит, шаг теснит, тело теснит – всё теснит, приклеиться к телу и испустить силу. Подойдя вплотную к противнику скрутиться в поясице, подать плечо, вытянуть руку и выбросить кулак, отбрасывая противника вдаль.

2. Применение «поперечного кулака в одноимённом шаге» подобно «опиранию» из чанцюань, однако методы усилия немного иные. Если противник бьёт левым кулаком, то я применяя накатывание и сдёргивание левой рукой убираю его левую руку, шагаю правой ногой за левую ногу противника, правой рукой наношу вперёд и вправо поперечный удар, вынуждая противника упасть. Также можно правой рукой нанести буравящий удар в рёбра, травмируя противника.

3. Если говорить о применении «поперечного кулака с шагом назад», то методы рук там точно такие же, как и в поперечном кулаке, отличаются лишь методы перемещения. Он представляет собой технику поперечного кулака, применяемую во время отступления.

4. Метод действий руками в поперечном кулаке – атака снаружи внутрь, маршрут – наружу, а при «поперечном кулаке внутрь» метод действий руками – поперечное осаживание внутрь и сталкивающий удар вперёд. Поперечное осаживание внутрь – это

метод подготовки, цели для сталкивающего удара вперёд – грудь противника, солнечное сплетение или рёбра.

Поперечный кулак – это техника, в которой поперечным разбивают продольное, в которой защита используется в качестве атаки, воистину как говорится в поговорке кулачного искусства: «атака в качестве защиты – не видно защиты, защита в качестве атаки – не видно атаки».

Цель поперечного кулака – защитить себя и атаковать противника, диагонально ударить – а поразить прямо, используется обходной путь в качестве прямого.

8. Поперечный кулак – рифмованные правила

*Поперечный кулак подобен шарикуну, характером соответствует земле;
Диагонально расположенный корпус в разноимённом шаге – ци должно вздуться.
Кулаки поворачиваются и скручиваются – поперечным разрушить продольное;
В пяти кулаках он – основной.*

Глава 6

Кулак непрерывно следующих друг за другом пяти первостихий

(усин лянхуаньцюань)

Усин лянхуаньцюань – это короткий традиционный комплекс, составленный на базе Кулаков пяти первостихий; он широко распространён в народе и пользуется большой популярностью. Ещё его называют *цзиньтуй лянхуаньцюань* («кулак наступлений и отступлений пяти первостихий»). Его особенности таковы: в методах перемещений есть наступления вперёд и есть отступления назад, наступления и отступления быстрые, левое и правое чередуются, есть продольное и есть поперечное, есть уходы и есть приходы, основное – продвижение вперёд. В методах рук параллельно присутствуют и атака и защита, жёсткое и мягкое друг сквозь друга протекают, жёсткий – но не омертвевший, мягкий – но не распутившийся, быстрый – но не растерявшийся, медленный – но не разленившийся, основное – атака. В усилиях выброс наполненный, стабильность и полнота, усилие целостное – приёмы геройские, всё сливается воедино, основное – жёсткость.

В комплексе *усин лянхуаньцюань* имеется лишь один проход туда и обратно, ушёл туда – десять движений, возвращаешься обратно – эти же десять движений повторяются снова, вернулся на исходное место – заключительное движение. Посредством тренировки *усин лянхуаньцюань* можно лучше овладеть особенностями *синьциюань*, проявить манеру *синьциюань*. В процессе тренировки нужно обращать внимание на непрерывность ритма движений, смены усилий должны идти свободно, при исполнении комплекса нужно следить за ритмичностью скорости, дух должен пронизывать, напор должен быть яростным. Долговременное упражнение в этом комплексе может улучшить функционирование центральной нервной системы, развить согласованность движений, повысить уровень боевого мышления. Закаляется дух, улучшаются навыки самозащиты, воспитывается характер.

1. Названия движений

Начальная форма

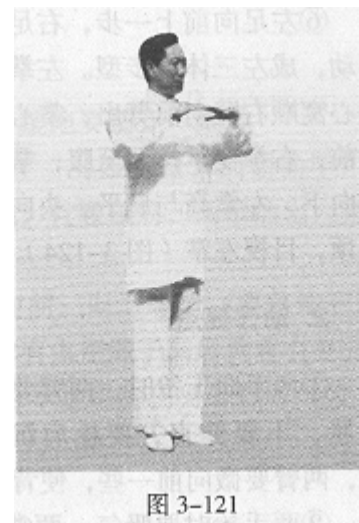
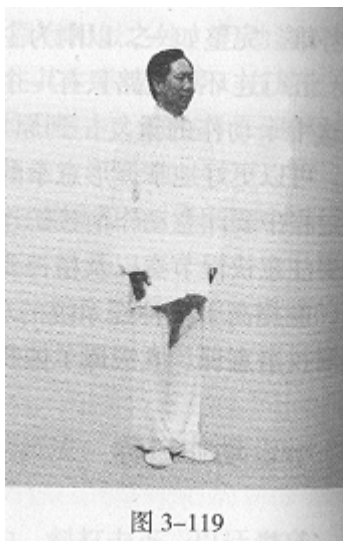
1. Продвижение вперёд и правый пробивающий кулак
2. Левый пробивающий кулак с шагом назад
3. Правый пробивающий кулак в одноимённом шаге
4. Белый журавль раскрывает крылья
5. Левый пушечный кулак

- 6.Обхватывающе-обёртывающие руки
 - 7.Продвижение вперёд и правый поперечный кулак
 - 8.Пальмовая куница лезет на дерево
 - 9.Шаг и правый пробивающий кулак
 - 10.Пальмовая куница слезает с дерева
 - 11.Шаг и правый пробивающий кулак
 - 12.Левый пробивающий кулак с шагом назад
 - 13.Правый пробивающий кулак в одноимённом шаге
 - 14.Белый журавль раскрывает крылья
 - 15.Левый пушечный кулак
 - 16.Обхватывающе-обёртывающие руки
 - 17.Продвижение вперёд и правый поперечный кулак
 - 18.Пальмовая куница лезет на дерево
 - 19.Шаг и правый пробивающий кулак
 - 20.Пальмовая куница слезает с дерева
 - 21.Шаг и правый пробивающий кулак
 - 22.Левый пробивающий кулак с шагом назад
- Заключительное движение

2.Методы тренировки

Начальная форма

1.Порядок движений



(1) Встать лицом по направлению, в котором будет исполняться комплекс. Стоять прямо, ноги вместе (фото 3-119).

(2) Руки от боков через стороны поднимаются вверх. Поначалу ладони обращены вниз, на уровне плеч кисти рук поворачиваются вокруг своих осей, обращая ладонями вверх, руки естественно согнуты в локтях, смотреть на правую руку (фото 3-120).

(3) Руки сгибаются в локтях, в результате чего ладони сходятся впереди, обращая пальцами друг к другу, центры ладоней обращаются вниз. Смотреть вперёд (фото 3-121).

(4) Не меняя своего относительного положения ладони нажимают вниз, проходя мимо груди и живота к положению перед низом живота, руки принимают округлую форму. Ноги сгибаются в коленях и приседают, колени плотно прижаты друг к другу. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-122).

(5) Кисти рук сжимаются в кулаки и поворачиваются вокруг своих осей, обращая ладонными сторонами вверх, локти примыкают к рёбрам. Правый кулак идёт мимо

солнечного сплетения буравящим движением вверх до уровня носа, кулак обращается нижним краем вверх. Ноги не двигаются, смотреть на правый кулак (фото 3-123).

(6)Левая нога делает шаг вперёд, правая нога остаётся на месте, образуется левая *саньтиши*. Левый кулак проходит мимо солнечного сплетения и вдоль правой руки разжимаясь рубит вперёд, на уровне плеч ладонь обращается вперёд, правый кулак разжимается и оттягивается к животу, ладонь обращается вниз. Голова упирается вверх, смотреть на левую ладонь (фото 3-124).

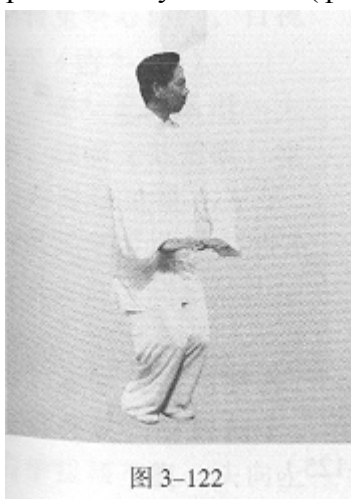


图 3-122

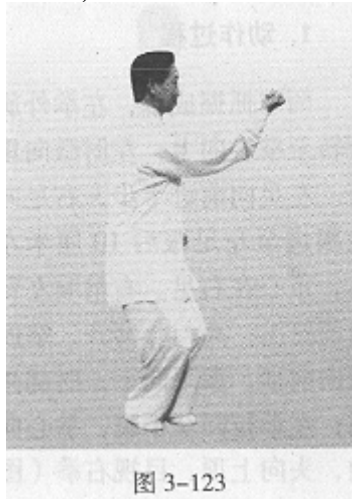


图 3-123

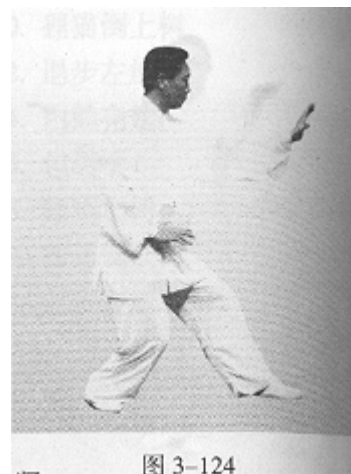


图 3-124

2.Важные пункты движений

(1)Когда руки поднимаются вверх, то они должны быть чуть согнутыми в локтях, не надо их полностью распрямлять. Надо расслабить плечи и свесить локти, чуть подать руки вперёд чтобы немножко натянуть спину.

(2)Поднимая руки надо вдохнуть, нажимание ладонями и сгибание ног происходят одновременно, колени сгибаются до тех пор, пока высота тела не станет той же, что и в *саньтиши*.

(3)Рубка левой ладонью вперёд и шаг левой ногой делаются одним движением.

(1)Продвижение вперёд и правый пробивающий кулак

1.Порядок движений

Руки сжимаются в кулаки, левый кулак поворачивается вокруг своей оси наружу, обращая ладонной стороной вверх, левый локоть немного прикрывает внутрь. Левая нога продвигается на полшага вперёд, правая нога подшагивает, становясь в 10 см позади левой пятки, вес тела – на правой ноге. Правый кулак вдоль левого предплечья наносит удар вперёд на уровне солнечного сплетения, кулак немного упирается передней поверхностью вперёд, обращаясь внутренним краем вверх, рука остаётся чуть согнутой в локте. Левый кулак возвращается к низу живота, обращаясь ладонной стороной внутрь. Голова упирается вверх, смотреть на правый кулак (фото 3-125).

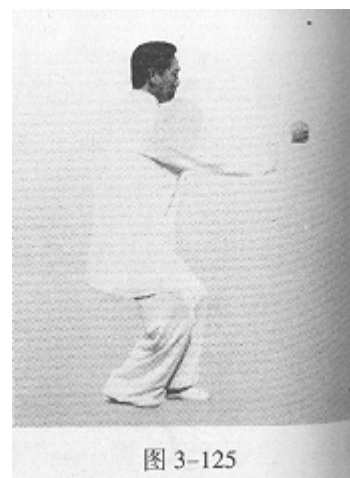


图 3-125

2.Важные пункты движений

(1)Удар правым кулаком вперёд и подшаг правой ногой с трущим движением по земле должны идти единым целостным движением.

(2)Когда правый кулак бьёт вперёд, а левый кулак оттягивается назад, то должно присутствовать усилие, соответствующее описанию «выходит – словно стальной

напильник, возвращается – словно багор». Плечи нужно опустить, локти надо свесить, правое плечо подаётся вперёд, скручиванием поясницы подать плечо, движения кулаков образуют пару противонаправленных сил.

(3) При подшаге правой ногой вся подошва с силой осуществляет трение по земле вперёд-вниз, постановка стопы должна осуществляться со звуком. Нужно обёртывать бёдрами и используя колено тянуть вперёд стопу, воображая, что кто-то привязал к правой ноге верёвку и тянет назад, а я с силой тяну вперёд, стараясь эту верёвку порвать, нужно следить, чтобы не было перешага ногой. Помимо этого нужно выдохом способствовать выбросу силы, *ци* погружается в *даньтянь*, таким образом верх и низ, внутреннее и внешнее выбрасывают единое целостное усилие.

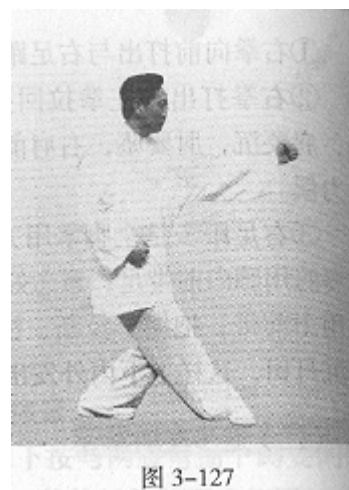
(2) Левый пробивающий кулак с шагом назад

1. Порядок движений



(1) Правая нога отступает на полшага назад, вес тела смещается назад на правую ногу, правый кулак переворачивается ладонной стороной вверх. Смотреть на правый кулак (фото 3-126).

(2) Левая нога делает большой шаг назад, становясь на всю подошву, вес тела – в основном на левой ноге, правая нога тут же оттягивается назад, правый носок разворачивается наружу, бёдра плотно прижаты друг к другу. Одновременно левый кулак наносит вдоль правой руки пробивающий удар вперёд на уровне груди, левая рука остаётся чуть согнутой в локте, кулак обращается внутренним краем вверх. Правый кулак оттягивается к животу. Голова упирается вверх, смотреть на левый кулак (фото 3-127).



2. Важные пункты движений

(1) Удар левым кулаком, постановка на землю отступающей левой ноги, оттягивание правого кулака должны идти как одно единое движение.

(2) Усилие при ударе левым кулаком получается из-за того, что левая нога делает шаг назад, центр тяжести смещается назад, и порождаемая постановкой левой ноги на землю реакция опоры передаётся вверх в поясницу, плечо, локоть и пронизывает до левого кулака, в сочетании с поворотом поясницы, подачей плеча и выпрямлением руки порождая единый взрывной выброс, пронизывающий звено за звеном, каждое из которых добавляет свою толику усилия, в конечном итоге достигающего передней поверхности кулака.

(3) Правый пробивающий кулак в одноимённом шаге (чёрный тигр выходит из пещеры)

1. Порядок движений

Правая нога делает шаг вправо-вперёд, левая нога подшагивает на полшага, образуется *саньтиши* с правой ногой впереди и левой – сзади; левый кулак переворачивается ладонной стороной вверх, чуть согнутая в локте левая рука выполняет прикрывание внутрь, правый кулак наносит пробивающий удар вперёд вдоль левой руки,

рука остаётся чуть согнутой в локте, кулак обращается внутренним краем вверх на уровне солнечного сплетения. Голова упирается вверх, левый кулак оттягивается к животу, обращаясь ладонной стороной внутрь, смотреть на правый кулак (фото 3-128).

2. Важные пункты движений

(1) Удар правым кулаком и постановка на землю правой ноги должны составлять единое целостное движение.

(2) При пробиваемом ударе надо обращать внимание на то, чтобы оба локтя плотно прилегли к рёбрам. Бьющий кулак и предплечье должны быть на одном уровне, локоть находится ниже плеча, нужно обращать внимание на то, чтобы локоть немного прикрывал внутрь.

(3) В момент выброса силы правая стопа должна встать на землю, правый кулак наносит удар, левый кулак оттягивается назад, стимулируя усилие скрутить поясницу и подать плечо, скоординировать с этим выдох, соединяя всё в единое усилие. При тренировке движение должно быть сильным, а не омертвевшим. Его напор должен быть таким, словно раздвигаешь горы и опрокидываешь моря, одним движением – на тысячу километров, внутри – настроение типа «кто не уйдёт – зашибу».

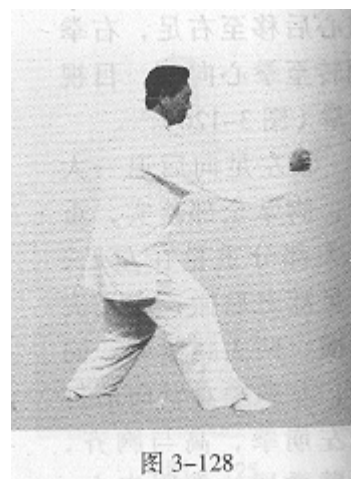


图 3-128

(4) Белый журавль раскрывает крылья

1. Порядок движений

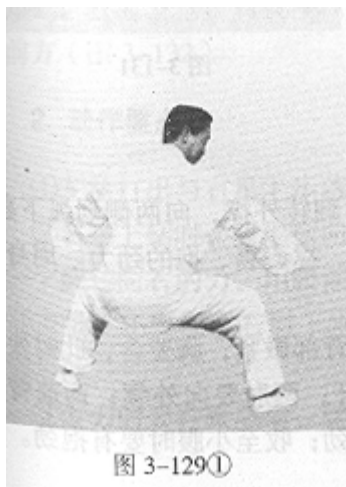


图 3-129①



图 3-129②



图 3-130

(1) Левая нога отступает на полшага назад, ноги сгибаются в коленях образуя *мабу*. Правый кулак опускается вниз, кулаки скрещиваются перед животом и вместе идут буравящим движением вверх до уровня головы, обращаясь ладонными сторонами внутрь. Кулаки перекрещены, левый кулак находится внутри, правый – снаружи. Смотреть на кулаки (фото 3-129(1)(2)).

(2) Ноги не двигаются. Руки поворачиваются вокруг своих осей внутрь, обращая кулаки ладонными сторонами наружу, и расходятся по дуге влево и вправо, слегка согнутые в локтях руки округло расталкивают, опускаясь по обеим сторонам тела по дугам вниз. Смотреть на правый кулак (фото 3-130).

(3) Вес тела смещается на левую ногу, правая нога оттягивается к внутренней стороне левой ноги и со звуком ставится на землю. Кулаки возвращаются к животу и с силой наносят разбивающий удар по низу живота. Голова упирается вверх, *ци* погружается в *даньтянь*, смотреть на кулаки (фото 3-131).

2.Важные пункты движений

(1)В движении «белый журавль раскрывает крылья» кулаки буравят вверх, с поворотом вокруг своих осей расталкивают наружу, по сторонам идут обёртывающим движением вниз и возвращаются обхватывающим движением к животу – нужно обращать внимание на овладение усилиями сверления, переворачивания, расталкивания, обёртывания и обхватывания. Всё тело должно действовать согласованно, усилие должно быть целостным.

(2)Когда кулаки буравят вверх, то локти должны свисать вниз, спина должна слегка натянуться, грудь нужно подобрать, при этом делается вдох. Когда кулаки поворачиваются вокруг своих осей внутрь, то плечи должны расслабиться, локти должны вести руки наружу. Когда предплечья расталкивают наружу и идут по дугам вниз, то нужно иметь обёртывающее усилие, когда они дойдут до живота – обхватывающее усилие. Разбивающий удар кулаками по животу и подтягивание правой ноги должны выполняться одним движением, одновременно *ци* опускается в *даньтянь* способствуя выбросу силы.

(3)Во всём движении нужно обращать внимание на смещения центра тяжести влево и вправо. Когда кулаки буравят вверх – вес тела чуть смещается на левую ногу, когда расталкивают наружу – на правую, когда руки обёртывают и обхватывают – опять на левую. Подтягивать правую ногу надо вплотную к земле, используя обёртывающе-смыкающее выдёргивающее усилие бедра и поясницы, воображая, словно ногой приходится тащить некий тяжёлый предмет, а в конце – растоптать со звуком, обращая внимание, чтобы это не превратилось в перешаг с притопыванием.

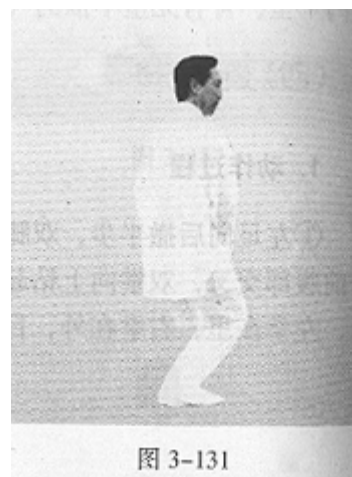


图 3-131

(5)Левый пушечный кулак

1.Порядок движений

Правая нога делает большой шаг по диагонали вправо-вперёд, левая нога подшагивает на полшага. Правый кулак идёт мимо солнечного сплетения буравящим движением вверх до уровня носа, левый кулак поднимается к солнечному сплетению. Следуя продвижению правой ноги левый кулак наносит удар вперёд на уровне солнечного сплетения, рука почти полностью выпрямляется, локоть немного прикрывает внутрь, кулак обращается внутренним краем вверх, левое плечо немного подаётся вперёд. Правый кулак с поворотом вокруг своей оси внутрь выходит в позицию у правого виска, правый локоть свешивается вниз. Смотреть в зону перед левым кулаком (фото 3-132).



图 3-132

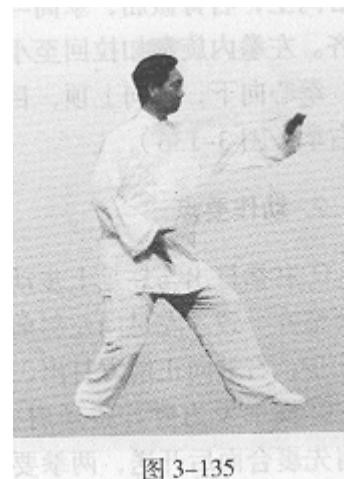
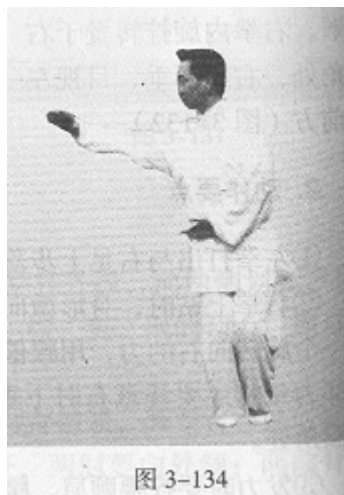
2.Важные пункты движений

(1)Удар левым кулаком и постановка правой ноги должны выполняться единым движением, рука и нога завершают движение одновременно.

(2)Когда правый кулак буравит вверх – корпус чуть поворачивается влево, когда левый кулак бьёт вперёд – во всём корпусе должно быть усилие поворачивания вправо, нужно поясницей подталкивать плечо, плечом подталкивать локоть, локтём подталкивать кулак, обращая внимание на реализацию силы поясницы. Ещё нужно обращать внимание на то, чтобы правый локоть свисал вниз а не поднимался вверх, правый кулак должен помещаться у правого виска – перед ухом но за бровью.

(3) В момент выброса силы нужно скрутить поясницу и подать плечо, поясницей подталкивать плечо и пересылать кулак в удар, *ци* погружается в *даньтянь*. Верх и низ, внутреннее и внешнее соединяются воедино, имея результатом очень большую силу и мощный напор.

(6) Обхватывающе-обёртывающие руки



1. Порядок движений

(1) Левая нога отступает на полшага назад, правая нога следуя движению оттягивается к внутренней стороне левой ноги, не становясь на землю, левый кулак оттягивается к груди, корпус поворачивается влево, правая рука выполняет прикрывание локтём перед корпусом, правый кулак обращается ладонной стороной внутрь, смотреть на правый кулак (фото 3-133).

(2) Правая нога отступает на шаг назад, вес тела смещается на правую ногу, левая нога следуя движению оттягивается к внутренней стороне правой ноги, не становясь на землю. Кулаки разжимаются, правая ладонь обращаясь центром вниз оттягивается назад, левая ладонь вдоль правой руки отталкивает влево, центр ладони обращён вверх. Правая ладонь следуя отступлению правой ноги отталкивает вправо, обращаясь центром вниз, левая ладонь идёт по дуге вниз и оттягивается к животу, руки округло расталкивают. Смотреть на правую ладонь (фото 3-134).

(3) Левая нога делает шаг вперёд, правая нога подшагивает на полшага, образуется левая *саньтишии*. Одновременно правая ладонь идёт по дуге вниз, возвращаясь к положению перед животом, пальцы направляются вниз, центр ладони обращается вперёд. Левая ладонь от живота идёт подхватывающим движением вверх, обращаясь центром вверх; от положения у правого плеча ладонь поворачивается вокруг своей оси внутрь, обращаясь центром вниз, и отталкивает влево-вперёд на уровне плеч, рука должна быть округлой. Голова упирается вверх, смотреть на левую ладонь (фото 3-135).

2. Важные пункты движений

(1) Движение «Обхватывающе-обёртывающие руки» в комплексе *ляньхуаньцюань* – это на самом деле «форма крокодила». Во время отступления с прикрыванием локтём мысль должна вести назад, ведя *ци* возвращать тело, форма тела – немножко сжавшаяся.

(2) Отступление правой ногой должно осуществляться параллельно с горизонтальным отведением правой рукой вправо, шаг левой ногой делается единым движением с горизонтальным отведением-отталкиванием левой рукой вперёд.

(3) Руки должны двигаться по двум окружностям, поясница – ось вращения, используя поясницу вызывать движение плеч, плечами вызывать движения локтей,

локтями подталкивать кисти рук. Грудь надо подобрать, руки надо округлить, поясницу надо расслабить, движения должны течь по окружностям без остановок, сила должна быть мягкой, но не небрежной, в руках и ладонях должно быть обёртывающе-обхватывающее и отводяще-отталкивающее усилия. Нужно обращать внимание на то, чтобы смещения центра тяжести влево и вправо были полностью согласованы с движениями рук.

(7)Продвижение вперёд и правый поперечный кулак

1.Порядок движений

Кисти рук сжимаются в кулаки, левый кулак с поворотом вокруг своей оси наружу обращается ладонной стороной вверх, левый локоть прикрывает центр. Левая нога продвигается на шаг влево-вперёд, правая нога подшагивает на полшага; обращённый ладонной стороной вниз правый кулак идёт мимо солнечного сплетения и вдоль нижней стороны левой руки выходит с буравящим движением вперёд, одновременно переворачиваясь, впереди кулак оказывается уже будучи обращённым ладонной стороной вверх, рука при этом почти выпрямлена, кулак размещается на уровне плеч. Левый кулак с поворотом вокруг своей оси внутрь переворачивается накрывающим движением и оттягивается к животу, обращаясь ладонной стороной вниз. Голова упирается вверх, смотреть на правый кулак (фото 3-136).

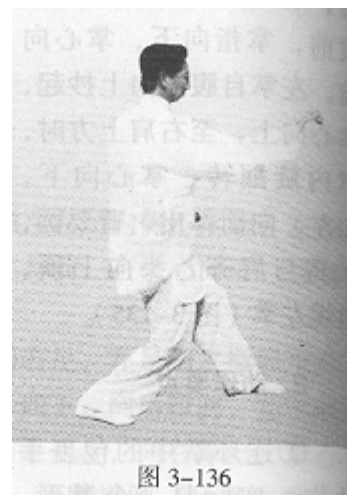


图 3-136

2.Важные пункты движений

(1)Удар правым кулаком и шаг левой ногой должны идти единым движением. Левая нога шагает по диагонали влево-вперёд, правый кулак бьёт прямо вперёд.

(2)При выбросе силы в поперечном кулаке нужно скрутить поясницу и подать плечо, плечи сначала смыкаются обёртывающим движением – а потом раскрываются с посылом, в кулаках должно быть усилие поворачивания вокруг своей оси в обёртывании, усилие накатывания с буравящим движением и движения по винтовой линии, в ногах должно быть усилие сжимания друг к другу, нужно обёртывать бёдрами и смыкать колени, ягодицы должны расслабленно осесть вниз, голова должна упереться вверх, *ци* надо опустить, *цзин* и *шэнь* должны пронизывать.

(8)Пальмовая куница лезет на дерево

1.Порядок движений

(1)Правый кулак разжимается, переворачивается внутрь накрывающим движением, обращённая ладонной стороной вниз кисть оттягивается к животу, по пути снова сжимаясь в кулак. Левая нога продвигается на полшага прямо вперёд, вес тела смещается на левую ногу, кулаки от живота идут буравящим движением вверх-вперёд, правый кулак оказывается впереди, левый кулак – у правого локтя, оба кулака обращены ладонными сторонами вверх, правый кулак оказывается на высоте бровей. Смотреть на правый кулак (фото 3-137).

(2)Правая нога поднимается, сгибаясь в колене, носок отворачивается наружу, нога наносит толчковый удар вперёд-вверх, правая стопа оказывается на уровне плеч. Кулаки не двигаются, смотреть в зону перед правой ногой (фото 3-138).

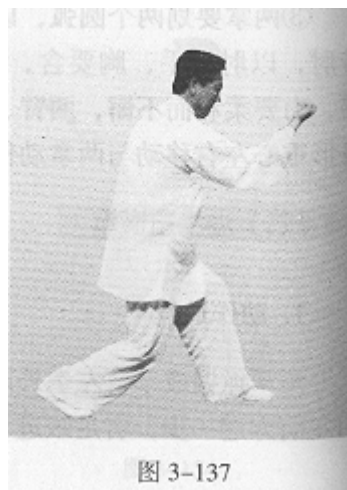


图 3-137

(3) Правая нога после удара быстро идёт вперёд-вниз, поперечно расположенная стопа ставится на землю растаптывающим движением, левая нога подшагивает на полшага, образуется положение «ноги-ножницы». Одновременно кулаки разжимаются и поворачиваются вокруг своих осей внутрь, обращаясь ладонями вперёд. Левая ладонь вдоль правого предплечья идёт с рубящим движением вперёд-вниз, обращаясь центром вниз на уровне поясницы, правая ладонь оттягивается вниз к правому бедру, центр ладони обращается вниз. Смотреть в зону перед левой ладонью (фото 3-139(1)(2)).

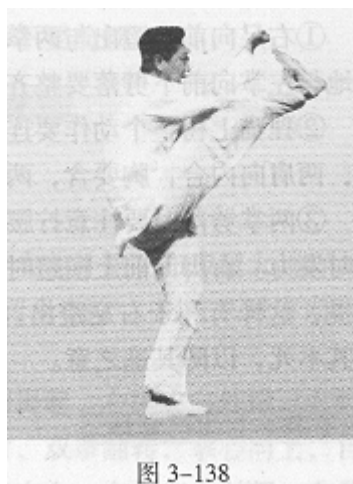


图 3-138



图 3-139①

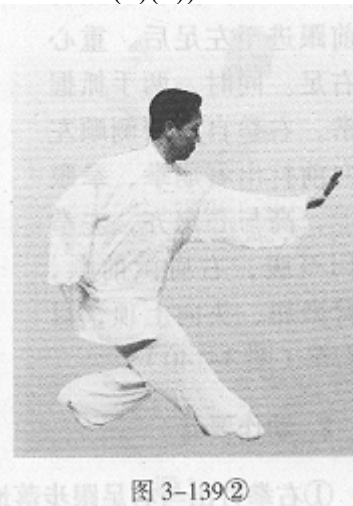


图 3-139②

2. Важные пункты движений

(1) Толчковый удар правой ногой вперёд-вверх и буравящее движение кулаками вверх должны идти как одно целое, постановка поперечно развёрнутой правой стопы на землю впереди и рубка левой ладонью вперёд-вниз должны выполняться единым движением.

(2) Всё движение «Пальмовая куница лезет на дерево» должно выполняться непрерывно, без малейшей паузы. Во время буравящего движения кулаками вверх плечи должны смыкаться внутрь, грудь надо подобрать, локти должны расслабленно опуститься вниз и иметь усилие обхвата внутрь.

(3) Во время рубки ладонями надо обращать внимание на то, чтобы скрутить поясницу и подать плечо, в тяге правой рукой и рубке левой сила должна прилагаться одновременно. Когда правая нога наносит толчковый удар вперёд-вверх поперечно развёрнутой стопой, то нужно обращать внимание на то, чтобы правое бедро было втянуто назад, а колено с силой поднималось вверх – так выгоднее для толчкового удара правой ногой. При постановке правой ноги на землю нужно иметь намерение растаптывания, словно топчешь ядовитую гадину – быстро и резко, чтобы она не могла улизнуть.

(9) Шаг и правый пробивающий кулак

1. Порядок движений

Правая нога продвигается на полшага вперёд, левая нога делает большой шаг вперёд, правая нога подшагивает вперёд, становясь на землю позади левой ноги, вес тела – на правой ноге. Одновременно руки сжимаются в кулаки, правый кулак от правой стороны поясницы вдоль левой руки наносит пробивающий удар вперёд, обращаясь внутренним краем вверх на уровне солнечного сплетения, левый кулак возвращается к животу, правое плечо чуть подаётся вперёд, правая рука слегка



图 3-140

согнута в локте, голова упирается вверх, смотреть на правый кулак (фото 3-140).

2. Важные пункты движений

(1) Удар правым кулаком и подшагивание правой ногой должны осуществляться единым движением.

(2) Требования и усилия у пробивающего кулака – такие же, как и описанные ранее. Отличие в том, что в данном случае метод перемещения – большой шаг, происходит продвижение вперёд на большую дистанцию, скорость велика – оттого и сила большая. В кулаках должны быть направленные вперёд и назад силы, правая нога должна способствовать выбросу силы. Следует обращать внимание на то, чтобы голова упиралась вверх, а тело на заваливалось вперёд.

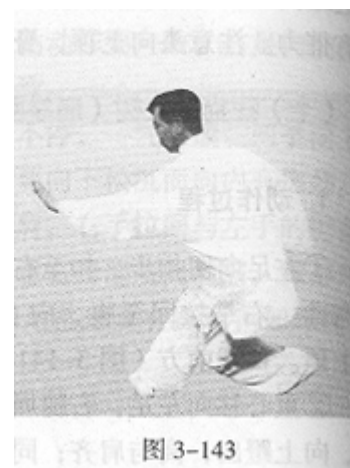
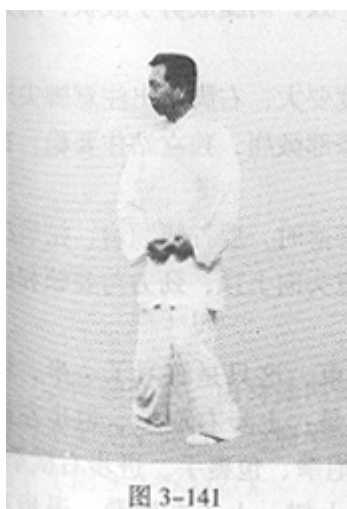
(10) Пальмовая куница слезает с дерева (пробивающий кулак – разворот)

1. Порядок движений

(1) Левая стопа делает заворачивающийся шаг, разворачиваясь носком обратно и становясь перед правым носком с наружной стороны, чем больше угол заворота стопы – тем лучше, ноги согнуты в коленях, правый кулак возвращается к животу, корпус поворачивается вправо на 180 градусов, обращая лицом в противоположном направлении, голова упирается вверх. Смотреть вперёд (фото 3-141).

(2) Вес тела смещается на левую ногу, правая нога поднимается, сгибаясь в колене, правый носок разворачивается наружу, с поперечно расположенной стопой правая нога выполняет толчковый удар вперёд-вверх на уровень плеч. Одновременно кулаки поворачиваются вокруг своих осей, обращая ладонными сторонами вверх, и от живота мимо солнечного сплетения идут с буравящими движениями вверх-вперёд, правый кулак оказывается вверху на уровне носа, левый кулак размещается у правого локтя. Смотреть на правый кулак (фото 3-142).

(3) Правая нога после толчкового удара идёт растаптывающим движением вперёд-вниз, поперечно расположенная стопа ставится на землю с носком, развёрнутым наружу, левая нога подшагивает на полшага вперёд, ноги оказываются в перекрещенной позиции. Кулаки разжимаются и поворачиваются вокруг своих осей внутрь, обращая ладонями вперёд, левая рука идёт вдоль правого предплечья рубящим движением вперёд-вниз, центр ладони обращается вниз. Голова упирается вверх, смотреть в зону перед левой ладонью (фото 3-143).



2. Важные пункты движений

(1) Заворачивающийся шаг левой ногой, возвращение переднего кулака и поворот корпуса вправо осуществляются непрерывным движением. Во время поворота корпуса голова должна упираться вверх, нельзя наклонять голову и сгибаться в пояснице. Во время буравящего движения кулаками вперёд-вверх и толчка поперечно расположенной правой стопой перёд-вверх и низ должны быть полностью согласованы.

(2) Опустить правую ногу на землю надо как можно дальше впереди, стопа должна встать на землю поперечно расположенной с растаптывающим усилием, используя усилие толчка левой ногой. Постановка правой ноги на землю и рубящий удар левой ладонью должны выполняться одним движением, когда ноги принимают положение «ноги-ножницы» - бёдра должны крепко прижаться друг к другу.

(3) При заворачивающемся шаге с поворотом тела нужно обращать внимание на то, чтобы амплитуда заворота левой стопы была как можно больше, при толчковом ударе правой ногой нужно обращать внимание на то, чтобы носок развернулся наружу, в момент толчка нога должна полностью выпрямиться в колене. Опорная левая нога чуть согнута в колене и должна стоять прочно, правое бедро должно быть вобрано назад.

(4) Кулаки должны идти с буравящим движением вверх, вплотную примыкая к рёбрам. Во время рубки ладонями нужно скрутить поясницу и подать плечо, расслабить плечи и свесить локти, ладони – одна впереди, другая сзади – прилагают силу одновременно, следует обращать внимание на то, чтобы голова упиралась вверх. Методы приложения усилия и требования те же, что в описанном ранее движении «Пальмовая куница лезет на дерево».

Когда выполнено десять движений *усин лянхуаньцюань* – это половина комплекса, теперь следует выполнить вторую половину чтобы вернуться на исходное место. Последовательность дальнейших движений такова: «Шаг и правый пробивающий кулак», «Левый пробивающий кулак с шагом назад», «Правый пробивающий кулак в одноимённом шаге», «Белый журавль раскрывает крылья», «Левый пушечный кулак», «Обхватывающе-обёртывающие руки», «Продвижение вперёд и правый поперечный кулак», «Пальмовая куница лезет на дерево», «Шаг и правый пробивающий кулак», «Пальмовая куница слезает с дерева», «Шаг и правый пробивающий кулак», «Левый пробивающий кулак с шагом назад», «Заключительное движение».

Заключительное движение

(после «Левого пробивающего кулака с шагом назад»)

1. Порядок движений



图 3-144

(1) Левая нога делает шаг вперёд, правая нога не двигается, ноги образуют *саньтиши* с левой ногой впереди и правой – позади. Левый кулак оттягивается к нижней части живота, обращая ладонной стороной вниз. Голова упирается вверх, смотреть вперёд (фото 3-144).

(2) Правая нога приставляется к левой, ноги согнуты в коленях, высота тела остаётся неизменной. Стоять с согнутыми в коленях ногами (фото 3-145).



图 3-145

(3) Кулаки перед животом опускаются вниз, разжимаясь, руки через стороны поднимаются вверх, оставаясь чуть согнутыми в локтях, и оказываются на уровне плеч, обращённые ладонями вверх, после чего руки сгибаются в локтях, ладони сходятся впереди, направляясь пальцами друг на друга и обращаясь центрами вниз. Ноги остаются согнутыми в коленях (фото 3-146(1)(2)).

(4) Ладони перед грудью нажимают вниз, ноги распрямляются. Образуется положение «стоять прямо с ногами вместе» (фото 3-147).



图 3-146①



图 3-146②



图 3-147

2. Важные пункты движений

(1) Оттягивание левого кулака, растаптывание левой ногой и упирание головой вверх должны выполняться одновременно.

(2) Нажимание ладонями вниз и распрямление ног должно осуществляться единым движением.

3. Усилия и ритм при тренировке *усин лянхуаньцюань*

Взаимосвязь усилий и времени, ритмичность движений в комплексах и в тренировке являются наиболее очевидным проявлением цельности движений, уровня человека и уровня его техники. У каждого комплекса есть свой ритм со своими сменами быстрого и медленного, расслабленного и напряжённого, жёсткого и мягкого. У каждого движения тоже есть свой ритм, оно идёт от начала и до конца не с одной и той же скоростью. Лишь посредством долговременной тренировки, многократной проработки и анализа комплексов и отдельных движений и можно найти скрытые в них закономерности. Так как у людей разные натуры, они по-разному подходят к тренировке боевых искусств, с разных точек зрения понимают движения и комплексы, получают передачу от разных учителей, то даже один и тот же комплекс, одно и то же движение разные люди могут исполнять абсолютно по-разному, в результате чего формируются разные манеры и особенности.

Если говорить о скорости отдельных движений *усин лянхуаньцюань* и ритме всего комплекса, то можно выделить следующие моменты:

1. В начальной форме следует проявлять присущую ей прочность, скорость движений должна быть небольшой, необходимы медленность и устойчивость, нужно сознательно успокаивать свою психику, урегулировать дыхание, глубоко вдохнуть и опустить этот глоток воздуха в *дантянь*, успокаивая *шэнь* и останавливая *ци*, одновременно можно устранить напряжённость в мыслях. Хотя движения и замедленные, но дух определённо должен быть бодрым и бурлящим, пронизывать насквозь. Своим медленным движением, сконцентрированным духом и урегулированным дыханием воздействуешь на противника, порождая в нём ощущение спокойствия.

2. Три «пробивающих кулака» в *ляньхуаньцюань* – а именно «продвижение вперёд и пробивающий кулак», «пробивающий кулак с шагом назад», «пробивающий кулак в одноимённом шаге» – ещё называются «одна лошадь – три стрелы», так как «Пробивающий кулак соответствует дереву, формой подобен стреле». В этих трёх «пробивающих кулаках» непременно нужно обращать внимание на жёсткое усилие, нужно быть тяжёлым как гора, напор должен быть яростным, скорость у трёх ударов не должна быть большой, усилие должно быть наполненным, должны проявляться характерные для *синьцюань* прямая сила, жёсткое усилие. В этих трёх ударах каждый удар – сильнее предыдущего, в «пробивающем кулаке в одноимённом шаге» выброс силы самый мощный, им нужно взорваться, усилие сначала накапливается – потом выстреливается, должен быть долгий вдох и короткий выдох, нужно обращать внимание на взрывной выброс силы в самом конце, усилие должно быть целостным, форма должна быть богатырской.

3. Всё движение «Белый журавль раскрывает крылья» должно быть ритмичным, начальное движение и промежуточные действия должны быть помедленнее, мысль ведёт движение, мысль должна вводить в движения буравящее, переворачивающее, расталкивающее и обёртывающее усилия, нужно полностью проявлять накопление усилия внутри. В самый последний момент, при обхватывающем усилии, нужна полная согласованность рук и ног, в скорости должна быть сила, *даньтянь* обхватывает *ци*, храбрость обхватывает тело, локти обхватывают рёбра, кулаки бьют по нижней части живота в районе *даньтяня*, при этом можно согласованно выкрикнуть, способствуя внутреннему укреплению *даньтяня*.

4. Перед тем, как выполнять «Левый пушечный кулак», нужно направить вперёд мысль, корпус чуть перекашивается вправо-вперёд, образуя позицию накопления, после чего разражается взрывным выбросом, шаг должен быть быстрым, выброс кулака должен быть яростным, напор должен быть геройским, после «пушечного кулака» нужно чуть приостановиться, облик должен быть упорядоченным. Скорость распределяется так: взрывной выброс и быстрое движение, должны быть быстрое движение и прочный покой, нужно проявить особенности «пушечного кулака».

5. «Обхватывающе-обёртывающие руки» – это на самом деле «форма крокодила», нужна мягкость, но не расхлябанность, внутри должна быть сила, внутреннее накопление – но не одеревенелость. Руки, глаза, корпус, метод и шаги должны быть согласованными, во всём движении должно использоваться усилие тела, в руках при движении по дугам должно быть обёртывание, но не опускание, перемещение должно быть ловким, поясница должна быть живой и обладать упругостью. Скорость должна быть удобной и ритмичной, не требуется быстрота, надо обращать внимание на округлость движений, но в конце, когда левая ладонь выполняет отталкивание вперёд, скорость должна возрасти, рука и нога должны следовать вместе.

6. В движениях «Правый поперечный кулак», «Пальмовая куница лезет на дерево» и «Шаг и правый пробивающий кулак» скорость постепенно возрастает, должна быть непрерывность, должен быть всёвозрастающий напор, должен проявляться характерный для *синьцюань* напор «преследовать ветер и гнаться за луной не расслабляясь», не просто скорость должна быть большой – напор должен быть геройским, дух должен быть наполненным, движения должны быть быстрыми. На тренировке надо обращать внимание на переходы от движения к движению и смену маршрутов усилий, нужны удобство и свобода.

7. Движение «Пальмовая куница слезает с дерева» – это «разворот с пробивающим кулаком», для поворота тела нужно хорошо отыскать ось, осью вращения является левая стопа, поясница должна скрутиться. Заворачивающийся шаг левой стопой должен делаться перед носком правой стопы, перенос веса тела с ноги на ногу надо сделать покороче – тогда поворот будет быстрым и устойчивым. Скорость всего движения должна быть средней, в быстроте содержится медленность, в медленности содержится быстрота,

ключевой момент – наличие устойчивости. Толчковый удар поперечно развёрнутой правой стопой должен быть быстрым, скрутить поясницу, подать плечо и опустить ладони в рубящем движении надо быстро. Обращать внимание на то, чтобы взгляд был ясным и устрашающим.

8. В заключительном движении нужно обращать внимание на устойчивость, скорость должна уменьшиться, нужно думать словно ещё не конец. Однако хотя по окончании тренировки и может быть ощущение нехватки дыхания и опустошения сил, но нужно держать эти несколько секунд под контролем, проявляя успокоенность *ци* и спокойствие духа, «хорошо начал – хорошо закончил».

В *усин лянхуаньцюань* в первых нескольких движениях должны внезапно проявиться жёсткость и геройство усилий, затем происходит смягчение, а потом идёт внезапный напор вперёд, словно преследуешь ветер и гонишься за луной. Во всём комплексе, вне зависимости от скорости и ритма, обязательно должны проявляться манера и особенности синьциюань, в усилиях главное – жёсткое, мягкость лишь дополняет жёсткость. *Усин лянхуаньцюань* можно делать с разным ритмом в зависимости от личной натренированности, однако этот комплекс ни в коем случае нельзя делать с одной скоростью, в одном ритме, нет деления на быстрое и медленное – такая демонстрация стиля будет невыразительной.