



Эта книга открывает серию, посвященную одному из ключевых течений китайского ушу – тун бэй цюань.

Это направление, включающее достаточно много стилей, оказало большое влияние на формирование не только внешних и внутренних стилей, но и на спортивное ушу.

По сути, оно занимает такое же место, как син и цюань и тай цзи цюань, как по уровню развитой теории, так и универсальности, представляя зримую альтернативу шаолиньскому направлению, реализуя преимущество естественности, скорости и упругости над жесткостью и грубой силой, что делает его не только эффективным, но и более доступным. В истории направления явно прослеживается влияние даосского подхода как к бою, так и к физической активности в общем, некоторые мастера попросту относят стиль к удан пай (уданскому направлению ушу).

«Сила выбрасывается спиной, корень ее в ногах. Начинаешь ногами, пропускаешь спиной в тело и ладони, внутреннее и внешнее проникнуто единой энергией ци, тогда можешь выпускать длинные и быстрые удары, это и есть тун бэй».



ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ - ТУНБЭЙ ЦЮАНЬ

ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

ТУНБЭЙ ЦЮАНЬ

ПРИНЦИПЫ И ОСНОВЫ



ВЭНЬ У

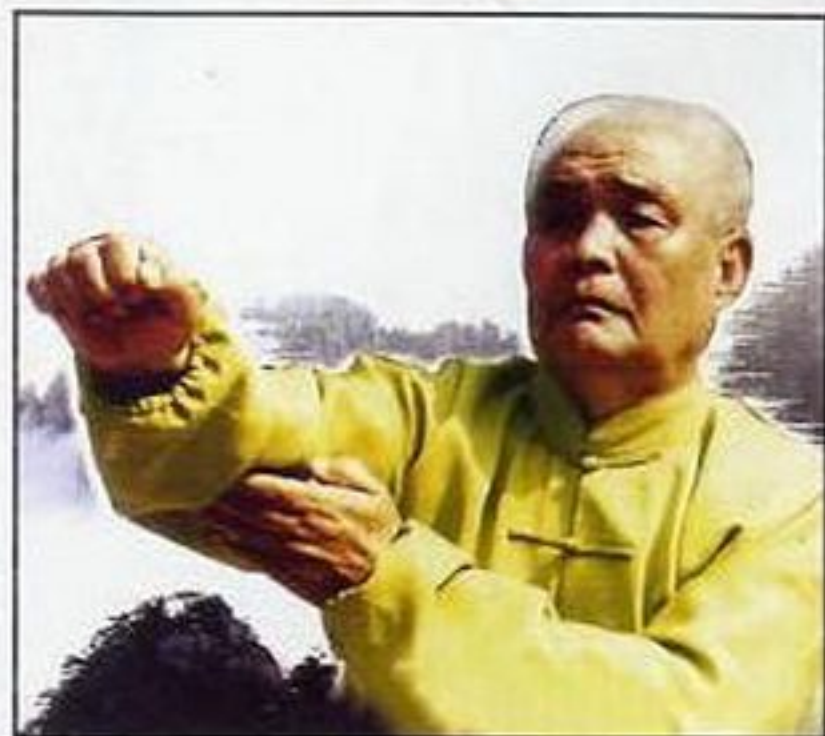
通背拳



通背拳



白猿通背拳



Чжан Гуйцзэн мастер
Байюань тунбэй цюань



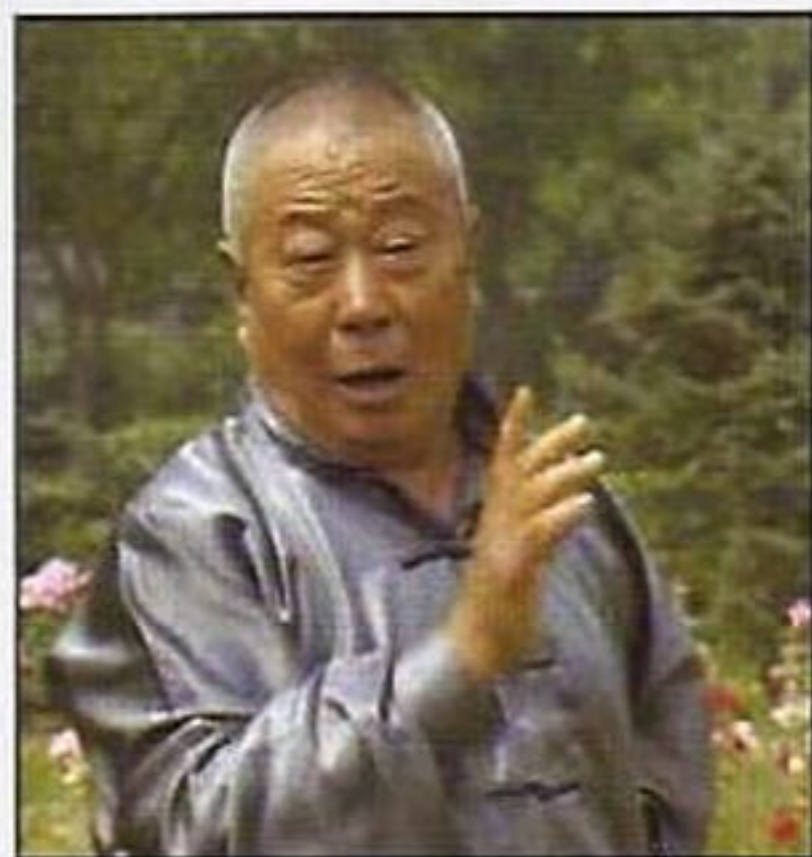
Сю Цзяньчи мастер
Усин тунбэй цюань



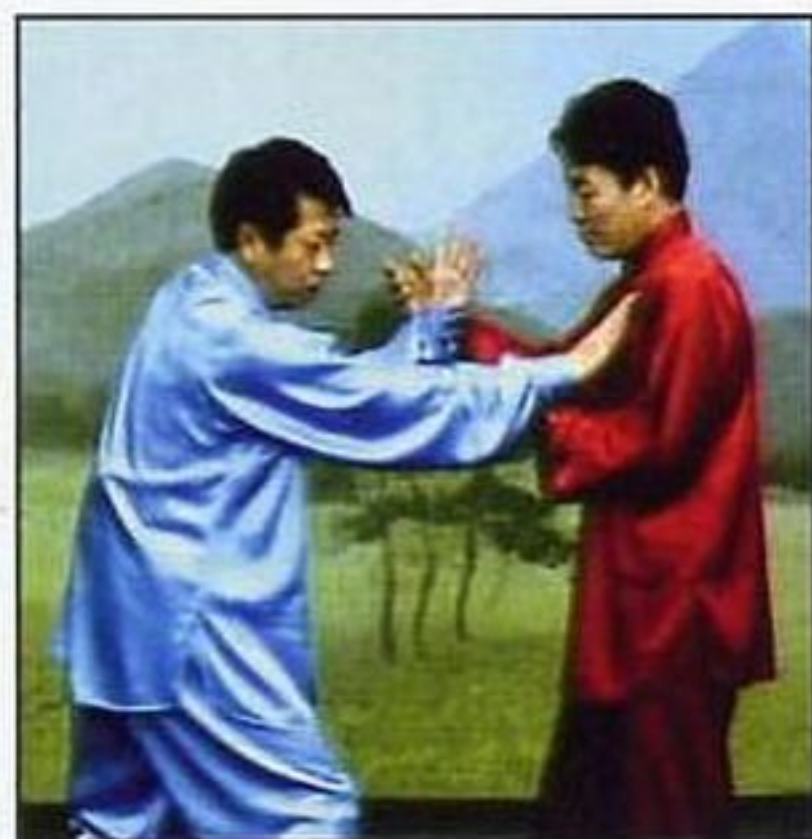
Шань Чанвэнь мастер
Цицзя тунбэй цюань



五行通背拳

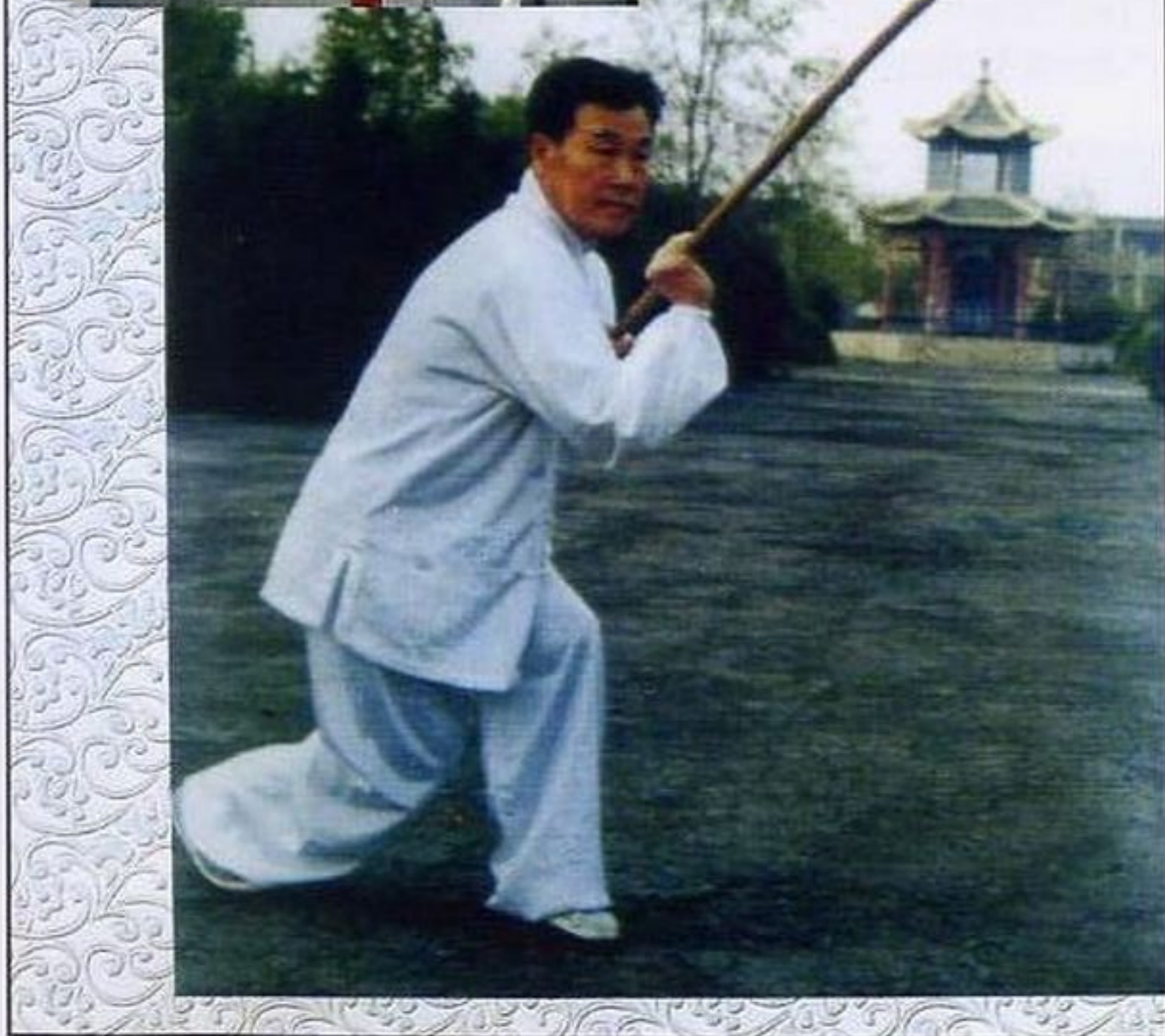
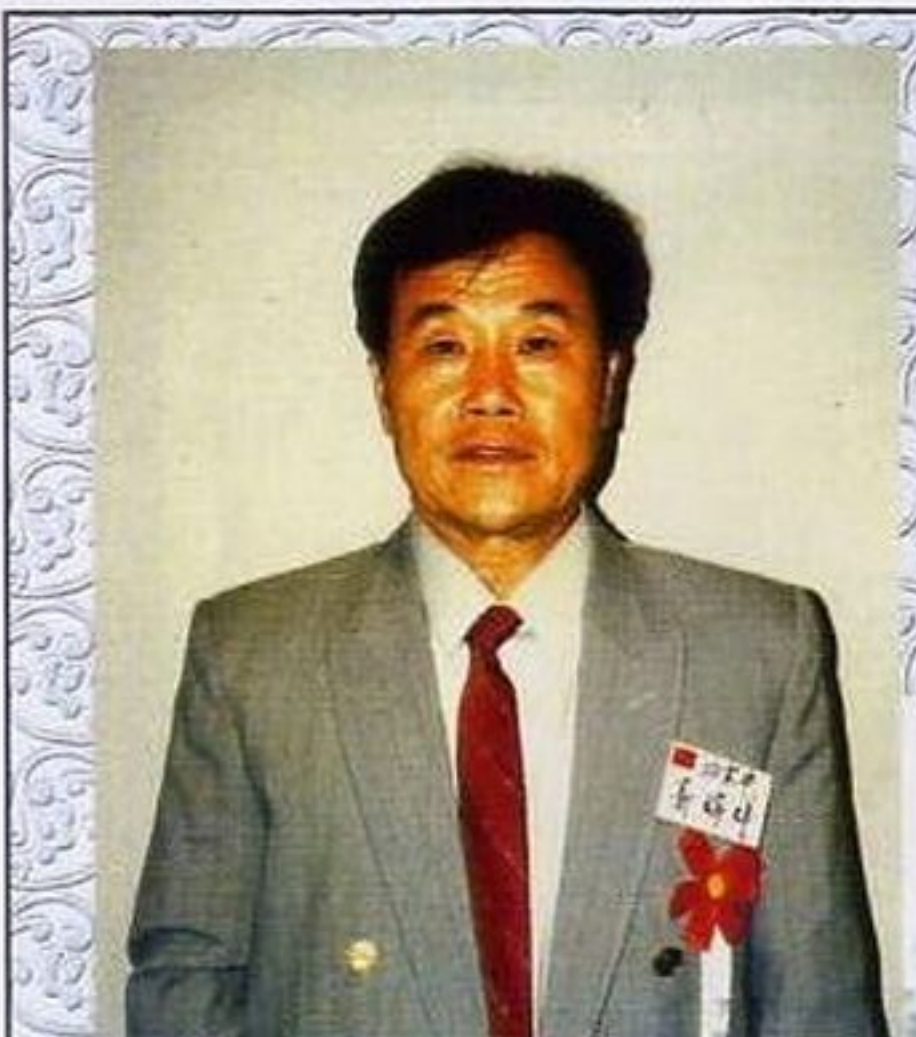
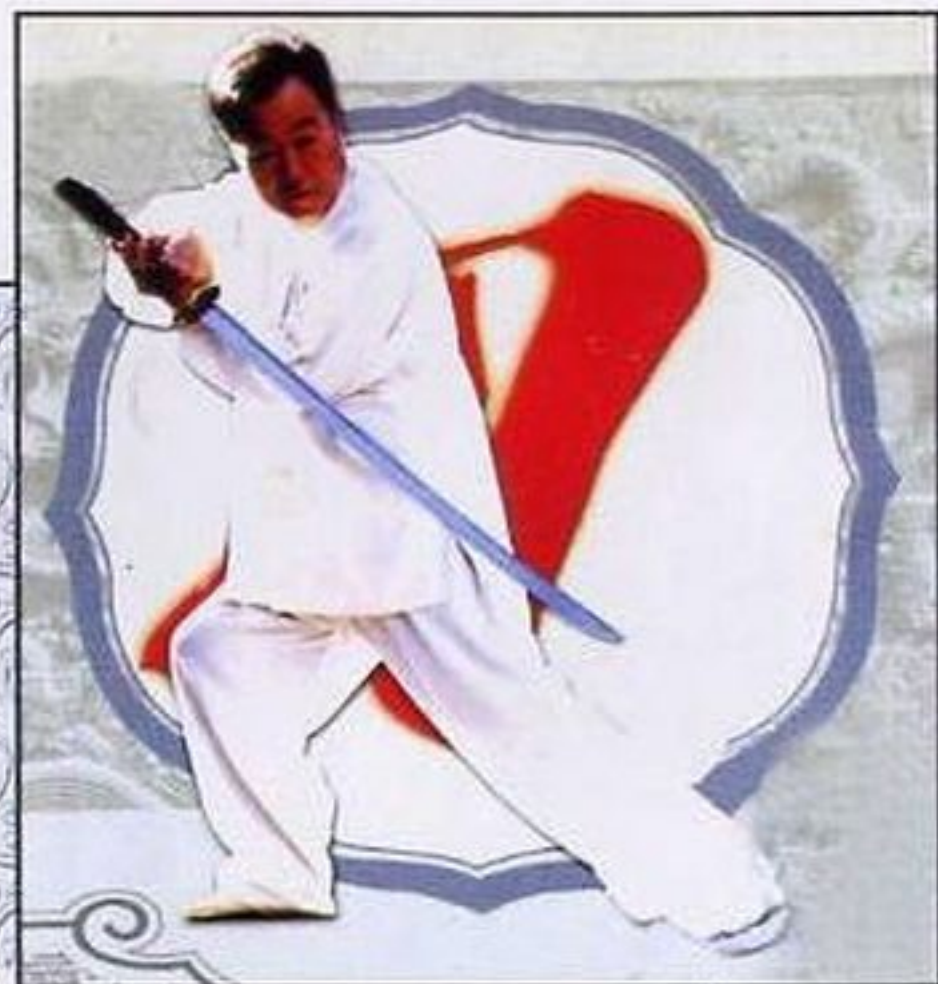


Чжан Цицзун мастер
Усин тунбэй цюань



祁家通背拳

Го Жуйсян мастер
Пигуа цюань и Тунбэй цюань



劈挂通背拳

ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

ТУНБЭЙ ЦЮАНЬ

ПРИНЦИПЫ И ОСНОВЫ

Ротань Ю.Г.



Дніпропетровськ, «Вень У», 2007

ББК 75.715
Р79

Эта книга открывает серию, посвященную одному из ключевых течений китайского ушу – *тун бэй цюань*.

Это направление, включающее достаточно много стилей, оказало большое влияние на формирование не только внешних и внутренних стилей, но и на спортивное ушу.

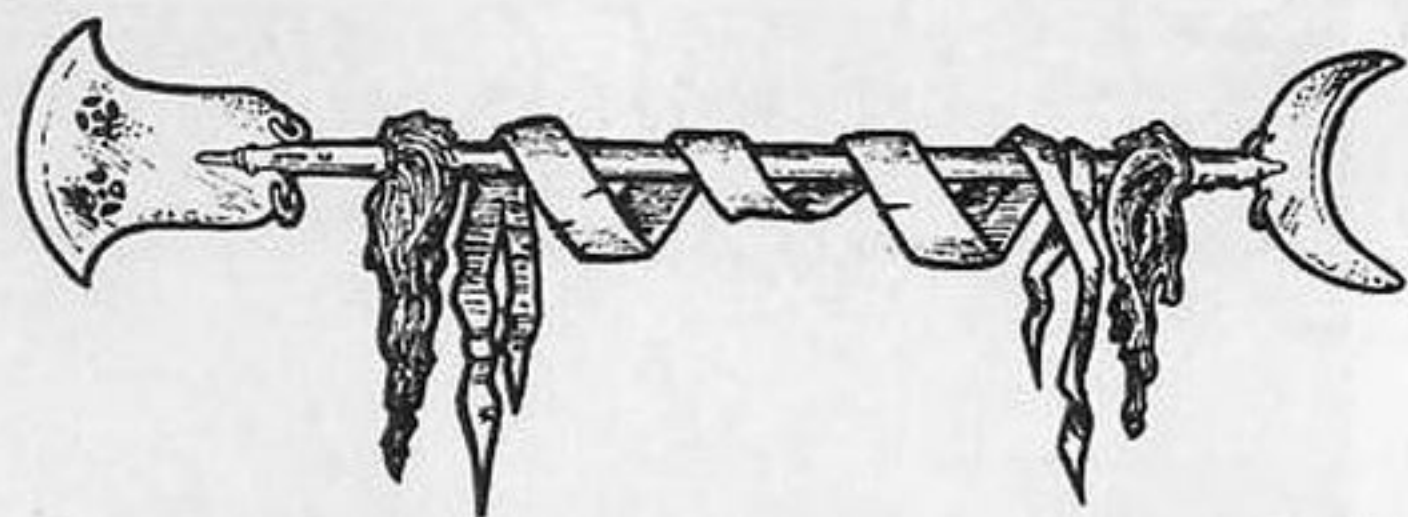
Если эта книга делает упор на базовые принципы теории и практики стиля, то в дальнейшем будет представлена боевая техника, тренировочные комплексы из различных стилей и характерное оружие стиля, включая как уникальную технику *мяо дао* (китайский аналог катаны), так и очень практичные и эффективные методы владения шестом.

Отдельно будет представлена традиция семьи Ци (108 методов), которая послужила основой для формирования техники многих стилей направления *тун бэй цюань*.

Ротань Ю. Г.

Р79 Тунбэй цюань: Принципы и основы. – Днепропетровск: ДП ИМЦ «Вень У», 2007. – 196 с.
ISBN 966-8528-12-3

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



ББК 75.715

ISBN 966-8528-12-3

© ДП ИМЦ «Вень У»,
ЗАТ «Юнікон», 2007.
© Ротань Ю. Г., 2007.



Предисловие

Эта книга открывает серию, посвященную одному из ключевых течений китайского ушу – *тун бэй цюань*.

Это направление, включающее достаточно много стилей, оказало большое влияние на формирование не только внешних и внутренних стилей, но и на спортивное ушу.

По сути, оно занимает такое же место, как *син* и *цюань* и *тай цзи цюань*, как по уровню развитой теории, так и универсальности, представляя зримую альтернативу шаолиньскому направлению, реализуя преимущество естественности, скорости и упругости над жесткостью и грубой силой, что делает его не только эффективным, но и более доступным. В истории направления явно прослеживается влияние даосского подхода как к бою, так и к физической активности в общем, некоторые мастера попросту относят стиль к *удан пай* (уданскому направлению ушу).

Если эта книга делает упор на базовые принципы теории и практики стиля, то в дальнейшем будет представлена боевая техника, тренировочные комплексы из различных стилей и характерное оружие стиля, включая как уникальную технику *мяо дао* (китайский аналог катаны), так и очень практичные и эффективные методы владения шестом.

Отдельно будет представлена традиция семьи Ци (108 методов), которая послужила основой для формирования техники многих стилей направления *тун бэй цюань*.

通 背 拳

Концепции *тун би* – “проникающих рук” и *тун бэй* – “проникновения [усилия] от спины”

Принципы *тун би*, так или иначе, описывались, в различных источниках неоднократно. В основном это стандартный набор переведенных цитат и рекомендации в духе “лучше раз увидеть...”, но для многих это картины не проясняет. Пусть и сейчас, это будет всего лишь попытка объяснить в словах то, что “лучше раз увидеть...”, хотя это надо не видеть, а чувствовать. В этом собственно и заключается обучение стилю, когда тело чувствует усилие, только тогда его можно использовать. То, что называют *тун цзинь* – “проникающим усилием”, вещь несложная, если оно наработано, то его тело уже не забудет. Это похоже на плавание или езду на велосипеде. Если непонятно – значит невозможно, но каждый, кто каким-либо нехитрым способом научился плавать, уже этот навык не потеряет, пусть даже не станет великим пловцом.

Чтобы понять главное, надо упростить кажущееся многообразие принципов, осознать простоту и зримую практичность изначальной идеи стиля.

通背拳



Для начала надо приучить тело к “рукам и спине обезьяны”, что составляет большую часть труда.

Надо привыкнуть тянуться в сторону удара не только и не столько “от плеча”, сколько от поясницы. Тело (точнее позвоночник) в этом случае воспринимается как дополнительный “сустав”. Каждое движение упруго “сбрасывается” спиной от поясницы, возникает ощущение растяжения от плеча до

поясницы и от кисти к плечу. При этом надо избегать утрированного округления спины, спина должна “растягиваться”, а лопатка плотно прижиматься.

“Растяжение – удлинение” позволяет контролировать несколько важнейших моментов в теле.

Ощущение растяжения невозможно без естественной расслабленности, “отключения” из движения ненужного напряжения мышц – антагонистов. «Растяжением - удлинением» пытаются придать позиции необходимую для удара жесткость и используют для гашения инерции движения.

Жесткость в теле должна возникать на очень короткое время за счет естественного сопротивления мышц растяжению, так, например, “костенеют” мышцы ног при попытке негибкого человека сесть на шпагат. Но руки не фиксируются, как ноги в шпагате, что дает мышцам возможность естественно пружинить, возвращая руку в естественное положение, что позволяет “выстреливать” руку, а не “вталкивать” ее в удар грубой силой. За счет этой реакции скорость возникает сама собой, инерция удара гасится естественно, тело не “проваливается” в удар. Это как выстрел из лука, при котором эффективность зависит от упругости и скорости, ведь невозможно усилить мощь стрелы, пытаясь воткнуть ее руками, как копье.

Так что контроль за “растянутой” рукой и спиной позволяет контролировать в комплексе расслабленность, а отсюда скорость и силу не только одиночного движения, но и многих комбинаций, которые изначально основаны именно на естественной мышечной реакции.

Естественно, теоретизация принципов шла своим путем, и традиционное обучение подразумевало не длительные размышления над текстами, а длительную упорную работу, которая вырабатывает *гань цзинь* – чувство, ощущение усилия.

На практике необходимые качества тела вырабатываются базовой тренировкой – *цзи бэнь гун* и отработкой ключевых движений в комбинациях, что само по себе дает наглядный результат (в отличие от абстрактной теории). Так что вначале необходимо сосредотачивать усилия именно на простых, но фундаментальных тренировочных методах, тогда много теоретических сложностей и вопросов потеряют свою актуальность, тело в этом смысле умнее головы.



Традиционное изложение принципов тун бэй цюань

У ху ба дуань. “Пять прикрыть, восемь разделить”.

Защищать тело вверху - внизу, справа - слева и посередине. Четко разделять покой и движение, пустое и полное, жесткое и мягкое, медленное и быстрое.

Сань чжэ цю коу. “Три излома, девять сворачиваний”.

Три излома - согнутое тело, согнутые руки, согнутые ноги. Три “излома” называют пятью натянутыми луками - лук тела, два лука ног и два лука рук. “Излом” позволяет эффективно накапливать и выпускать усилие.

Девять сворачиваний - сворачивание пальцев, сворачивание запястий, сворачивание локтей, сворачивание плечей, сворачивание груди, сворачивание спины, сворачивание бедер, сворачивание коленей, сворачивание стоп. Сворачивания позволяют добиться скорости за счет естественной расслабленности.



通背拳



Свернул пальцы и запястья - прочно и быстро хватаешь. Свернул локти и плечи - они расслабленно осели, руки вытягиваешь и отдергиваешь - сила не рассеивается. Свернул грудь и поясницу - тело становится прочным и целостным, сила в нем волшебная. Свернул колени и бедра - преследуешь противника атаками без путаницы в шагах. Свернул стопы, впился пальцами в землю - силу всего тела можешь направлять без помех.

Под сворачиванием подразумевается некоторое естественное округление позиции, сохраняя все суставы в свернутом (слегка согнутом) положении, что делает позицию очень мобильной и внешне нейтральной. Кстати, концепция сворачиваний играет такую же важную роль в формировании *сань ти ши* - ключевой позиции стиля *син и цюань*.

Цю цзе. Девять угроз.

Вверху угрожать атакой по запястью, тогда противник лишается оружия, атакой по локтю, тогда противник не сможет сильно ударить, атакой в подмышку, легкий удар опрокидывает, сильный - убивает.

Посередине угрожать атакой лица, почек и желудка. Лицо - это нос и глаза, точки *тай ян* (висок) и *ин тан* (междубровье), любой удар в лицо спутывает противнику мысли.

Желудок - это точка *цю вэй* (под мечевидным отростком грудины), удар вызывает сильную боль и опрокидывает противника.

Почки - это точки *чжан мэнь* (сразу под нижним ребром), печень и селезенка.

Внизу угрожать атакой стоп, коленей и бедер. Атакуешь стопы - противник стоит неустойчиво, атакуешь колени - противник не может проявить силу, атакуешь бедро (точку *сюэ хай* с внутренней стороны бедра, чуть выше коленного сустава) - противник падает.

Ба ху. Восемь “внезапных”.

Внезапно наступать, внезапно отступать. Внезапно сгибаться, внезапно распрямляться. Внезапно подниматься, внезапно опускаться. Внезапно раскрываться, как Пэн раскрывает крылья, внезапно сжиматься, как обезьяна, пролезающая в пещеру.

Тун би. Концепция “сквозного взаимопроникновения”.

Снаружи спина и позвоночник - основа, янская сторона тела. Вверху

спина проникает в плечи, плечи проникают в локти, локти проникают в ладони, ладони проникают в пальцы.

Внизу спина от плечей проникает в поясницу, поясница проникает в бедра, бедра проникают в колени, колени проникают в стопы, стопы проникают в шаги, шаги проникают в тело, тело проникает в руки.

Внутри тело проникает в глаза, глаза проникают в сердце, сердце проникает в дух, дух проникает в мысль, мысль проникает во внутренние полости, внутренние полости тела проникают в *ци*, *ци* проникает в кровь, кровь проникает в мышцы, мышцы проникают в силу.

Сила выбрасывается спиной, корень ее в ногах. Начинаешь ногами, пропускаешь спиной в тело и ладони, внутреннее и внешнее проникнуто единой энергией *ци*, тогда можешь выпускать длинные и быстрые удары, это и есть *тун бэй*.

Лю цзюэ. Шесть “непревзойденных” образов.

Журавль вытягивает шею, ястреб пролетает сквозь чащу, обезьяна уворачивается, тигр преграждает дорогу, орел хватает когтями, кошка бросается на мышшь.

Орлиный взгляд, обезьяний дух, журавлиная нога, тигриная мощь, скорость броска кошки, изящная подвижность ястреба.



Руку выпускаешь – как журавль вытягивает шею, три излома, девять сворачиваний – главное в позе. В бою, только в этом способе есть десять тысяч образов, пять прикрываний, восемь разделений спрятаны внутри.

Ястреб пролетает сквозь чащу с чудесной скоростью и легкостью, не повторяя движений (буквально – движения не парные, не симметричные).



Обезьяна уворачивается быстро, легко и ловко, движется то навстречу, то, следуя движению противника, мягкими изменениями одолевая жесткость.

Тигр преграждает дорогу, словно бурлящий прилив, теснит, атакует, словно неистовые волны прибоя берег.

Орел хватает когтями – взгляд, как молния, острый, пронзительный, как неожиданный раскат грома.

Кошка бросается на мышшь с волшебной быстротой и изяществом, движется легко, жесткость одолевая искусностью.

Взгляд пронзительный, как у орла, дух обезьяны. Руки мягкие, вытягиваются – как бронзовое шило, сгибаются – как крюк, тыльная сторона ладони словно железо, запястья – как вата, локти сворачиваются внутрь, предплечья – как кожаная плоть, плечи вращаются, как ветряная мельница.

Спина и позвоночник – как у улитки, грудь втянута – как пустая

пещера, поясница подвижная, как у змеи, бедра движутся – словно лошадь мчится.

Колени приподнимаются – как у мерзнущей курицы, носки стоп – как буравы, шаги – как упругая пружина.

Орлиный захват, кошачий бросок, уворачивания обезьяны. Журавлиное спокойствие и расслабленность, петушине поднятия ног и перепрыгивания. Вытягиваешь руку мягко – как змея вытягивается, бьешь рукой резко и изменчиво – как ястреб летит. Взгляд пронзительный – как орел смотрит на зайца. В позициях – то большой, как птица Пэн, то маленький, как обезьяна. В движениях – упругий и скользкий, словно рыба, вырвавшаяся из руки, легкий, как ласточка. Поднятия коленей и непрерывные удары – словно драчливый петух встряхивается. Отступаешь – наступаешь, как волна, все тело силу выпускает, словно рычащий в ярости лев. Телом качаешь, ускользаешь – уворачиваешься, словно трясущийся пьяница.

В технике ног ладонные приемы внутри ведут приемы ног, шаги внутри содержат приемы ног, кулаки внутри содержат приемы ног, ногами атакуют необычно. Мягкостью одолевают жесткость, много ударов ногами скрытых (*ань туй*), не обычных (*ци гуай*).



Действия кулаков и ладоней маскируют – прикрывают действия ног. Шагнул вперед – ногой атакуешь, рука достигла противника – и нога достигла, нога опустилась – шаг изменился, тело подвижное, шаг живой, руки и ноги вместе атакуют.

Есть кулаки, но нет ног – трудно одержать победу, есть ноги, но нет кулаков – трудно опередить других. Должны быть приемы кулаков, ноги и перемещения, только так достигнешь полной победы. Когда техника рук, ног, шагов, усилия – *цзинь* соединяется в боевых приемах – победа приходит сама собой. Наступаешь – бьешь ногой, отступаешь – бьешь ногой, удары ногами и перемещения должны быть легкие, изящные, живые и быстрые.

В сочетании техники рук и ног руки ведут ноги, выпускаешь руку – выпускаешь ногу, ладонь дошла – нога дошла, ладони прикрывают действия ног, ноги отвлекают от действий ладони, ладонь “полная” – нога “пустая”, нога “полная” – ладонь “пустая”.

Удары ногами не отделяются от шага, преследуешь противника – как прогуливаешься. В ударе ногой нет тени, нет формы, нет жесткого и мягкого, тогда и противник не различит “пустое – полное”. Внутри удара ногой обязательна устойчивость, внутри устойчивости – свирепость.

Внутри удара ногой содержится защитное движение, в защите – удар ногой. Низкими пинками защищается от высоких, “отсекающими” – от низких.

Старые мастера технику ног в *тун бэй цюань* скрывали, делая тайной, не передавая технику, в книгах по воинским искусствам об этом только намекали, потому и считалось, что в *тун бэй цюань* “нет ног”.

Практически все вышеперечисленные принципы уже давно устоялись как устный канон стиля. Только последняя часть, касающаяся техники применения ног, возникла в рамках дунбэйского у *син тун бэй*, много вобравшего от местной традиции *чо цзяо* – пронзающих ног.



Направления тун бэй цюань.

Стиль тун бэй цюань, как целое течение в китайском ушу, принято различать по географическому признаку. Хотя стиль считается северным, самые первые упоминания о технике тун би – “проникающих рук” относятся к нэй цзя цюань – кулаку “внутренней семьи”, который

白猿通背拳

обособился от “внешнего”, шаолиньского ушу очень давно, и к легендам о сычуаньском даосе по прозвищу “Белая Обезьяна”, от которого, якобы, пошел тунбэй “белой обезьяны”. В Сычуани действительно водится очень редкая порода обезьян – альбиносов, как говорят китайцы – “с очень длинными руками”, хотя в сказочных новеллах белая обезьяна – образ оборотня со сверхъестественными способностями, больше похожего на “окультуренного снежного человека”. А уж героические деяния Сунь Укуна – Царя обезьян можно даже не упоминать. Хотя, если учесть, что европейцев в провинциальных китайских городках

детвора дразнит, называя белой обезьяной, исторические корни стиля можно под настроение и пересмотреть.

Встречалась еще одна, не лишённая смысла, но не менее “фольклорная” история. Суть ее в том, что техникой “ладонной рубки с гибкой поясницей” владел (или создал ее) герой “Речных заводов” Чжан Шунь, по прозвищу “Белая лента в воде”, который плавал с такой скоростью, что тело его в воде сливалось в “белую ленту”. И действительно, в плавании используются



Чжан Гуйцзэн мастер Байюань тунбэй цюань



Шань Чанвэнь мастер Цицзя тунбэй цюань

кулака” – фань цзы цюань (хэбэйское, дунбэйское и шаньдунское), два

достаточно широкие движения рук, напоминая рубку и хорошо разрабатывающие плечевые суставы. Кроме того, плавание быстро избавляет тело от излишнего напряжения, а расслабленность в тун бэй цюань очень важный фактор формирования правильной и эффективной техники.

С одной стороны, вся эта “фольклорная” основа говорит о популярности и древности стиля, но с другой – стиль давно вышел за рамки семейного, “единственного” и “закрытого”.

Как правило, деление стилей по “географии” оказывается более корректным, чем по “истории”, или классификации “внешние – внутренние”, или “шаолиньские – уданские”. Так выделяют три направления “пронзающих стоп” – чо цзяо (хэбэйское, пекинское и дунбэйское), “вращающегося

祁家通背拳

основных направления “рубящего кулака” – пи гуа цюань (хэбэйское и хэнаньское) и так далее.

Тун бэй цюань, в свою очередь, условно делят на пекинское направление (столичное), цанчжоуское (от города Цанчжоу в Хэбэе) и далянское (от города Далян в провинции Ляонин).

Ляонин, провинция на северо-востоке (дун бэй) Китая, центральный город – Шэньян. Раньше, это была территория Маньчжурии, с центром в Шэньяне (правда, раньше он назывался Фэнтянь). Именно Фэнтянь

五行通背拳



Чжан Ицянь мастер
Усин тунбэй цюань



Чжан Цзицзун мастер
Усин тунбэй цюань

являлся центром дунбэйского *чо цзяо* и *фань цзы цюань*.

Таким образом, *тун бэй цюань* (как и *чо цзяо*) можно разделить на хэбэйское, дунбэйское и пекинское направления. Но, естественно, это неполная география направления.

Если говорить о стилях *тун бэй цюань*, то обычно выделяют следующие: *бай юань тун бэй* ("тунбэй белой обезьяны"), *ци ши тун бэй* ("тунбэй семьи Ци", разделившийся на *шао ци пай* и *лао ци пай* – "старую и новую школу Ци"), *у син тун бэй* ("тунбэй пяти первостихий", относимый к *ци цзя мэнь* – "школе семьи Ци" и вышедший из нее, иногда называемый *тун бэй тай цзи*), *лянь и тун бэй* ("тунбэй двух крыльев (первоначал инь – ян)", или *лянь си хоу цюань* – "обезьяний кулак двух лучей [солнца и луны]", *хун дун тун бэй* (вышедший из *тай цзи цюань* семьи Чэнь "хундунский тунбэй", называемый еще



Сю Цзяньчи (справа) мастер Усин тунбэй цюань



Сю Цзяньчи мастер
Усин тунбэй цюань

тай цзи тун бэй и *тун бэй чань цюань* – "тунбэй наматывающих кулаков"), *у хоу тун бэй* ("тунбэй пяти обезьян"), *лю хэ тун бэй* ("тунбэй шести соединений" или "новая школа Ци"). Отдельно можно сказать о *танлан тун бэй* ("тунбэй богомола"), который принято относить к *танлан цюань* – кулаку богомола), *шаолин тун бэй* (относимый к *шаолин цюань*) и *пи гуа тун бэй* (это не цанчжоуская версия стиля *пи гуа цюань*), *нянь сы ши тун бэй* ("тунбэй двадцати четырех форм"), положенного в основу *пи гуа тун бэй* и *ма ши тун бэй* ("тунбэй семьи Ма").

Основу всех трех "стратегических" направлений составляют такие высокоорганизованные стили, как *бай юань тун бэй*, *ци цзя тун бэй* и *у син тун бэй*

劈挂通背拳

沧州通背拳

(вышедший из техники семьи Ци) с явно выраженным, в настоящее время, взаимопроникновением как теории, так и техники. Если стиль бай юань тун бэй пришел, как считается, в Пекин из Шаньдуна, то география техники семьи Ци немного сложнее. Стиль создал, учившийся ушу у некоего даоса, Ци Синь, человек “рек и озер”, уроженец то ли Шаньси, то ли Хэнани, принесший эту технику в Хэбэй. В стиле превалировало жесткое усилие (ган цзинь) и широкие движения: да пи – “большая рубка”, да кай – “большое раскрытие”, да тяо – “большое вспарывание”, да люй – “большое приглаживание” (так и хочется написать “большая стирка”), это собственно и являлось “школой старого Ци”. Его сын Ци Тайчан технику значительно смягчил и обогатил, создав “школу молодого Ци”. Этот стиль изучали такие известные мастера, как Чжан Цэ и Сю Цзяньчи, последний оказал очень большое влияние на формирование у син тун бэй, благодаря ему стиль распространился по северо-востоку Китая (Дунбэй). Традиция Сю Цзяньчи достаточно резко отличается от существующих направлений



Го Жуйсян –
сын мастера
Го Чаншэна

у син тун бэй четкой и цельной структурой, лаконизмом, отсутствием вычурной техники, чем грешат некоторые, растущие вширь направления, развиваясь, например, за счет неоправданно большого количества тренировочных комплексов.

Можно также рассматривать разветвления стиля по направлениям, идущим от конкретных знаменитых мастеров: Ци Синя (упоминающегося в родословных у син тун бэй или ци цзя тун бэй), Чжан Цэ по прозвищу Бишэн – “совершенная рука” (у хоу тун бэй и лао ци пай – “тунбэй пяти обезьян”, “старая школа семьи Ци”, ти гуа тун бэй) и Сю Цзянь Чи по прозвищу Яньбэй дася – “яньбэйский великий рыцарь” (у син тун бэй, шао ци пай), но это отдельная тема, которая касается не столько направления в целом, сколько жизни ярких личностей мастеров тун бэй цюань.

Даже такой развитый и популярный стиль, как ма ши тун бэй



Го Чаншэн с учеником Цао Янхаем
мастера Пигуа цюань



Ма Ин Ту и Ма Фэн Ту мастера Маши тунбэй цюань

цюань (тунбэй семьи Ма), изначально можно было назвать “молодой традицией”, идущей от братьев Ма Ин Ту и Ма Фэн Ту. Стиль вобрал в

себя хэбэйские (точнее цанчжоуские) направления ба цзи цюань, тун бэй цюань и пи гуа цюань, а впоследствии дунбэйские направления чо цзяо и фань цзы цюань. Все эти стили были объединены на основе концепций тун бэй цюань, что позволило “сгладить” различия в манере выполнения разнообразной техники и создать целостную систему, объединенную единым принципом работы с усилием – цзинь. Кроме того, в Цанчжоу практикуют редкий стиль у цай тун бэй, в котором вырабатывают уникальные качества движения, сочетающие привычную “упругость”



Ма Инда - сын мастера Ма Фэнту

тун бэй цюань, с “желеобразной” мягкостью и встряхивающим усилием - цзинь.

Говоря об усилиях – цзинь, как о главной особенности любого стиля, в бай юань тун бэй выделяют девять основных усилий (или атрибутов абстрактного “единого” усилия), в Ци цзя тун бэй – пять, в у син тун бэй – десять, хотя это очень условно и зависит, в основном, от личных формулировок патриархов, вплоть до невероятной детализации оттенков одного движения.



螳螂通背拳

少林通背拳

六合通背拳

洪洞通背拳

沙氏通背拳

Влияние концепций тун би на ушу.

Технические концепции тун би, уникальные сами по себе, положили основу целому пласту стилей, эффективность которых основана на скорости движений и мышечной упругости, “упругости тела”, что

тун бэй цюань



шуй чжан



пай чжан



ти чжан

чуань чжан



цзуань чжан



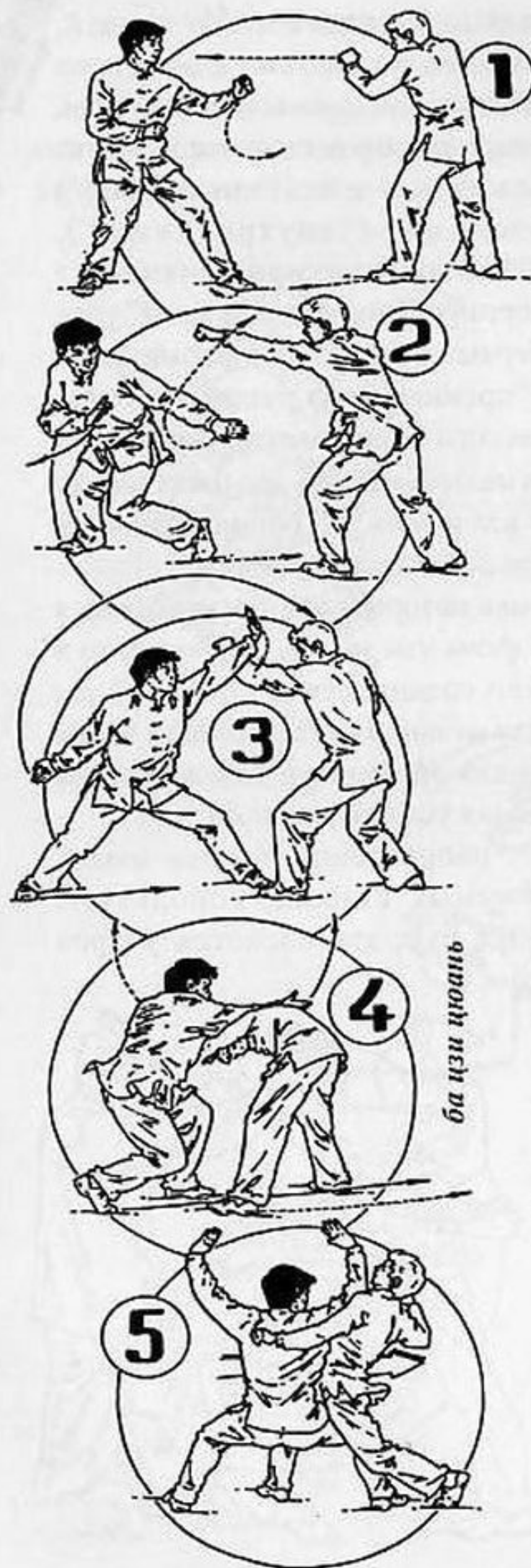
сильно отличает их от стилей, относимых к шаолинь цюань, нань цюань и чан цюань. Они, по сути, занимают промежуточное место между вай цзя (“внешними”) и нэй цзя (“внутренними”), оказывая заметное влияние на формирование обеих “семей” ушу. Первые письменные упоминания о “проникающих руках” – тун би, связаны с текстами по стилям нэй

цзя цюань и шаолинь цюань. Но если для шаолинь цюань это была только часть общей техники стиля, то для нэй цзя цюань это основа кулачной техники, конечно, не в том виде, как тун бэй выглядит сейчас.

Если на северо – западе тун бэй цюань исторически практиковался совместно с местными направлениями фань цзы цюань и чо цзяо, то в среде хэбэйских мусульман тун бэй цюань соединялся со стилем ба цзи цюань, позднее с ни гуа цюань. Из ба цзи цюань в стиль пришли более мощные выбросы усилия, характерные для Ма ши тун бэй, а техника ба цзи смягчилась влиянием использования усилий в тун би.

Так или иначе, но практически все направления танлан цюань (кулак богомола), за исключением самых старых, используют ключевые принципы тун би в технике рук, это касается ударов руками, зацепов крюками и шагов. В стилях лю хэ танлан (богомол “шести соединений”) и ба бу танлан (богомол восьми шагов) это особенно заметно. Даже одно из названий стиля лю хэ танлан – ма хоу танлан, где ма хоу обозначает гамадрила – “обезьяну с лошадиной головой”, хотя в современном языке используются другие сочетания иероглифов. Другое название – лю хэ танлан, сразу вызывает ассоциации со стилем лю хэ тун бэй (тунбэй “шести соединений”). Даже.





знаменитая техника “просачиваний” (лоу) ударами сквозь руки противника совершенно аналогична Ци цзя тун бэй.

Прямо говорят о влиянии тун бэй цюань на такие стили, как шуай шоу тан лан – “богомол, размахивающий лапами”, ба бу тан лан – “богомол восьми шагов” и само собой тун би тан лан – “проникающие руки богомола”.

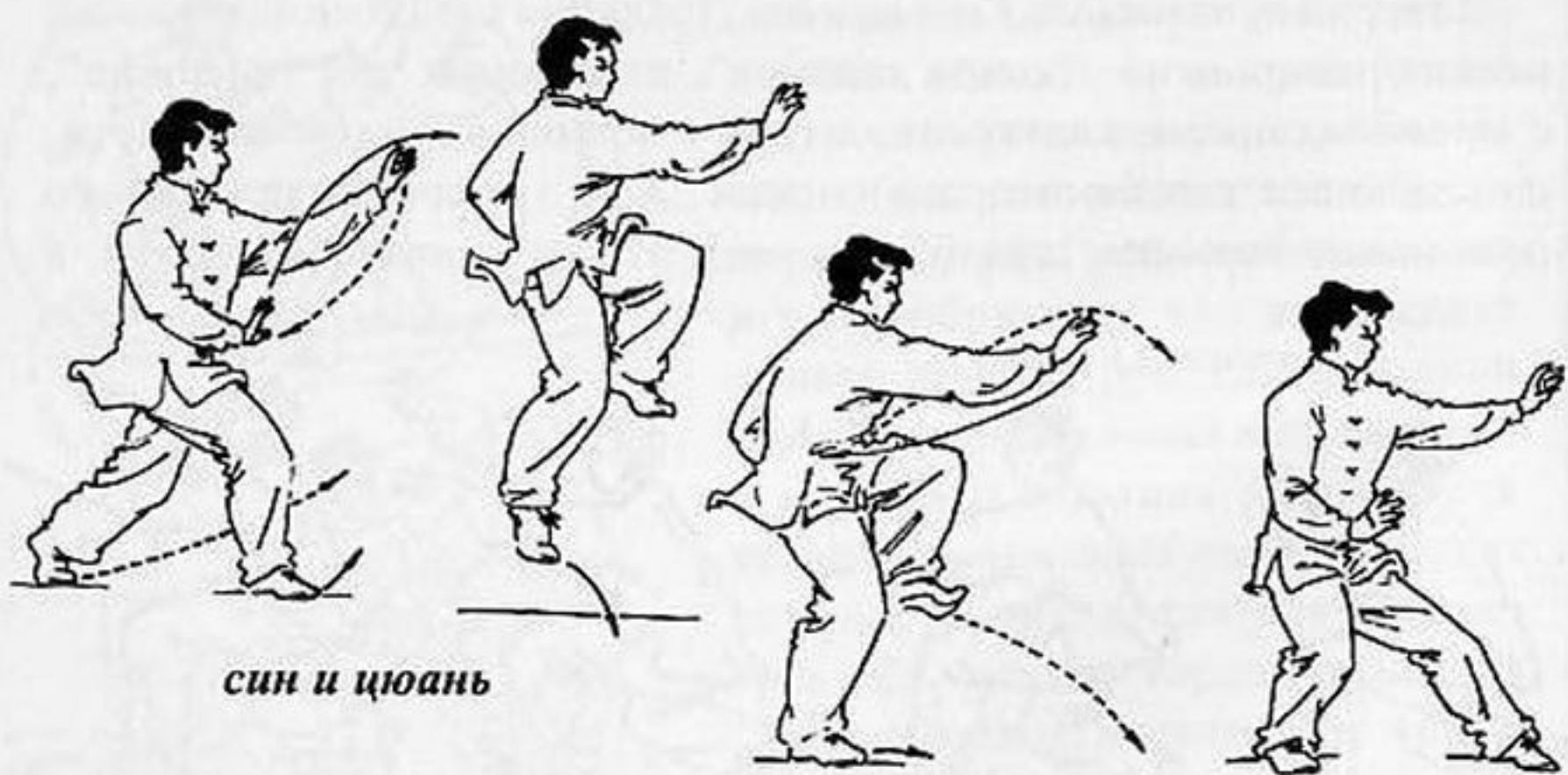
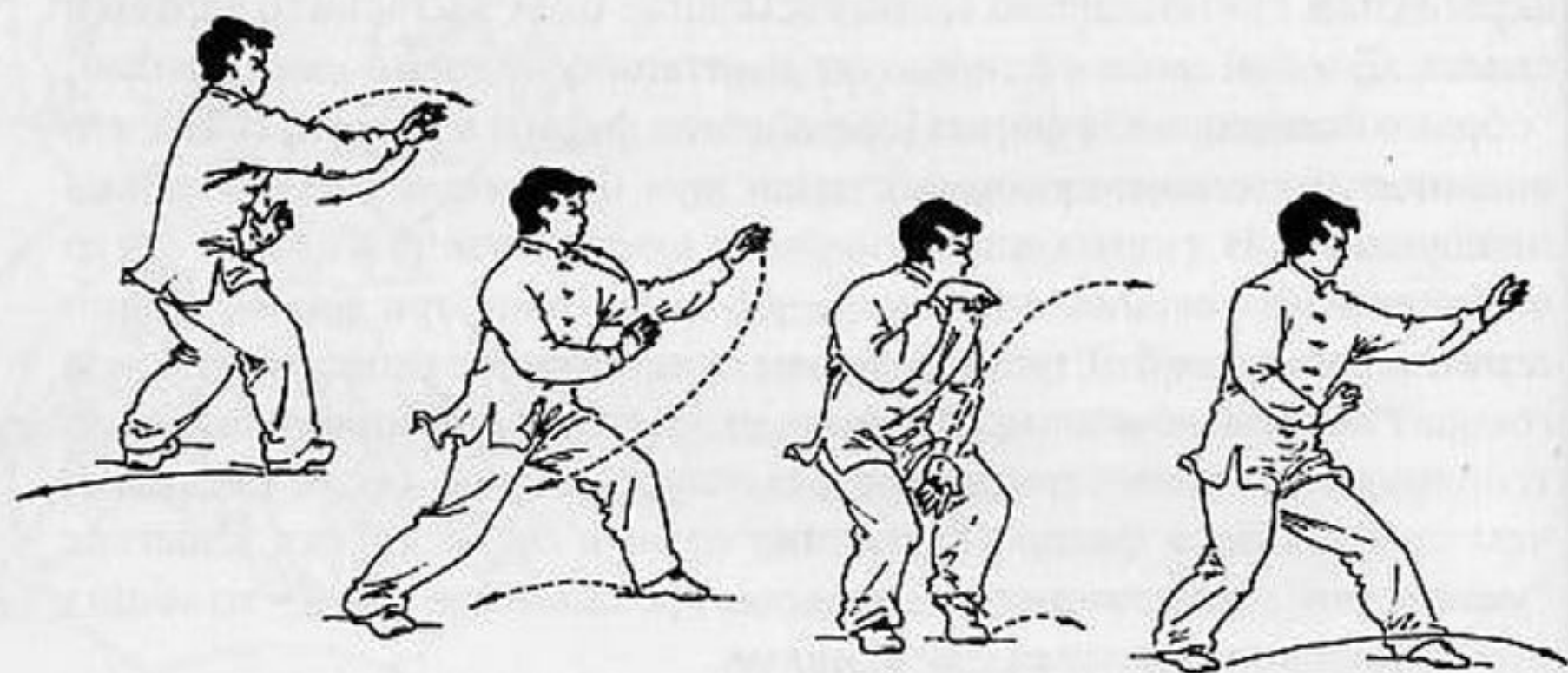
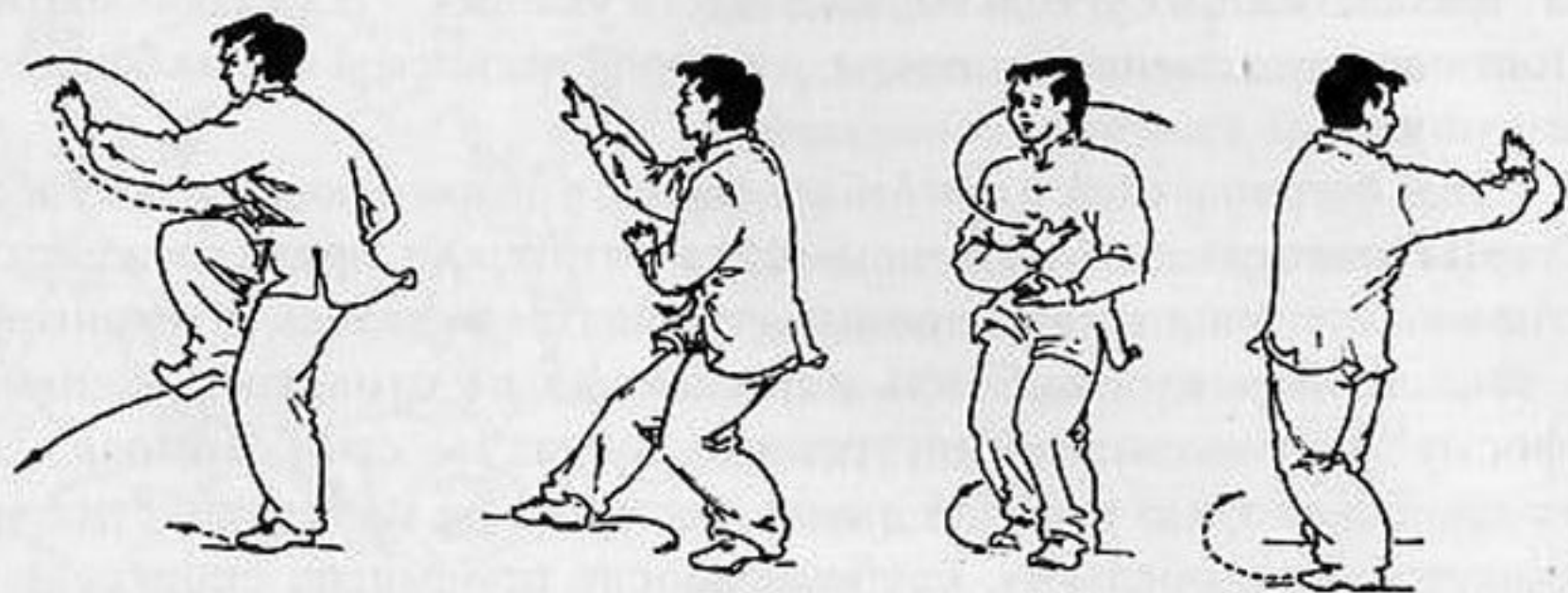
В общей истории стиля богомола четко описано привнесение “обезьяньего шага” в исходный стиль, “лапы богомола, шаги обезьяны, выбрасываешь руку, как ловкая обезьяна, отдергиваешь – как богомол хватает добычу”, про характерные покачивания в стойке говорят – “бедрa прочно стоят – поясница движется”. “Обезьяний шаг” подразумевает соответствующую технику рук, нельзя нанести мощный удар кулаком “по-шаолински”, не уперевшись ногами в землю, для чего нужна устойчивая и относительно низкая стойка. Но шаг обезьяны никогда не будет жертвовать ради этого мобильностью и разнообразием, что вынуждает менять технику рук. Шаолинский тун бэй цюань занимал видное место в иерархии шаолинь цюань, есть техника тактических связок – ба (из которых обычно вспоминают только синь и ба – связки “сердца и мысли”) “бой с уклонами, изменяя тело” (шань чжань и шэнь ба), которая строится

на “трех обезьяньих ускользаниях и шести уклонах”. И уже особняком стоит непосредственно имитация, в которой пекинской оперы больше, чем ушу.

Стиль богомола схож с тун бэй цюань еще в одном ключевом вопросе. Старые мастера танлан цюань всегда отрицали принадлежность стиля к категории имитационных, что подтверждалось и техникой, и отношением к ней. Стиль использовал не столько внешнюю “форму” – син, сколько внутренний “образ” – сян богомола. То же произошло и с тун бэй цюань, который не называют стилем, имитирующем обезьяну, особенно после просмотра спортивных клоунад с шестом Сунь Укуна “из нержавеющей стали”, в которых акробатика, гримасничанье и вычесывание блох вытеснило здравый смысл. Тун бэй цюань использует имитацию подобно син и цюань, “образ – осмысленная форма [соединение формы и мысли]”. Так что внешнее сходство некоторых стилей тун бэй цюань с син и цюань не случайно. В старых книгах о син и цюань позиции имеют четко выраженный “поясничный излом”, что характерно при демонстрации позиций у син тун бэй, и это далеко не единственное сходство, которое говорит не столько о заимствовании, сколько о взаимопроникновении теории, хотя человеческое тело реализует теорию более наглядно, чем слова. Син и цюань, в отличие от тун би, всячески избегает “удлинения”, что принципиально меняет реализацию в чем – то общих принципов конкретными движениями.

В теории дунбэйского у син тун бэй (традиции Сю Цзяньчи) базовый метод тренировки – “шесть столбов”, из которых три “внешних”, с преобладанием жесткости, и три с преобладанием мягкости, называемыми “столбами сердца и мысли”. Хотя в отличие от привычного понимания термина “столб” (чжуан), это не статические позы, а



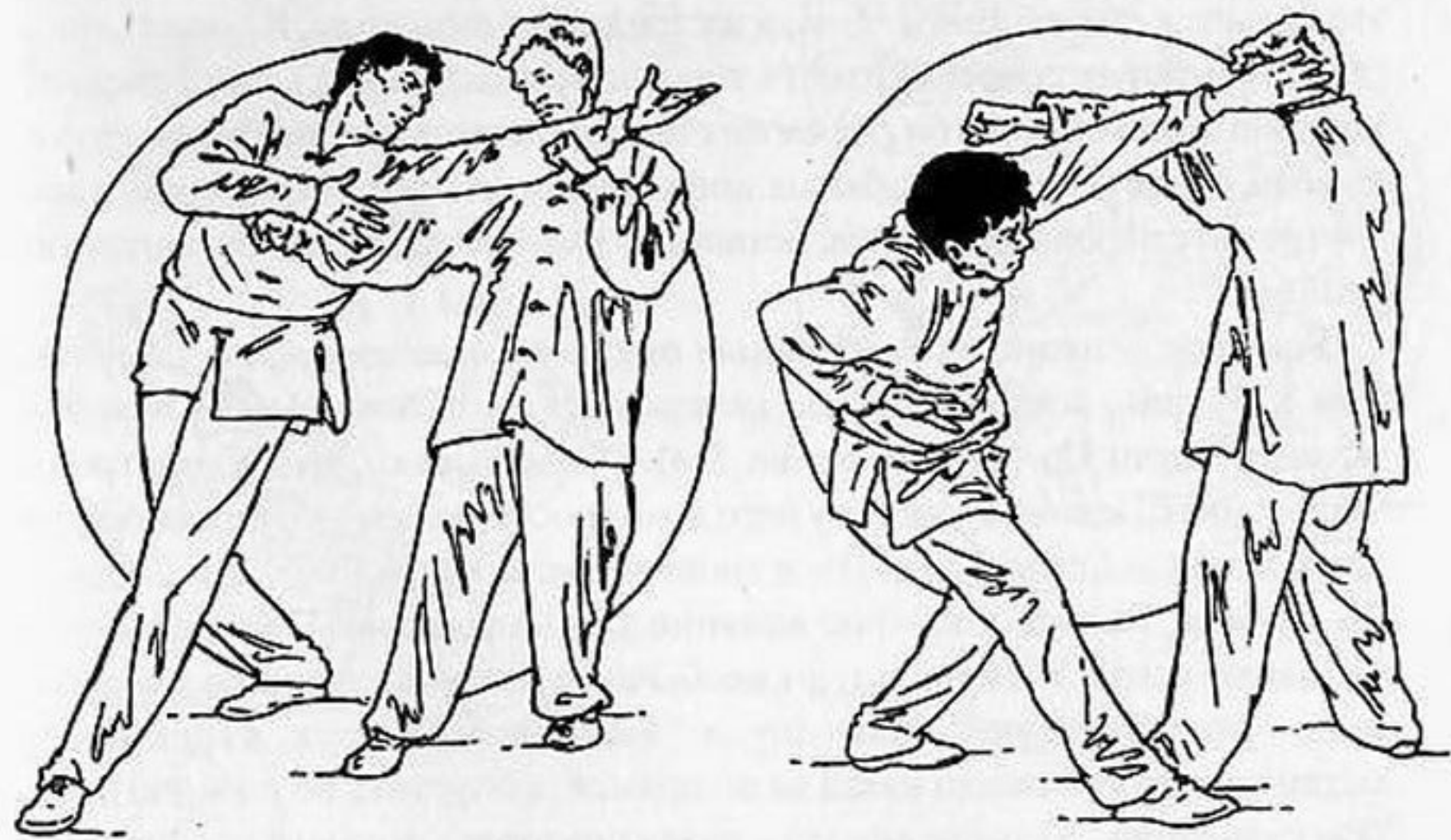


син и цюань



короткие, однотактные комбинации. Сделать однозначный вывод из этой, поданной достаточно упрощенно, информации довольно сложно, но повод для размышлений очевиден.

Манера работы с силой – *ли* и усилием – *цзинь*, которая проявляется в первую очередь в *шэнь фа* (методах работы телом), а отсюда в руках и шагах, заметна в “упругом смягчении” техники, которая многим стилям изначально не была присуща. Это касается *ба цзи цюань*, *фань цзы цюань* и некоторых других. В современном спортивном *сян син цюань* (имитационные стили) этот принцип проявлен очень ярко, но в утрированной форме, как в *шэ цюань* (кулак змеи) или *цзуй цюань* (кулак пьяного). Но что парадоксально, спортивный *хоу цюань* (кулак обезьяны), приобретя массу акробатики и почесываний, практически полностью утратил “проникающие руки обезьяны” – *юань хоу тун би*, как принцип. Современный же *цзуй цюань*, из аморфной полуфольклорной традиции, впитывая методологию *тун би* в технике рук и тела, достаточно активно развивается и по сей день. Уже нет такого разобщения между мастерами и стилями, как сто или двести лет назад, поэтому методы ударов *тун би* с “необычным” (буквально “удивительным” – *ци*) положением тела, наклонами, прогибами назад, быстро ассимилировались еще живой традицией *цзуй цюань*.

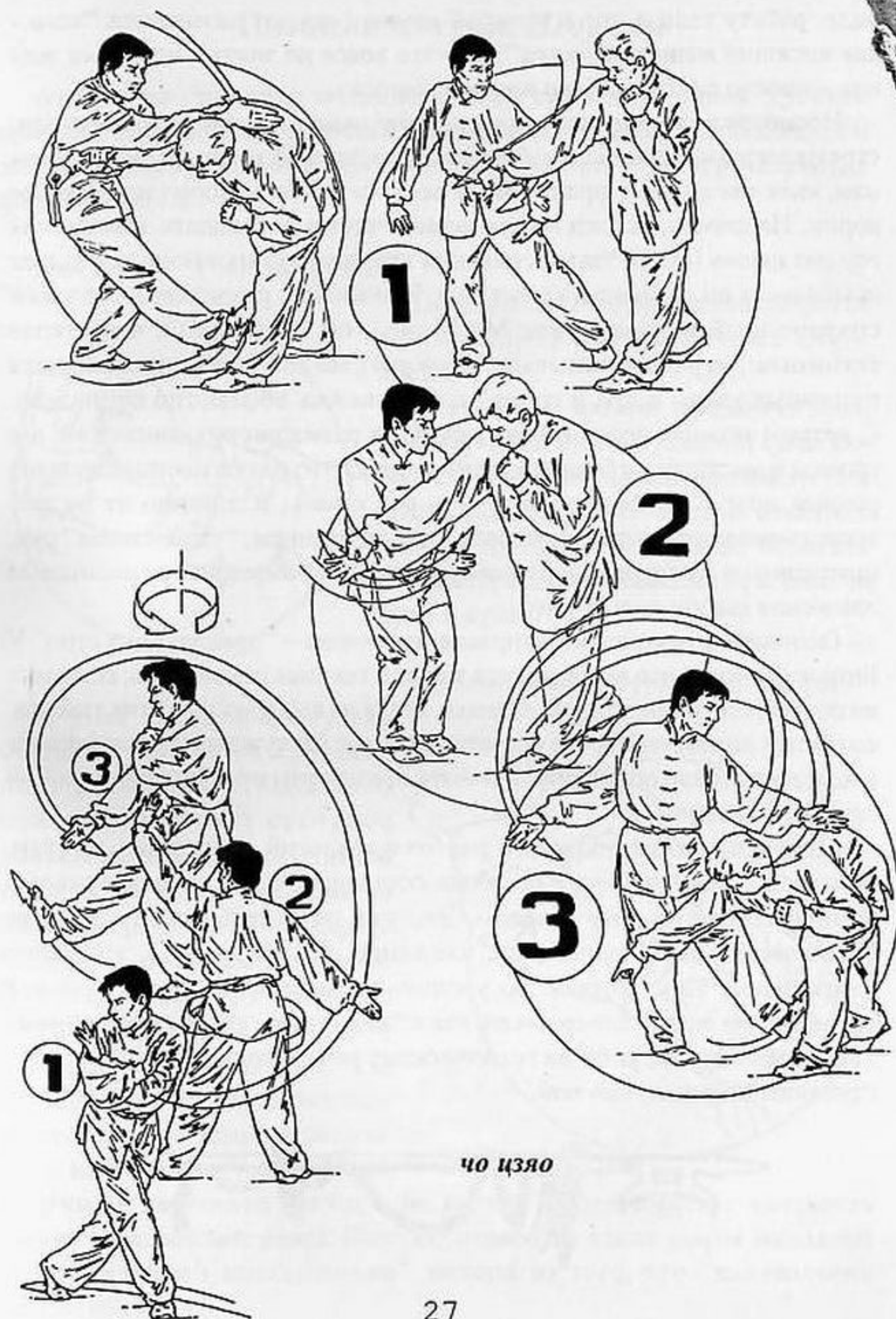


Мягкость и упругость *тун би* очень заметна во многих стилях уданского направления, если не считать всерьез уданскими стили *тай цзи цюань* и *син и цюань*. Этим, зачастую малоизвестных, стилей сейчас очень много, но, несмотря на все многообразие и некоторую вычурность, технически они во многом ближе к *тун бэй цюань*. Да и в истории *тун бэй цюань* достаточно много ссылок именно на даосов, пусть и не уданских. Как писали старые мастера, *шаолинь пай* – снаружи жесткий, внутри мягкий, в *удан пай* наоборот, поэтому *тун бэй цюань* можно относить к *удан пай* (что может не очень точно, но достаточно логично в классификации того времени).

Любопытно, что визуально многие путают *лю хэ тун бэй* (да и традиционные комплексы у *син тун бэй*) со стилем *син и цюань*, из – за собранной и лаконичной манеры, очень рациональной манеры построения боевой техники.

Даже если говорить о таком, казалось бы совершенно далеком от *тун бэй цюань* стиле – *ба гуа чжан* (ладонь восьми триграмм), при ближайшем рассмотрении картина меняется. Достаточно посмотреть на то, как стиль применяют. Боевое применение принципиально разделилось на две доминирующие манеры. Одна ближе к *син и цюань*, другая именно к *тун би*, особенно это заметно в комплексах, кодифицирующих технику *сань шоу* (свободного боя), а не в базовых. В первую очередь это касается стилей *Инь* и *Чэнь*, в их традиционном виде. К сожалению, глядя на многих современных (в том числе и китайских) спортсменов, это привело к тому, что *ба гуа чжан* стало выглядеть как имитация *ти гуа тунбэй*, бегая по кругу. Избыток внешней зрелищности опустошил все внутреннее наполнение стиля, оставив за ним сугубо хореографическую ценность.

Большое влияние *тун бэй цюань* оказал на *тай цзи цюань* семьи У. Сам У Тунань, помимо *тай цзи цюань*, очень долго занимался *тун бэй цюань* у Чжан Цэ (тунбэй семьи Ци). Рассказывают, что У построил Чжану дом в Пекине и учился у него до старости, почему-то не афишируя этого в дальнейшем. Чжан Цэ, в свою очередь, изучал *тай цзи цюань* у Ян Лучаня. Так что взаимное влияние здесь очевидно. Поэтому в *тай цзи цюань* семьи У и используют необычные для *тай цзи цюань* наклоны тела, “пружинящую” поясницу и “вытягивания” рук, стремление вытянутую руку отвести назад не по прямой, а опустить по плавной дуге. “Раскачивания” в стойке вперед – назад повторяет, только в утонченном



ЧО ЦЗЯО

виде, работу тела и ног в *тун бэй цюань* (где это называется “тело - как висящий мешок качается”). Но это вовсе не значит, что *У ши тай цзи* – просто смесь *тай цзи* и *тун бэй цюань*.

Несмотря на то, что концепции *тун бэй цюань* проникли во все стили, стремящиеся к разнообразной и многоизменчивой технике (*ни гуа*, *фань цзы*, *тан лан цюань*), практически все они имели исторически разные корни. Например, истоки *ни гуа цюань* ищут в двенадцати комплексах *гоу гуа цюань* (кулак “захлестывания крюком”) семьи Вэнь и четырех комплексах *ни гуа цюань* семьи Сун. Это мнение разделяет даже такой современный патриарх, как Ма Минда, он же говорил, что старая техника *ни гуа* раньше называлась *фэн лэй цзяо пао* – “переплетающиеся пушечные удары ветра и грома” и развивалась абсолютно автономно. С ветром техника ассоциировалась из-за размашистых движений, а с громом и выстрелами (или взрывами петард) – из-за постоянных хлопков руками друг о друга и по телу. *Тун бэй цюань*, в отличие от *ни гуа*, ассоциировался, в первую очередь, с вытягиванием, “удлинением” рук, шлепковыми и колющими ударами ладоней, стремлением размашистые движения вытянуть и обузить.

Основатель пекинского направления *чо цзяо* – “пронзающих стоп” У Биньлоу считал, что истоки стиля также в технике семьи Вэнь, ссылаясь на соответствующие тексты. Однако, глядя на выдержки из этих текстов, создается впечатление, что принципиальные рассуждения, изложенные в них, достаточно общие и могут быть применены практически к любой северной технике.

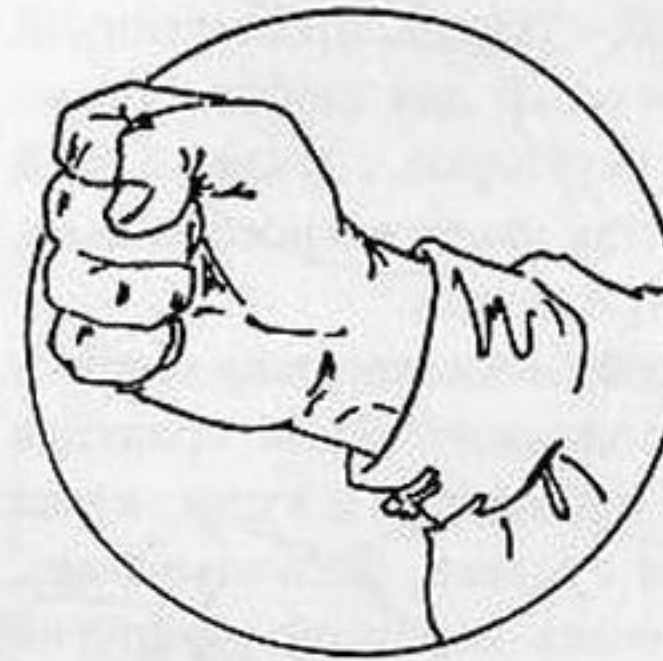
Можно привести еще много фактов и аналогий, говорящих, по сути, об одном – техника *тун бэй цюань* составляет один из краеугольных камней северного ушу в целом. Это уже не отдельный, пусть даже “концептуальный” стиль (как, например, *ба цзи цюань*), это целое направление ушу, которое по уровню технической и теоретической организации может соперничать как с “внешним”, так и “внутренним” направлениями, не уступая техническому разнообразию *шаолинь пай* и глубоким теориям *удан пай*.



Позиции кистей. Шоу син

Акцент на описание позиций кистей сделан по одной простой причине, особенности различной техники рук обусловлены положением кисти так же, как техника применения холодного оружия обусловлена формой клинка.

Пин цюань. “Ровный” кулак.

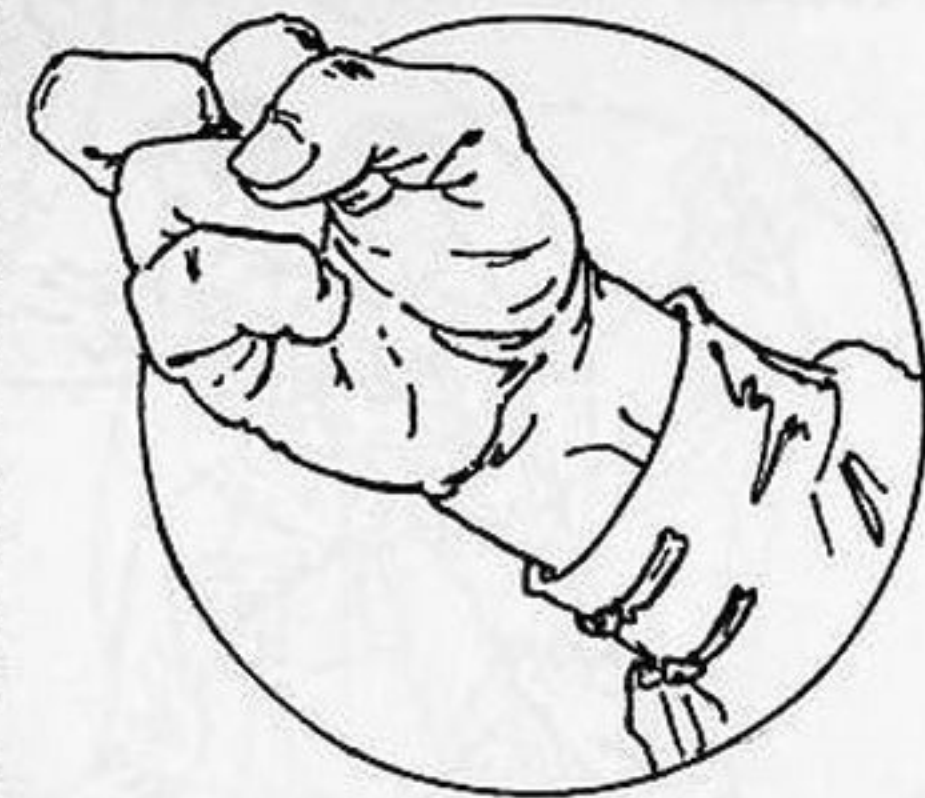


Позиция сжатого кулака используется как исходная для различных форм кисти.

В *тун бэй цюань* предпочитают открытую ладонь и полусжатый кулак как более мобильные положения кисти при ударе, позволяющие быстро изменять углы и направления атаки, избегать рефлекторного напряжения при сжатии руки в кулак.

Цзюань цюань. “Буравящий” кулак.

В этой позиции из кулака выдвигается сустав среднего пальца. Фаланга большого пальца прижимает согнутые указательный и безымянный пальцы. В такой позиции, в идеале, стремятся не подпирать большим пальцем средний. Жесткая опора для среднего пальца вызывает большой соблазн ударить жестко, что чревато травмами и снижением эффективности удара в общем. Сама конструкция этой позиции



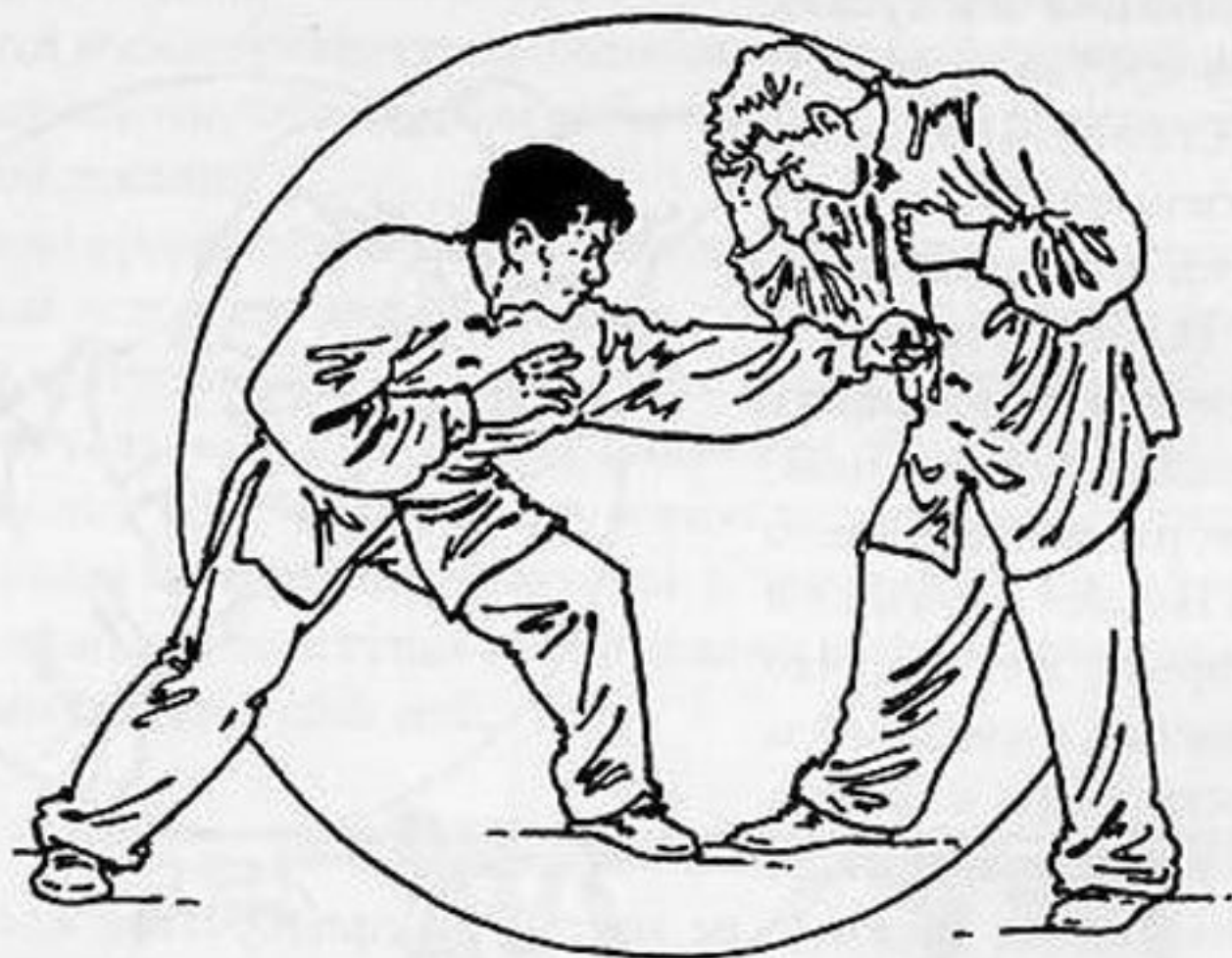
“держится на усилении связок, а не костей”, и приобретает жесткость только на мгновение удара. Поэтому отработку таких ударов называют “встряхиванием колокольчика”, исходя из того, что “колокольчик



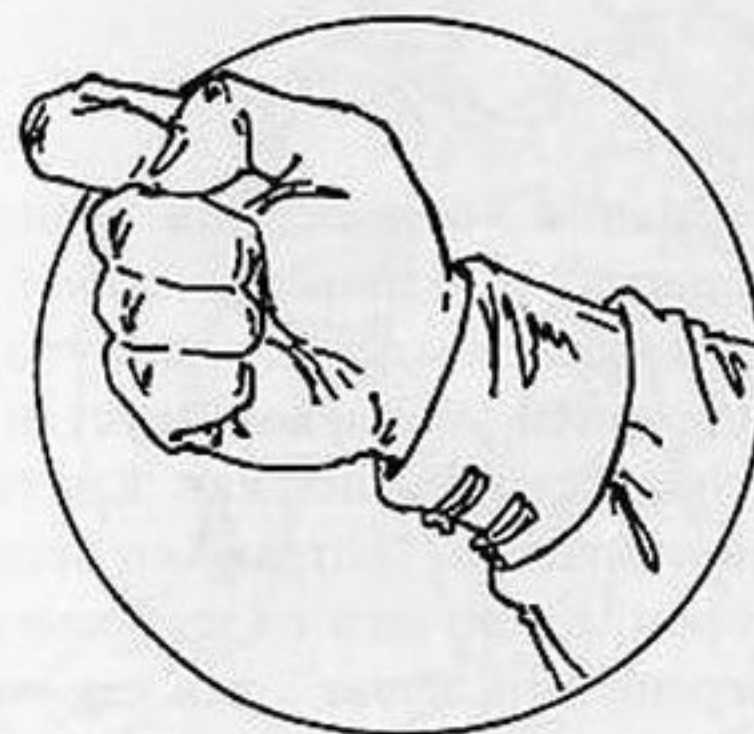
снаружи жесткий – внутри пустой, бьешь – встряхиваешь запястье, как встряхиваешь колокольчик”, сустав стремятся “выстрелить” из кулака. “Встряхиванием” называют тот краткий момент напряжения, когда кисть на мгновение “зажимается”, сохраняя “пустоту” в центре. Средний палец стремится разогнуться, большой палец не пускает, прижимая сбоку, а не подпирая сзади. Техника “встряхивания колокольчика”, в рамках некоторых направлений, является основным методом тренировки расслабления – сун при ударах кулаком.

Исходя из специфики применения, эта позиция называется *дянь цюань* – “точечный кулак” и *тун гу цюань* – “кулак, проникающий в кости [до костей]”. Но это верно практически для любого удара, наносимого суставом согнутого пальца. В некоторых случаях в этой позиции стремятся выдвинуть вперед и сустав указательного пальца, что позволяет легче ощутить “пустоту” внутри кулака.

В целом, использование подобных позиций кисти поначалу кажется неудобным, но даже при достаточно непродолжительной практике это кажется естественным. Ладонь быстро собирается в кулак, кулак становится “острым” за счет выдвигания сустава, “схлопывание” пальцев встряхиванием кисти порождает очень короткий и упругий выброс усилия.

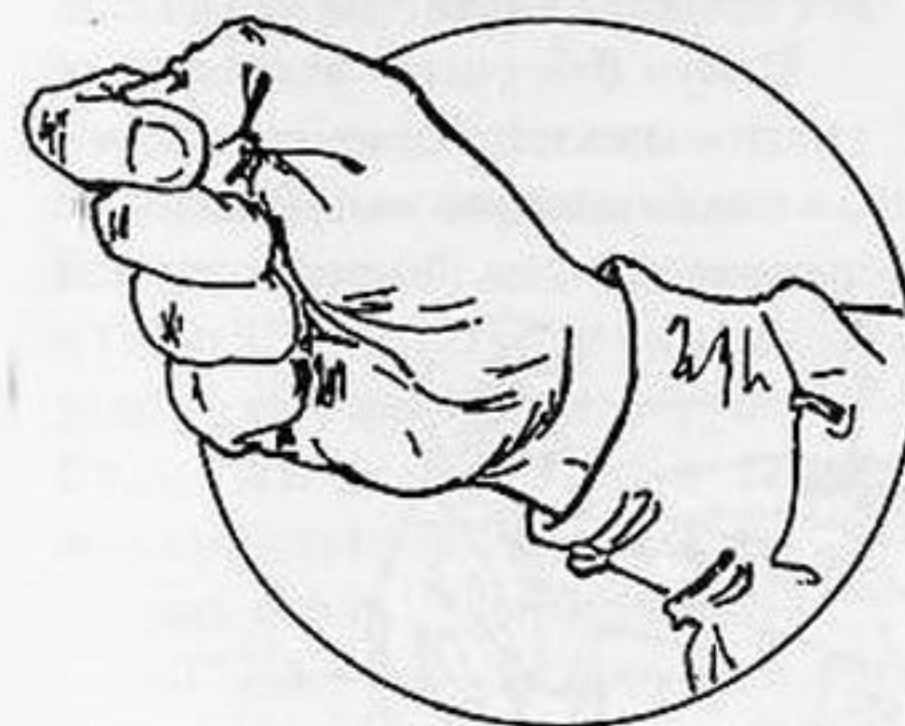


Фэн ян цюань. Кулак “глаз феникса”.



Трудно сказать, какие у этой птицы были глаза, и чем эта позиция кисти их напоминает, но от предыдущей она отличается только тем, что вперед выдвигается сустав указательного пальца. Большой палец прижимает фалангу указательного. Принцип использования практически полностью аналогичен вышеописанной позиции, с той разницей, что удар “глазом феникса” считается слабее.

Чжань шоу цюань. Кулак, “разрубающий голову”.



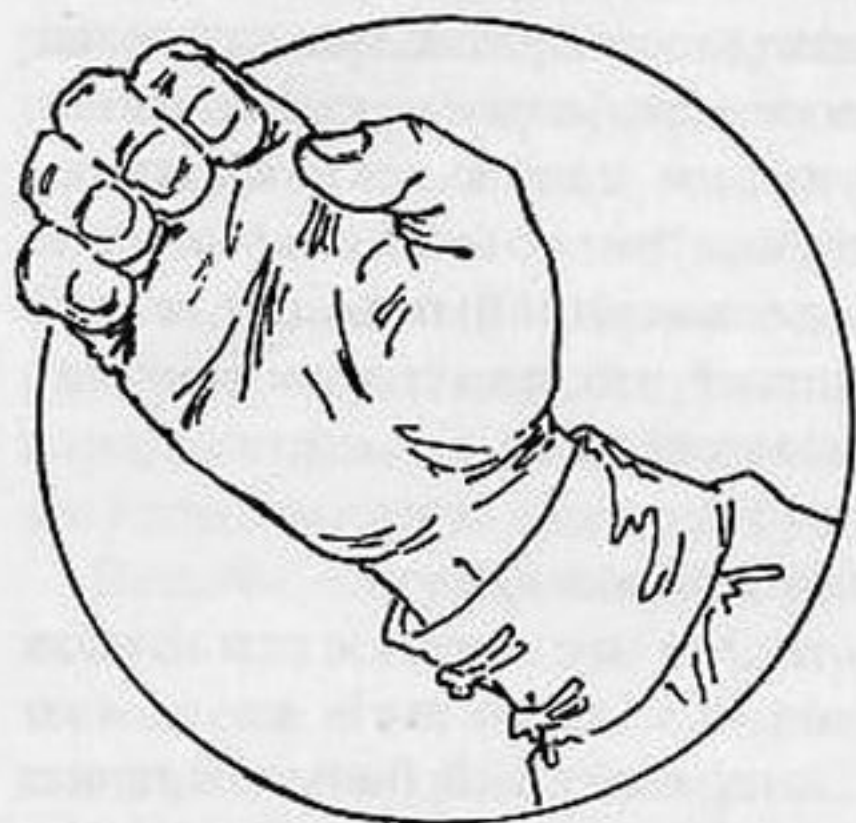
Эта позиция отличается от предыдущей тем, что выпрямленный большой палец упирается в согнутый коленом указательный. Позиция кисти очень подвижна и используется как для коротких кистевых

“щелчков” суставом по болевым точкам головы и лица, так и для хлестких, узкоамплитудных ударов тыльной стороной кулака. При точечных ударах усилие формируется вдоль большого пальца, указательный “армирует” его снаружи. При ударах тыльной стороной кулака эта позиция



позволяет расслабить сжатый кулак и за счет расслабления активно использовать хлест запястьем, как кончиком плети, что впрочем верно и для точечных ударов.

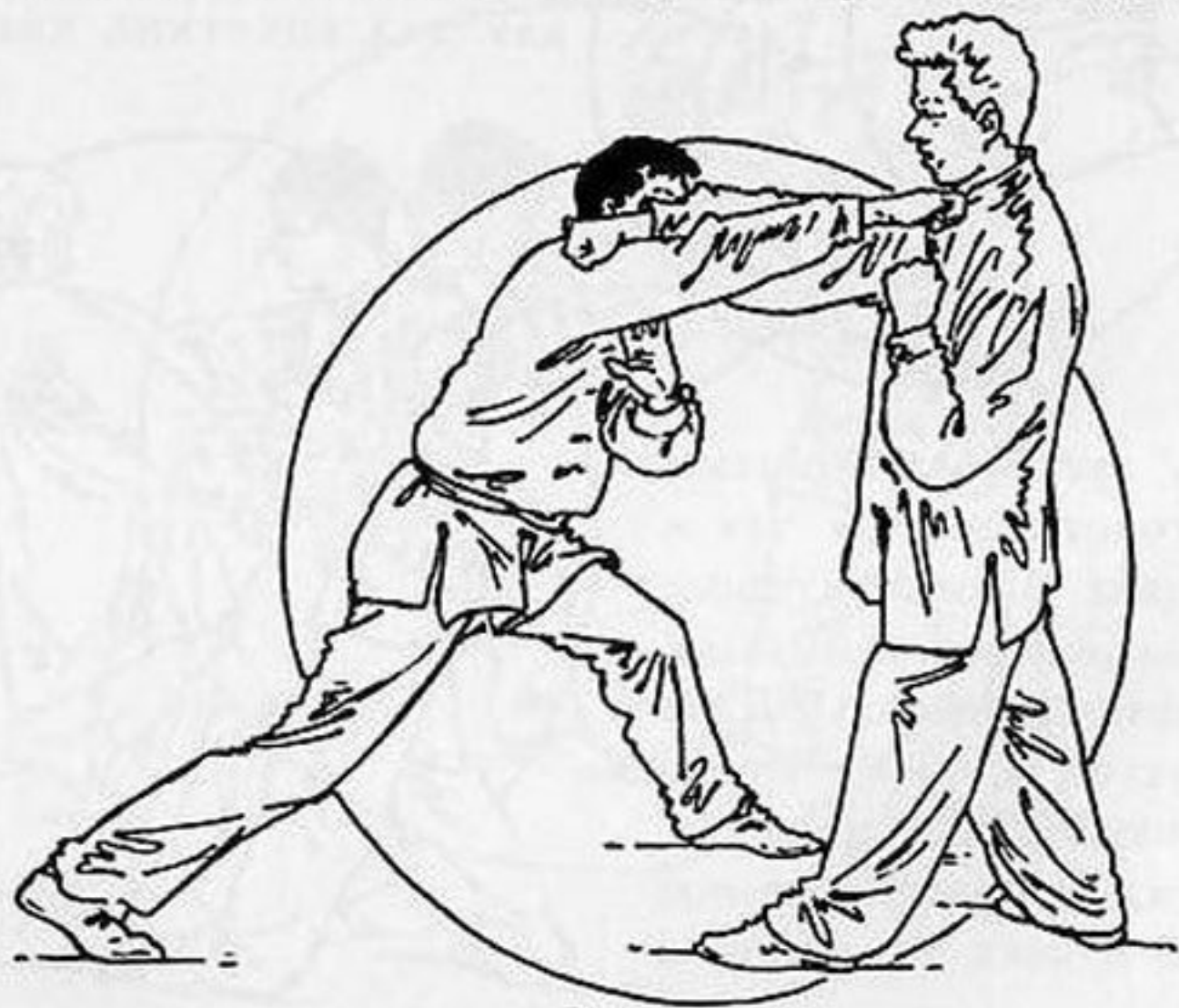
Цзянь цюань. Кулак – острие.



Позиция аналогична “лапе леопарда” шаолиньских стилей. Первые суставы пальцев согнуты, выпрямлен “корневой” сустав. Большой палец поджат. Кисть действительно “острая” со всех сторон, из-за чего ее называют “черепичный кулак”, так как он напоминает плоскую черепичную плитку с острыми гранями. В этой позиции для ударов используются все стороны кисти.

В *тун бэй цюань* эта позиция кисти называется *сюнь лэй чжан* –

ладонь “быстрее грома”. Удары кистью в такой позиции очень быстрые и разнообразные, их наносят под разнообразными углами, “входя” открытой



ладонью, и, в последний момент, поджимая пальцы. Особенно популярен хлесткий прямой удар, в котором усилие выбрасывается через сустав среднего пальца или внутреннее ребро ладони. Удары наносятся узко и хлестко, в момент выброса усилия мышцы естественно напрягаются, и рука немного сгибается в локте и запястье, запястье встряхивается немного внутрь. Удар, по сути, наносится суставом среднего

пальца или внутренним ребром ладони.

Для техники *бай юань тун бэй*, который не формировался вокруг “ладоней пяти перво-стихий”, использование удара *цзянь цюань* формирует базовый метод работы непосредственно над усилиями – *цзинь* стиля. “Встряхивание лапой” – *доу бан цзы* приучает бить удар длинный и хлесткий, “встряхивая” руку и запястье.



Лю е чжан. Ладонь – ивовый лист.

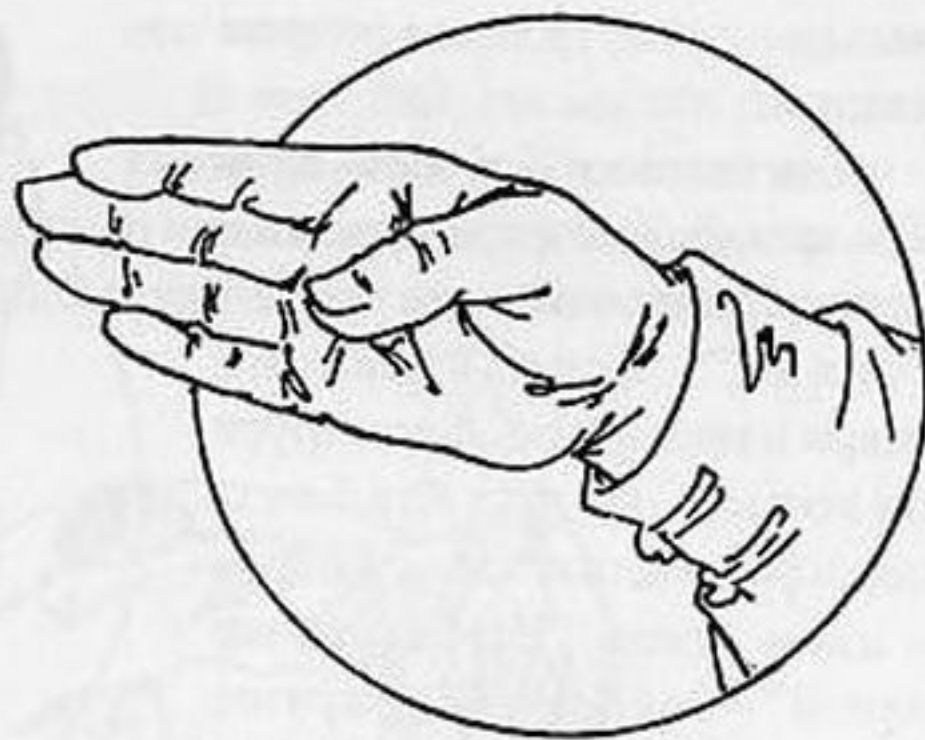
Ладонь напоминает узкий ивовый лист, пальцы вытянуты и прижаты друг к другу, большой палец согнут и прижат к ладони. Позиция кисти достаточно жесткая, поэтому в стилях категории *шаолинь цюань* ее используют для толчковых ударов ладонью. *Тун бэй цюань* использует эту позицию для выполнения практически всех базовых ударов, избегая



лю е чжан

излишней жесткости в пальцах и запястье.

Если центр ладони немного втянут и большой палец стремится к центру ладони, то эта позиция называется “ладонь – пронзающий челнок” или *инь шоу чжан* – “ладонь вытянутой руки”, стремясь создать некоторую жесткость в позиции усилием “вытягивания вперед”. Используется “челнок”, в основном, для колющих ударов пальцами, зачастую со сгибанием запястья, чтобы наносить укол под углом сверху. Короткие уколы пальцами (или



инь шоу чжан

удары суставами пальцев) под различными углами, для *тун бэй цюань* вещь привычная, так что монополия *юн чунь цюань* на подобную технику непристойно преувеличена “общественным мнением”.

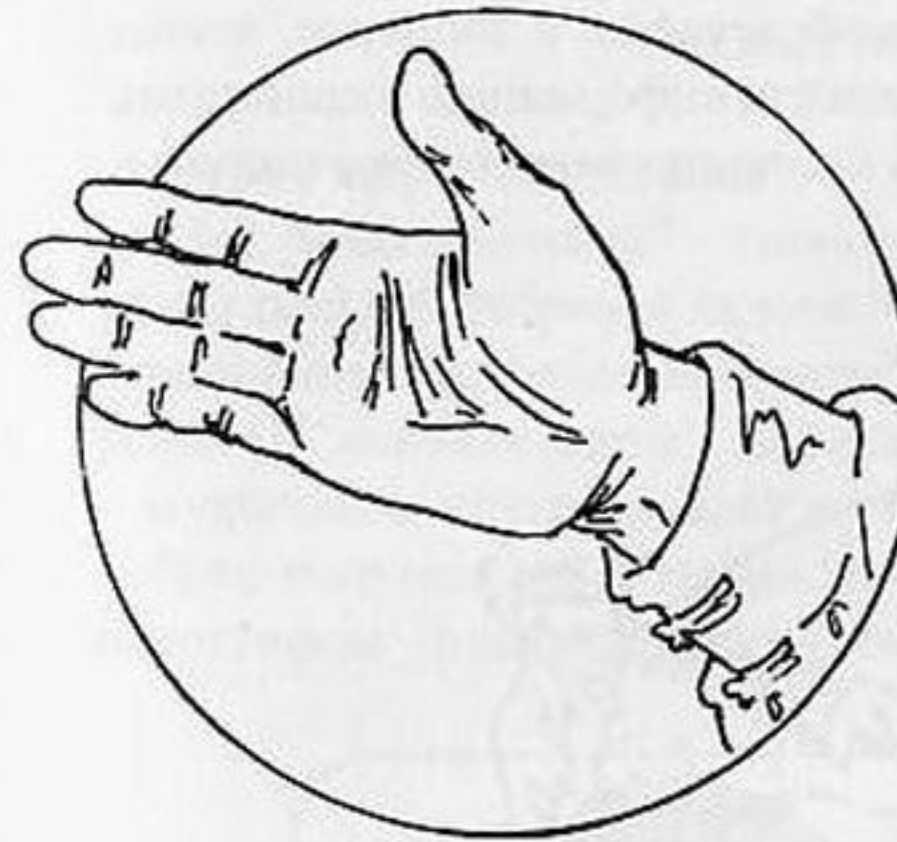
Если пальцы прижаты друг к другу неплотно, а большой палец отставлен в сторону, эта позиция называется *ба цзы чжан* – ладонь в виде иероглифа “ба”, и используется, как правило, для захватов.

Если пальцы естественно расставлены, то это *ба цзы чжан* – “ладонь – грабли”. Здесь кисть очень мягкая, поэтому ее используют в первую очередь для круговых ударов центром ладони по лицу и голове, “мягкая ладонь, ватное запястье, бьет – как прилипает”.

Иногда при ударе центром ладони, пальцы слегка сгибаются, добавляя очень болезненный “клевок” кончиками пальцев (*у гуй тань тоу* – “пять бесов шупают голову”). Эта техника используется как для ударов по



голове, так и для “царапающих” ударов – блоков (*ба шоу*) по рукам противника.



ба цзы чжан

Из техники семьи Ци пришла концепция деления положений кисти на *сы сян* – “четыре образа”, четыре манеры складывания руки у разных обезьян.

Кулак “рубящий голову” – *тун би юань хоу* (“проникающие руки обезьяны”), реализуется в *цин чжао* – “легких движениях”, разнообразных переключениях рук по вертикальному кругу, напоминающих технику *фань цзы цюань* (кулак – волчок).

Буравящий кулак соответствует *ма хоу* – гамадрилу, которого называют (в буквальном переводе) обезьяна – лошадь из-за длинной “лошадиной” морды. Занятно, но часто встречается несколько непонятное определение - кулак краснолапой обезьяны (*чи би ма хоу*), но когда в традиционных

текстах, не стесняясь природы, вместо неуместного иероглифа *би* – рука, ставят понятный иероглиф *бэй* – спина, то вспоминается революционно красный зад гамадрила, и все становится на свои места.

Цзянь цюань соответствует “покоренной небом каменной обезьяне”, царю обезьян *Сунь Укуну*.

Рука, сжатая в кулак, – макаке *сунь хоу* или *ми хоу*.

Все это может и непринципиально, да и точно определить породу обезьяны по иероглифам, после языковой реформы, нельзя, но

достаточно понаблюдать за разными обезьянами в зоопарке, чтобы понять, что в “образ” – *сян* пытались вложить информацию о принципах обезьяньих движений, которые всегда ассоциировались с ловкостью и естественностью.



“мягкая ладонь, ватное запястье, бьет – как прилипает”

通背拳

Техника рук. Шоу фа.

Шань шоу. “Смахивания”.

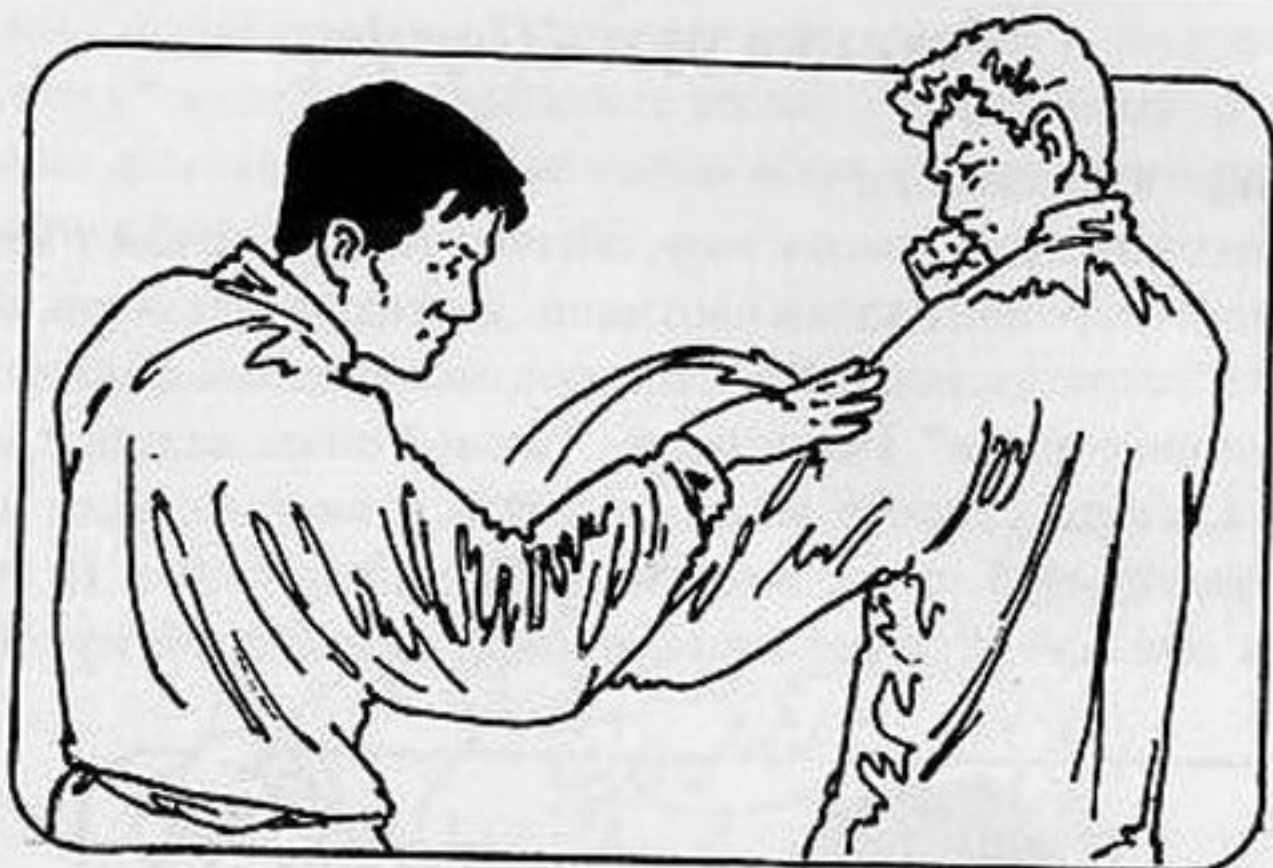
Под “смахиваниями” – *шань шоу*, обычно подразумевают хлесткие удары тыльной стороной ладони наотмашь. В этих ударах очень активно используется “встряхивание кисти”, которое окончательно концентрирует усилие в “кончике плети”. Иероглифом “шань” описывается и метелка – мухогонка, нечто среднее между плетью и кистью, если в кисть собран полуметровый пучок жестких лошадиных волос. И этим же иероглифом описываются действия, производимые этой мухоголкой,



которую считают атрибутом даосских святых, и которая используется как оружие, например, в паре с мечом. Среди кистевых ударов этот наиболее полно использует преимущества *хо вань* – “подвижного запястья”, что позволяет применять этот удар в различных вариантах, даже снизу и снаружи. Также, это движение используется для блоков, когда ударом тыльной стороны ладони сбивают удар противника в сторону.

Пу чжан. “Бросок”.

“Бросок” – *пу*, во многом похож на *пай чжан* – шлепок ладонью, только усилие стремятся выпускать не столько вперед, сколько вперед – вниз, быстро выполняя “прижимание” – *ань* двумя руками в грудь. Движение, как правило, ассоциируют с броском на добычу кого –нибудь из кошачьих, от собственно кошки до тигра и леопарда (что соответствующим образом



отражают в традиционных названиях), и используют для мощного удара в грудь, отталкивающего или опрокидывающего противника. В атаке “броском” наиболее ярко выражен принцип использования “упругой поясницы” в прямом и длинном толчке ладонями. Не менее часто прием используется для прижимания рук противника, чтобы открыть его для следующей атаки.



В атаке “броском”



Ань чжан. “Прижимание”.

“Прижимание” – простое действие, которое часто вписано в базовые переключения рук, от “пяти ладоней” до сложных комбинаций. Это прижимание ладонью руки противника для блокировки или оттеснения, раскрытия обороны и встречной атаки. Усилие прижимания



(*ань цзинь*) – один из компонентов отводящих защит (*ло шоу* – “приглаживания”) и шлепковых ударов ладонями.

Ляо чжан. “Подсекание”.

“Подсекания – подбивания” – *ляо*, можно назвать “шлепком наоборот”, снизу. Этот хлесткий и достаточно широкоамплитудный удар ладонью наносят, “как подсекая рыбу крючком”. Зачастую, как и в шлепке



ладонью, усилие перенаправляют к основанию ладони, сводя “круговое к прямому”, маховое движение снизу в короткий и очень мощный удар основанием ладони в живот (“подпирание” – *то*). Последний вариант приема особенно популярен в направлениях, испытавших влияние стиля *ба цзи цюань* с его акцентированными ладонными ударами.

То чжан. “Подпирание”.

“Подпирание” отличается от “подсекания” более прямой траекторией, подпирают вверх и немного от себя основанием ладони. “Подсекают” обычно всей ладонью, более хлестко и размашисто, зачастую отдергивая руку сгибанием локтя к себе. Прием имеет различные варианты, подпирание выполняют в локоть руки противника, прижимая другой ладонью вниз его запястье, это называется *то ань* – “подпирание



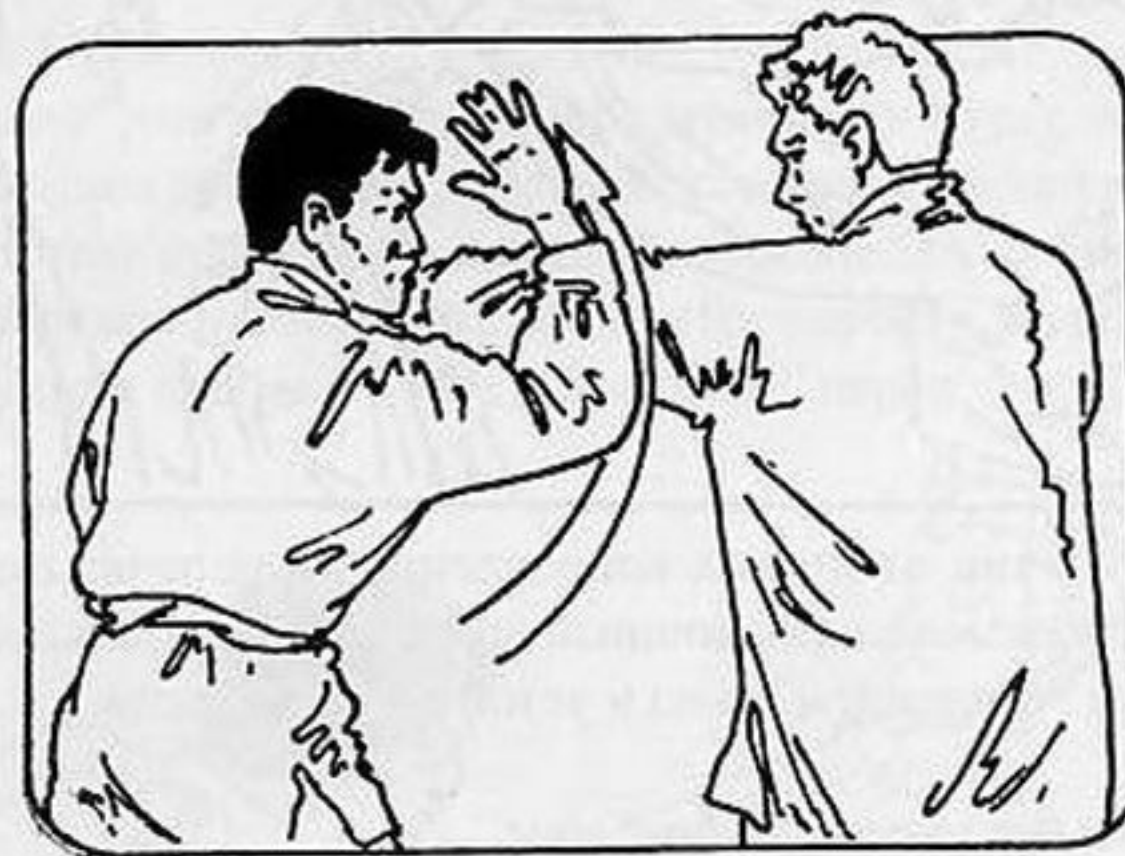
с прижиманием”. Достаточно часто используют подпирание двумя руками, либо подбивая вверх руки противника, либо нанося удар в снизу в челюсть. Последний вариант ярко выражен в приеме “обезьяна дарит плоды”, когда мощный толчок двумя ладонями в подбородок сопровождается ударом колена снизу.

Тяо чжан. “Вспарывание”.

“Вспарывание” представляет собой движение предплечья в вертикальной плоскости вверх, используемого для блокирования руки



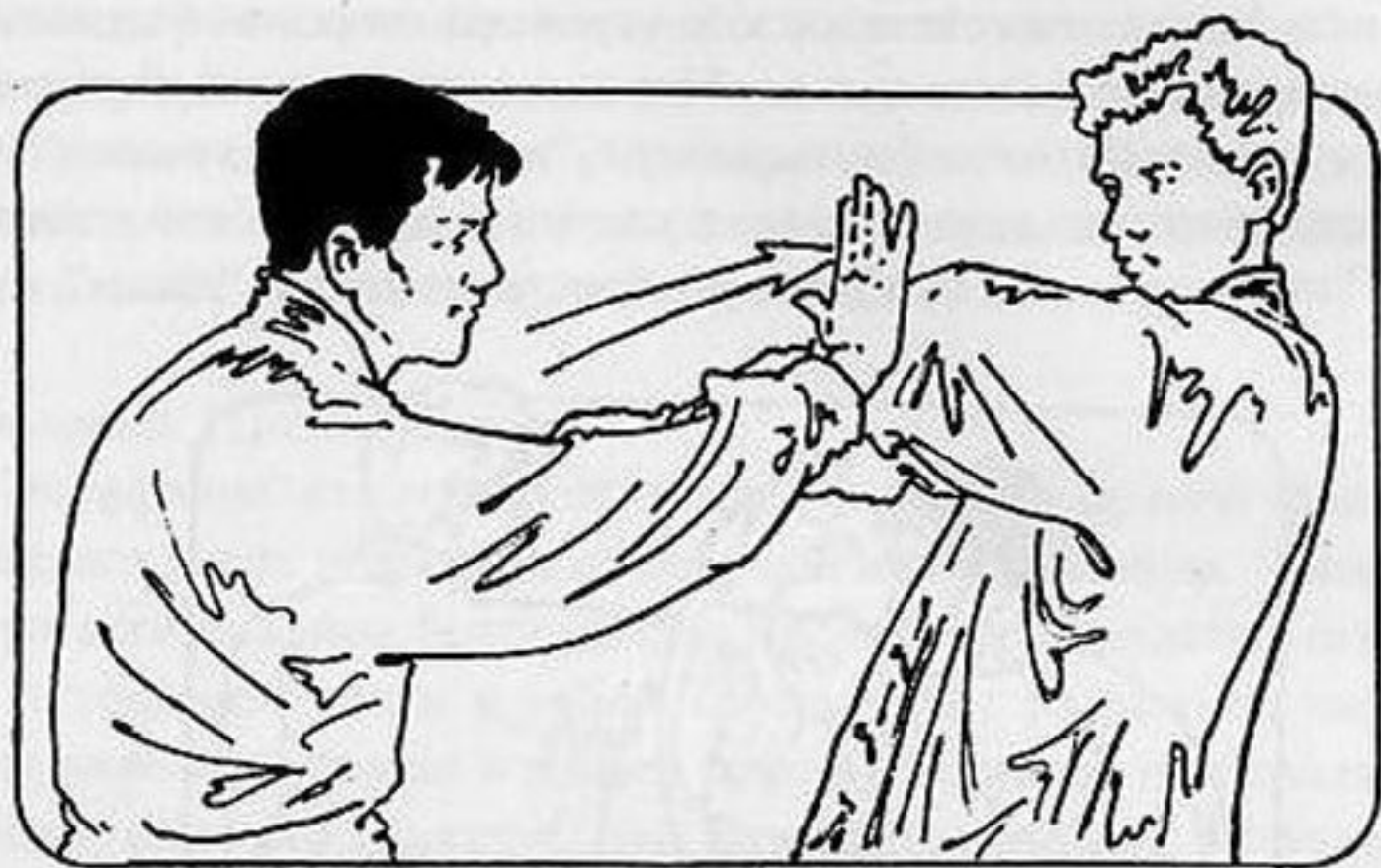
противника. Усилие прилагается к внутренней стороне предплечья и кисти со стороны большого пальца. Пальцы, в момент выброса усилия, также стремятся упруго вздернуться вверх, “как вспарывая ножом”. Блок выполняется немного вскользь, но достаточно жестко, это движение, вместе с “пронзаниями”, наиболее распространено для “входа” в руки



противника. Движение руки “разрезает” руки противника внутренней стороной предплечья, из-за чего его называют *хо тьяо* – “разрезание и вспарывание”. Однако, движение *хо тьяо* выполняется, чаще всего, в манере, свойственной *ба цзи цюань*, мощным движением прямой руки вверх, не сгибая руку в локте.

Туй чжан. “Толчок”.

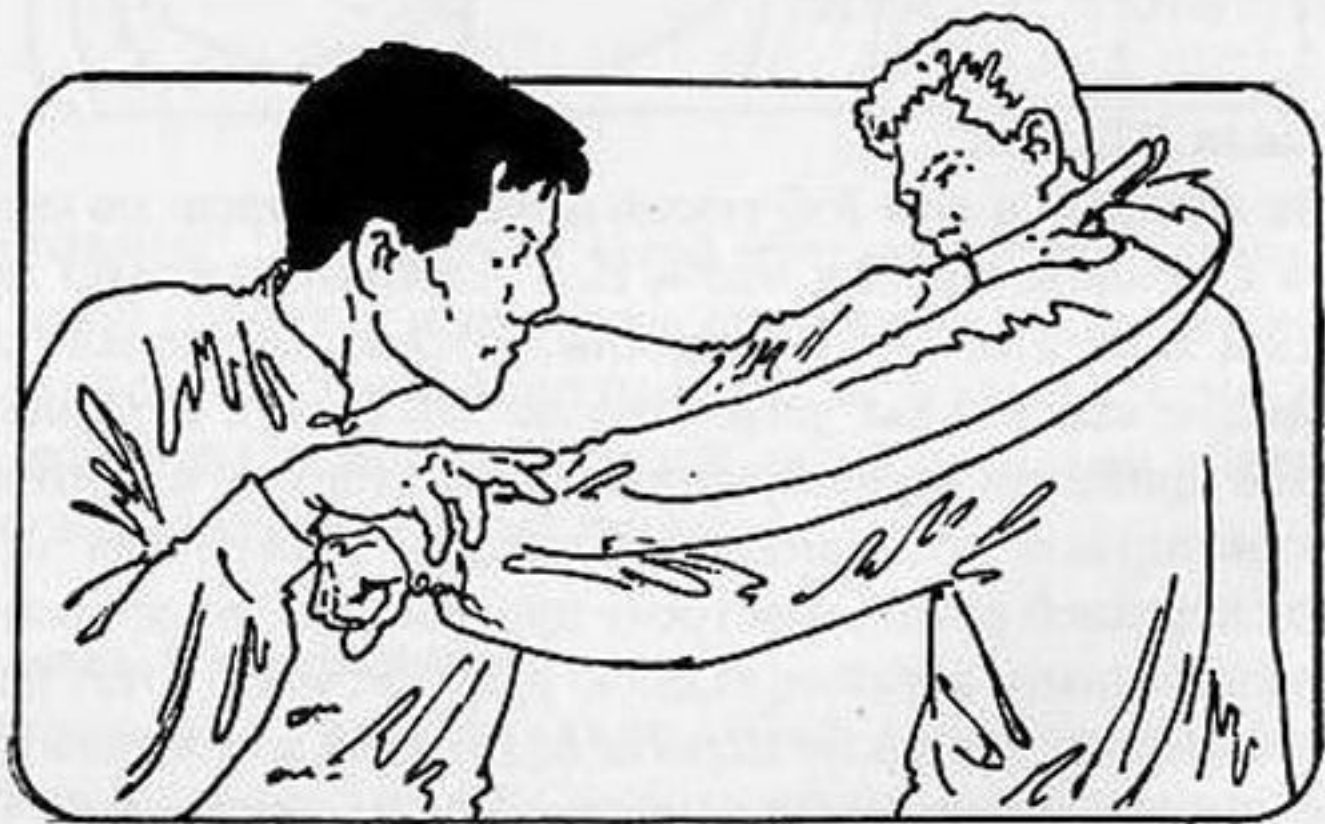
Толчок ладонью в *тун бэй цюань* менее популярен, по сравнению с тем же шлепком, потому что в нем довольно сложно проявить упругость и хлесткость, но в различных боевых ситуациях он просто необходим, не столько как удар, сколько как блок и оттеснение. Как удар, более привычен вариант, когда ладонь стоит не в вертикальном, а в горизонтальном положении (*хэн чжан* – поперечная ладонь), и удар бьют передней рукой, навстречу противнику, “раскрывая” тело и подготавливая, таким образом, заднюю руку для удара. Этот удар часто называют *ле чжан*, используя иероглиф, который возник для описания одного из усилий *тай цзи цюань*, *ле цзинь* – “расщепления”. В *Ци цзя*



тун бэй, в отличии от других направлений, “припечатывание” – та чжан, выглядит именно как мощный толчок горизонтальной ладонью, как правило, с “оседанием” вниз в устойчивой позиции.

Кань чжан (це чжан). “Обрубание”.

В категорию кань включают удары ребром ладони по горизонтали, и как правило наотмашь. В тун бэй цюань эти удары используются не столько для акцентированной атаки, сколько для перемены направления удара в многотактных комбинациях и “связывания”, перекрещивания рук противника. В пи гуа цюань эти удары, особенно с разворота, занимают



место среди самых мощных и опасных ударов. Но разница в специфике использования усилий – цзинь не позволяет совместить в разнообразных комбинациях тун бэй цюань много акцентированных ударов, в стиле вычлениют один удар в связке, “два быстрых – один сильный, все три – как одно движение”.

Цо чжан. “Растирание”.

“Растирание”, как это часто бывает с терминами в ушу, подразумевает несколько внешне различных действий, которые объединяет грущее по поверхности тела противника движение ладони. Это грущее движение ладонью по рукам противника, когда, заблокировав запястье, наносят толчковый удар в лицо или грудь, “притирая” перед ударом предплечья



противника, не давая ему поднять руку для защиты. Часто “притирание” используется вместе с “броском” – ну, заканчивая движение колющим ударом в шею.

В направлениях, близких к пи гуа цюань, используется “растирание лица”, когда наносят размашистый удар ладонью (или ее основанием) по лицу в вертикальной плоскости, “растирая” его снизу вверх или сверху вниз.

Усилие “растирания” присутствует практически во всех ударах поверхностью ладони, даже в хлопке – пай. Это усилие позволяет более точно ощутить точку удара, куда выбрасывается сила.

Инь шоу. “Вытягивание”.

“Вытягивание” еще более неоднозначный термин, в рамках стиля он подразумевает некое действие, при котором, “вытянув” руку, провоцируют противника, вынуждают его раскрыться. Это касается позиции рук – *инь шоу ши*, характерной для боевых стоек *тун бэй цюань*. Как говорят: “*инь шоу* – начало, острие 108 рук *тун бэй цюань*”.

Как техническое действие, этим термином описывается выброс руки в положении *чжань шоу цюань* (выставленный сустав указательного пальца), при котором наносится удар тыльной стороной кулака или “клюющий” удар суставом указательного пальца.



чжань шоу цюань

В описании старых комплексов позиции руки, при которых центр ладони направлен вверх, независимо от того, какой удар ладонью наносится (тыльной стороной ладони сверху или колющий), называют *инь шоу*. Это обусловлено тактической взаимозаменяемостью базовых приемов рук, что во многом определяет известное выражение – “противник видит форму, но не понимает смысл”.

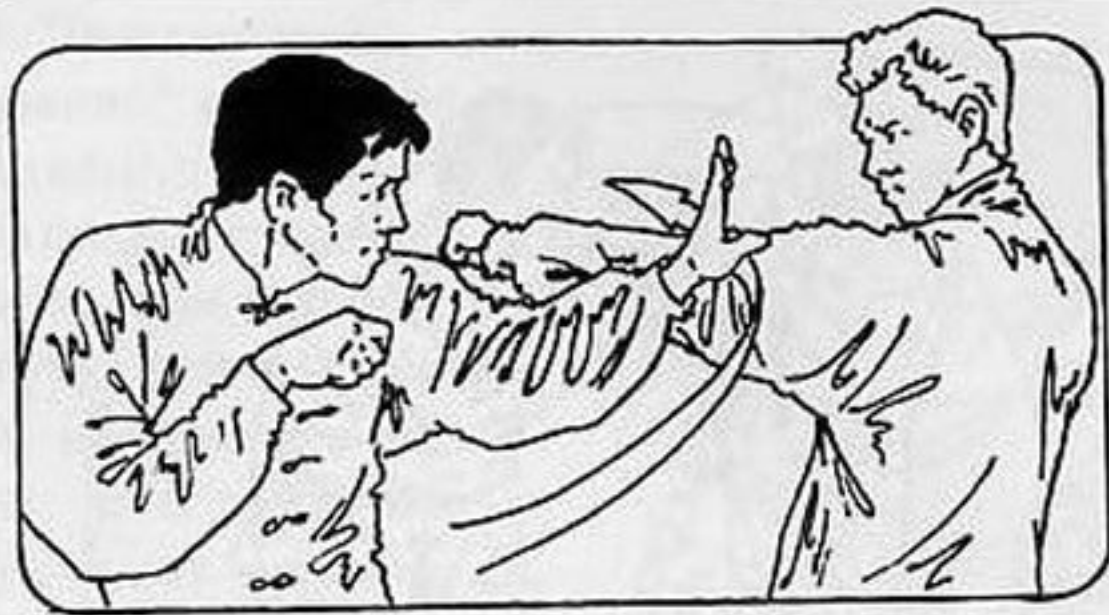


Пронзающее действие ладонью

В ляонинском *Ци цзя тун бэй*, *инь шоу* представляет собой узкий и длинный удар *шуай чжан*, выполняемый практически как *шань шоу* (смахивание), только в вертикальной плоскости, наносимый практически без взмаха от груди вперед. Именно такая манера нанесения удара *шуай* характерна и для ляонинской (дунбэйской) традиции у *син тун бэй* (традиции мастера Сю Цзяньчи), в которой более размашистые удары тыльной стороной ладони вниз (с более выраженным компонентом “поднимания – опускания”) относят к категории рубящих ударов.



узкий и длинный удар шуай чжан



Ян шоу. “Прикрывание”.

“Прикрывание” подразумевает действия наружной стороной ладони и предплечья, которые используются исключительно как блок. Как правило, это защита лица движением согнутой руки наружу и внутрь, короткая косая рубка вниз, при которой тело “прикрывается”, прячется за руку.

Дай хуань шоу. “Натягивание, опоясывание”.

Это довольно специфическое движение очень часто встречается в стиле *фань цзы цюань*, так как хорошо вписывается в постоянные вращения тела при разнообразных переключениях рук в ударах кулаков. Описать его гораздо сложнее, чем показать. По сути, это сочетание блока вверх, внутрь и вниз в одну плавную и естественную связку. Эта связка получается из трех элементов, вращения предплечья, сгибания руки и вращения тела, прилагая усилие к внешней стороне предплечья.



Дай хуань шоу

Ло шоу. “Приглаживание”.

“Приглаживание” – термин, достаточно известный из техники *тай цзи цюань*. Это легкое прижимание ладонью конечности противника, которое соединяется со скользящим по его руке движением на себя, отводя удар “вдоль усилия”, добавляя свое малозаметное усилие к движению противника и позволяющее нейтрализовать даже очень сильный удар. Наиболее эффективна эта



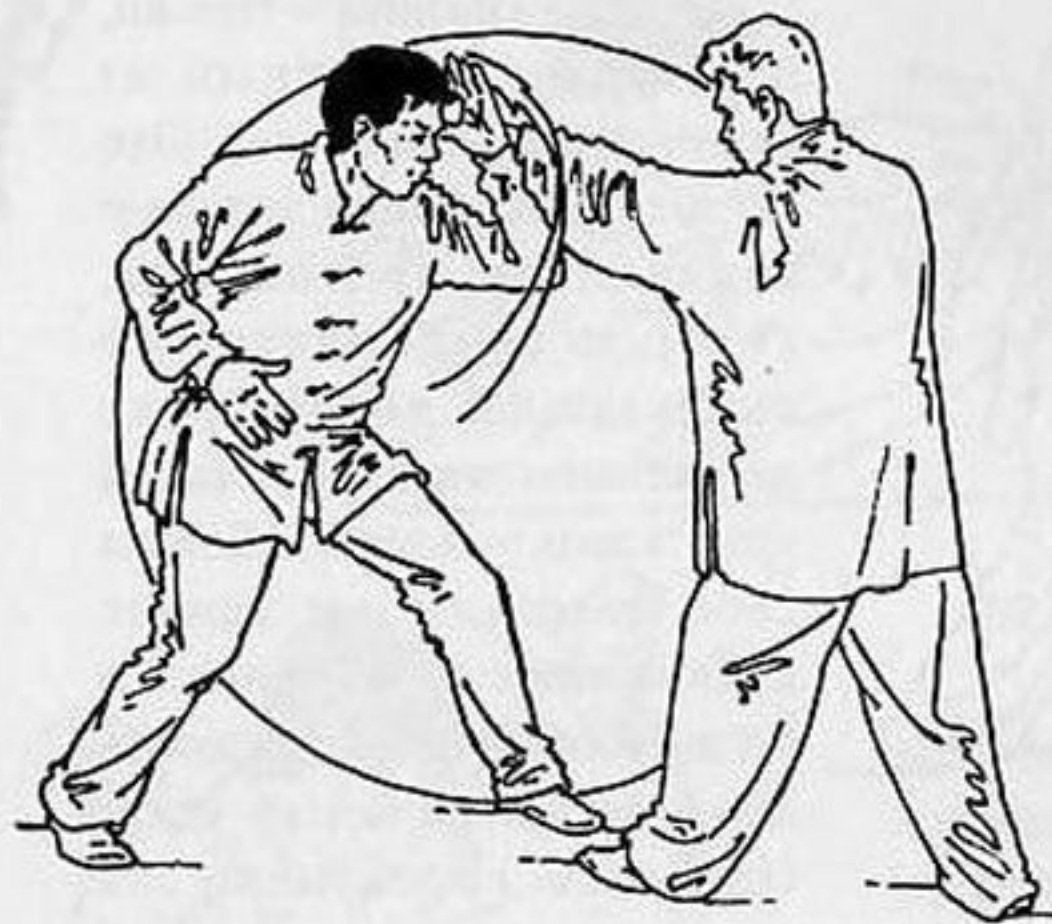
техника против прямых ударов и постоянно используется как синхронных блок при пронзающих и буравящих ударах. Практически любое скольжение отводящейся ладони по предплечью бьющей руки (как, например, в ударе *цзюань*) можно рассматривать, прежде всего, именно как “приглаживание” руки противника при встречном ударе другой рукой. “Приглаживание” по горизонтали называют *мо шоу* – “трущая, полирующая рука”.

Гуа шоу. “Захлест”.

Под “захлестом” подразумевают скользящие блоки внутренней стороной предплечья на себя. Если захлест вниз (*ся гуа*) достаточно знаком по технике *ти гуа*, то захлест вверх (*шан гуа*) настолько внешне похож на “вспарывание” или “разрезание” (*хо тiao*), что в терминах обычно не выделяется. Выделяют его только в прикладной технике, так как захлест – *гуа* более мягкий, чем вспарывание, при



шан гуа



под ребра, в шею или челюсть, называемому *тао чжан* – “вырывающая ладонь”. “Захлест” кистью по горизонтали на себя иногда называют “обматыванием шеи” – *чань цзин чжан*.

Шань шоу. Рука – веер.

Под техникой *шань шоу* подразумевают хлесткие удары ладонями по горизонтали снаружи – внутрь. Удар наносится всей ладонной поверхностью по голове, затылку и корпусу. Несмотря на незамысловатый вид, такая пощечина может и оглушить, и нокаутировать. Сам удар можно назвать шлепком (*пай*) по горизонтали, в котором особую роль играет “прилипание и растирание” ладонью атакуемой поверхности. Техника выполнения движений *шань* соотносят с обмахиванием



веером, откуда и пошло название, подчеркивая роль работы кисти в этих, достаточно мощных и размашистых, ударах. В дунбэйской технике подобные удары относят к категории *чоу* – “удар с оттяжкой”, как бьют плетью с оттяжкой на себя, разрывая кожу, в отличие от короткого хлесткого щелчка кнутом. Удары *чоу* бьются по горизонтали, внутрь и наружу, центром и тыльной стороной ладони соответственно.



В базовой технике *тун бэй цюань* и *таолу* эти приемы зачастую не выделяют как ключевые, они считаются вторичными, в технической иерархии стиля, по отношению к ладоням пяти первостихий, и рассматриваются при изучении боевой техники, как варианты базовых движений. Этим техническим набором, естественно, все разнообразие не исчерпывается, но, исключая некоторые, характерные для конкретного стиля движения (которые не описаны именно ввиду своей специфичности), дают достаточно полное представление о том, что не входит в пять базовых ладоней.



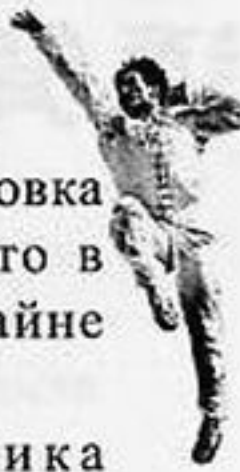
Стойки и перемещения. Бу син, бу фа.

Тун бэй цюань, как и любой северный стиль, достаточно стандартизирован, так что не имеет смысла в очередной раз описывать набор используемых стоек (бу син). Но, как и любой стиль, требующий мобильности, он больше внимания уделяет перемещениям, сводя стойки, как статичное стояние, к минимуму. При активных перемещениях формы шага немного “смазываются”, за счет “упругой стопы”, когда пятка используется для кратковременного толчка от земли, а при шагании задняя пятка от земли отрывается. Подобная работа стоп обусловлена упругим выбросом усилия от тела, здесь не надо жестко “упираться” ногами в землю, тело “разогнать” упругим толчком от земли и хлестко перенаправить усилие через спину в руки.

В большинстве случаев, это усилие не нуждается в том, чтобы его оформляли в виде конкретной позиции тела в конкретной стойке, “единое усилие” должно постоянно

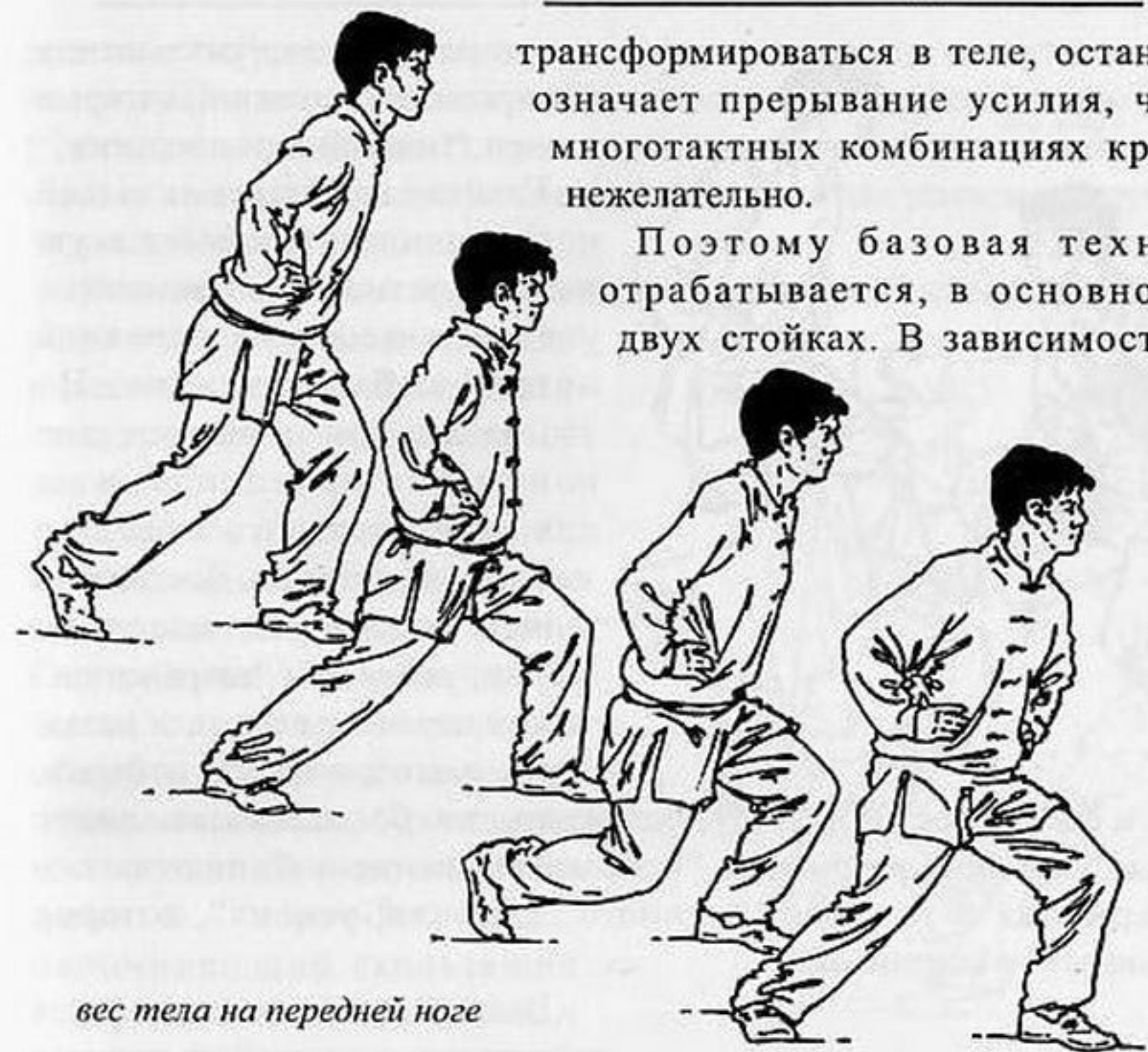


вес тела на задней ноге



трансформироваться в теле, остановка означает прерывание усилия, что в многотактных комбинациях крайне нежелательно.

Поэтому базовая техника отрабатывается, в основном, в двух стойках. В зависимости от



вес тела на передней ноге

направления они могут немного по-разному называться, но суть не меняется.

Одна стойка с весом тела на задней ноге, другая – с весом на передней ноге. Перенос веса тела вперед – назад, вращения, поднимания – опускания вместе с работой спины и поясницы, этих действий достаточно для проникания усилия в руки и использования в разнообразных приемах.

Простейшие правила незамысловаты, вес тела распределяется между ногами в соотношении “три к семи” (сань ци) в собранных мобильных стойках, или “четыре к шести” (сы лю) в более широких и относительно менее мобильных позициях. В основе своей, здесь реализуется один из ключевых принципов работы тела. При накоплении усилия тело “собирается – сжимается”, как у обезьяны, которая “лезет в пещеру” (жу дун), при выбросе усилия тело “раскрывается – распрямляется”, как у обезьяны, которая “вылезает из пещеры” (чу дун). По сути, это



сань цзи

сы лю

пусть и очень простой форме (а усложнять, тем более вначале, ничего не надо), принцип реализации “постоянного движения”, постоянного поддержания в теле тока “единого [для тела] усилия”, которое “проникает” в конечности.

описание *кай* – хэ, “открывания – закрывания” позиций, которые даны в стилевой терминологии.

Стойка с весом тела на задней ноге воплощает собой некую идеальную позицию накопления усилия, с весом на передней ноге – выброса усилия. Но это важно при обучении, для понимания принципов, а не для окончательного вывода о назначении позиции. Достаточно много ударов окончательно формируются при “закрывании” тела и переносе веса тела назад. Здесь важно, в итоге, поймать,

важной особенностью стиля является трущее, размалывающее усилие (*нянь цзинь*), которое возникает при постановке на землю передней ноги при перемещениях с ударами. Тело, набравшее инерцию при шаге, резко тормозится за счет трущего движения пятки по земле, что позволяет через поясницу “стряхнуть”, пропустить усилие в руку. Пусть и грубо, но это как ощущение сидящего в машине, которая резко затормозила, с той разницей, что вперед идет не все тело, а торс и рука. Эта особенность заставляет внимательней относиться к



нянь цзинь “журавлиного шага”

практике “журавлиного шага”, при котором на землю ставится вначале носок, а затем пятка. В *у син тун бэй*, используя “поясничный излом” позы (“складывание поясницы”), практикуют достаточно высокое поднятие стопы, “втягивая” живот и тазобедренный сустав для усиления упругости “проникающего” усилия.

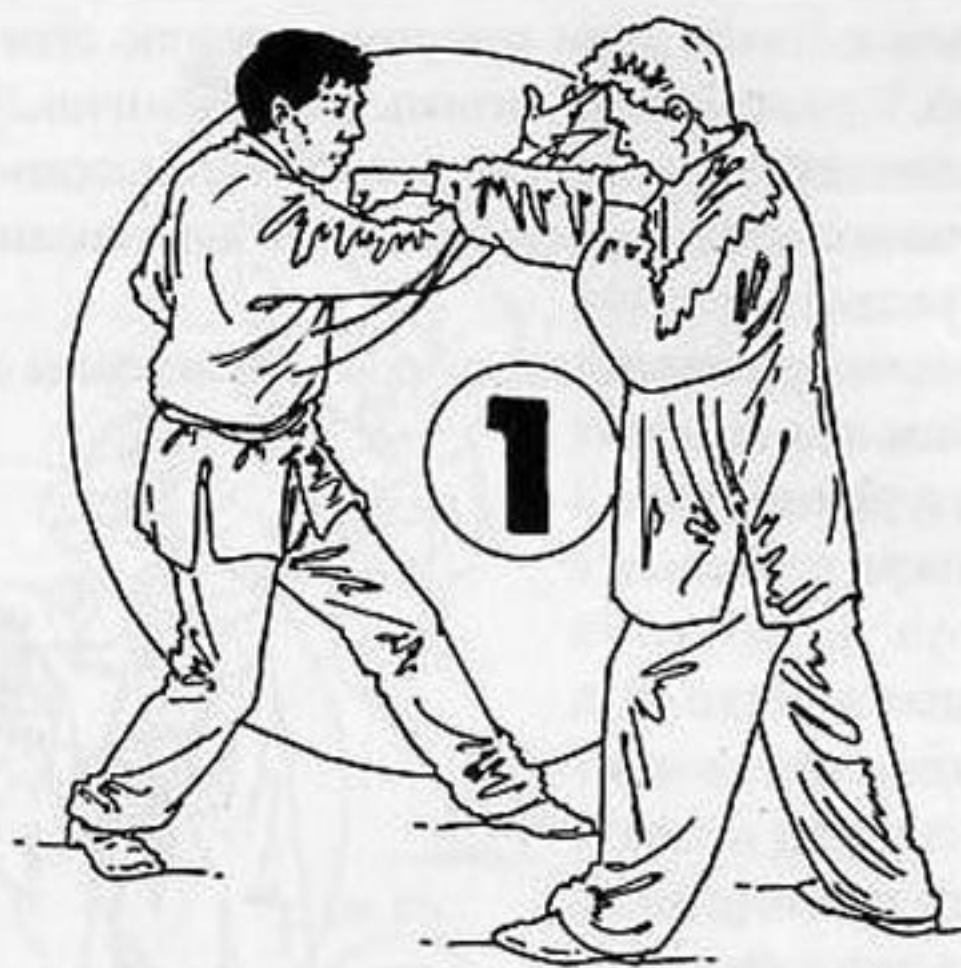
Если не говорить о перемещениях, которые характерны для северного ушу в целом и мобильных стилях в частности, то сразу бросаются в глаза три особенности стилевых шагов.

Шань бу – “шаг - уклон”, при котором удар идет со смещением тела с линии атаки. Скошенные, “огибающие” шаги, также позволяющие обходить противника снаружи, наматываясь на него. Прыжковые шаги, низкий и достаточно длинный – “сорочий прыжок”, напоминающий скользание подпрыгивания в *син и цюань*, и высокие “обезьяньи прыжки”, помогающие атаковать сверху и компенсирующие в бою разницу в росте.

Скошенные шаги со скрещиванием ног давно ассимилированы “пьяной” традицией, в которой они более разнообразны, и на которых построены многотактные комбинации с различными вращениями тела. К таким перемещениям в *бай юань тун би* можно отнести *гуа бу* – шаг “захлестом”, который начинается с огибающего шага (*жао бу*), с

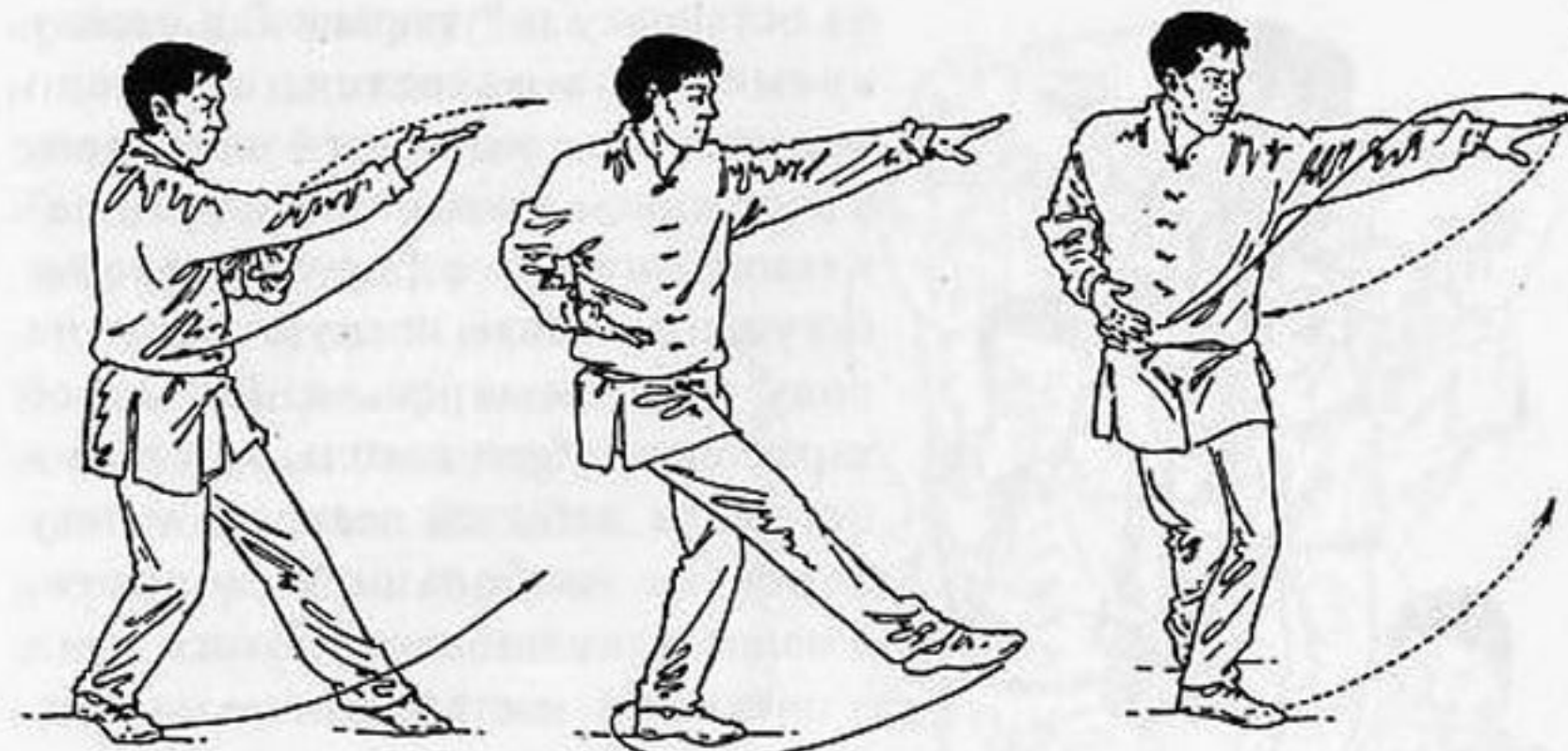
Шань бу





Шань бу

последующим “наматыванием” на противника (что, по сути, применяют и в фань цзы, и в ти гуа), цзянь цзы бу – шаг “ножницы”, при котором ноги наносят низкие перекрестные удары при приближении к противнику. В у син тун би шаги со скашиванием тела вообще являются одним из характернейших элементов боевой техники.



цзянь цзы бу – шаг “ножницы”



“обезьянь прыжки”

Не менее привычным является чуань линь бу – “шаг, пронзающий лес”, хотя это не столько шаг, сколько концепция шага. По сути, это практически зигзагообразный бег, которым преследуется противник, сопровождаемый многочисленными ударами рук. При выполнении техники на больших скоростях, возникает эффект “летающего шага”, практически бега потому, что



чуань лишь бу – “шаг, пронзающий лес”



именно на шаге, без которого стиль превратится в малодинамичный набор поз, потеряв всю свою сущность.

Некоторые перемещения тун бэй цюань основаны на постоянном использовании низких ударов ногами, но их все равно выделяют как вид шага, не относя к технике ударов ногами,

на остановку и “упирание” в стойку времени не остается, все тело меняется для следующего удара, ноги в постоянном движении. “Пронзание” в таком шаге иллюстрируется образом бегущего сквозь лесную чащу, на ходу избегая деревьев. Не менее характерен образ сокола, который в погоне за добычей лавирует между деревьев на большой скорости. Умелое использование такого шага – показатель мастерства сам по себе. Он основан на “естественности” – *цзы жань* и не имеет четких параметров как статическая позиция, это “шаг, следующий форме”.

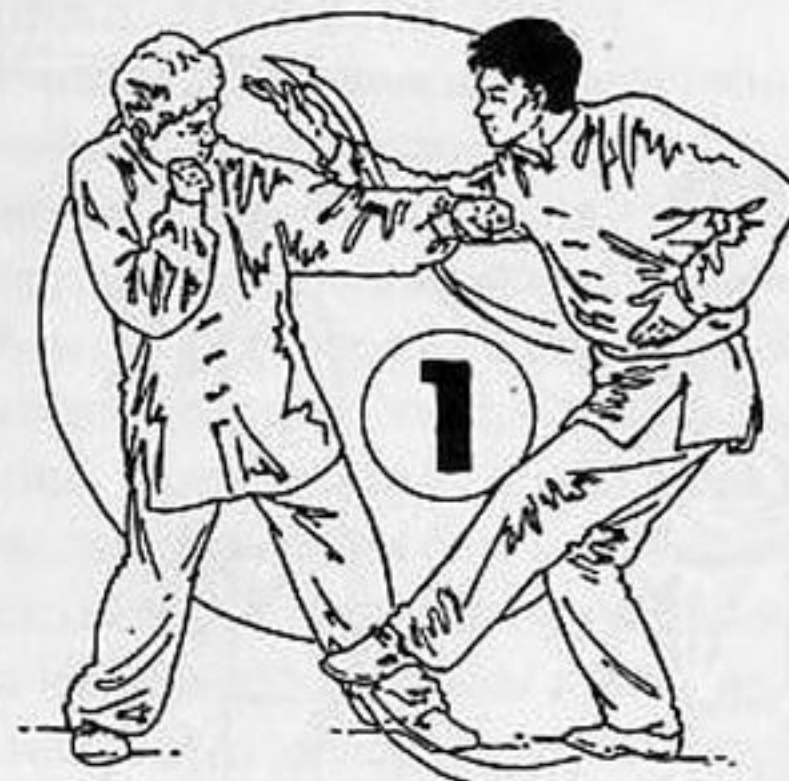
Для того чтобы научиться правильно стоять, достаточно базы спортивного ушу, но для того чтобы понять *тун бэй*, необходимо сосредоточиться



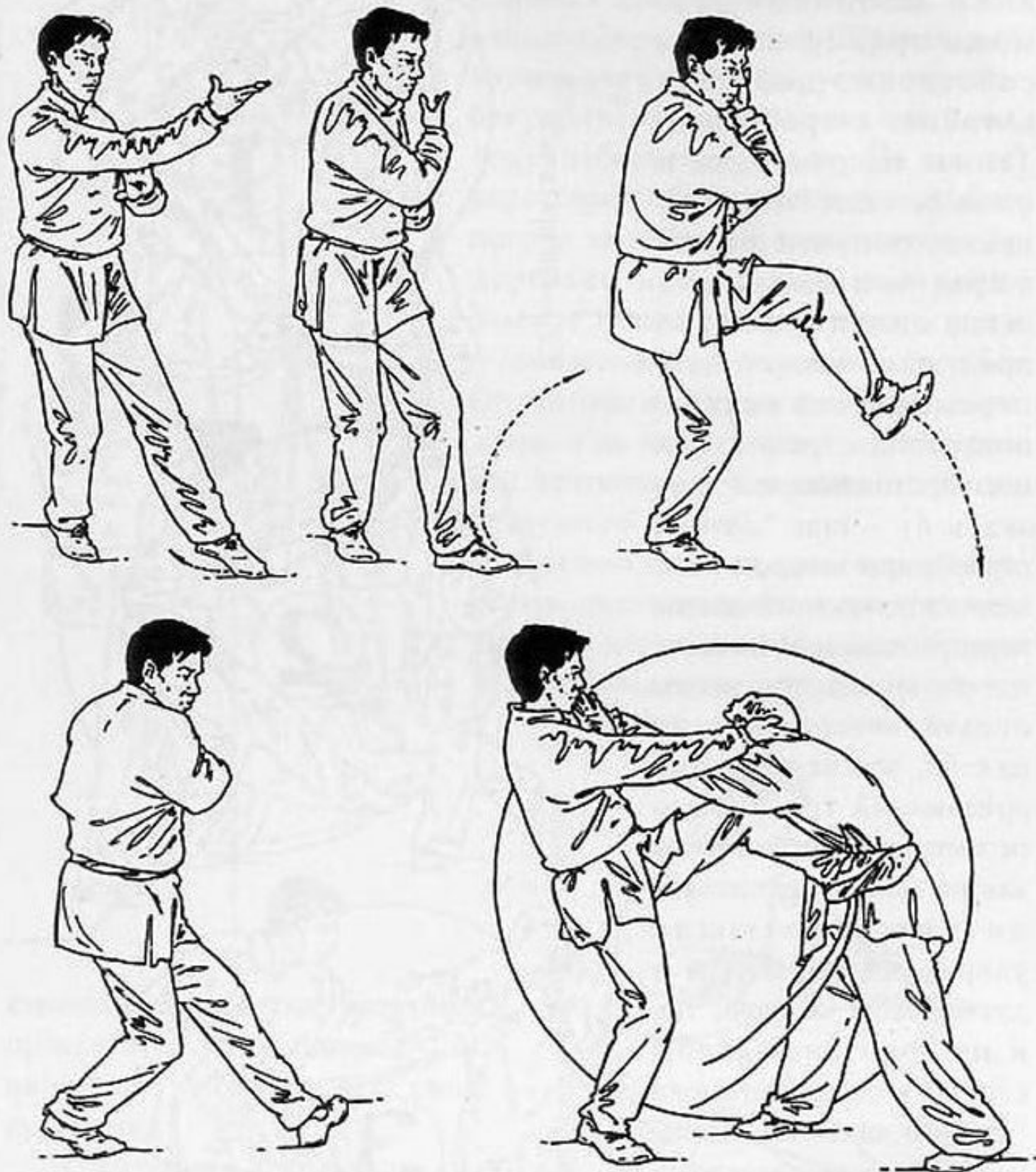
лянь жэнь бу – шаг “лезвия серпа”

правильная работа тела и ног при перемещении дает необходимую мощь приему, смещая собственно действие ногой на второй план. Таковы, например, шаги *цзянь бу* – шаг “ножниц”, при котором ноги шагают вперед короткими косыми шагами (пересекая прямую, по которой идет перемещение) внутрь, постоянно стреноживая ноги противника, шаг *лянь жэнь бу* – шаг “лезвия серпа”, при котором ноги меняют положение низким перепрыгиванием, и задняя нога выполняет зацеп стопой, которая загнута на себя, “как острый серп, срезающий траву”. Это перемещение очень похоже как на манеру выполнять низкие срезающие удары ребром стопы в дунбэйском *чо цзяо*, так и на короткие зацепы стопой в стиле богomoла (где они являются одним из наиболее характерных способов реализовать зацеп крюком богomoла в технике ног).

“сорочий прыжок”



гуа бу – шаг “захлестом”



Базовая тренировка. Цзи бэнь гун

В тун бэй цюань базовые тренировочные упражнения непосредственно связаны с боевой техникой и выработкой специфических качеств тела, которые закладывают основу для понимания самой сути стиля – умению “пропускать” усилие сквозь тело. Эти упражнения не имеют отношения ни к европейской физкультуре, ни к йоге. Это то, что китайцы называют гун – “работа”. Работа над телом, в каждом серьезном стиле, вырабатывает у тела качества, без которых этот стиль просто неэффективен. Это не желают понимать многие спортсмены, которые, имея базу спортивного чан цюань, бесстрашно учат комплексы стилей, которые по своей сути если не противоположны, то просто несовместимы с чан цюань из-за разных требований к телу и движению. Это игнорируют любители “китайского рукопашного боя”, которые базой бокса, борьбы и кикбокса спокойно заменяют всю традиционную систему обучения, а потом, глядя на свое детище, стелают о “неэффективности этого китайского кунфу”.

Уровень мастерства определяется не количеством выученных комплексов, а уровнем владения двигательной основой стиля, которая в тун бэй цюань очень специфична. Эта специфика заключена, в первую очередь, в том, что тело приучают к такой манере движения, которая в повседневной жизни человеком практически не используется, она “неестественна”. Тяжелоатлет, имеющий сильные ноги, не сможет прыгнуть в высоту так, как это сделает легкоатлет, с примерно такими же сильными ногами, разница между ними заключается в различных методах работы над усилием – цзинь, что естественно для одного – неестественно для другого.

При работе над “оживлением” разрабатываются “корневые” суставы – тазобедренные и плечевые, “окончания” – суставы запястья и стопы (различными вращениями и шагами) и поясница со спиной. Спина, точнее позвоночник, представляет собой один большой (точнее длинный) и сложный сустав, через который достаточно трудно научиться “пропускать усилие” от ног в руки. Достаточно просто научиться проявлять усилие в кисти, но только при сочетании усилий всего тела, а не только руки, будет возникать та эффективность движений, без которой принцип тун би останется простой имитацией. Нужно отметить, что практически все движения тренировочных упражнений можно эффективно применять в бою, но только после того, как освоен выброс



усилия – *фа цзинь*, а при тренировке нужно добиваться быстрого ровного ритма повторений, и только потом адаптировать движения к рваному ритму быстрого и упругого выброса силы.

Представленные ниже тренировочные методы, на начальном этапе тренировки, составляют львиную долю работы – это практически скелет стиля. В традиции Сю Цзяньчи, многие из них кодифицированы в идее коротких комплексов – *таолу*, на которые затем наращивается другая техника.

Основная идея представленных тренировочных методов достаточно проста. Вначале разрабатываются запястья и плечи, затем поясница и ноги. Из тела изгоняется грубая сила и жесткость. Низ и верх – руки и ноги, соединяются гибкой поясницей. Когда живой низ и подвижный верх соединены, можно говорить о руках обезьяны и спине обезьяны. Вся техника отрабатывается, в дальнейшем, в перемещениях.

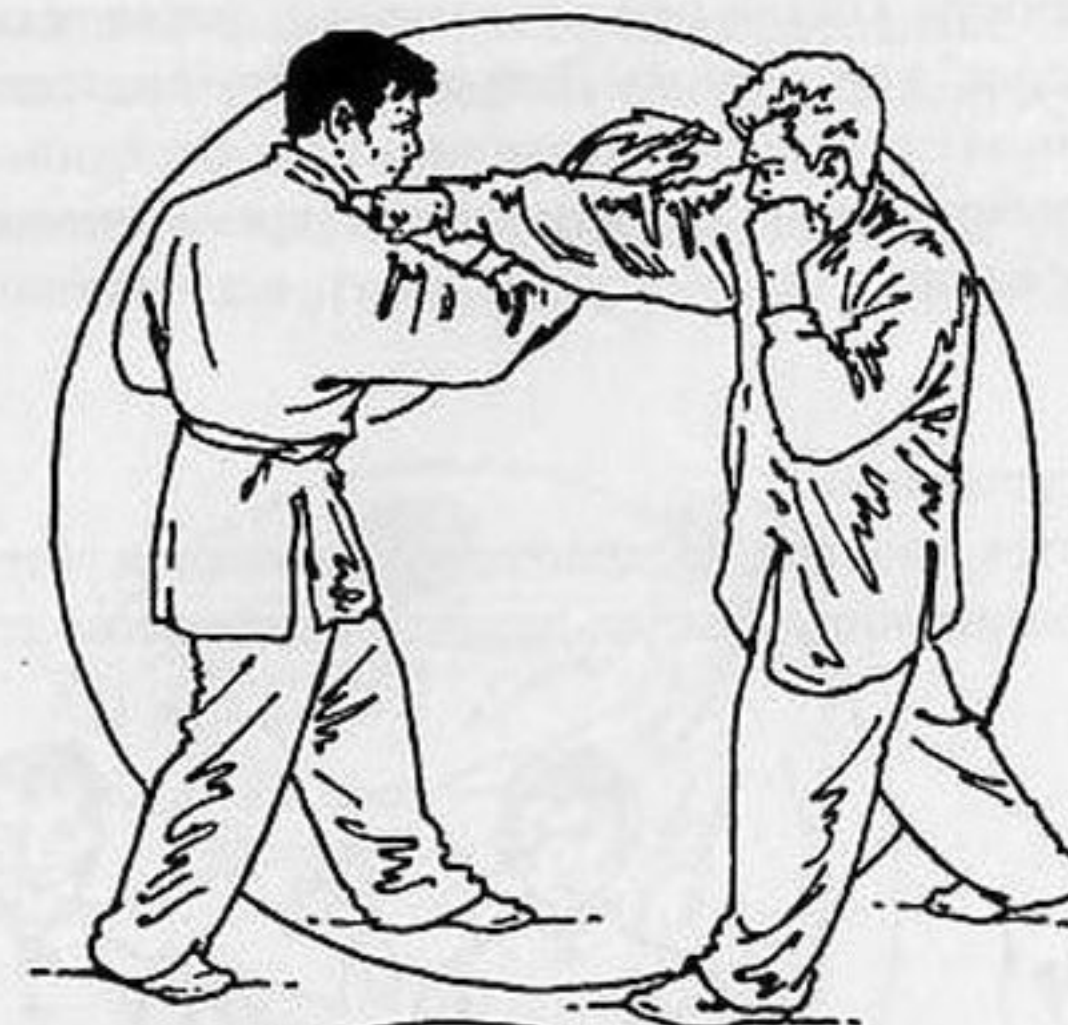
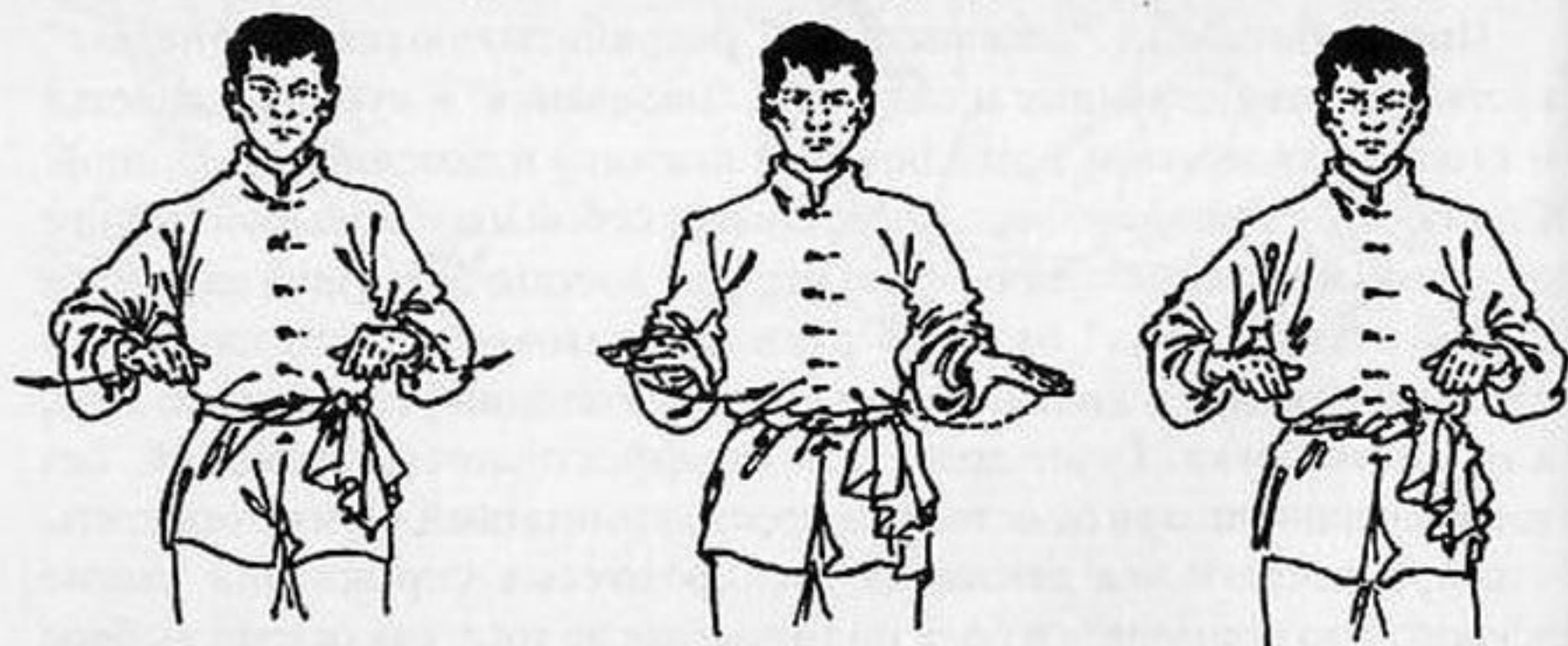
В дальнейшем осваивается техника пяти ладоней и шаги, затем базовая техника рук и ног, *таолу* и техника свободного боя – *сань шоу*.

Хо вань. “Оживление” запястий.

Бай вань. Маховые движения.

Поднять предплечья на высоту груди, сгибая руки в локтях, предплечья параллельны земле, локти у тела. Запястья расслаблены, кисть естественно свисает вниз.

Ладони “раскачиваются” в стороны, центры ладоней направлены вниз, пальцы – по диагонали в стороны. Кисти, спружинив в запястьях, возвращаются назад. Маховые движения выполняются только в запястьях. Руки не двигаются. Усилие пропускается сквозь пальцы.



Бай вань в применении

Это и последующие упражнения должны повторяться многократно, добиваясь скорости и расслабленности, которые в дальнейшем позволят эффективно выбрасывать усилие ладонью. Подобные упражнения активно используют в фучзяньском стиле журавля, основу которого составляют хлесткие и достаточно узкоамплитудные удары ладонями. В *тун бэй цюань* “оживление” запястий этим упражнением служит для

более тонкой работы кистей при пронзающих движениях вдоль рук противника, "входов" в его оборону. Для работы над оживлением запястий используются практически любые движения и позиции. Например, используются позиции ладоней пяти стихий (кроме буравящей), где в произвольно зафиксированной позиции упруго встряхивают запястьем и кистью.

Яо вань. Раскачивания.

Руки сгибаются в локтях, предплечья поднимаются вверх, ладони в вертикальном положении. Центры ладоней направлены друг к другу.



шань чжан — ладонь веер

Маховые движения выполняются в горизонтальной плоскости. При "раскачивании" центры ладоней направляются наружу, затем к себе, "оживляя" работу запястья в другой плоскости.

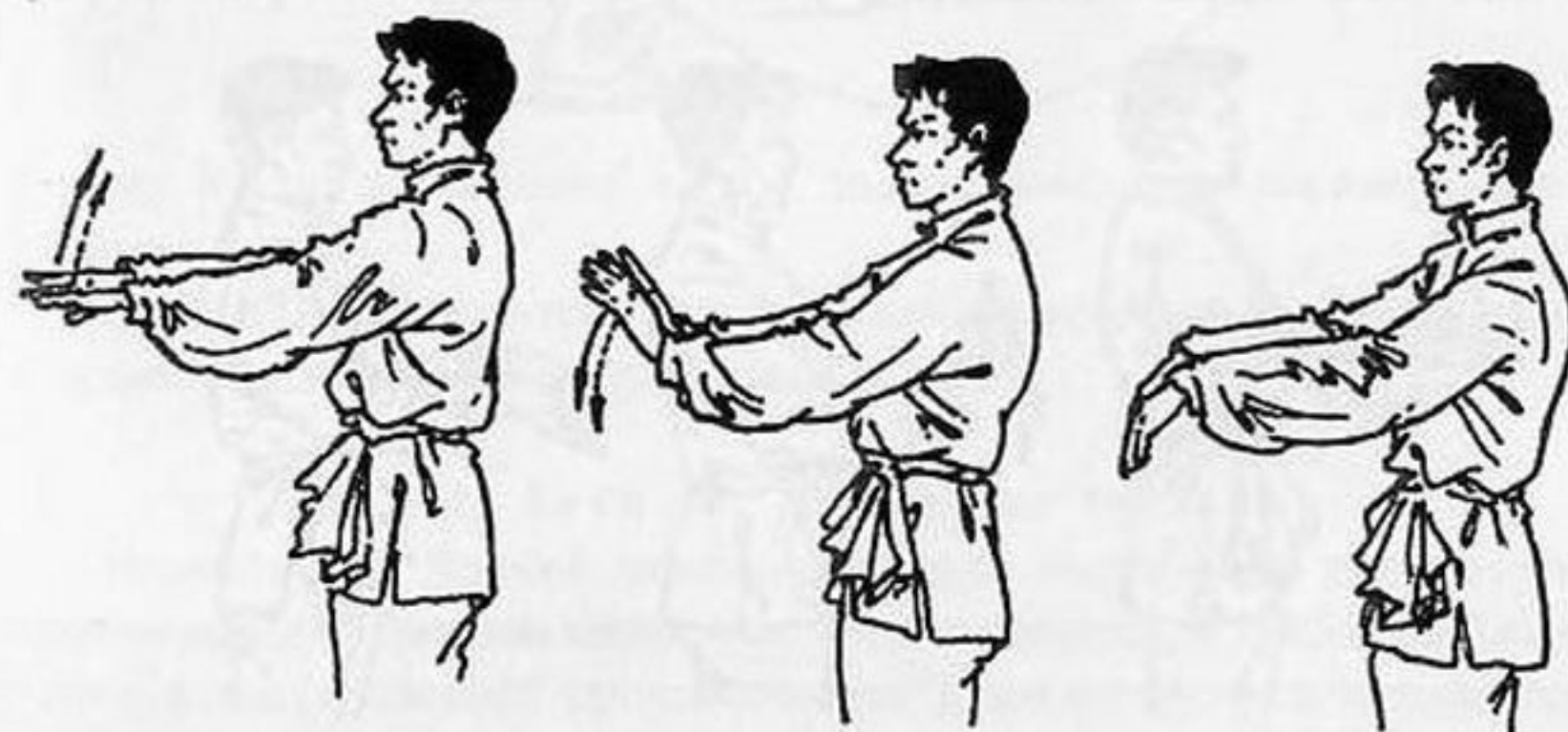
Эти движения используются в горизонтальных ударах ладонью (*шань чжан* — ладонь веер), центром ладони и тыльной стороной ладони наотмашь.



шань чжан — ладонь веер

Ян вань. Вздвигания.

Руки вытянуты перед собой, центры ладоней направлены вниз, кисть естественно свисает, локти немного согнуты. Кисть упруго вздергивает





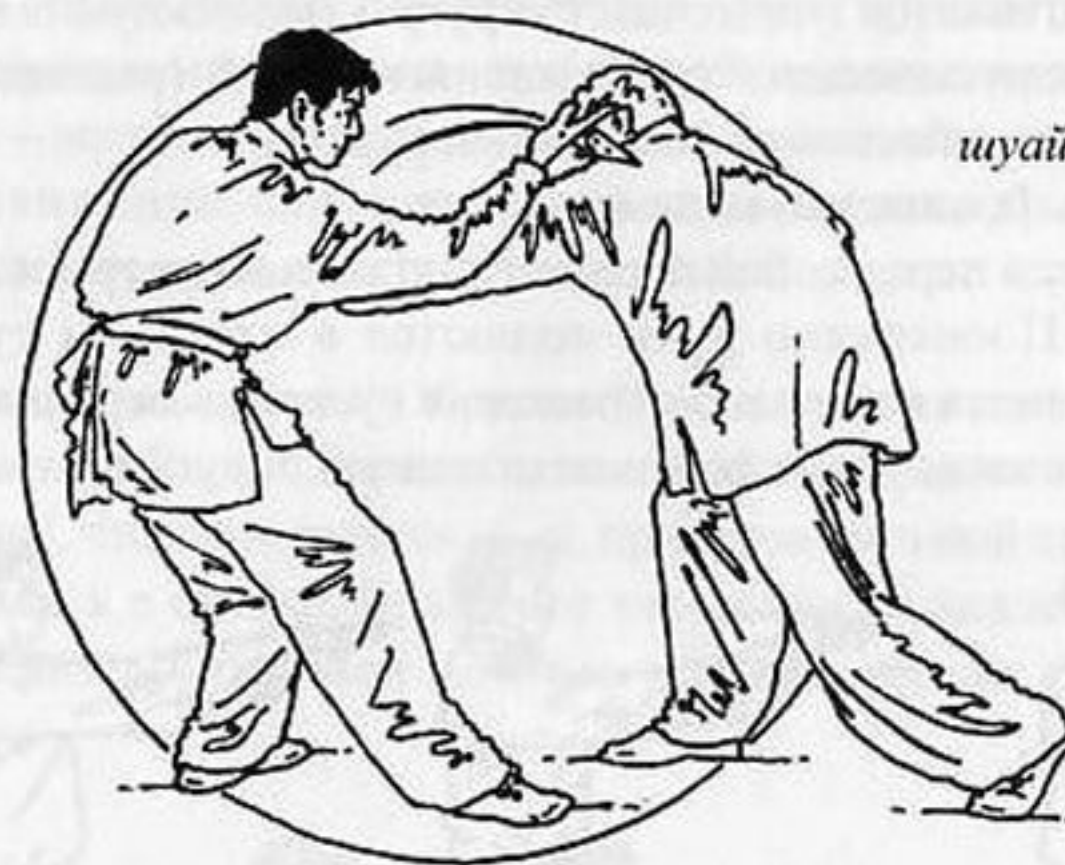
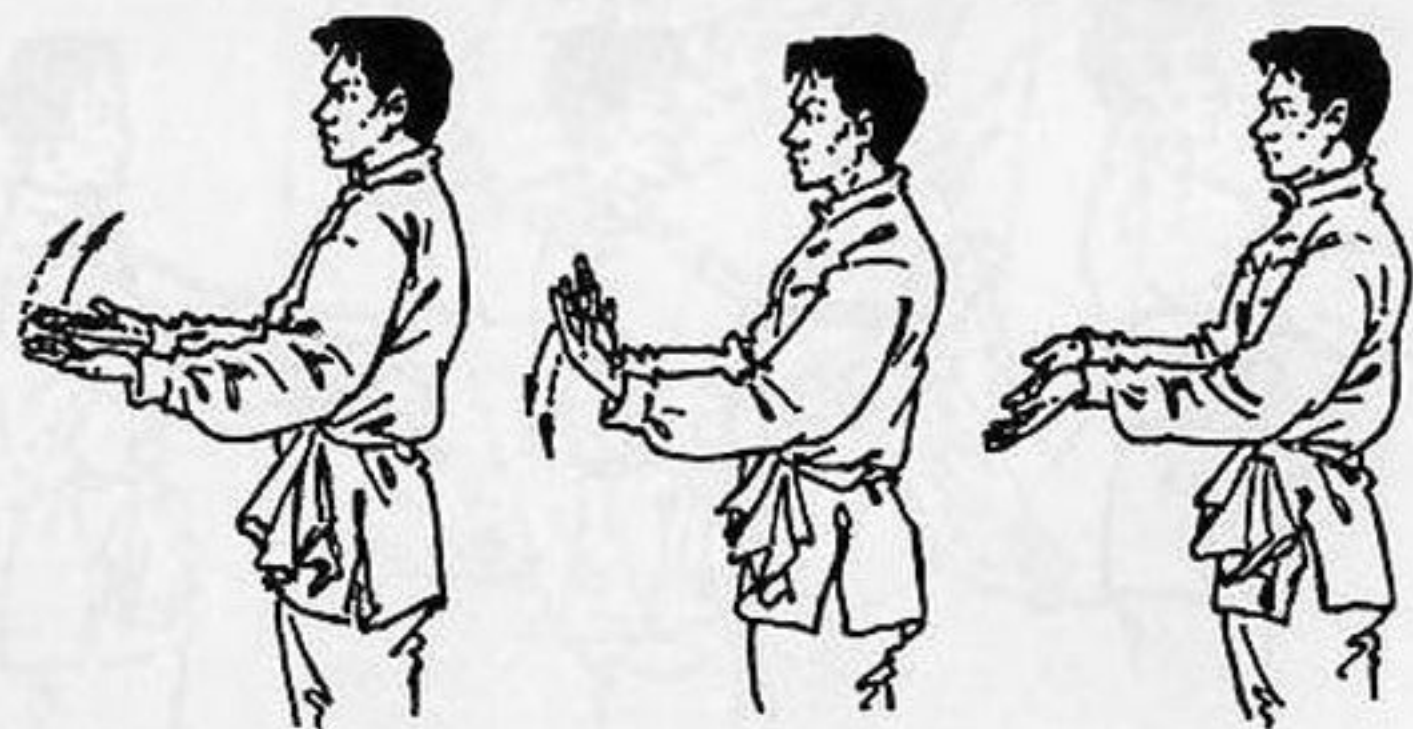
най ань – “шлепок – прижимание”

ладонь, пальцы поднимаются вверх, центр ладони направляется вперед. Спружинив в запястьях, ладони естественно опускаются, направляя пальцы вниз. Ладонь выполняет *най ань* – “шлепок – прижимание”, усилие пропускается сквозь пальцы.

“Вздымания” используются для выработки упругости в шлепковых и прижимающих движениях.

Шуай вань. Взмахи.

“Взмах” выполняется с теми же требованиями, что и “вздымание”, только кисти принимают другое положение. В исходном положении пальцы направлены вниз, центр ладони вперед, кисти развернуты



шуай чжан

ляо чжан



наружу. Кисть “взмахивает” к себе, пальцы направляются вверх, центр ладони к телу.

“Взмахи” используются в ударах ладонью снизу (*ляо чжан*) и тыльной стороной ладони сверху (*шуай чжан*).

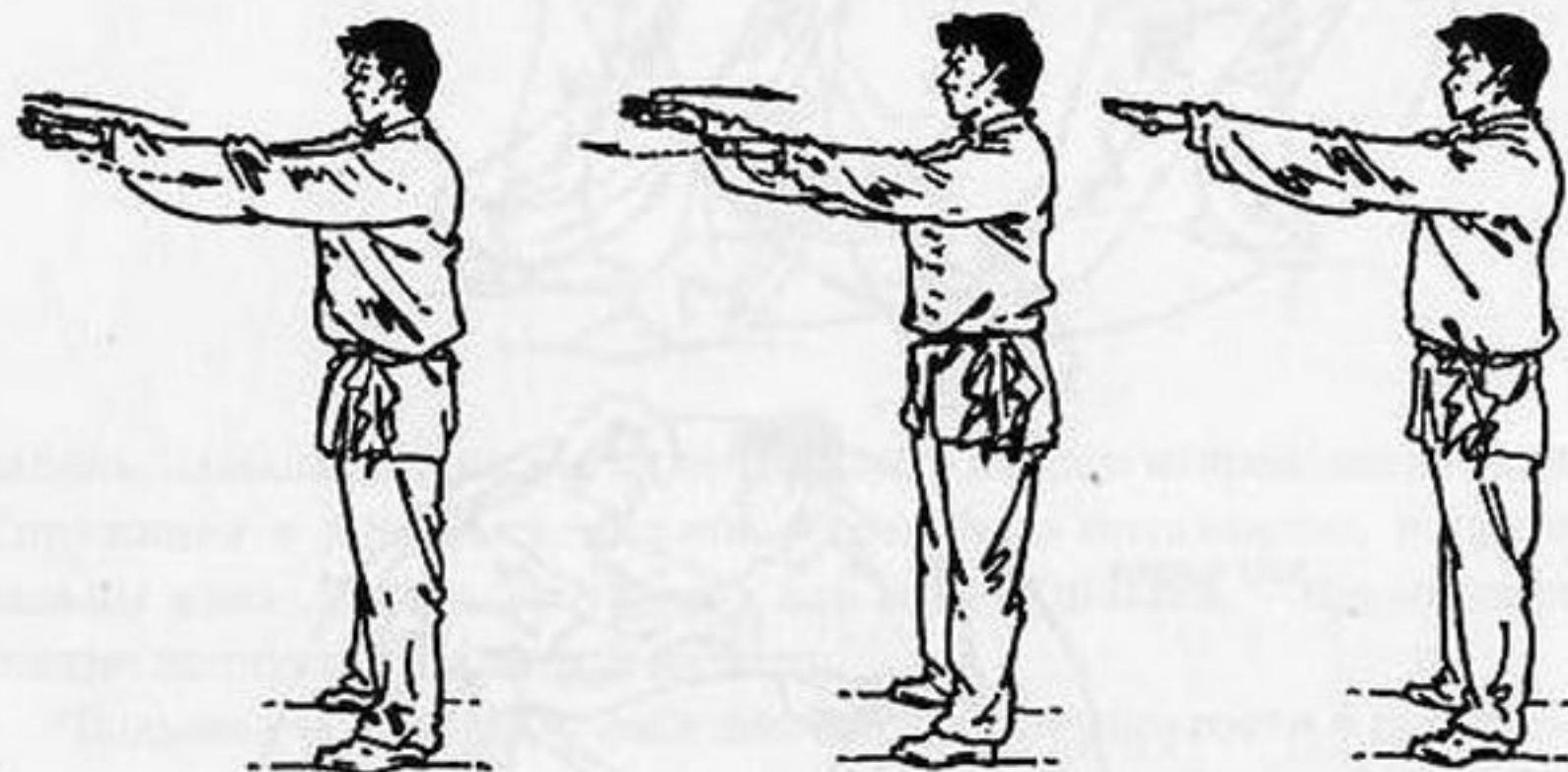
Хо би гун. “Оживление” рук.

“Оживление” плечей необходимо для выработки упругости и подвижности в корневом звене руки. Одно из ключевых требований стиля – *тань цзянь* (дословно “щупать плечами”), при котором плечо подается в

сторону удара, “вытягивается”, что создает упругую, подвижную позицию сустава, хорошо “пропускающего” (*тун*) усилие в удар. В традиционном восприятии это и есть работа над обезьяньими руками.

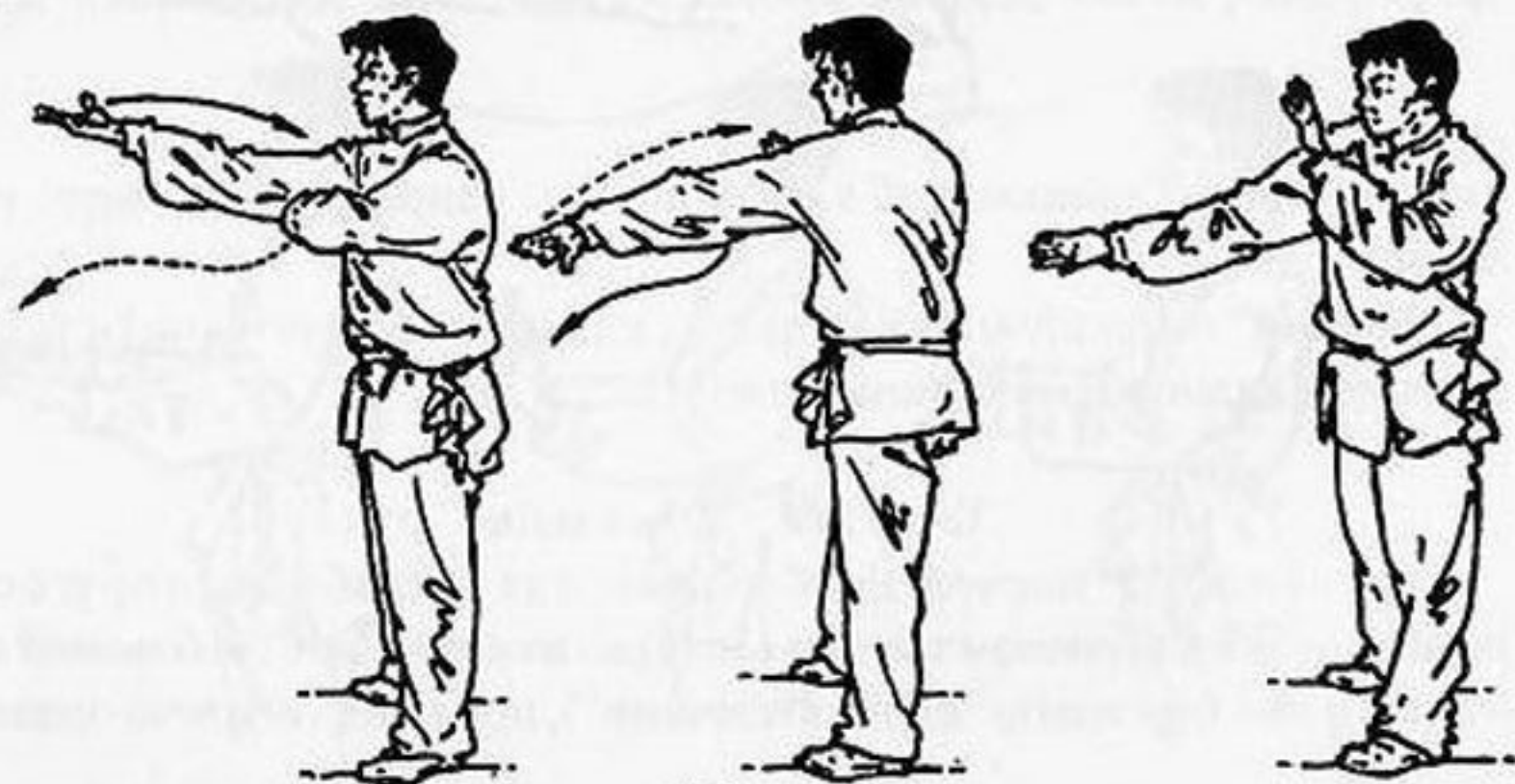
Пин шэнь цзянь. Ровное вытягивание плеча.

Руки вытягиваются перед собой параллельно земле, центры ладоней направлены вниз. Поочередно руки подаются в плечевом суставе вперед – назад, добавляя небольшое вращение сустава в вертикальной плоскости. Это вращение добавляет естественный “круг” в движении



сустава, что позволяет избежать закрепошенности, при обыкновенном вытягивании руки вперед – назад. Кисти соответственно движутся вверх – вниз, “поднимаются – опускаются”.

Фань шю ся шэнь цзянь. Вытягивание плеча вниз, “переворачивая” руку.



При “вытягивании с переворотом” руки вращаются вокруг своей оси спиралевидным движением, при котором активнее подключается лопатка – “кость – веер”, и растягивание мышц смещается от плеча к лопатке.

В движении сливаются три компонента: вращение поясницы, скручивание руки и вытягивание плеча.

Фань шэнь цзянь. “Обратное” вытягивание плеча.

Это упражнение представляет собой вариант предыдущего с той разницей, что выполняется вбок, притирая тыльной стороной ладони тело и вращаясь в стойке. Вращение практически аналогично упражнению “вращения в столбовой позе” из *чо цзяо*, только тело работает более активно.



Цзяо ча лунь би. Перекрестные махи руками.

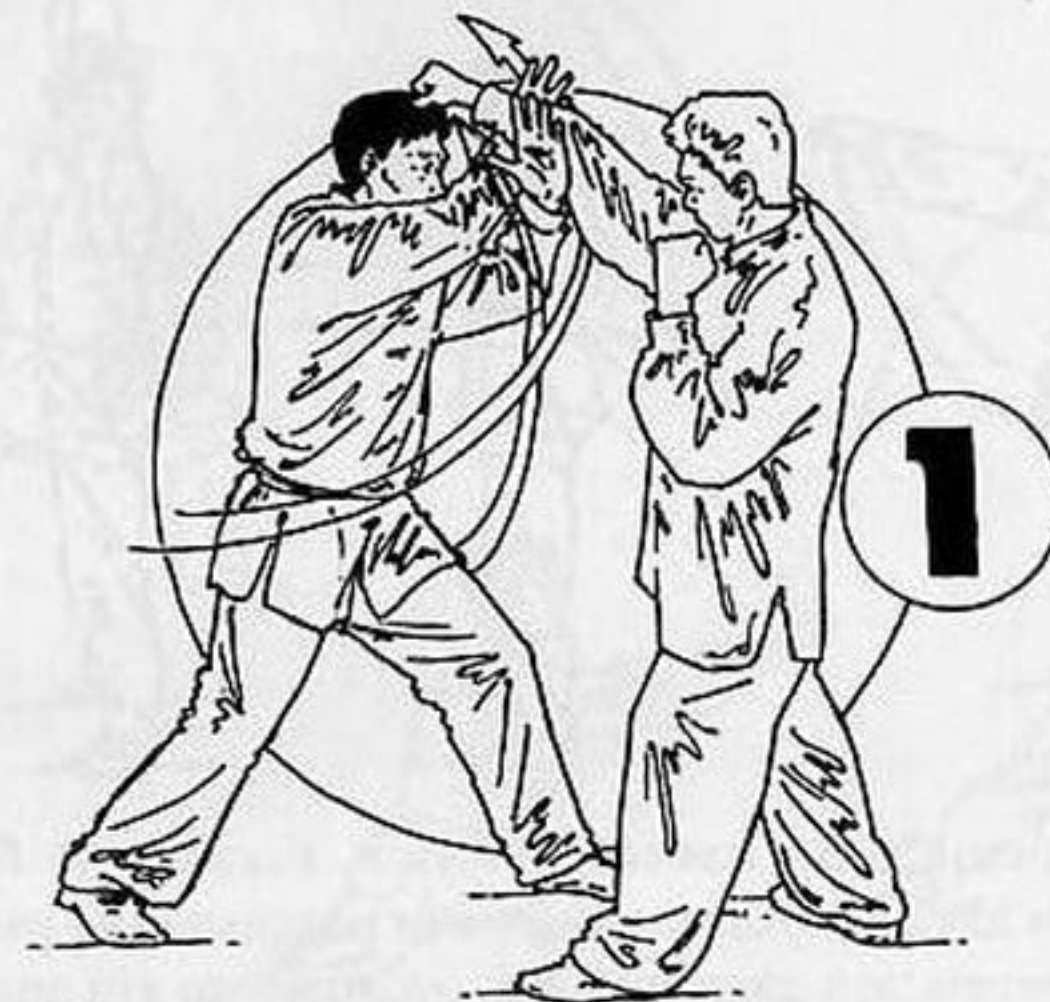
Махи руками в различных плоскостях являются основой базовой тренировки в *ти гуа* и тех направлениях *тун бэй цюань*, которые тяготеют к широким рубящим движениям.



В целом, все маховые движения имеют несколько общих требований, которые неизменны вне зависимости от конкретного движения. Помимо ключевых требований – естественность, расслабленность, скорость, надо уделять внимание вытягиванию руки и плеча, стремиться свести движение к вертикальной плоскости – плечи трут уши, кисти трут бедра. В движениях максимально использовать

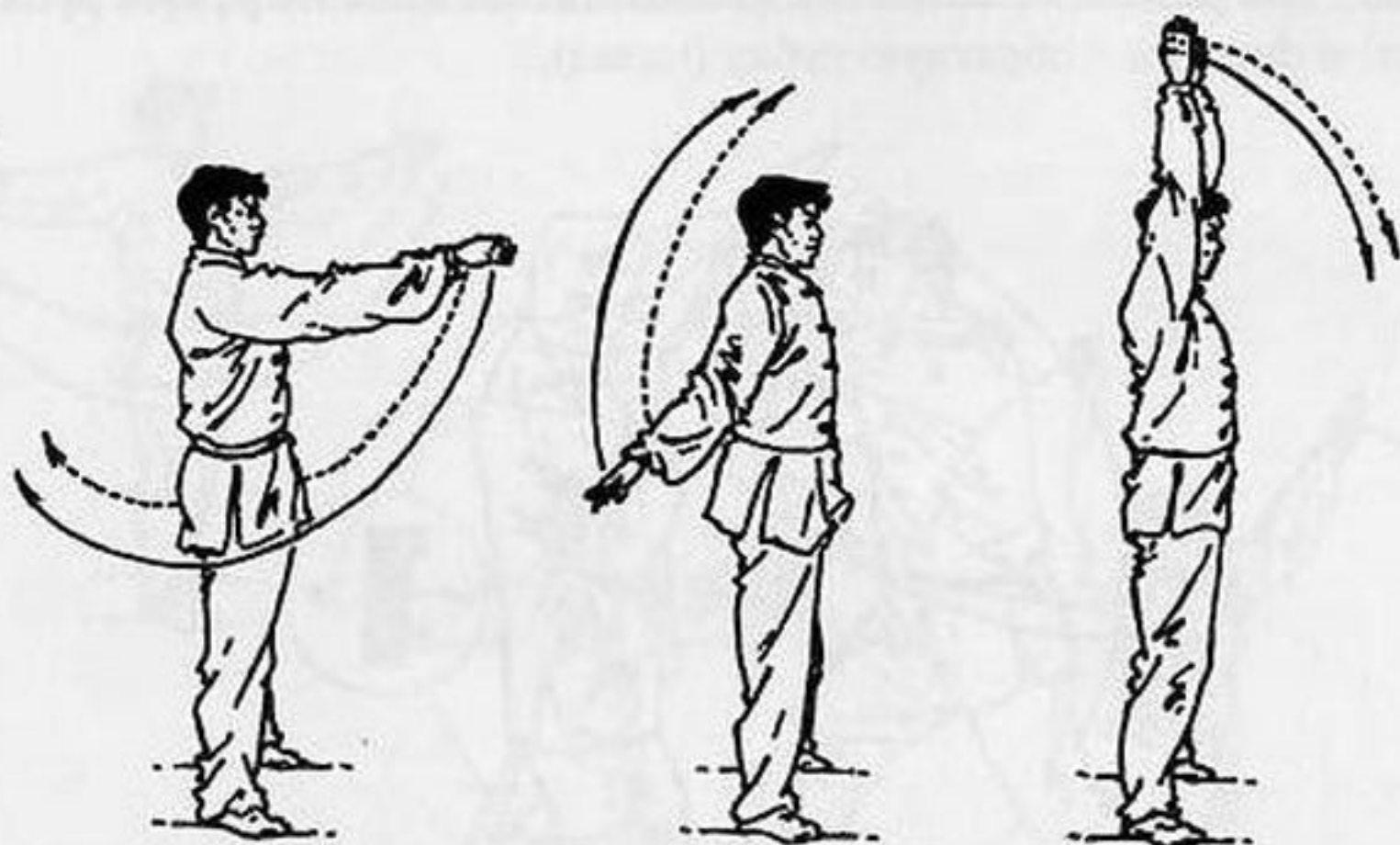
вращение поясницы, а не только руки в плечевом суставе.

В перекрестном махе (который называют *фэн чэ ши* – позиция ветряной мельницы или *юань ян шоу* – руки, как утки - мандариновки) сочетают два разнонаправленных движения: *чжэн ти* – прямую рубку (вперед) и *фань ти* – обратную рубку (назад).

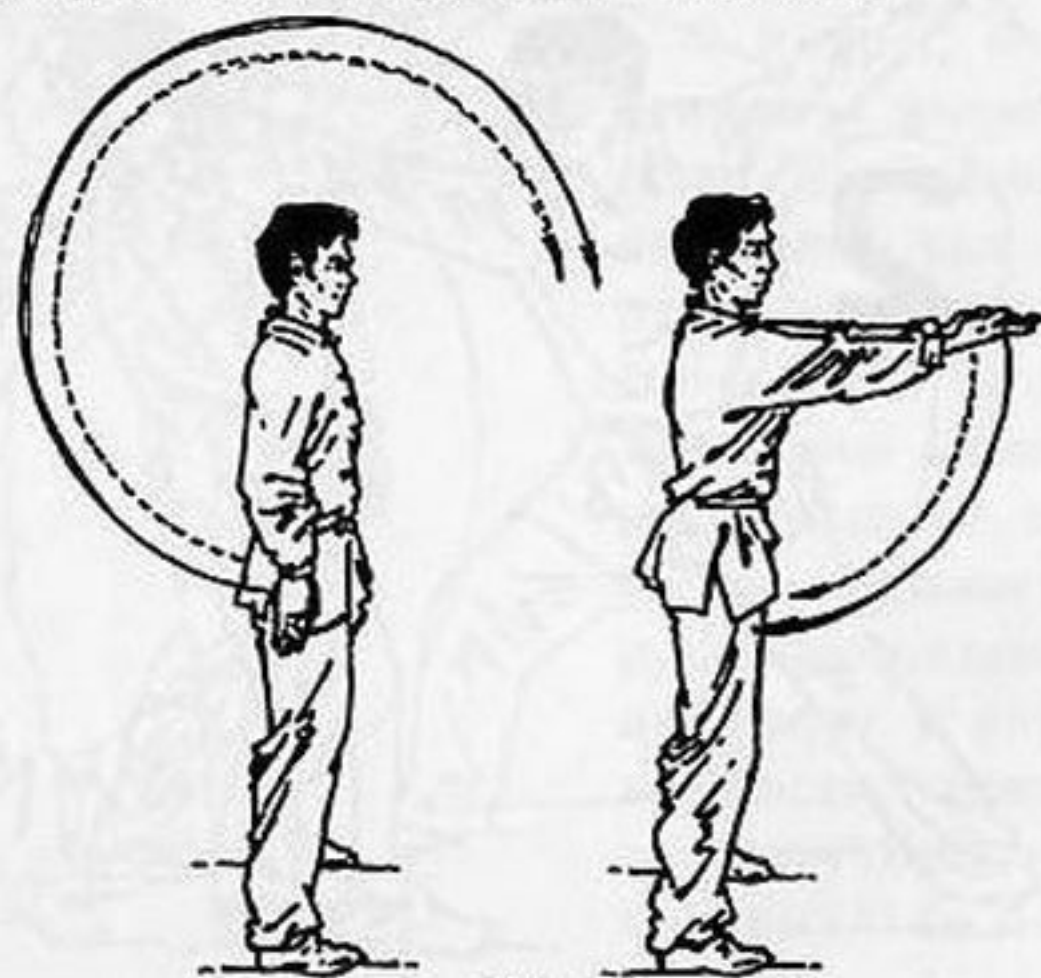


Шуан лунь би. Двойные махи руками.

Синхронные махи двумя руками более сложны, чем предыдущие, так как требуют более разработанных плечевых суставов. Руки

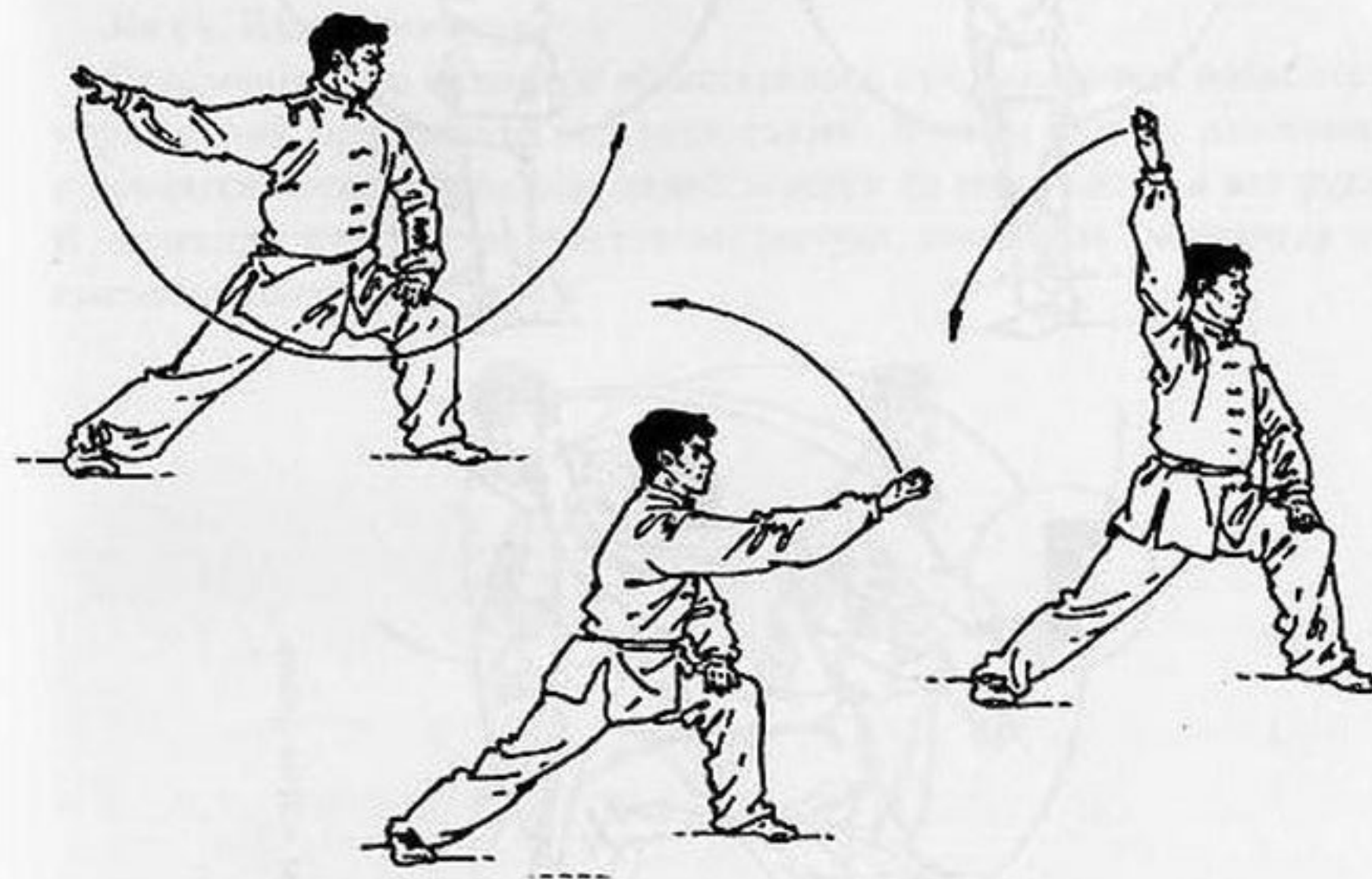


ходят вплотную к телу, плечи трут уши, кисти трут бедра. Махи выполняются в двух направлениях, плечи максимально расслаблены. Если рассматривать эти движения как рубящие, то это опять прямая и обратная рубка. Впоследствии, с включением разнообразной работы тела, этот навык реализуется в различной технике.



Дань лунь би. Мах одной рукой.

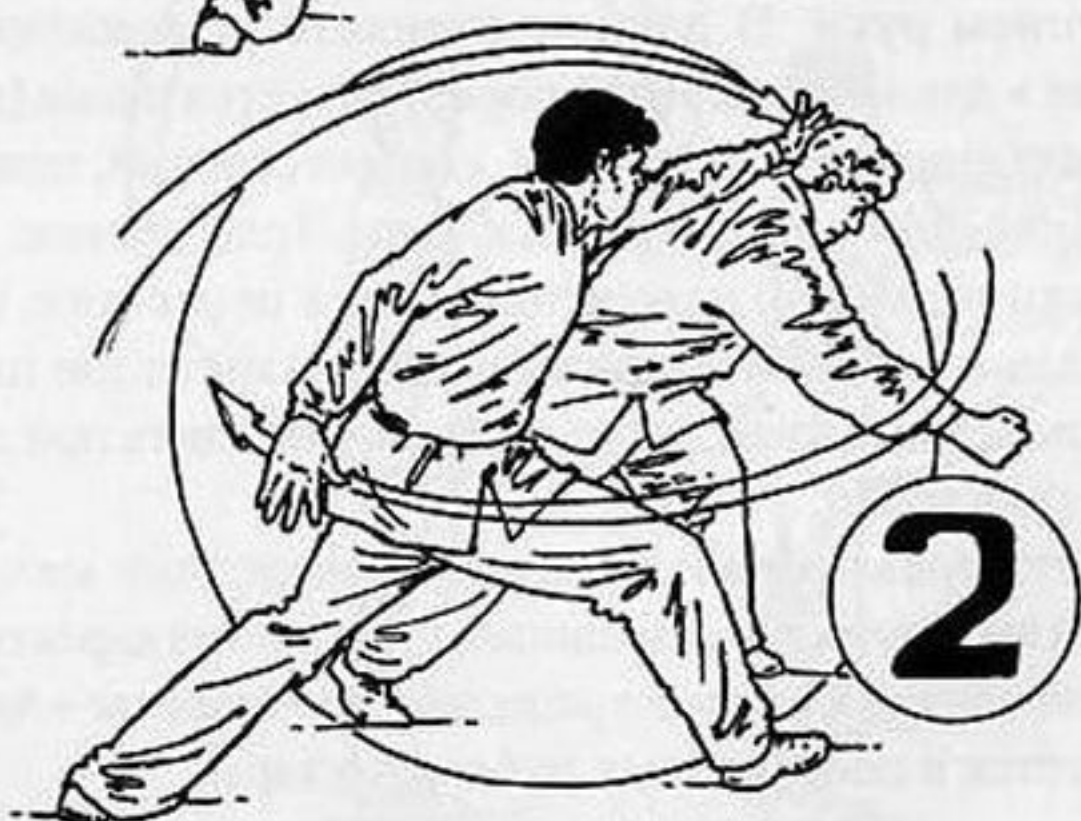
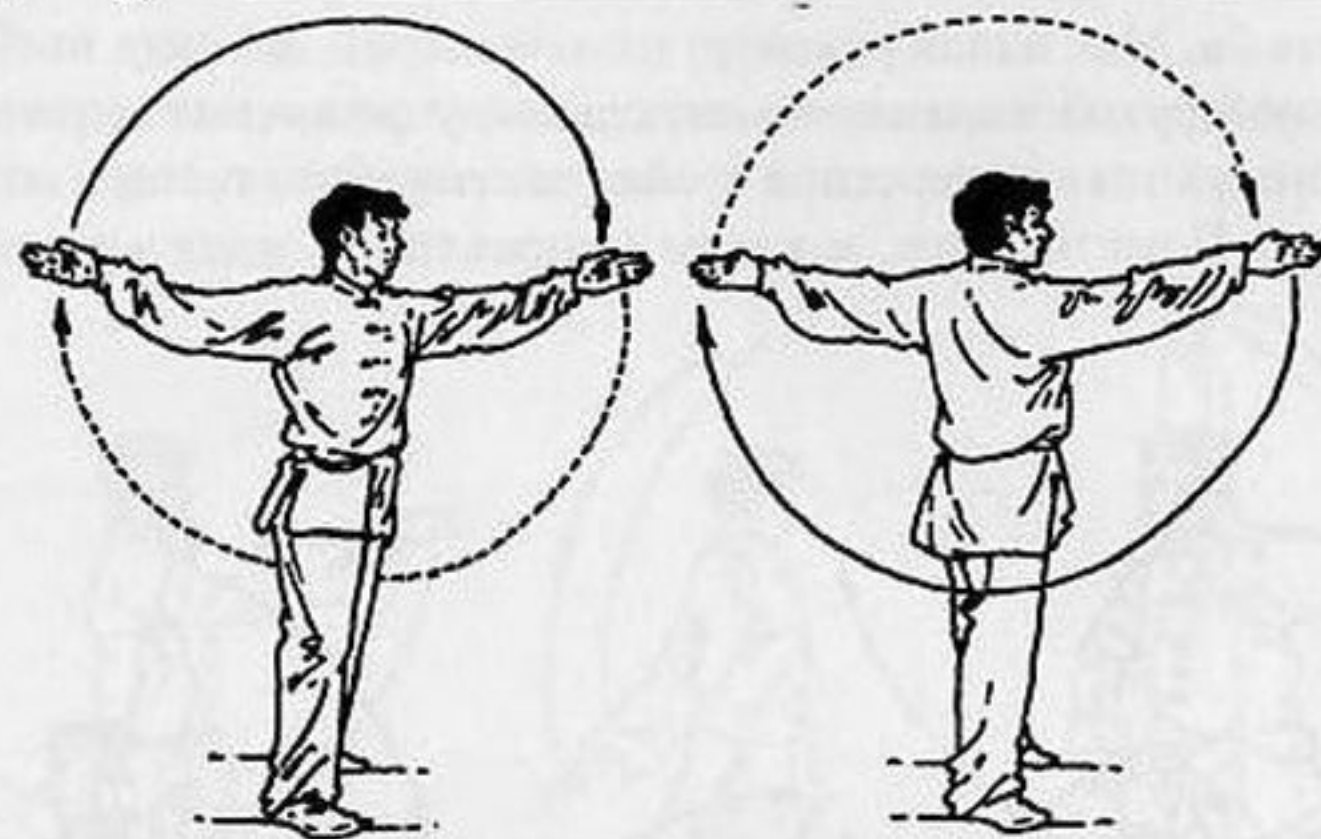
Махи одной рукой выделяют в отдельное упражнение из-за того, что они тренируются в конкретной стойке, здесь работа телом и ногами усложняется. Помимо того, в каком направлении идет вращение,



имеет значение, какая нога выставлена вперед и как работает тело, управляя вращением руки. В данном варианте упражнения важно ощутить различие в движении, когда прорабатывается левая (передняя, одноименная выставленной ноге) рука и, соответственно, правая. Руки движутся вплотную к телу, плечи расслаблены. Тело прямое, изгибы и наклоны (как в технике *ни гуа*) надо использовать после того, как плечи и поясница уже адаптировались к движению, и изменение положения тела не будет сказываться на том, что рука будет выходить при движении из вертикальной плоскости.

Другой вариант упражнения использует поочередные махи руками, которые стремятся вытянуться в одну линию. Это одно из характернейших упражнений, развивающих усилие вращения рук колесом – *лунь цзинь*, которое используется в поочередных рубящих ударах.





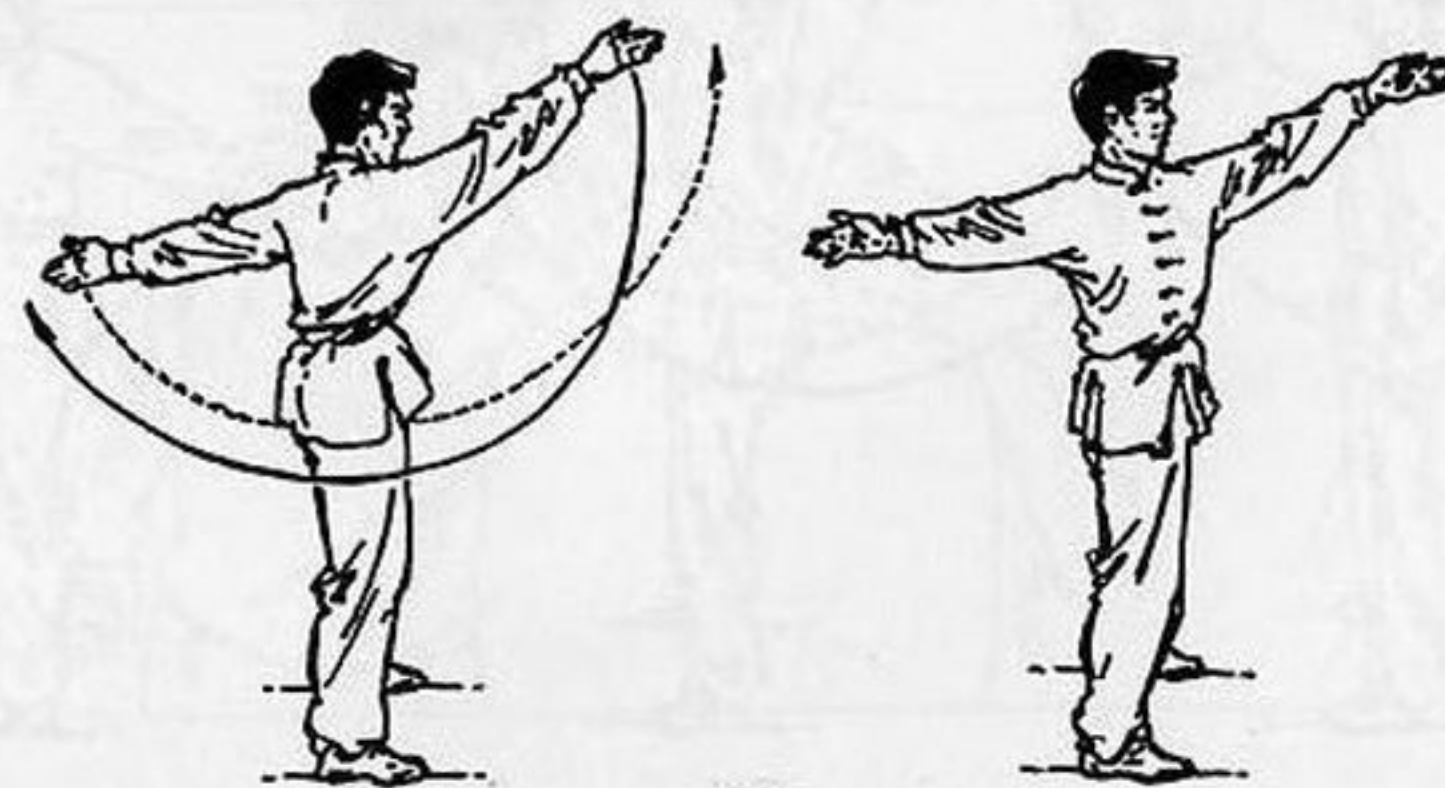
усилie вращения рук колесом — лунь цзинь



Во всех вариантах упражнений, использующих маховые движения, очень важно ощутить размеры — рамки (цзя) тела, в бою это позволяет быстро и экономно (несмотря на внешне размашистые движения) защищаться, сбивая удары противника практически с тела (что активно используется в технике *ти гуа цюань*).

Ян би. Вздымание рук.

Вздымания рук являются естественным продолжением подобного упражнения при работе над запястьями. В этом случае движения становятся более широкими, задействуется не одна кисть, а вся рука. В движении рук увеличивается амплитуда, внимание смещается от кистей на плечо и всю руку.

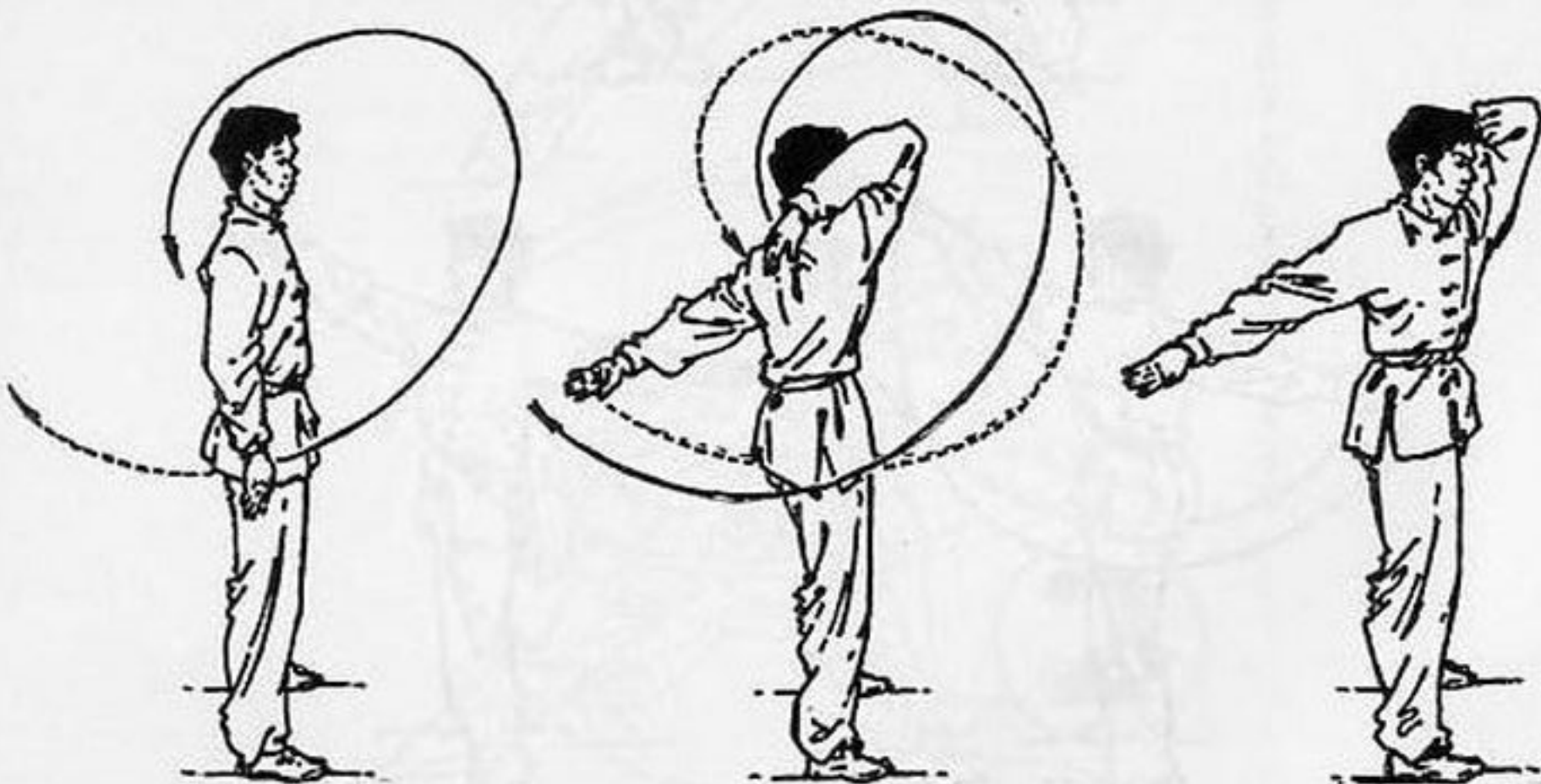




Ян би в применении

Ю дай. Качания с оттягиванием.

Продолжая развивать навык предыдущего упражнения, в движение добавляется упругая работа локтя, растягивание мышц, которые разгибают руку. Отрабатывают движение, отслеживая поднятие локтя и ориентируясь на хлопок ладонью по плечу, стремясь точку хлопка сместить все дальше на спину. Ощущение упругого разгибания руки



сразу используется в различных ударах, наносимых сверху, в быстрых защитах головы "захлестыванием" ладони, прикрывании головы локтями и так далее. В теории син и цюань локоть – звено, которое проявляет "скрытое" (ань) усилие, и в тун би, работая таким образом над простым движением руки, проявляют тот компонент движения, который был раньше "скрыт", не проявлен. Здесь учатся активно использовать сустав, который добавляет в движения обезьянью упругость, которой нет в тигру, как нет упругости в плети.



Ю дай в применении



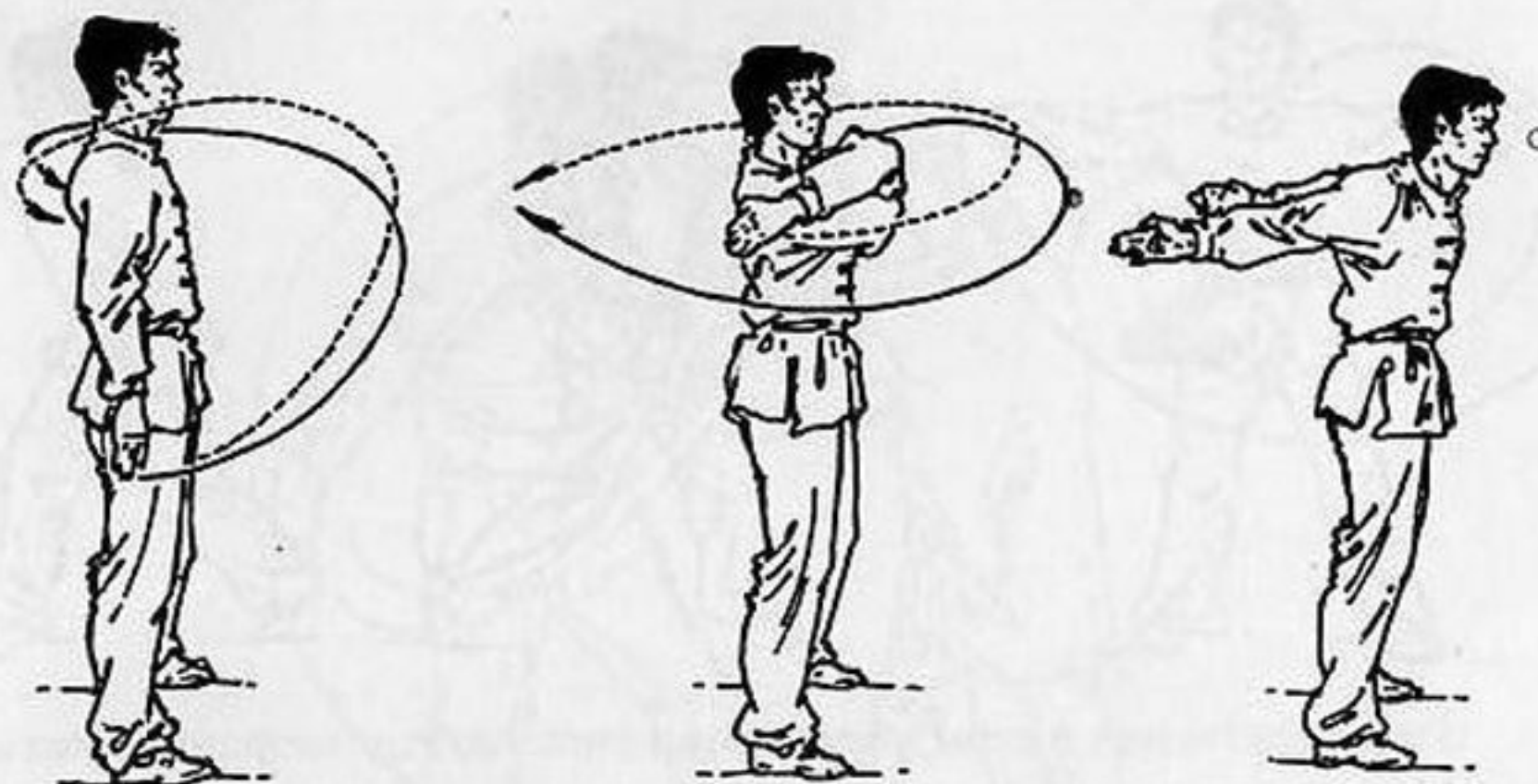


Ю дай в применении



Чоу бао. Отведение назад с “обниманием”.

Это упражнение разрабатывает руки для ударов в горизонтальной плоскости. При идеальном овладении этим движением прямые



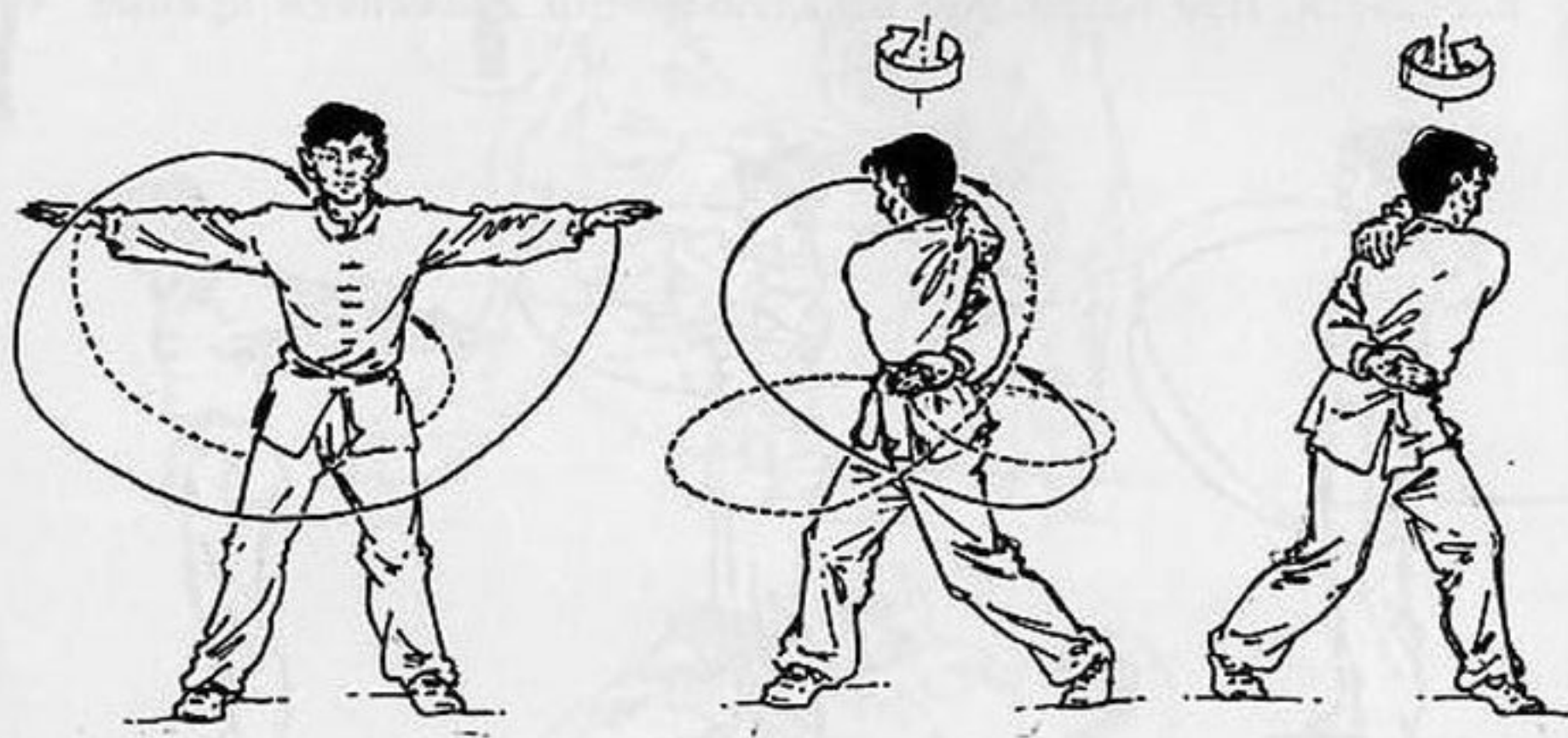
руки схлопываются за спиной тыльными сторонами ладоней, а при обхватывании тела стремятся не просто хлопнуть по лопаткам, но соприкоснуться. При обнимании грудь максимально втягивается, опустошается, при махе руками назад стремится выправиться, податься вперед, торс немного раскачивается вперед – назад. Это упражнение делает горизонтальные удары очень мощными и длинными. При выполнении движения на большой скорости рука разгоняется так, что становится, как «палка (гунь)».

Шуай бан. Размахивание руками.

Размахивание – шуай еще один характерный метод тренировки “смягчения” рук при горизонтальных ударах. Руки, при хорошей проработке этого упражнения, буквально оплетаются вокруг тела, наматываются на него, раскручиваясь дальше для мощных горизонтальных ударов. Именно на этом движении построен один из характерных приемов *пи гуа, сао я шоу* – рука “сметающая, как метла”, мощный горизонтальный удар в затылок противника ладонью с уходом с линии атаки. Что характерно для этого, да и остальных маховых движений, так это то, что, не меняя своей внешней формы, они одинаково

通背拳 ТУНБЭЙ ЦЮАНЬ - ПРИНЦИПЫ И ОСНОВЫ

эффективно используются и для ударов, и для блоков, и для сбивания защиты противника.

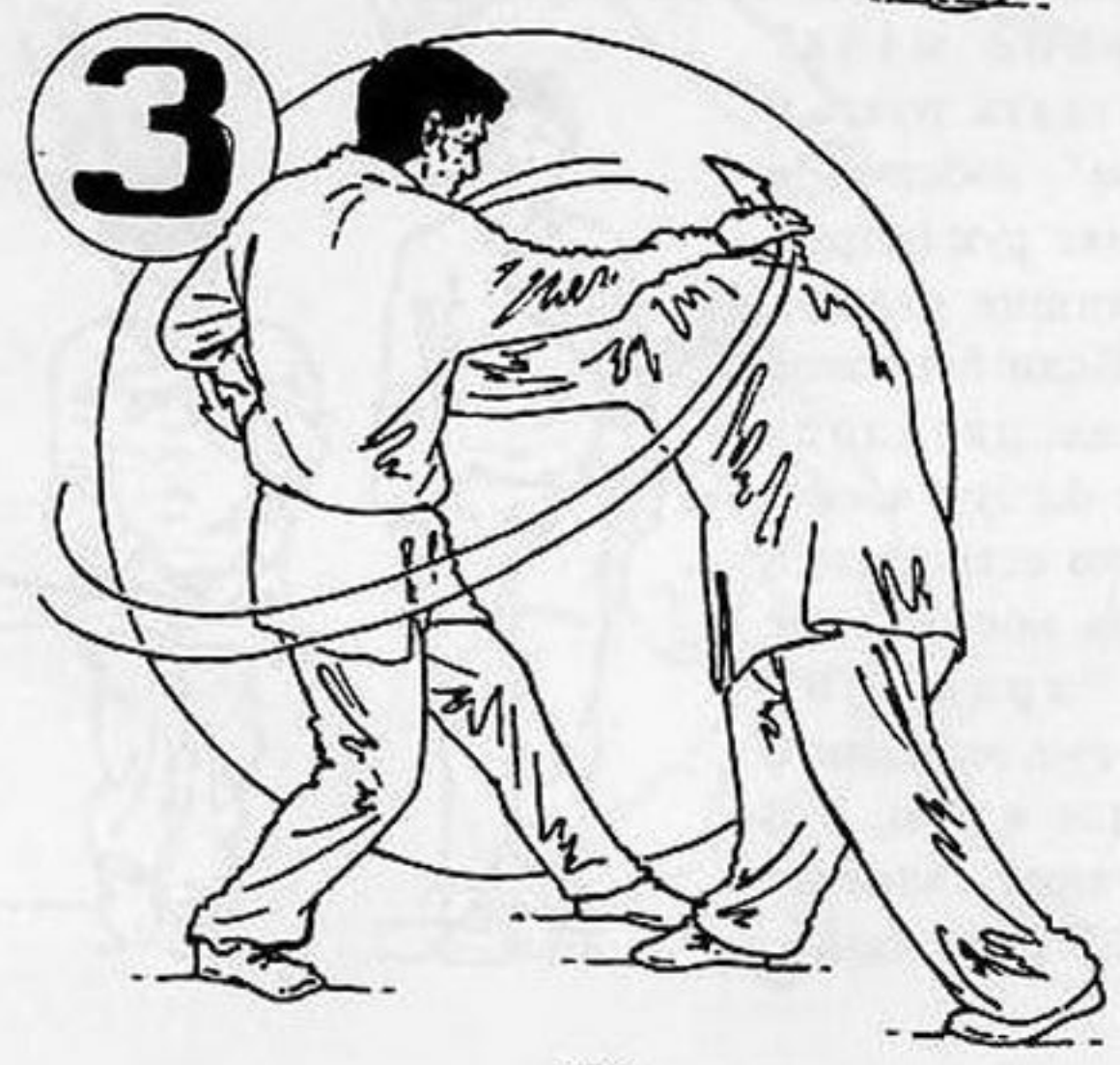
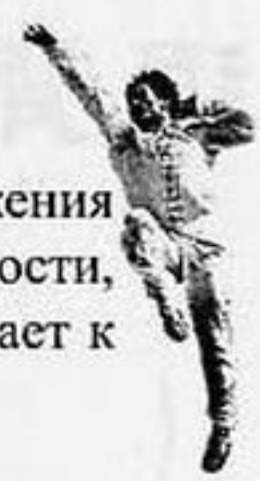


Непосредственно в этом упражнении очень важно координировать хлесткое движение рук с мощным вращением бедер и торса, иначе движение будет либо недостаточно хлестким, либо недостаточно



ТЕХНИКА И МЕТОДЫ СТИЛЯ

быстрым и мощным. Но собственно мастерство, качество движения именно в такой гармонии и заключается, и, несмотря на многие тонкости, эффект приносит упорная тренировка, при которой тело привыкает к такой специфической манере движения.



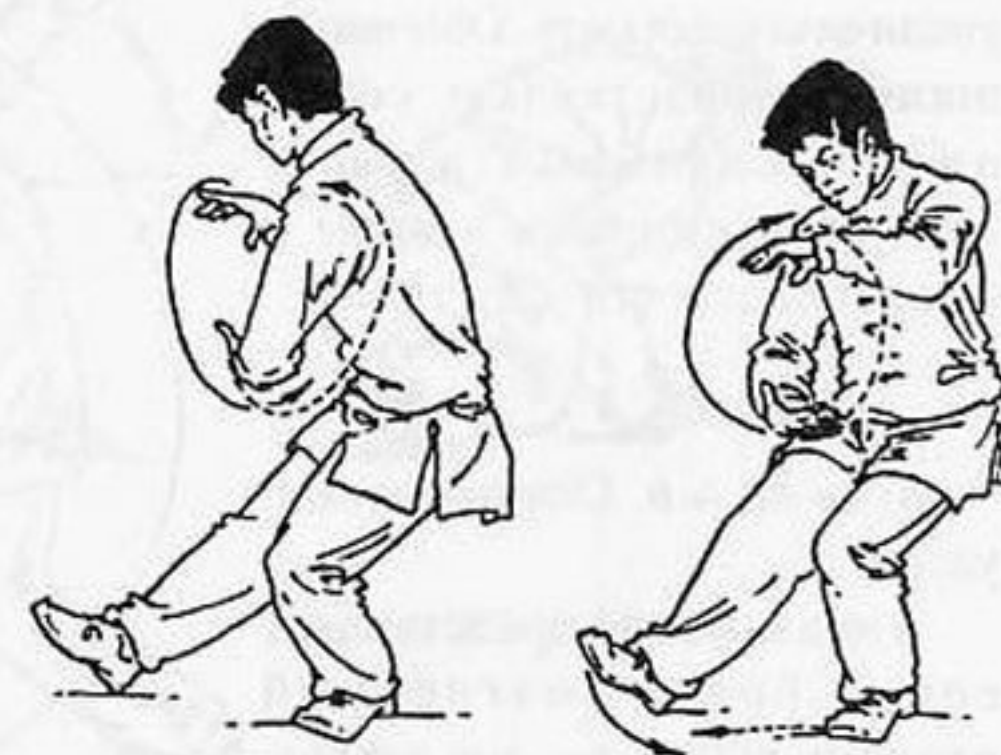
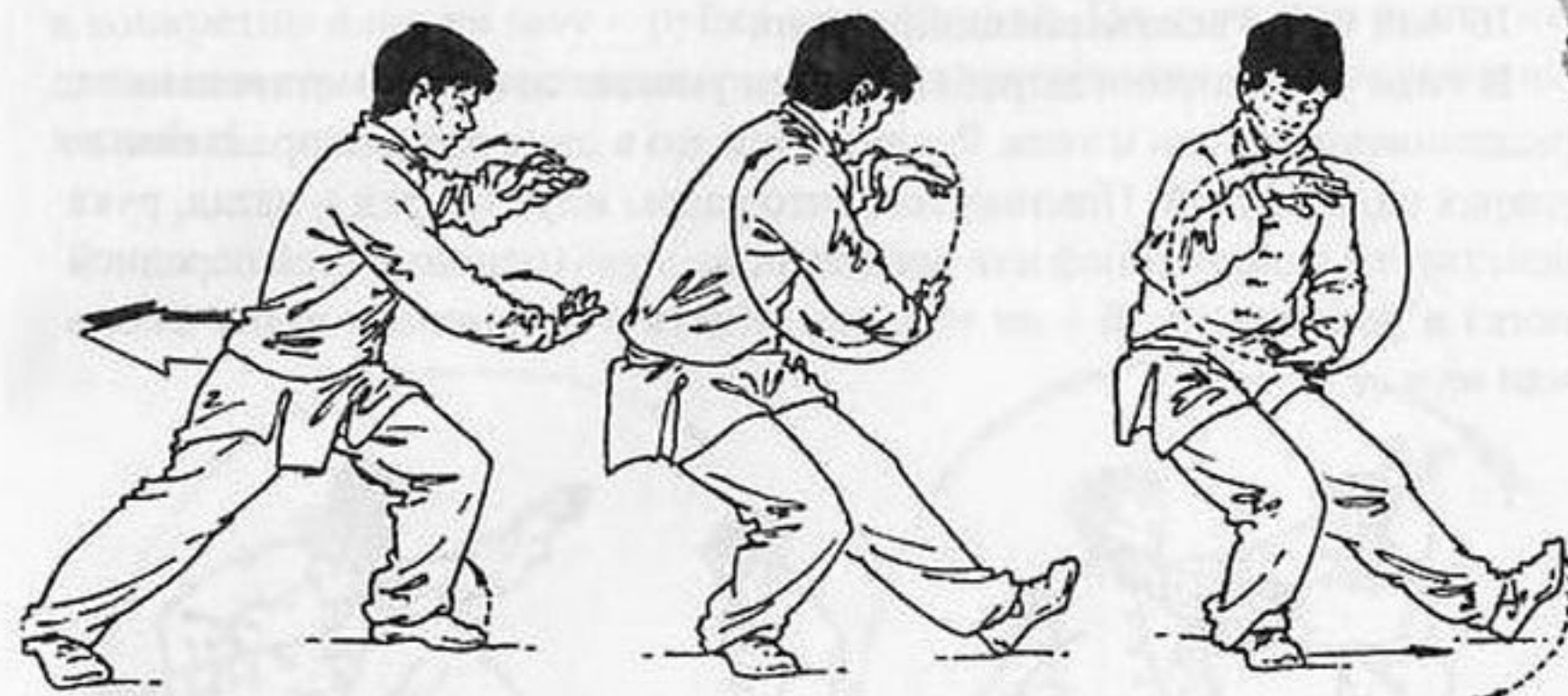
Яо шань хуань хай. Раскачивать горы, баламутить море.



Движение развивает усилие оседания запястья и кисти при поднимании руки, а также захлест с подкручиванием кисти при опускании руки. Упражнение способствует выработке прилипающего усилия в технике рук.

Хуань цю ши. Позиция “вращения мяча”.

“Вращение мяча” учит “округлять руки и тереть ребра”, избегать в переключениях рук острых углов и излишне рваных движений. Если бы такое упражнение давалось в контексте ба гуа чжан, оно настолько естественно вписалось в восприятие текучих “вращений ладони” ба гуа, что никто не усомнился в том, что это упражнение является монополией ба гуа чжан.



Ю дан чуй. Раскачивающийся удар.

В этом упражнении вырабатывается умение сочетать вытягивание с раскачиванием руки и тела. Реализуется это в двух разнонаправленных ударах одной рукой. Помимо того, что удары идут вперед – назад, рука действует в одноименной или продольной - *шунь* (одноименной передней ноге) и разноименной – *ни* позиции. Кисть в положении *цзянь цюань* или *тун гу цюань*.



В конкретном примере правая рука наносит упругий удар вперед, после удара расслабляется и естественно опадает вниз, тело вращается назад, рука естественно раскачивается снизу вверх. В конце поворота, поднимаясь на высоту плеча, коротко распрямляется хлестким ударом.

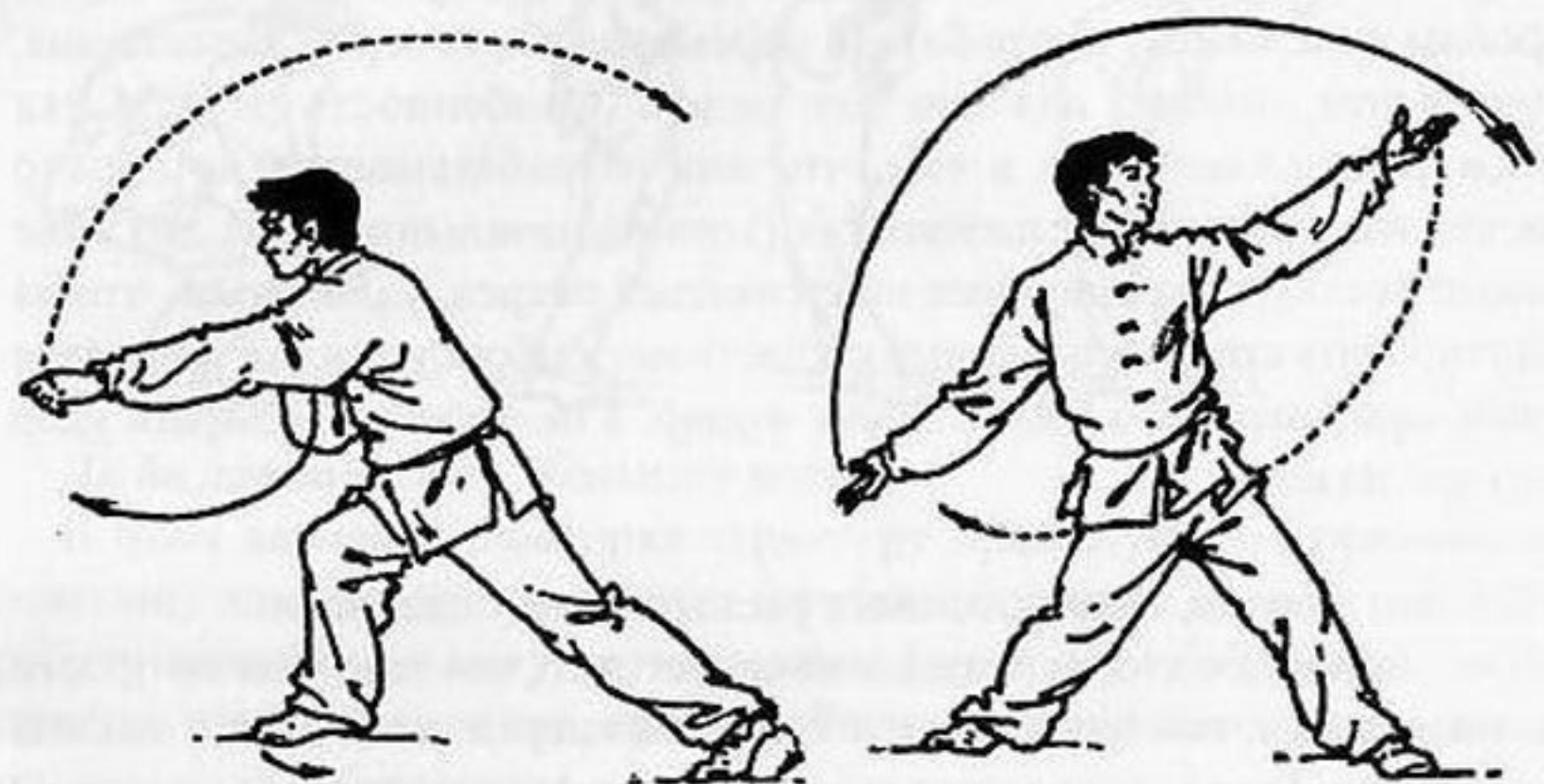
Отрабатывая движение, надо стремиться добиться максимальной расслабленности, постепенно увеличивая скорость. Основную ошибку представляет собой избыток напряжения, желание согнуть руку перед ударом и жестко подпереть удар телом.

Кунь да ши. Опутывающий удар.

Это движение представляет собой более смягченный вариант рубки *ни гуа цюань*.



а конкретно *дань ни шоу* – рубка одной рукой. По сути, это развитие движения *чоу бао* за счет вращения тела, скручивания ног и опускания в стойке.

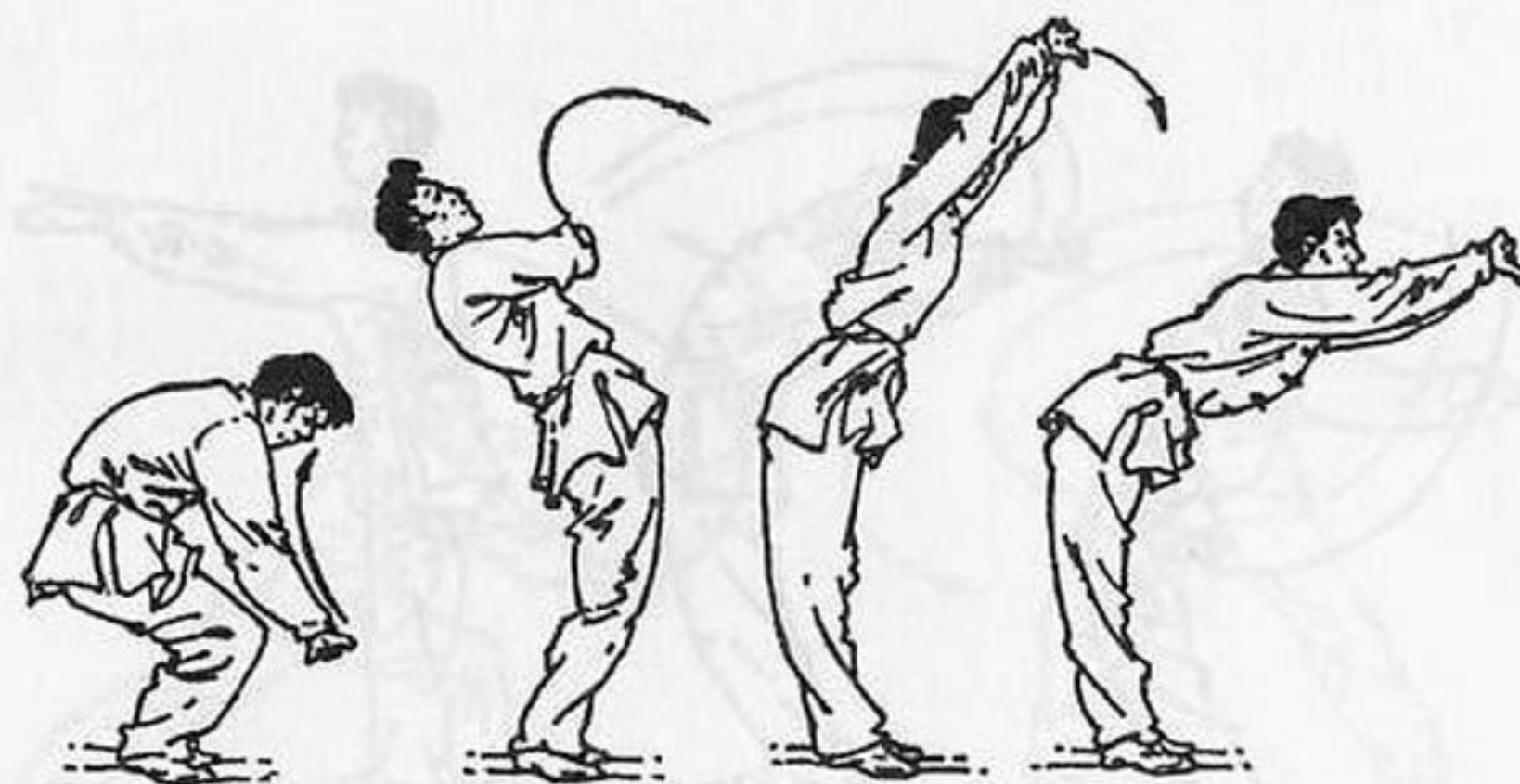
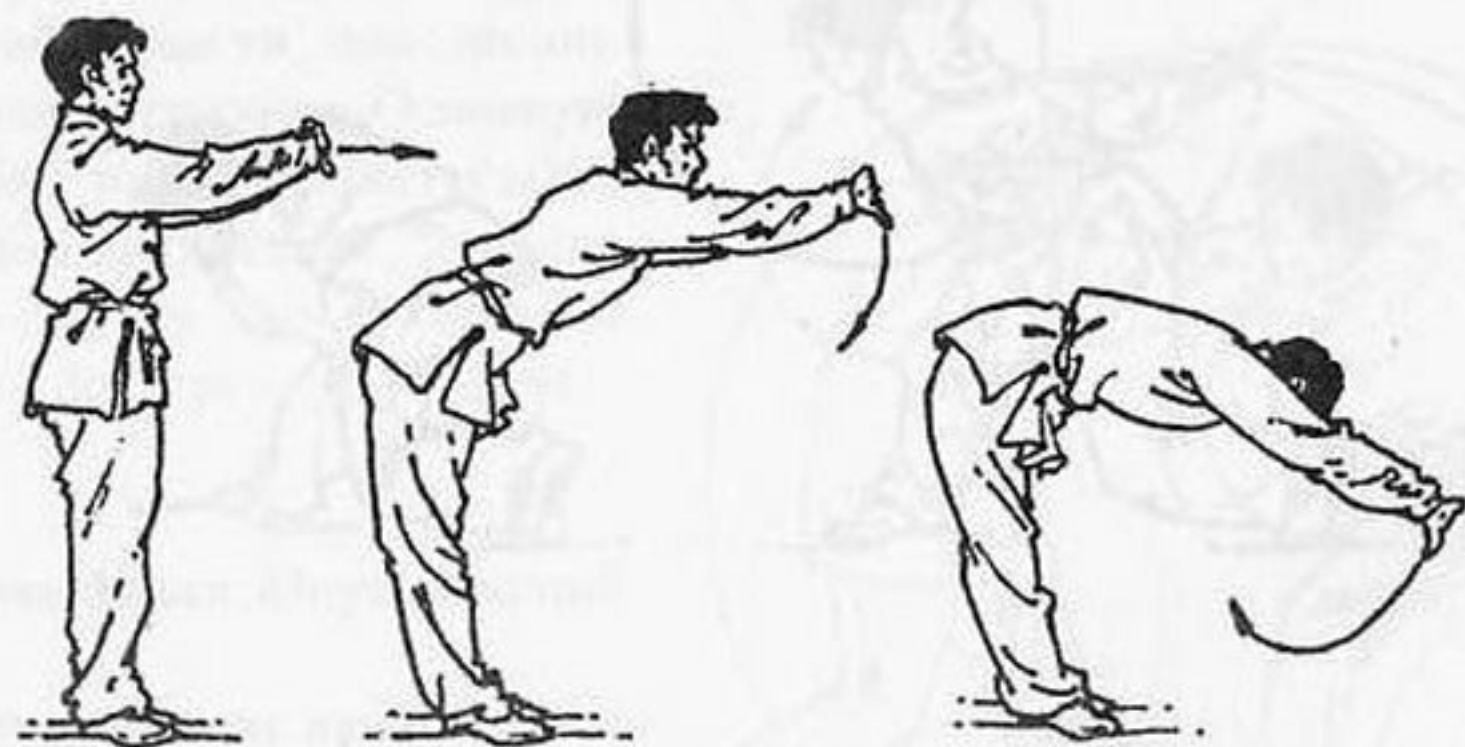


Хо яо гун.

“Оживление” поясницы необходимо для эффективного использования спины, собственно это и называется *тун бэй* – “пропускать [усилие] через спину”. Помимо работы над поясницей, которая в таких вариантах присуща и *цзуй цюань* (кулак пьяного), ноги “оживляются” вращениями, которые являются одним из базовых методов тренировки ног в *чо цзяо* (пронзающие стопы) и отработкой перемещений, которые характерны, в основном, именно для *тун бэй цюань*. Особенность работы над поясницей заключается в том, что она разрабатывается не просто наклонами в различных плоскостях (хотя на начальном этапе это тоже используется), тело приучают вытягиваться вперед, удлиняться, чтобы адаптировать спину и поясницу к хлесткому выбросу усилия при ударе рукой, приучить тело бросать руку в удар, а не просто подпирать удар жесткой позой.

Бо лан жоу яо. Волнообразное растягивание поясницы.

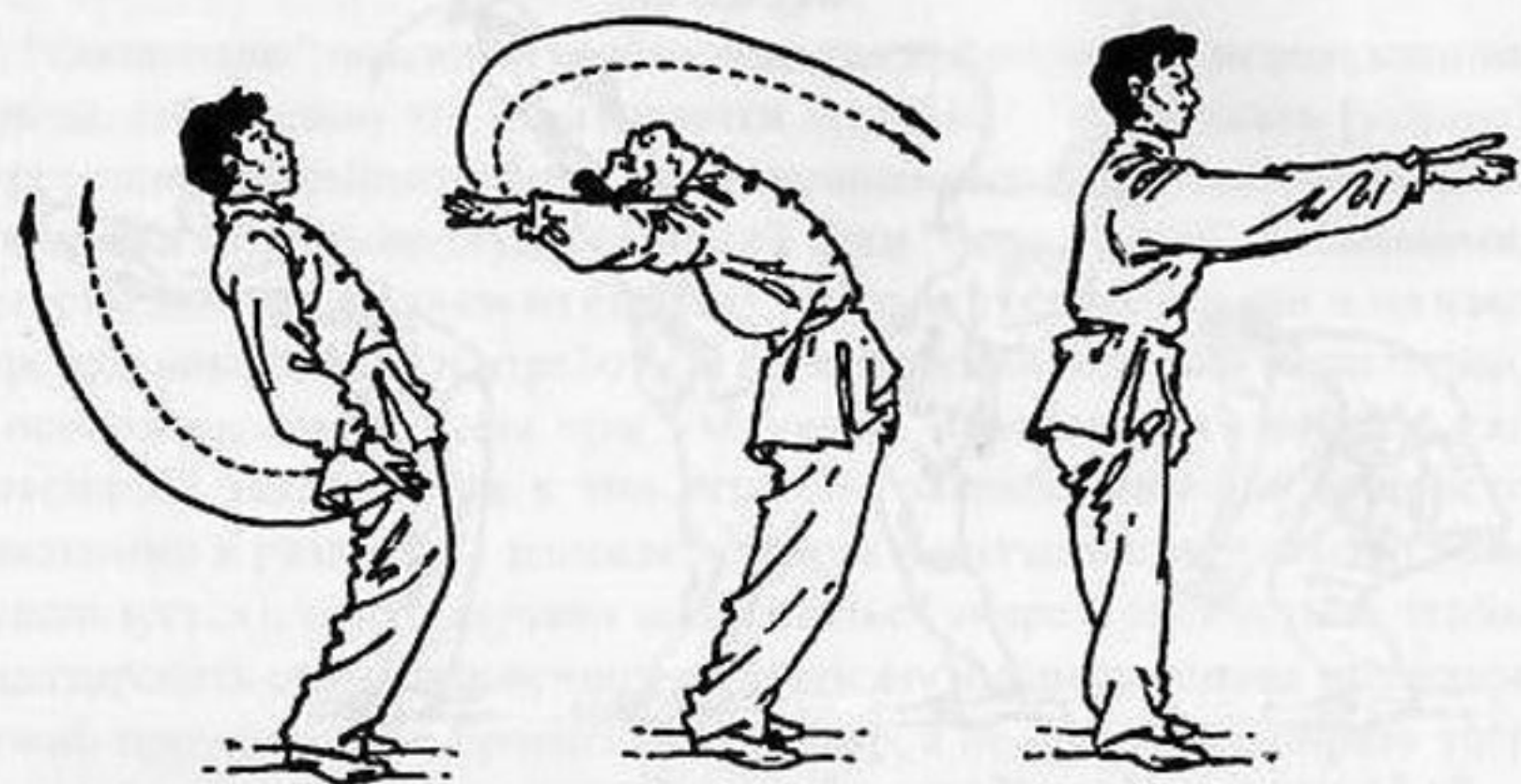
Особенностью этого упражнения является то, что тело учат не просто складываться в пояснице вниз, а тянуться вперед, вписывая в наклон приседание. Тело вытягивается вперед, пружинит в пояснице, постоянно добавляя бросок в сторону движения рук. Упражнение, как и весь *тун бэй цюань*, основано на постоянном движении, при любой попытке зафиксировать позу статически смысл упражнения теряется.



Да бо лан ши. Поза “большой волны”.

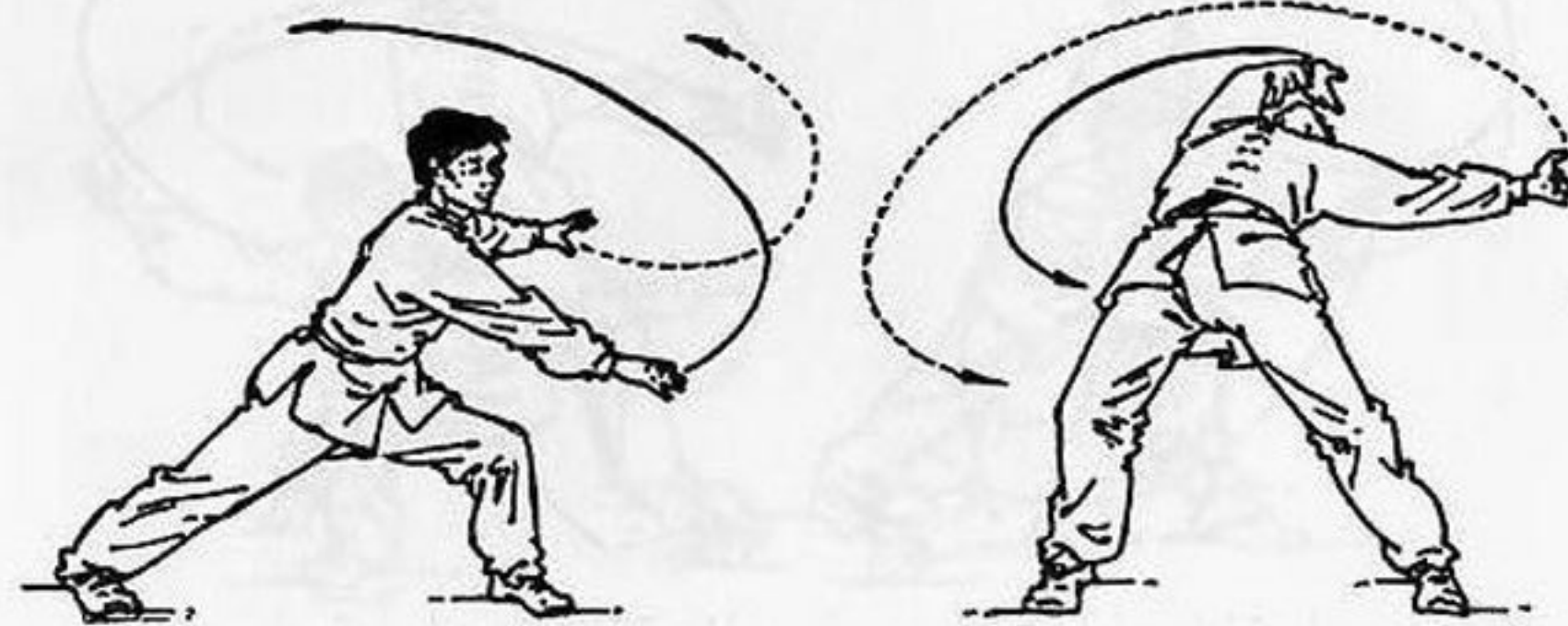
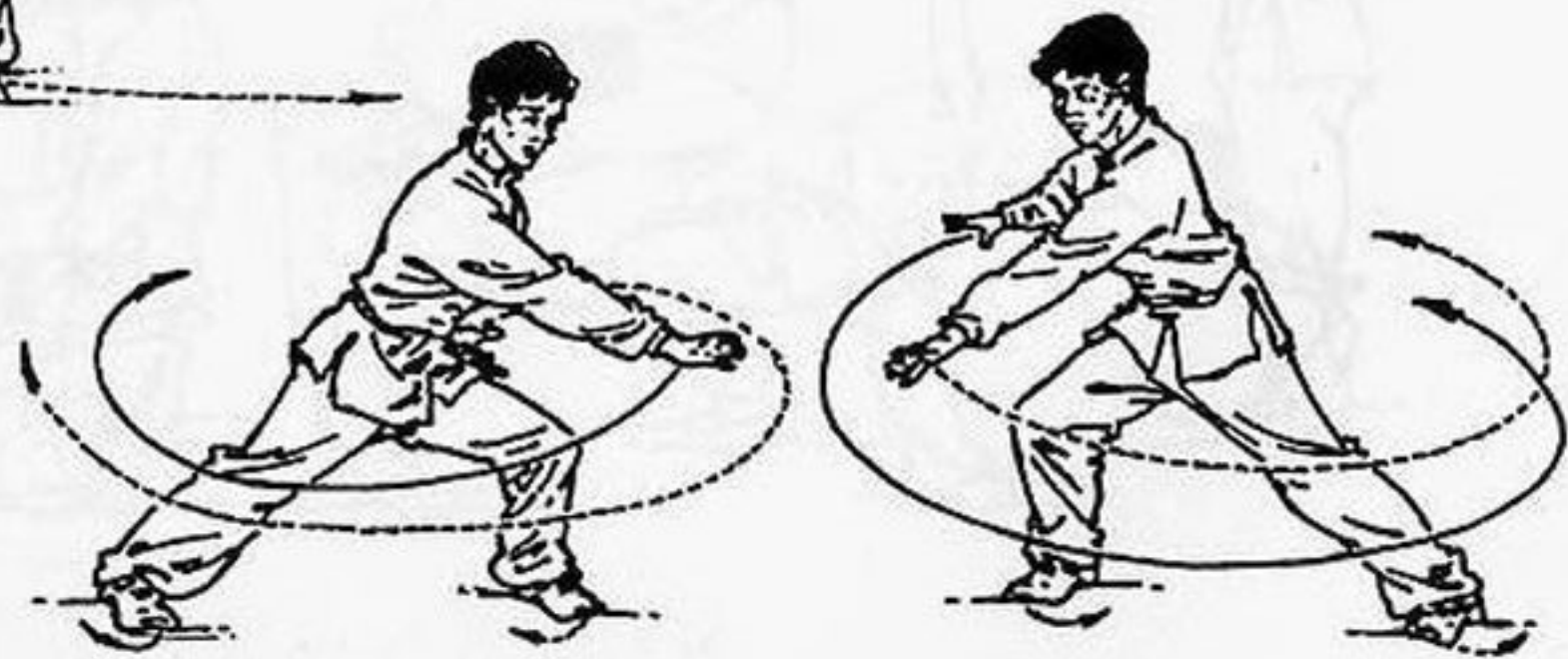
В этом варианте, повторяя структуру предыдущего упражнения, поясницу адаптируют к маховым и рубящим ударам руками, добавляя работу поясницы к маху двумя руками (*шун лунь би*), в отличие от предыдущего упражнения, приспособленного, в основном, для прямых пронзающих и буравящих ударов.

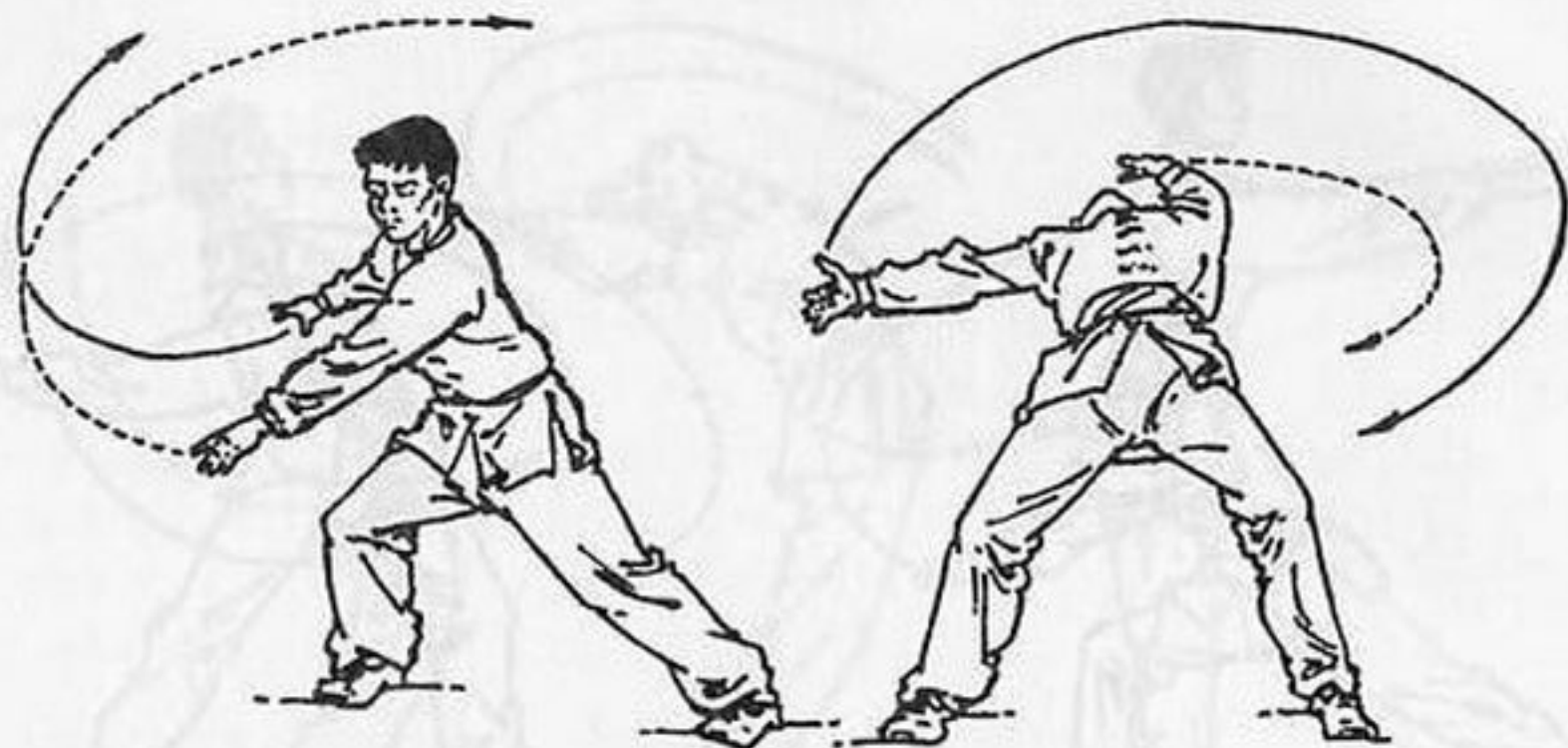




Мо юй ши. Поза "ловить рыбу".

Акцент работы поясницы и тела, в этом упражнении, смещается с вертикальной на горизонтальную плоскость, что активно используется в различных уклонах и добавляет силу в удары, наносимые под необычным углом, что особенно часто используется в цзуй цюань.





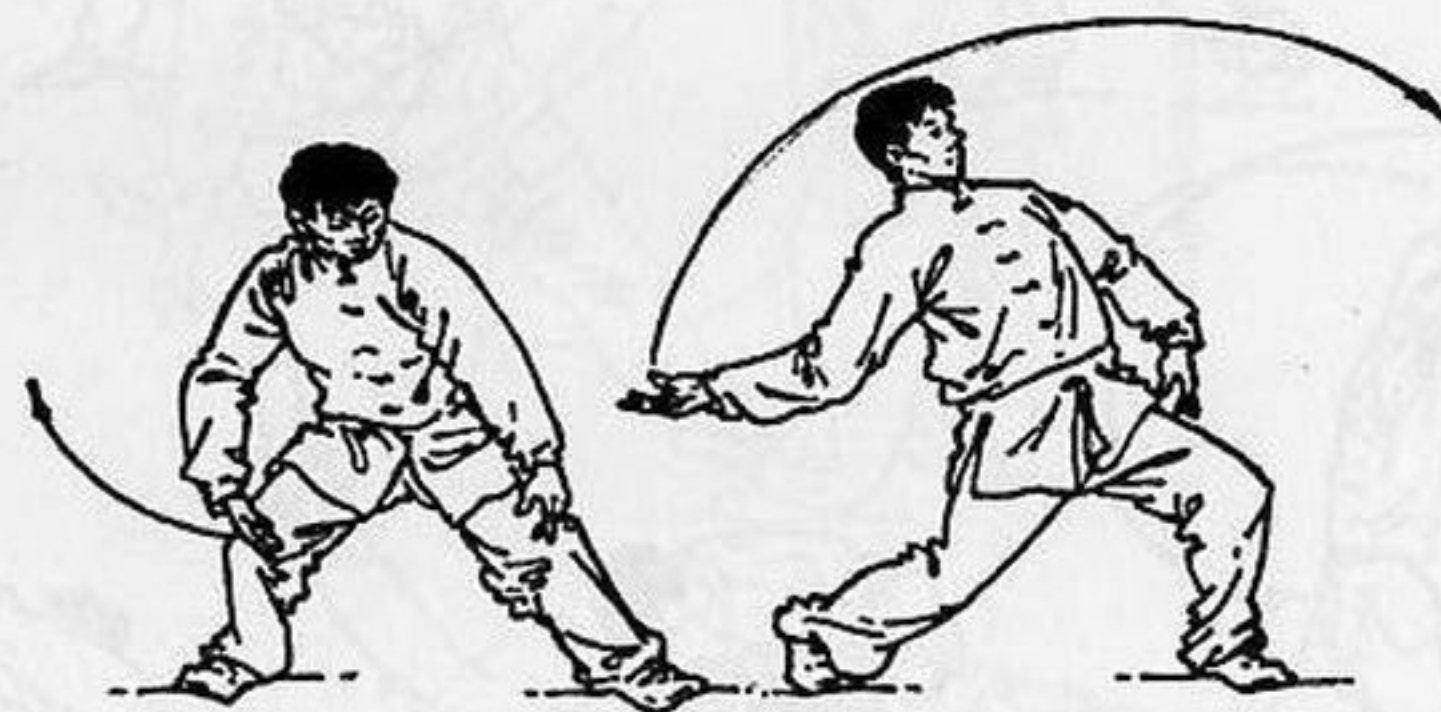
Жоу шэнь шуай би. “Смягчить тело” взмахом руки.

Это упражнение совмещает в себе мах рукой и упругую работу тела и ног, оно учит соединять мягкое плечо и мягкую поясницу в упругом выбросе удара, который использует принцип разворачивания малого круговращения руки в большое, для накапливания силы. Здесь чередуется относительно короткий и округлый удар тыльной стороной ладони – *шуай чжан*, который раскручивает руку в длинный и мощный шлепок (*пай*) или рубку (*пи*). Очень важную роль в таких переключениях играет тело и ноги, “разгоняя и удлиняя” удар.

На практике такие комбинации часто используются как контратакующие, первый короткий удар сбивает атакующую конечность противника, сразу за ним идет встречная контратака той же рукой.

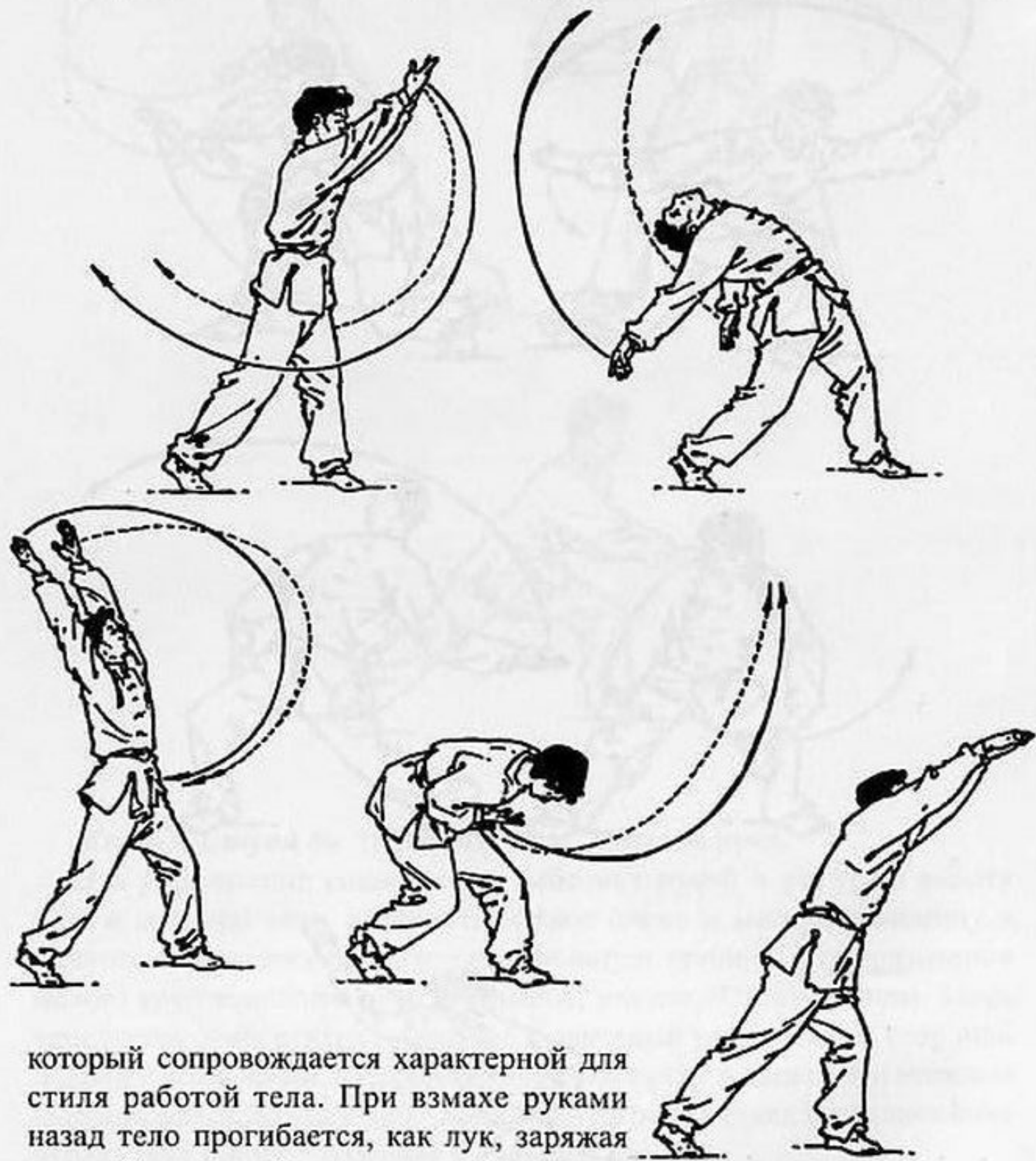
В *пи гуа* это выглядит еще проще, рука, чертящая вертикальный круг,

идя на себя, выполняет защиту (*гуа*), вращаясь от себя – наносит удар (*пи*), хотя простота эта весьма относительна.



Тунь ту ши. “Набирание и извергание”.

Это упражнение представляет “двуручный” вариант предыдущего. В этом упражнении используется мах руками в вертикальной плоскости,



который сопровождается характерной для стиля работой тела. При взмахе руками назад тело прогибается, как лук, заряжая руки, “извергая” впоследствии усилие вперед. После выброса рук тело “втягивает” их назад, ноги вынуждают поясницу “просесть”, грудь “опустошается”, плечи ведут руки назад, формируется закрытая позиция (*хэ ши*), которую сменяет “раскрывание –

расправление” (*кай чжань ши*). Безусловно, руки в этом упражнении идут как дополнение движения именно поясницы и торса, которые и придают выбросу силы мощь и длину.

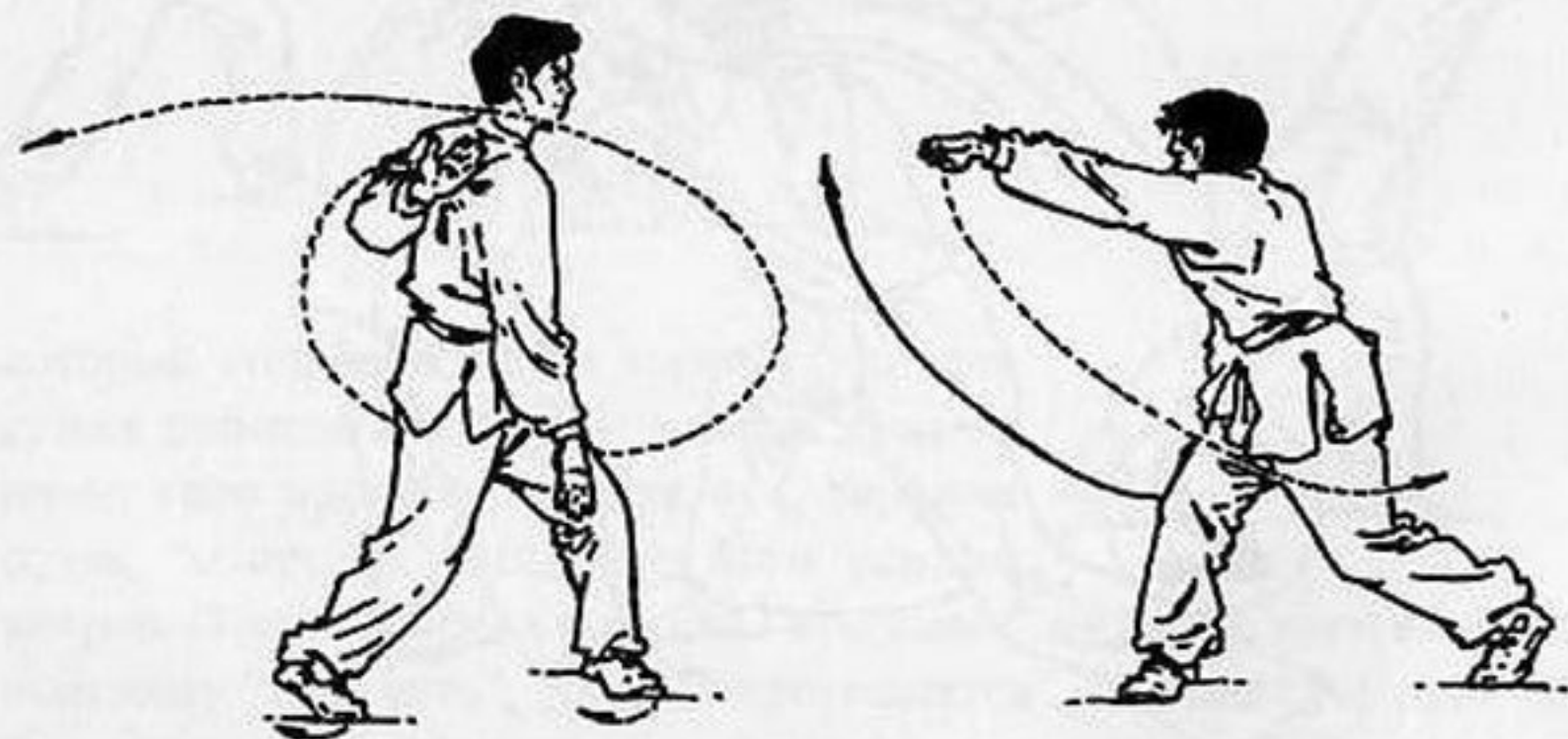
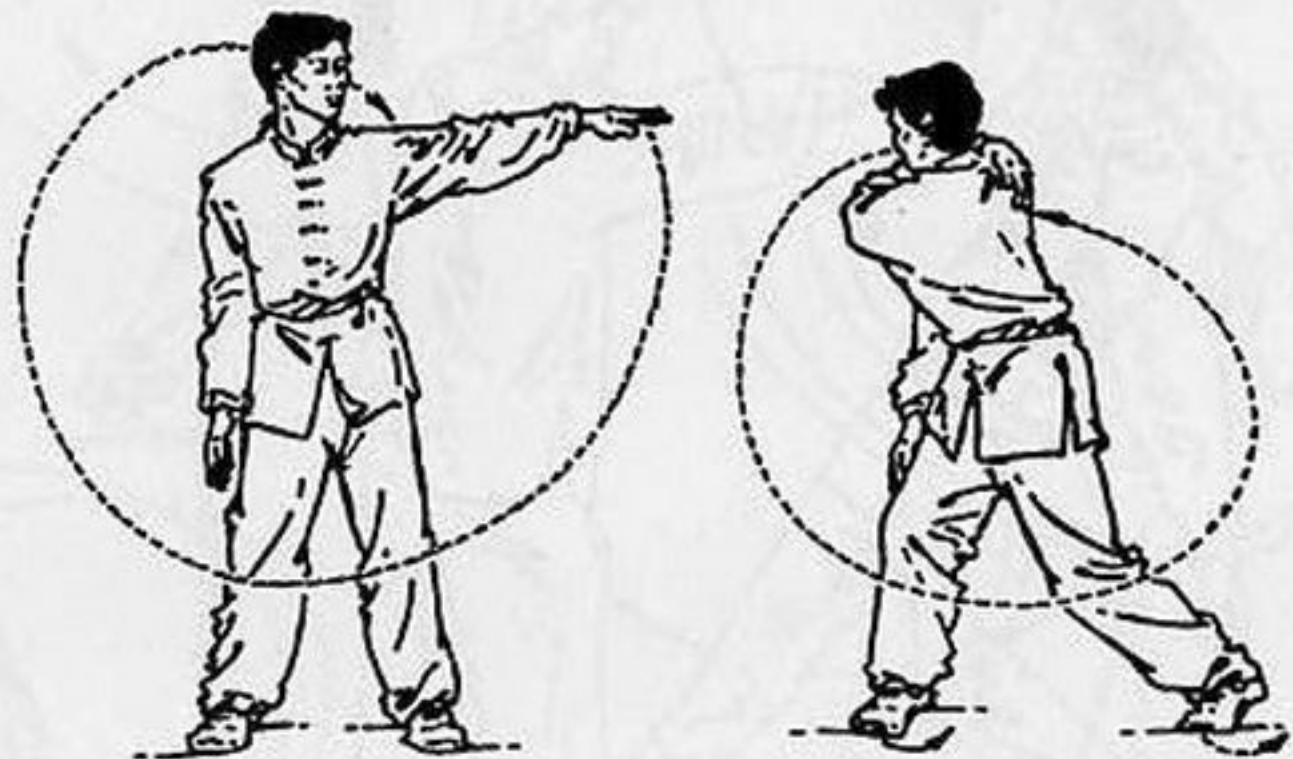
Если в волнообразных движениях, которыми прорабатывается поясница, добавить условный шаг (выставить одну из ног вперед), то естественным образом создается позиция, используемая в упражнении *тунь ту ши*, которое дальше отрабатывается в перемещении вперед или назад.



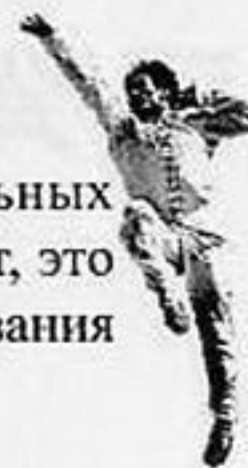
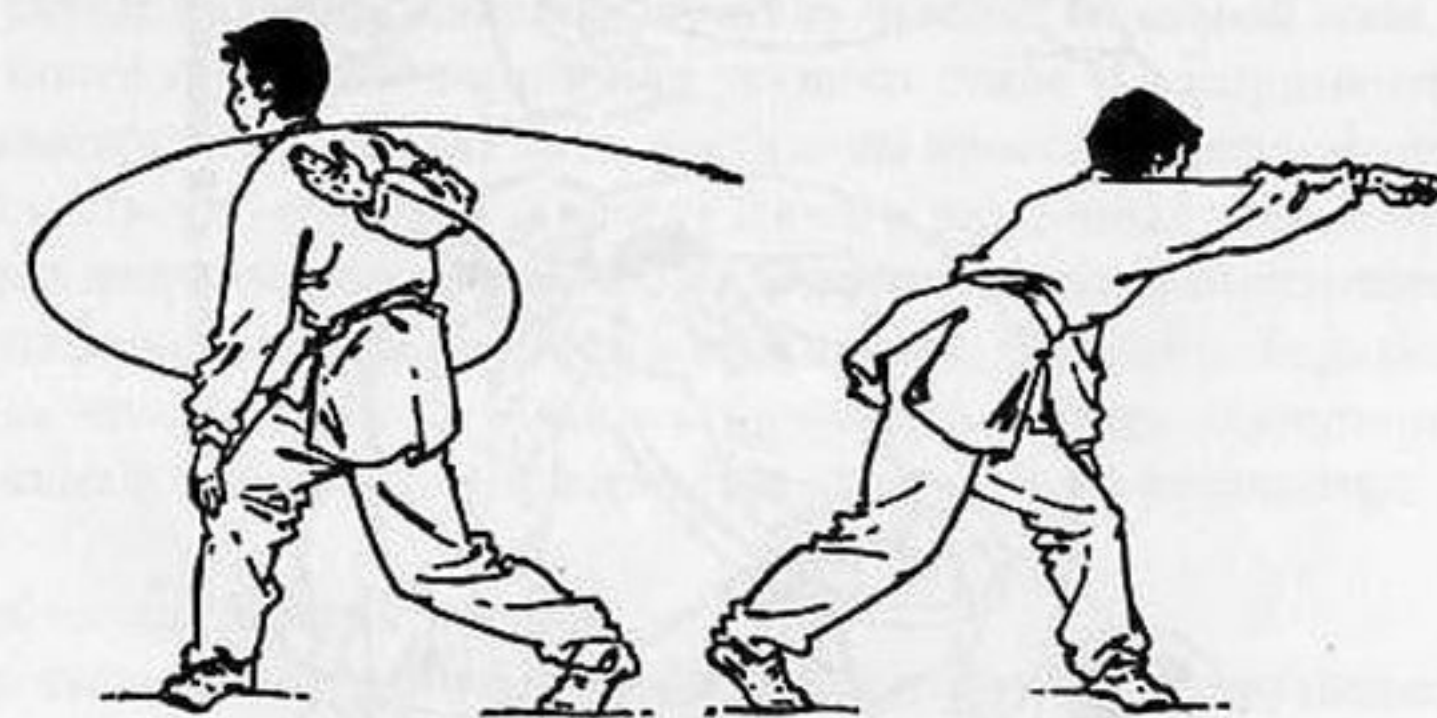
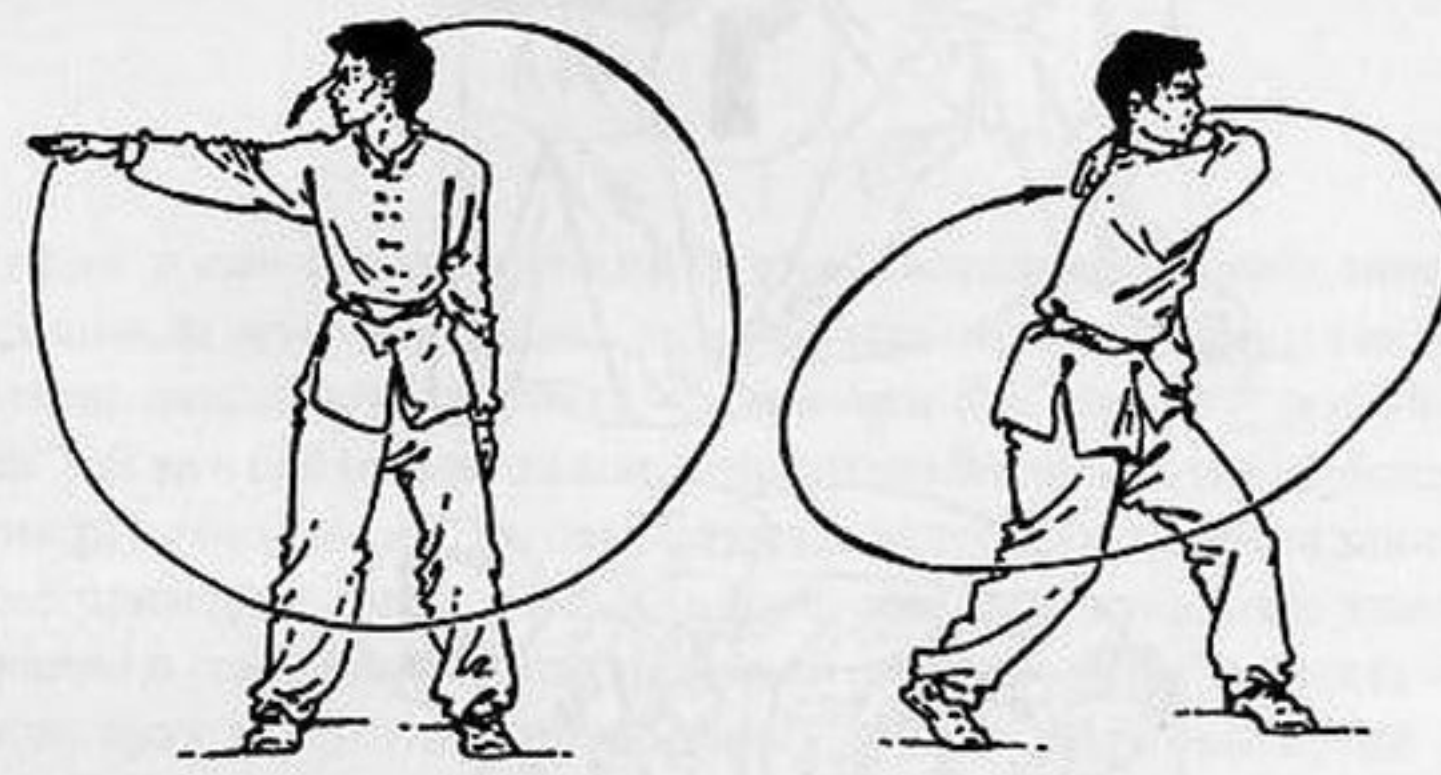
Тунь ту ши в применении

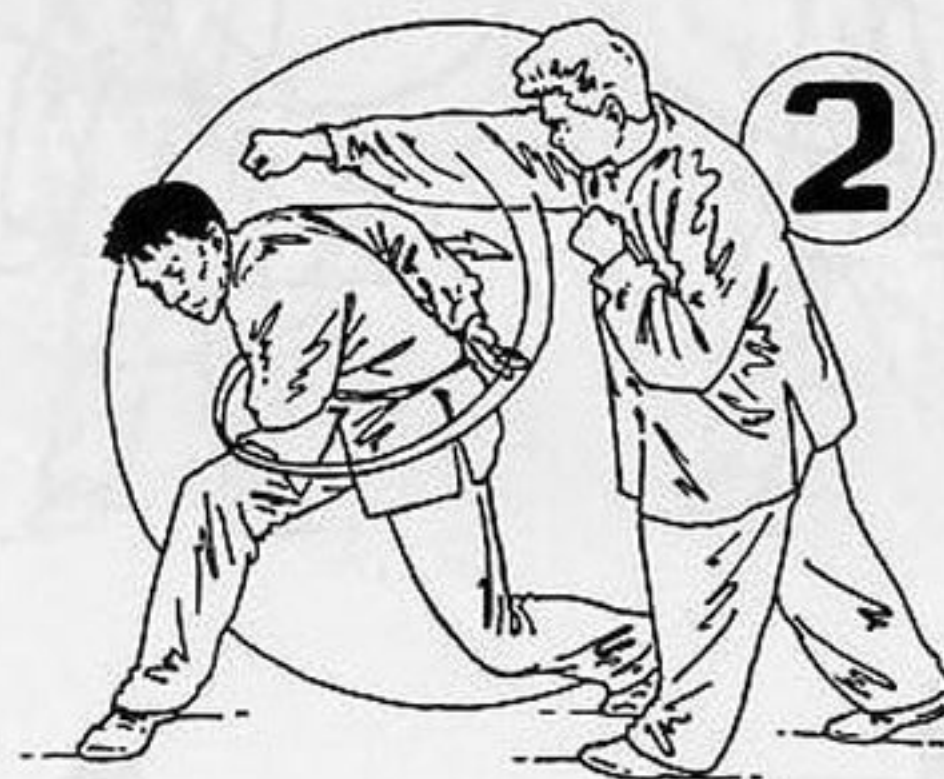
Сюнь лэй чжан. Ладонь "быстрее грома".

Это упражнение является развитием принципа шуай бан – размахивания руками. Только здесь оплетание руки вокруг тела используется не для горизонтального удара, а для длинного хлесткого вытягивания, "выстрела" кистью в положении цзянь цюань, учась трансформировать горизонтальный (поперечный – хэн) мах в продольное (шунь) вытягивание. Захлестывание руки вокруг тела вырабатывает умение гасить быстрые горизонтальные движения за счет гибкости, а не за счет мышечного напряжения. Горизонтальные махи, которые



предваряют удар, используются как для хлестких горизонтальных ударов ладонью (правда, в упражнении не делают на этом акцент, это относится непосредственно к боевому применению), так и для сбивания рук противника.





Сюнь лэй чжан в применении



五行

Теория у син (“пяти стихий”) уже настолько ассимилирована современным тун бэй цюань, что ее уже нельзя представить как достояние только одного стиля – у син тун бэй цюань (“тунбэй пяти стихий”). В тун бэй цюань эта концепция разработана не так глубоко, как, например, в син и цюань, но пять базовых ладонных приемов занимают в стиле примерно такое же положение, как пять кулачных ударов (у син цюань) в син и цюань, “пять ладоней скрывают в себе десять тысяч образов, руку выпустил – противнику трудно распознать, где какая [ладонь]”, “пять ладоней порождают остальную технику рук”.

В теории стиля пять ударов ладонью рассматриваются как основа для различных вариаций. Для каждого из этих ударов отдельно рассматривают четыре варианта (или “скрытых” компонента движения) выброса руки в удар и четыре варианта использования отдергивающейся руки, в случае базового приема эти детали отходят на второй план, но основа более глубокого понимания техники стиля и ее применения закладывается именно в этих пяти, достаточно простых ударах, которые очень естественно сочетаются между собой в различных вариантах. В различных направлениях тун бэй цюань эти удары несколько отличаются от представленного базового варианта (на основе современной традиции бай юань тун бэй), но это скорее разница в манере исполнения, тактических и технических приоритетах стилей, чем в принципах.

Шуай чжан. “Бросок” ладони.

Удар тыльной стороной ладони сверху, который описывается иероглифом шуай – “бросить, метнуть, взмахнуть”, относят к стихии “металла” и говорят “удар шуай, как блеск молнии, как выстрел”.

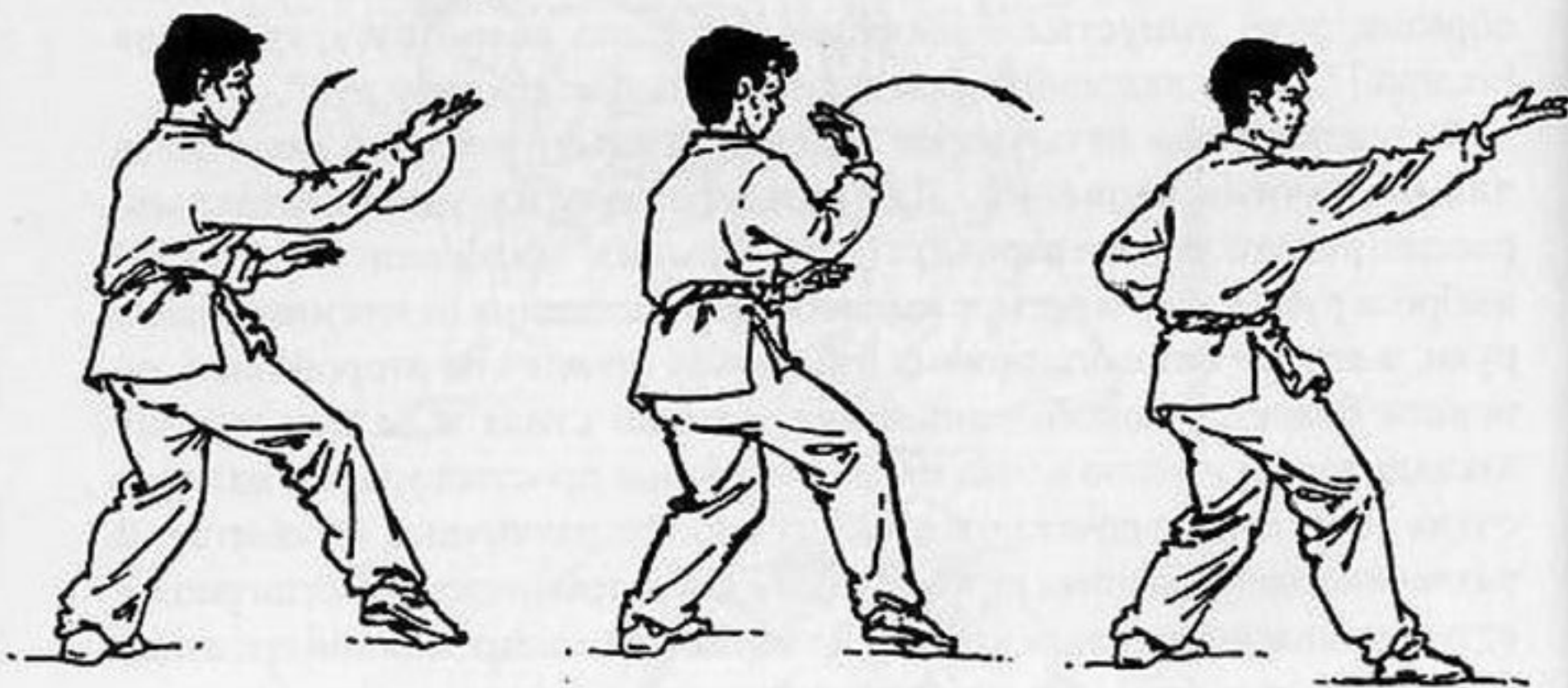
Нанося удар, необходимо немного “опускать и закрывать внутрь” локоть, расслаблять руку, запястье и пальцы (для большей хлесткости).

Заканчивая удар - совмещать "три окончания", пальцы передней ноги, бьющей руки и кончик носа должны располагаться в одной плоскости.

Грудь в момент удара расслабляется - "опустошается", живот немного втягивается, таз слегка "проседает" назад, чтобы нанести удар с "оттяжкой" (чоу) на себя, генерируя "усилие кожаной плети", "растягивая" спину и подавая вперед плечо.

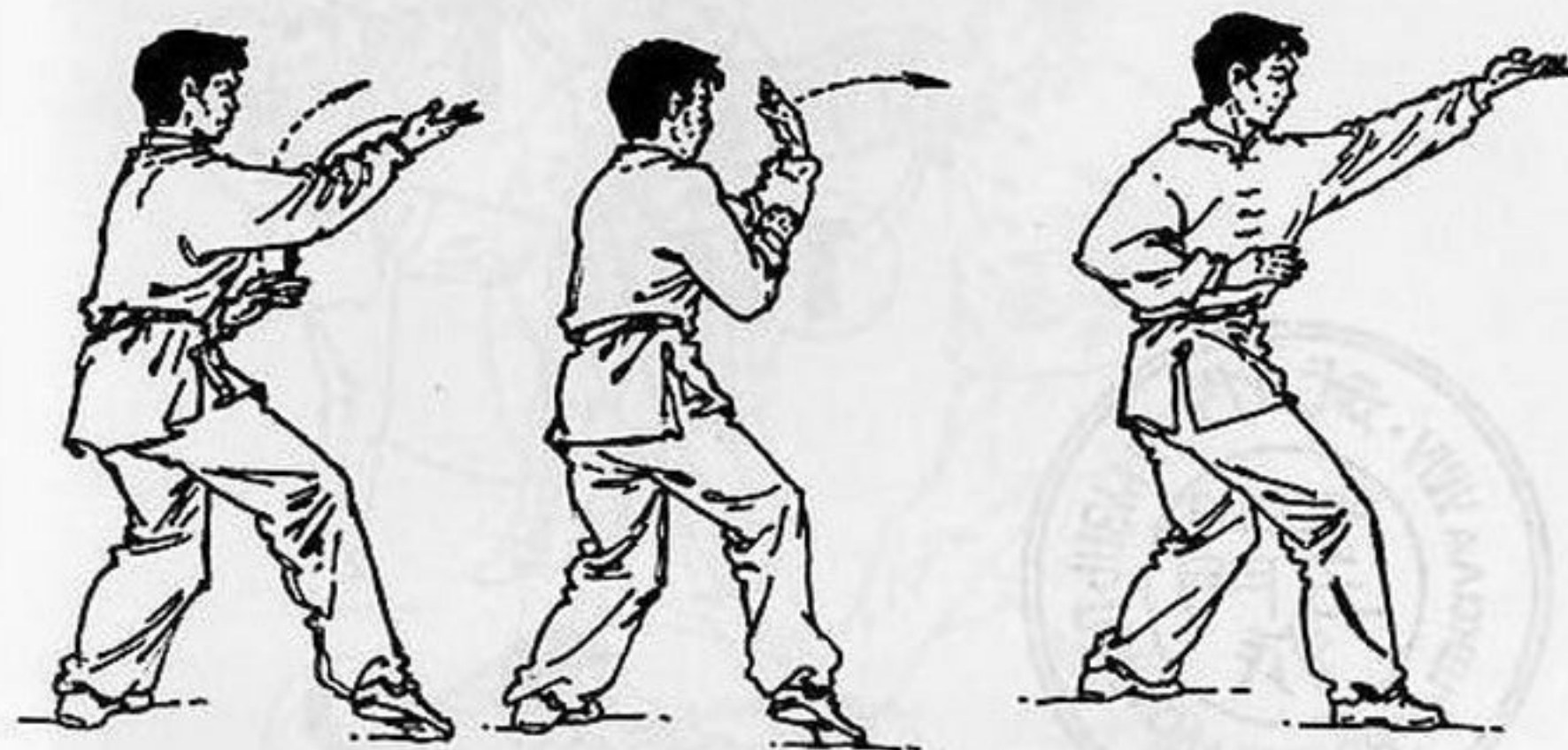
При ударе активно встряхивается запястье (и пальцы), генерируя усилие "встряхивания" - доу цзинь при "перевороте" - фань кисти, которое окончательно оформляет выброс усилия в удар, "проявляя" усилие в бьющей ладони - "шуай чжан - сила от запястья".

Этот удар, как и последующие, отрабатывается вначале на месте (дин ши шуай чжан - удар шуай чжан в неподвижной позиции), затем в различных перемещениях (хо бу шуай чжан - удар шуай чжан с "живыми, подвижными" шагами), с передней (шунь ши - "продольная" поза) и задней (ни ши - "обратная" поза) руки.



Акцент на "оседании" локтя позволяет выделить два варианта базового удара шуай чжан. В одних направлениях руки стремятся максимально вытянуть, "выбросить", коротко "щелкая" кистью в конце. В других - наносят удар жестче и короче, не разгибая до конца руку, сохраняя упругое усилие округло согнутого локтя, такой удар называют бэн чжан - "обрушивающаяся ладонь". Но удар бэн чжан считается не ключевой техникой стиля, а частной техникой сань шоу, не

так ярко выражающей принцип тун би и больше используемой для последующего прижимания рук противника предплечьем или короткого тычка локтем в грудь, под поднятую руку противника.



Зачастую этот удар шуай наносится достаточно глубоко вниз, и рука тормозится шлепком тыльной стороны ладони о бедро, в пекинском у син тун бэй это движение еще больше усиливается предварительным подниманием колена с прогибом в пояснице и небольшим, но заметным, оседанием в стойке. Так же - размашисто вниз, бьют шлепковый удар ладонью в Ци цзя тун бэй, при отработке базовых ударов ладонью используя достаточно большую

амплитуду рубящего удара – *ти чжан* для ударов *шуай – пай*, тормозя руку хлопком по бедру.



А в дунбэйском у *син тун бэй* удар бьется коротко и хлестко, “от подбородка” вперед.



Это простейшие примеры технических различий, описывать которые проще, если рассматривать каждый стиль в отдельности, а не базу *тун бэй цюань* в общем. Хотя эти отличия объясняются достаточно просто. При тренировке базовой техники одни направления делают упор на “поднимании – опускании” рук (как при естественном раскачивании



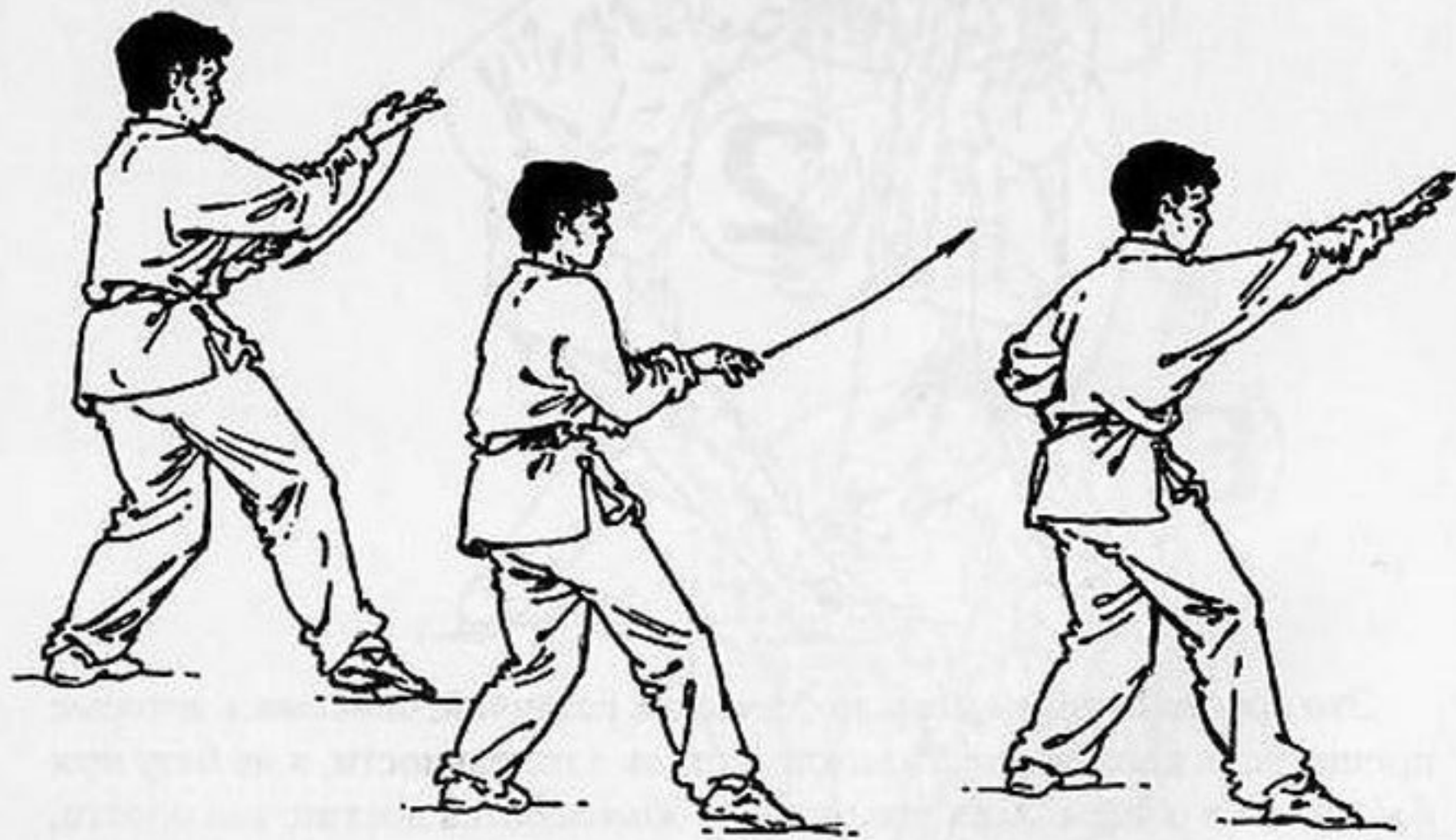
рук при ходьбе), добиваясь естественной расслабленности, другие – на “вытягивании” рук, делая упор на “проникновение” – тун.

Различия в “броске” ладони китайцы объясняют простыми жестами, небольшой предмет берется в ладонь, поднимается и выбрасывается. Одни бросают вперед (используя упругое разгибание руки), другие – на землю перед собой (акцентируя внимание на “поднимании – опускании” руки).

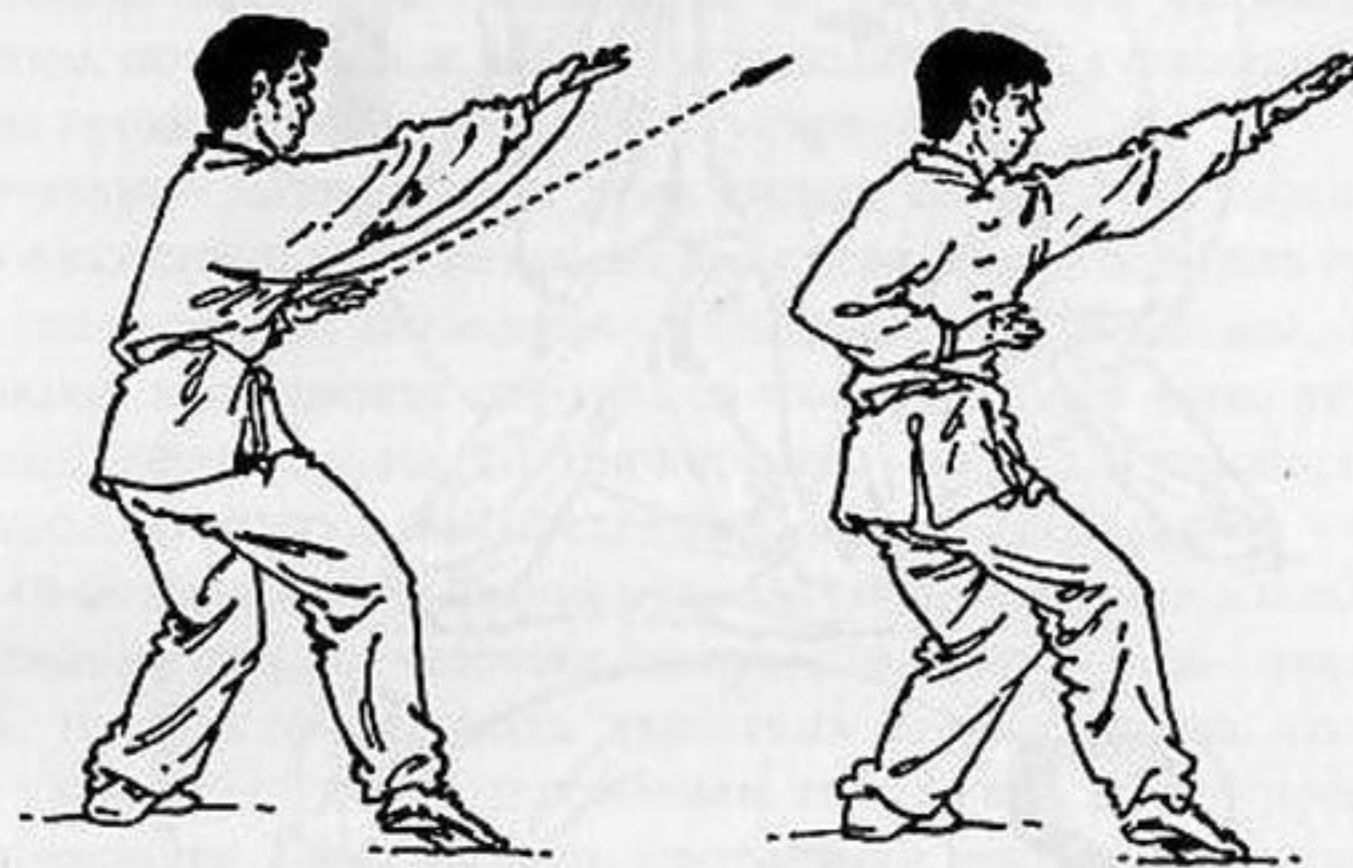
По сути “бросок” выполняется вниз, для “броска” вперед используют отдельный термин – “вытягивание руки” (*инь шоу*).

Пай чжан. “Хлопок” ладонью.

Этот удар наносится шлепковым движением ладони вперед – вверх, выбрасывая усилие через центр ладони. Удар соответствует “дереву”, выглядит “как туманное облако, мягкий, как роса”. Мягкость этого удара крайне относительна, *мо мянь чжан* – “ладонь, растирающая лицо”, выглядит именно, как размашистый шлепок по лицу противника, “растирающий” его. Чтобы представить себе эффективность удара *пай чжан*, достаточно посмотреть на подачу хорошего волейболиста, исходя из того, что на месте мяча голова противника.



При ударе пальцы вначале направлены вверх, в конце движения выбрасываясь вперед “щупающим” движением, стимулирующим активный выброс усилия запястьем. Рука вытягивается, плечо расслабленно подается вперед, локоть стремится “осесть” вниз, пальцы и запястье расслаблены, пальцы вытягиваются. “*Пай чжан* – сила от плеча”.



В ударе выделяют четыре усилия: *чэн* – “упирания” ладонью в цель, *ань* – “прижимания”, *пай* – собственно “шлепка” и *пу* – “броска вперед”, которые и придают удару эффективность. “Четыре усилия сочетаются, если одно выделяется – другие не подавляются”. Если одно усилие доминирует над другими, теряется скорость и эффективность удара.

Удары *шуай – пай* следуют друг за другом естественно, как прямые удары левой – правой





та чжан – “припечатывание” ладонью

в боксе, практически одним движением.

Достаточно часто применяются два приема, производных от *тай чжан*: *та чжан* – “припечатывание” ладонью, когда усилие выбрасывается не шлепком всей ладонью, а “припечатыванием” основанием ладони, и *чуань тай* – “шлепковое пронзание”, в котором большой акцент



делают на вытягивании руки и уколе пальцами. Последнее движение используется, как продолжение атаки, если противник убирает голову от шлепкового удара, или после блока шлепком ладони, проскальзывая по руке противника колющим ударом, еще чаще для маскировки движения, когда противнику до последнего момента неизвестно, каким ударом его будут атаковать.

Припечатывание – *та* выполняют и размашистым ударом сверху, и коротким, почти прямым выбросом ладони от уха, в последнем случае больше проявляя усилие *чэн цзинь* (упирания).

Сочетание выпрямления руки вперед со шлепком ладони вниз, которое кажется вначале не вполне понятным, можно пояснить примером одного из ключевых движений *тай цзи цюань*, прижиманием – *ань*. При медленном выполнении комплексов *тай цзи цюань* четко видно, что руки выполняют медленный толчок снизу - вперед, и неясно, где здесь прижимание, которое по определению выполняется сверху – вниз. Но отработывая *туй шоу* (толкания руками) в паре, становится понятно, что естественная реакция человека, которого толкают в грудь – отклониться назад. И если продолжить движения толчка прямо, его можно легко скомпенсировать отклонением тела назад, а если продолжить прижимающим движением, то противнику придется прогнуться в пояснице назад, к земле, а это уже позиция неестественная, не дающая возможности принять устойчивое положение и сопротивляться за счет напряжения мышц и жесткой силы.

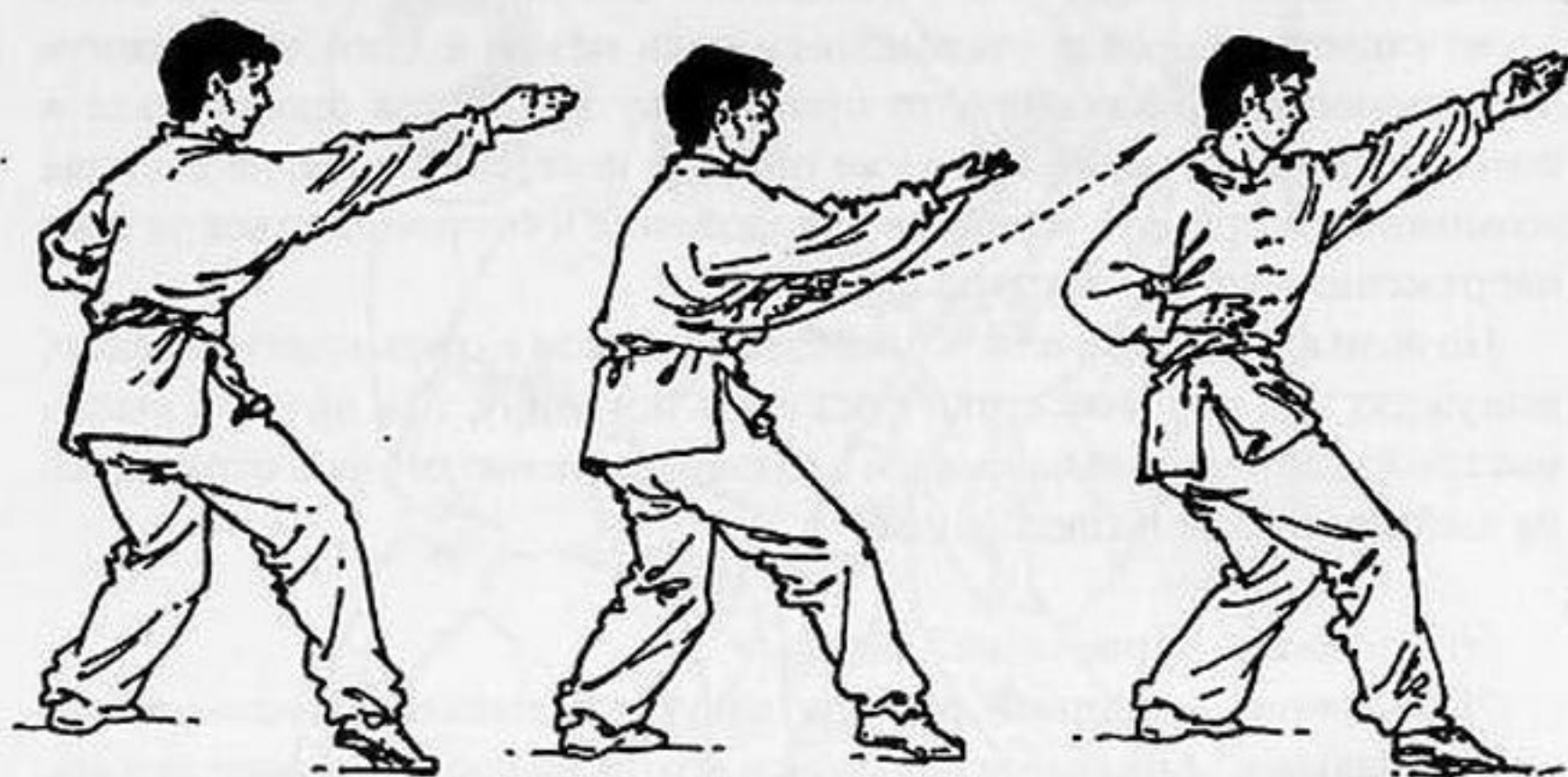
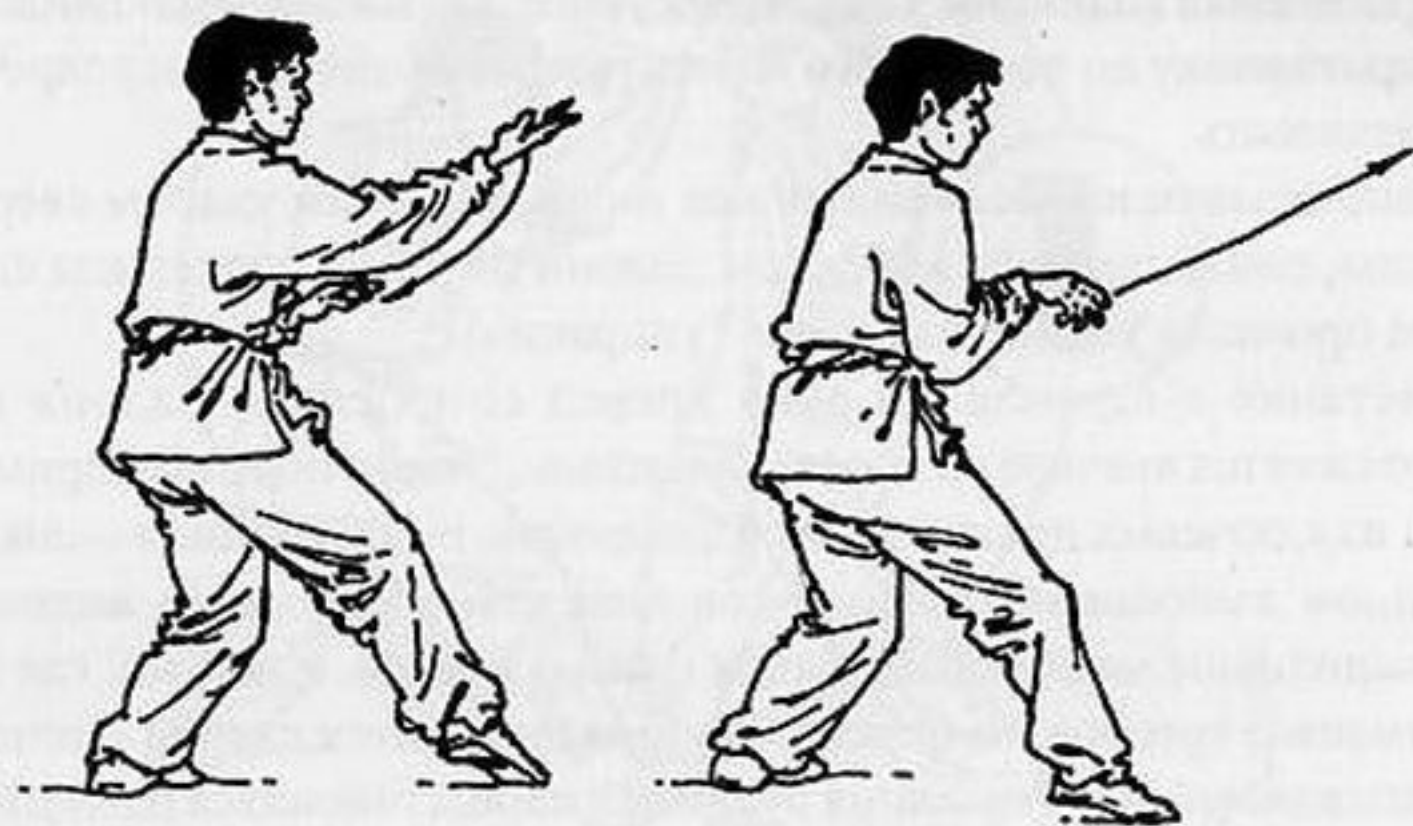
Но если в *тай цзи цюань* воздействие толчком в грудь идет медленно, вынуждая или упереться, или отклонить поясницу, то в *тун бэй цюань* быстрый удар ладонью направлен в голову, смещение которой отражается на шейном отделе позвоночника.

Чуань чжан. “Пронзание” ладонью.

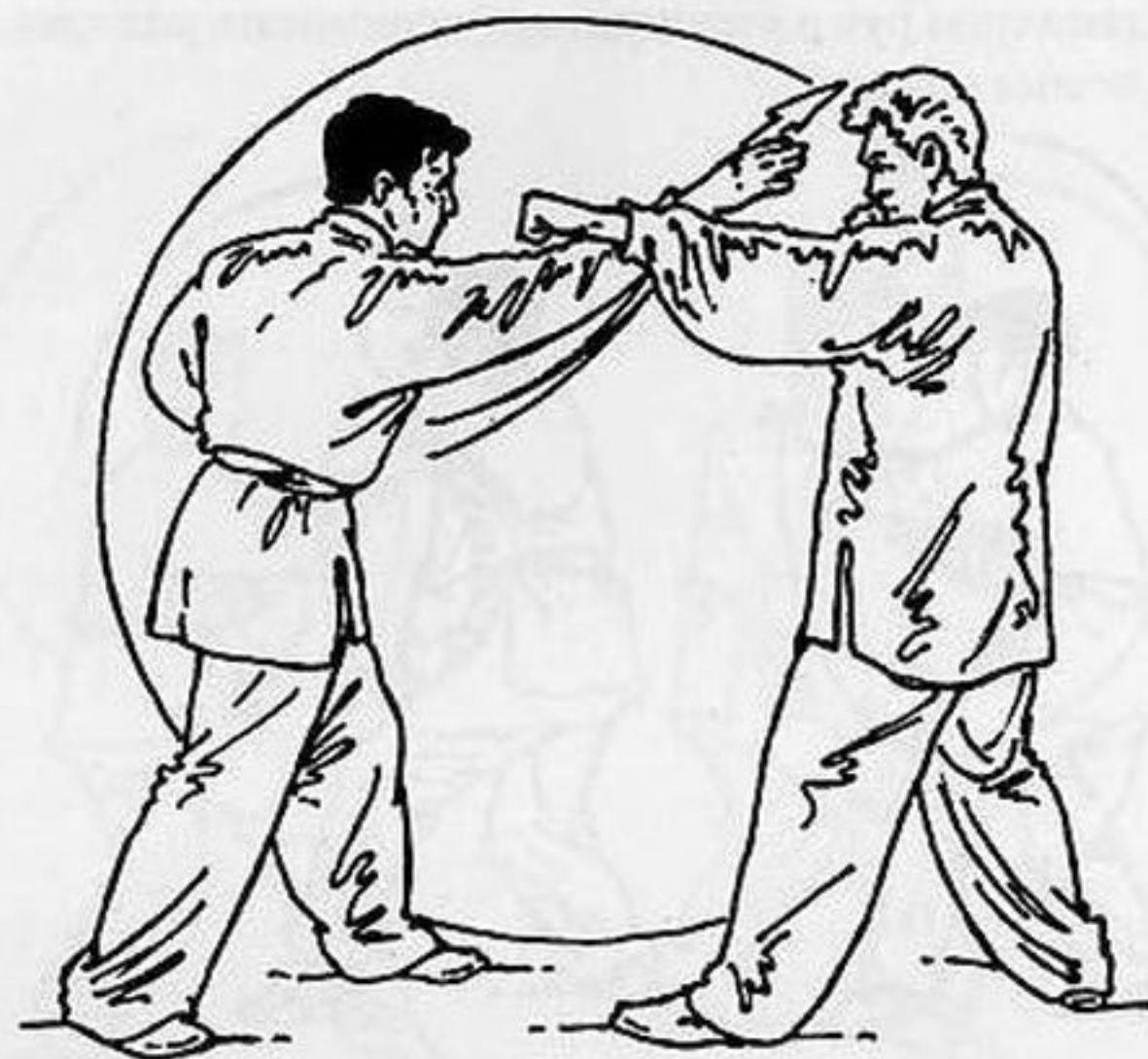
“Пронзание” – длинный, растянутый укол пальцами – “*чуань чжан* – сила от пальцев”. Обычно используется вертикальное положение ладони. Вытягивание руки пронзающим движением соответствует стихии “воды”, удар, “как комета”.

При ударе соблюдаются все каноны позиций *тун бэй цюань* – плечо расслабленно, локоть свисает вниз. Пронзающий удар наносится, как правило, из-под вытянутой вперед руки, которая при отдергивании выполняет хлопок по предплечью бьющей руки, “приглаживая” (*ло*),

притирая его. Руки ходят узко, “притирая” предплечья ладонями. Пронзающее движение служит основой для “ввинчивающегося” удара кулаком, в *тун бэй цюань* стремятся, для достижения максимальной



скорости и хлесткости удара, сжимать руку в кулак непосредственно перед столкновением кисти с целью. “Приглаживание” предплечья позволяет контролировать “вспарывающее” усилие (*тяо цзинь*), которое используется для “подрезания” атакующей руки противника снизу. Но это усилие должно проявляться только при наличии противника, при



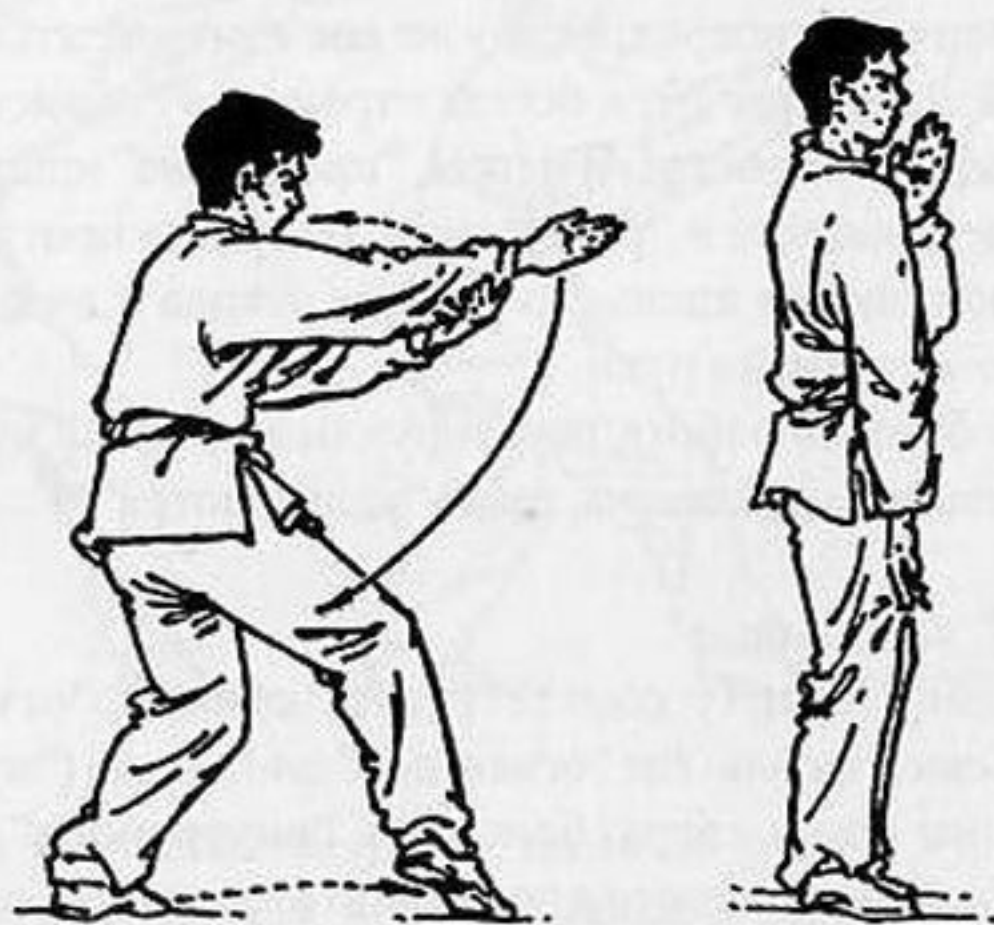
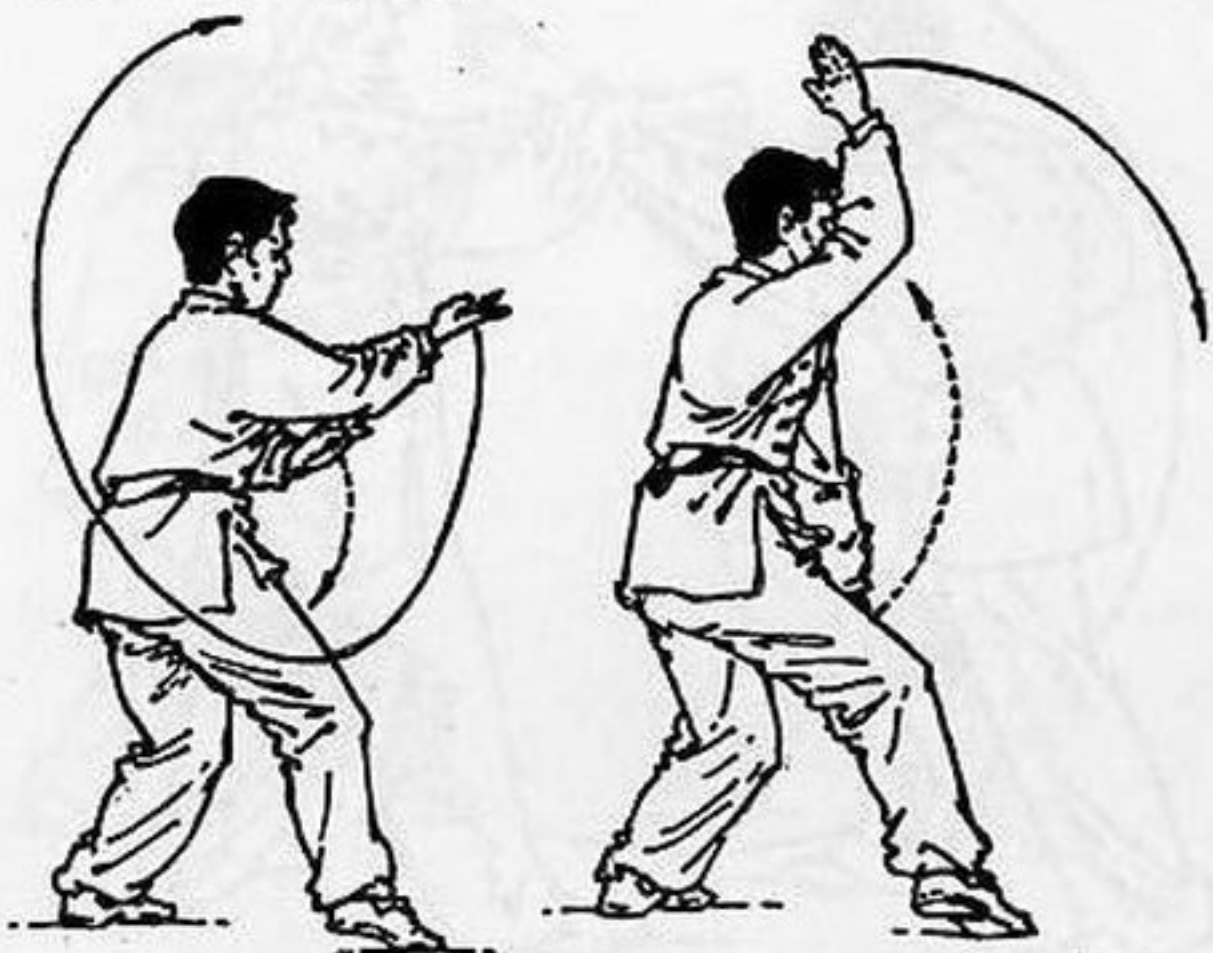
одиночной тренировке оно не позволяет четко произвести “пронзание”, так как направлено вверх, а не вперед, к тому же оно считается достаточно жестким для *тун бэй цюань*, где руки всегда стремятся “обвиснуть, как плеть после удара теряет жесткость”. В целом, “пронзание” используется как предварительное движение в “раскрытии” обороны противника, в виде быстрого проникновения вдоль его рук для отвода и дальнейшего развития атаки ударом «задней» руки.

В *Ци цзя тун бэй* базовая работа тела и рук осваивается именно на “пронзаниях”, где тело расслабляется, руки “удлиняются”.

Пи чжан. “Рубка” ладонью.

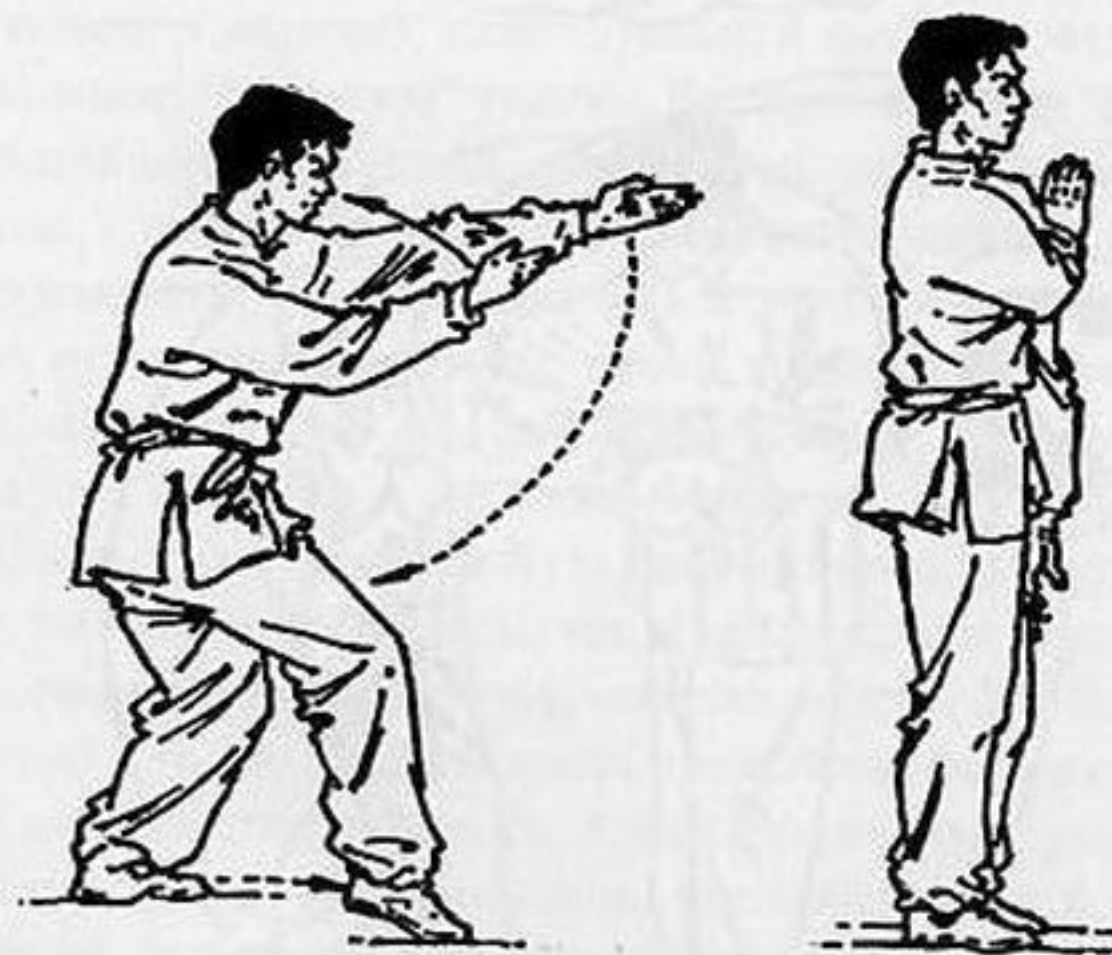
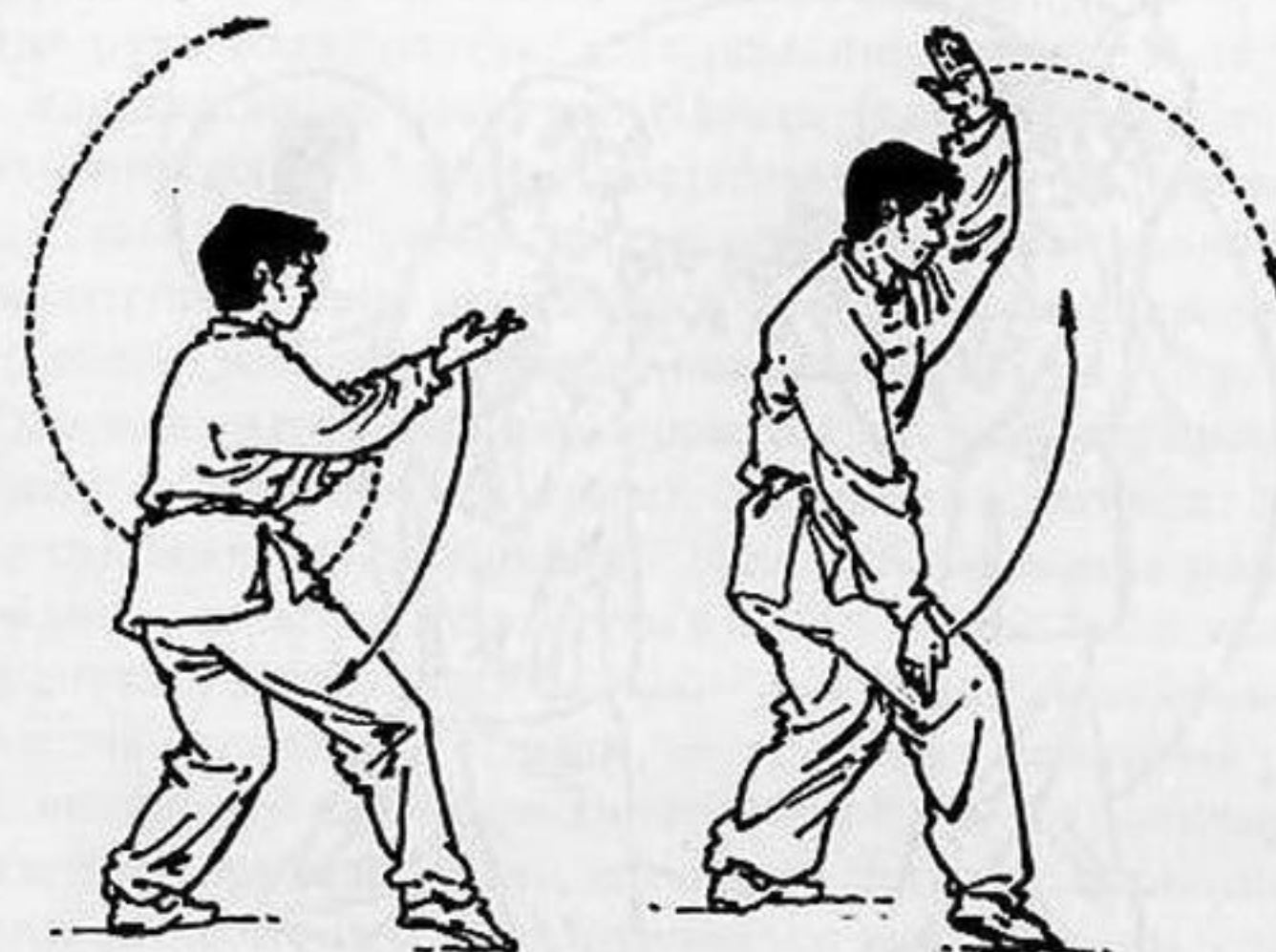
Удар ребром ладони сверху соответствует стихии “огня”. При очевидной разнице с *син и цюань*, где “огненный” *пао цюань* (“пушечный кулак”) бьется немного снизу вверх, основное, “внутреннее” сходство в том, что и при “рубке” необходимо достаточно активно “раскрыться” – “*пи чжан* – сила от спины”, нанося удар со звуком взрывающейся петарды. Это резкий хлопок, который слышен в тот момент, когда другая рука хлопает ладонью по предплечью в момент опускания руки в удар.

Хлопок по предплечью позволяет контролировать не только выброс усилия, но и движения рук в вертикальной плоскости, которые должны ходить, "как лезвия ножниц".



В теории стиля "рубка" порождается хлестким опусканием руки вниз после "пронзания", поэтому "пронзание", вначале, изучают именно с

вертикальным положением кисти, чтобы легче было рубить ребром ладони вниз, например, защищая корпус.



В тун бэй цюань, в отличии от чистого пи гуа цюань ("кулак рубки и захлестывания"), удар бьют не так размашисто, добавляя усилие упруго





разгибающегося локтя, который, несмотря на замах в плече, округло сгибается. Это и есть разница между приоритетом “усилия плети” (*бянь цзинь*) в *тун би* и “усилия колеса” (*лунь цзинь*) в *ти гуа*.

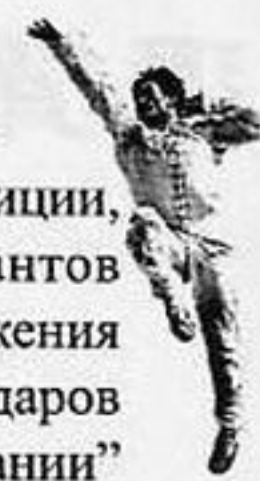
Когда рука поднимается, расслабленное плечо вытягивается назад, лопатки мягко сводятся. Нанося удар, нужно естественно “втянуть, опустошить” грудь, “растягивая” спину и подавая плечо вперед. Для лучшего “раскрытия, расправления” (*кай чжань*) обычно вытягивают переднюю руку вперед пронзающим движением (это очень распространенное движение называют *чуань пи* – “пронзание и рубка”), и, нанося рубящий удар, стремятся “догнать” переднюю кисть, отдергивая ее в последний момент. Этот навык позволяет добавить больше хлесткого, “плетеобразного” усилия (*бянь цзинь*) в удар. Рубка в *тун бэй цюань* зачастую жестче, чем в *ти гуа*, усилие “холодное”, плечи в таких случаях используют *та цзинь* – усилие “припечатывания вниз”. Рука жестче связывается с телом, но присходит некоторый разрыв в непрерывности движений, приоритет которой в *ти гуа* доминирует. Это не недостаток *тун тэй цюань*, это просто отличие от чистого *ти гуа*. Несмотря на то, что точки приложения усилия в рубящем ударе могут быть разные (не только ребро ладони и предплечье, но также тыльная сторона и центр ладони), отличительной особенностью рубки было именно мощное, “огненное” усилие. В старой технике “пушечный удар, разрубающий гору” выглядел, как мощный удар ладонью прямой руки по макушке, с использованием малозаметного подпрыгивания, которое помогало наносить удар приземляясь, всем телом.

Другая немаловажная деталь рубки в *тун бэй цюань*, в отличие от мощного, цанчжоуского *ти гуа*, заключается в том, что база рубящих ударов *ти гуа* смещена с ладони – *чжан* на руку – *шоу*. То есть, на практике, в *ти гуа* стремятся бить акцентированные удары не столько ладонью, сколько предплечьем, как в тайландском боксе используют в ударах ногами не столько стопу, сколько голень. В обоих случаях это обусловлено тем, что жесткая кость предплечья выдерживает большую нагрузку, чем собственно кисть. А манера работы с усилием – *цзинь* в цанчжоуском *ти гуа* очень мощная, что собственно и сближало его с *ба цзи цюань*, под влиянием которого развивалась местная традиция *ти гуа*.

Несмотря на инерцию движущейся руки, выброс усилия происходит в момент совмещения “трех окончаний” позы, в момент наибольшего



достаточно часто любой из ударов сверху (шуай, пай, пи) наносится в прыжке или длинном "напрыгивании" на противника

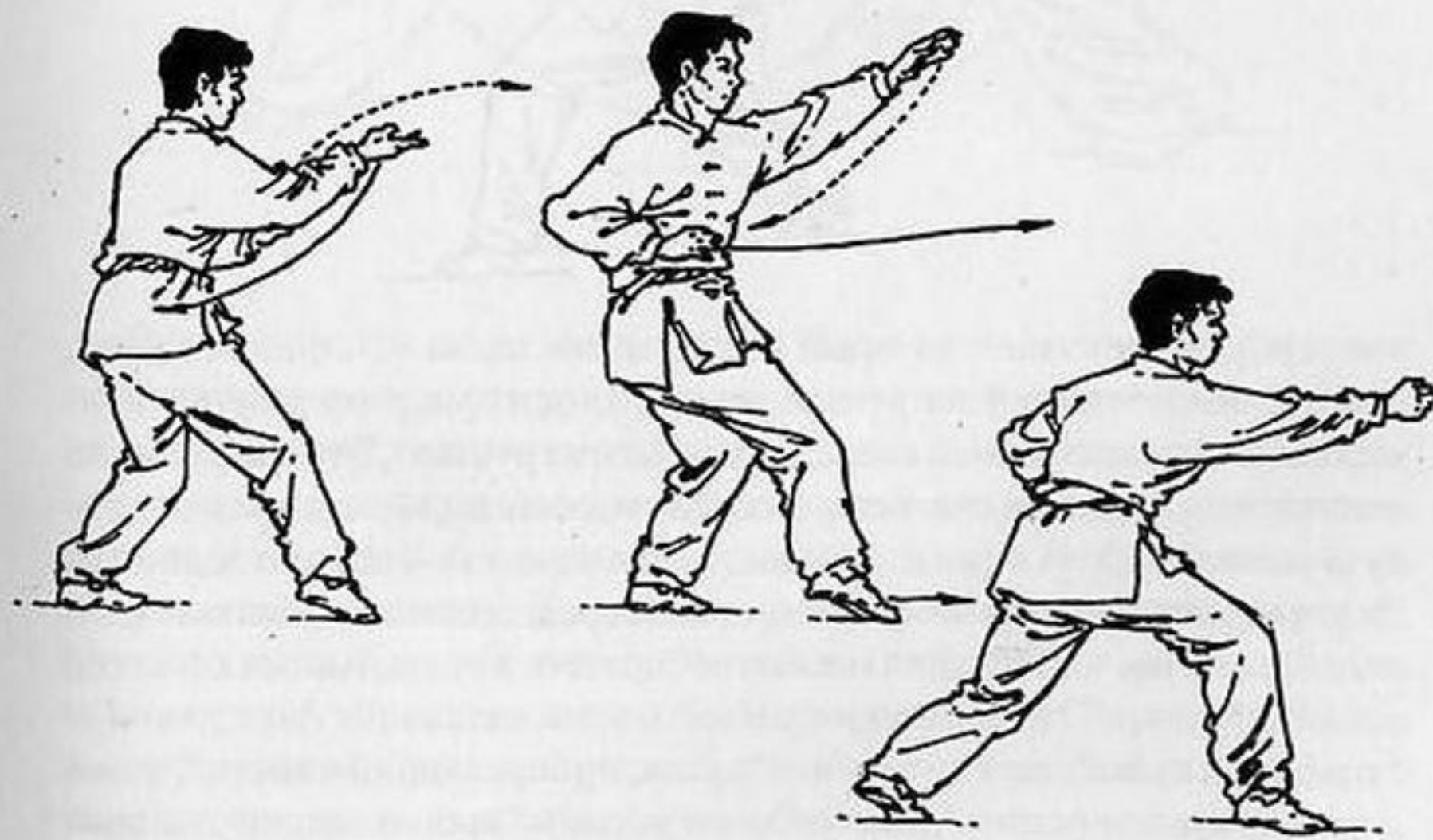


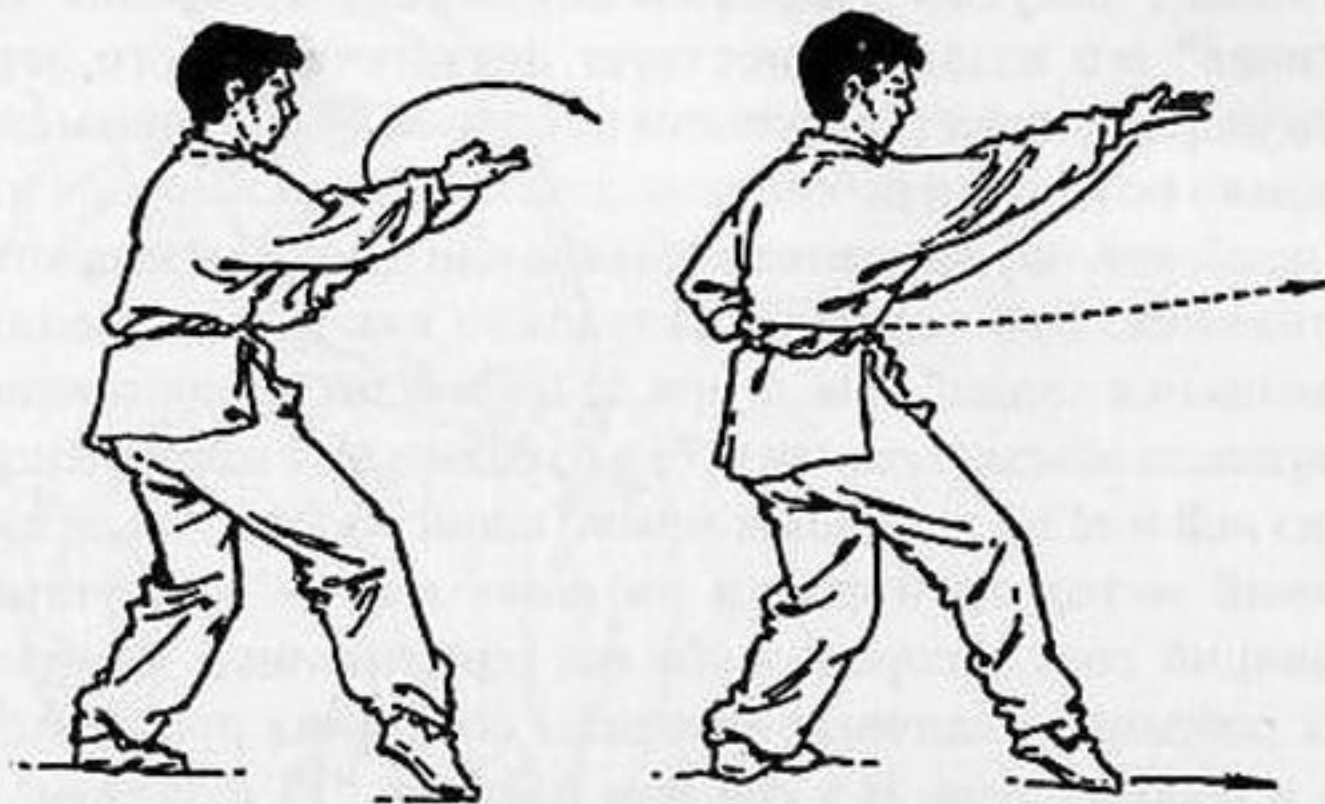
"вытягивания", "отпуская" вперед плечо, в момент "собираения" позиции, "подтягивая" его назад. Существует достаточно много вариантов рубящего удара, которые различаются не столько по вариациям движения руки, сколько по шагам и работе тела, достаточно часто любой из ударов сверху (шуай, пай, пи) наносится в прыжке или длинном "напрыгивании" на противника. Это особенно актуально как для усиления удара "опускающимся телом", так и при атаке высокого противника. При существующем объеме техники рубки из различных направлений стиля, только по ней и её производным можно написать отдельную книгу.

Базовый метод тренировки пи шань пао – "пушечный удар, разрубающий гору", породил обилие одноименных комплексов, в которых собраны различные варианты сочетания рубящего удара с шагами и работой тела. В у син тун бэй есть "13 пушечных ударов, разрубающих гору", где собрано 13 вариантов коротких комбинаций и комплекс юань пэн ци ши – "обезьяна и птица Пэн", где работа тела и шага, как "ловкой обезьяны", а руки выполняют рубящие удары, как "крылья птицы Пэн".

Цзуань чжан. "Буравить" ладонью.

Вообще, это движение, соответствующее стихии "земли", можно





считать ударом кулака, который бьет, как *ань цзянь* – “тайная стрела”, дротик, вылетающий из рукава, рука наносит удар практически от подмышки выставленной вперед руки, “как из рукава”. Это движение во многих направлениях считается ключевым, особенно ярко выражающим суть усилий – *цзинь* в *тун бэй цюань*, “*цзуань цюань* – сила от поясницы”. Этот удар наносится вытянутым суставом среднего пальца, вначале идет ладонь, которая в последний момент собирается в кулак, нанося хлесткий колющий удар. Это движение имеет много названий: *дянь цюань* – “точечный кулак”, *тун гу цюань* – “кулак, проникающий в кости”, *цзянь цюань* – “кулак – острие”, *тун бэй юань цюань* – “проникающий от спины

кулак обезьяны”, *чжун цюань* – “кулак, [бьющий] в середину [тела]”, каждое из которых так или иначе выделяет особый оттенок движения. В целом, этот удар естественно вытекает из “пронзания” ладонью, как “рубка” из “шлепка”. Название *чжун цюань* – “кулак в середину” объясняется тем, что удар стремятся наносить в точку на мечевидном отростке грудины, которую считают “центром” тела.



Принцип удара достаточно прост, “бить кулаком так, чтобы кулак не был виден, выходит рука – ладонь, наносит удар – кулак”. Руки ходят впритирку, отдергивающаяся рука выполняет скользящий хлопок (или скользящее “приглаживание”) по предплечью и по боковой части живота, что позволяет контролировать не только выброс усилия, но и вращение поясницы. Поясница и плечо немного подаются вперед, активно используется толчок ногой в стойке. При ударе обычно используется вертикальное положение кулака, как более мобильное и естественное, “три сустава не видно”, удар бьется без излишнего напряжения позы, и поэтому очень быстро, “сила идет от скорости,



скорость от расслабления”. При буравящем ударе надо без излишнего напряжения “осаживать и удлинять” руку, “в отдергиваемой ладони – семь частей усилия, в бьющей – три, тогда удар быстрый и упругий, сила идет от тела, а не от руки, рука отдергивается – как лук натягивает, другая вытягивается – как стрела вылетает”.

В ударе “скрыто” четыре усилия – *цзинь*, *цзуань* – “буравить, ввинчивать”, *бэн* – “упругого, хлесткого [удара]”, *дянь* – “точечного [удара]” и *цы* – “укола [острием]”, которые, по сути, описывают составляющие одного и того же движения и одного усилия, называемого *чжэнь цзинь* – “прямое усилие” или *гань цзинь* – “усилие древка”. Это усилие считается в *тун бэй цюань* доминирующим, по сравнению с “усилием кожаной плети” (*ни бянь цзинь*), “*тун бэй* бьет, как древко [шеста], *тигуа* - как плеть”.

На этих принципах строятся практически все удары “обезьяним”, полусжатым кулаком: *чжань шоу цюань* – “кулак, разрубающий голову” (короткий “щелкающий” удар суставом указательного пальца), *цзянь цюань* – “кулак - острие” (удар фалангами полусжатого кулака, который в *шаолинь цюань* называют “лапой леопарда”). Первый удар использует кистевое усилие (практически сохраняет одинаковую позицию), используемое при коротком уколе мечом сверху (*дянь цзянь* – “точечный удар мечом, как капля дождя между бровей”), второй, который ассоциируется с полусжатой лапой обезьяны, называют *сюнь лэй чжан* – “ладонь быстрее грома”, исходя из известной китайской поговорки – “гром грянул, уши уже не закроешь”.

Характерной чертой *тун бэй цюань* является то, что даже прямые удары кулаком бьются в постоянных перемещениях относительно противника и очень часто на отходе и в прыжке.

В *у син тун бэй* буравящий удар отработывают как отдельный, специфический метод тренировки – *цзуу чжуан* (столбовая работа знаков *цзы – у*), который развивается в метод *юань хоу чу дун* (обезьяна выходит из пещеры), относимый к *син чжуан* – “движущимся столбам”.

И это помимо того, что существует у *син чжуан гун*, статическая отработка ладоней пяти стихий.

На основе буравящего удара и ключевых комбинаций с ним отработывают знаменитое “холодное”, хлесткое усилие, одно из характернейших не только для *тун би*, но, что интересно, и для *ба гуа чжан* семьи Инь.

Сань цзюэ чжан. Три «непревзойденные» ладони.



Прикладной минимализм *тун бэй цюань* как нельзя лучше выражается в концепции «трех ладоней» – трех ударов, каждый из которых награжден эпитетом *цзюэ* – «исключительный, непревзойденный, не имеющий равных». Если сведение пяти ударов *син и цюань* к трем как-то ожидаемо, то, зная обилие техники рук *тун бэй цюань*, становится понятно, что, начиная изучать боевую технику, лучше сразу отбросить вторичное, чтобы «постичь непревзойденное искусство в использовании малого».

Под тремя ладонями подразумевают *шуай чжан* – удар тыльной стороной ладони сверху, *цзуань чжан* – буравящий удар и *ляо чжан* – удар ладонью снизу, то есть удары сверху, снизу и прямой.

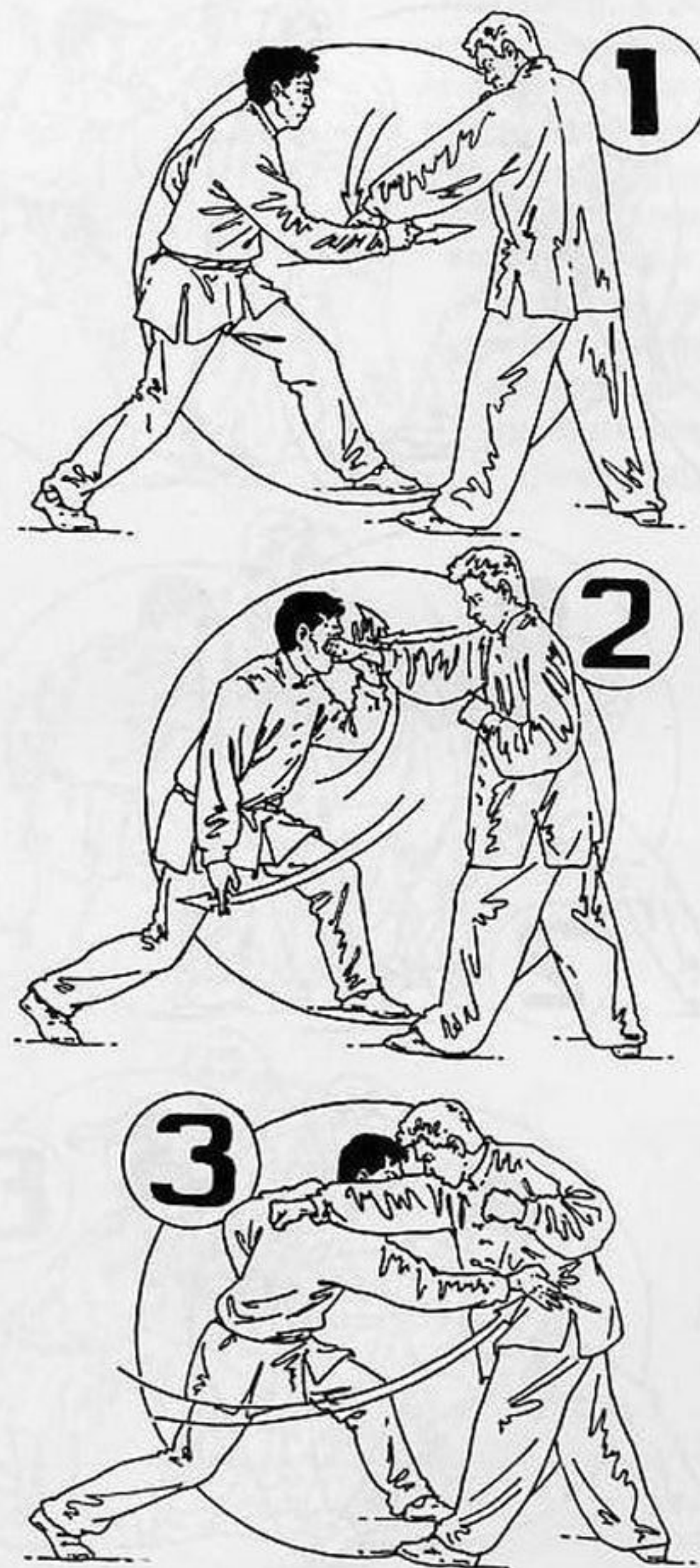
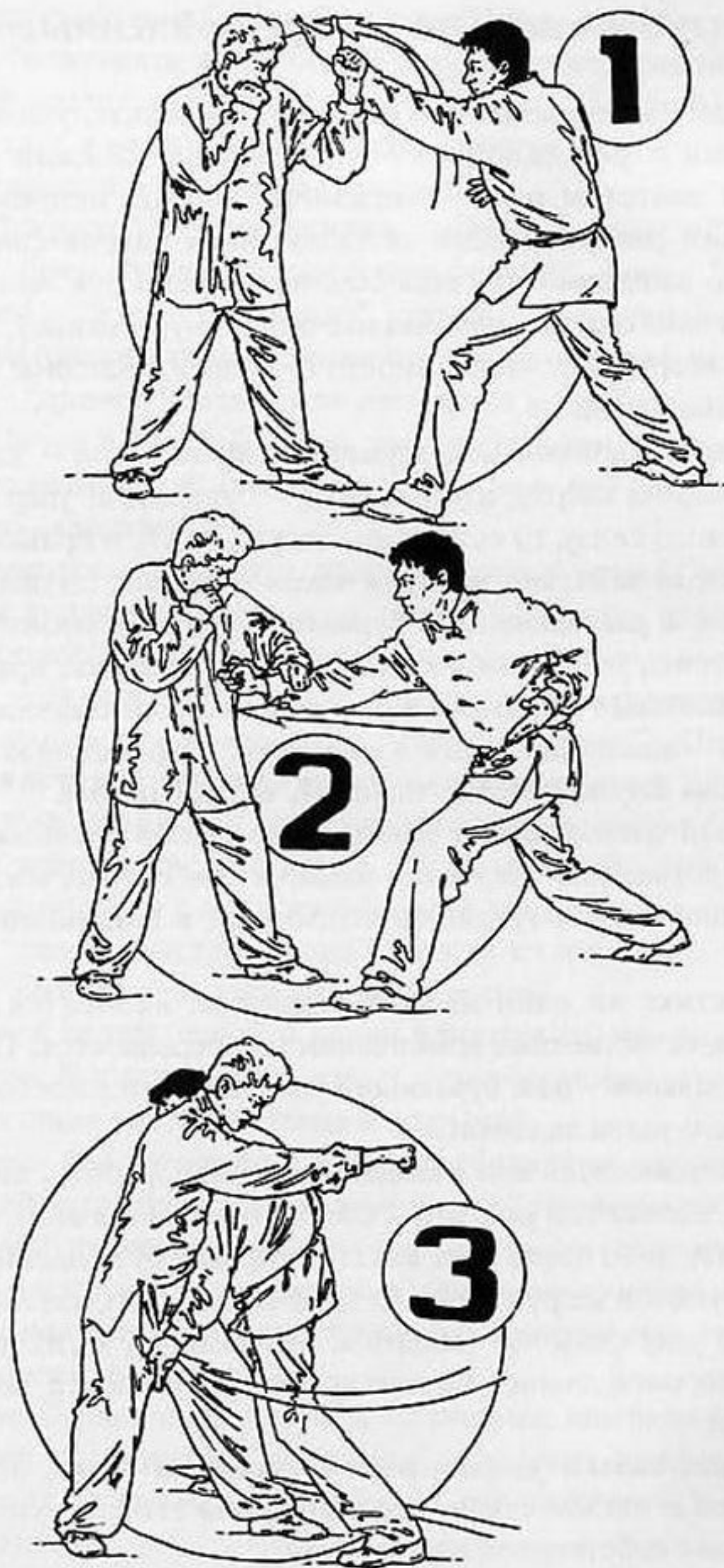
Шуай чжан называют *ми хунь чжан* – ладонь, смущающая душу, приводящую в растерянность. Буравящий удар называют *чжуй хунь чжан* – ладонь, настигающая душу, захватывающую врасплох. Удар *ляо чжан* называют *сан хунь чжан* – ладонь, уничтожающая душу или *дуань хунь* – ломающая душу. Кроме того, удар ладонью снизу в пах называют *инь шоу хэй чжао* – иньский, черный прием.

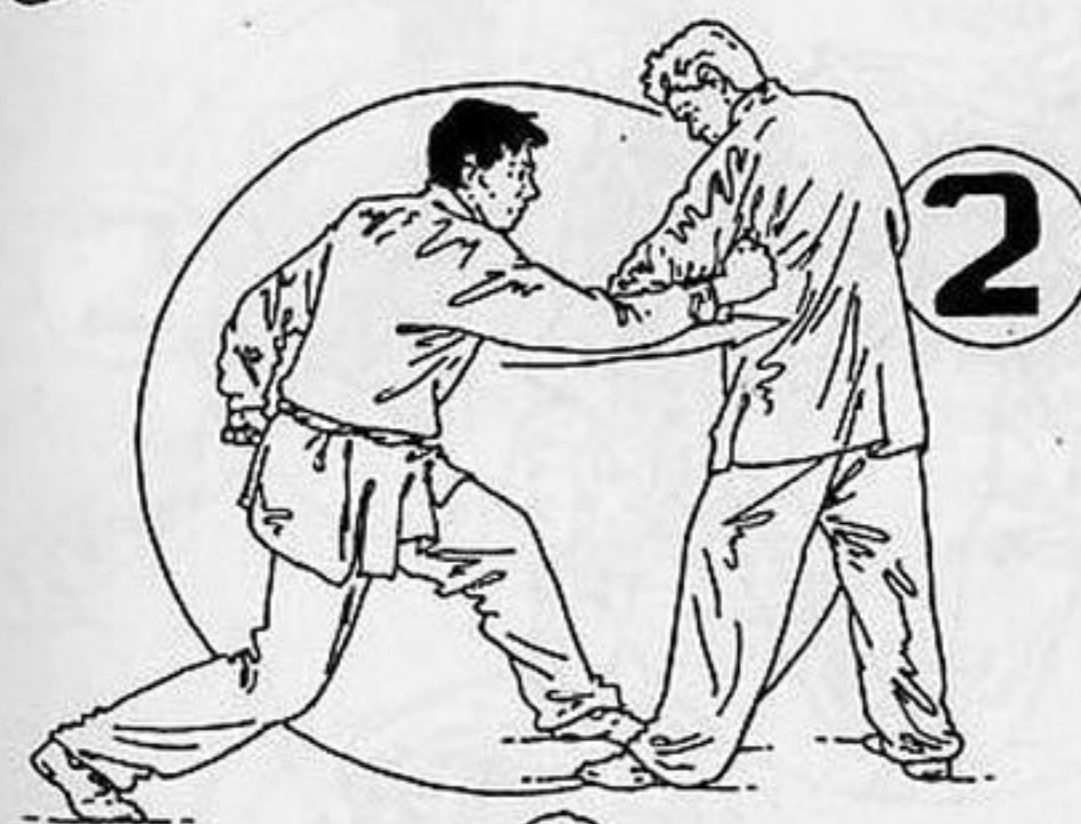
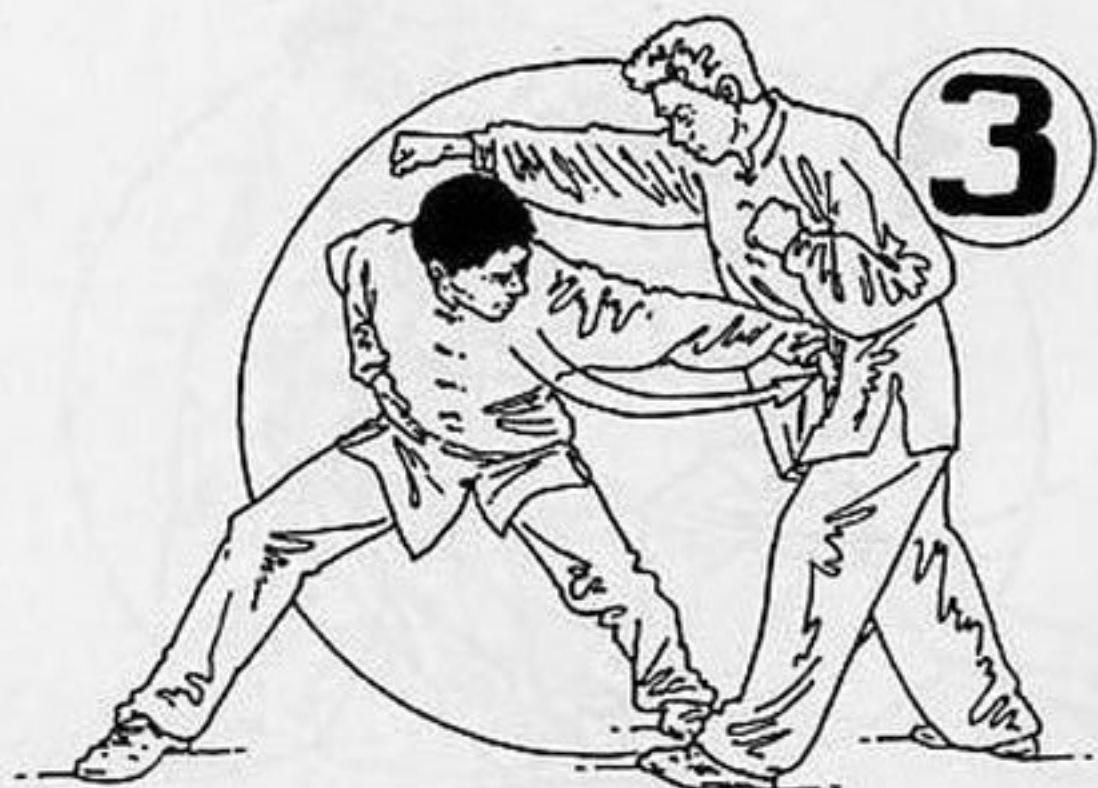
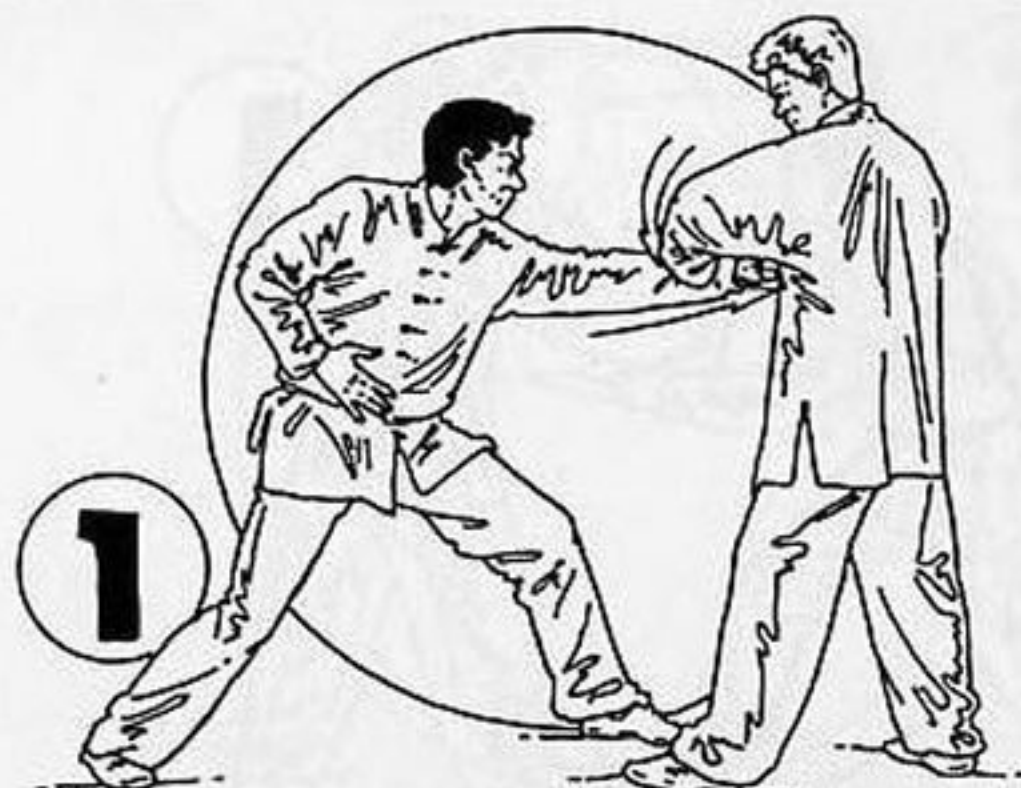
Удар *шуай* останавливает нахала, удар *цзуань* применяется против крепкого противника, удар *ляо* – только в том случае, когда создается угроза жизни – такую градацию используют в традиционном *тун бэй цюань*.

На практике ни один из этих ударов не наносится одиночным движением, естественные комбинации не прерываются. Так за ударом *шуай* идет шлепок – *пай*, буравящий удар наносится после шлепка или пронзающего удара ладонью.

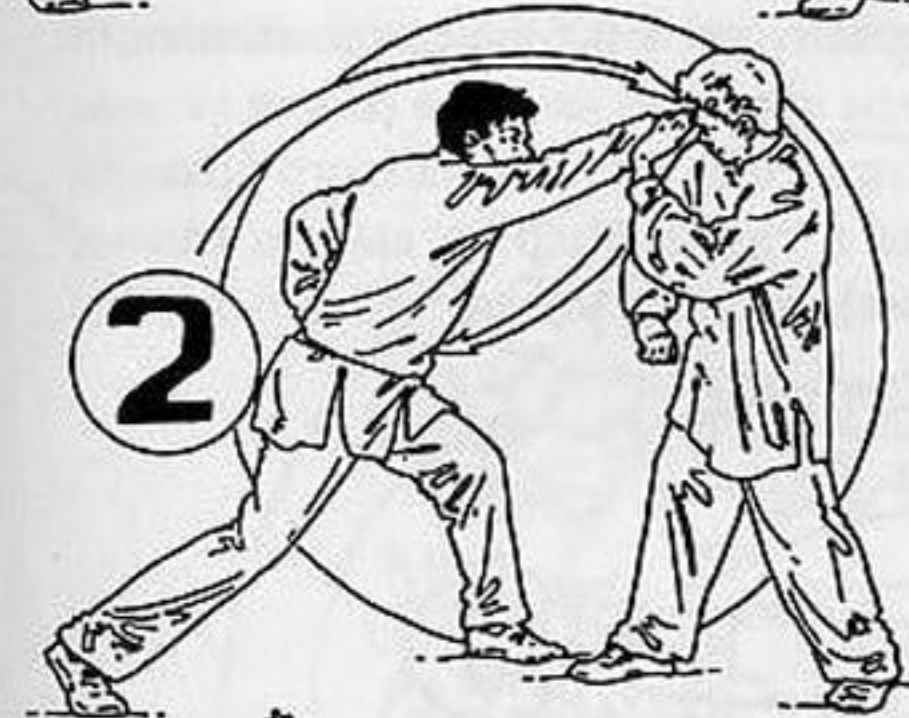
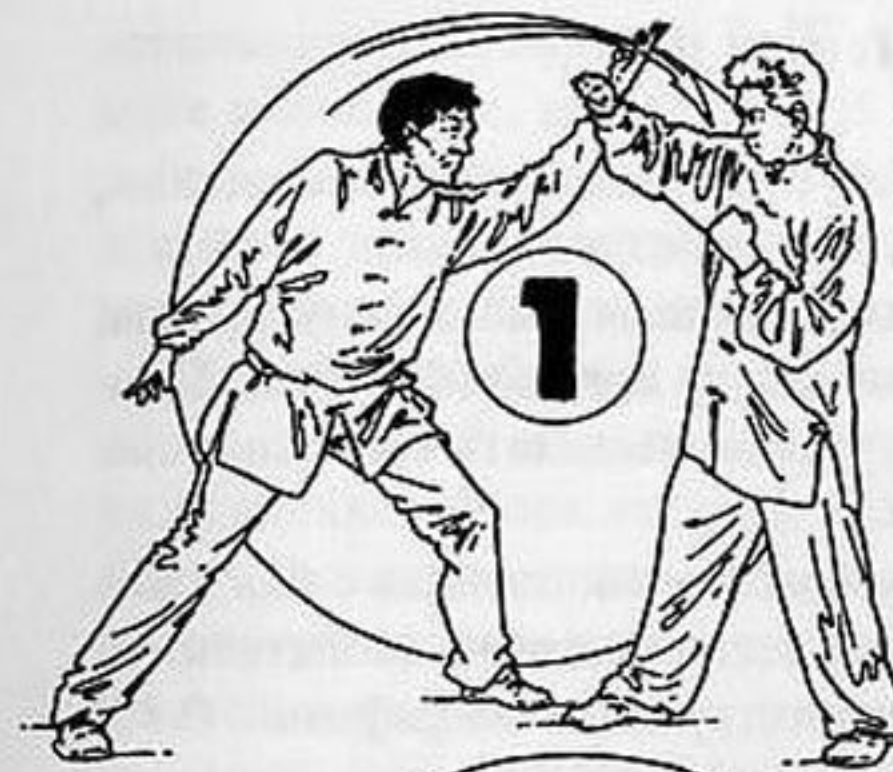
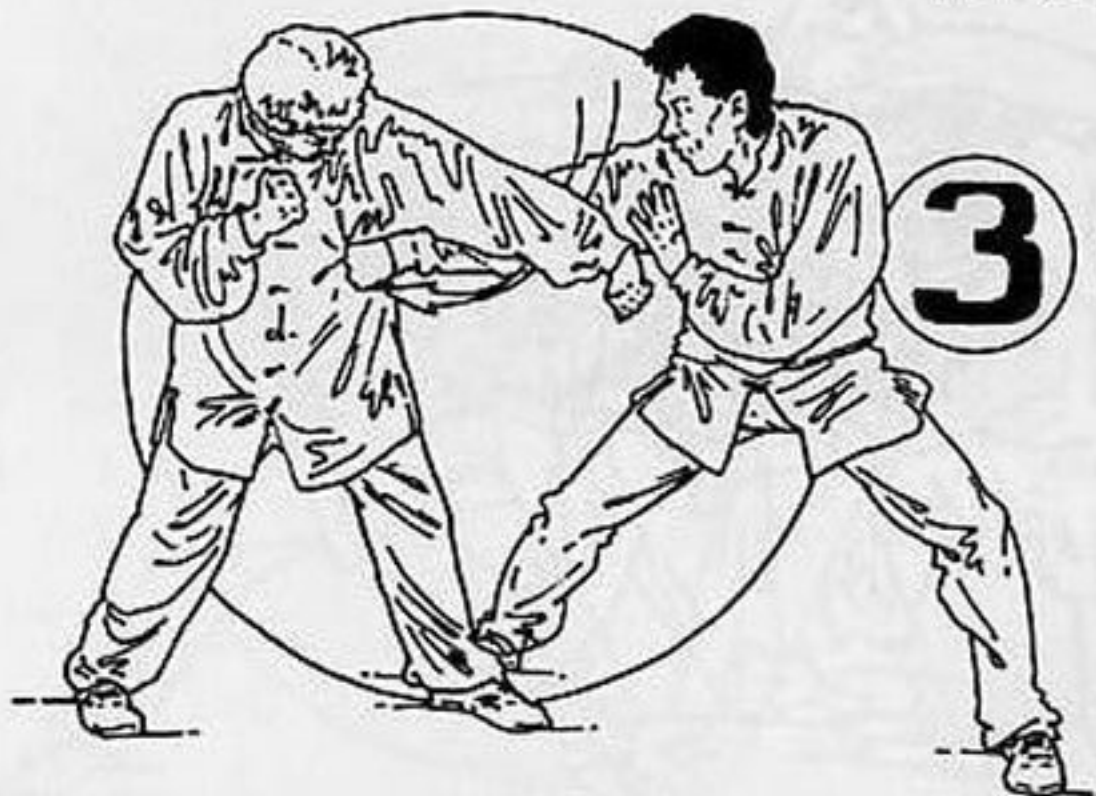
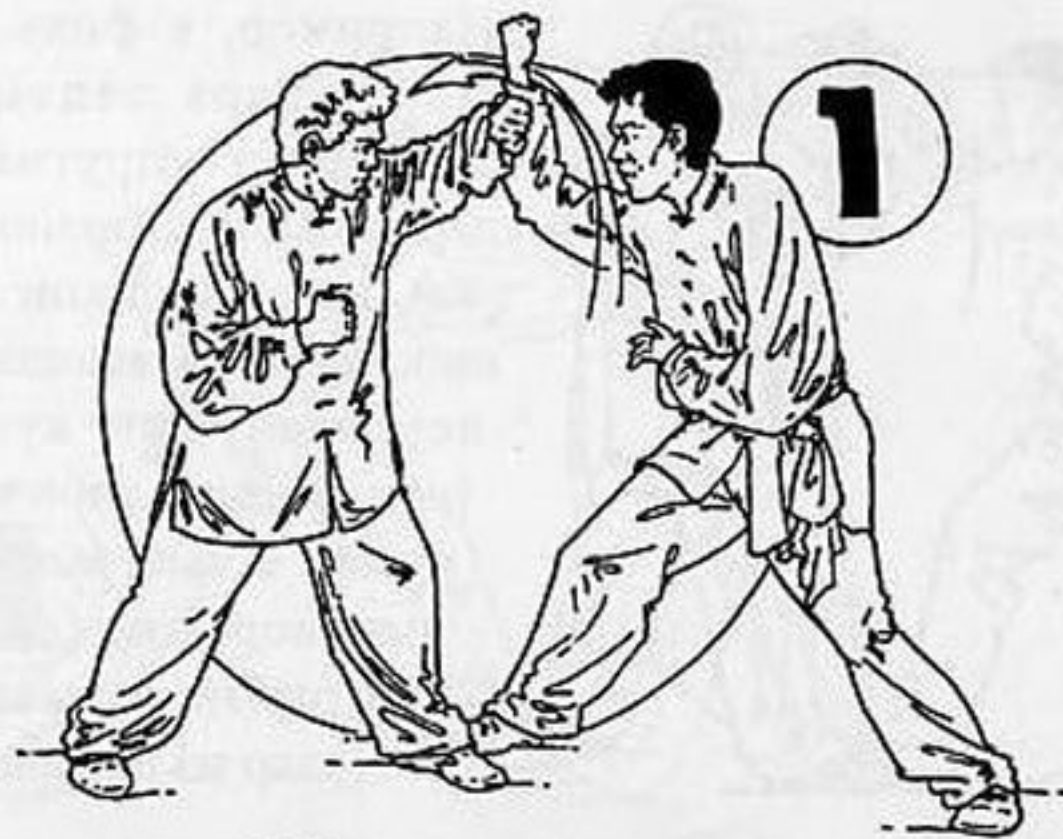
Удар *ляо* наносится или в акцентированной форме с шагом вперед, когда рука, наносящая удар *шуай* сверху, опускается вниз, замахиваясь на удар снизу, либо после того, как заблокирован буравящий удар и атака продолжается той же рукой под блоком. Кроме того, для *тун бэй цюань* характерен удар *фань ляо* (обратное подсекание), когда пах атакуется тыльной стороной ладони, быстро вращая руку в локте, обходя защиту противника.

Подобные связки ударов, верх – середина – низ, используются практически в любом стиле, использующем скоростную работу рук, естественно с собственной спецификой.





Например, в *фань цзы цюань*, вместо удара ладонью сверху, используют упругий дробящий удар тыльной стороной кулака (*бэн цза*), который трансформируется либо в вспарывающий удар снизу вертикальным кулаком в пах (*тяо цюань*), либо в удар ребром кулака с быстрым вращением – переворотом (*фань*) в локте, который называют *е цюань* (удар из подмышки).



В пи гуа цюань подобная техника выполняется с акцентом на вращении в плечевых суставах. Это может показаться неэффективным, но в пи гуа, в отличие от бокса или каратэ, совсем по-другому работают над плечевыми суставами и телом, поэтому удары не теряют ни скорость, ни силу, а скорее приобретают и то, и другое, поэтому размашистый удар снизу в живот не менее эффективен, чем рубящий сверху или жесткий апперкот.

Концепцию трех ладоней можно считать введением непосредственно в боевую технику стиля, по аналогии с тремя ладонями выделяют три удара ногой, но это напоминает несколько искусственный вариант кодификации техники.

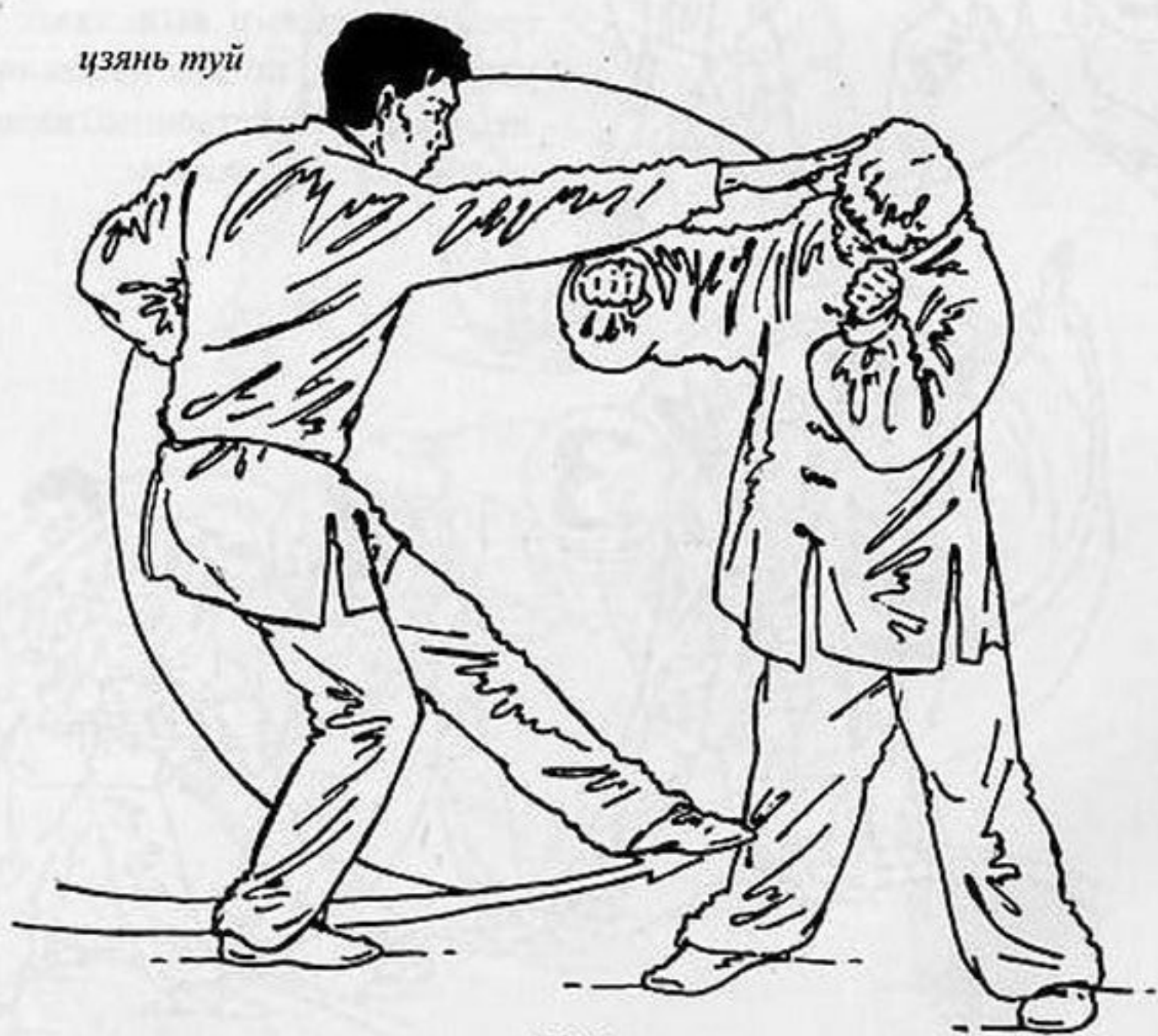
Техника ног. Туй фа

В тун бэй цюань техника рук требует постоянных перемещений, что наложило свой отпечаток на манеру работать ногами. В общем, техника ног достаточно стандартна для северных стилей ушу, правда, практически не используются маховые удары ногами (*бай туй*). Если рассматривать технику ног в целом, можно выделить три основные тенденции её развития.

Самая старая манера, которая прослеживается, начиная с *бай юань тун бэй*, это адаптация ударов ногами к шагу в манере, свойственной стилю *тань туй* (упругие ноги), с соответствующей спецификой. В *Ма ши тун бэй* создан собственный вариант десяти базовых комбинаций *тань туй* с активным использованием арсенала *пи гуа* и *ба цзи цюань*.

В первую очередь используются производные от хлесткого прямого удара ногой на высоте голени, паха и груди. Удар на высоте голени называют *цзянь туй* (нога – острие), подразумевая, что его можно

цзянь туй

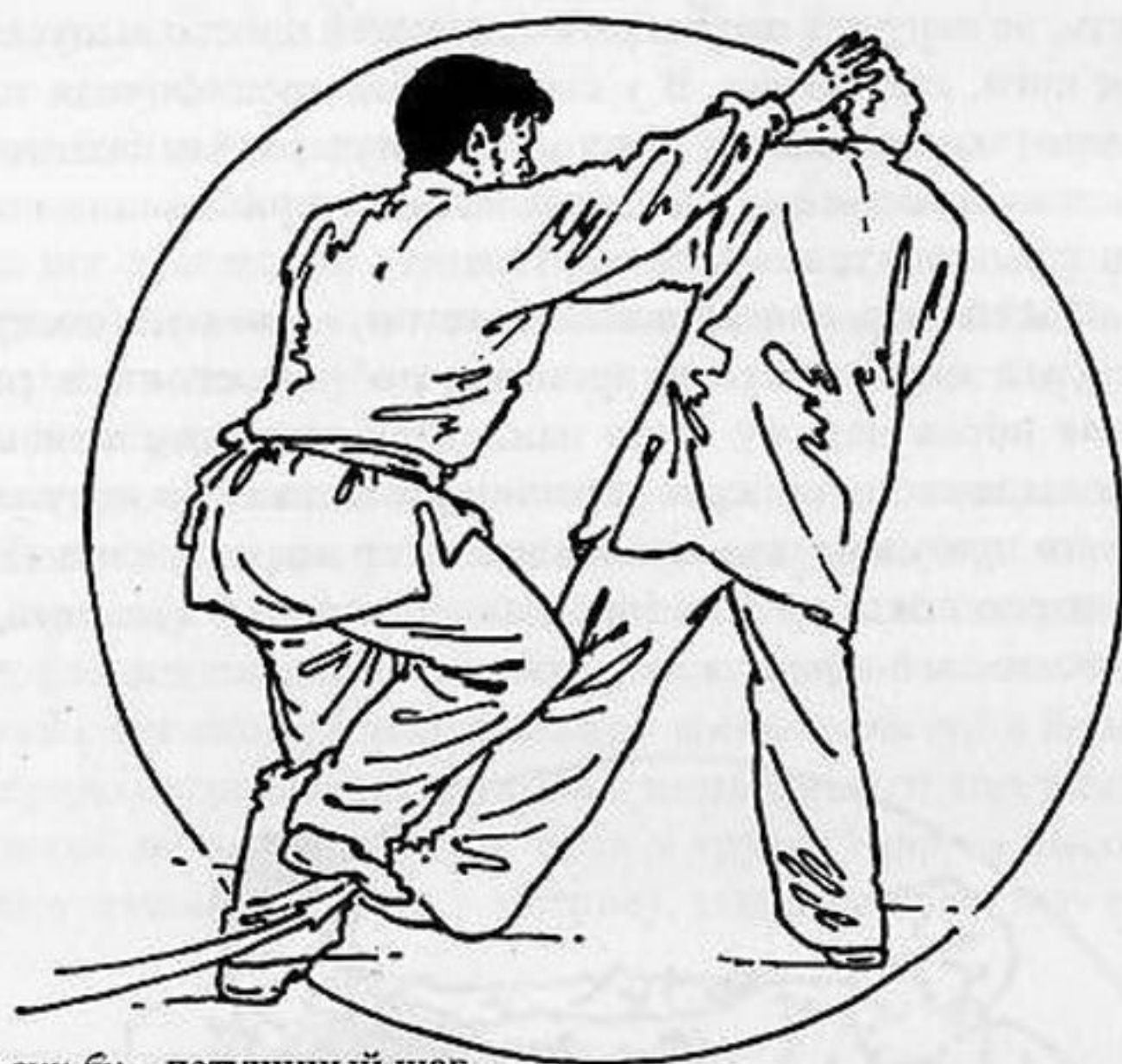


использовать, не нарушая шага и работу руками, просто выпуская при шаге носок ноги, как острие. В *у син тун бэй* специфичная техника работы телом (складываясь в пояснице при ударах) с подниманием передней ноги, естественно накладывается на применение низкого, хлесткого и короткого удара носком в голень.

Другой низкий удар, сливающийся с шагом, – *хэн туй* (поперечная нога), который наносится внутренним ребром стопы в голень, разворачивая носок наружу. Удар наносится коротким махом ноги снизу, располагая стопу поперек голени противника. По виду усилия, используемого при ударе, *хэн туй* практически аналогичен одному из ключевых ударов стиля *чо цзяо* (пронзающие ноги) – *цунь туй*, с той разницей, что последний наносится носком ноги.



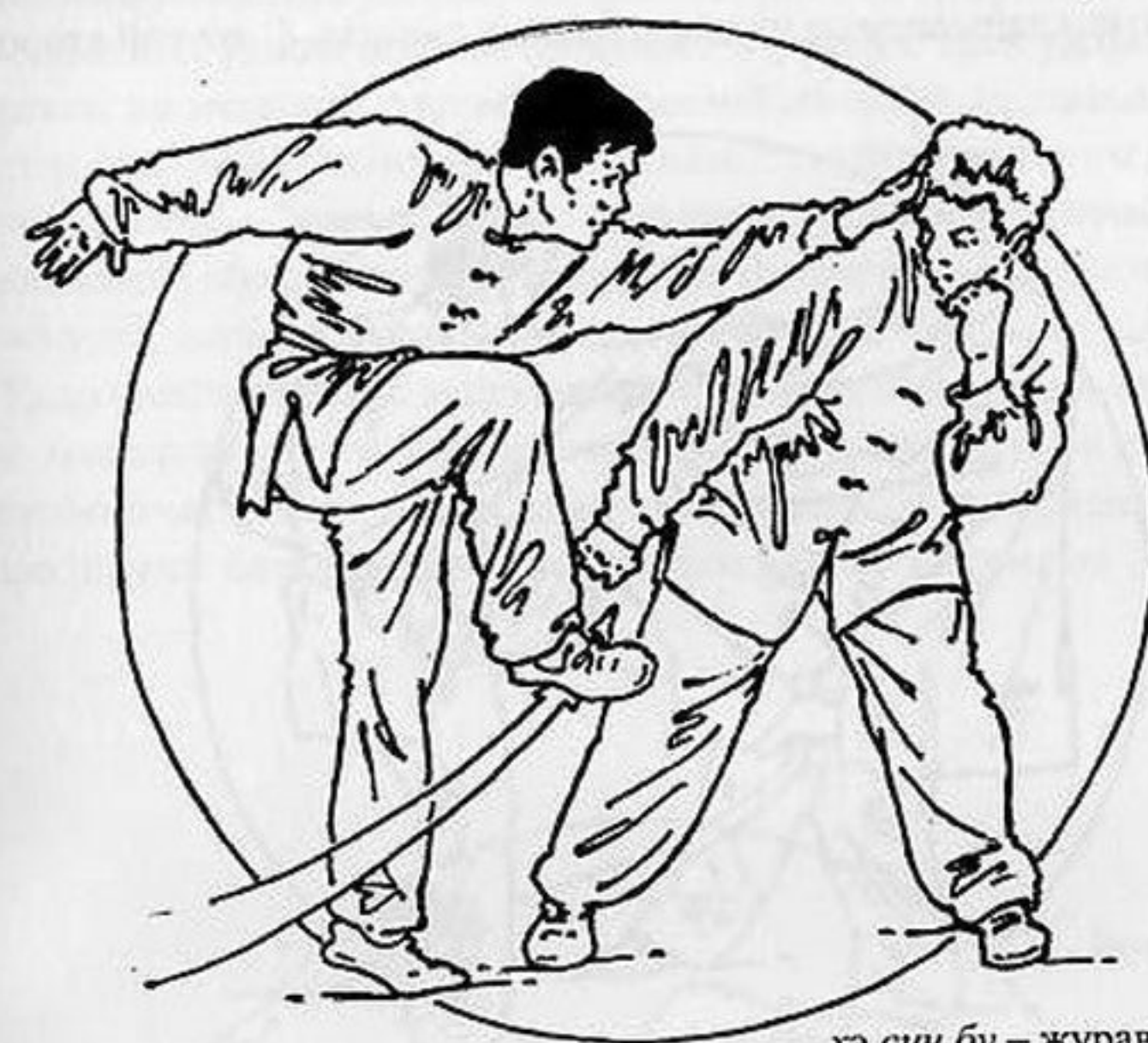
К простейшим низким атакам ногами располагают и типичные перемещения, *цзи син бу* – петушиный шаг, который аналогичен одноименному перемещению в *син* и *цюань*, при котором вес тела



цзи син бу – петушинный шаг

постоянно смещается с ноги на ногу, а другая стопа подтягивается к щиколотке. Другой вид шага *хэ син бу* – журавлиный шаг, при котором идет высокое поднятие колена. Правда, в некоторых стилях под журавлиным шагом подразумевают шаг со специфической манерой постановки ноги на землю, при которой на землю вначале становится носок, а затем вся стопа, слегка припечатывая землю всей подошвой. Последнее особенно важно для координации шага и тела при выбросе усилия с шагом вперед.

Проведение аналогий с техникой ног стиля *чо цзяо* вполне уместно, по сути, это вторая тенденция развития техники *тун бэй цюань* – за счет привнесения ножной работы *чо цзяо*. Это касается традиции у *син тун бэй* (за исключением традиции Сю Цзяньчи) и *тун бэй цюань* семьи Ма. Оба направления значительно обогатились за счет традиции дунбэйского направления *чо цзяо*. Но каждое из направлений ассимилировало технику *чо цзяо* по-разному. Если в *Ма ши тун бэй* превалирует достаточно четкий и систематизированный подход, то в ляонинском у *син тун бэй* ножная техника представлена в комплексах, которые как-то выпадают из общей



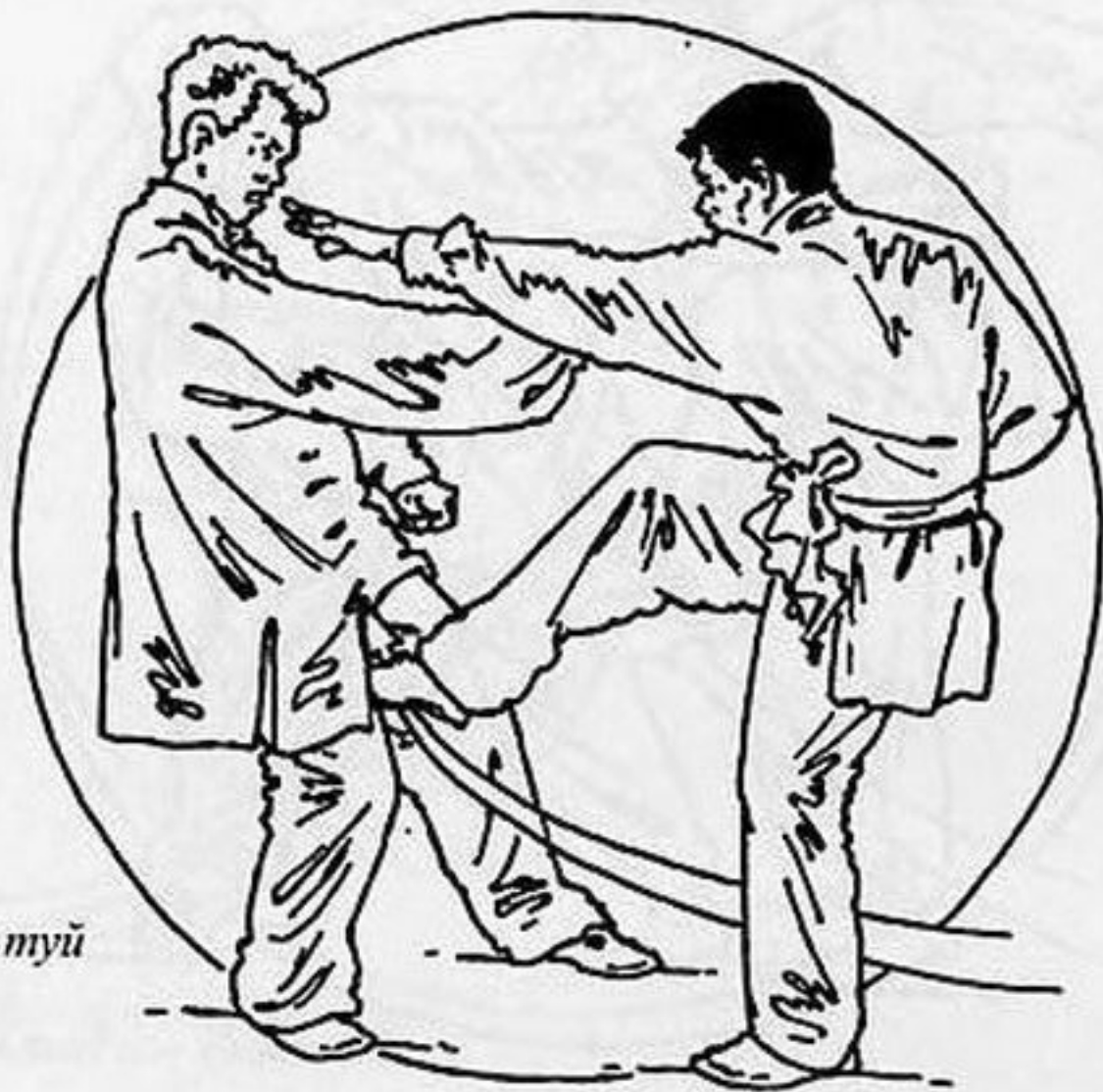
хэ син бу – журавлиный шаг

картины стиля и производят впечатление достаточно неоднозначное, несмотря на то, что это направление всегда было ориентировано на реальный бой и включало необычно много тренировочных методов для ног (что интересно, эти методы подразумевали тренировку босых ног). Так что, несмотря на то, что в обоих случаях использовалась одна и та же исходная манера, переработана она была в двух, достаточно разных вариантах.

Ляонинский у *син тун бэй* включает в себя комплексы, не просто насыщенные техникой ног, но практически построенные именно на ударах ногами. Здесь и маховые удары, и фехтование высокими ударами одной ногой, и прыжки. Хотя официально говорят о том, что эта техника раньше скрывалась (ввиду своей эффективности), комплексы производят впечатление набора техники *сань шоу* (свободного боя), собранные без особо тонких внутренних связей.

В современной традиции направления семьи Ци выработалась достаточно стройная структура техники ног. С одной стороны, это низкие удары ногами (без попытки повторить *чо цзяо*), прямые удары ногами –

хлесткий, носком ноги (*дань туй*) и толчковый, пяткой (*дэн туй*), естественно накладываемые на шаг в боевых связках. С другой стороны,



дань туй

в технике ног пытаются использовать принцип упругого выброса усилия тазом, коротко подавая его вперед в момент удара, и сразу втягивая назад для гашения отдачи. Втягивание таза – необходимый компонент движения, без которого удары превращаются в странные балансировки с неестественно откинутым назад телом, что моментально разрывает взаимосвязь с обильной техникой рук. Помимо своеобразной работы тазом, в стиле часто используются низкое скользящее подпрыгивание вперед, в момент толчкового удара ногой (что часто встречается в *син* и *цюань*).

Очевиден вывод, что техника ударов ногами не дает таких возможностей для реализации проникающего усилия – *тун цзинь*, как руки. Посему рассматриваться ножная техника будет в рамках базовых комбинаций и комплексов. Также очевидно, что в *тун бэй цюань* практически нет какой-то особенной, уникальной техники ног, но есть интересные тактические и технические методы их применения.

Помимо коленных ударов, которые “спрятаны” в прыжковой технике рук, основные удары ногами начинают изучать с трех ударов, которые выделяют по аналогии с тремя «непревзойденными ладонями». Обычно это удар *дянь туй* – “точечный” удар, наносящийся колющим движением носка, *дань туй* – “упругий” удар подъемом стопы в пах и *чуай туй* – удар ребром стопы вбок. Все удары стараются применять на высоте поясницы, только удар *чуай* активно используют для атаки не только корпуса, но и ног. Удар *чуай* несколько выпадает из общей техники стиля, его довольно редко можно встретить в комплексах – *таолу*, но в бою он применяется достаточно часто. Каждый из ударов имеет несколько вариантов, которые детализируют базовый вариант для конкретной ситуации.



дянь туй – “точечный” удар



чуай туй – удар ребром стопы вбок

通背拳



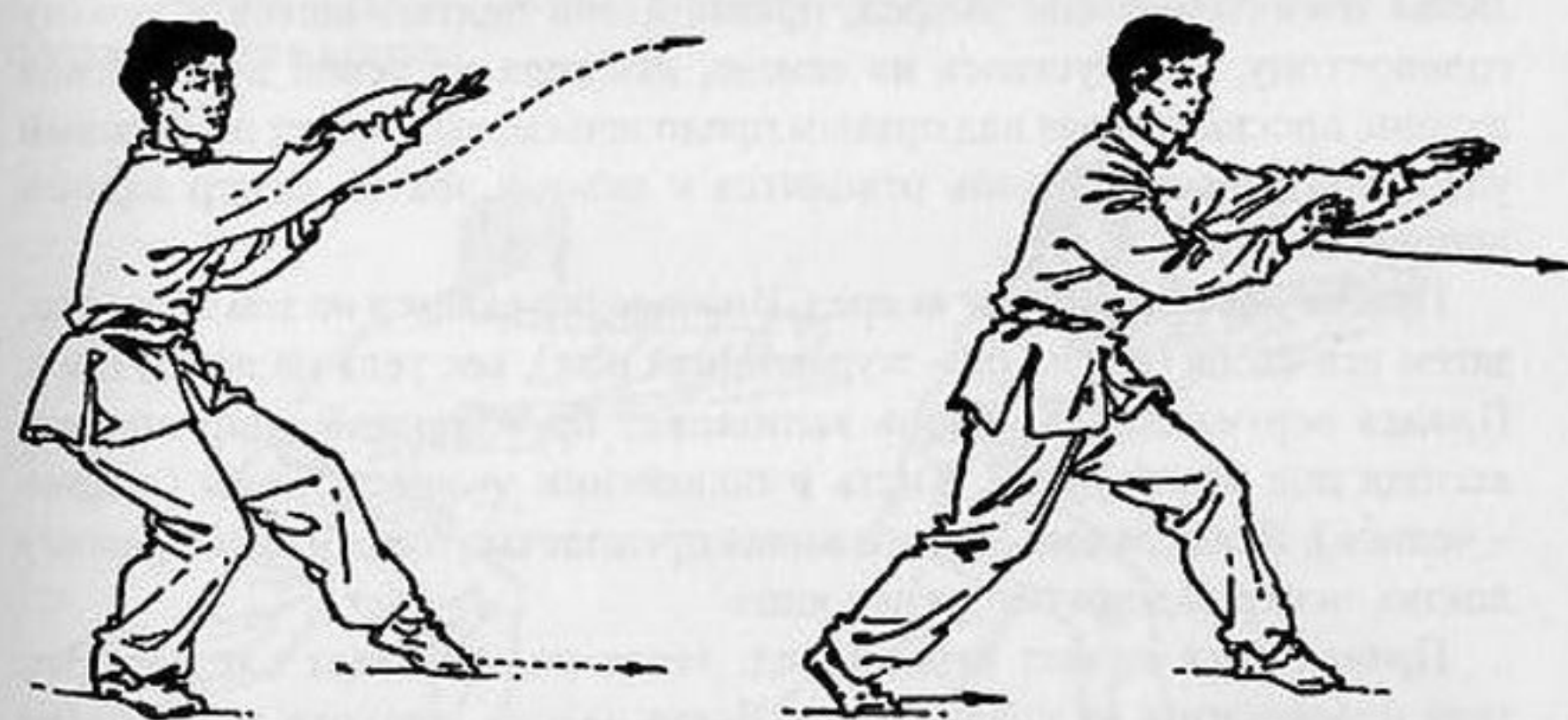
12 базовых комбинаций тун бэй цюань

Представленные двенадцать связок приемов были созданы на основе техники Сю Цзяньчи и Чжан Цэ. Они достаточно ярко демонстрируют ключевые принципы, как движения, так и построения боевой техники.

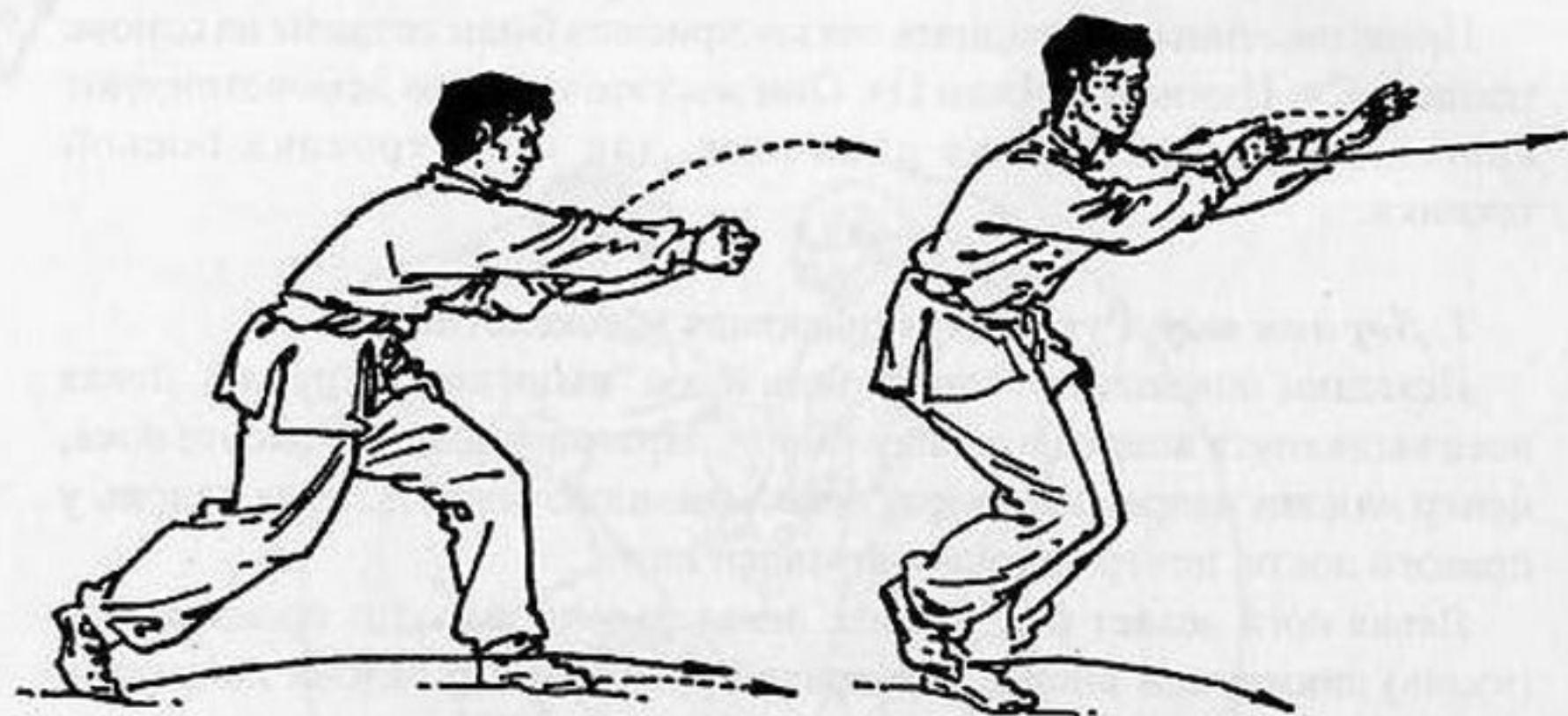
1. Доу лин шоу. Рука, встряхивающая колокольчик.

Исходное положение – *инь шоу ши* (поза “вытягивания руки”). Левая нога выдвинута вперед в стойку *сюй бу*. Правая ладонь на высоте носа, центр ладони направлен вверх, локоть немного согнут. Левая ладонь у правого локтя, центр ладони направлен вниз.

Левая нога делает шаг вперед, левая ладонь выходит пронзающим (*чуань*) движением вперед под правой рукой, центр ладони направлен вниз. Правая ладонь, приглаживая (*ло*) левое предплечье, отводится к левому локтю, центр ладони направлен вниз.



Правая рука, выпрямляясь под левым предплечьем, наносит буравящий (*цзуань*) удар. Ладонь в конце движения сжимается в кулак с выставленным вперед суставом среднего пальца (*цзянь цюань*, *тун гу цюань*) и наносит удар встряхивая запястьем, “встряхивая колокольчик”. Левая ладонь выполняет хлопок по правому предплечью и приглаживающим движением отводится к правому локтю. Центр ладони направлен вниз. Тело немного подается в пояснице вперед, правая стопа



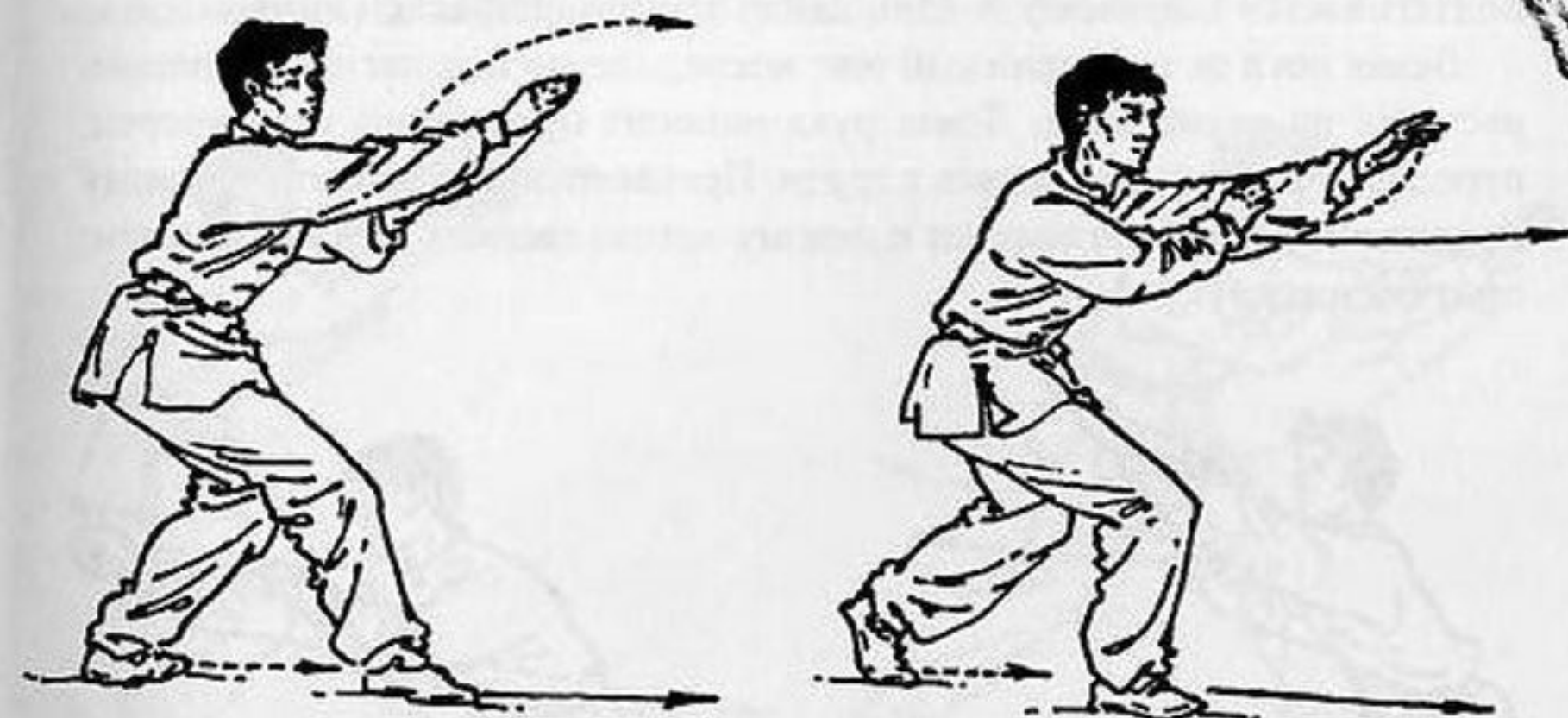
немного подтягивается.

Продолжить перемещение, подшагнув правой стопой к левой. Левая нога делает шаг вперед, правая стопа подтягивается к левому голеностопу, не опускаясь на землю, вес тела на левой ноге. Левая ладонь, проскальзывая над правым предплечьем, выполняет шлепковый удар (*пай*), правая ладонь отводится к левому локтю, центр ладони направлен вниз.

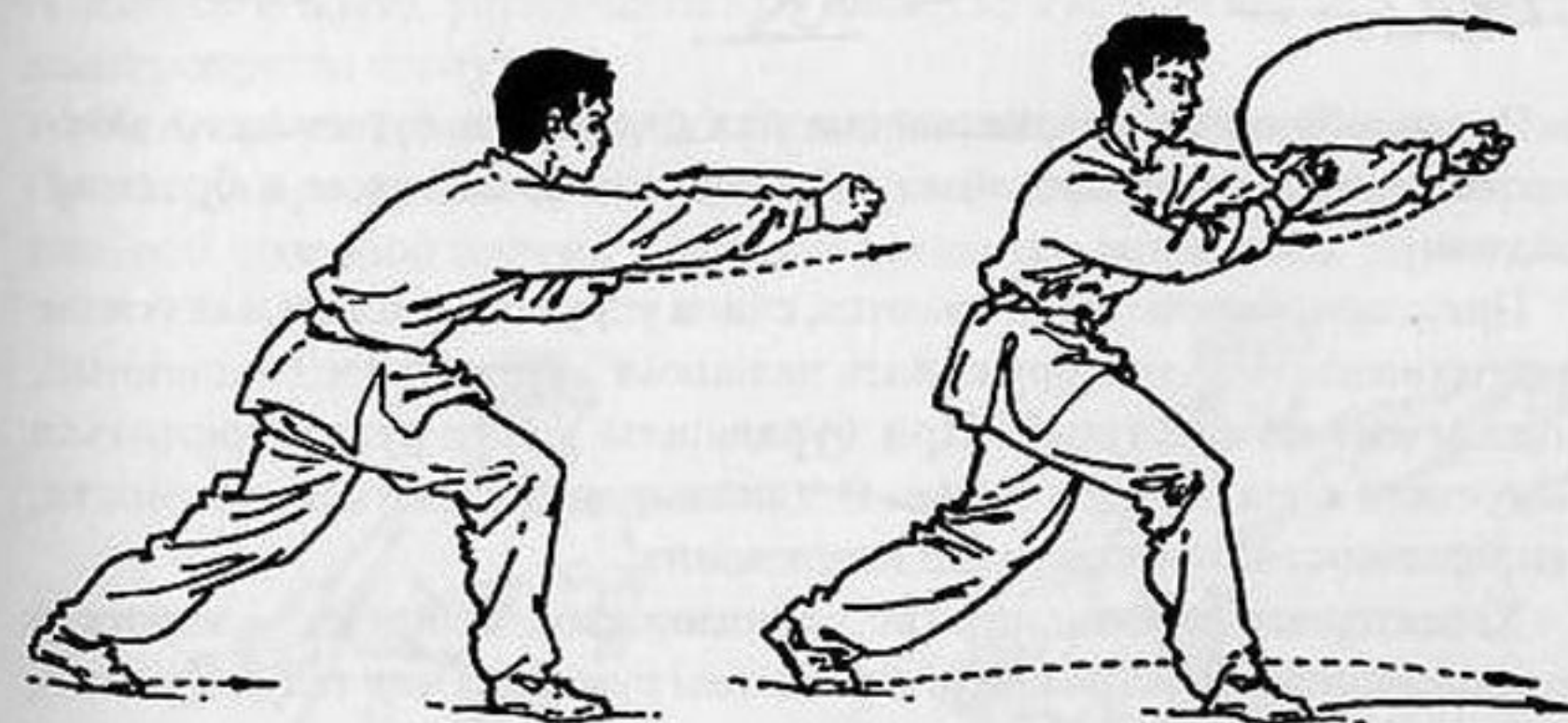
Правая нога делает шаг вперед. Вначале опускается на землю носок, затем вся стопа (*хэ син бу* – журавлиный шаг), вес тела на левой ноге. Правая вертикальная ладонь выполняет пронзающий удар вперед, выходя под левой рукой. Кисть в положении *чуань со чжан* (ладонь – челнок). Левая ладонь, приглаживая предплечье, отводится к правому локтю, центр ладони направлен вниз.

Правая нога делает шаг вперед, левая подшагивает следом. Вес тела переносится на правую ногу. Левая ладонь, проходя над правым предплечьем, выполняет шлепковый удар вперед. Правая ладонь отводится к левому локтю, центры ладоней направлены вниз.

Правая нога делает длинный шаг вперед (*куа бу*), левая стопа подтягивается, скользит по земле. Правая кисть выбрасывается вперед, нанося буравящий удар под левой рукой. Левая ладонь выполняет шлепок по правому предплечью и отводится к правому локтю приглаживающим движением, центр ладони направлен вниз.



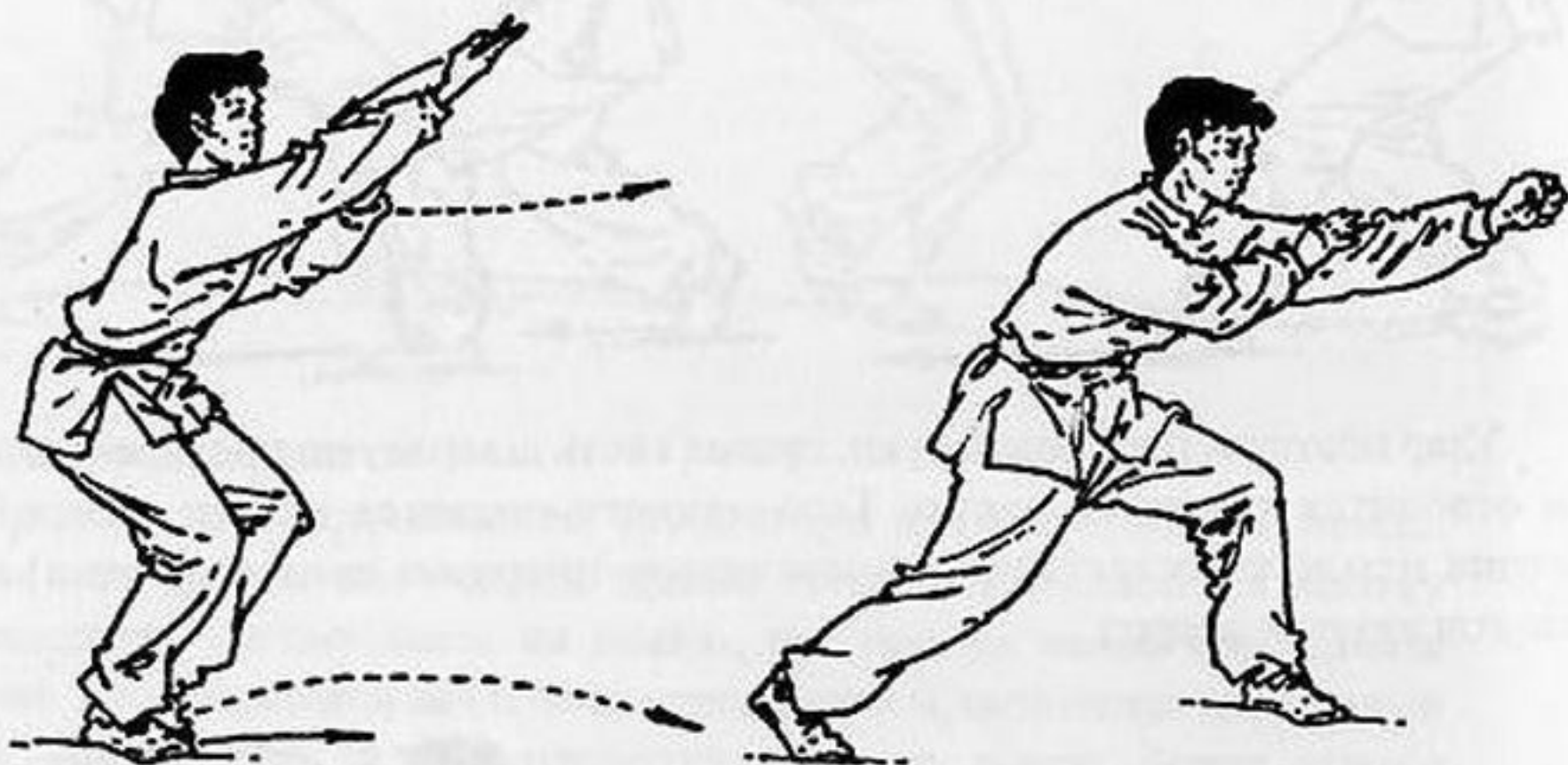
Удар повторяется с левой руки, правая кисть шлепает по предплечью и отводится к левому локтю. Тело немного подается вперед, левая стопа немного (естественно компенсируя инерцию движения тела) подтягивается вперед.



Оттолкнувшись подтянувшейся левой ногой, сделать шаг вперед правой, поджимая левую стопу к правому голеностопу, вес тела на правой ноге, правое колено согнуто. Правая ладонь наносит, от левого локтя, удар тыльной стороной сверху (“бросок” ладони – *шуй*), удар на высоте

головы, центр ладони направлен вверх. Левый кулак разжимается, ладонь подтягивается к правому локтю, центр ладони направлен вниз.

Левая нога делает длинный шаг вперед, левая подшагивает следом, вес тела на левой ноге. Левая рука наносит буравящий удар вперед, перед ударом слегка отводясь к груди. Правая ладонь хлопает по левому предплечью, и подтягивается к левому локтю скользящим движением, приглаживая руку.



Эта комбинация предназначена для отработки буравящего удара в сочетании с *чуань пай шуай* – “пронзанием, шлепком и броском” [ладони].

При ударах “плечи вытягиваются, спина упругая”, выбрасывая усилие “встряхивать запястье, пружинить пальцами”, “шаг вперед – длинный, подшагивание быстрое”. При буравящем ударе руку стремиться выпускать параллельно земле. В движениях добиваться слитности, непрерывности и скорости без напряжения.

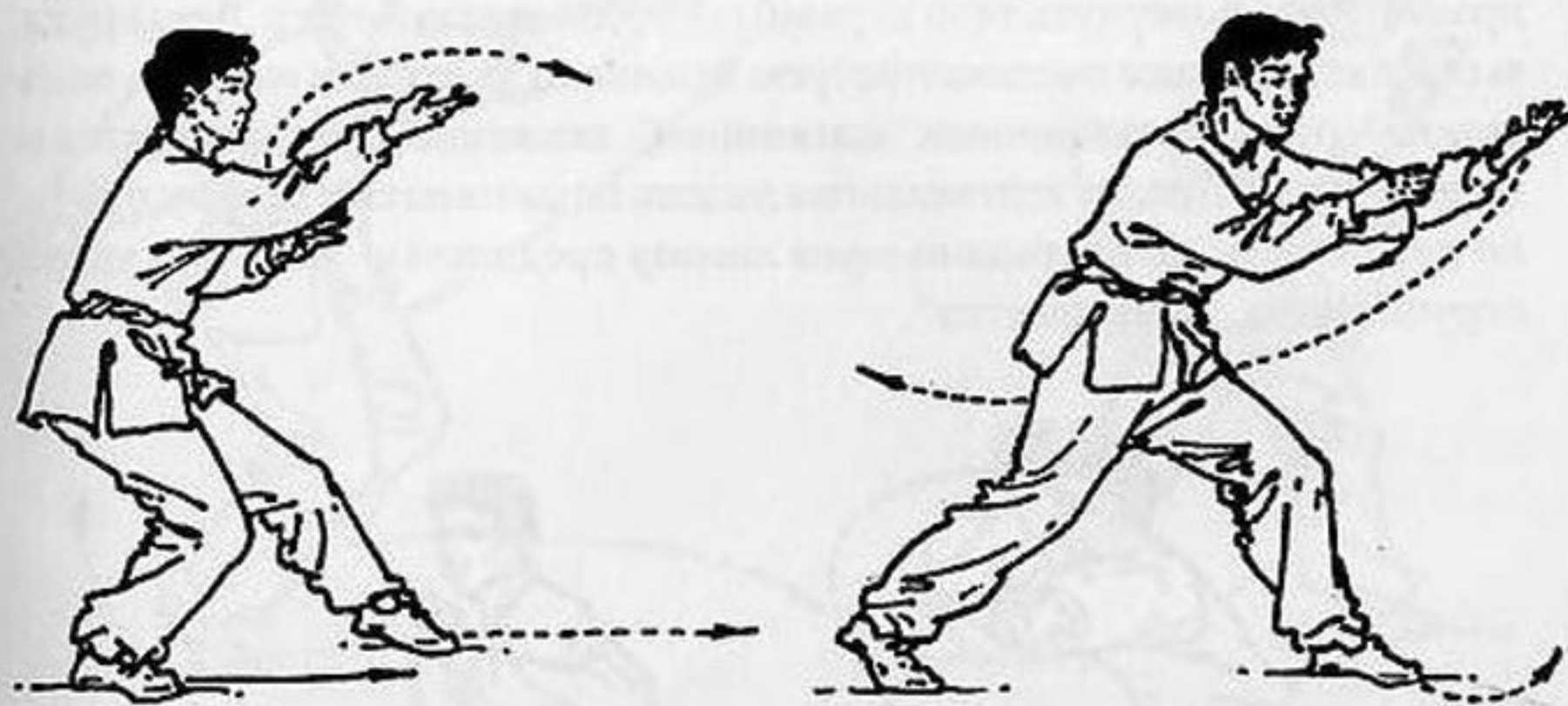
Характерная особенность “встряхивания колокольчика” – короткие переключения рук, когда при отдергивании рука идет не к телу, а к локтю, и удар наносится “от локтя”.

2. Шань шоу лоу ни. Смахнуть рукой, рубка со сгребанием.

Исходное положение – *инь шоу ши*.

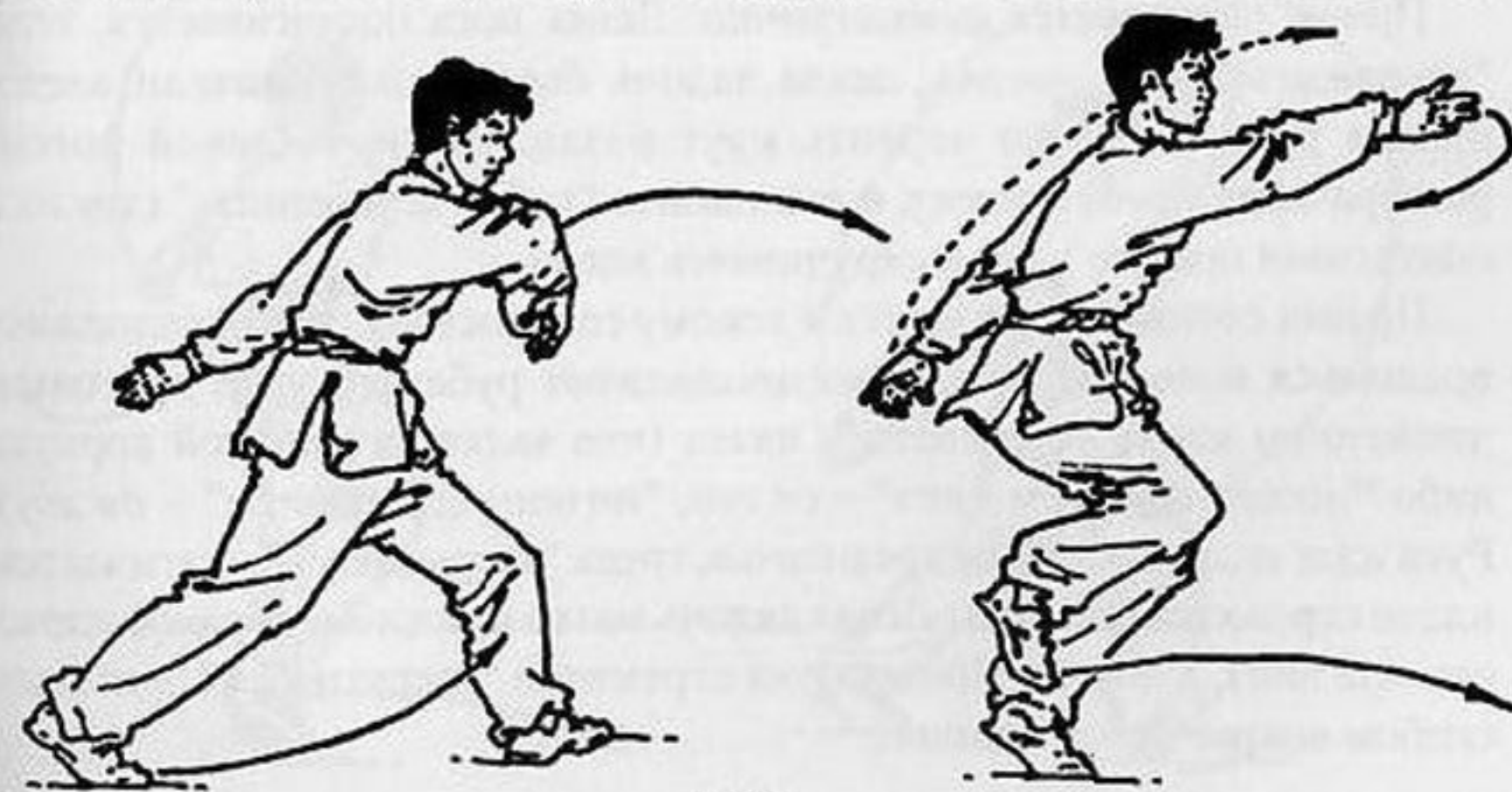
Левая нога делает шаг вперед, правая подшагивает на полшага, вес тела на левой ноге. Левая ладонь, встряхивая запястьем, наносит удар тыльной

стороной сверху (*шуай*), правая ладонь отводится к левому локтю мягким прижимающим движением, центр ладони направлен вниз.



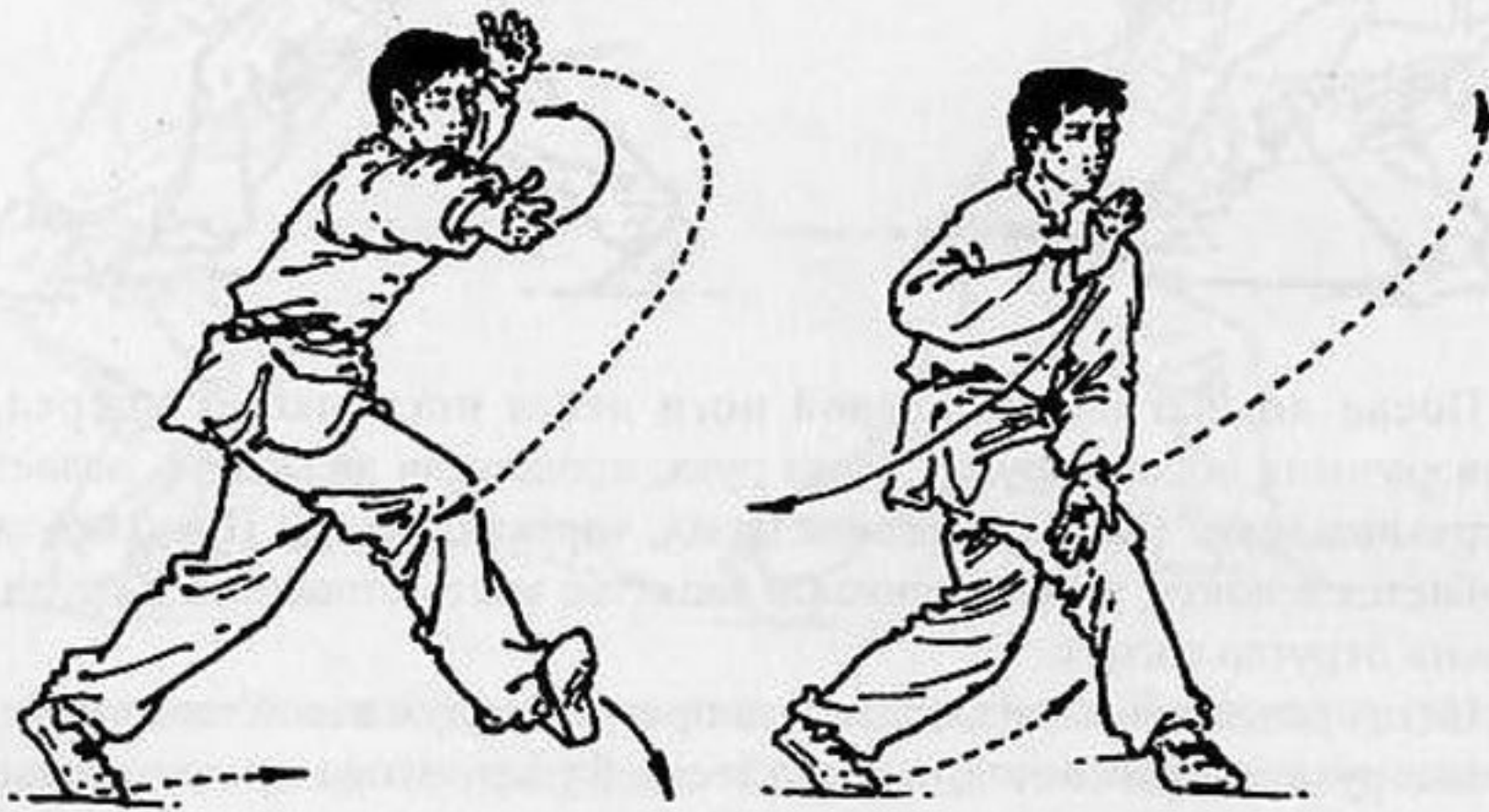
После подшагивания правой ноги левая нога шагает вперед, разворачивая носок наружу. Левая рука, продолжая движение, делает “отряхивающее” (*шань*) движение назад, чиркая по бедру. Правая рука сгибается в локте, расслабленная в запястье кисть отводится к груди, локоть округло согнут.

Не прерывая движения, подтянуть правую стопу к левой щиколотке. Правая рука распрямляется, нанося хлесткий удар по горизонтали вправо тыльной стороной ладони (*хэн шань*), хлестко встряхивая запястьем.



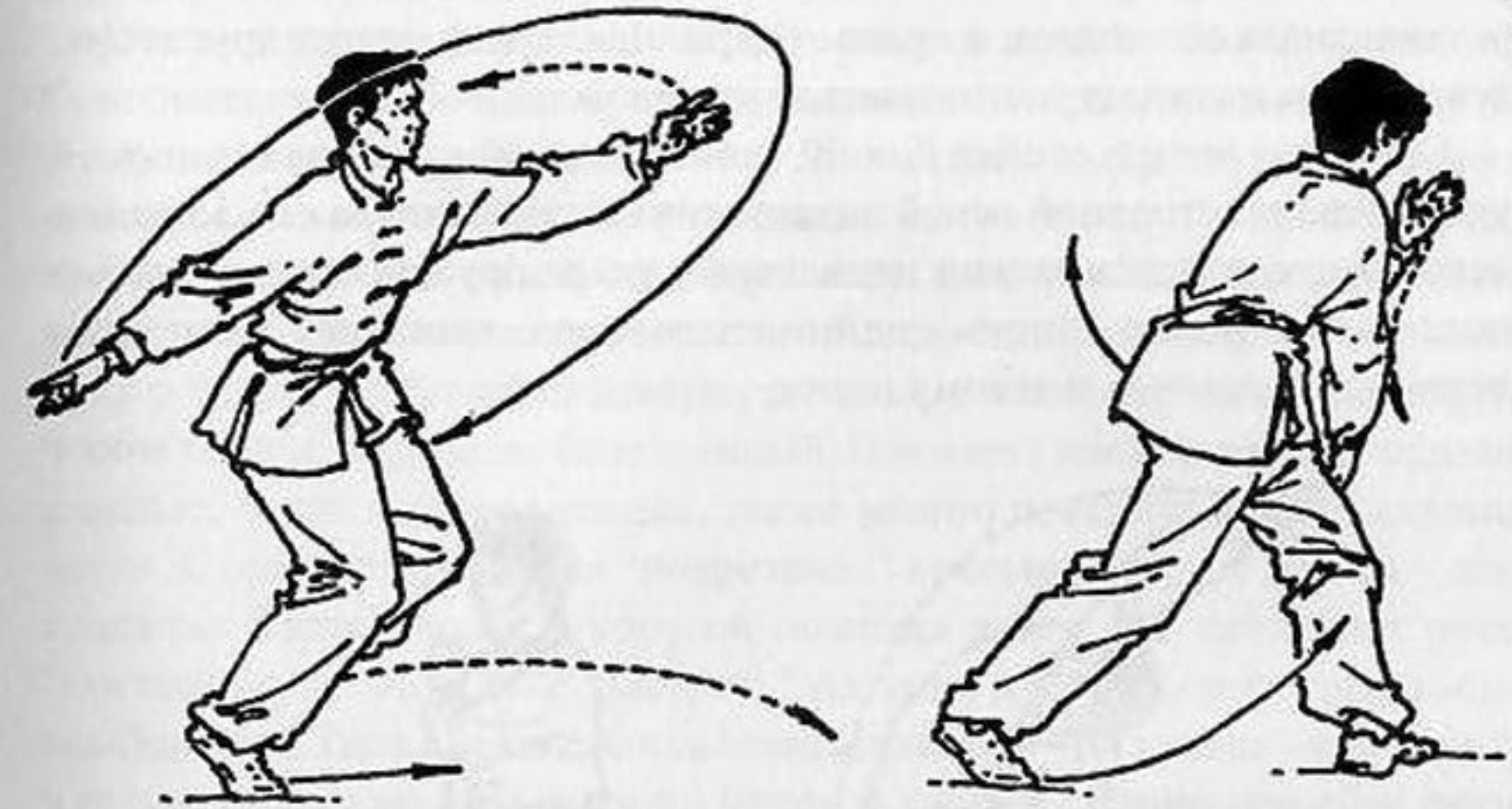
Тело начинает расправляться – “раскрываться”.

Правая нога делает длинный шаг вперед, разворачивая носок наружу. Левая рука чертит косой круг, поднимаясь влево – вверх. Опустив правую ногу, повернуть тело вправо, подтягивая левую ногу. Левая рука выполняет рубящее движение ребром ладони по диагонали вправо – вниз (лоу ти – рубка “сгребанием” движением), движение руки тормозится о правое бедро. Правая вертикальная ладонь поднимается к левому плечу, по пути хлопая по опускающемуся левому предплечью. Тело при ударе скручивается, “закрывается”.



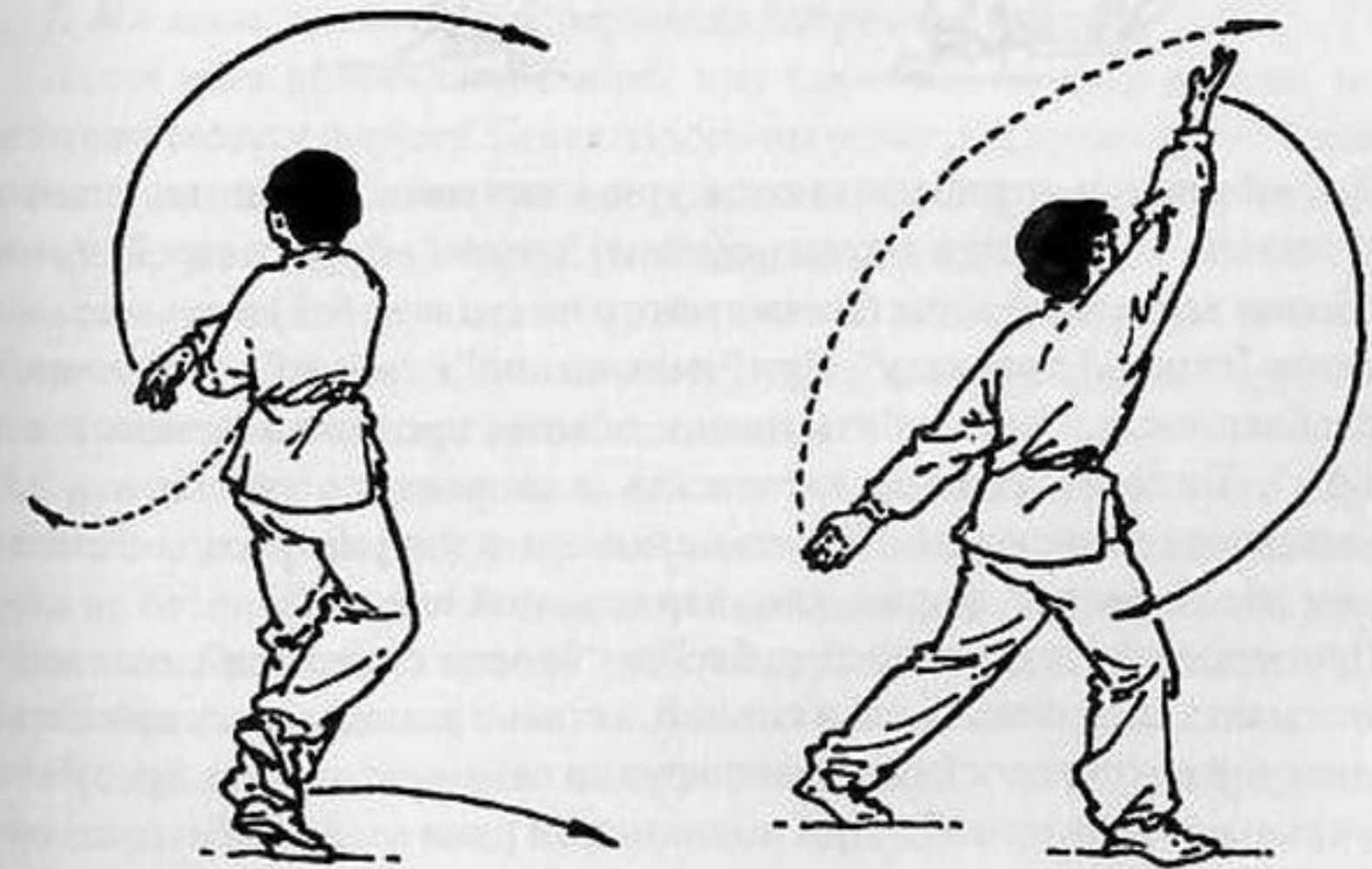
Прием повторяется симметрично. Левая нога подтягивается, тело “расправляется” – чжань, левая ладонь бьет по горизонтали влево, правая рука начинает чертить круг назад. Шагнуть левой ногой, разворачивая носок наружу, и выполнить “рубку сгребанием” (лоу ти), подтягивая правую ногу и скручиваясь влево.

Правая стопа подтягивается к левому голеностопу, тело продолжает вращаться влево. Правая рука продолжает рубящий удар круговым движением вдоль тела влево – назад (что является защитой корпуса либо “захлестыванием вниз” – ся гуа, “низким сгребанием” – ди лоу). Рука идет снаружи левого предплечья, грудь “закрывается”, втягивается, плечи стремятся свестись. Левая ладонь мягко прижимает правое плечо, скользя вниз, к локтю. Правая рука стремится “закрутиться” локтевым сгибом вокруг левой ладони.



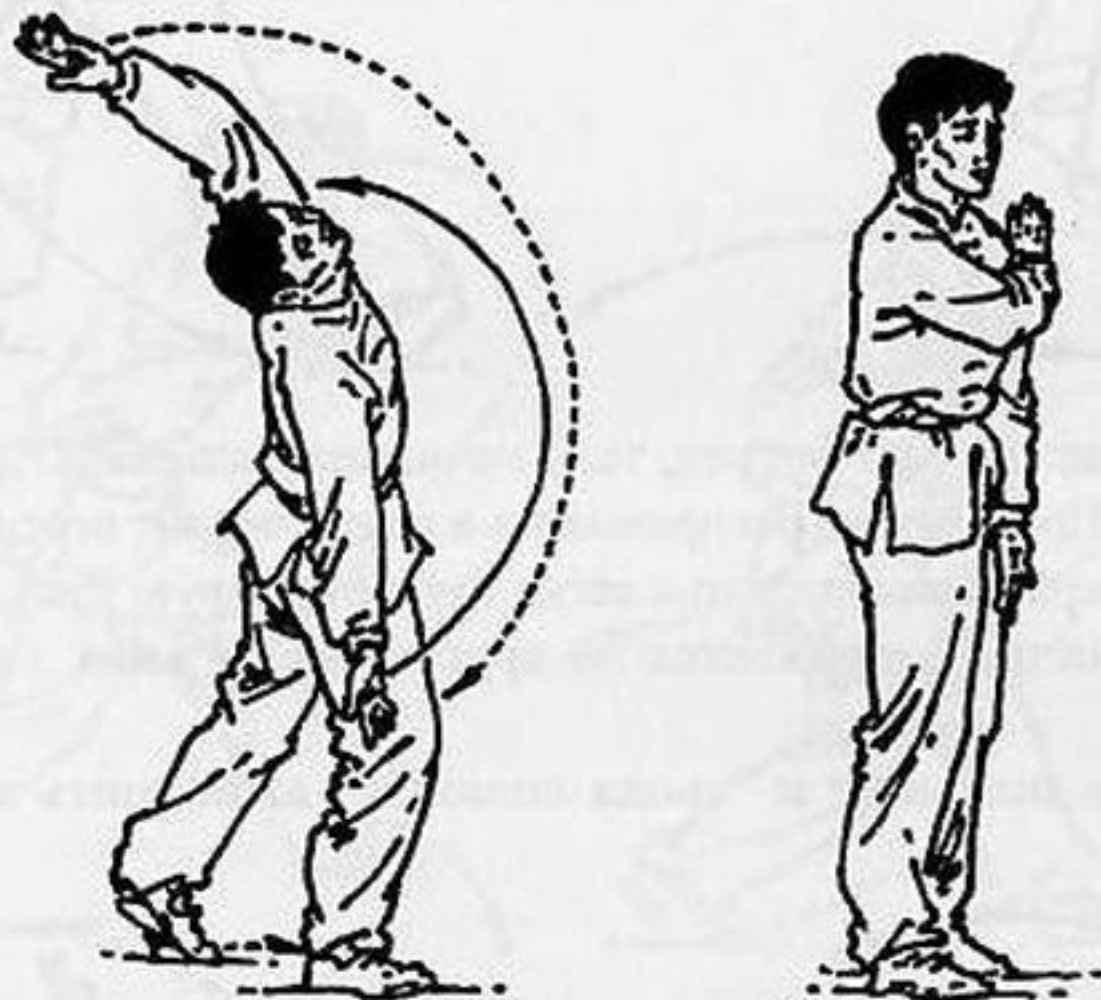
Правая нога делает шаг вперед, тело начинает расправляться, грудь “раскрывается”. Правая рука, распрямляясь в локте, чертит вертикальный круг вправо – вверх. Левая ладонь слегка толкает правую руку, помогая ей набрать скорость, и опускается по кругу назад – вниз, готовясь к рубке.

Прогибаясь в пояснице и “сводя лопатки”, выполнить хлесткий



размашистый удар тыльной стороной правой ладони вниз (*шуай*), останавливая ее хлопком о правое бедро. Левая рука чертит круг вверх, левая стопа начинает подтягиваться к правой.

Соединяя ноги в стойке *бин бу*, нанести левой рукой размашистый удар тыльной стороной левой ладони вниз, останавливая ее хлопком о левое бедро и максимально используя в ударе пружинящее движение поясницы. Правая ладонь поднимается вверх, выполняя хлопок по левому предплечью и левому плечу.



В комбинации отрабатываются три ключевых элемента, шань – “смахивание”, “большое закрытие [позы]” *лоу пи* – “рубка сгребанием” (особенно характерная для цанчжоуского *пи гуа тун бэй*) и *лунь шуай* – “бросить [ладонь] с размаху”. При “смахивании” основное требование – расслабленность, “расслабить плечо, локоть, предплечье, запястье и пальцы”. Тогда достижима хлесткость и скорость, необходимая для эффективного применения. “Локоть не зажимать, упругое распрямление – следом расслабление, форма, как удар кожаной плетью”.

При мощной “сгребавшей рубке” и “броске с размаха”, главное – выбрасывать силу поясницей и спиной, активно использовать вращение предплечий вокруг своей оси (генерируя *ло сюань фа ли* – “выброс силы спиральным вращением”). При поднимании руки *ци* поднимается, при

опускании ударом – *ци* “оседает”.

Последняя позиция – рубящий удар в стойке *бин бу*, иногда выполняется с небольшим подпрыгиванием и приземлением на чуть согнутые ноги с притоптыванием. Это делает выброс усилия более жестким и позволяет атаковать даже высокорослого противника, приподнимаясь над ним и опускаясь вниз всем телом. Удар наносится ребром ладони (хотя можно и тыльной стороной ладони), но, тормозя руку о бедро, необходимо повернуть тыльную сторону ладони к бедру, чтобы хлопок был менее болезненный. В момент контакта ребра ладони с целью, после выброса усилия, также можно повернуть центр ладони вверх. С одной стороны для “подрезания” кистью внутрь, с другой – для создания более мягкой и упругой позиции локтя, что позволяет руке “соскользнуть” вниз, а не “застрять” на цели, прерывая непрерывность комбинации. Также важно использовать правило “три хлопка – как один”, хлопок опускающейся руки по бедру и хлопком поднимающейся руки по предплечью и плечу должны практически сливаться в одну звонкую трель. “Собирание” руки к плечу или уху позволяет выполнить короткий блок, сбивая руку противника в сторону, что активно используется в бою для встречной контратаки. Также, скользящими хлопками управляют движением расслабленной руки, посылая ее в нужном направлении и подправляя движение.

3. *Ин мэн лян пи*. Непрерывная встречная рубка.

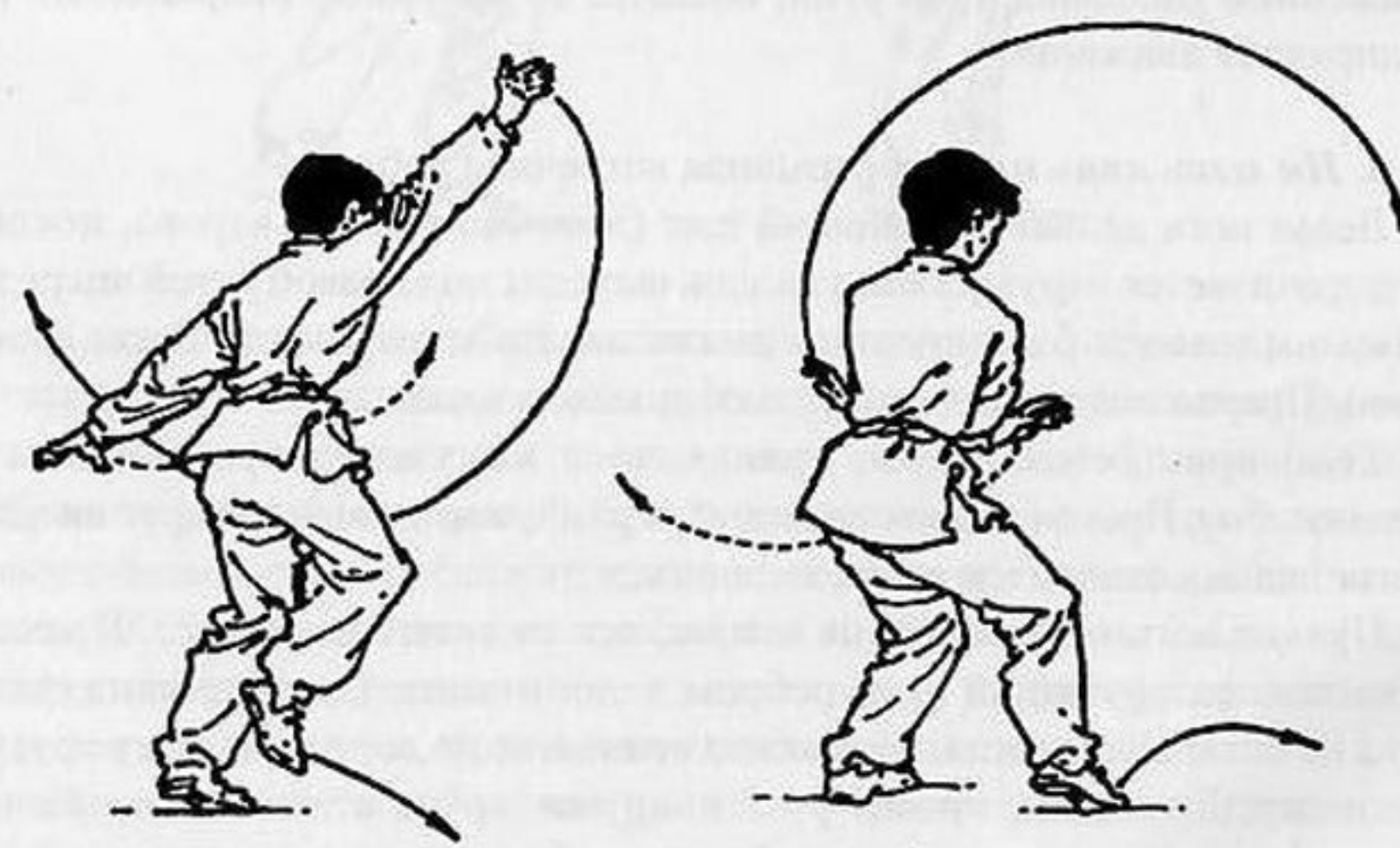
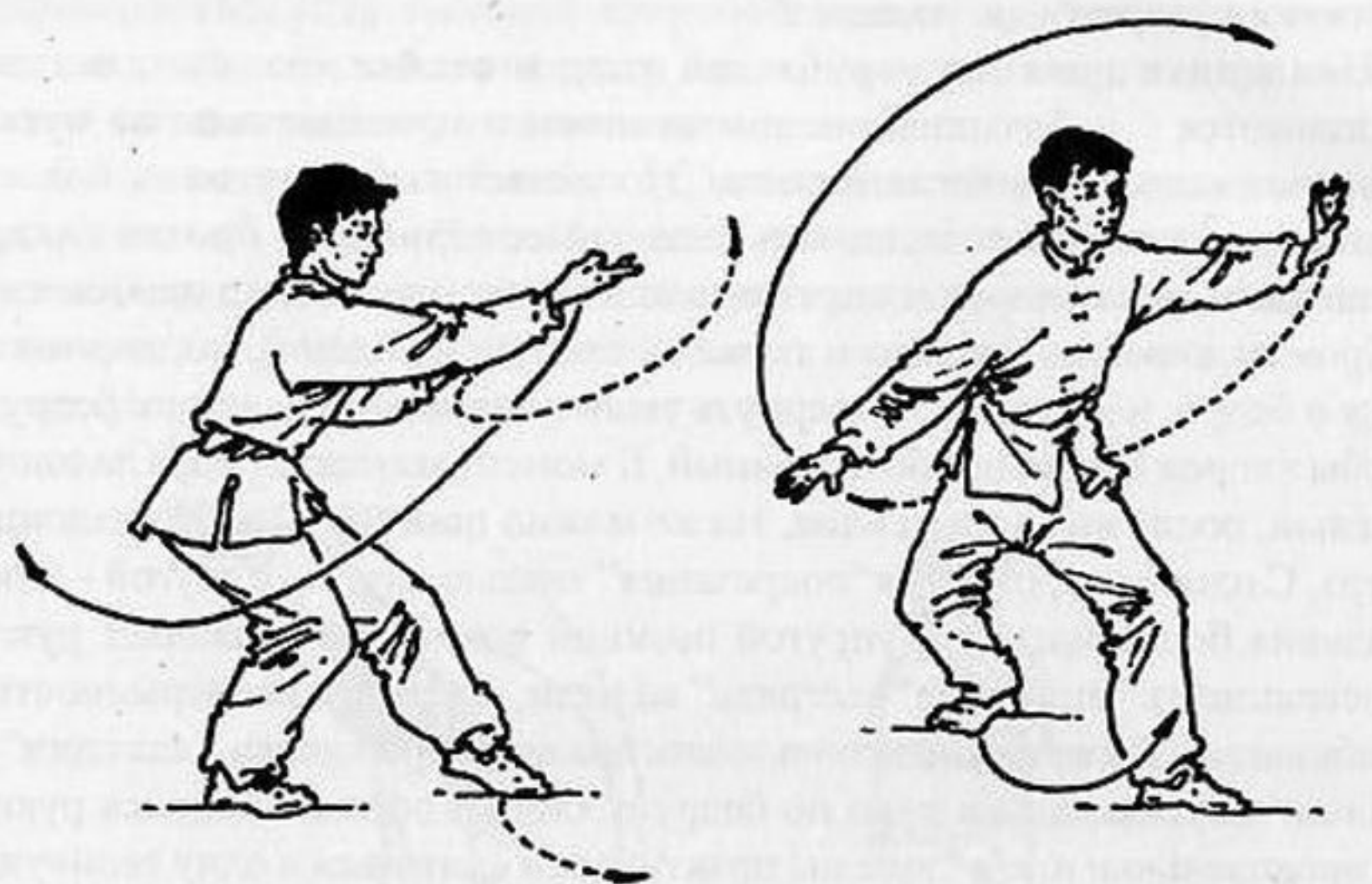
Левая нога делает огибающий шаг (*жао бу*) по дуге вправо, носок разворачивается наружу. Левая ладонь выходит под правой рукой вперед, затем выполняет блокирующее движение по горизонтали влево (*хэн лань*). Правая ладонь отводится назад, махом вдоль тела.

Тело вращается влево, правая нога подтягивается к левому голеностопу. Правая ладонь начинает чертить вертикальный круг вверх, левая ладонь отводится вдоль тела назад.

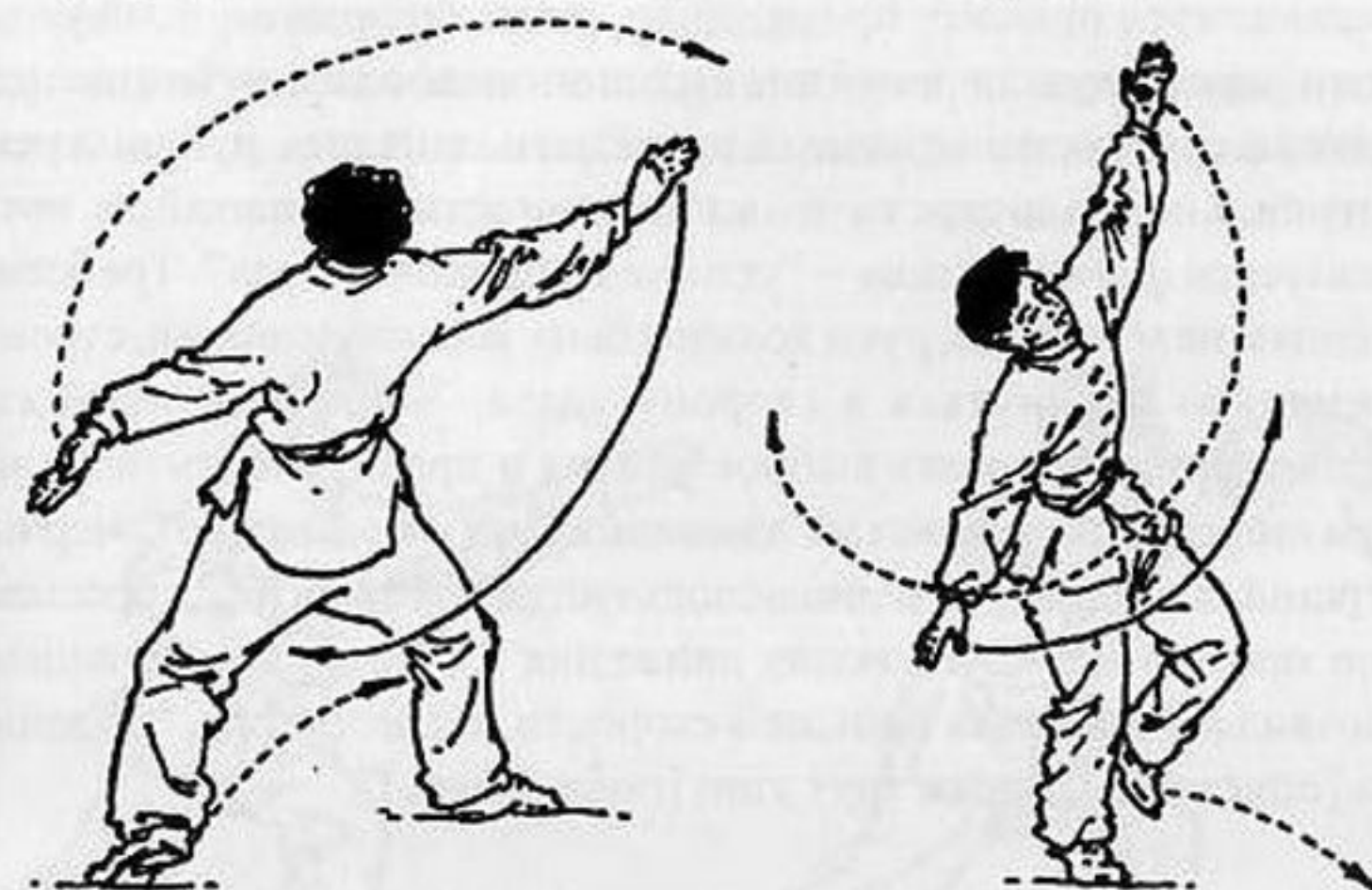
Правая нога опускается на землю, вес тела на левой ноге. Правая рука наносит рубящий удар ребром ладони вниз. В конце движения рука не останавливается, продолжая вращение по вертикальному кругу. Руки скрещиваются, правая рука снаружи, грудь втягивается, плечи расслабленно сводятся.

Правая нога делает шаг по диагонали влево, тело “расправляется” (*чжань*). Правая рука, продолжая круговое движение, наносит



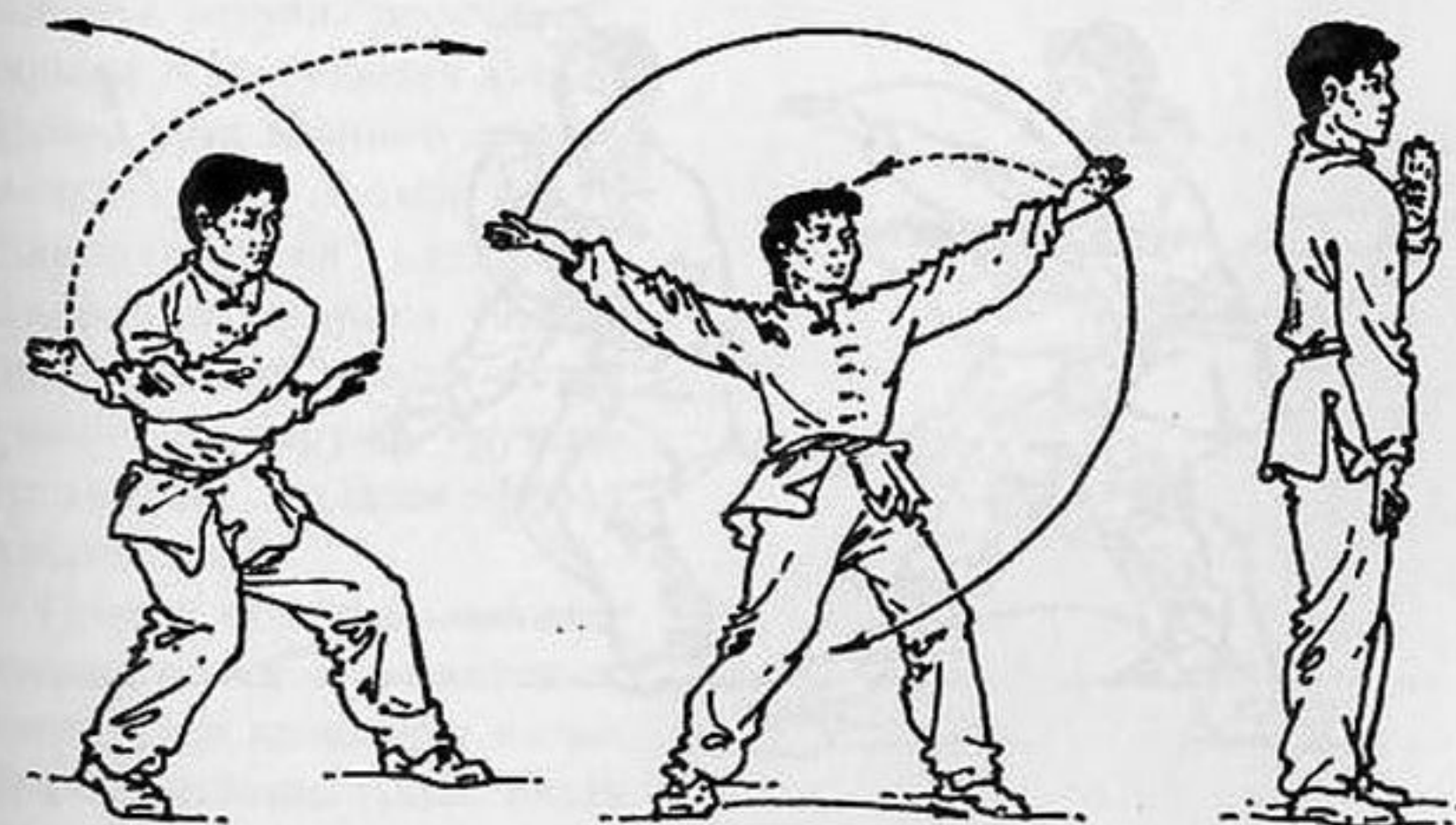


размашистый рубящий удар ребром ладони вправо – вниз. Левая рука начинает чертить вертикальный круг влево – назад, подготавливая рубящий удар. Далее прием повторяется симметрично.



Закончив рубящий удар ребром левой ладони с шагом вперед, скрестить руки, не прерывая движения. Скрещенные руки разводятся в стороны, нанося удары тыльными сторонами ладоней сверху (шуай).

Правая нога подтягивается к левой, в стойку бин бу. Правая рука, используя предыдущее “раскрытие” позы для замаха, наносит размашистый



удар ребром ладони вниз, в конце движения останавливаясь о правое бедро. Кисть разворачивается, хлопок по бедру идет тыльной стороной ладони. Левая рука поднимается к правому плечу, вначале хлопая по опускающемуся правому предплечью, затем по правому плечу.

Если предыдущая комбинация использовала рубящие удары, стремящиеся к горизонтальной плоскости, то здесь рубка стремится к вертикальной плоскости и непрерывности движений, в которых используется *фань чэ цзинь* – “усилие вращения колеса”. Требования к движениям не меняются, руки должны быть расслабленными, стремиться максимально вытянуться в сторону удара. Четкие, звонкие хлопки помогают контролировать выброс усилия и правильность позиций.

При широких размашистых движениях рук очень важно “очерчивать” ими границы тела, что активно используется для защиты, “сбрасывания” ударов противника. Это сводит движения к вертикали, обуживает их, что позволяет добиться большей скорости и хлесткости, “ладони трут бедра [опускаясь], плечи трут уши [поднимаясь]”.

4. Тяо та чжан. Вспарывание и припечатывание ладонью.

Левая стопа отводится назад, в стойку *дин цзы бу*. Правая вертикальная ладонь поднимается к левому плечу. Левая ладонь опускается перед левым коленом быстрым колющим движением вниз (*ся ча*), подготавливая вспарывание вверх (*тяо*).



Левая нога делает шаг вперед. Левая рука поднимается на уровень макушки вспарывающе – режущим движением (*хо тяо*), сила идет к большому пальцу. Правая ладонь отводится к пояснице, выполняя скользящий хлопок по левому предплечью.

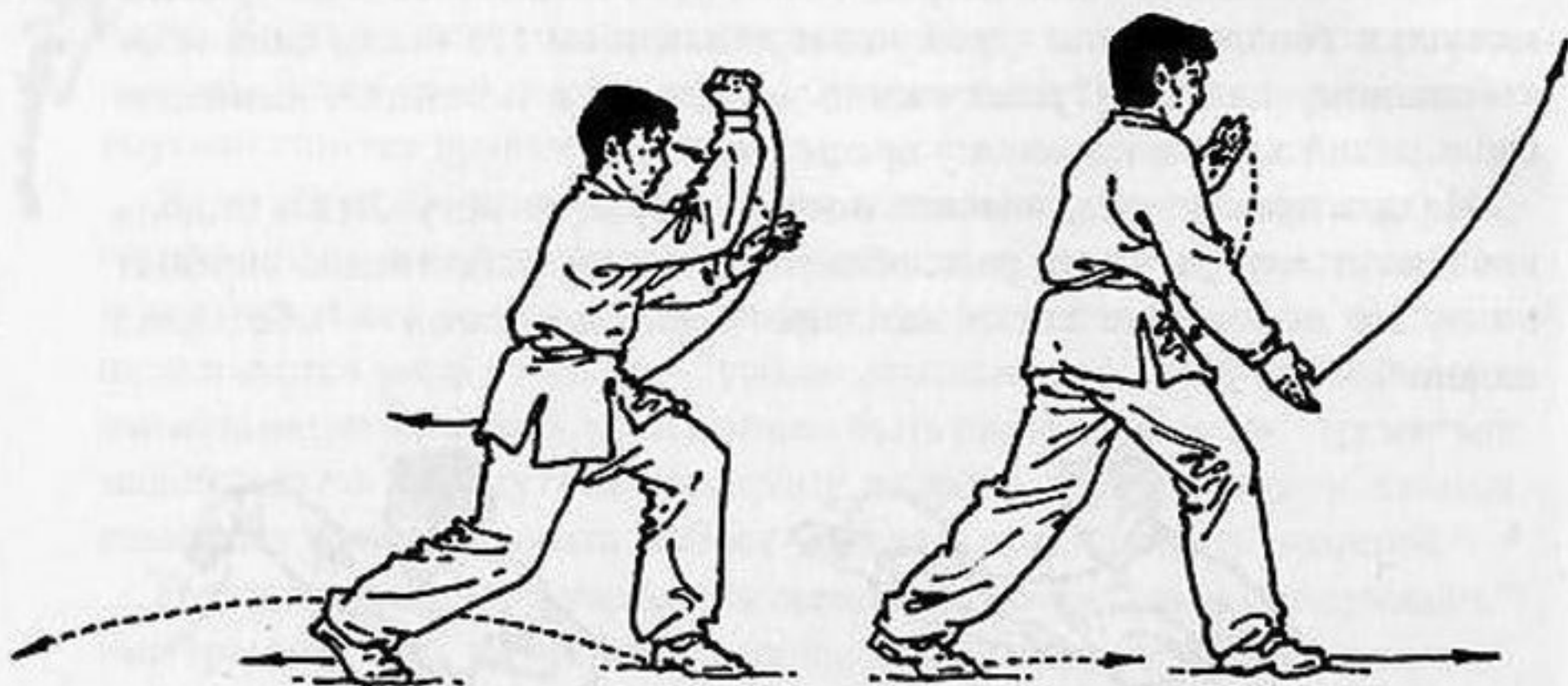
Подшагнуть вперед, вначале подтянув правую ногу. Левая ладонь вращается внутрь, кисть расслабляется, пальцы естественно свисают вниз, это положение кисти называют *юань ши чжан* – “обезьянья ладонь”.



Слегка приседая в стойку *бань ма бу*, выполнить левой ладонью “припечатывание” – *та* прижимающим движением основания ладони. Запястье упруго “проседает”, пальцы поднимаются вверх. Правая рука немного оттягивается назад, правое плечо “расправляется” назад для генерации выброса усилия левой ладони. Левая пятка вращается наружу трущим движением, создавая эффект “укоренения”.

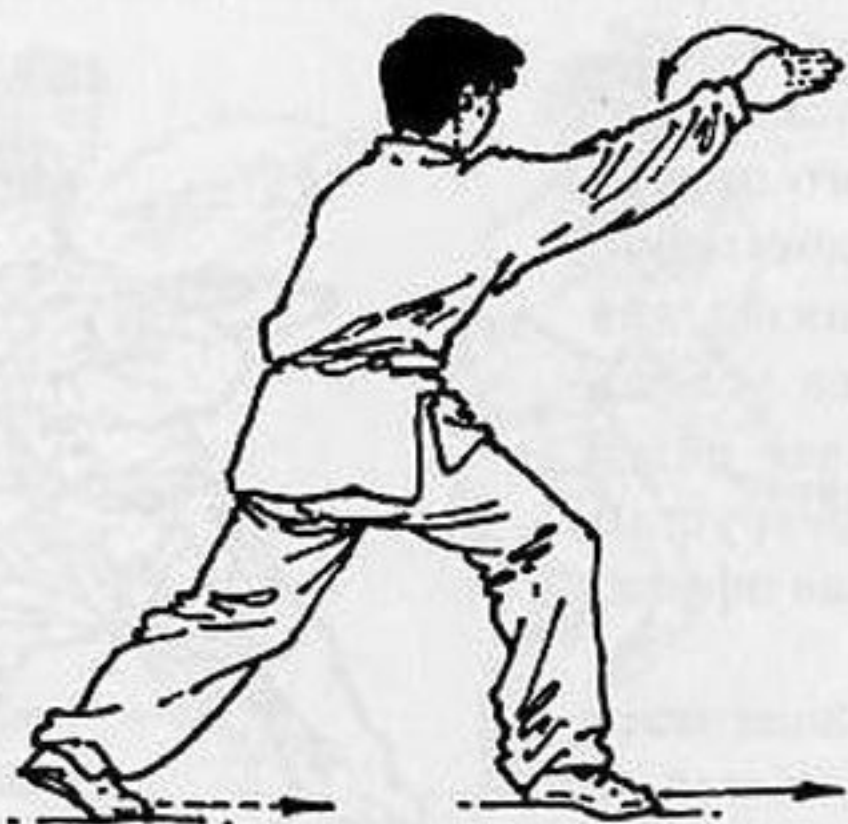
Правая нога подшагивает вперед, пятка отрывается от земли, тело вращается влево. Правый вертикальный кулак





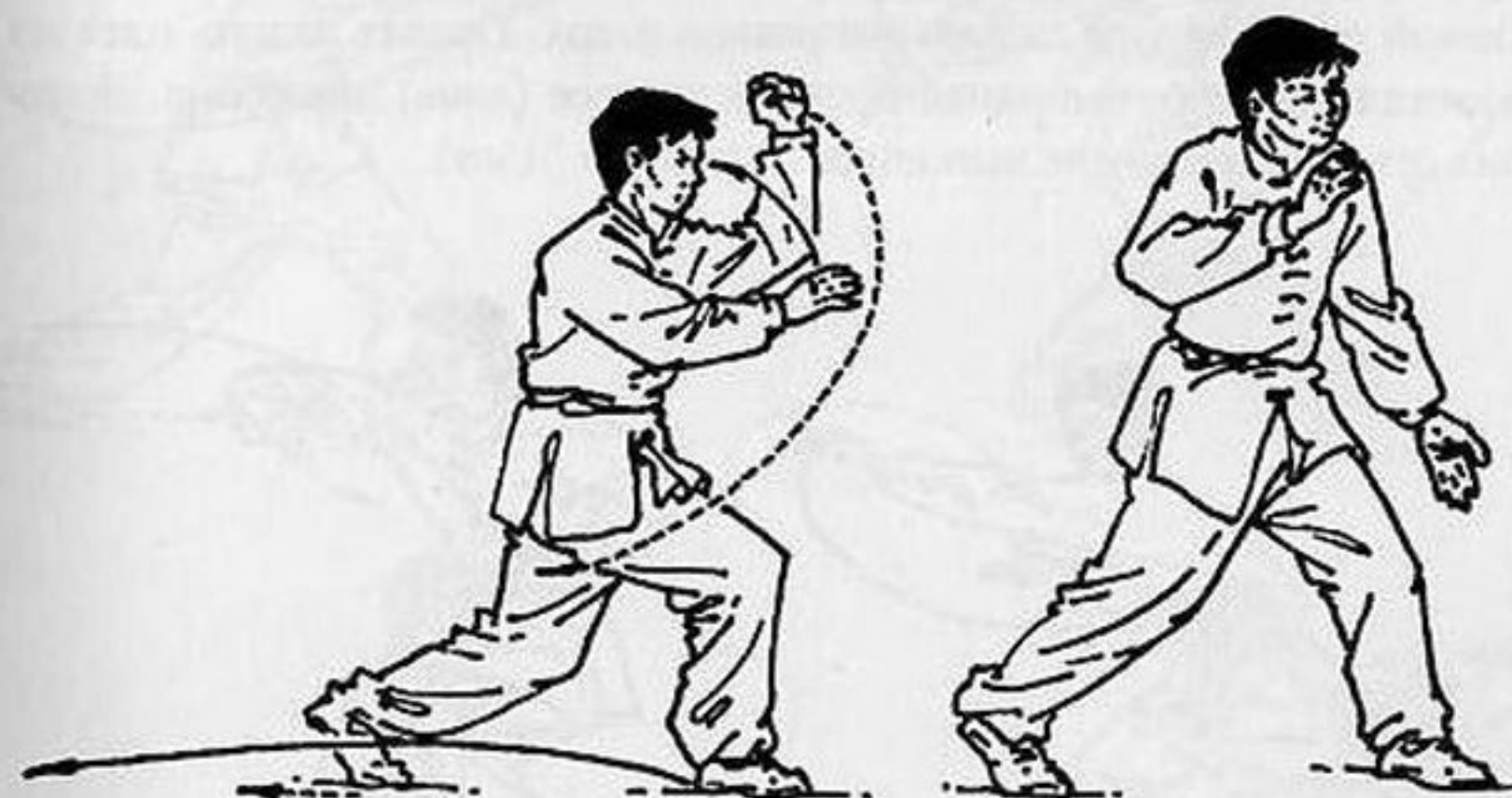
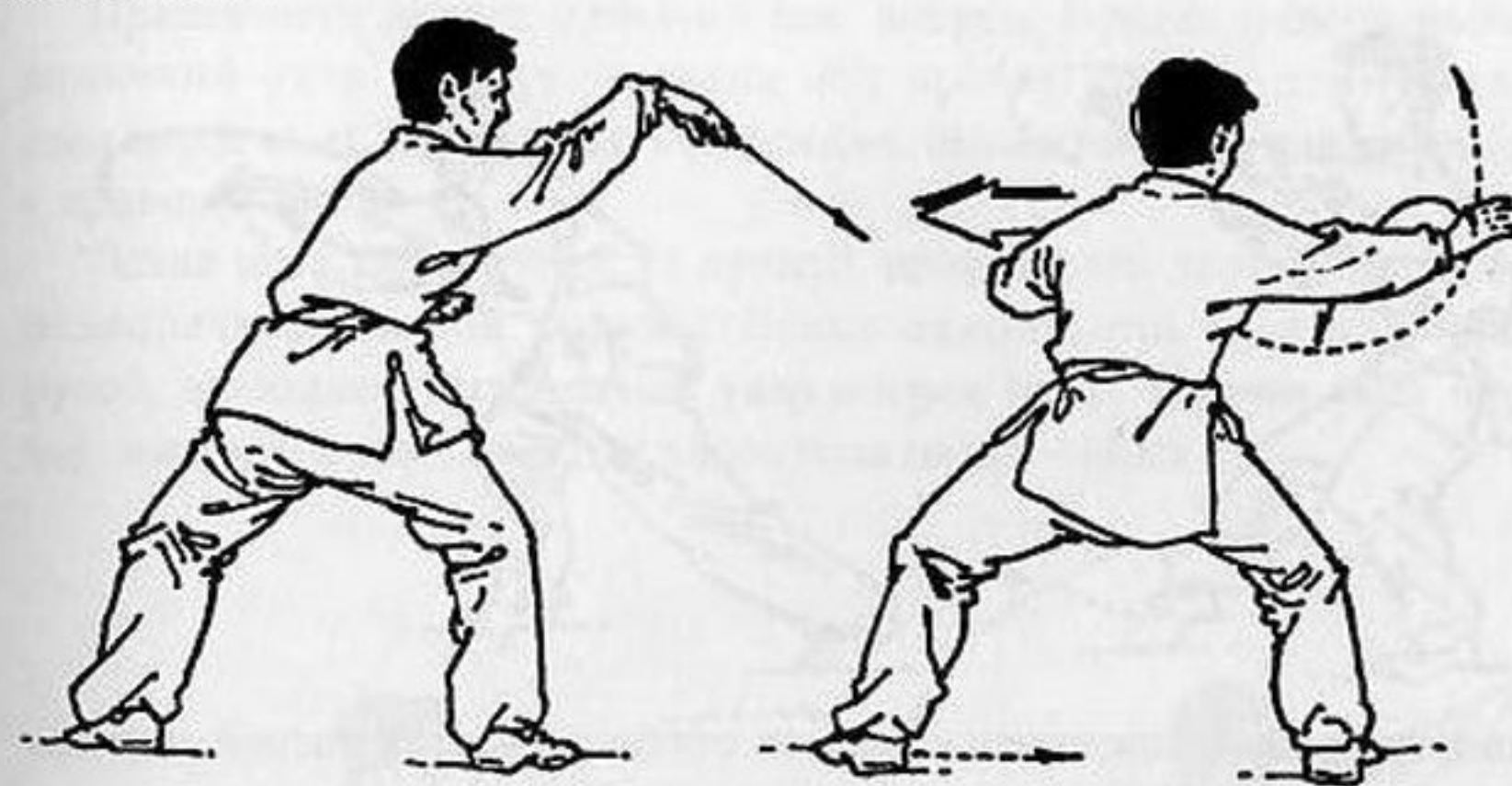
наносит вспарывающий удар снизу (*тяо цюань*), кулак выходит под левой рукой. Левая рука сгибается, ладонь выполняет скользящий хлопок по правому предплечью и оттягивается к локтю.

Левая нога отступает на шаг назад, правая подтягивается на полшага. Правый кулак разжимается, ладонь, на отходе, выполняет рубящий удар вниз, к правому колену. Левая ладонь поднимается к правому плечу, по пути выполняя скользящий хлопок по правому предплечью. Далее комбинация повторяется симметрично.



В этой комбинации отрабатываются основные движения рук в

вертикальной плоскости, связанные по принципу *ци ло* – “поднимание – опускание”.



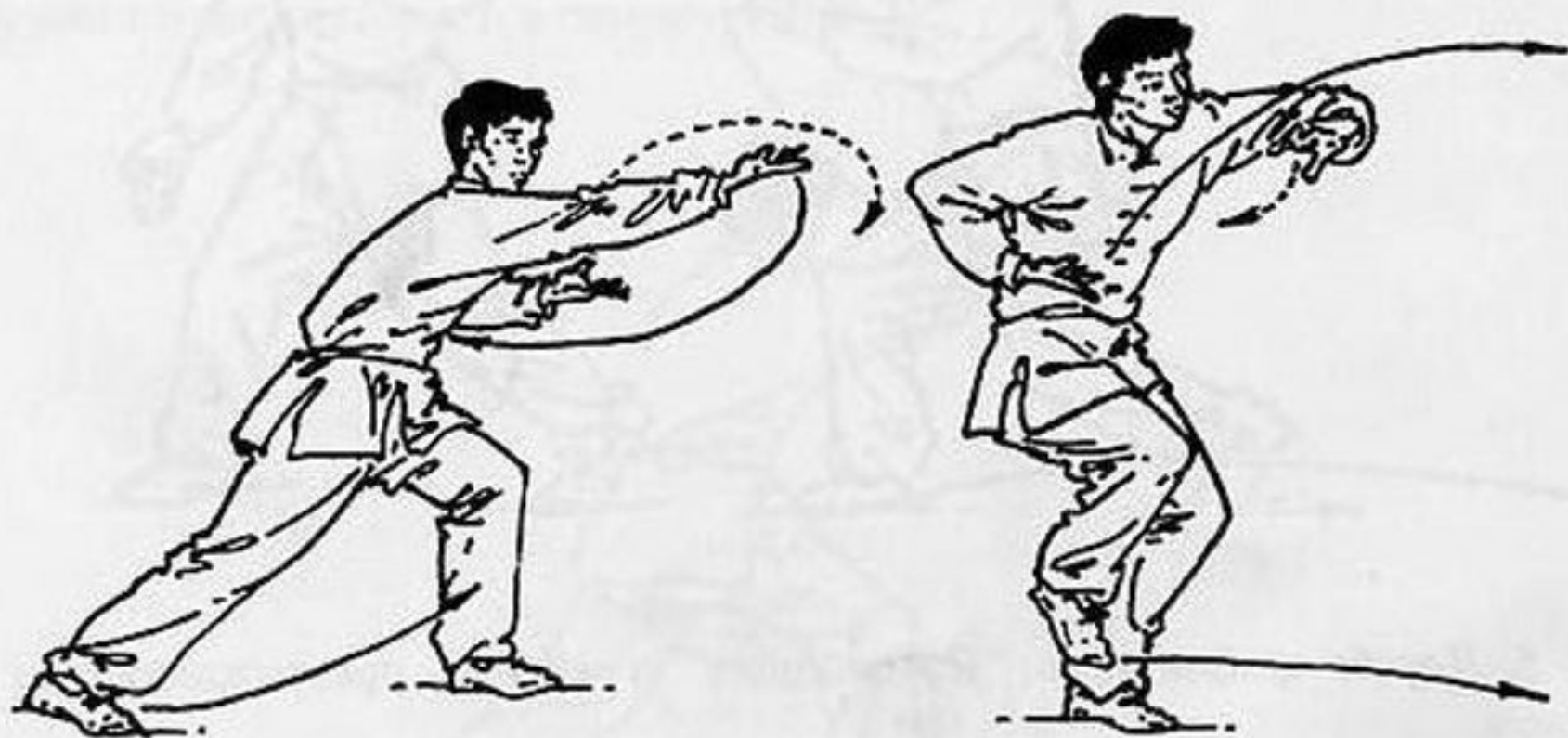
5. *Лоу ба цюань лань*. “Срывающее” сгребание, преграждение по кругу.

Левая нога делает шаг по диагонали влево, тело немного подается в сторону шага. Левая рука вытягивается и делает сгребующее движение по горизонтали влево, центр ладони направлен вверх. Правая ладонь выполняет “приглаживание” (*ло*) внутрь, скользя тыльной стороной



ладони по правому предплечью, ладонь останавливается у левой стороны груди, центр ладони направлен вверх.

Продолжая движение, вытянуть правую ладонь пронзающим движением под левой рукой, центр ладони направлен вверх. Правая ладонь идет по горизонтали вправо, выполняя преграждающее (*лань*) движение. Левая ладонь отводится к груди, выполняя "сгребание" (*лоу*).



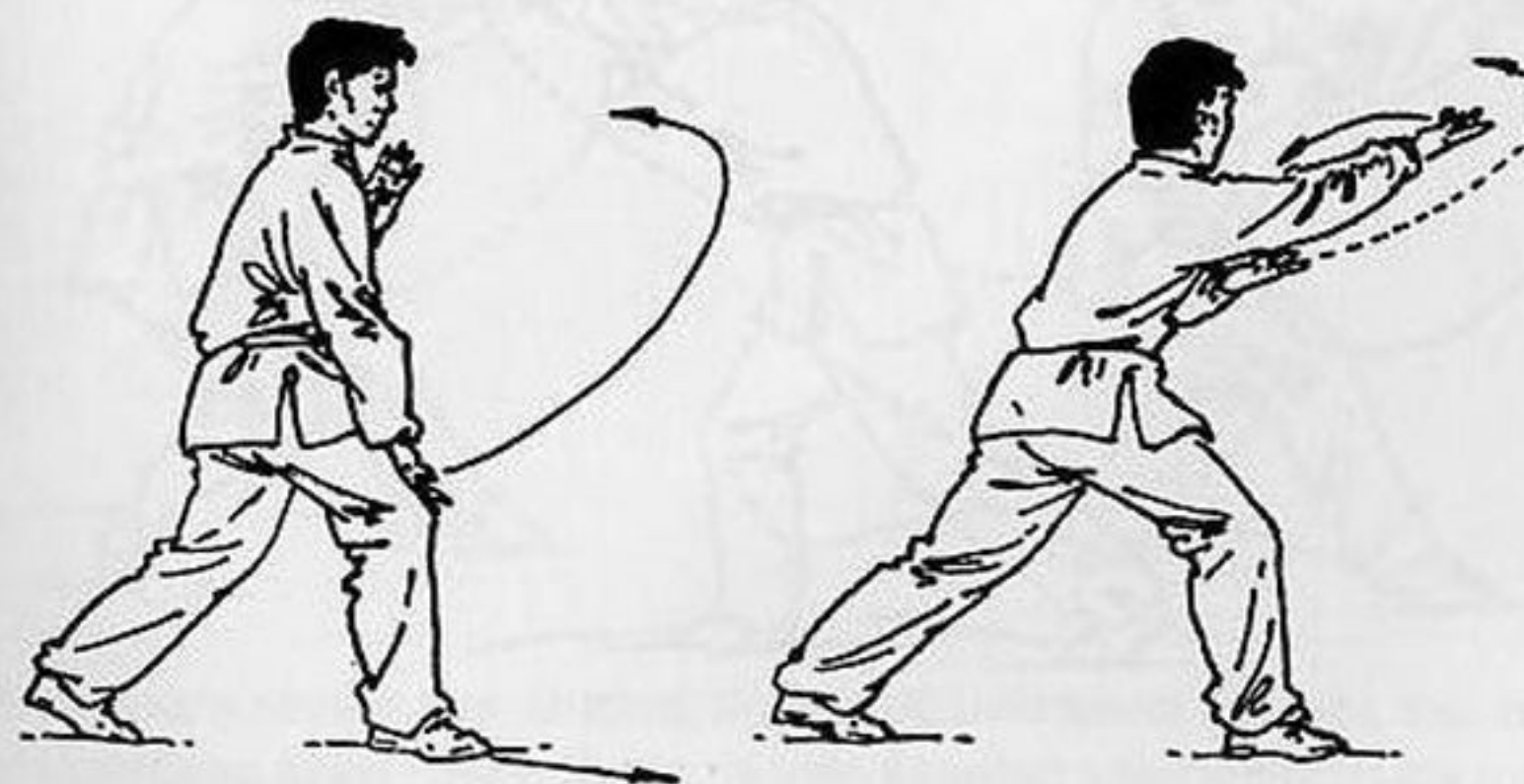
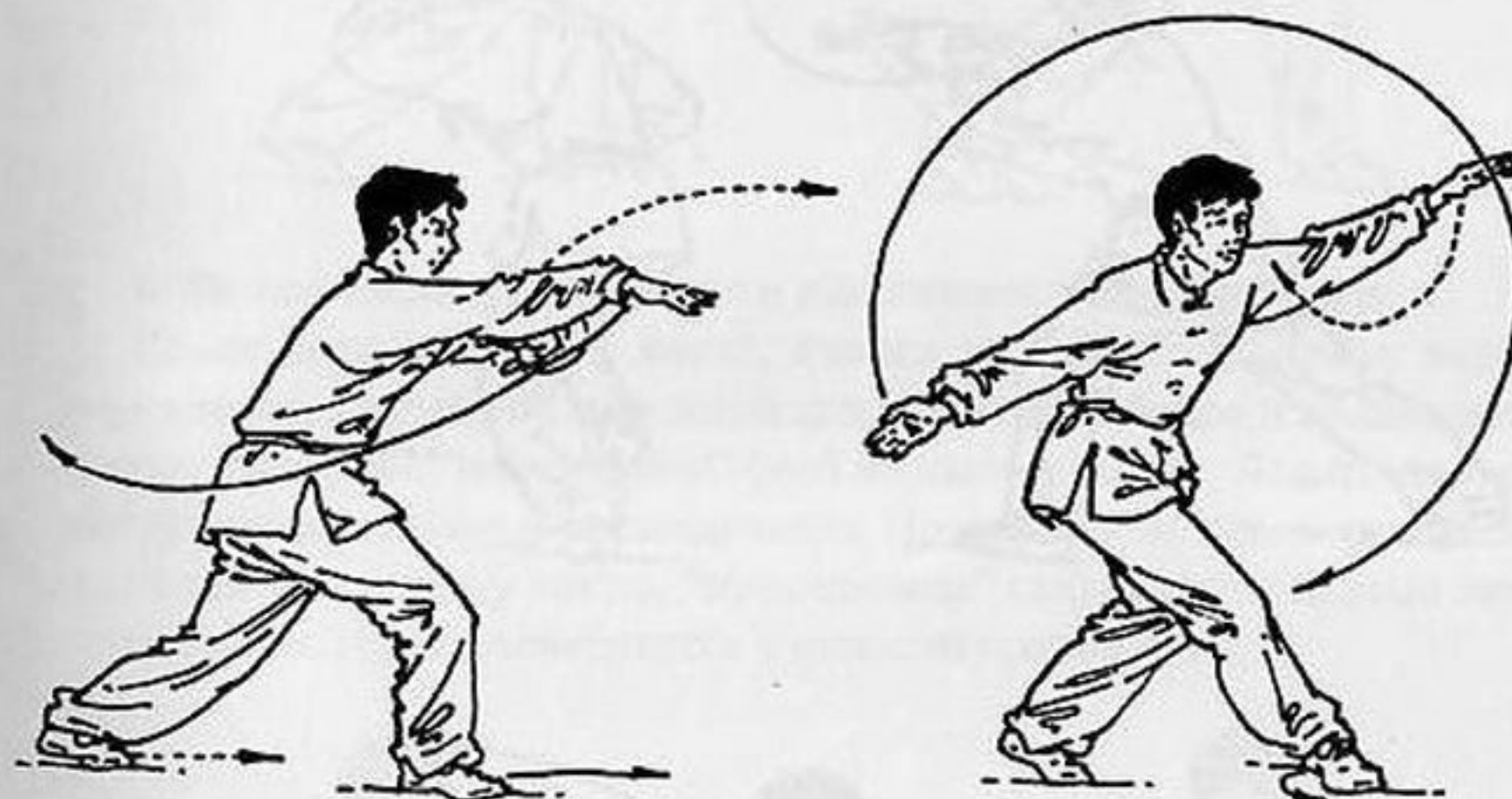
Правая нога подтягивается к левому голеностопу, тело скручивается вправо, грудь втягивается, "опустошается". Левая ладонь, продолжая чертить горизонтальный круг, выполняет "накрывание" (*гай*) снаружи,



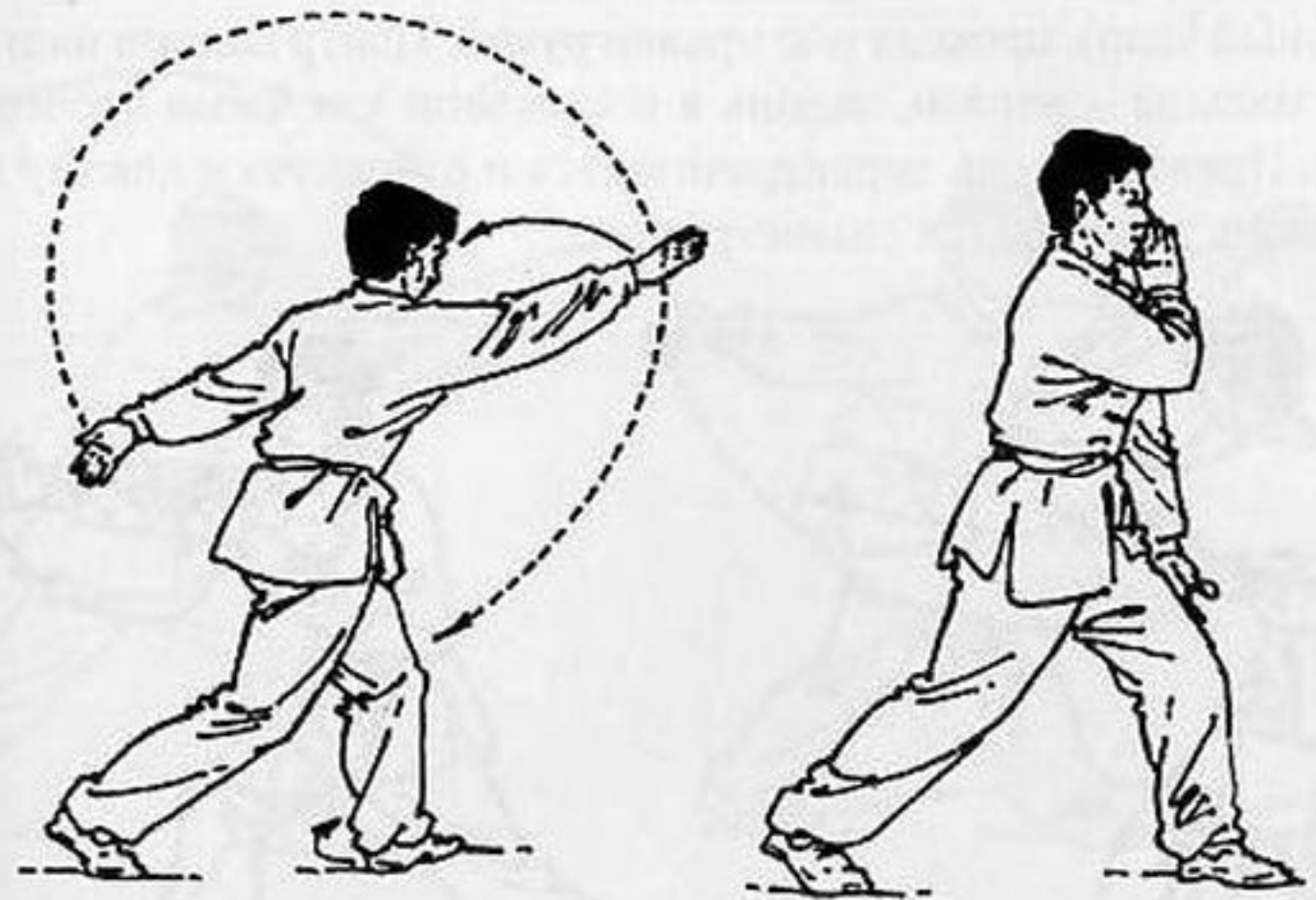
центр ладони направлен вниз, пальцы - вправо. Правая ладонь отводится к пояснице, центр ладони направлен вверх.

Правая нога делает длинный шаг вперед. Правая ладонь наносит колющий удар вперед, проходя над правой рукой, центр ладони направлен вниз. Левая ладонь выполняет прижимающее движение (*ань*) к правому локтю.

Левая нога подшагивает к правой, правая нога делает шаг вперед, разворачивая носок наружу. Левая ладонь, проходя над правой рукой, выполняет шлепковый удар вперед (*най*). Правая рука чертит вертикальный круг, проходя вдоль тела назад - вниз.

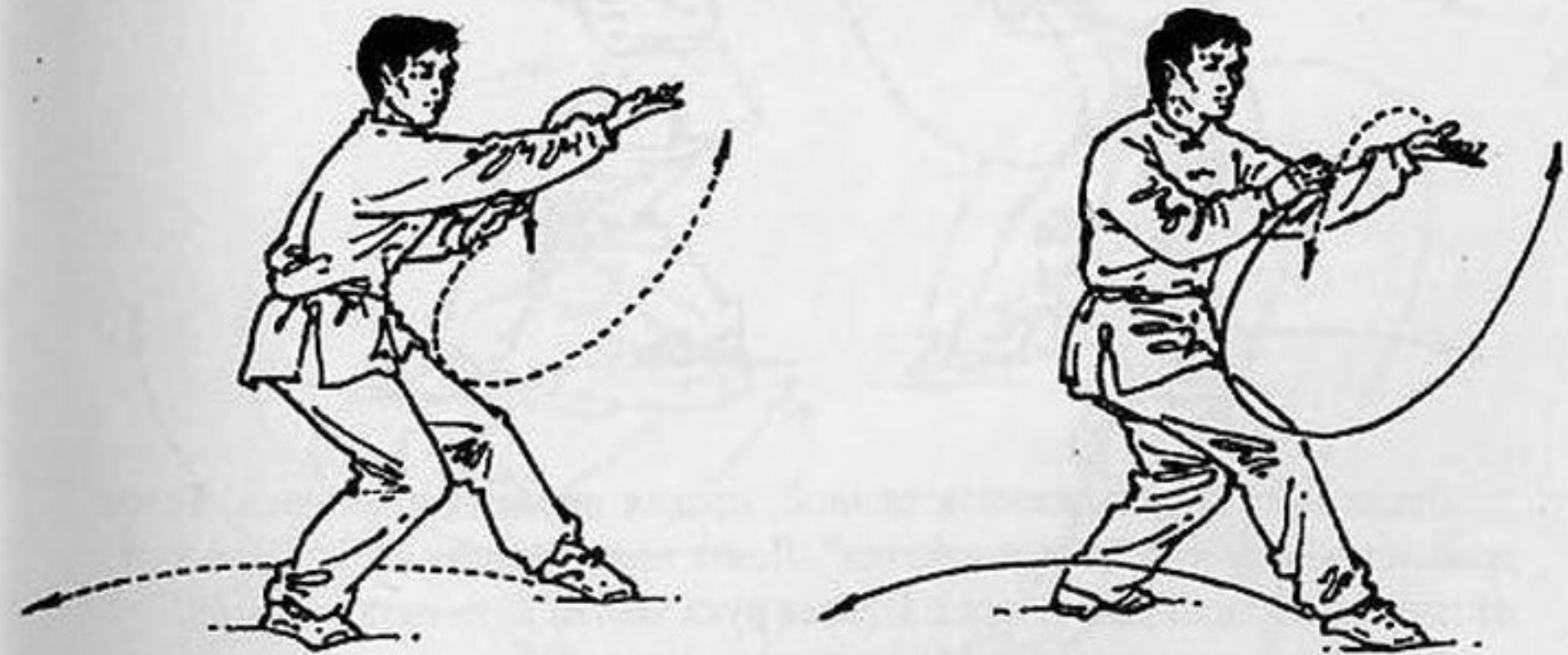


Тело немного вращается влево, правая пятка вращается наружу, левая нога движется вправо, следуя повороту тела. Синхронно с уходом, правая рука наносит размашистый рубящий удар. В конце движения кисть вращается и останавливается хлопком о правое бедро тыльной стороной ладони. Левая ладонь выполняет скользящий хлопок по правому предплечью, затем по правому плечу. Правая нога делает шаг по диагонали вправо, прием повторяется симметрично.



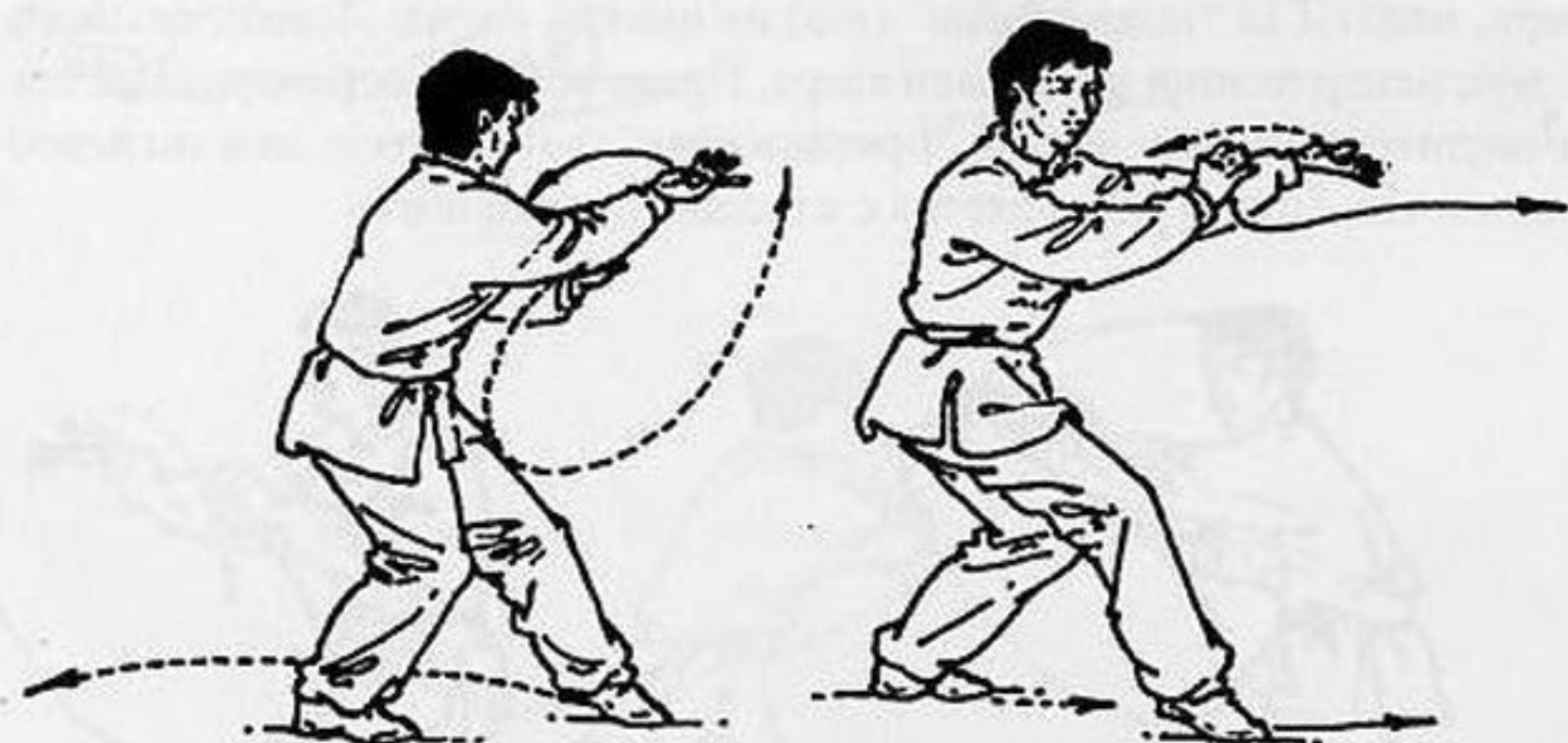
6. То ляо чжан. Подпираие и подсекаие ладонями снизу.

Левая нога отступает назад, стойка не меняется. Левая ладонь опускается, хлопает по наружной стороне левого бедра и поднимается вверх, выполняя "подпираие" (то) на высоте плеча. Локоть немного согнут, центр ладони направлен вверх. Правая ладонь переворачивается и отводится к левому локтю, "приглаживая" (ло) центром ладони левое предплечье. Прием повторяется с отходом правой ноги.



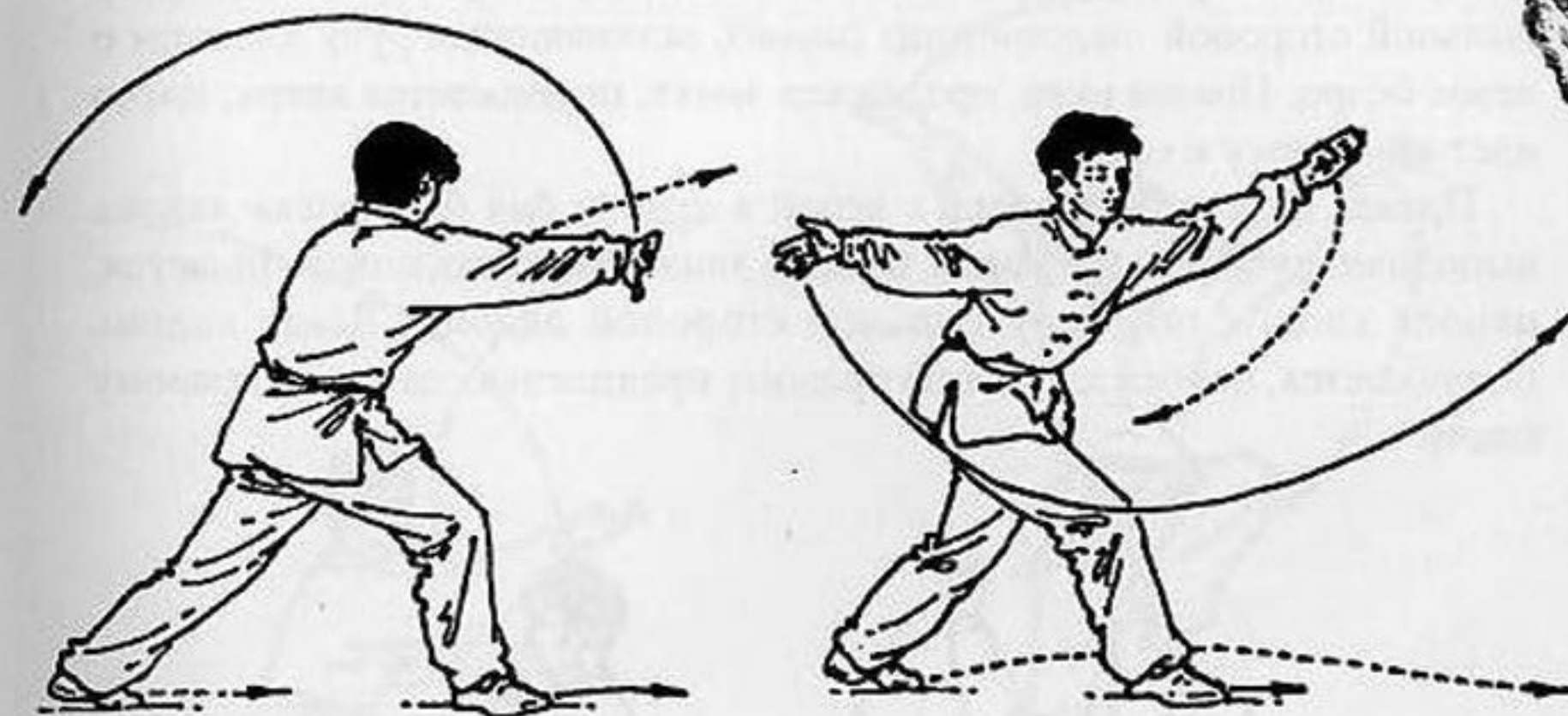
Левая нога делает шаг вперед, правая подшагивает следом, вес тела переносится на левую ногу. Левая ладонь наносит удар вперед (хэн цзи —

поперечный удар), проходя под правой рукой. Центр ладони направлен вперед, пальцы – вправо, ладонь в положении хэн чжан (поперечная ладонь). Правая ладонь переворачивается и отводится к левому плечу. Комбинация повторяется симметрично.



Левая нога подшагивает к правой, правая делает шаг вперед. Тело вращается вправо и “расправляется”. Левая вертикальная ладонь наносит от плеча колющий удар вперед. Правая рука чертит круг назад – вверх.

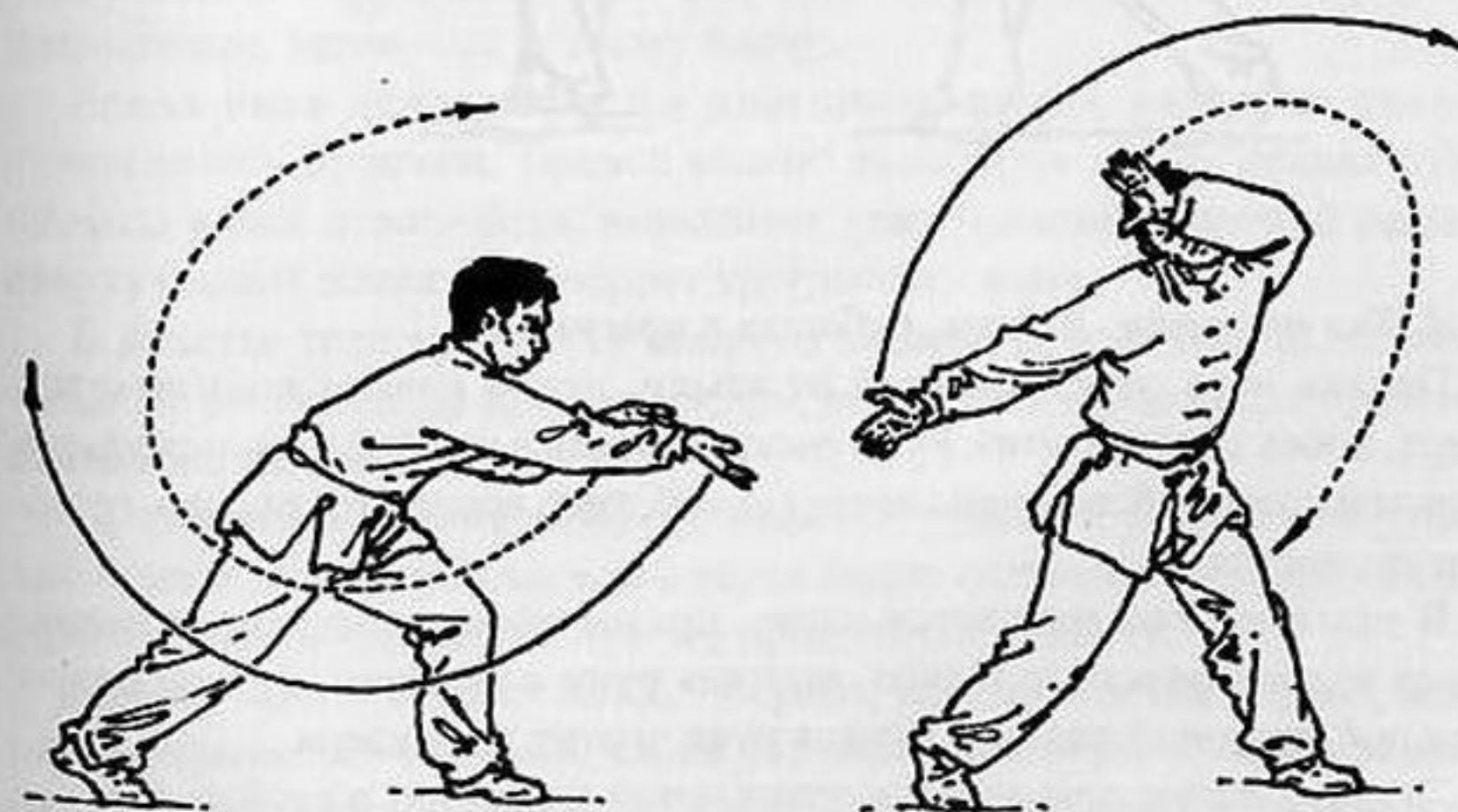
Левая нога делает длинный шаг вперед, правая – подшагивает следом. Правая рука, продолжая круговое движение вдоль тела, наносит правой ладонью “подсекающий” удар (ляо) снизу. Левая рука тормозит движение



правой, хлопком по предплечью.

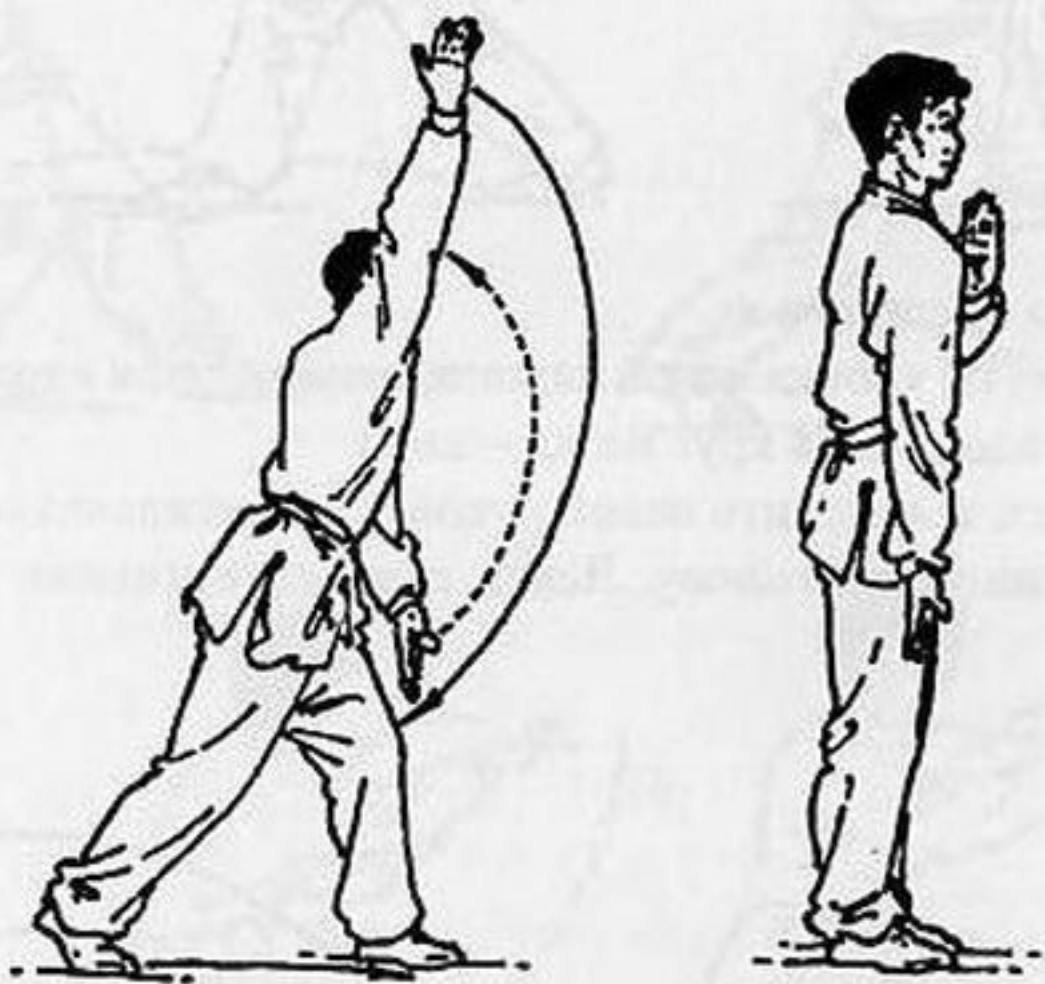
Используя отдачу от хлопка левой ладони, повернуться вправо. Руки опускаются, чертя вдоль тела круг назад – вниз.

Продолжая замах, выполнить левой рукой “преграждающее” (лань) движение влево, защищая голову. Левая рука естественно согнута, “округлена”.



Продолжая вращение, выполнить левой рукой размашистый удар тыльной стороной ладони вниз (*шуай*), останавливая руку хлопком о левое бедро. Правая рука, продолжая замах, поднимается вверх, плечо идет впритирку к голове.

Правая нога подшагивает к левой в стойку *бин бу*. Правая ладонь выполняет рубящий удар вниз, в конце движения кисть поворачивается, нанося хлопок по бедру тыльной стороной ладони. Левая ладонь поднимается, нанося хлопок по правому предплечью, затем по правому плечу.

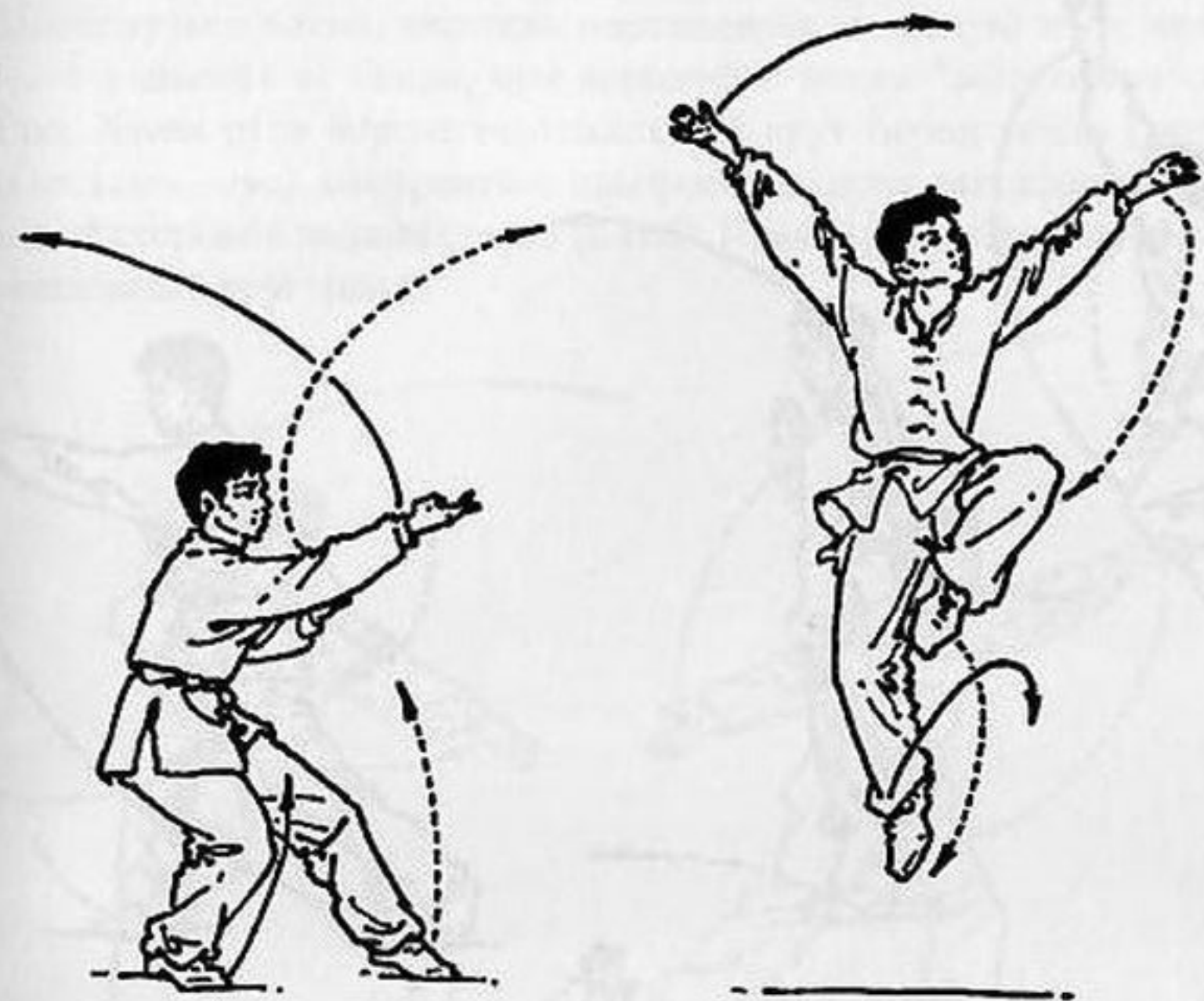


7. Тяо ни чжан. Ладонь, рубящая в прыжке.

Правая нога отталкивается от земли, левое колено поднимается вверх, носок оттянут вниз. Руки раскрываются в стороны, нанося удары тыльной стороной ладоней сверху (*шуай*), тело вращается вправо, грудь "раскрывается".

В прыжке тело вращается влево, правое колено выносится вверх. Левая ладонь опускается вниз, опуская руку с хлопком о левое бедро тыльной стороной ладони. Правая рука чертит круг вверх.

Левая, а затем правая нога опускаются на землю в стойку *бин бу*. Синхронно с формированием стойки, правая ладонь выполняет рубящий



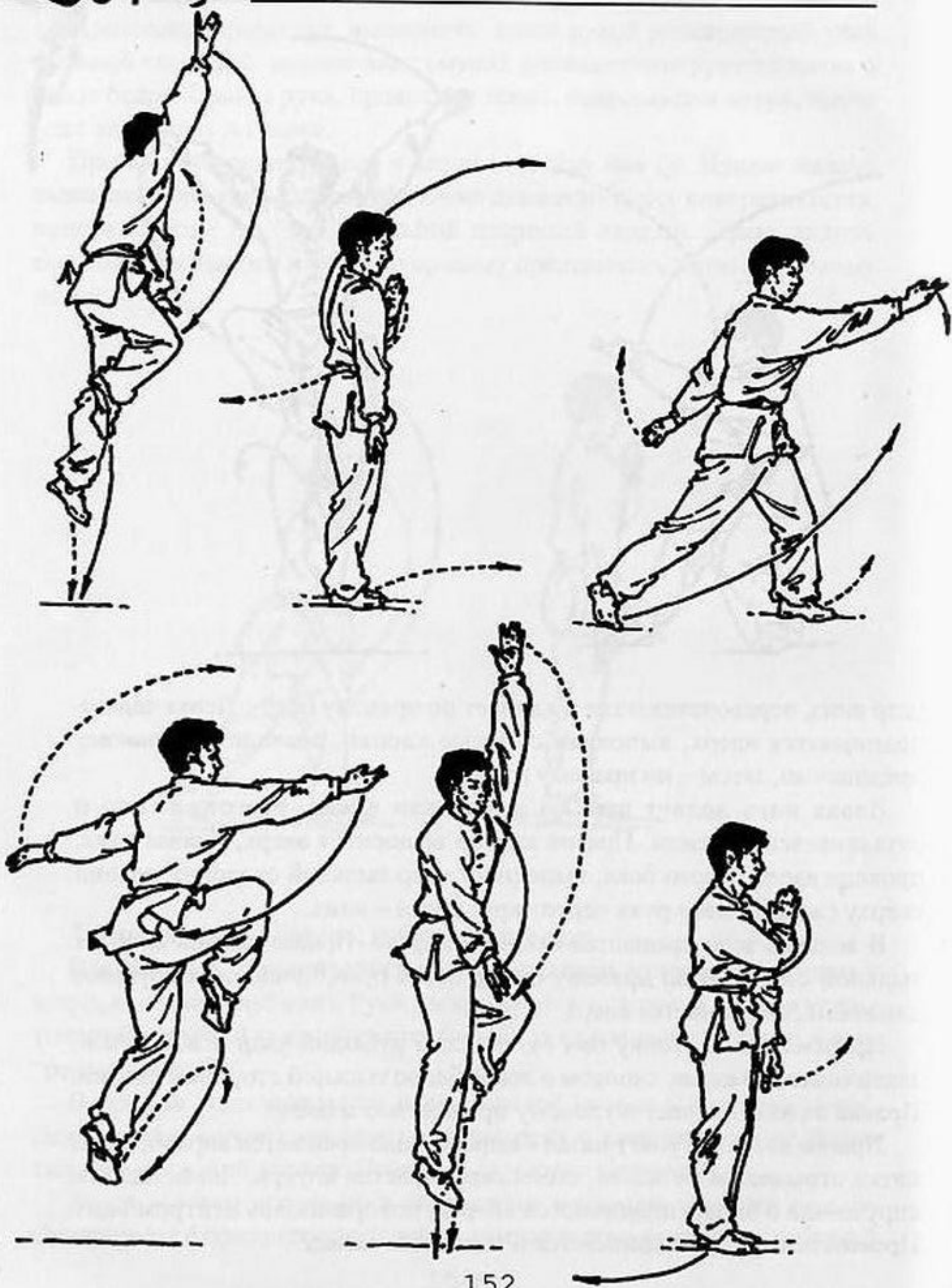
удар вниз, переворачивается и хлопает по правому бедру. Левая ладонь поднимается вверх, выполняя слитные хлопки, вначале по правому предплечью, затем – по правому плечу.

Левая нога делает шаг по диагонали влево, разгоняя тело и отталкиваясь от земли. Правое колено выносится вверх, правая рука, проходя вдоль левого бока, выполняет удар тыльной стороной ладони сверху (*шуай*), левая рука чертит круг назад – вниз.

В воздухе тело вращается немного вправо. Правая ладонь хлопает тыльной стороной по правому бедру, левая рука, продолжая круговое движение, поднимается вверх.

Приземляясь в стойку *бин бу*, нанести рубящий удар левой рукой, заканчивая движение хлопком о левое бедро тыльной стороной ладони. Правая ладонь хлопает по левому предплечью и плечу.

Правая нога отступает назад – вправо, тело вращается вправо, левая пятка отрывается от земли, стопа скручивается внутрь. Левая ладонь, спружинив о бедро, поднимается вперед, поворачиваясь центром вниз. Правый локоть приподнимается и отводится назад.

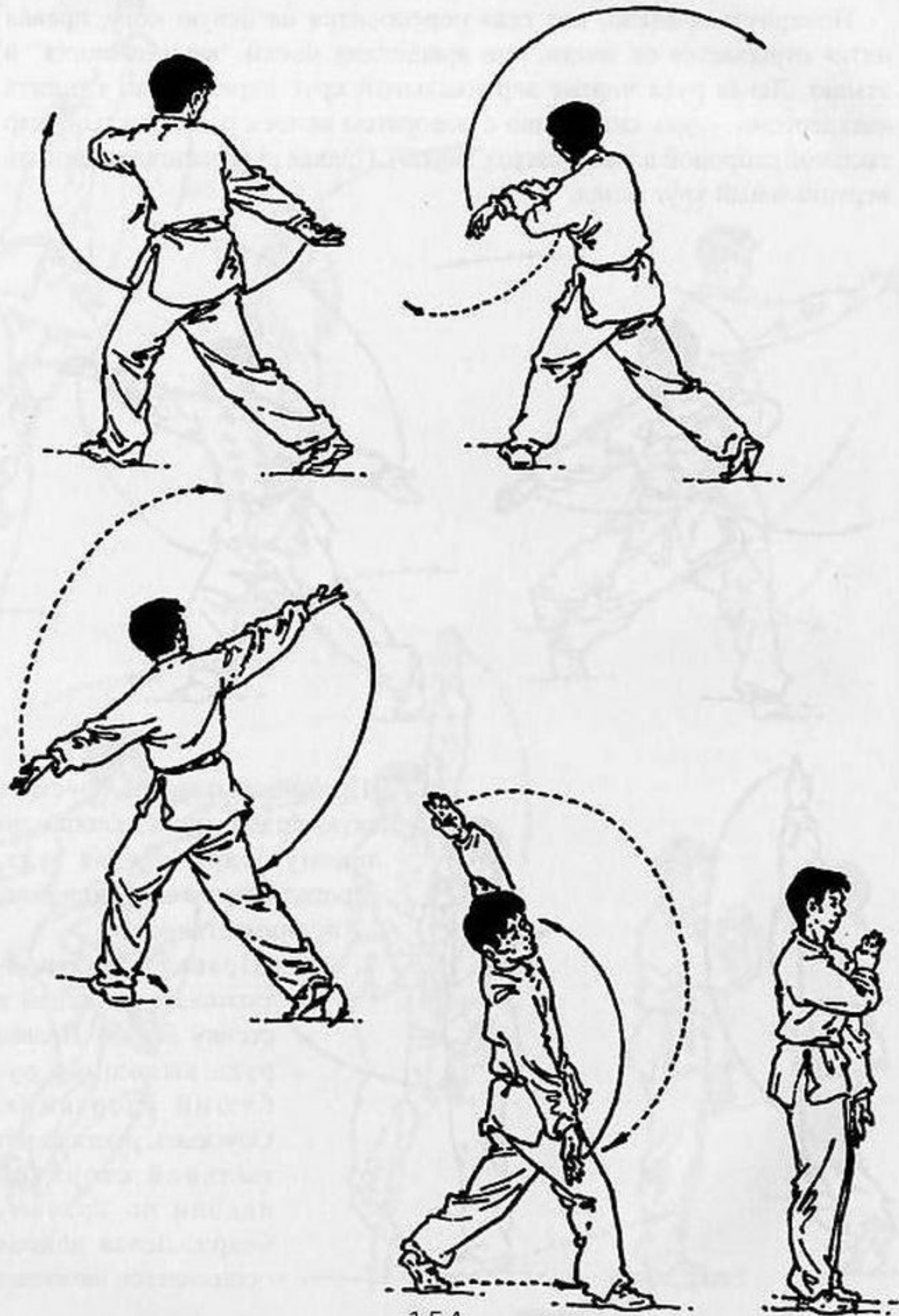


Повернуться влево, вес тела переносится на левую ногу, правая пятка отрывается от земли, при вращениях носки "ввинчиваются" в землю. Левая рука чертит вертикальный круг перед телом (защита «захлестом» – *гуа*), синхронно с поворотом нанося размашистый удар тыльной стороной ладони сверху (*шуйай*). Правая рука начинает чертить вертикальный круг назад.



Продолжая поворот, опустить левую ладонь вниз, хлопая по левому бедру, правая рука, продолжая круговое движение, поднимается вверх.

Правая стопа подтягивается к левой в стойку *бин бу*. Правая рука выполняет рубящий удар вниз. Опускаясь, рука хлопает тыльной стороной ладони по правому бедру. Левая ладонь поднимается, выполняя

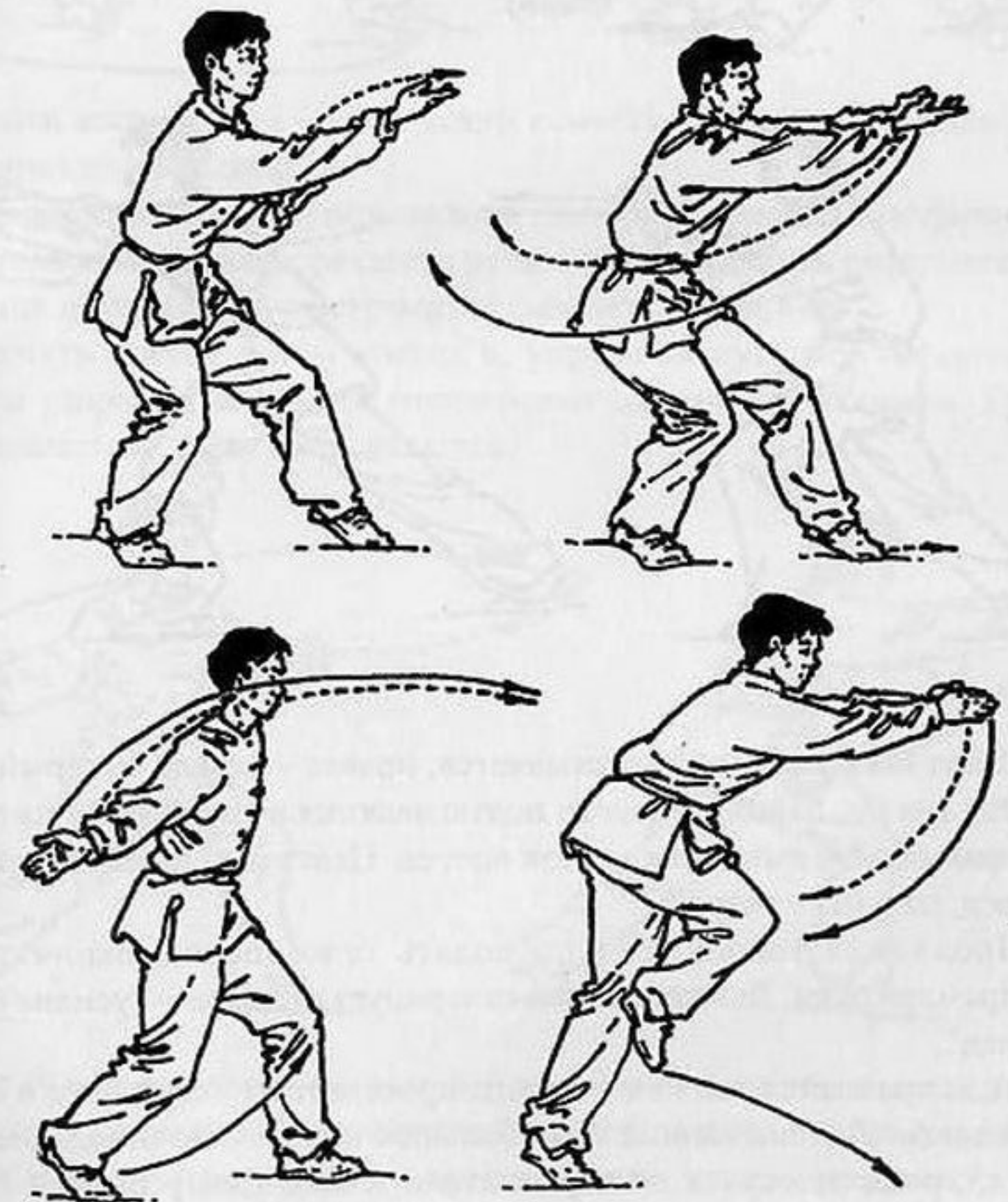


хлопок по правому предплечью и правому плечу. Далее прием повторяется симметрично, с отходом влево.

8. Шуан туй чжан. Толчок двумя ладонями.

Левая ладонь поднимается пронзающим движением. Правая рука не движется. Ладони стоят параллельно, центры ладоней направлены вверх.

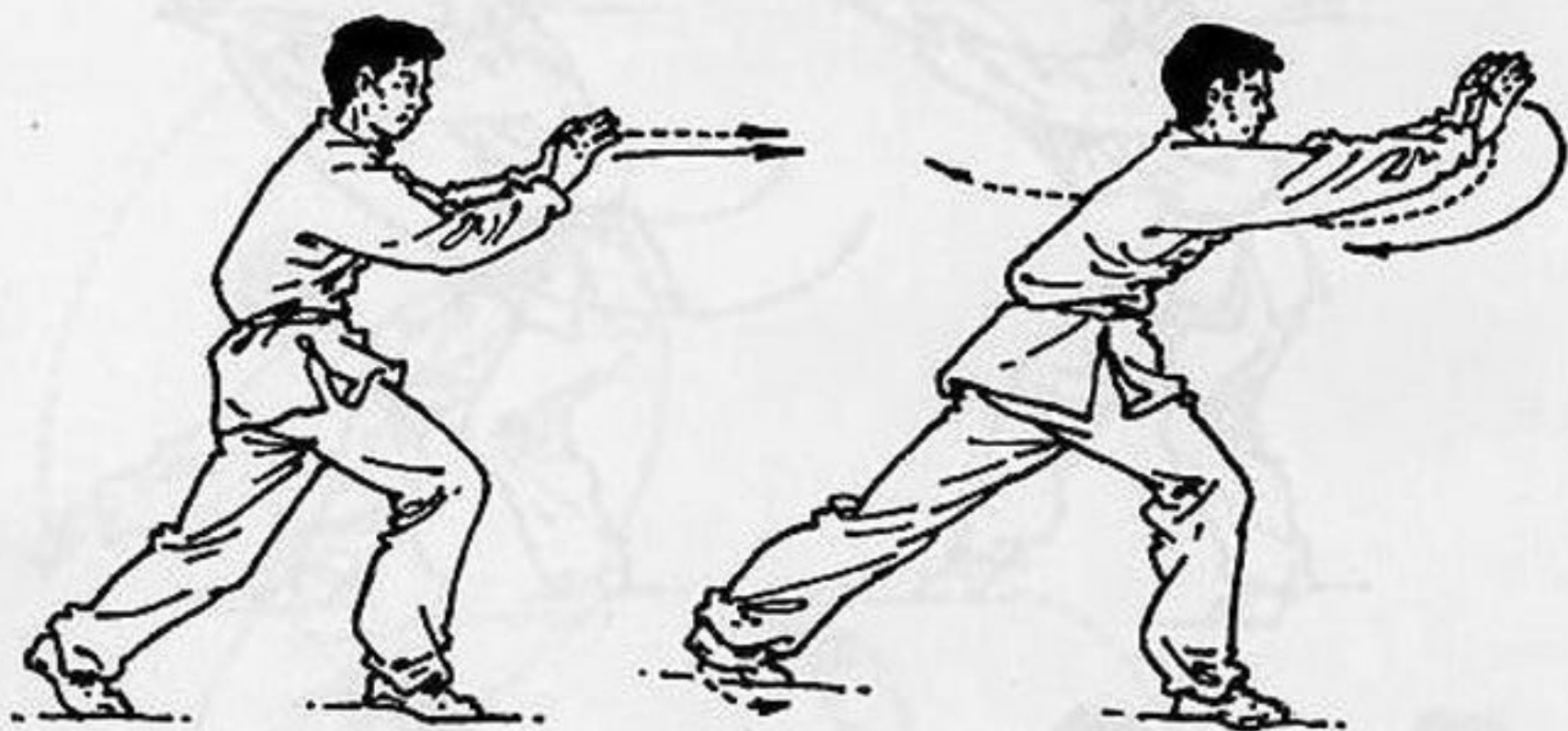
Левая нога делает шаг вперед. Руки выполняют замах по кругу назад – вниз, чиркая тыльными сторонами по бедрам и стремясь свестись за спиной как можно ближе. Грудь раскрывается, тело немного пружинит в пояснице.





Тело подается вперед, правое колено поднимается, ладони наносят с размаху удары вперед, схлопываясь на высоте головы. Грудь вытягивается, “опустошается”, плечи подаются вперед, руки стремятся максимально вытянуться.

Правая нога опускается вперед, вес тела на левой ноге. Ладони опускаются вниз, “прижимая – обдирая” (*ань па*). Тело немного подается назад, чтобы создать “пружинящее усилие поясницы” (*дань яо цзинь*).



Левая нога толчком распрямляется, правая – делает быстрый шаг в стойку *гун бу*. Ладони немного подтягиваются к груди, руки начинают распрямляться, выполняя толчок вперед. Центры ладоней направлены вперед, пальцы – вверх.

Продолжая толчок, сильно подать тело вперед, окончательно распрямляя руки. Движение тела генерирует *пу цзинь* – “усилие броска вперед”.

Тело вращается влево и немного проседает на левой ноге в стойку *бань ма бу*. Ладони выполняют “большое поперечное отведение” – *да хэн ло*, руки движутся по горизонтали влево. Центр правой ладони

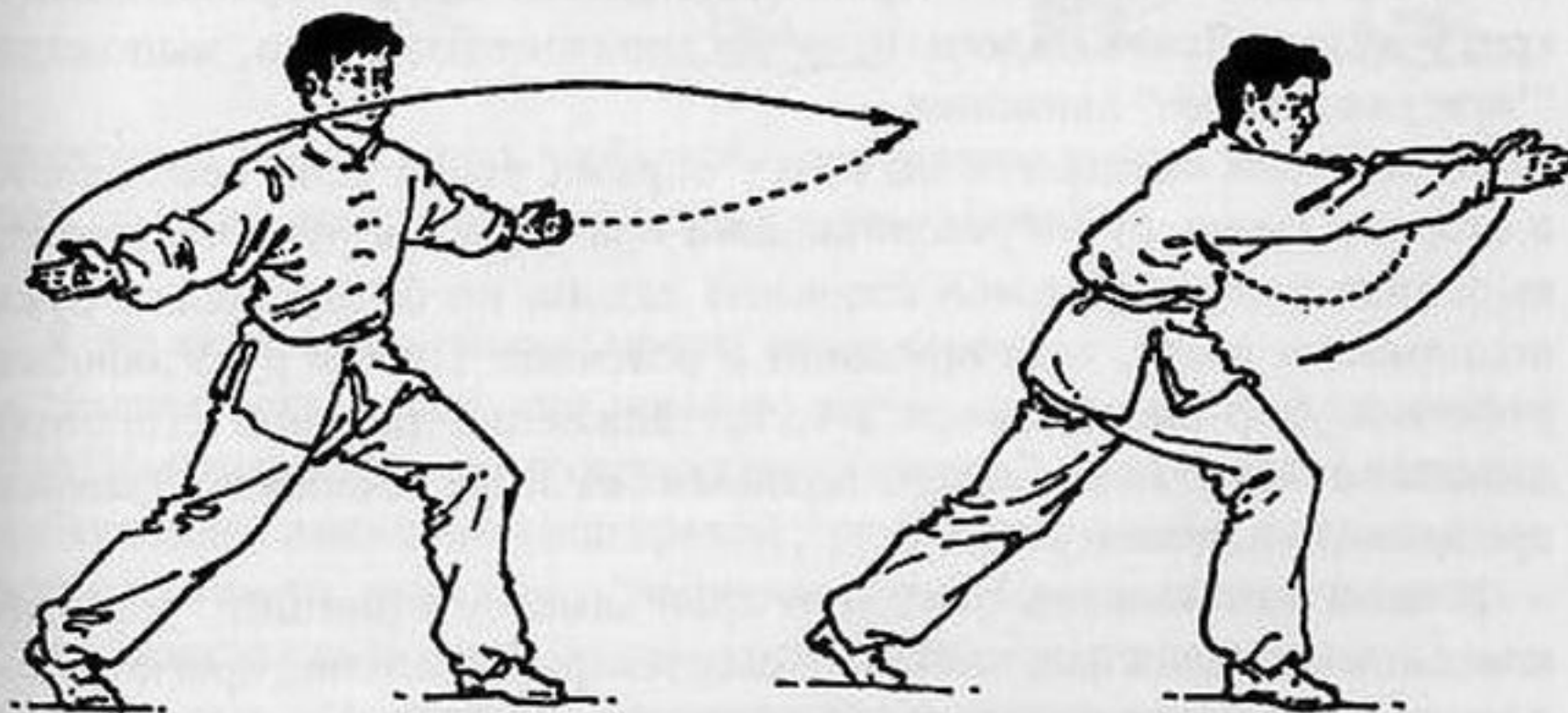


направлен вверх, левой – вниз, локти немного согнуты. Движение рук идет параллельно земле.

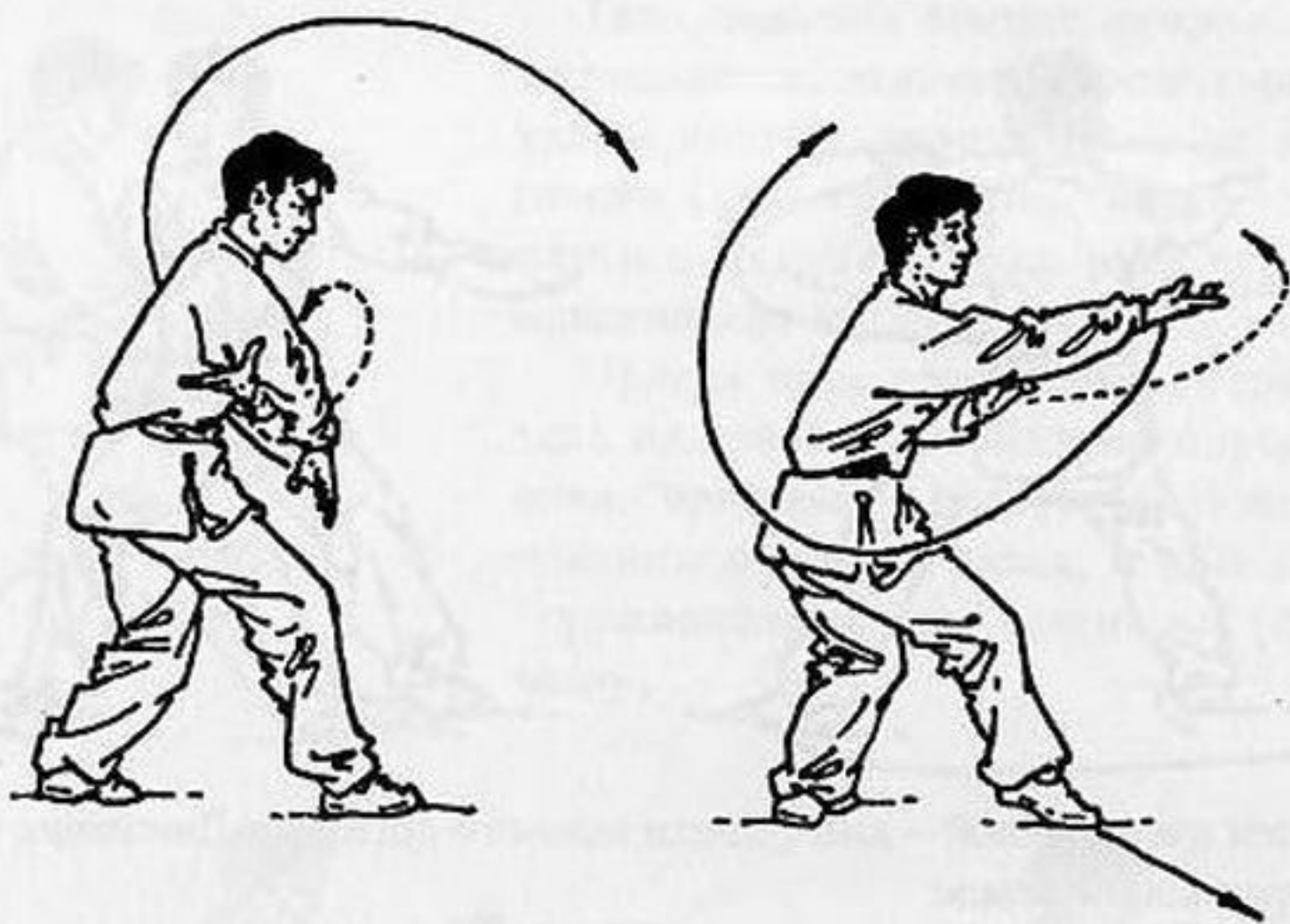
Вращаясь вправо, отступить назад и повторить прием симметрично.

Поворачиваясь влево, развести руки в стороны. Грудь раскрывается, поясница пружинит, руки стремятся свестись за спиной.

Шагнуть правой ногой вперед и, упруго качнув тело в пояснице, нанести удары ладонями по горизонтали со звонким хлопком. Грудь “опустошается”, руки вытягиваются.



Вес тела смещается на левую ногу. Левая ладонь идет к правой подмышке пронзающим движением, центр ладони направлен вверх. Правая рука опускается вниз и делает защиту “захлестыванием” – *гуа*,



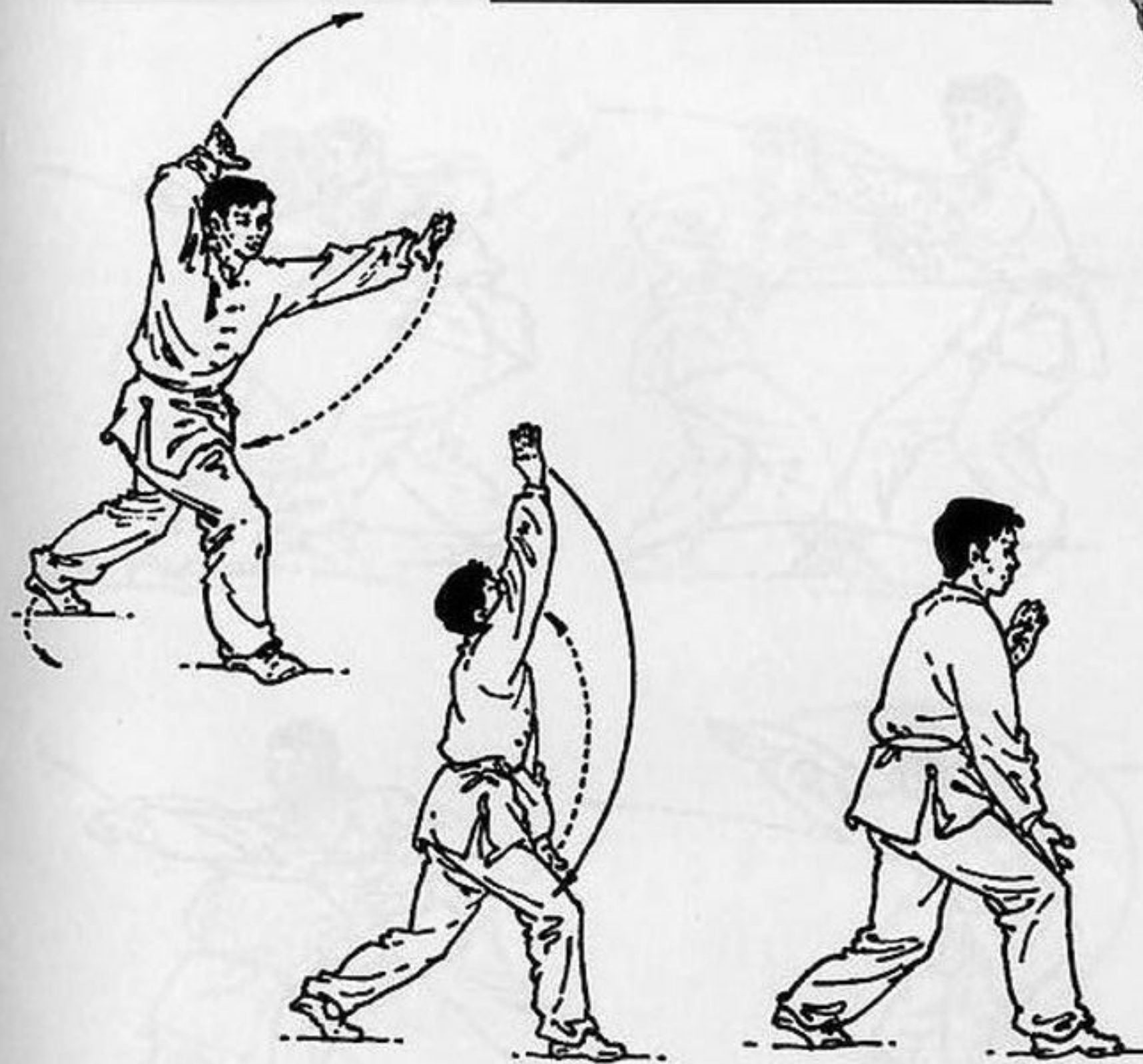
чертя круг вниз вдоль левого бока.

Движение правой руки по кругу трансформируется в удар тыльной стороной ладони сверху (*шуй*), левая вертикальная ладонь поднимается к правому локтю.

Правая нога делает шаг по диагонали вправо, левая нога распрямляется, пятка отрывается от земли. Правая рука делает мах по вертикальному кругу назад. Левая ладонь идет по горизонтали влево, выполняя “преграждающее” движение.

Левая нога смещается по кругу вправо, уводя тело вращением в сторону (*шань бу* – “ускользающий шаг”). Левая рука идет вниз, выполняя хлопок тыльной стороной ладони по бедру, правая рука поднимается вверх, тело пружинит в пояснице. Правая рука наносит рубящий удар вниз, хлопая в конце движения тыльной стороной ладони по бедру. Левая ладонь поднимается вверх, хлопая по правому предплечью и правому плечу.

В этой комбинации особенно ярко заметен принцип “упругой поясницы и подвижных плечей”. Тело, генерируя усилие, прогибается в пояснице назад, чтобы затем “броситься” вперед. При замахах руками очень большая нагрузка приходится на плечи, при недостаточной гибкости весь эффект такого движения теряется, руки сразу идут за поворотом тела в жесткой позе, утрачивая всяческую упругость. Это

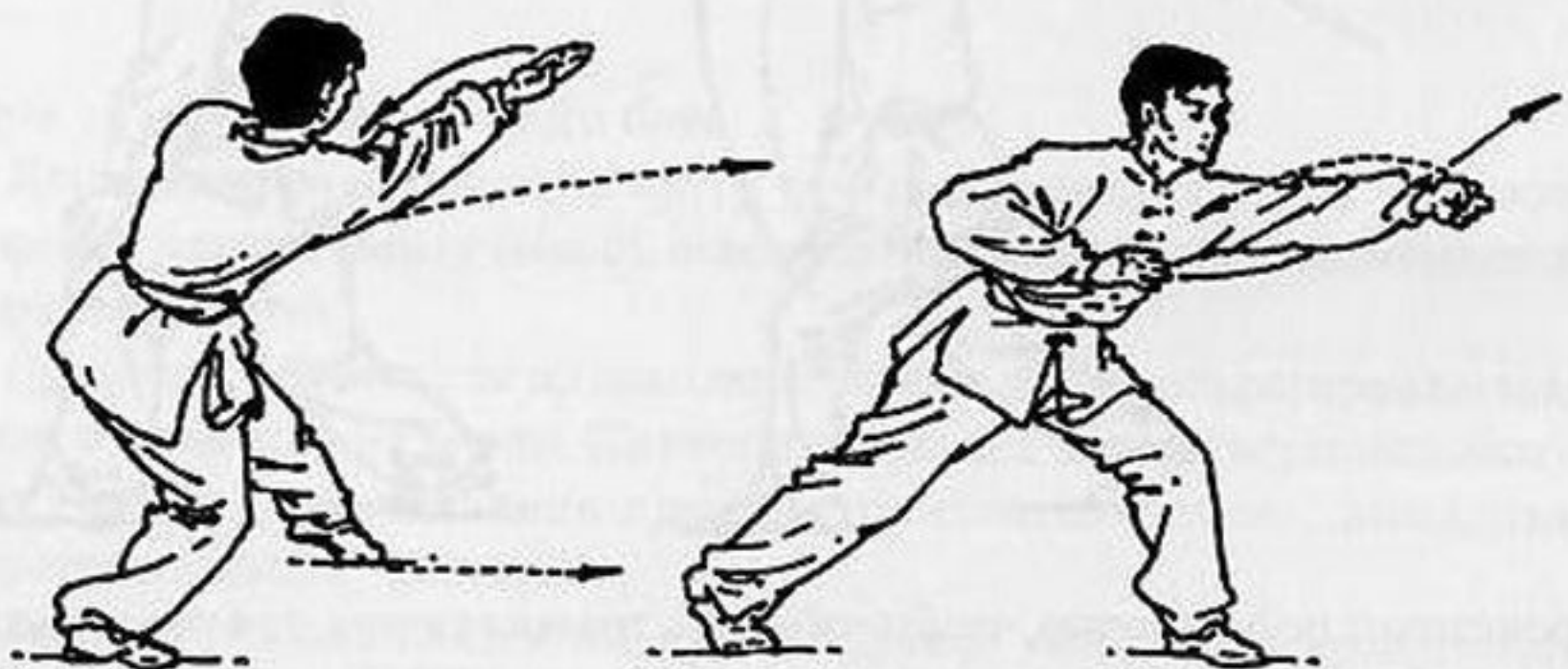
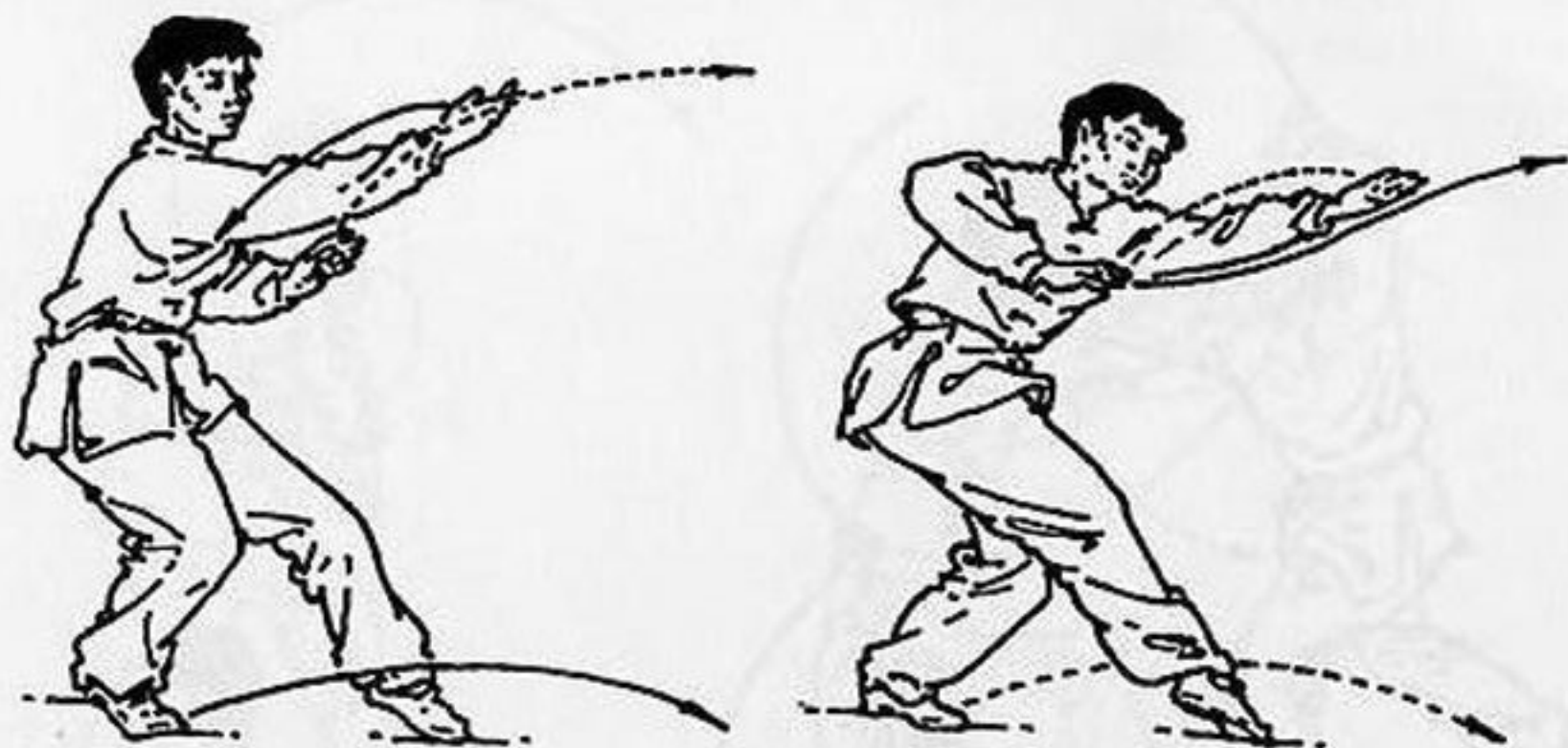


происходит рефлекторно, чтобы избежать травмы связок, так что вначале надо работать над *хо цзянь* – “оживлением плечей”.

9. Яо шэнь се ти. Косой пинок, качая телом.

Правая нога делает шаг немного влево, стопа ставится на носок, тело “скашивается влево и скручивается вправо”. Левая ладонь выходит пронзающим движением под правой рукой, центр ладони направлен по диагонали вверх, рука идет с “ввинчиванием”. Правая кисть отводится к груди, приглаживая ладонью левое предплечье, центр ладони направлен вниз. Прием повторяется симметрично, с шагом левой ноги вправо и “скашивание” тела в другую сторону. Этот метод работы телом называется “качанием” – *яо*.

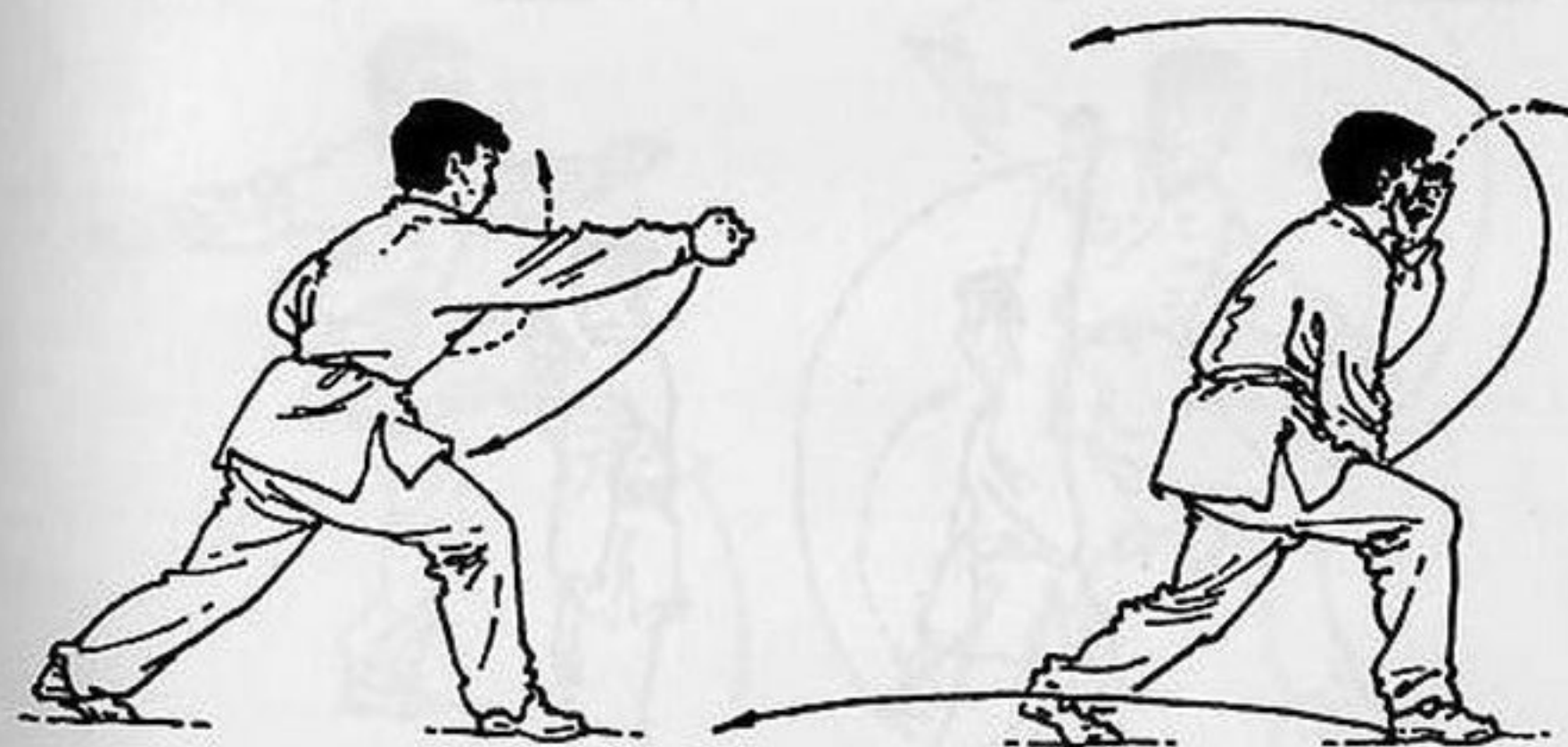
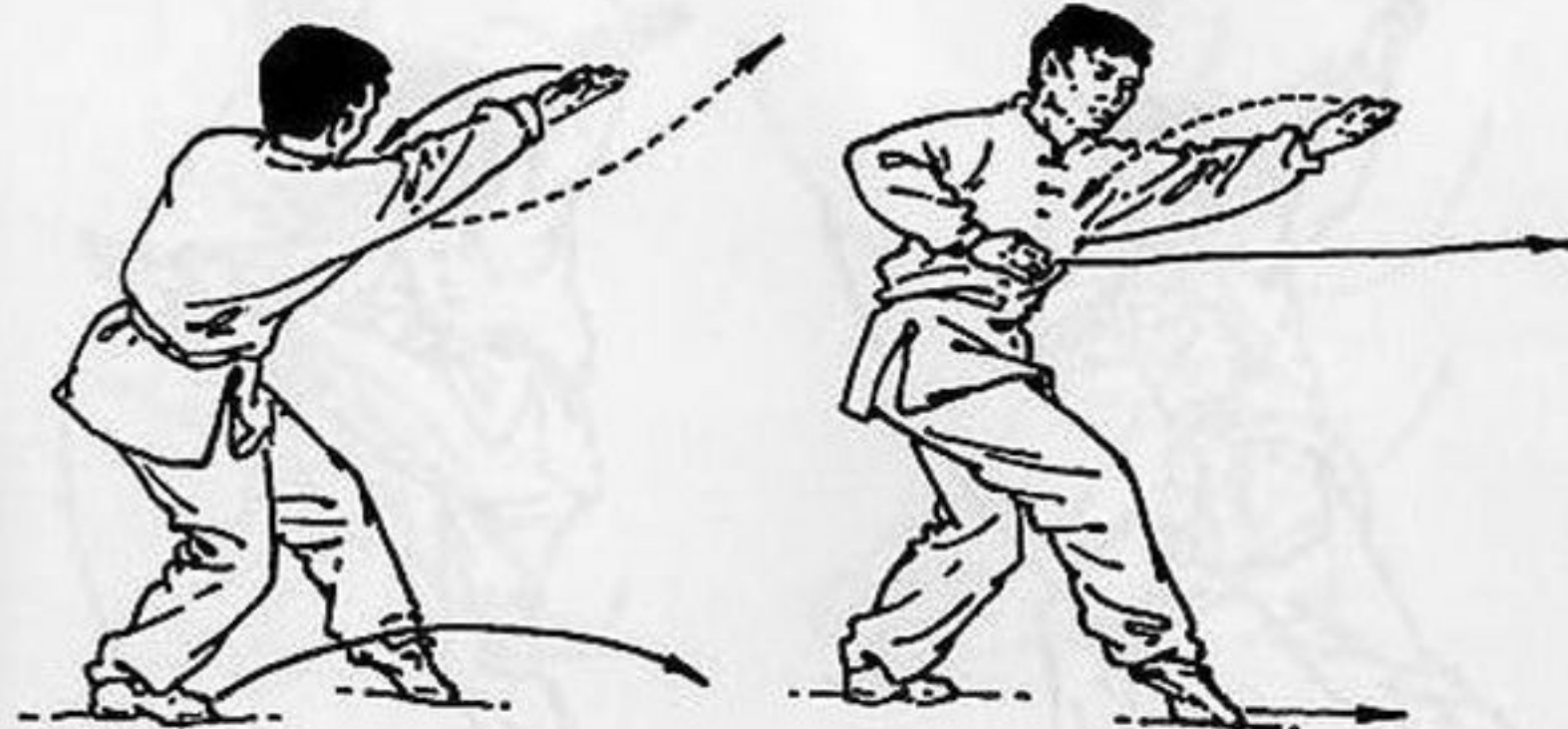
Левая нога делает шаг вперед, стопа плотно становится на землю,



“припечатывает землю” (но не топает), носок немного сворачивается внутрь. Левая рука наносит буравящий удар вперед, проходя под правой. Правая ладонь отводится к телу, приглаживая левое предплечье, центр ладони направлен вниз, локоть идет назад, помогая разгонять левую руку. Далее комбинация повторяется симметрично.

Закончив повторение ударом правой руки, закрыться, нанося рубящий удар правой ладонью вниз, вдоль внутренней стороны правого бедра. Левая ладонь поднимается к правому уху “захлестыванием”, грудь втягивается.

Правая нога делает шаг назад. На отходе правая ладонь выполняет “подсекание” – *ляо* тыльной стороной ладони вверх и отводится над



головой по кругу назад. Запястье расслабленно, пальцы свисают в позиции “обезьянья ладонь”. Левая ладонь хлопает по правому предплечью и опускается влево – назад.

Правая нога поднимает колено и наносит упругий удар по диагонали влево носком. Левая нога немного согнута, руки не меняют своего положения.

Правая нога опускается вперед, левая подшагивает следом в стойку *бин бу*. Правая рука, чертя круг, опускается вперед, нанося рубящий удар. В конце движения правая ладонь хлопает по бедру тыльной стороной.





Левая рука поднимается, хлопая ладонью по правому предплечью и плечу.

10. Као шань гоу ти. “Опереться о гору”, пинок крюком.

Левая нога делает шаг вперед, смещаясь влево. Правая ладонь идет в сторону левого плеча, левая ладонь, скользя тыльной стороной по



правому предплечью, поднимается пронзающим движением в сторону правого плеча. Центры ладоней направлены вверх, руки округло согнуты и скрещены, правая рука снаружи.

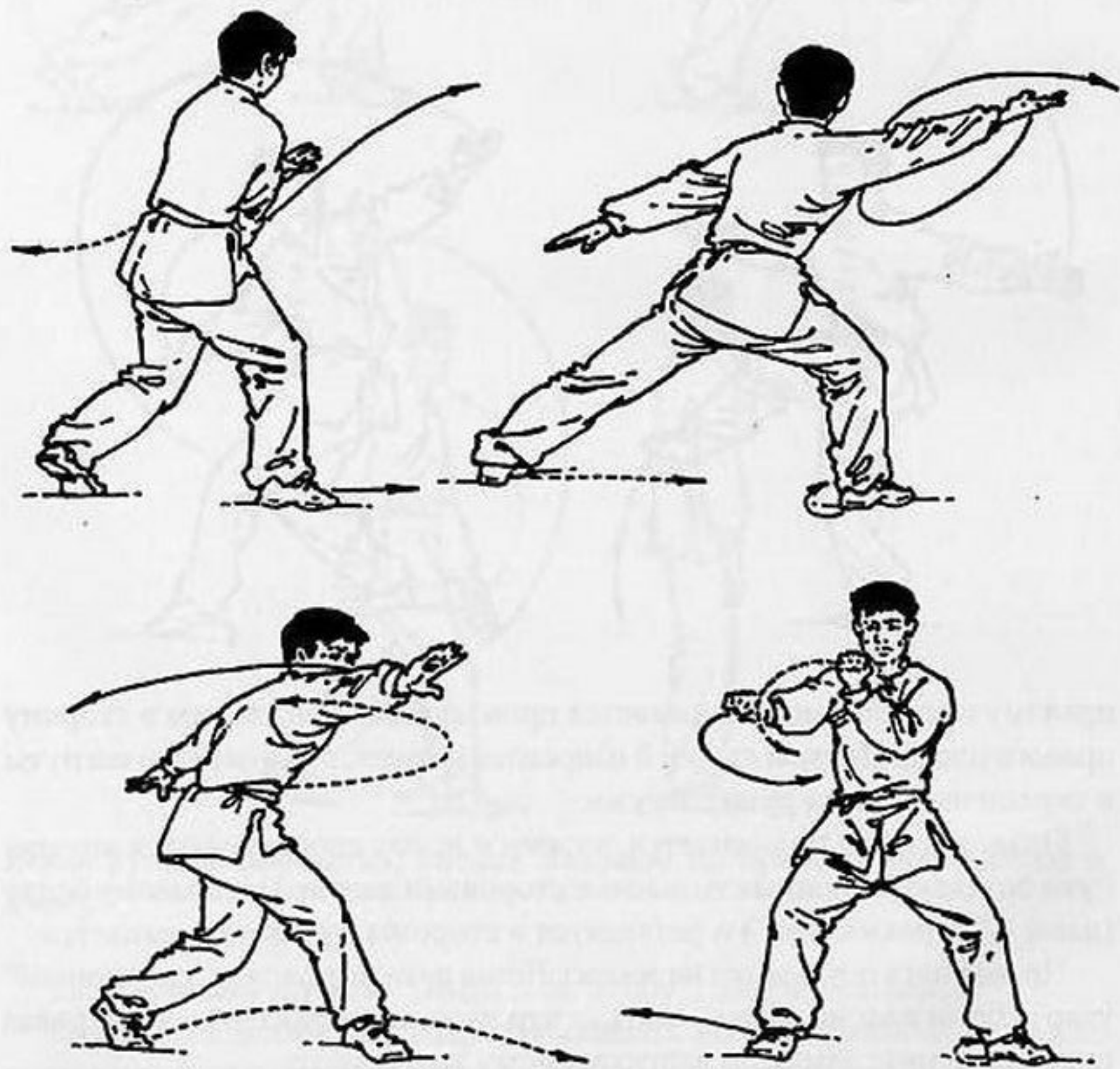
Правое колено поднимается, колено и носок сворачиваются внутрь. Руки опускаются, хлопая тыльными сторонами ладоней по правому бедру (шань – “отряхивание”) и разводятся в стороны, грудь раскрывается.

Правая нога опускается на землю. Левая рука выполняет “срезающий” удар ребром ладони влево – вниз, центр ладони направлен вверх. Правая рука выполняет замах по вертикальному кругу вверх.



Правая пятка вращается наружу, вес тела переносится на правую ногу. Правая рука наносит рубящий удар вниз, вдоль правого бедра. Левая ладонь хлопает по правому предплечью и поднимается к правому плечу, центр ладони поворачивается вниз.

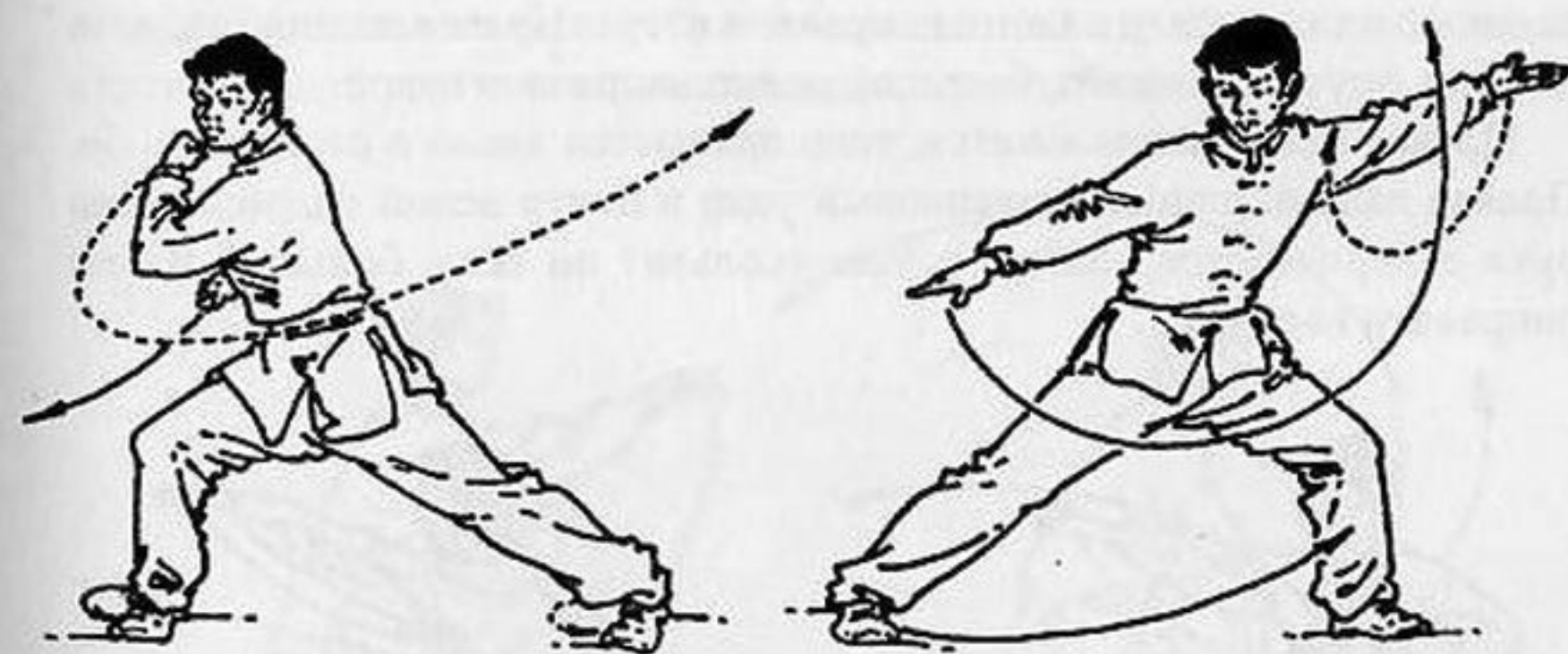
Левая нога толчком распрямляется, правая нога делает шаг вправо – вперед в стойку *гун бу*. Правая рука раскрывается вправо – вверх, кисть выполняет “поперечное срезание” (*хэн сяо*) внутренним ребром ладони (или предплечья), правое плечо и лопатка выполняют “опирание” – *као*, по диагонали вправо. Центр ладони направлен вверх, кисть на высоте головы. Левая рука распрямляется, делая мах влево – вниз, центр ладони направлен вниз. Взгляд направлен на левую ладонь.



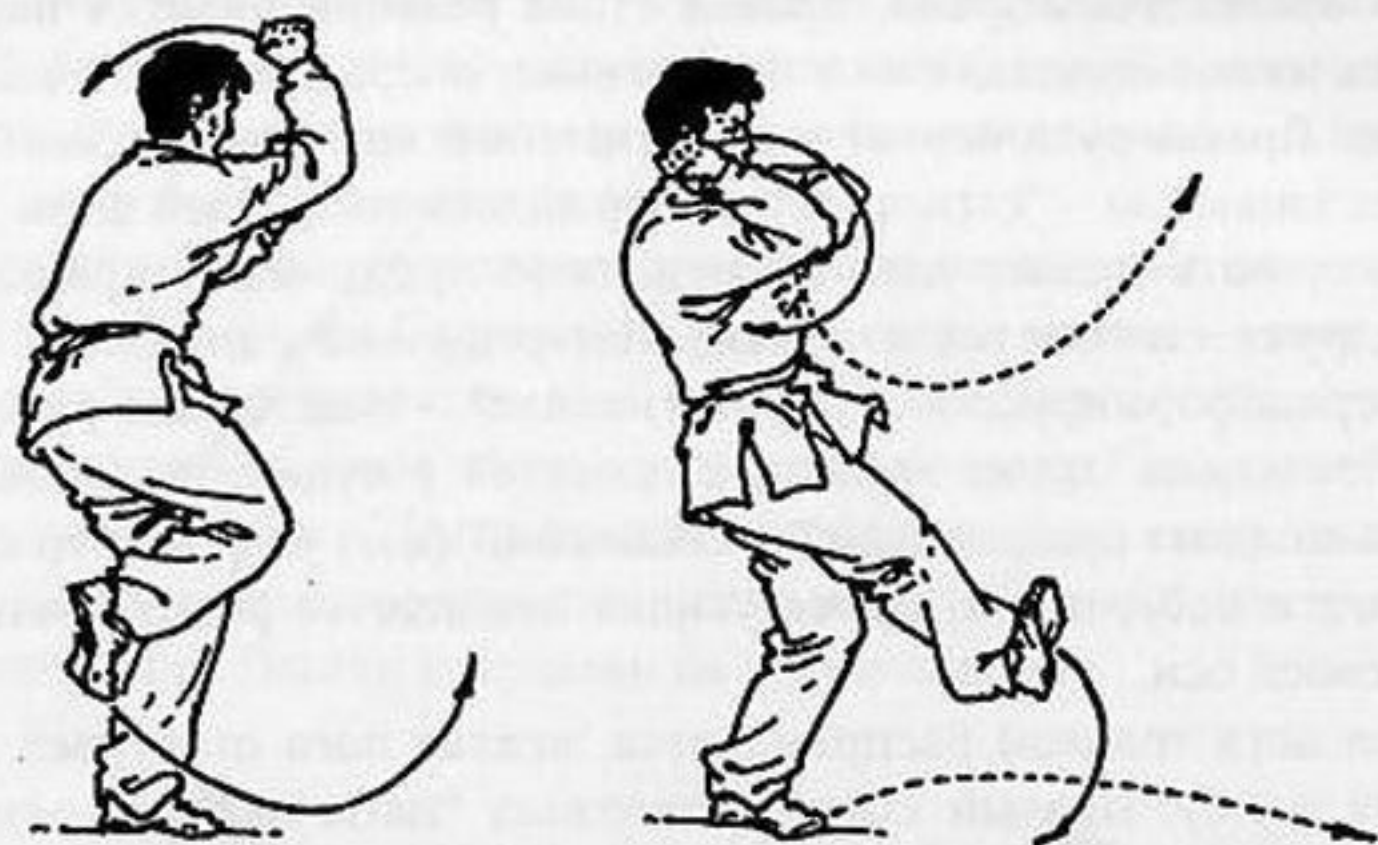
Тело вращается вправо, правая стопа разворачивается наружу, вращаясь на носке, левая стопа подшагивает вперед, пятка отрывается от земли. Правая рука чертит горизонтальный круг вправо, выполняя захват ладонью (*ло* – “отрывать”), центр ладони направлен вниз.

Правая нога делает шаг вперед, тело продолжает вращаться. Правая рука сжимается в кулак, центр кулака направлен вниз. Захват трансформируется в “притягивание” – *дай*. Левая рука, идя горизонтальным махом вправо, сжимается в кулак, и, сгибаясь в локте, выполняет предплечьем “отсекающий” (*цзе*) удар. Центр кулака направлен к себе, при выбросе усилия предплечье резко вращается вокруг своей оси.

Левая нога толчком распрямляется, правая нога отступает назад в стойку *гун бу*. Правый кулак продолжает “натягивание”, отводясь к правому боку. Левый локоть движется по горизонтали вправо, трансформируя “отсекание” в “нажимание” (*я*). Толчком распрямить правую ногу, тело вращается влево в стойку *гун бу*, выполнить “опирание” влево, взгляд направлен на правую ладонь.



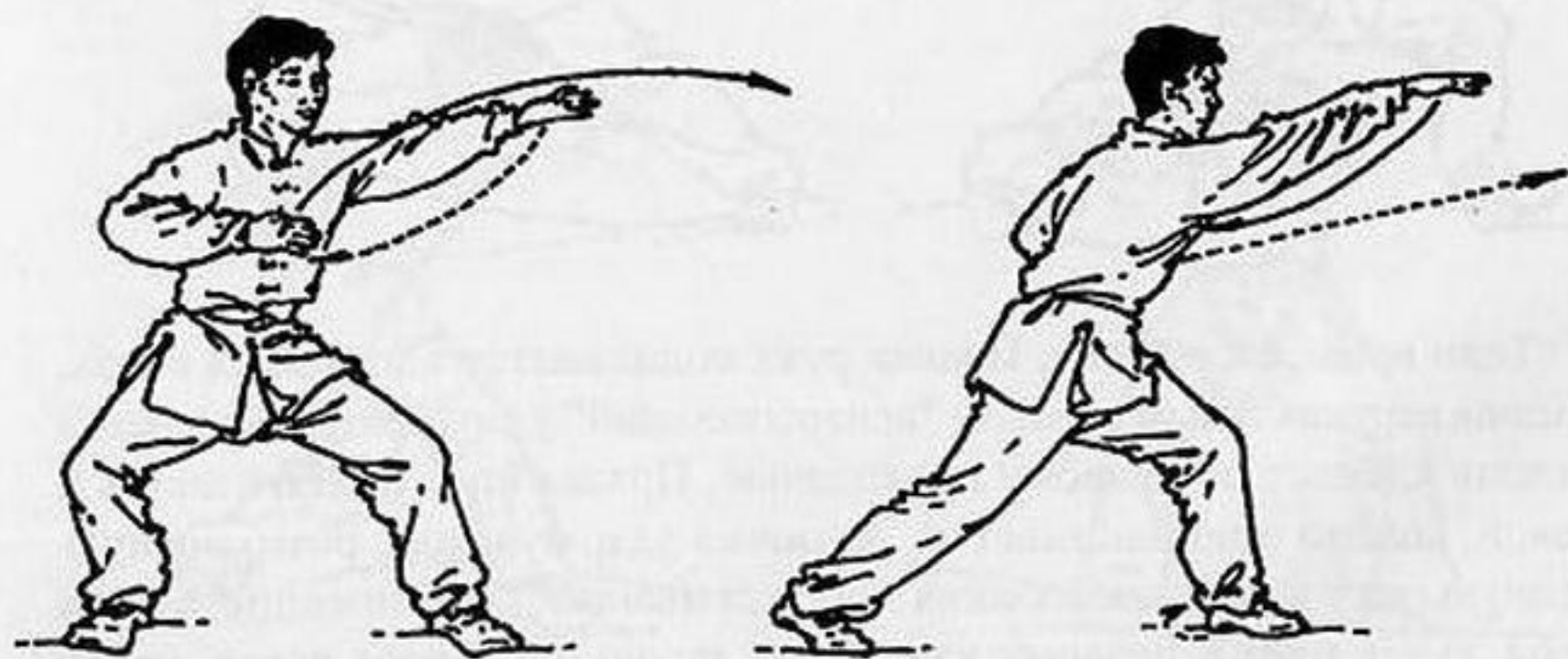
Тело вращается влево. Правая рука поднимается вдоль тела вверх, нанося вертикальным кулаком “вспарывающий” удар (*тяо*) вверх, левая ладонь хлопает по правому предплечью. Правая нога подтягивается к левой, колено приподнимается. Закончив удар кулаком, резко согнуть правую руку в локте, выполняя “захлестывание” (*гуа*) предплечьем на себя, кулак идет к правому уху. Левая ладонь у правого локтя, центр



ладони направлен вниз. Правая нога распрямляется, чиркая пяткой по земле, и, разворачивая носок наружу, наносит короткий удар носком ноги (*гоу ти* – пинок “крюком”).

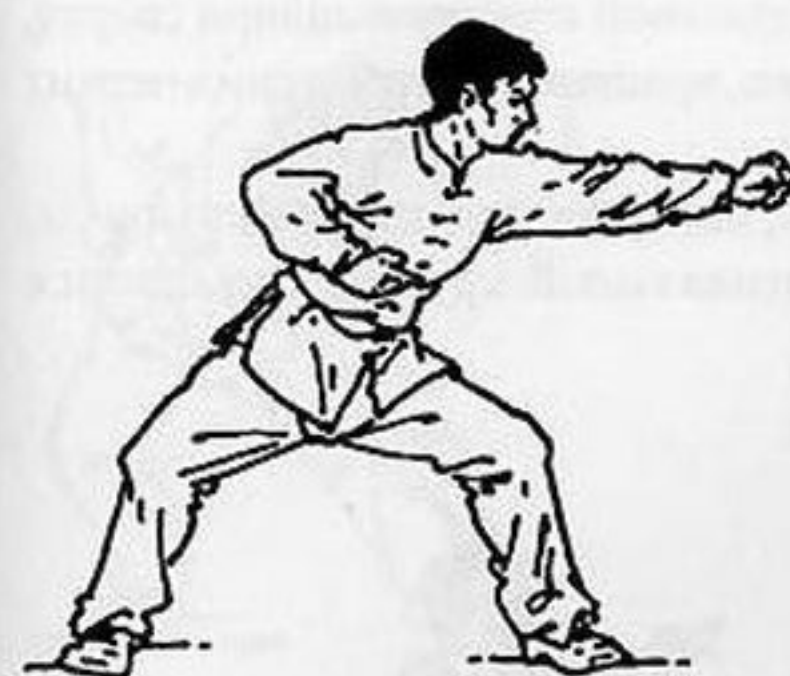
Правая нога опускается вперед, левая нога шагает в стойку *бань ма бу*. Левая рука, распрямляясь в локте, наносит “подбивающий” (*ляо*) удар ладонью снизу, центр ладони направлен вверх. Правая ладонь, скользя по телу, опускается вниз, большой палец направлен вверх.

Правая нога распрямляется, тело вращается влево в стойку *гун бу*. Правая ладонь наносит шлепковый удар в центр левой ладонь, левая рука отдергивается, центр ладони скользит по телу, большой палец направлен вверх.



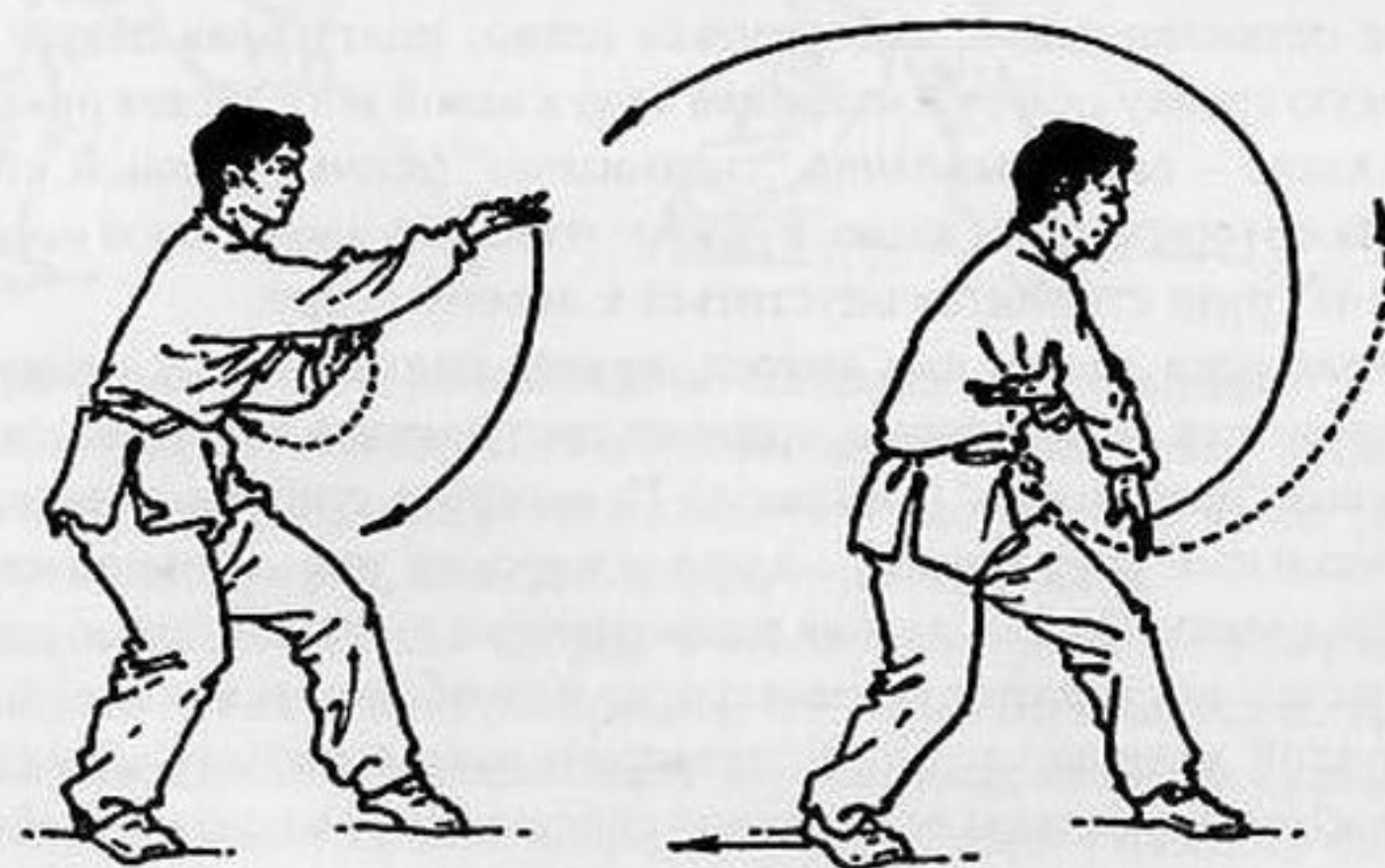
Немного разворачивая левую пятку наружу, осесть в стойку *бань ма бу*. Левая рука, проходя по правой, наносит буравящий удар вперед, тело вращается вправо. Правая ладонь, пригладивая предплечье левой руки, отводится к телу, большой палец направлен вверх.

В этой комбинации показаны варианты выходов на опрокидывание противника “опиранием”, которое выполняется толчком (или “встречным ударом” плеча – *чжуан*) тела и “большим раскрытием” рук.



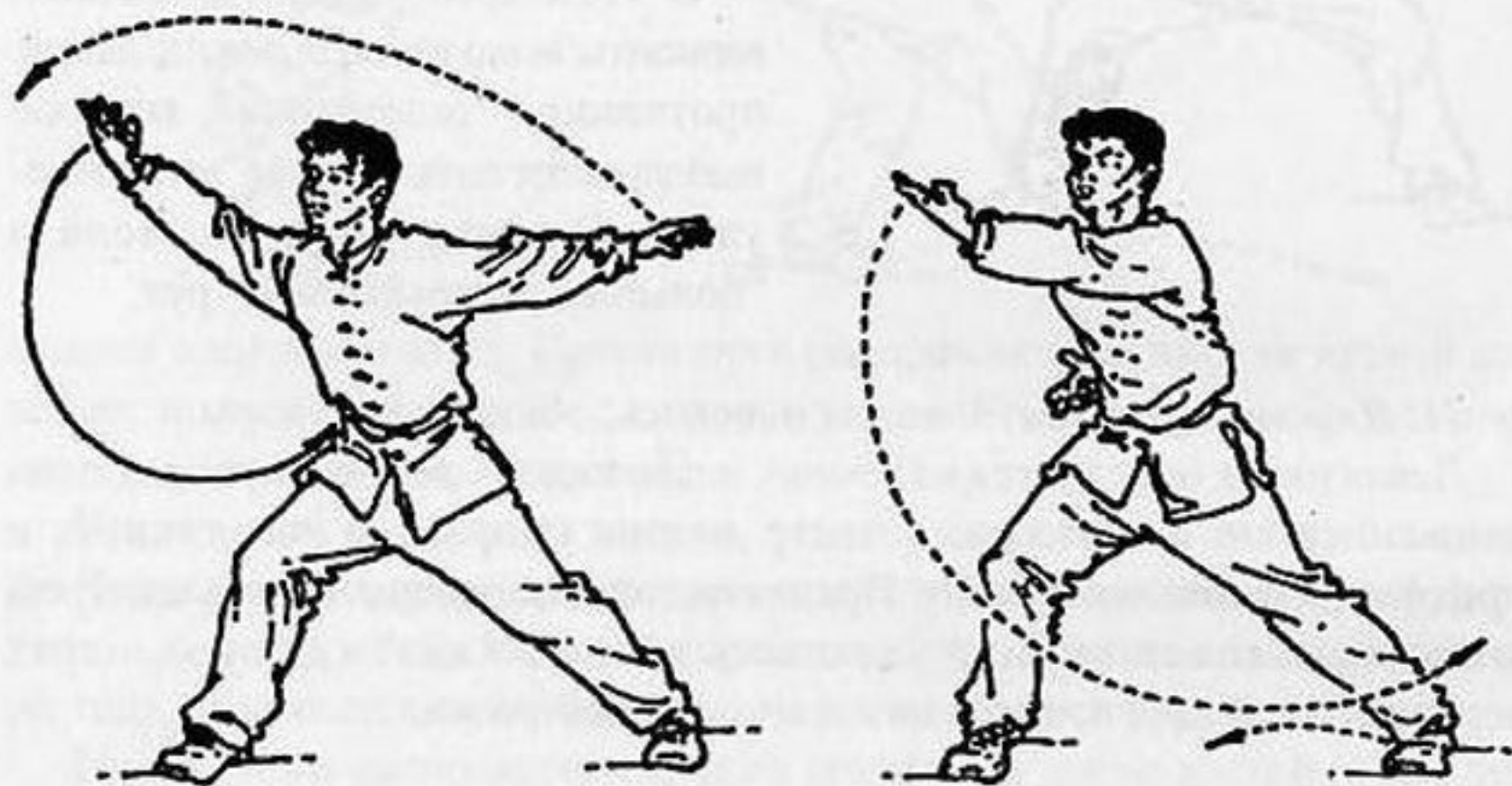
11. Дяо люэ гуань да. Захваты наискось, сбивающие удары.

Левая пятка опускается на землю, левая ладонь заходит пронзающим движением по правую руку, центр ладони направлен вверх, кисть и предплечье скользят по телу. Правая ладонь, переворачиваясь центром вниз, выполняет защиту “захлестыванием вниз” (*ся гуа*), чертя вертикальный круг влево – назад вдоль левого бока.



Правая нога отступает назад, тело вращается влево, вес тела переносится на левую ногу, правая нога распрямляется, руки "раскрываются" в стороны. Правая рука наносит размашистый удар тыльной стороной ладони сверху, направленный вправо – вверх. Левая ладонь, вращаясь центром вниз, чертит вертикальный круг назад – влево.

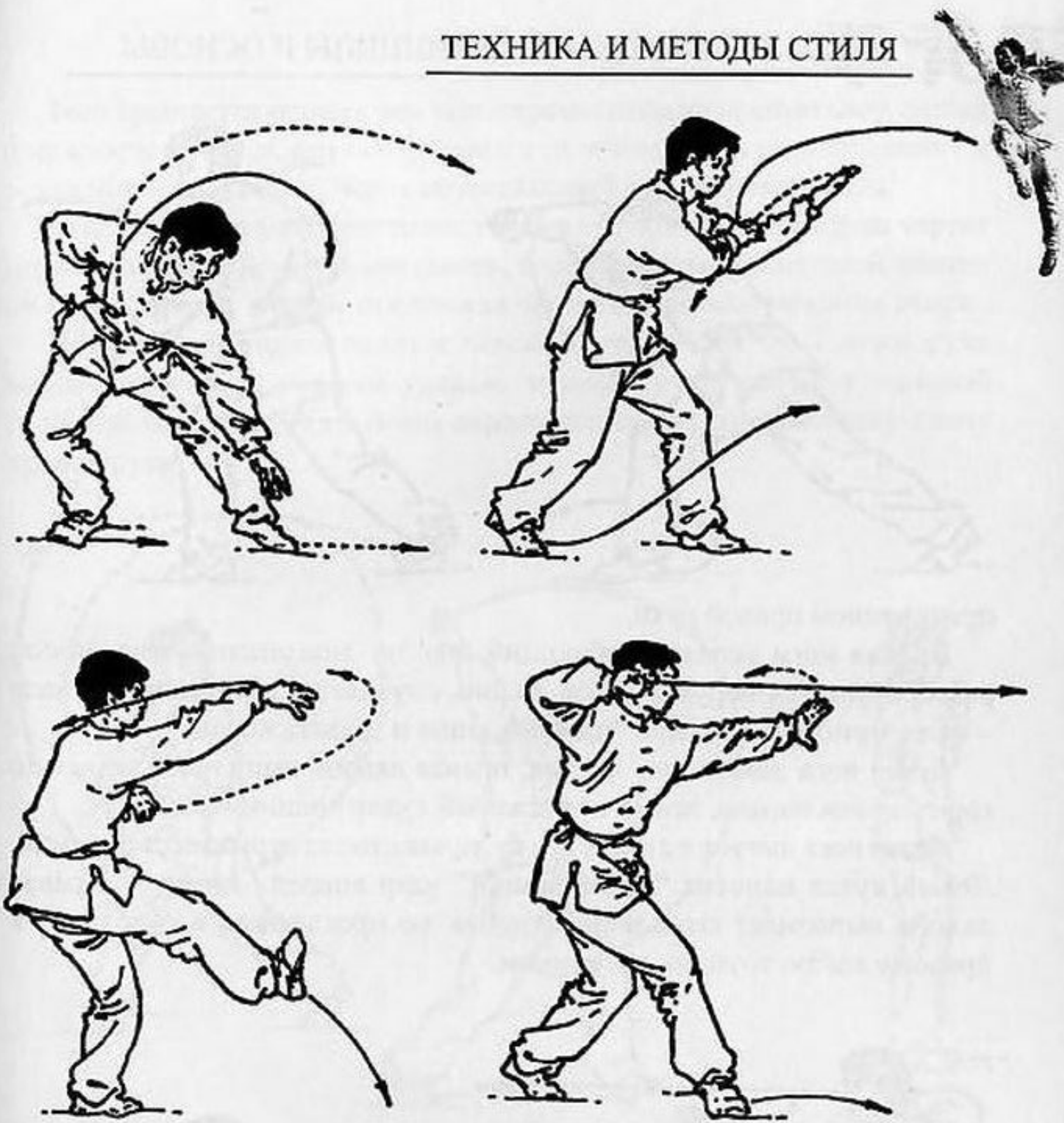
Правая ладонь отводится к пояснице, центр ладони направлен вверх. Левая ладонь продолжает чертить вертикальный круг вперед, нанося удар тыльной стороной ладони сверху.



Не останавливаясь, повернуться влево, подтягивая левую ногу в высокую стойку *сюй бу* и наклоняя тело к левой ноге. Левая рука чертит круг влево – вниз, выполняя "смахивание" (*шань*) тыльной стороной ладони по горизонтали влево. Рука вытягивается вдоль левой ноги, левая сторона груди стремится опуститься к левому бедру.

Левая нога делает шаг вперед, правая подтягивается следом, тело распрямляется. Правая ладонь, вращаясь центром вниз, вытягивается вперед, выполняя "накрывание" (*гай*) сверху. Правая рука, сгибаясь в локте, чертит вертикальный круг вправо – назад и наносит удар тыльной стороной ладони сверху. Правая ладонь подтягивается к левому локтю.

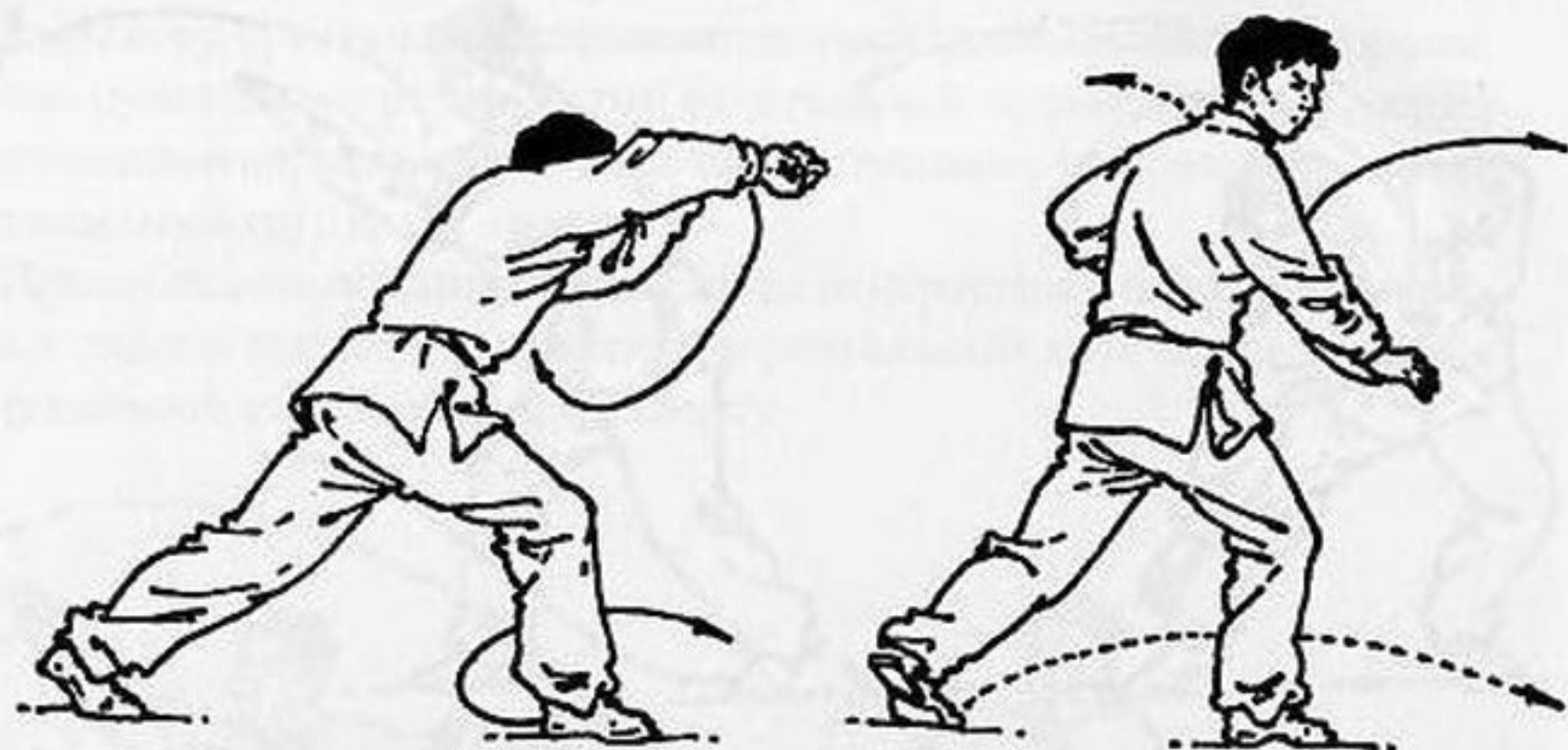
Правая нога приподнимается и, разгибаясь в колене, наносит топчущий удар вниз, носок разворачивается наружу. Левая кисть расслабляется, пальцы естественно свисают вниз в позиции "обезьянья ладонь", кисть опускается к левой стороне груди, выполняя "сгребание" (*лоу*). Правая рука упруго разгибает локоть, нанося "смахивающий"



(*шань*) удар тыльной стороной ладони по горизонтали вправо.

Правая нога опускается вперед, левая ладонь выполняет захват по горизонтали влево. Правая рука, сжимаясь в полусжатый кулак (*цзянь цюань*), отводится к уху, большой палец направлен вниз.

Правая нога делает шаг вперед в стойку *гун бу*, сворачивая носок внутрь. Левая нога толчком распрямляется, пятка отрывается от земли. Правый кулак наносит "пронзающий" (*гуань*) удар, вторыми суставами пальцев полусжатого кулака, вперед и внутрь, локоть немного согнут, большой палец направлен вверх. Левая ладонь выполняет хлопок по правому предплечью и отводится к правому локтю со скользящим

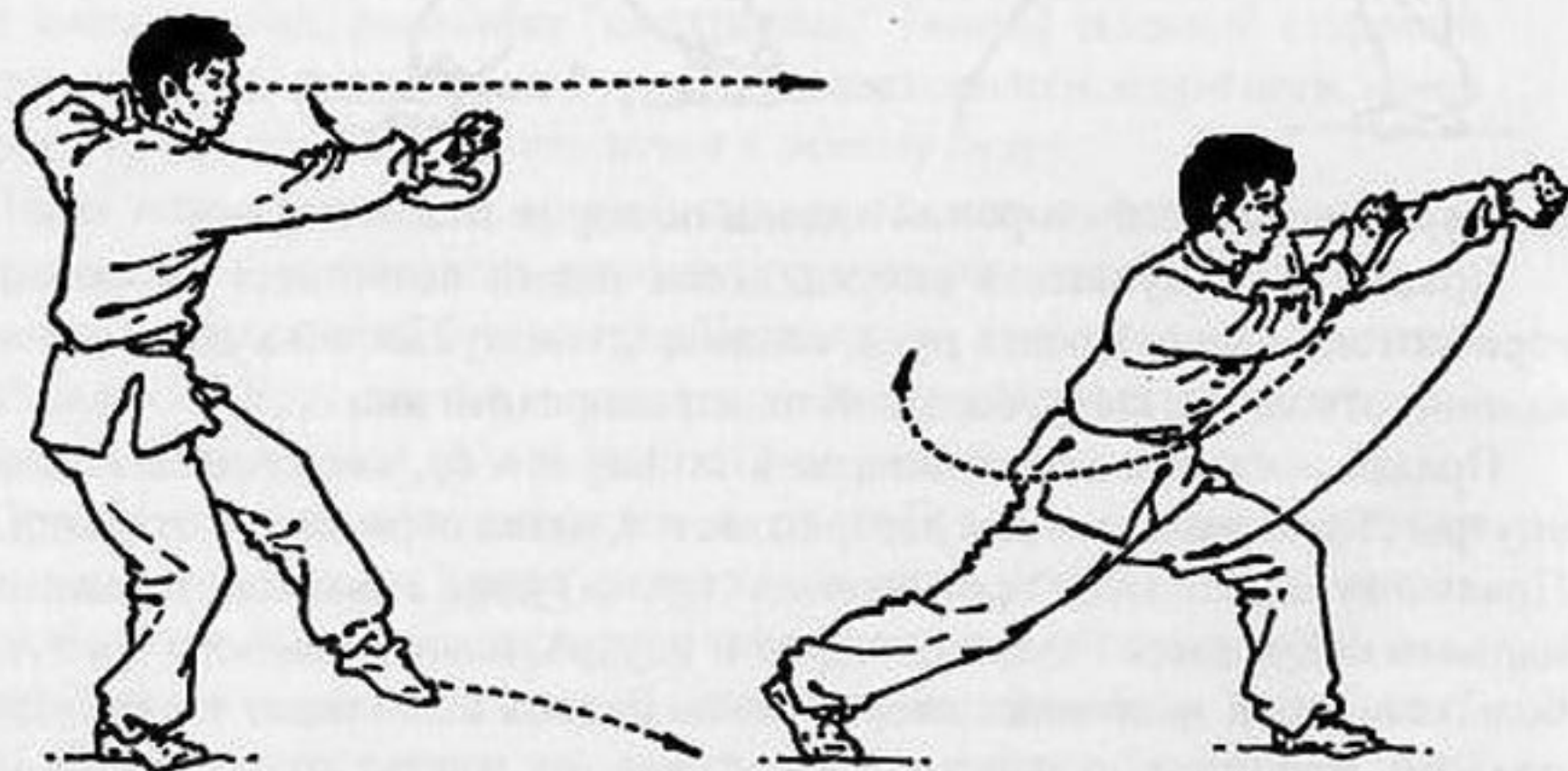


притиранием правой руки.

Правая нога делает огибающий шаг по диагонали влево, носок разворачивается наружу. Левая ладонь опускается к пояснице, правая – вниз, начиная замах для “преграждения и захвата вправо”.

Левая нога делает шаг вперед, правая ладонь выполняет захват по горизонтали вправо, левый полусжатый кулак поднимается к уху.

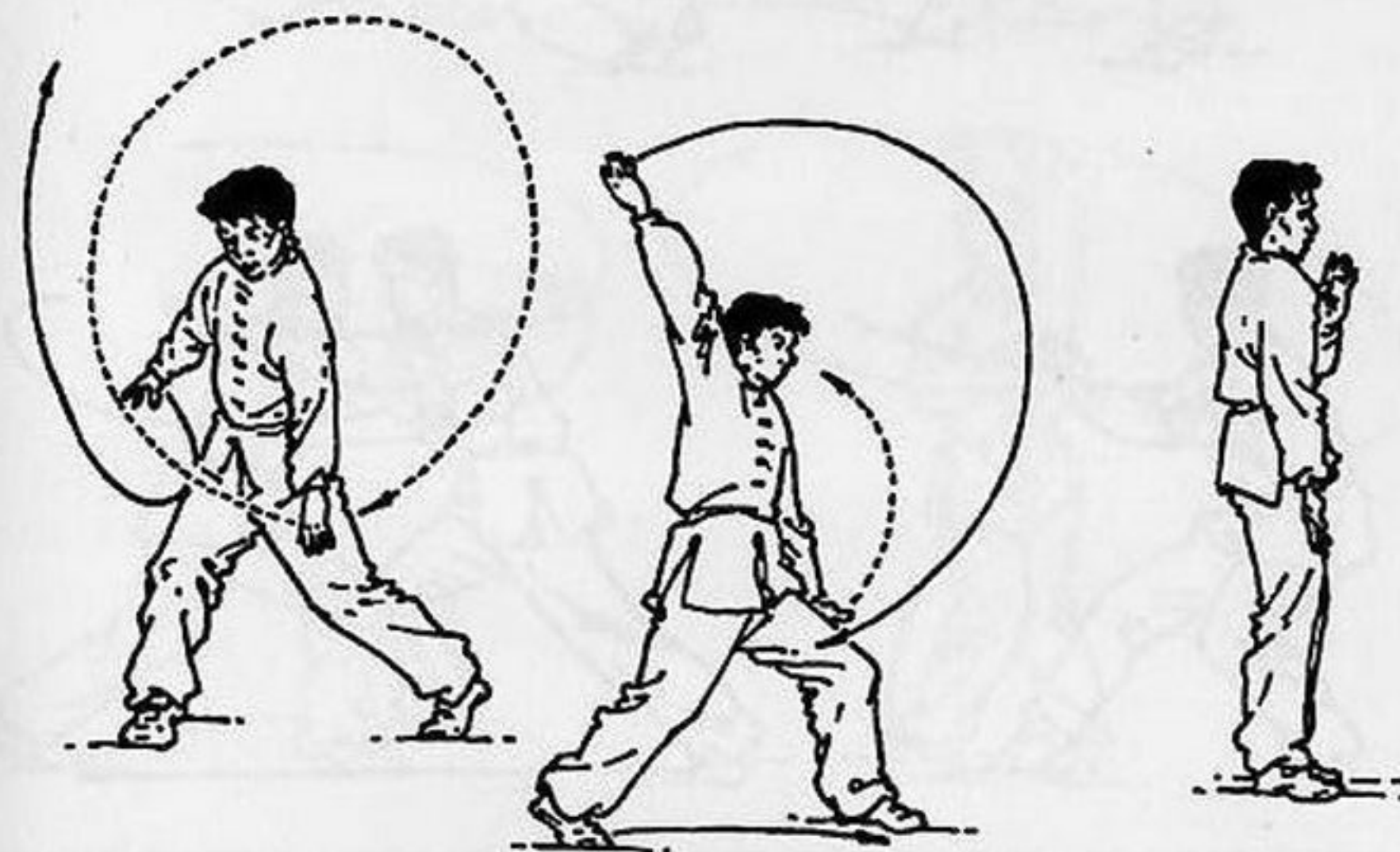
Левая нога шагает в стойку *гун бу*, правая пятка отрывается от земли. Левый кулак наносит “пронзающий” удар вперед – внутрь. Правая ладонь выполняет скользящий хлопок по предплечью и отводится к правому локтю трущим движением.



Тело вращается вправо, вес тела переносится на правую ногу, левый носок скручивается, пятка отрывается от земли. Руки расслабляются и опускаются вдоль тела, чертя вертикальный круг вправо – вниз.

Вращаясь влево, перенести вес тела на левую ногу. Левая рука чертит вертикальный круг влево, опускаясь, хлопает тыльной стороной ладони по бедру. Правая ладонь, продолжая чертить круг, поднимается вверх.

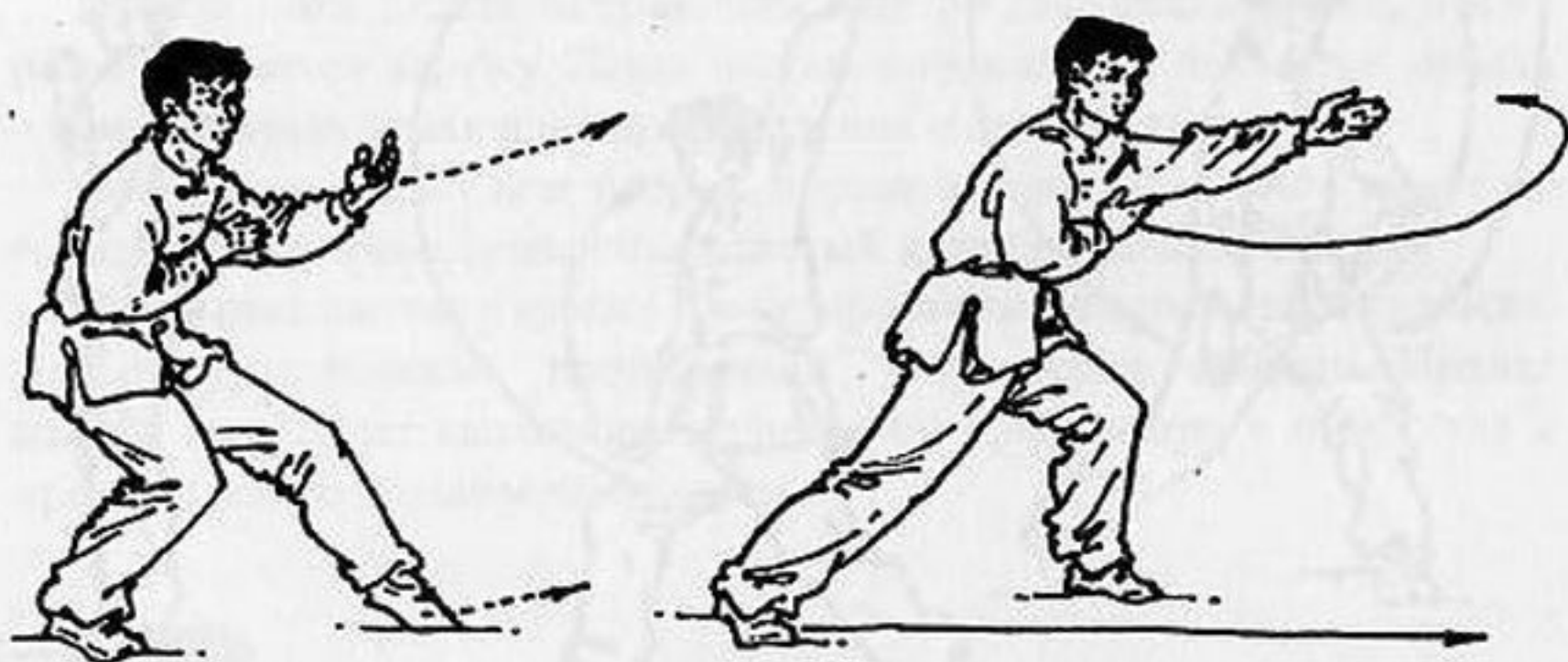
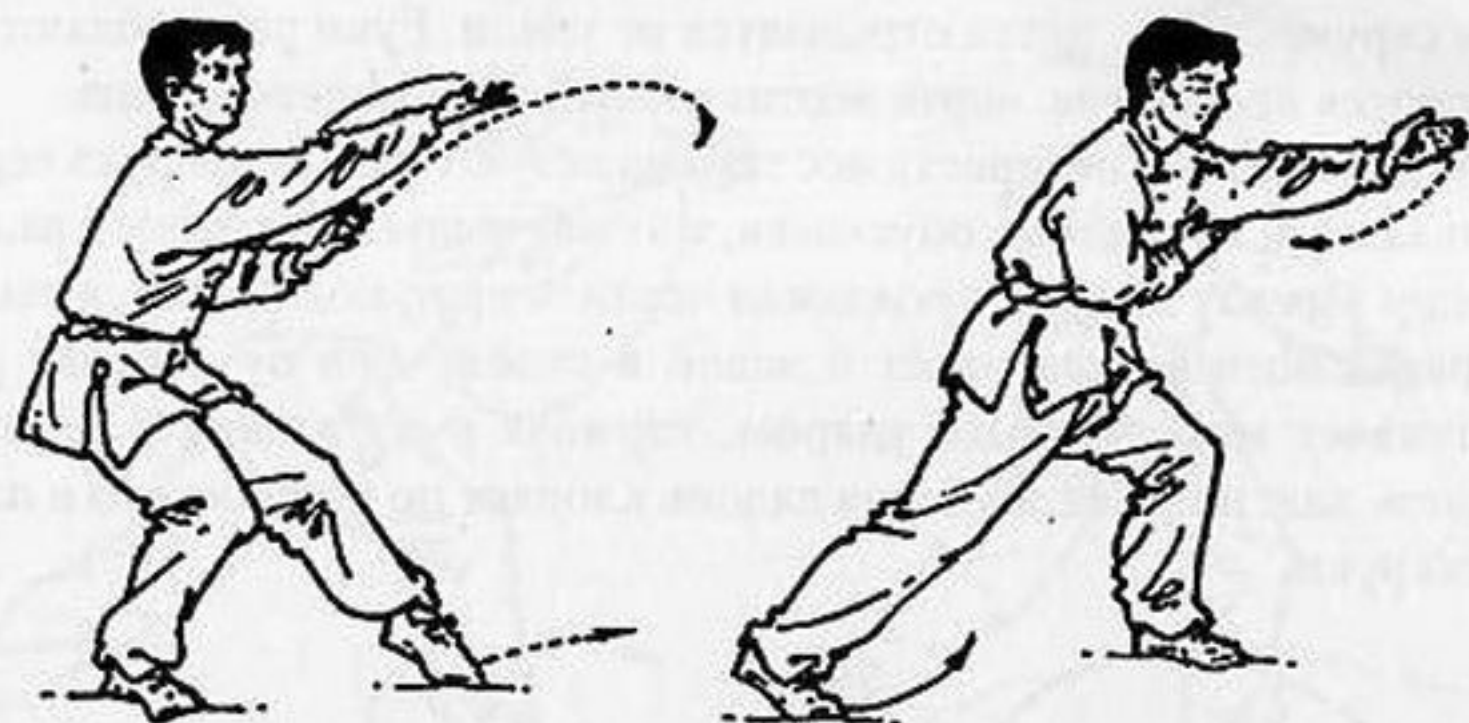
Правая нога подшагивает к левой в стойку *бин бу*. Правая рука заканчивает мах рубящим ударом, тормозя руку хлопком тыльной стороной ладони о бедро. Левая ладонь хлопает по предплечью и плечу правой руки.



12. Люй хуа юнь мо. Отведение, трансформирующееся в прием “тереть облака”.

Левая нога делает шаг по диагонали в стойку *гун бу*, правая пятка отрывается от земли. Левая ладонь чертит дугу влево, начиная “сгребание” внутрь, центр ладони направлен вправо. Правая ладонь отводится к телу, центр ладони направлен вверх.

Правая нога подшагивает на полшага влево – вперед, вес тела смещается назад, левая пятка отрывается от земли. Левая рука, сгибаясь в локте, выполняет защиту по горизонтали вправо. Локоть опускается,

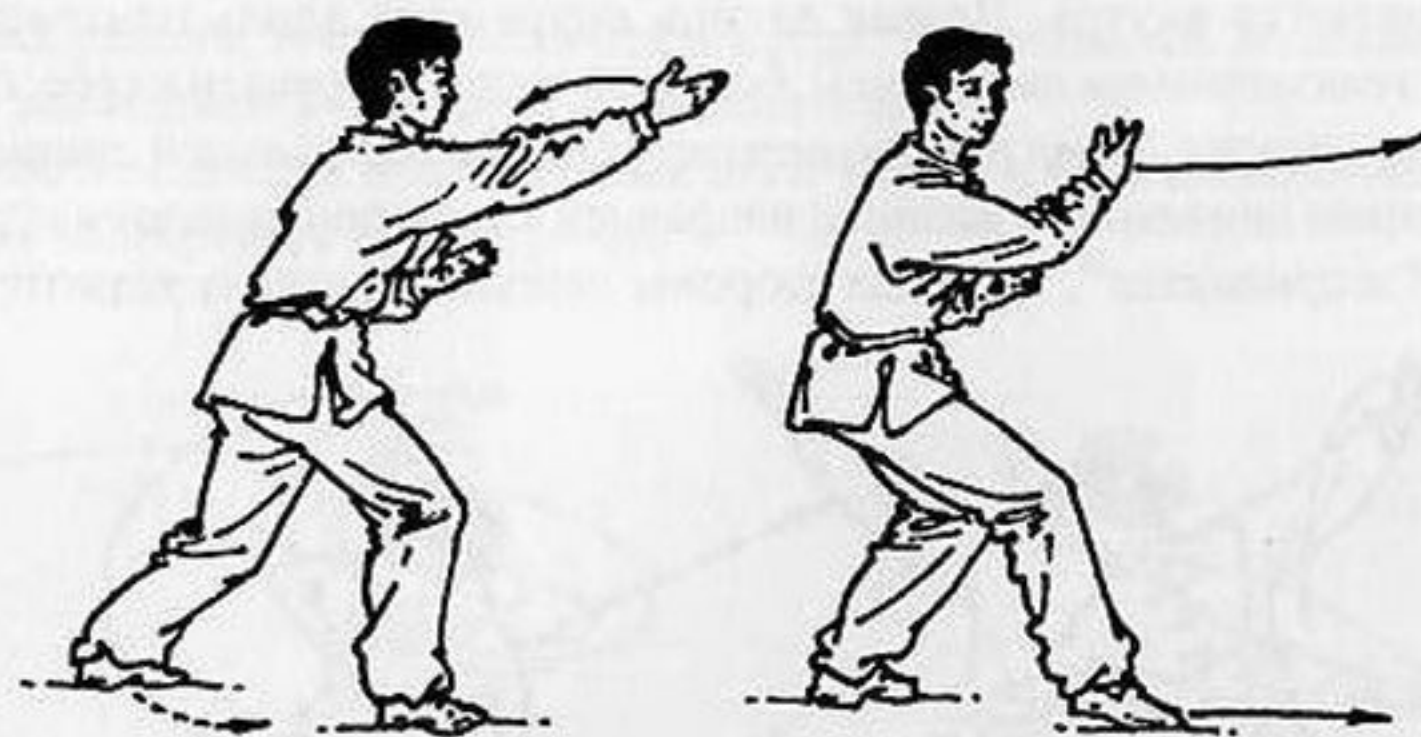


центр ладони направлен по диагонали вверх, усилие идет к наружному ребру ладони и предплечья.

Левая нога делает шаг вперед в стойку *гун бу*, правая пятка отрывается от земли. Левая ладонь чертит дугу по горизонтали влево, центр ладони направлен вправо. Горизонтальные движения руками относят к категории “приглаживаний” – *ло* и “сгребаний” (*лоу*). Движение руки наружу напоминает действие *тай цзи цюань – пэн* (“отражение”), где для защиты используется тыльная сторона округло согнутой руки.

Правая нога делает шаг вперед, прием повторяется симметрично.

Закончив повторение приема правой рукой, сделать сворачивающийся шаг (*коу бу*) левой ногой вперед, тело вращается вправо, колени и



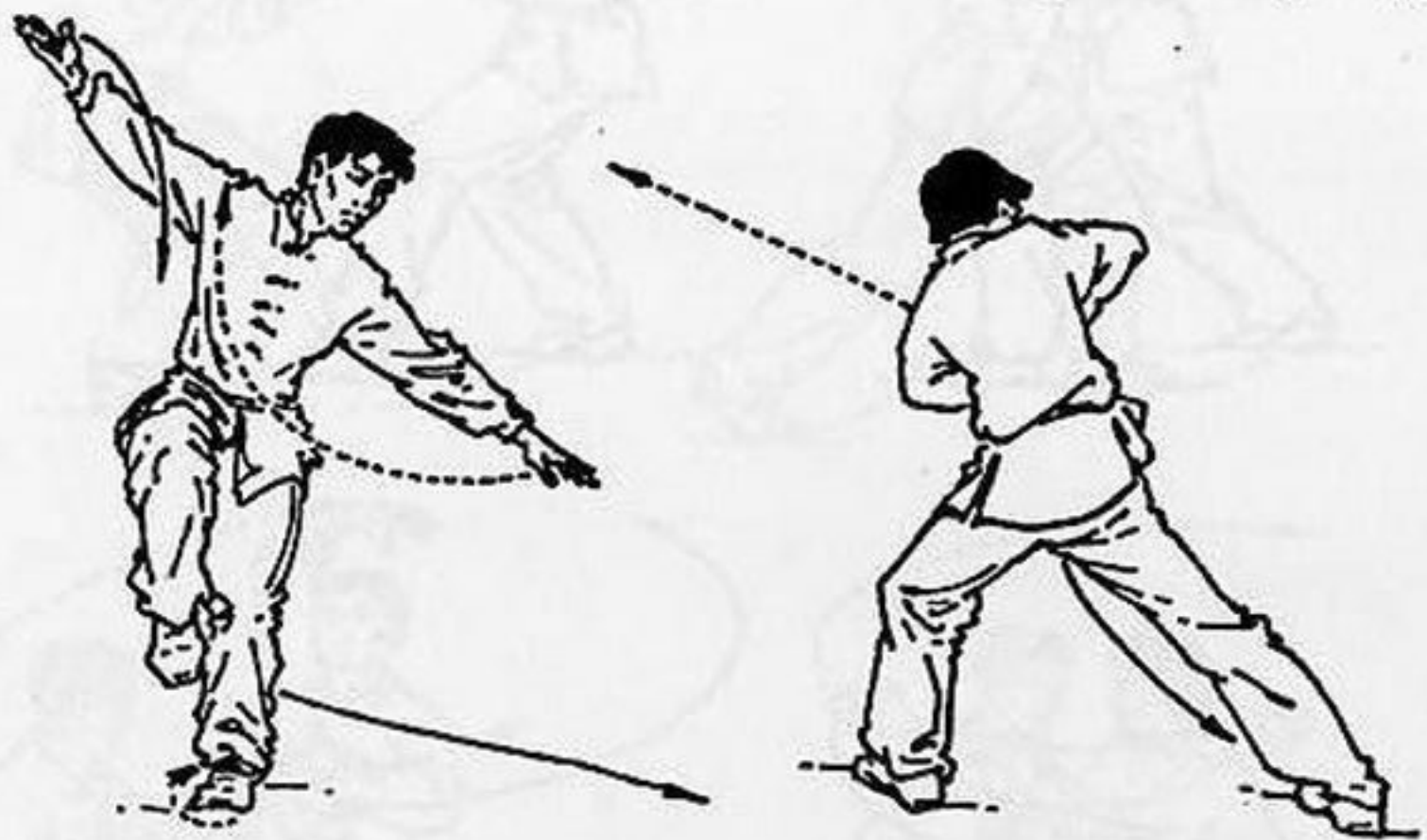
носки сворачиваются внутрь. Левая рука чертит горизонтальный круг слева – вверх, поднимаясь к голове, локоть сгибается, центр ладони направлен вниз. Правая ладонь подтягивается к левой стороне груди, центр ладони направлен вверх.

Левая нога немного сгибается, правое колено поднимается вверх, стопа у коленного сгиба левой ноги. Левая кисть огибает затылок, рука распрямляется влево – вниз, центр ладони направлен вниз. Правая рука выпрямляется по горизонтали вправо – вверх, центр ладони направлен вверх, кисть на высоте головы.

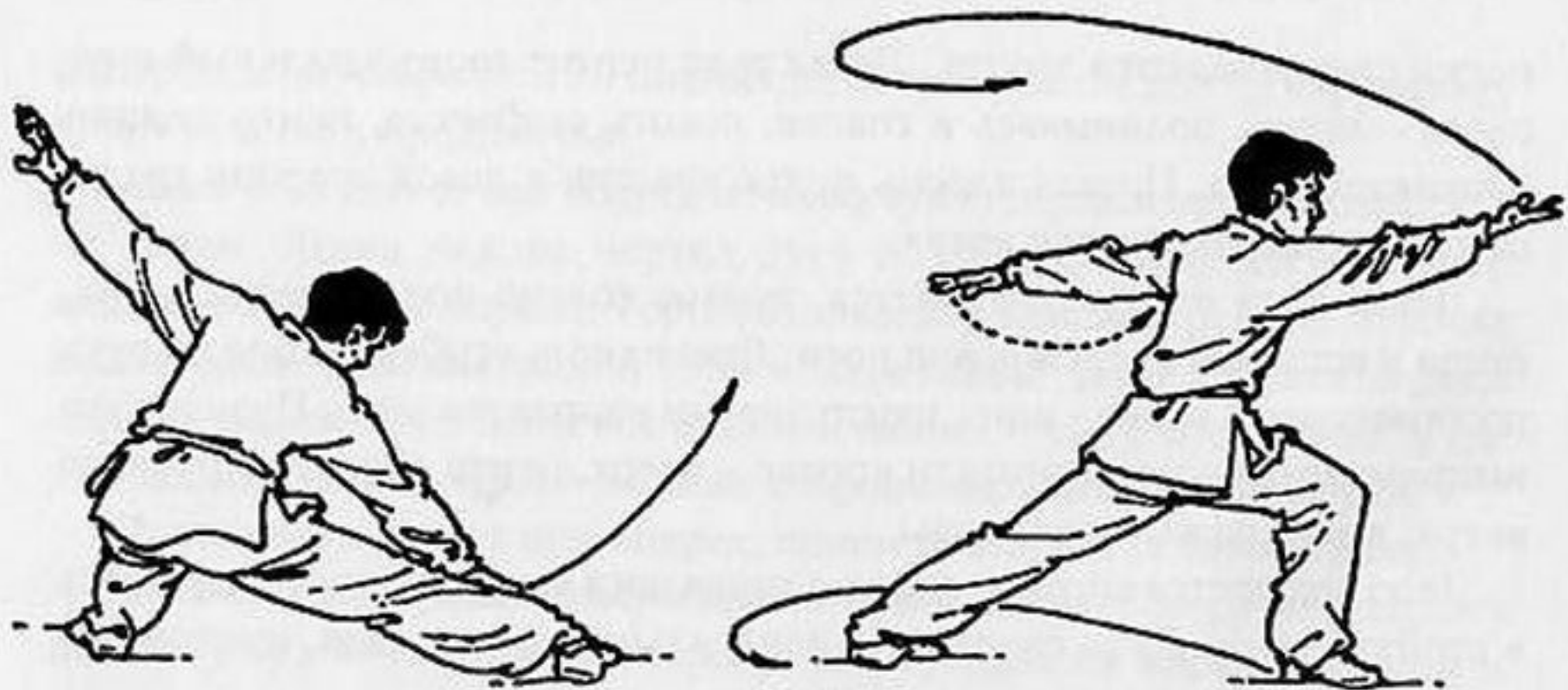
Тело вращается вправо – назад, правая нога выпрямляется, опускаясь в стойку *гун бу*. Руки сводятся к центральной линии тела, предплечья



скручиваются внутрь. Правая ладонь опускается вдоль центральной линии тела колющим движением, большой палец направлен к себе, центр ладони – наружу. Левая рука поднимается вдоль центральной линии тела буравящим движением, мизинец направлен к телу, центр ладони наружу. Грудь “закрывается”, тыльные стороны ладоней проходят впритирку.

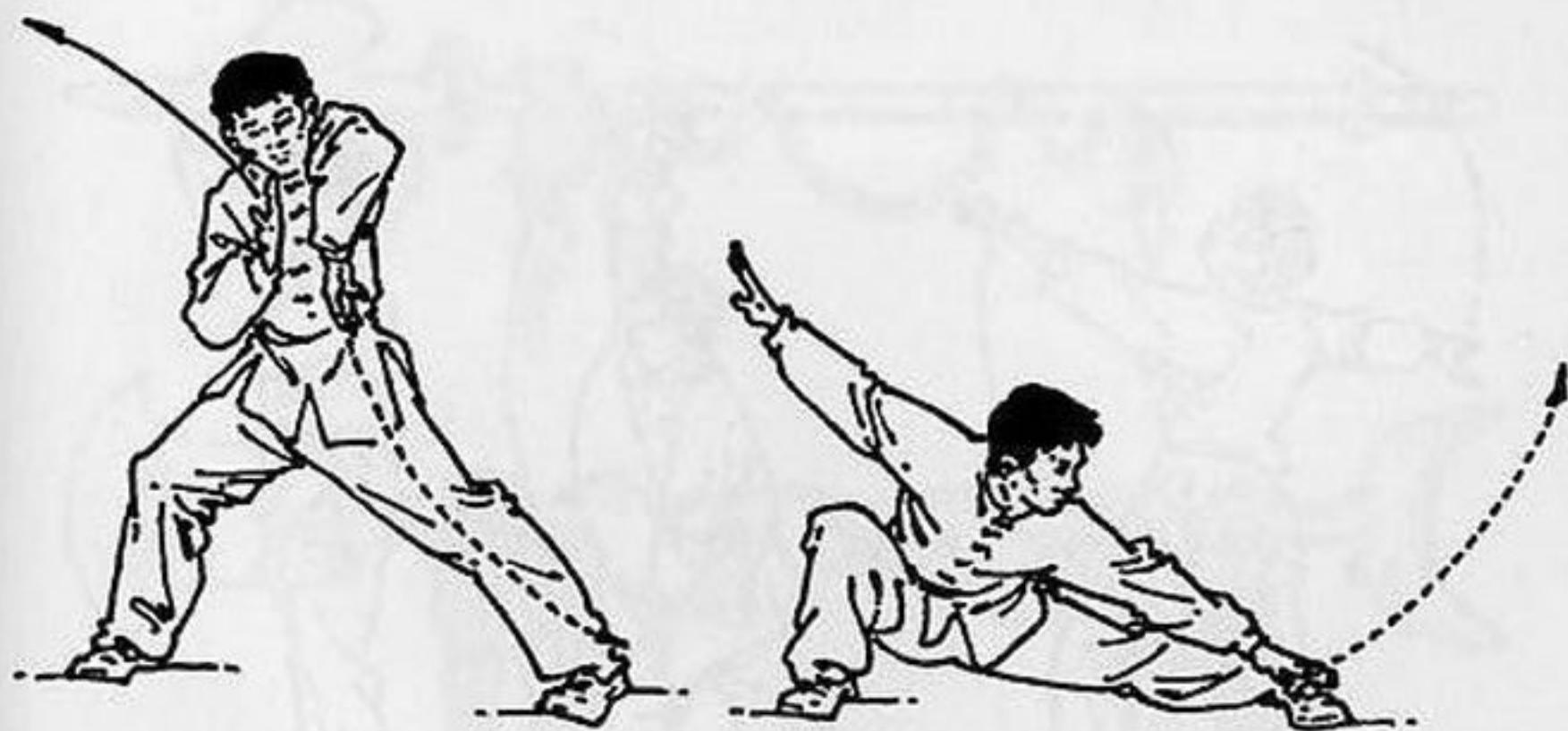


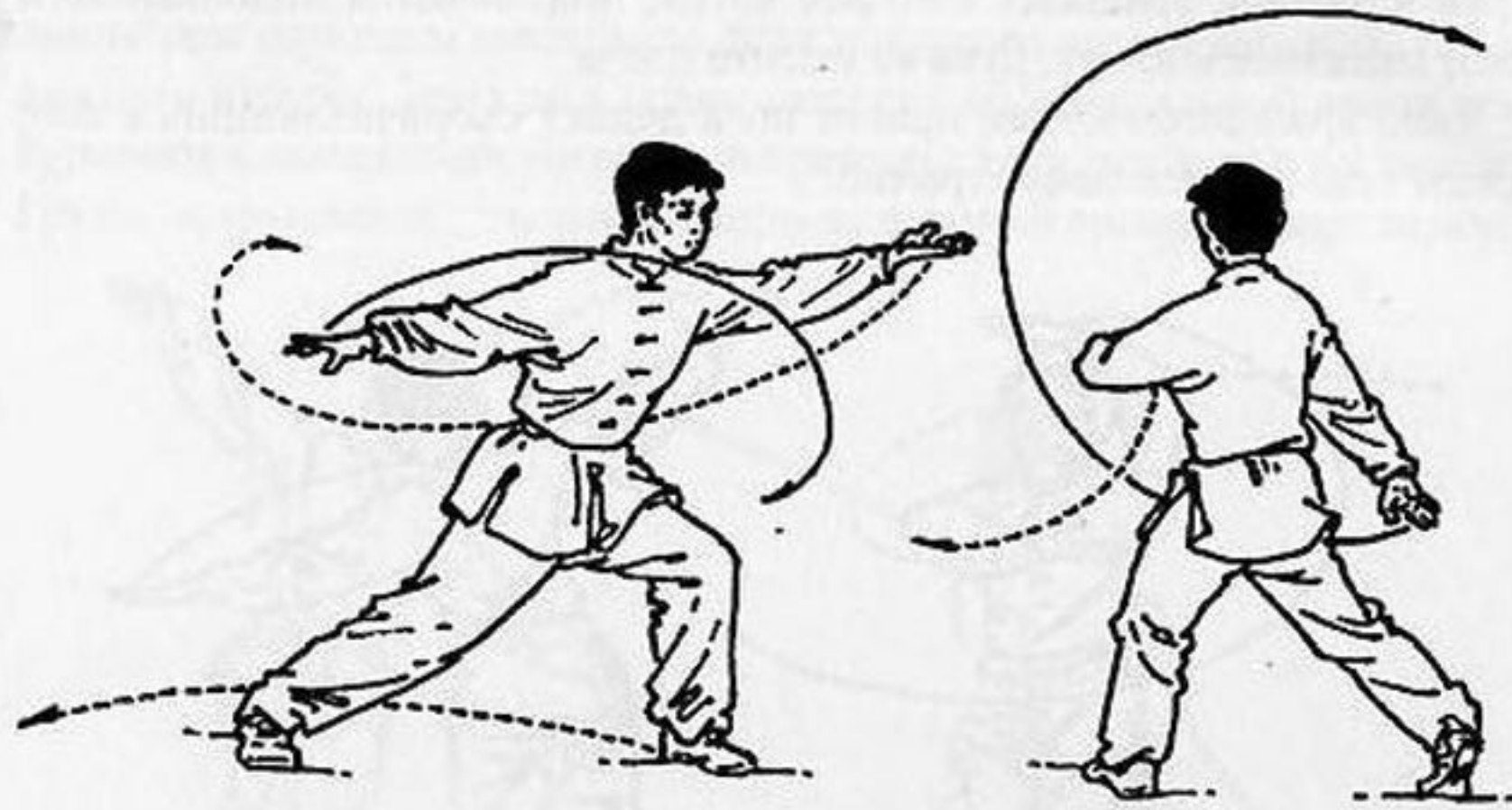
Осесь на левой ноге в стойку *ту бу*. Правая рука распрямляется вдоль внутренней стороны правой ноги пронзающим движением, центр ладони вращается вниз. Левая рука распрямляется пронзающим движением влево – вверх, центр ладони вращается вниз. Левая нога толчком распрямляется, вес тела переносится на правую ногу в стойку *гун бу*.



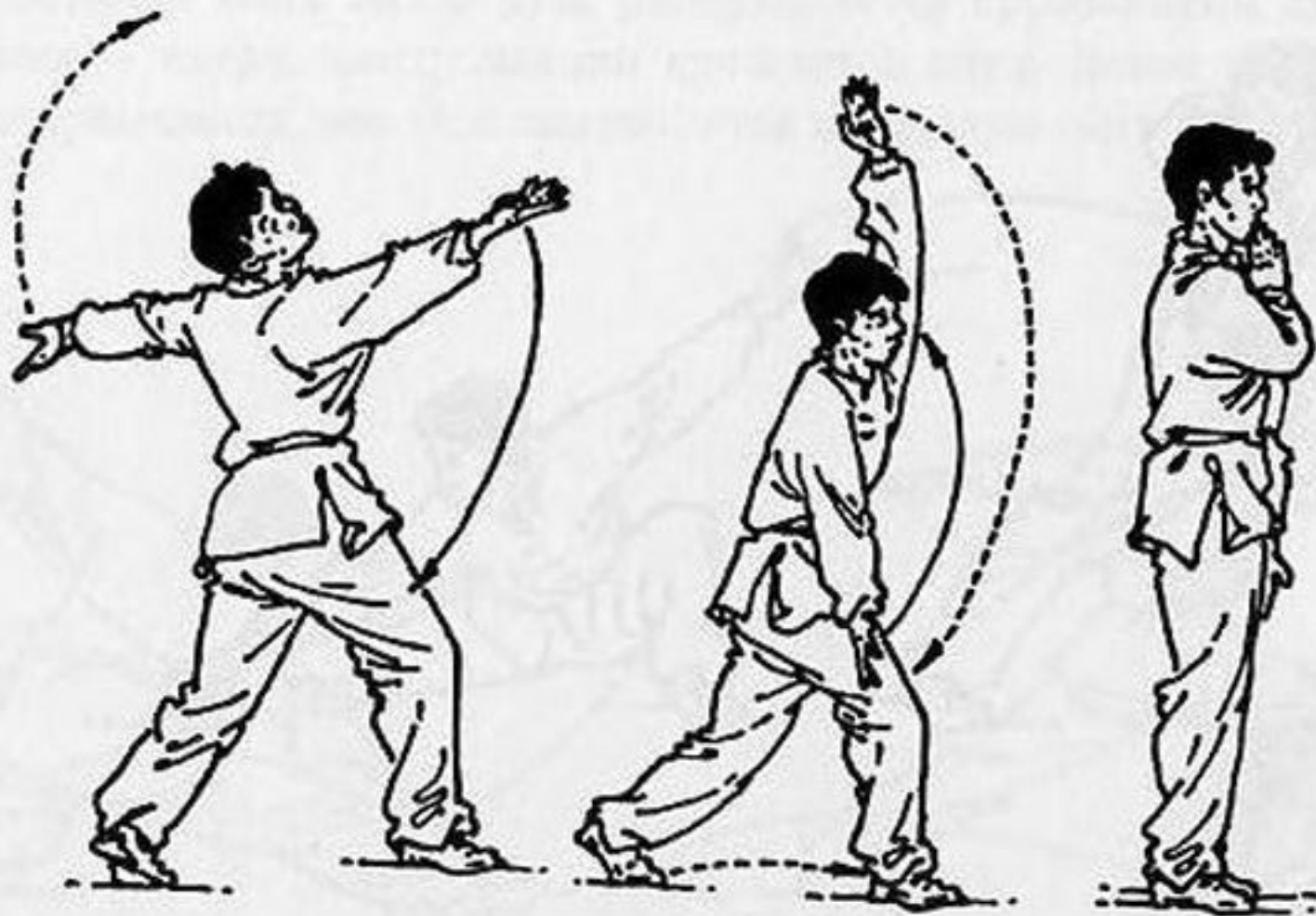
Правая ладонь, вращаясь центром вверх, поднимается подбивающим (*ляо*) движением вверх, рука на высоте плеча.

Тело вращается влево, правая нога делает сворачивающийся шаг, прием повторяется симметрично.





Закончив повторение подбиванием левой ладони в стойке *гун бу*, отступить левой ногой назад. Тело вращается влево, вес тела на левой ноге, правый носок скручивается, пятка отрывается от земли. Правая рука чертит дугу сверху влево, к правому бедру, начиная защиту "захлестыванием вниз", левая рука отводится к груди, локоть направлен наружу.

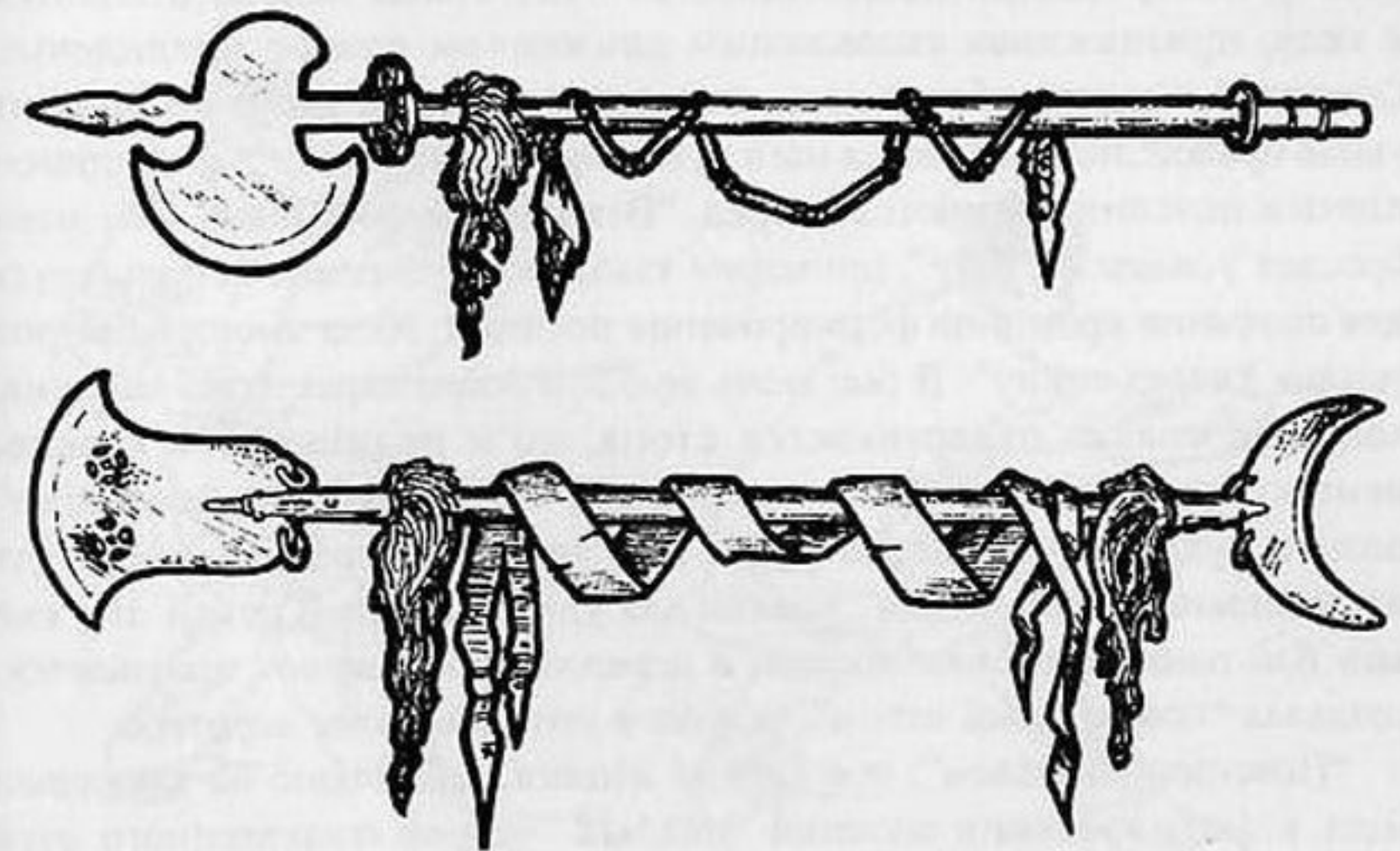


Тело вращается вправо, вес тела переносится на правую ногу, левая пятка отрывается от земли. Правая рука чертит круг от правого бедра влево – вверх и наносит размашистый удар тыльной стороной ладони вниз (*лунь шуай*). Левая рука распрямляется влево, начиная замах по вертикальному кругу.

Правая ладонь хлопает тыльной стороной по правому бедру, левая рука, продолжая вращаться, поднимается над головой. Левая нога подшагивает к правой в стойку *бин бу*. Левая рука наносит рубящий удар вниз, хлопая о бедро тыльной стороной ладони. Правая ладонь поднимается, хлопая по правому предплечью и плечу.

Эта комбинация напоминает и *тай цзи цюань*, и *ба гуа чжан* внешне, но строится на принципах *тун бэй*, добиваясь расслабленности и хлесткости в руках.

通背拳



Чжун цюань цзю ши. Ци ши тун бэй цюань.

9 поз чжун цюань. Тунбэй семьи Ци

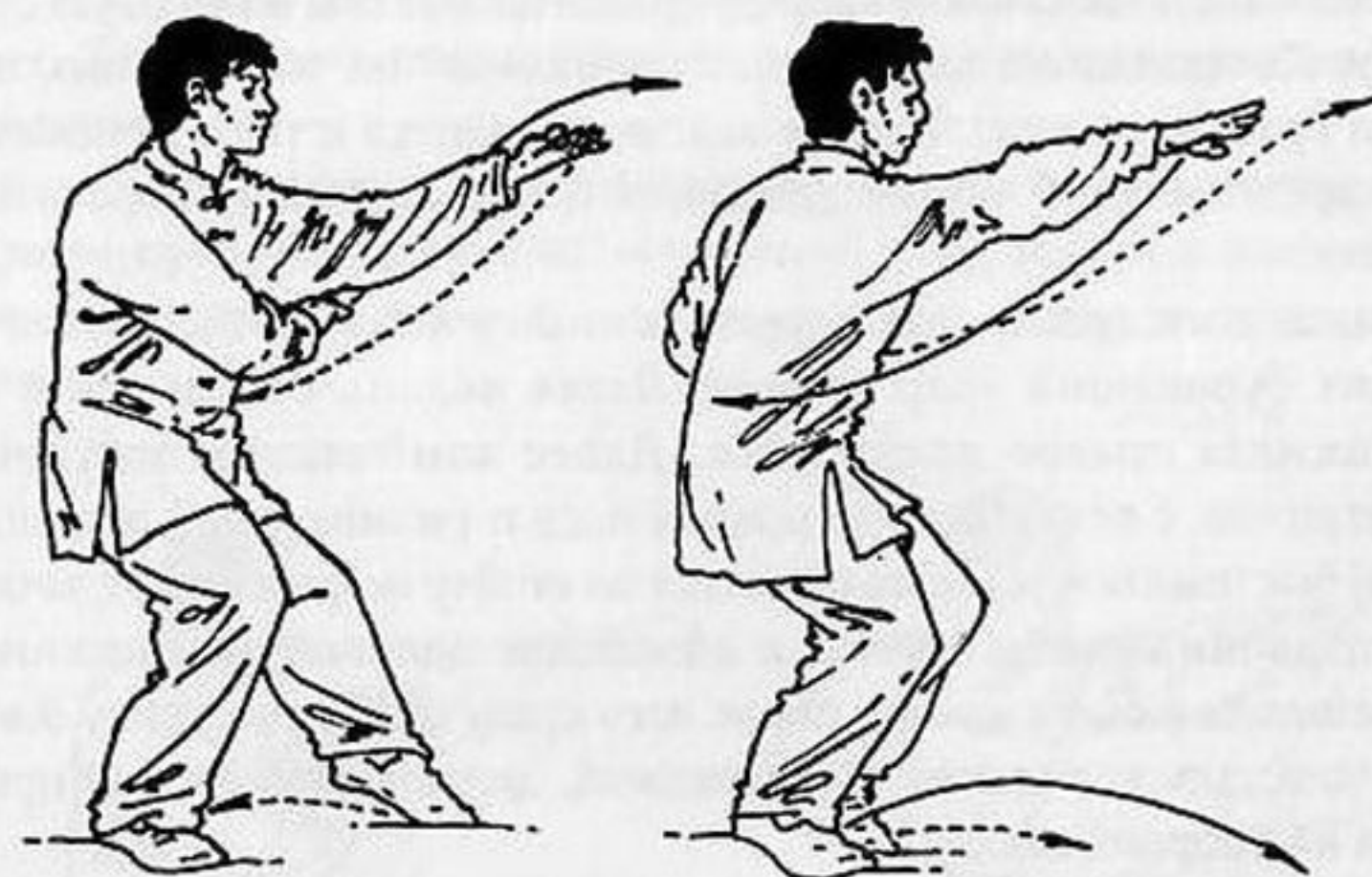
祁家通背拳

Исходное положение *инь шоу ши* – “поза вытянутой руки”. Эта стойка представляет собой *гао сюй бу* (высокий “пустой” шаг), вес тела распределен по принципу “три к семи” (70 процентов веса на задней ноге). От стойки *сань ци бу* (шаг “три к семи”) отличается тем, что передняя нога стоит на носке. Левая ладонь вытянута вперед, центр ладони направлен вверх, локоть немного согнут и опущен. Правая ладонь у правого локтя, центр ладони направлен вниз, локоть у тела. Кисти расположены на центральной линии тела.

Чоу чэ чжун цюань. Чжун цюань с “оттягиванием” ноги.

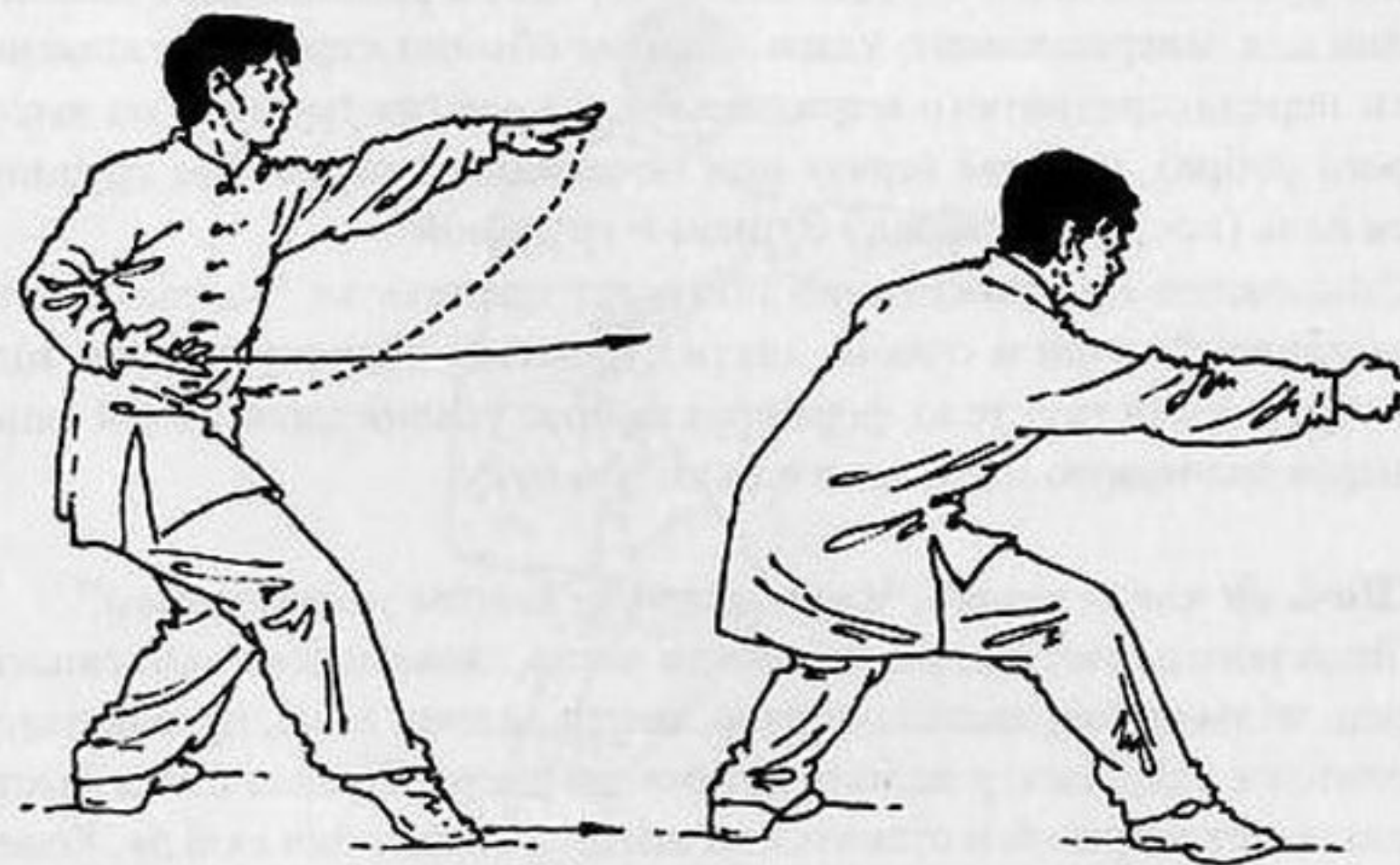
Правая ладонь выполняет под левой рукой “пронзание” вперед (*чуань чжан*), центр ладони поворачивается вниз. Левая ладонь отводится к телу, приглаживая скользящим движением правое предплечье. Отводясь к левому боку, поворачивается центром вверх. В момент укола правой ладонью левая нога немного подтягивается назад, правое плечо и поясница подаются вперед. “Втягиваешь *дань тянь*, *мин мэн* бросает усилие в спину”, примерно такая формулировка используется для описания принципа формирования позиции, облегчающей выброс усилия “через спину”. В *бай юань тун бэй* более характерна позиция, когда не только отдергивается стопа, но и поднимается колено, немного сворачиваясь внутрь, выполняя более глубокое “закрытие” позы и “удлинение” задней руки. Это движение предназначено для накапливания, “собирания” усилия для удара передней рукой. В *у син тун бэй* поднимается не колено, а передняя нога, живот втягивается, создавая “поясничный излом”, усилие в позиции более короткое.

“Поясничный излом”, втягивание живота, занял одно из ключевых мест в формировании позиций “пьяных” ударов современного *цзуй*



цюань, сочетая его с перекашиванием позы и более глубоким скручиванием тела.

Укол ладонью, с “оттягиванием” передней ноги из любой вытянутой стойки, очень эффективно используется для встречной контратаки задней рукой, “нога отходит, тело убирается [от удара], рука бьет навстречу”.



Левая нога подшагивает вперед, правая делает шаг в высокую стойку *суй бу*. Левая ладонь выполняет “пронзание” на высоте глаз, центр ладони вращается вниз. Правая ладонь отводится к телу, приглаживая левое предплечье. В конце движения центр ладони поворачивается вверх.

Правая нога делает шаг вперед, в стойку *бань ма бу*, правая рука наносит буравящий удар вперед. Левая ладонь отводится к телу, приглаживая правое предплечье. Далее комбинация повторяется симметрично, с оттягиванием правой ноги и уколом левой ладонью.

При быстрых последовательных шагах стойку не фиксируют, зачастую шагающая нога подтягивается к щиколотке опорной, что напоминает перемещения в *син и цюань*, после чего сразу шагает в стойку *бань ма бу*. В бою, для удлинения перемещения, делают скользящий прыжок вперед на опорной ноге.

При ударе делают шаг в высокую или низкую стойку *бань ма бу*, в высокой стойке больше подвижность и скорость удара, в низкой – устойчивость, длина и сила удара. Усилие идет от толчковой пятки в поясницу, оттуда в спину и руки. Руки движутся собранно, плечи расслаблены, локти стремятся свеситься вниз, “три окончания” (передний носок, передняя кисть и нос) совмещены на одной линии.

В этой и других комбинациях четко виден принцип “бить третьим движением”, ключевой удар не наносится сразу, а подготавливается, работа рук тела и шага направлена на то, чтобы рационально накопить усилие для завершающего удара. Ударом обычно стремятся атаковать точки переднесрединного меридиана – *хуа гай* (на груди, на высоте второго ребра), *цзю вэй* (сразу под мечевидным отростком грудины), *чжун вань* (посередине между пупком и грудиной).

Скользящее приглаживание помогает следить за “закрыванием – открыванием” груди и спины, локти стремятся обвиснуть, руки ходят впритирку, локти трут тело, формируя выброс усилия вдоль одной линии, связывая толчковую ногу, тело и бьющую руку.

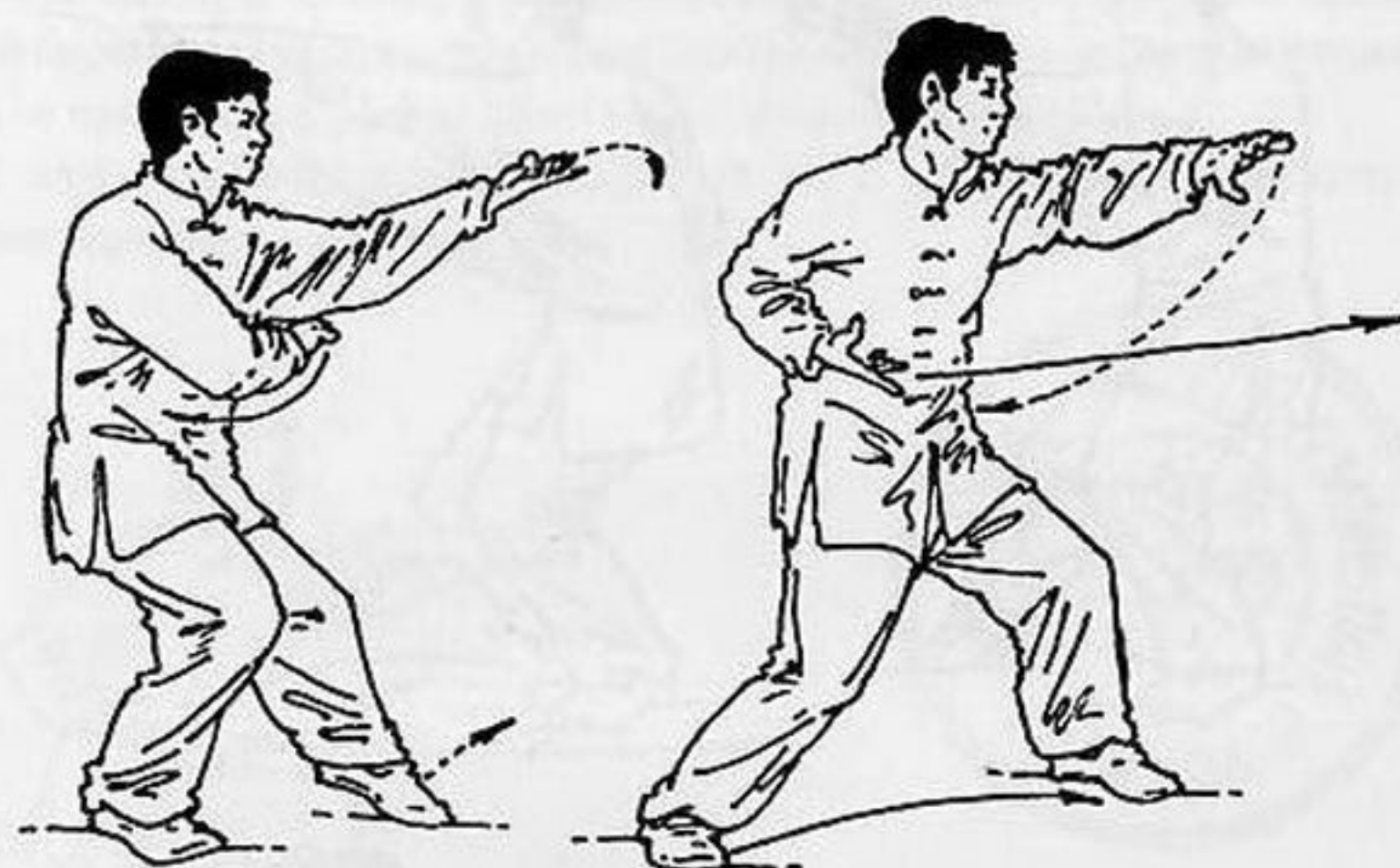
Шань бу чжун цюань. Чжун цюань с “шагом ускользанием”.

Левая нога делает шаг по диагонали влево, левая ладонь вытягивается вперед, пальцы направлены вправо, центр ладони вниз, правая ладонь отводится к телу, центр ладони направлен вверх. Правая стопа быстро подшагивает к правой и ставится на носок в стойку *дин суй бу*. Колени

согнуты, вес тела на левой ноге. Правая рука наносит буравящий удар вперед. Левая ладонь отводится к телу со скользящим приглаживанием предплечья.

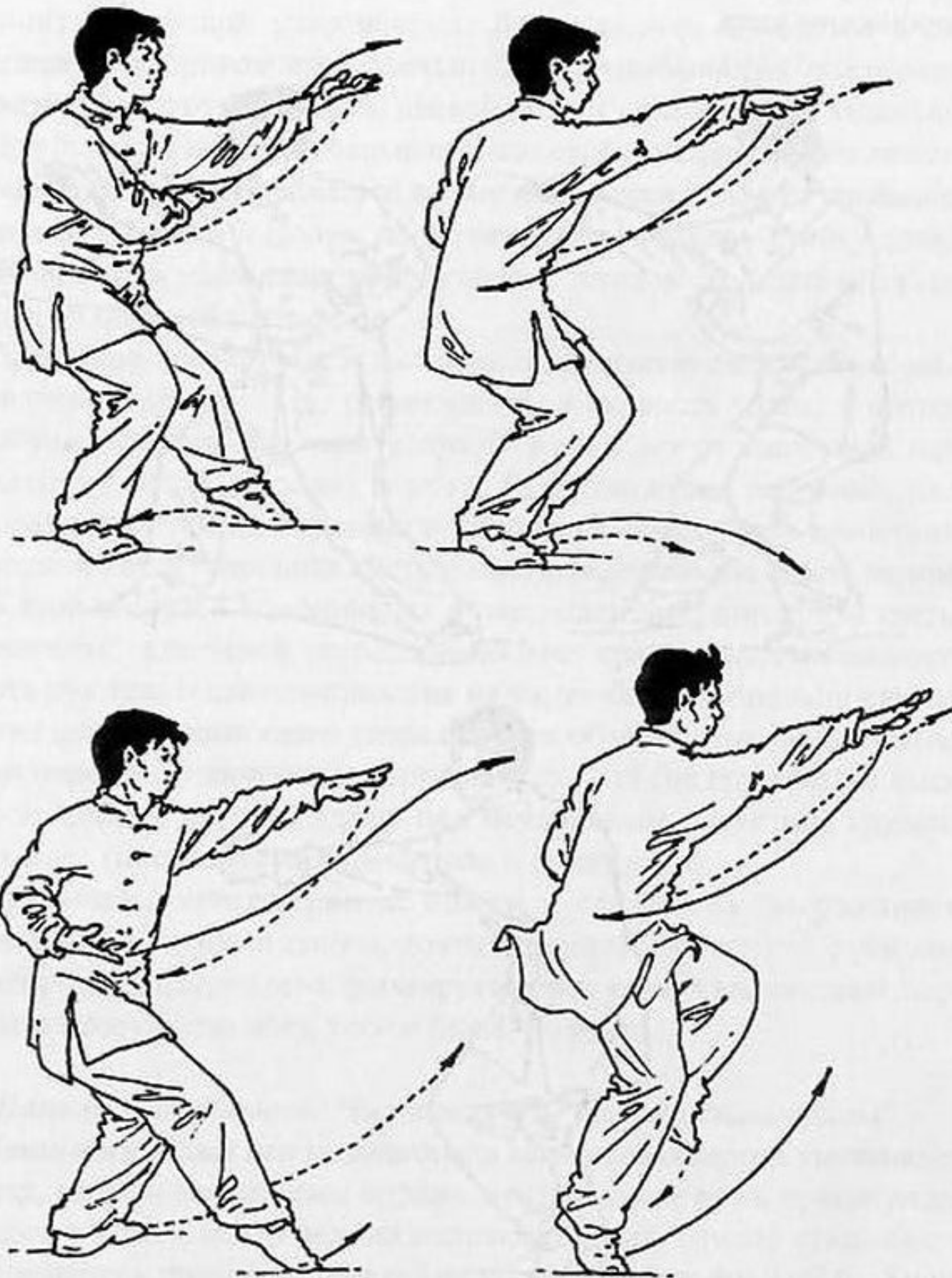
Далее идет диагональный шаг правой ногой и прием повторяется.

Прием представляет собой встречный удар, который выполняется с узким уходом от атаки и подшагиванием, разгоняющим тело и удлиняющим удар.



Юэ бу чжун цюань. Чжун цюань с прыжковым шагом.

Левая стопа оттягивается немного назад, правая ладонь пронзает вперед, левая ладонь отводится к телу со скользящим приглаживанием предплечья. Центр правой ладони направлен вниз, левой – вверх.



Левая нога делает короткий шаг, возвращаясь в исходное положение, правая шагает вперед в высокую стойку *сюй бу*. Левая ладонь пронзает под правой рукой, правая рука отводится к телу, приглаживая левое предплечье. Центр левой ладони направлен вниз, правой – вверх.

Правая нога отталкивается от земли, левое колено выбрасывается вверх, выполняется прыжок вперед, выпуская следом правое колено. Руки повторяют пронзающие удары.

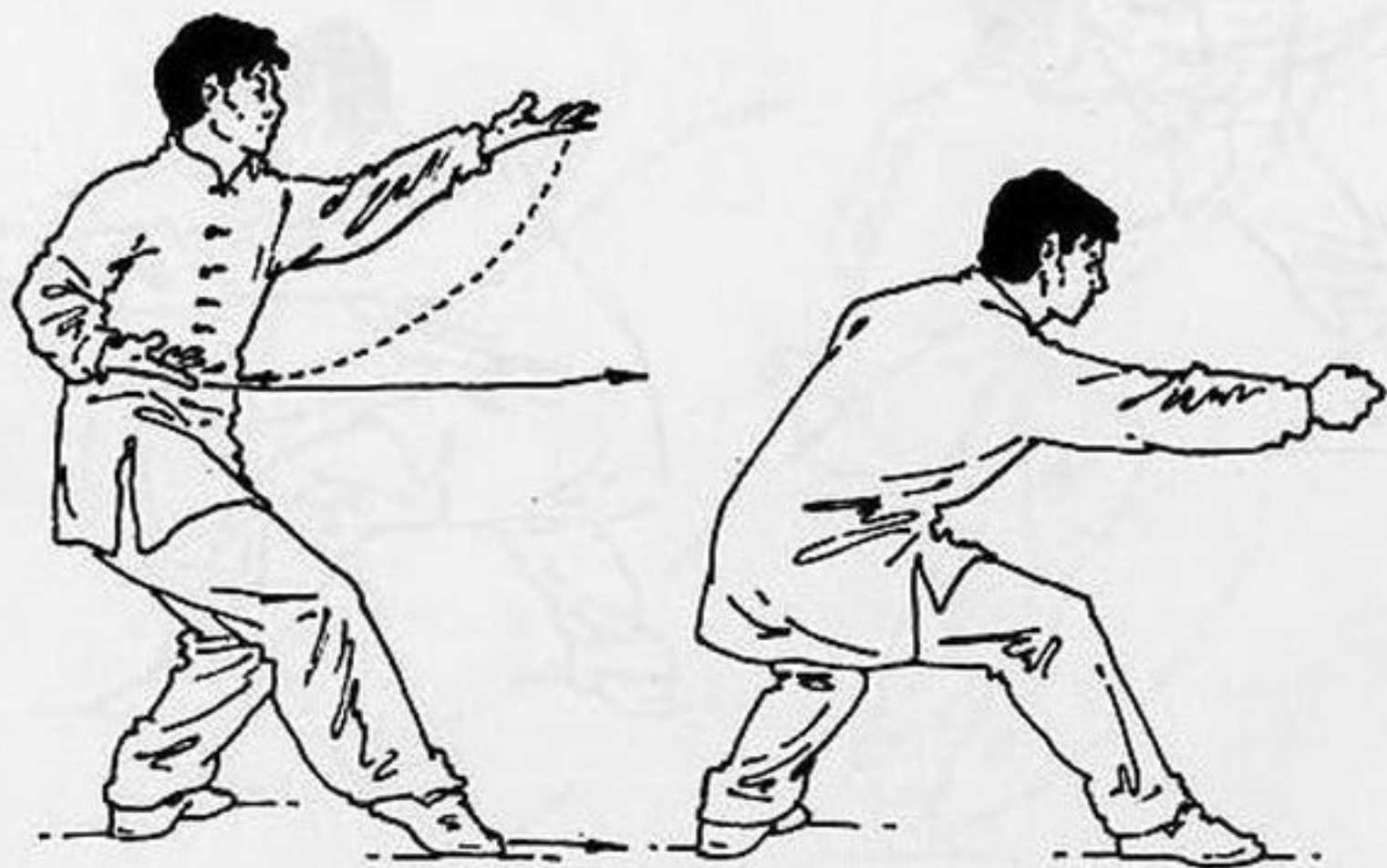
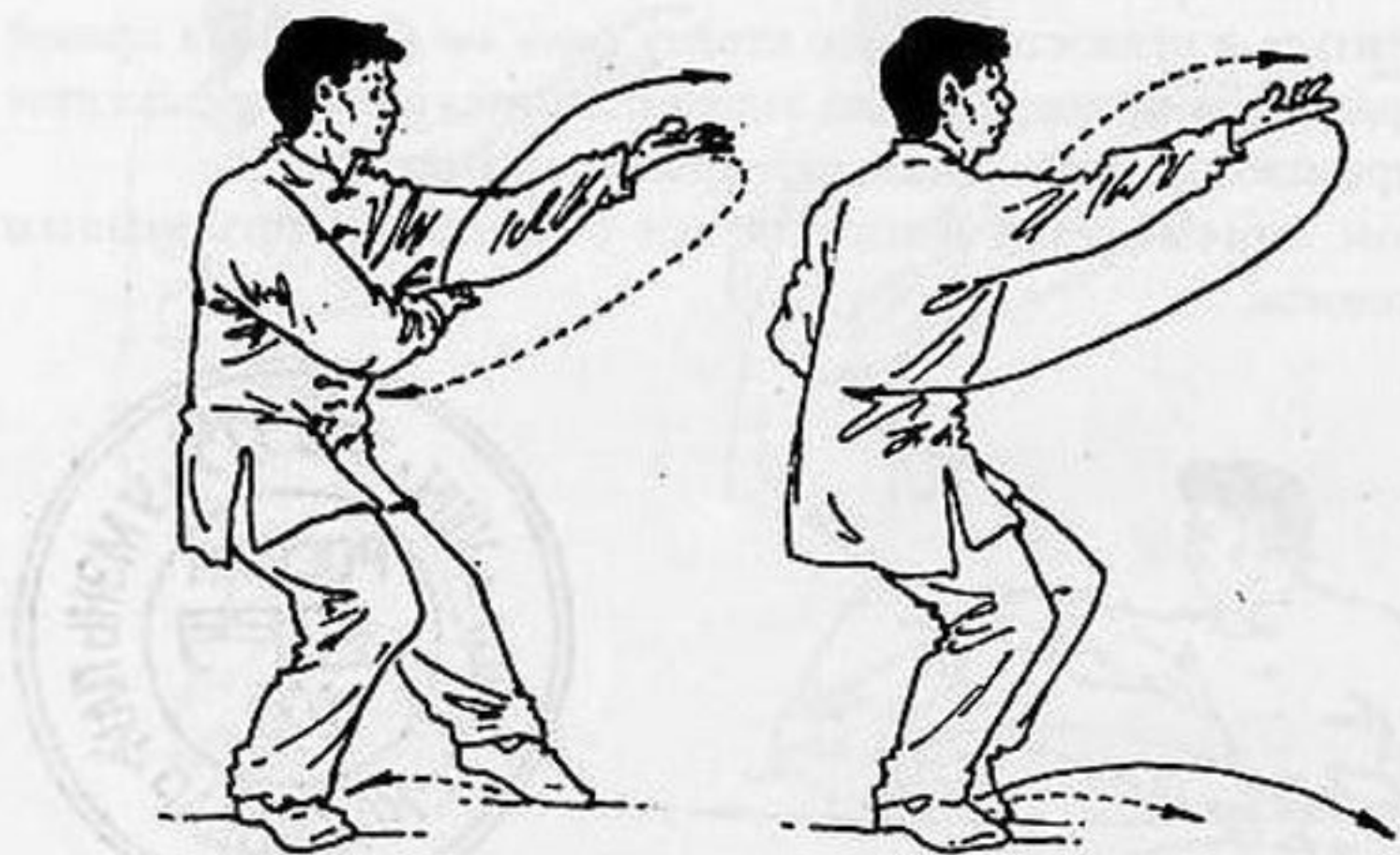
Опуститься в правостороннюю стойку *бань ма бу*, нанося правой рукой буравящий удар вперед, левая ладонь отводится к телу, приглаживая правое предплечье. Далее прием повторяется симметрично.

В этом приеме удар выполняется с длинным прыжковым перемещением.



Инь шоу чжун цюань. Чжун цюань с "вытягиванием" [другой руки].

Левая стопа оттягивается назад. Левая ладонь, поворачиваясь центром вверх, чертит узкую дугу влево и отводится к телу, выполняя "сгребание" – лоу. Правая кисть поднимается на высоту рта и



"вытягивается" (*инь*), нанося удар тыльной стороной ладони сверху (*шуай*), центр ладони направлен вверх, кисть на высоте глаз.

Левая нога подшагивает в исходное положение, правая нога делает шаг вперед в высокую стойку *сюй бу*. Правая ладонь отводится к телу, выполняя "сгребание". Левая ладонь наносит удар *шуай чжан* вперед.

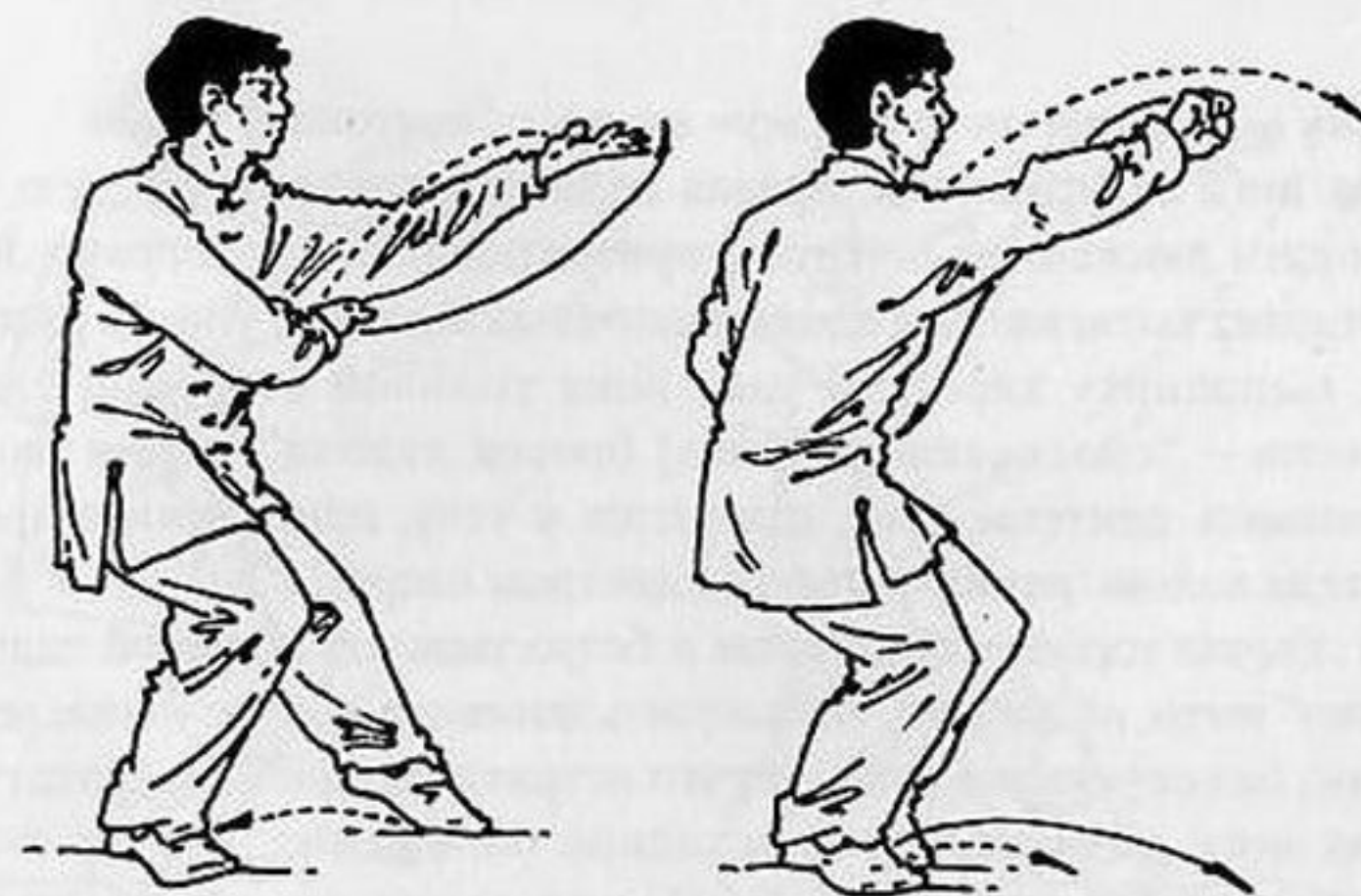
Правая нога шагает в стойку *бань ма бу*, правая рука наносит буравящий удар вперед, левая ладонь отводится к телу, приглаживая правое предплечье. Далее прием повторяется симметрично, начиная с оттягивания правой ноги и удара левой ладони.

В этой комбинации вместо пронзания пальцами используется удар тыльной стороной ладони сверху, подготавливающий буравящий удар.

Лянь хуань чжун цюань. Непрерывные удары чжун цюань.

Левая стопа оттягивается назад, левая ладонь поворачивается центром вниз и выполняет блок "приглаживанием" (*ло*) на себя, отводясь к телу. В конце движения центр ладони вращается вверх. Правая рука, проходя над левой, выполняет дугообразный буравящий удар, тело скручивается в пояснице влево.

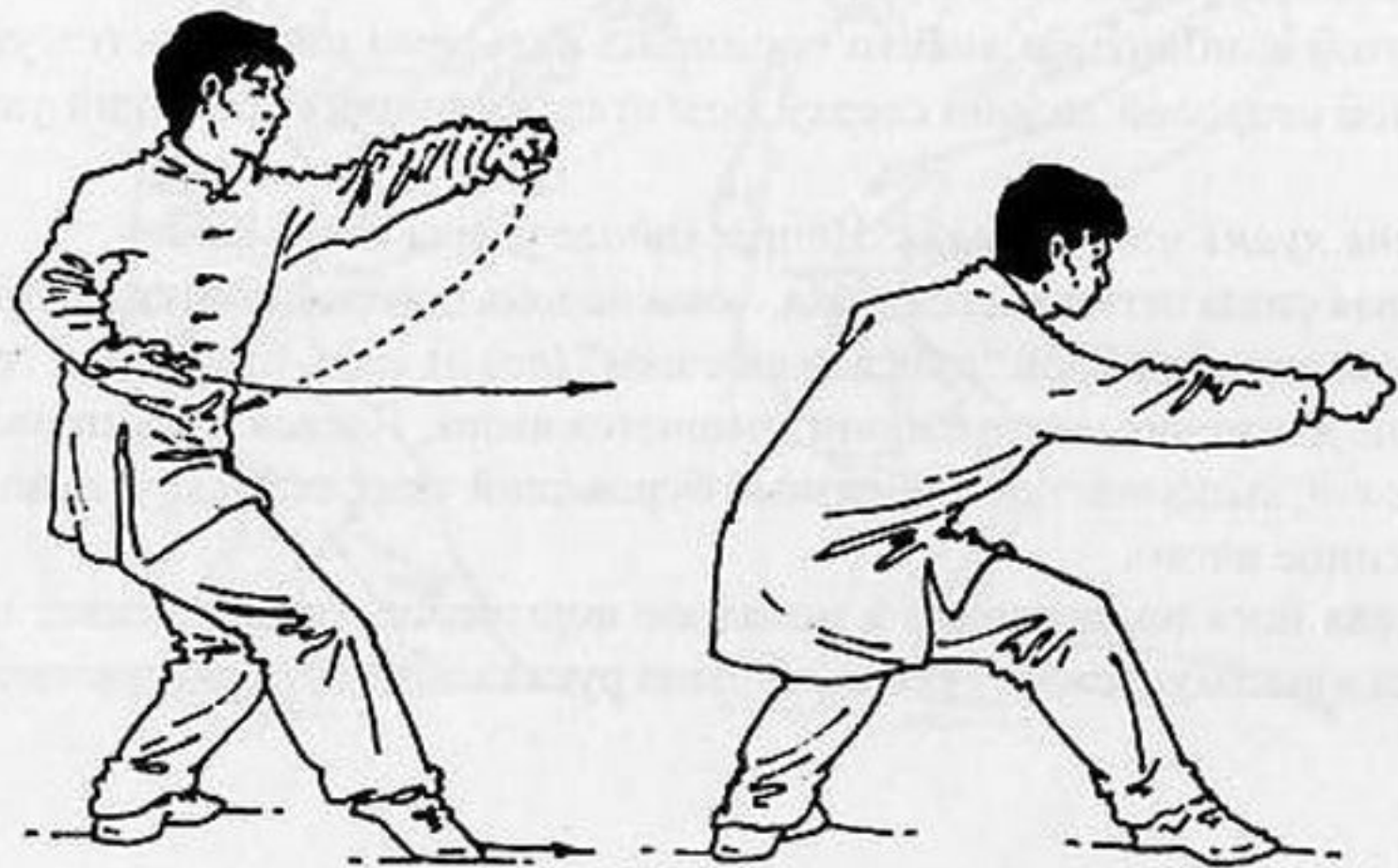
Левая нога подшагивает в исходное положение, правая делает шаг вперед в высокую стойку *сюй бу*. Правая рука выполняет приглаживание



к себе, левая – наносит дугообразный буравящий удар, тело скручивается вправо.

Правая нога шагает вперед, в стойку *бань ма бу*, правая рука наносит буравящий удар вперед, левая рука отводится к телу, приглаживая правое предплечье. Далее прием повторяется симметрично, правая нога оттягивается, левая рука наносит дугообразный буравящий удар.

Принцип комбинации – “вначале атакуют боковые ворота, затем центральные”.



Цюань шоу чжун цюань. Чжун цюань с “круговой” рукой.

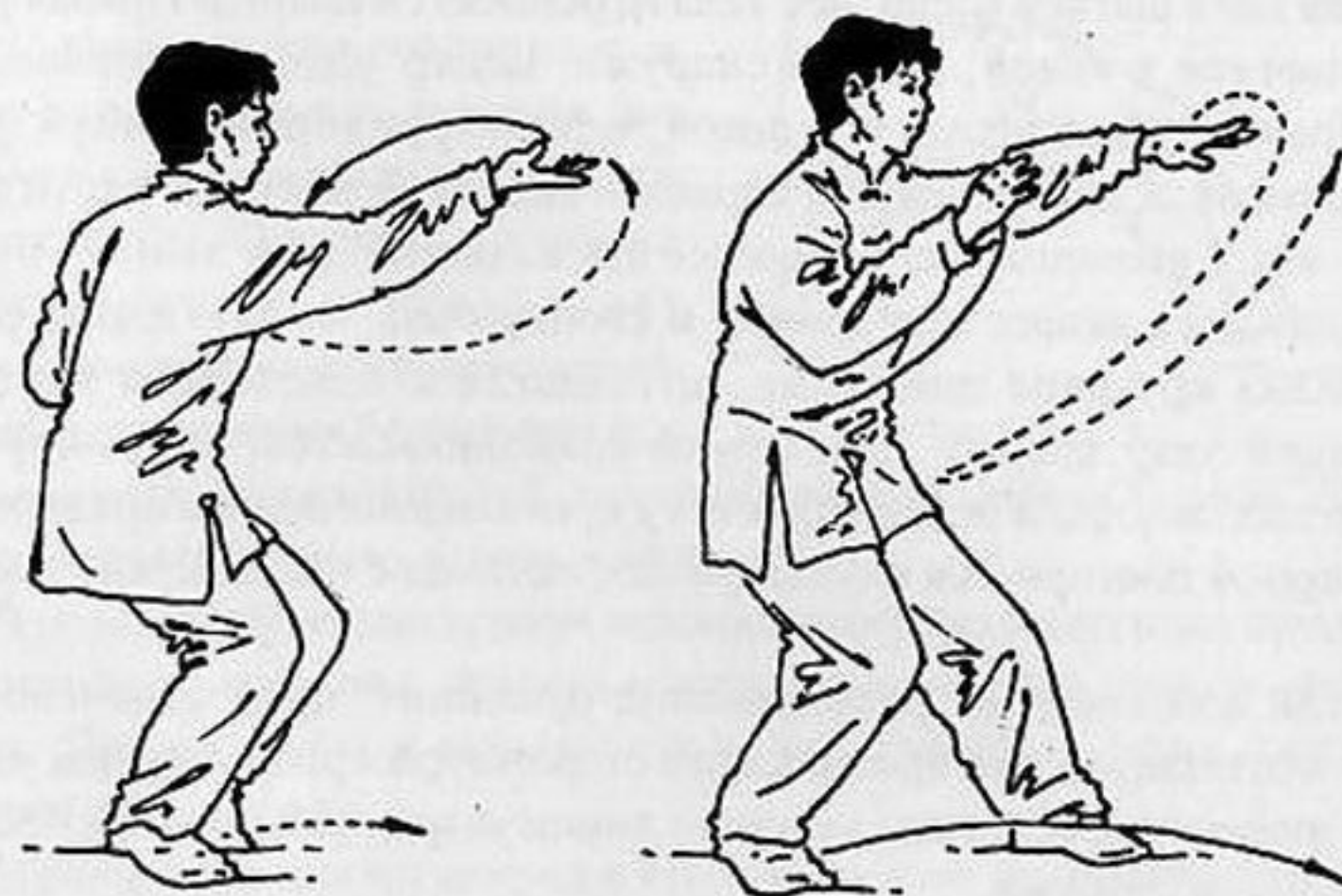
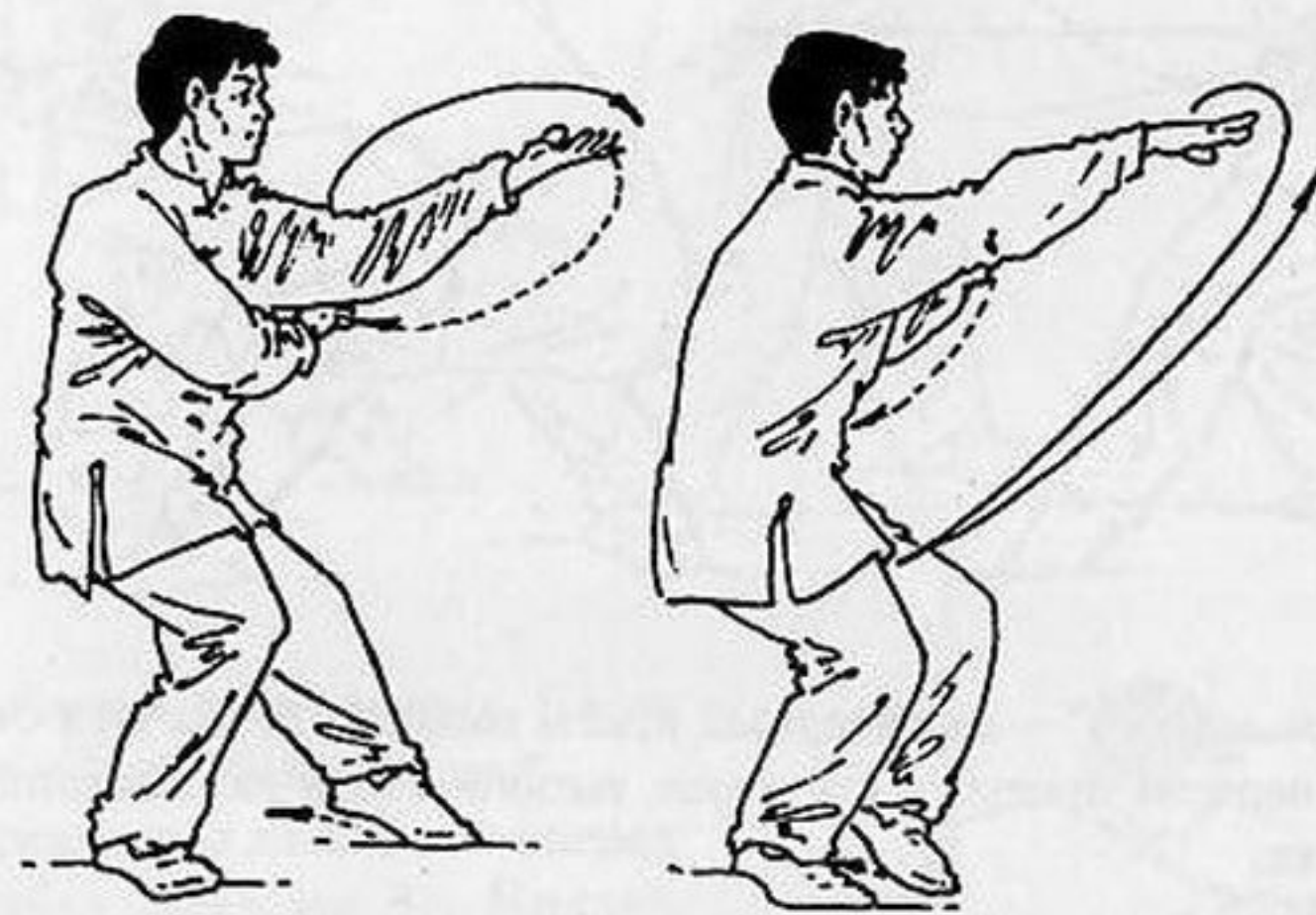
Левая нога оттягивается, правая ладонь заходит под левую руку пронзающим движением и чертит горизонтальный круг вправо. Когда рука начинает вытягиваться вдоль центральной линии, упруго разгибая локоть, выполнить хлесткий удар вниз тыльной стороной ладони (*шуай шань* – “смахивающий [вниз] бросок ладони”). Левая ладонь, поворачиваясь центром вниз, отводится к телу, приглаживая правую руку, у тела ладонь разворачивается центром вверх.

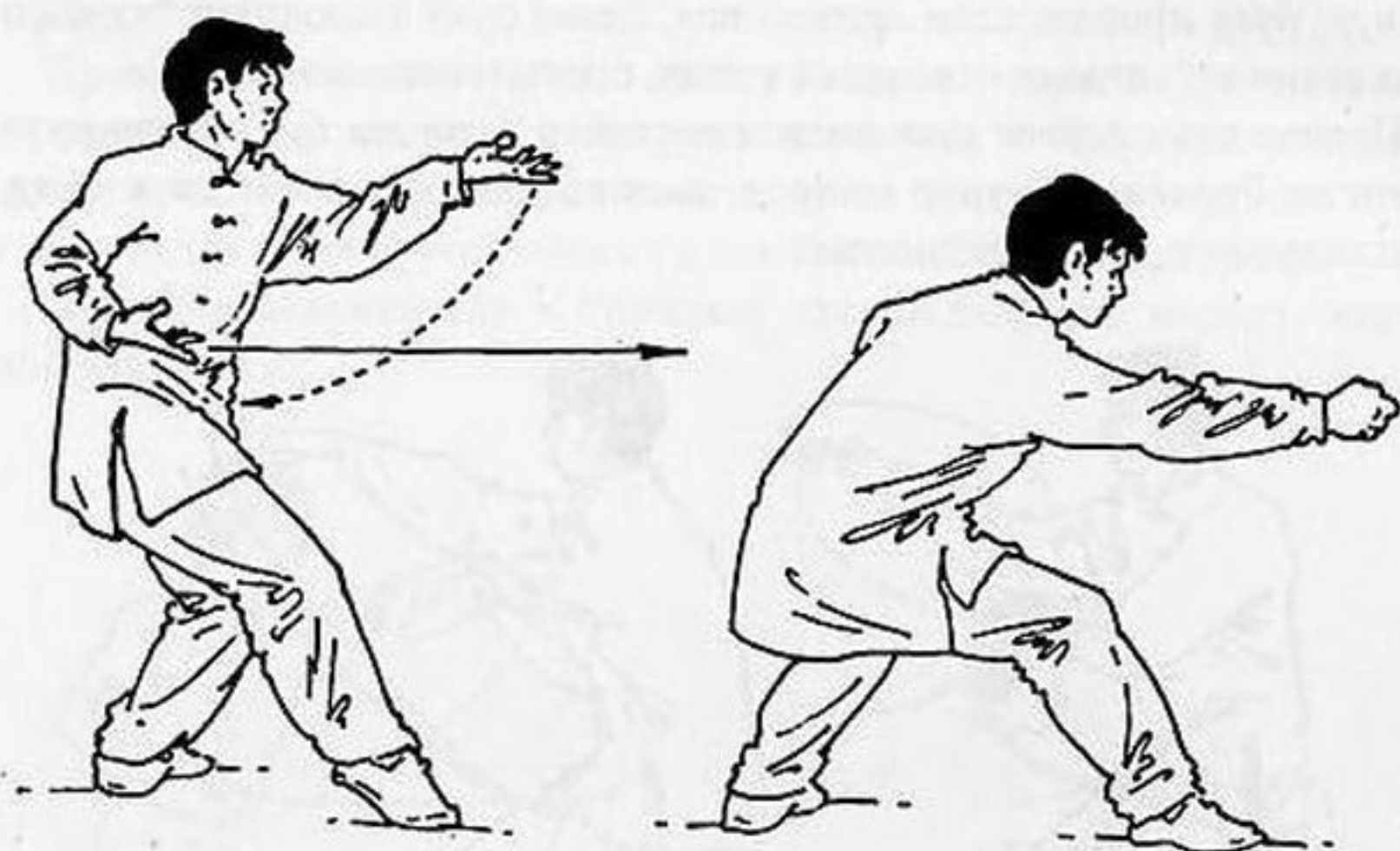
Рука обычно тормозится хлопком о бедро тыльной стороной ладони и “пружинит” вверх, но для того, чтобы сузить движение, выброс усилия делают коротким, без опускания руки, упруго встряхивая локоть и запястье.

Левая нога подшагивает в исходное положение, правая шагает вперед, в высокую стойку *сюй бу*. Правая ладонь вращается центром

вниз (спружинив о бедро, поднимается), левая ладонь заходит под правую руку пронзающим движением. Левая рука выполняет “круг со смахиванием”, правая отводится к телу, приглаживая левую.

Правая нога делает шаг вперед в стойку *бань ма бу*, правая рука наносит буравящий удар вперед, левая ладонь отводится к телу, приглаживая правое предплечье.





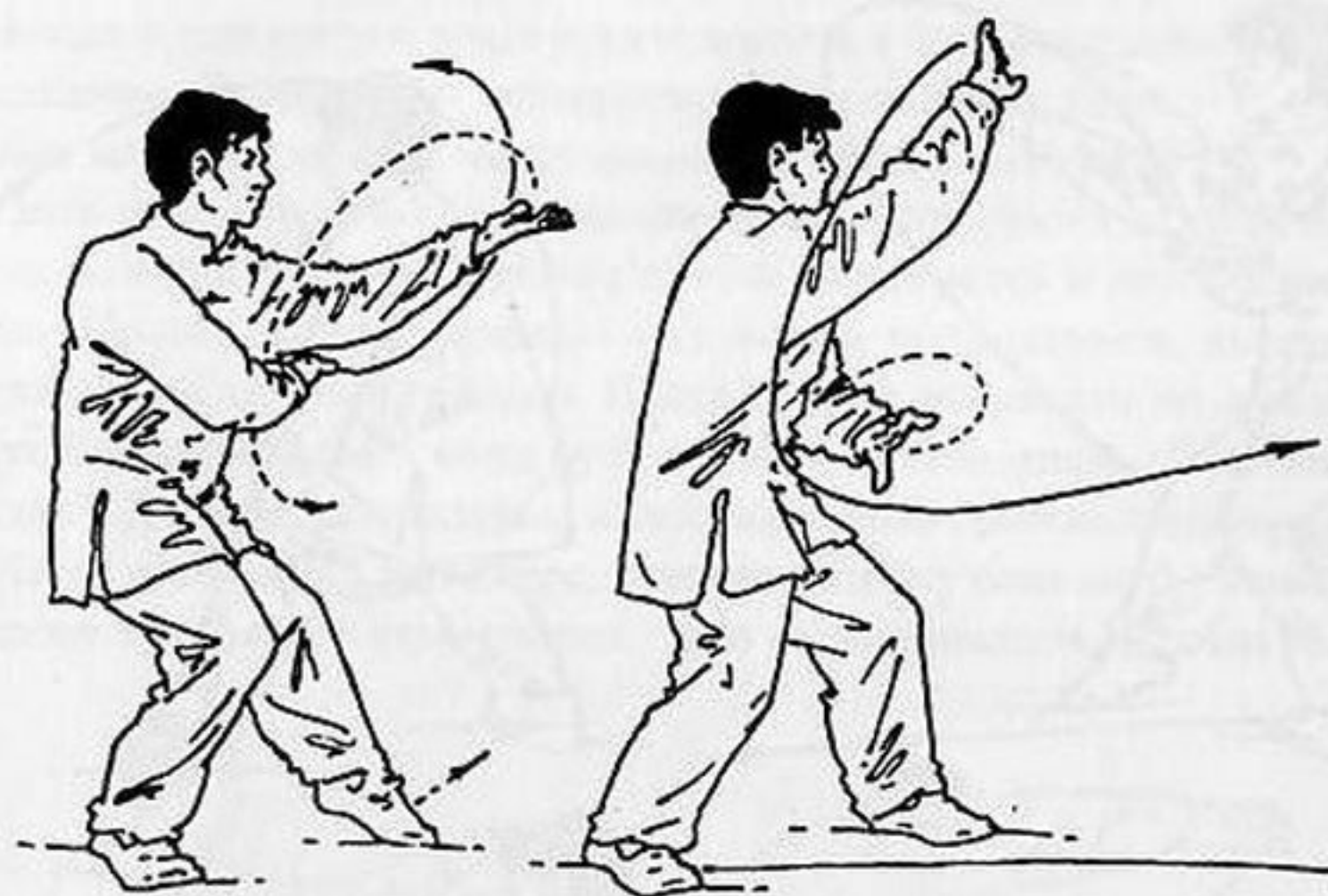
“Круговые руки” – характерный прием именно Ци цзя тун бэй, по сути, это вариант приема шуай чжун, выполняемый для сбивания рук противника.

Шуай сю чжун цюань. Чжун цюань с “размахиванием рукавами”.

Левая нога шагает влево, вес тела переносится вперед. Правая рука скрещивается с левой, правая снаружи, центр ладони направлен к себе. Правая рука, проходя под левой, чертит круг вправо – вверх, рука округло согнута, центр ладони направлен вперед. Левая рука чертит круг влево – вниз, выполняя “сгребашное прижимание” (лоу ань).

Правая нога делает шаг вперед в стойку бань ма бу. Правая рука, заканчивая круговое движение, опускается к пояснице и наносит буравящий удар вперед. Левая рука приподнимается, чертя круг по горизонтали внутрь, и отводится к телу, приглаживая правое предплечье. Далее прием повторяется симметрично, начиная с шага вправо правой ногой.

В этой комбинации “размахивание рукавами” предназначено для блоков и оттеснения рук противника в стороны, раскрывая его для удара. С этим движением сочетают уклоны с линии удара, заходя на противника по диагонали снаружи.



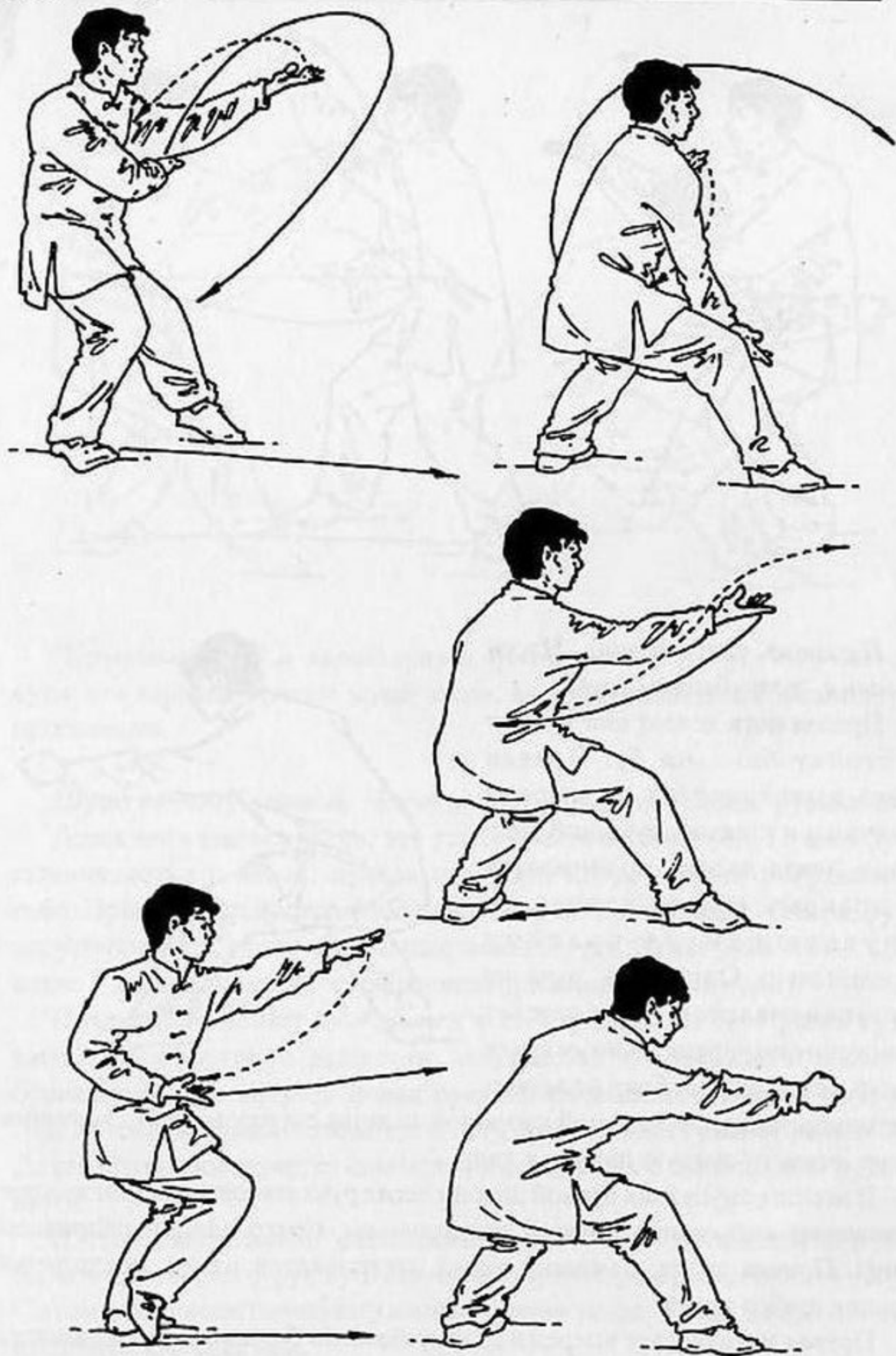
Пи шань чжун цюань. Чжун цюань с “разрубанием горы”.

Правая нога делает шаг вперед в стойку бань ма бу. Правая рука вытягивается на высоту макушки и наносит рубящий удар вниз, левая ладонь поднимается к правому плечу, хлопая по опускающемуся правому предплечью. Опускаясь, рука не останавливается, продолжает движение по вертикальному кругу вдоль тела к левому боку и наносит размашистый удар тыльной стороной ладони сверху (шуай). Закончив удар, отвести правую ладонь к телу.

В момент опускания правой ладони левая рука выполняет пронзающее движение вперед под правым предплечьем, центр ладони направлен вниз. Правая стопа в момент укола оттягивается назад, предплечья трутся друг о друга.

Правая нога шагает вперед в стойку бань ма бу, правая рука наносит



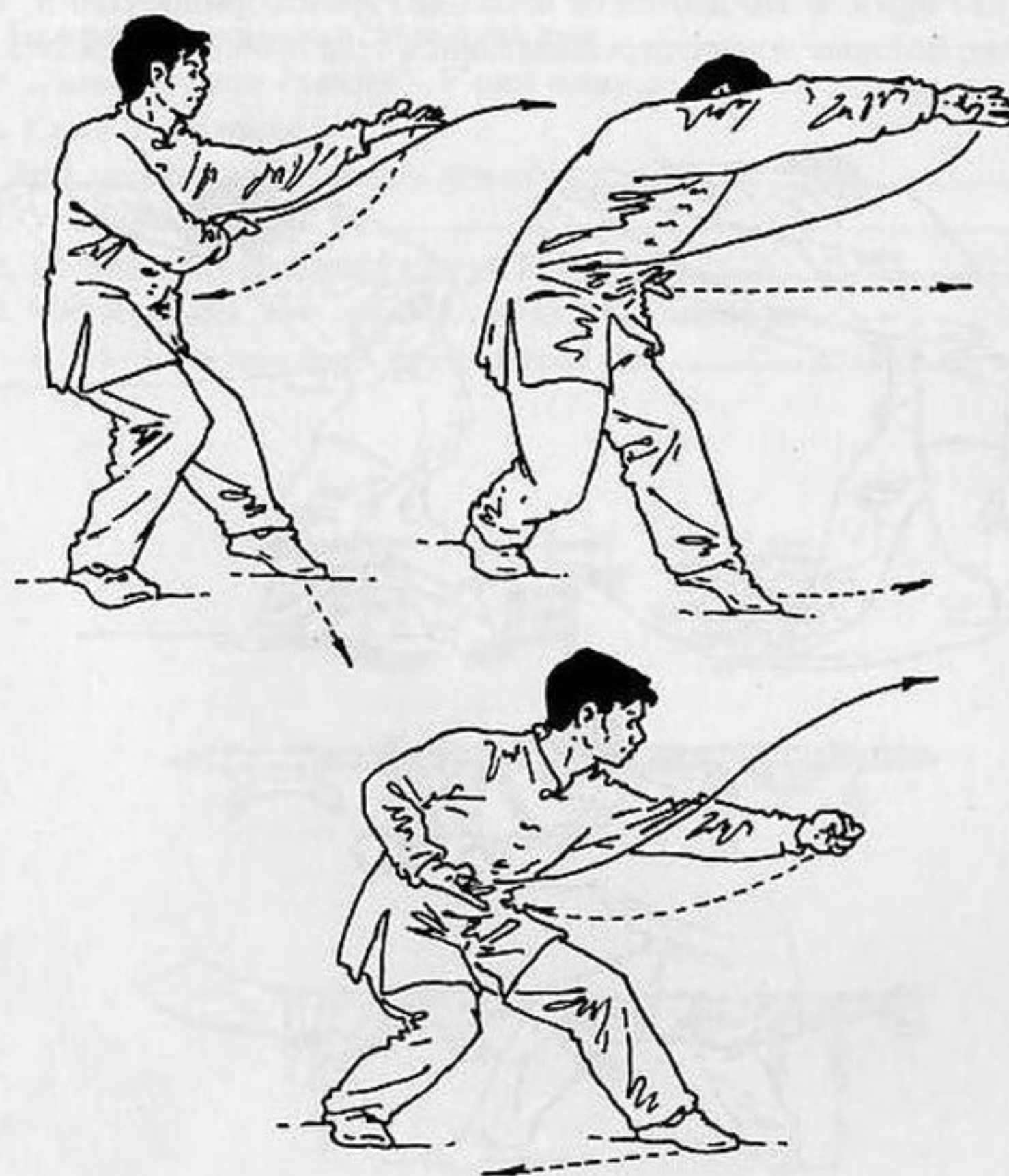


буравящий удар вперед, левая рука отводится к телу, приглаживая правое предплечье. Далее прием повторяется с шагом левой ноги.

Бан це чжун цюань. Чжун цюань со "срезанием плеча".

Левая стопа отводится по диагонали вправо и становится на носок справа от опорной ноги, колени сгибаются, тело наклоняется и перекашивается влево. Правая ладонь, проходя под левым предплечьем, выполняет дугообразное пронзание влево. Центр ладони направлен по диагонали вверх, большой палец – вниз, рука использует *гунь цзинь* – "вертящееся усилие". Левая рука отводится к телу, притирая правое предплечье.

Левая нога делает шаг вперед – влево в стойку *бань ма бу*, левая рука наносит буравящий удар вперед, тело выравнивается. Правая ладонь



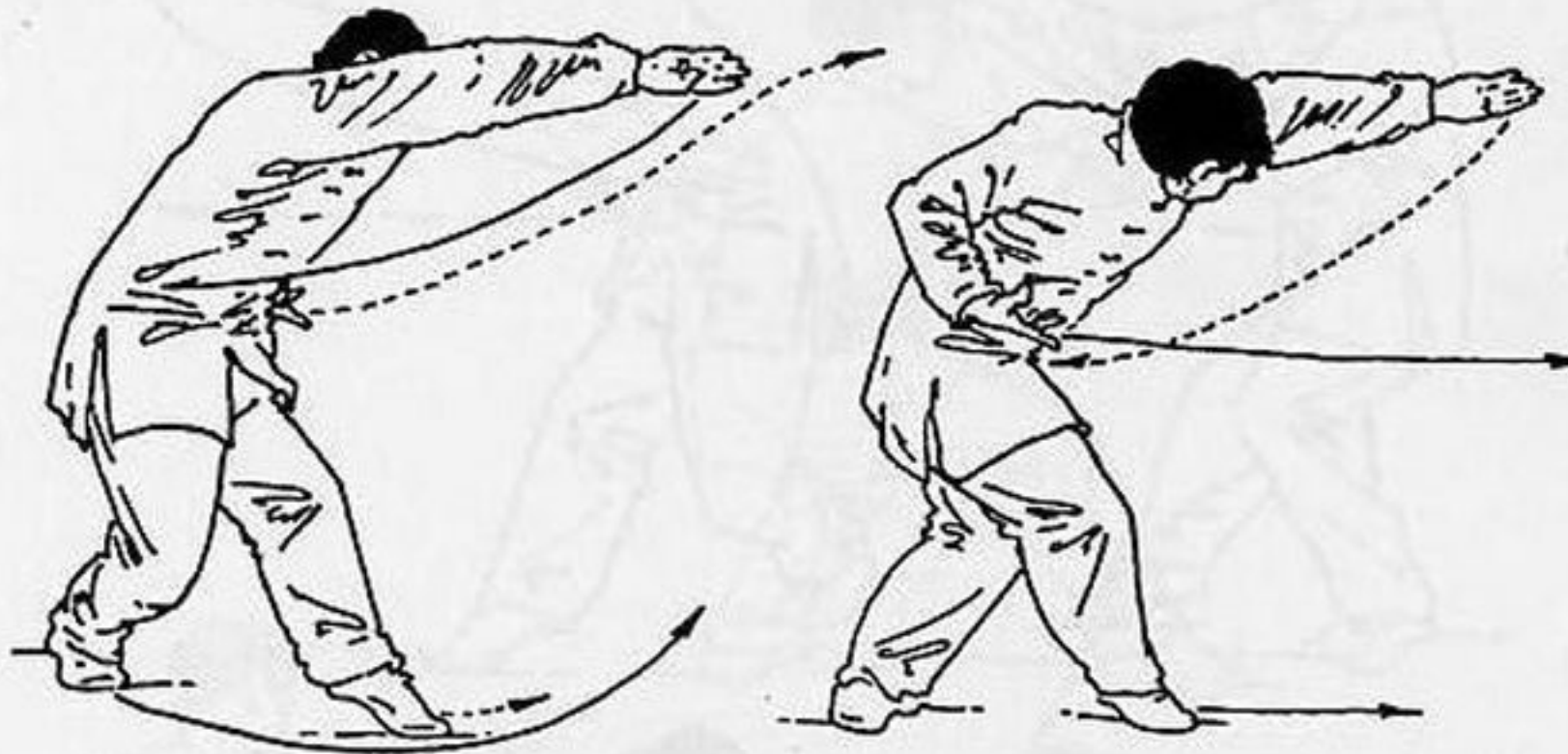
опускается к телу, притирая левое предплечье.

Левая нога отдергивается назад – вправо, позиция повторяется, правая ладонь выполняет дугообразное пронзание влево.

Левая нога делает шаг вперед, правая – по диагонали вправо. Тело наклоняется и перекашивается вправо, поясница скручивается. Комбинация повторяется симметрично, начиная с дугообразного пронзания левой ладонью.

“Срезание плеча” также один из характерных приемов Ци цзя тун бэй, он используется для блока с уклоном под атакующую руку. Ладонь проскальзывает вдоль руки противника, нанося встречный укол пальцами. Также это движение используется для уклона от удара ног.

В у син тун бэй это движение несколько трансформировалось, но все равно, быстрые атаки с перекашиванием тела прочно прижились и в этом стиле.



СОДЕРЖАНИЕ

1. Предисловие.....	3
2. Концепции тун би – “проникающих рук” и тун бэй – проникновения [усилия] от спины”.....	4
3. Традиционное изложение принципов тун бэй цюань.....	6
4. Направления тун бэй цюань.....	12
5. Влияние концепций тун би на ушу.....	20
6. Позиции кистей. Шоу син.....	29
7. Техника рук. Шоу фа.....	37
8. Стойки и перемещения. Бу син, бу фа.....	50
9. Базовая тренировка. Цзи бэнь гун.....	59
10. Ладони “пяти стихий”. У син чжан.....	95
11. Сань цзюэ чжан – Три «непревзойденные» ладони.....	115
12. Техника ног. Туй фа.....	122
13. 12 базовых комбинаций тун бэй цюань.....	129
14. Чжун цюань цзю ши. Ци ши тун бэй цюань. 9 поз чжун цюань. Тунбэй семьи Ци.....	178

通背拳



Дочернее предприятие Информационно - методический центр
"ВЭНЬ У"

готовит к изданию серию книг "Традиционные стили ушу",
в которую войдут следующие издания:



Танлан цюань - Стиль богомола. /вышла в сентябре 2002 г./
В книге представлена традиционная теория и техника стиля богомола на основе школ цисин танлан цюань – богомол семи звезд и мэйхуа танлан цюань – богомол сливового цветка. Помимо базовой техники и тренировочных комплексов вышеназванных стилей, будет рассмотрена в общих чертах история и теория направления танлан цюань с учетом особенностей различных стилей богомола.

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

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

Синь и мэнь. Школа сердца и мысли.

/2 часть вышла в сентябре 2003 г./

/3 часть вышла в декабре 2003 г./



Чо цзяо. Стиль «пронзающие ноги».
/1, 2 часть вышли в 2004 г./

В книге представлена теория, базовая техника и тренировочные комплексы стиля чо цзяо. Большое внимание уделяется прикладному аспекту стиля и тщательному разбору техники.



Кулачная техника «Нэй цзя цюань»
/вышла в мае 2005г./

В книге представлены принципы прикладного аспекта некоторых стилей уданского направления ушу, тренировочные комплексы и методы «нэй гуи» – внутренней работы.

«Ба цзи цюань - кулак восьми пределов»
/вышла в январе 2006г./

В книге уделяется много внимания истории развития различных направлений этого стиля. Представлена техника и парная работа нескольких направлений, тренировочные комплексы и методы, а также основные принципы стиля Бацзи цюань.



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

Багуа чжан сяншоу. Боевая техника багуа чжан.

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



В разделе "Культура и искусство" готовятся к изданию:



Живопись и каллиграфия Китая.
Иллюстрированный альбом
/вышел в апреле 2004 г./
Поэзия тишины.

Иллюстрированный альбом
/вышел в апреле 2005 г./
Сады и парки Китая.
Иллюстрированный альбом
/вышел в мае 2006 г./



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

Адрес : 49005, г. Днепропетровск, ул. Клары Цеткин, 13а, корпус № 9

E - mail : unicon@office1.dp.ua

E - mail : shigu@mail.ru

Телефон : (056) 7700307

Тел./факс : (056) 7700316

Сайт : www.venwu.com.ua



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

Книги-почтой:

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

129323 Москва, а/я 1. Интернет-магазин: www.bookmail.ru

Каталог можно получить по электронной почте: www@bookmail.ru

Традиційні стилі ушу

ТУНБЭЙ ЦЮАНЬ ПРИНЦИПЫ И ОСНОВЫ

ВЕНЬ У

Научный редактор *Ротань Ю. Г.*

Художньо-технічний редактор *Сметанін С. В.*

Оформлення і верстка *Скічко В. В.*

Відповідальний за випуск *Скічко В. В.*

Підготовлено до друку ДП ІМЦ «ВЕНЬ У» ЗАТ «Юнікон»

Свідоцтво серія ДК № 1217 від 30.01.2003 р.

Підписано до друку 15.07.07. Формат 60x84/16.

Папір офсетний. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 11,16. Обл.-вид. арк. 11,16.

Тираж 2000 прим. Замовлення № 1623.

Віддруковано ПП Стеценко І.І. з готових діапозитивів

Свідоцтво № 82 від 22 квітня 2003 р.

425,00 руб.,

20/02/2009;

z bookmail.ru z

