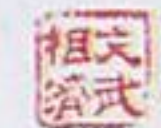


心

楊蘇君壽題

門



СИНЬ И МЭНЬ — каллиграфия Ян Сухуна.

斗相鸡两



ПОЕДИНОК. Работа Скичко В. В.

文武



文武



ДП ИМЦ "Вэнь У"
культура и воинское
искусство



Представители Информационно-методического центра "Вэнь У".



Все то, что с виду формой обладает,
 В действительности формы лишено,
 Пустое ж место никогда не пусто,
 Хоть пустотой и кажется оно.
 Шум, тишина, молчанье иль беседа
 По сути дела меж собой равны.
 К чему себя во сне мы утруждаем
 И тщетно пересказываем сны?
 Бывает, что в полезном с виду деле,
 Лишь бесполезность кроется одна,
 А у того, в ком мы заслуг не видим,
 Давно душа заслугами полна.
 Добавить надо, что плоды на ветках
 Краснеют сами в солнечные дни,
 Никто тогда не спросит у деревьев,
 Кем и когда посажены они.

/ У Чэннь пер. И. Голубева. /

ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

СИНЬ И МЭНЬ

школа сердца и мысли

Скичко В. В.



ВЭНЬ У

Дніпропетровськ, «Поліграфіст», 2003

Книга «Синь и мэнь» («Школа сердца и мысли») продолжает серию книг «Традиционные стили ушу». В первом томе издания представлен материал по истории развития основных направлений стиля синь и. Отдельную главу составляет рассмотрение теоретических принципов стиля, которые характерны не только для школ «нэй цзя» (внутренней семьи), но и для школ кулачной техники и фехтования в китайском ушу.

Книга содержит большое количество иллюстраций, схем, поясняющих тренировочные принципы и методы хэнаньского и хэбэйского направлений. В книге имеется подробное описание базовых методов тренировки усин цюань, а также примеров и вариантов применения техники синь и в тренировочных комплексах.

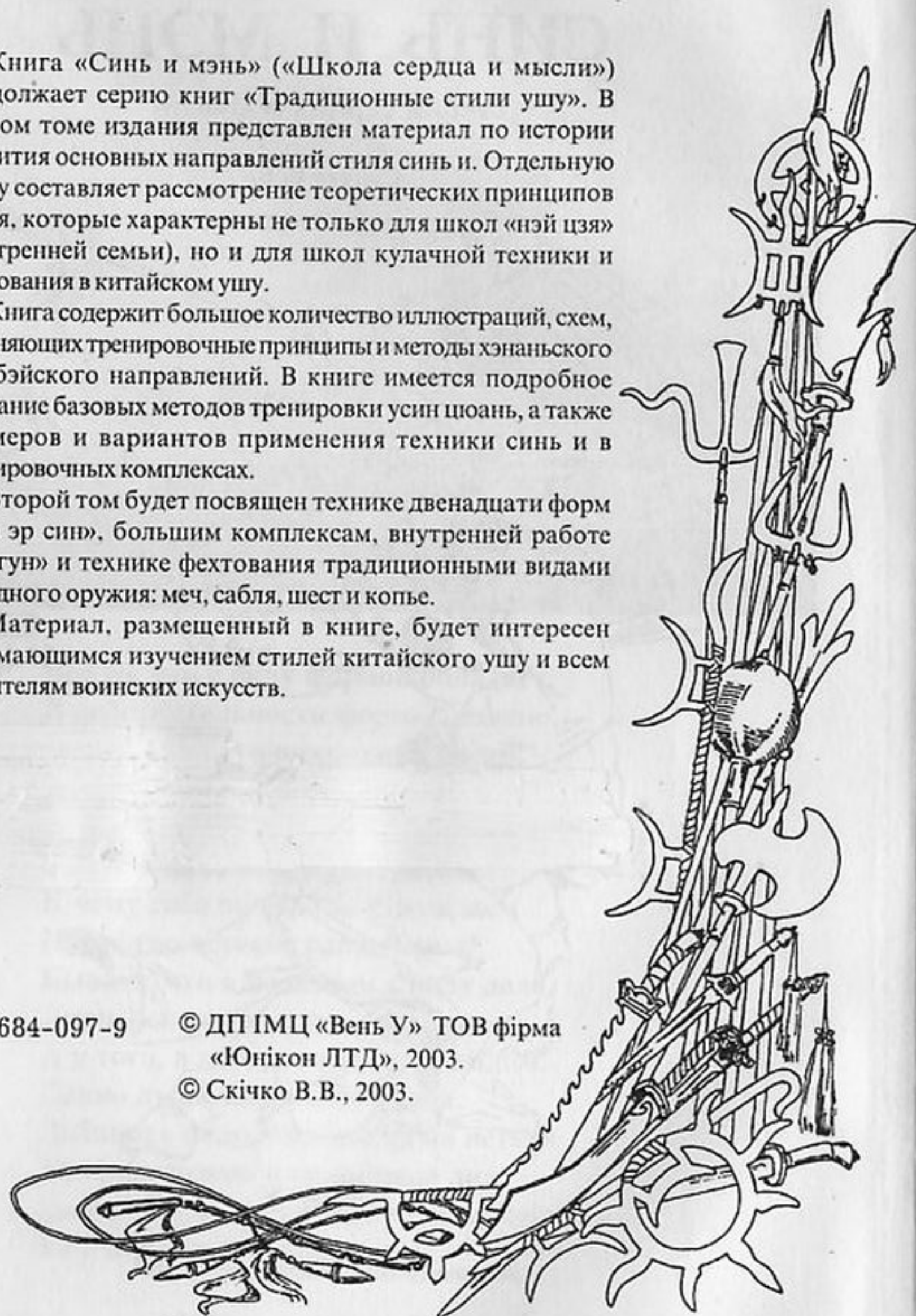
Второй том будет посвящен технике двенадцати форм «Ши эр син», большим комплексам, внутренней работе «нэйгун» и технике фехтования традиционными видами холодного оружия: меч, сабля, шест и копье.

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

ISBN 966-684-097-9

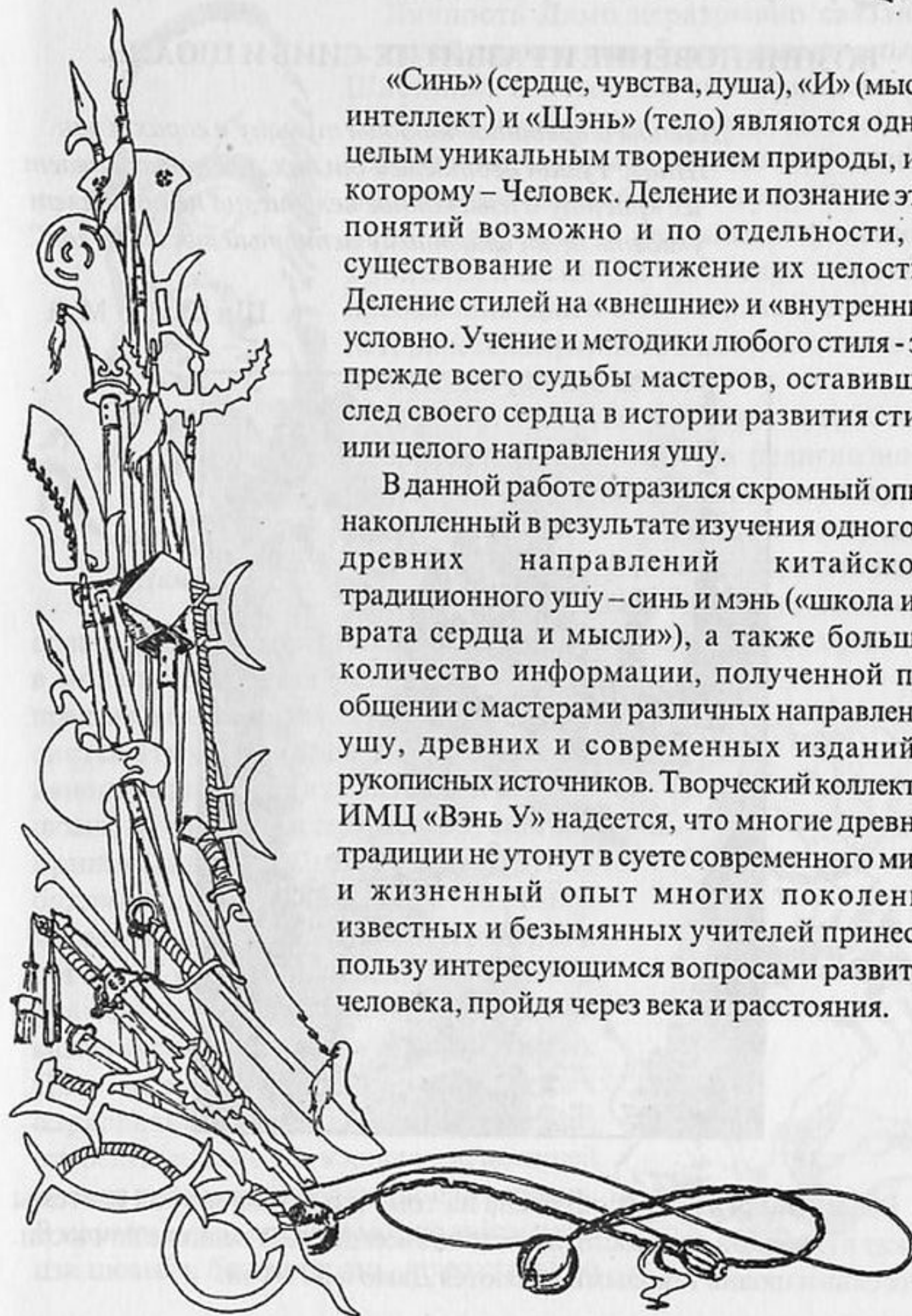
© ДП ІМЦ «Вень У» ТОВ фірма
«Юнікон ЛТД», 2003.

© Скічко В.В., 2003.



«Синь» (сердце, чувства, душа), «И» (мысль, интеллект) и «Шэнь» (тело) являются одним целым уникальным творением природы, имя которому – Человек. Деление и познание этих понятий возможно и по отдельности, но существование и постижение их целостно. Деление стилей на «внешние» и «внутренние» условно. Учение и методики любого стиля - это прежде всего судьбы мастеров, оставивших след своего сердца в истории развития стиля или целого направления ушу.

В данной работе отразился скромный опыт, накопленный в результате изучения одного из древних направлений китайского традиционного ушу – синь и мэнь («школа или врата сердца и мысли»), а также большое количество информации, полученной при общении с мастерами различных направлений ушу, древних и современных изданий и рукописных источников. Творческий коллектив ИМЦ «Вэнь У» надеется, что многие древние традиции не утонут в суете современного мира и жизненный опыт многих поколений известных и безымянных учителей принесет пользу интересующимся вопросами развития человека, пройдя через века и расстояния.



ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ СИНЬ И ЦЮАНЬ.

"Легенды и предания подобны туману в горах Хуан Шань. Туман неотделим от них. Он подчеркивает их красоту и изысканное величие, но не позволяет увидеть непосвященному истинный лик этих гор".

Ши Сюань Мэй



Вся мифология ушу построена на том, что корни любой системы лежат в глубокой древности, и у истоков всегда стоят великие личности. Для синь и цюань таковыми являются Дамо и Юэ Фэй.



Дамо

Личность Дамо неразрывно связана с историей развития чань-буддизма и монастырем Шаолинь. В легендах ему приписывают создание нескольких трактатов и систем упражнений, которые стали основой развития многих направлений цигун и ушу. Предания мало подкреплены реальными фактами и хронологически не связаны с датами пребывания Дамо в Китае, отмеченными в исторических хрониках и документах, но для мифологии ушу это не важно.

На протяжении 1500 лет монастырь пользовался славой центра религиозной и воинской культуры. Как и многие другие монастыри, это было место, в котором по разным причинам появлялись странствующие монахи-воины, мастера ушу, опальные полководцы, люди, нарушившие закон, беглые солдаты. Они приносили в монастырь знания различных боевых практик, которые накапливались, частично систематизировались и становились каноническими, впитываясь в шаолинь цюань, но зачастую и терялись. В трактатах, приписываемых Дамо, как и других буддийских текстах, рассматривались методы взаимодействия Синь (сердце), как органа чувств, и И (мысль, интеллект). Знаменитой техникой шаолинь цюань является синь и ба (связки сердца и мысли). Для многих, этих поверхностных параллелей достаточно, чтобы всерьез относиться к Дамо как к личности, имевшей прямое отношение к созданию син и цюань. В монастырских архивах можно найти и тай цзи цюань и ба цзи цюань, и трактаты по



другим стилям. Но это поздние, "бумажные" привнесения, а не живая традиция.

Второй легендарной личностью, с которой связывают основание стиля, является знаменитый полководец династии Южная Сун (XIII в.) Юэ Фэй. Как и большинство героев Китая, он с "молодых лет изучал гражданские и военные науки, много странствовал по Поднебесной". Легенды связывают его обучение с монастырем Шао линь и шаолиньцем Чжоу Дуном, трактатами Дамо. Став военачальником и основываясь на своих знаниях, он разработал систему военной подготовки солдат своей армии, которая успешно сражалась с часто вторгавшимися на территорию империи кочевниками-чжурчженями. С именем Юэ Фэя также связано создание нескольких стилей ушу и написание нескольких трактатов, в частности и приписываемый ему трактат по теории синь и цюань.

В исторических документах есть малое количество информации о Дамо и Юэ Фэе, и совсем нет сведений о создании ими конкретно техники син и цюань, в то время как сохранилось немало красочных легенд, рассказов и даже романов, например "Сказание о Юэ Фэе" (автор Цян Цай).

Более достоверные факты о создании стиля связаны с человеком, жившем в конце династии Мин в начале становления династии Цинь (приблизительно 1620-1710 г.г.), точные даты в хрониках не указываются. Этого человека звали Цзи Цзикэ; для написания его имени брались созвучные иероглифы, и их смысл менялся, но фонетически это имя произносится как и прежде. По традиции в древности человек имел несколько имен: детское, официальное, посмертное. Также в течение жизни человек мог иметь несколько



Юэ Фэй.

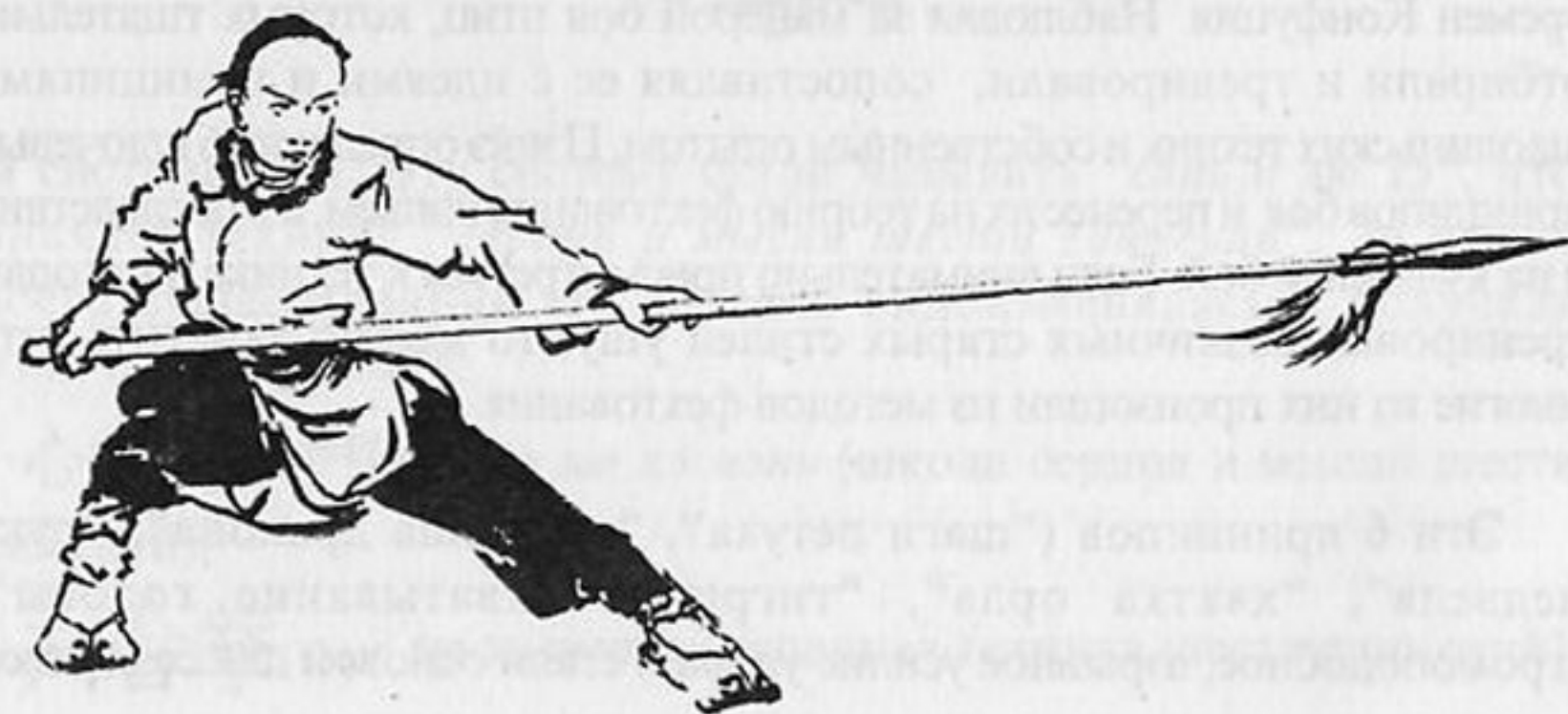


прозвищ и псевдонимов, по которым его узнавали в разных кругах. Из-за этого часто возникает неопределенность в установлении личности конкретного человека, тем более что его имя записывали разными иероглифами, сохраняя одинаковое звучание.

Цзи Цзикэ имел несколько прозвищ, которые произносились одинаково, но отличались по смыслу: Лун Фэн – "дракон и феникс", "вершина дракона", "вершина щедрости", "величественный феникс". А одно из написаний имени Цзи переводилось как – наемный убийца (цы кэ).

Он родился в селении Фэнли недалеко от города Пучжоу (провинция Шаньси); сейчас это место носит название Чжанин Сян в уезде Юн цзи. Его отец имел двух сыновей, старшего Цзиши и младшего Цзикэ. Семья Цзи жила зажиточно, имели 200 му земли, овец и коров. Достаток семьи позволил Цзикэ с молодых лет обучаться гражданским наукам и военному делу. Он проявлял большую склонность к воинским упражнениям и много времени занимался тренировкой тела и работой с оружием. Став старше, Цзикэ начал "странствовать по Китаю в поисках знаний и учителей".

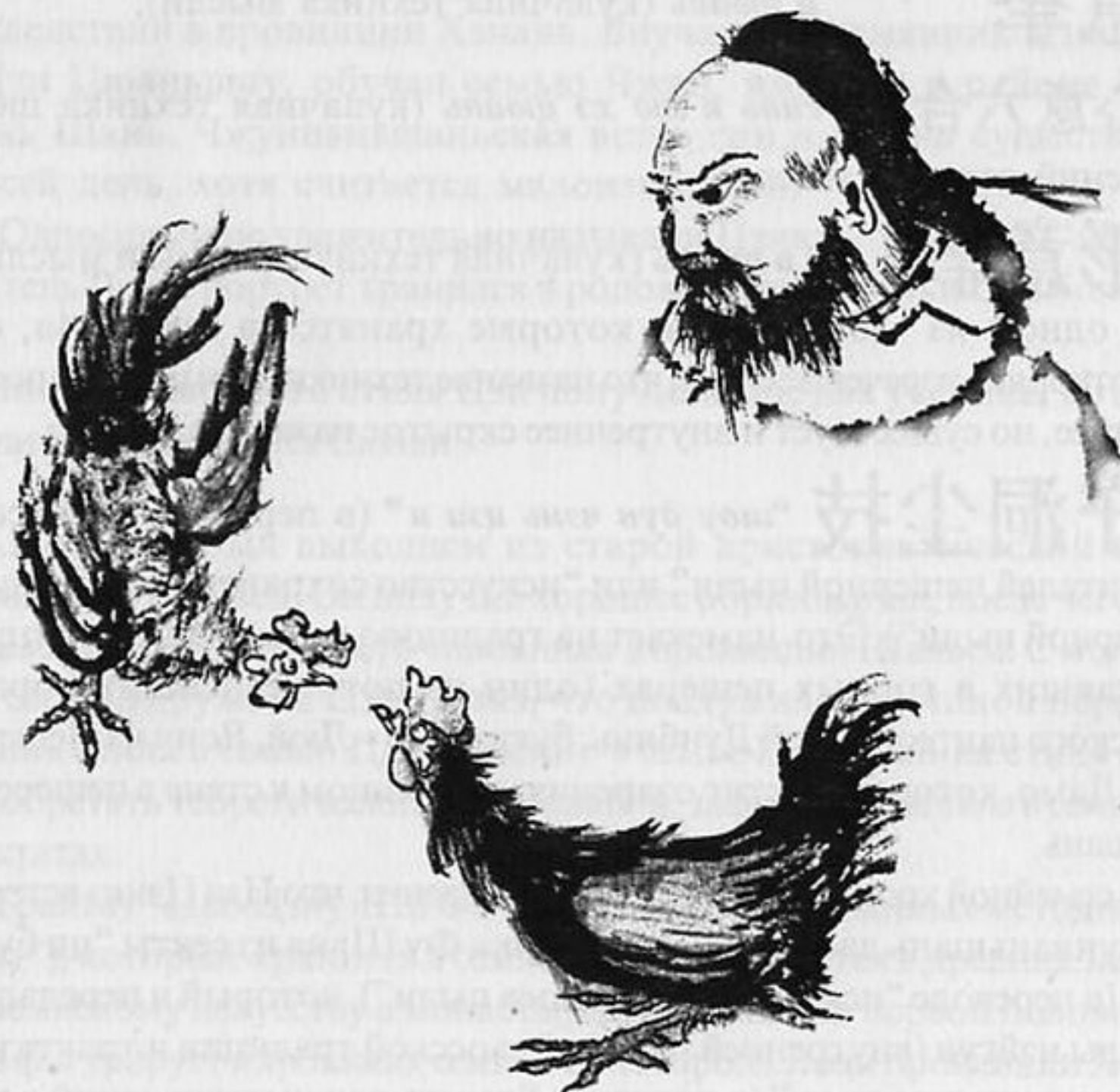
Упоминают следующее предание: однажды лунной ночью, во время тренировки в горах Цзикэ заметил, что за ним наблюдает странный старик. Цзикэ поклонился старцу в знак уважения. Старик похвалил работу Цзикэ, но заметил, что у него недостаточно "огня и блеска" в глазах, и посоветовал ему умыться в ручье. Когда Цзикэ вернулся от ручья, старика уже не было на месте, осталась лишь книга о воинском



искусстве полководца Юэ Фэя. В Китае стало традицией называть подобную встречу “ю и жэнь” (“встретить удивительного человека”). После этой встречи Цзикэ стал заниматься еще усерднее, и его мастерство росло с каждым днем. Его земляки и сейчас рассказывают о том, что при возвращении в родное селение верхом на коне, молодой Цзикэ развлекался тем, что на полном скаку наносил уколы копьем в торцы балок карнизов домов и попадал в каждую десятую балку без промаха. Герой должен всех чем-то удивлять, хотя к син и цюань эти истории не имеют прямого отношения.

С приходом к власти маньчжуров настало время политических и социальных потрясений. Многие семьи, особенно аристократические, переезжали в южные провинции. Цзикэ отправился странствовать в провинцию Хэнань, где посетил легендарный монастырь Шаолинь. В 1927 году, потомок Цзи Цзикэ – Цзи Лянжан, даже обнаружил в монастырских архивах портрет своего знаменитого предка. По легендам, Цзикэ задержался в Шаолине на 10 лет, где прилежно осваивал канонические кулачные техники и технику владения оружием. Особенно ему нравились упражнения с длинным копьем. В расположенных неподалеку от монастыря городах Лоян и Кайфын он любил наблюдать за петушиными и перепелиными боями, которые часто устраивались на рыночных площадях. Считается, что подобные развлечения были завезены в Китай мусульманскими купцами, которые торговали по всему Шелковому пути, хотя в Китае подобные развлечения известны еще со времен Конфуция. Наблюдая за манерой боя птиц, которых тщательно отбирали и тренировали, сопоставляя ее с идеями и принципами шаолиньских техник и собственным опытом, Цзикэ определил 6 ключевых принципов боя и перенес их на теорию фехтования копьем, а в последствии и на кулачный бой. Если внимательно присмотреться к технике и методам тренировки различных старых стилей ушу, то можно заметить, что многие из них произошли из методов фехтования.

Эти 6 принципов (“шаги петуха”, “поясница дракона”, “руки медведя”, “хватка орла”, “тигриное охватывание головы”, “громоподобное, взрывное усилие удара”) стали основой для созданной



им системы боя. Эту систему стали называть “синь и лю хэ”, что означает технику “сердца и мысли шести единений”. За время своего существования эта система видоизменялась и получала различные названия:

心意六合門 *синь и лю хэ мэн* (школа сердца и мысли шести единений);

六合拳

лю хэ цюань (кулачная техника шести единений);

行意拳 意拳

син и цюань (кулачная техника действия и мысли);

и цюань (кулачная техника мысли);

心意六合拳

синь и лю хэ цюань (кулачная техника шести единений, сердца и мысли);

形意拳

син и цюань (кулачная техника формы и мысли).

В одном из документов, которые хранятся в семье Ма, есть стихотворное изречение о том, что название техники “син и лю хэ цюань” внешнее, но существует и внутреннее скрытое название

守洞尘技

“шоу дун чэнь цзи и” (в переводе “искусство хранителей пещерной пыли” или “искусство сохранения нетронутой пещерной пыли”). Это намекает на традицию даосских небожителей, обитавших в горных пещерах (один из популярнейших образов даосского пантеона Люй Дунбинь, буквально – Люй, Воин из Пещеры), и на Дамо, который достиг озарения, сидя лицом к стене в пещере гор Суншань.

В семейной хронике клана Дай есть сведения, что Цзи Цзикэ встретил в Чжуннаньшань даосского наставника Фу Шаня из секты “ци бу чэн цзи” (в переводе “искусство семи слоев пыли”), который и передал ему методы нэйгун (внутренней работы) даосской традиции и трактат “ба цзы усин ши цзы яо лу” (в переводе “десять важных суждений о пяти первоэлементах и восьми иероглифах”). Возможно, эта встреча и повлияла на возникновение малоизвестного названия стиля.

После странствований Цзи Цзикэ вернулся в родное селение, где завел семью. В семейной хронике сохранились записи о том, что он прожил более 80 лет, имел шестерых сыновей, которых звали Цзя Цзе, Цзя Цюй, Цзя Вэй, Цзя Дай, Цзя Цяо, Цзя Кань. Первый слог в их именах, “цзя”, означает охрану или защиту, что косвенно указывает на род их занятий, и, скорее всего, это не имена, а прозвища.



За мастерство владения копьем его часто называли “Волшебное копье”; защищая селение от нападения разбойников, он даже “голыми руками уничтожал главарей”. Цзи Цзикэ обучал детей и внуков воинскому искусству, которое распространилось в последствии в провинции Хэнань. Внучатый племянник Цзи Цзикэ – Цзи Цюаньшоу, обучал семью Чжан, жившую в районе Чжун Нань Шань. Чжуннаньшаньская ветвь син и цюань существует и по сей день, хотя считается малоизвестной.

Односельчане уважительно называли Цзикэ - “фу цзы” (“мудрый учитель”); его портрет хранился в родовом храме семьи Цзи более 200 лет.

Знания семейного стиля Цзи получили еще два ученика, которых звали Цао Цзиу и Ма Сюэли.

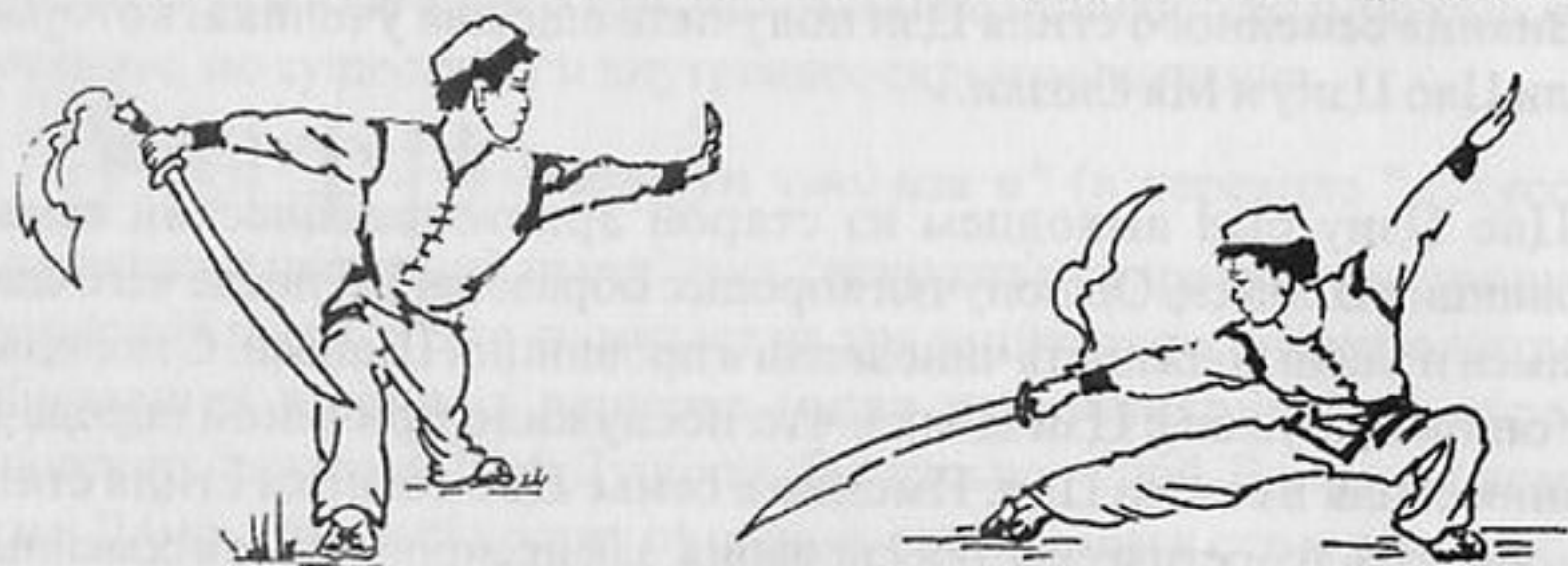
Цао Цзиу был выходцем из старой аристократической семьи провинции Шэньси. Он получил хорошее образование, после чего сдал экзамен и занял должность чиновника в провинции Шаньси. С молодых лет он был дружен с Цзи Цзикэ, что послужило причиной передачи знания стиля в семью Цао. Именно в семье Цао техника стиля стала приобретать теоретические обоснования, зафиксированные в семейных трактатах.

Трактат “Цао Цзиу Ши Фа Чжай Яо” (“10 избранных методов Цао Цзиу”), который хранится в семье Цао, упоминается в древних записях по воинскому искусству в монастыре Шаолинь, а в первой половине 18 века фигурирует в хрониках семьи Ма из города Лоян провинции Хэнань и семьи Чэнь из Чэньцзягоу той же провинции. Меняется авторство и название, текст остается прежним.

Другой ученик - Ма Сюэли, представитель мусульманской общины города Лоян провинции Хэнань, “с молодых лет увлекался изучением воинского искусства”. Он узнал, что в соседней провинции Шаньси есть знаменитый мастер, который не выносит знания из семьи. Ма Сюэли решился на хитрость, нанявшись в семью Цзи слугой. Притворяясь глухонемым, он тайно учился в течение трех лет. Когда обман раскрылся, Цзи Цзикэ не прогнал настойчивого ученика, а оставил работать

управляющим семейной канцелярией и полностью передал знания семейного искусства. По другим сведениям Цзикэ, сославшись на свою старость, отправил его обучаться в чжуннаньшаньскую семью Чжэн.

Позже Ма Сюэли вернулся в Лоян, где и заложил основы Хэнаньского направления синь и лю хэ цюань. Техника этого направления передавалась в среде мусульманской общины и практически не выходила за рамки семейных и мусульманских кругов до 1949 года. Мусульмане (хуэй) жили в определенных районах городов или деревень обособленно от коренного населения (хань). В период правления маньчжурской династии, власти часто поддерживали враждебные



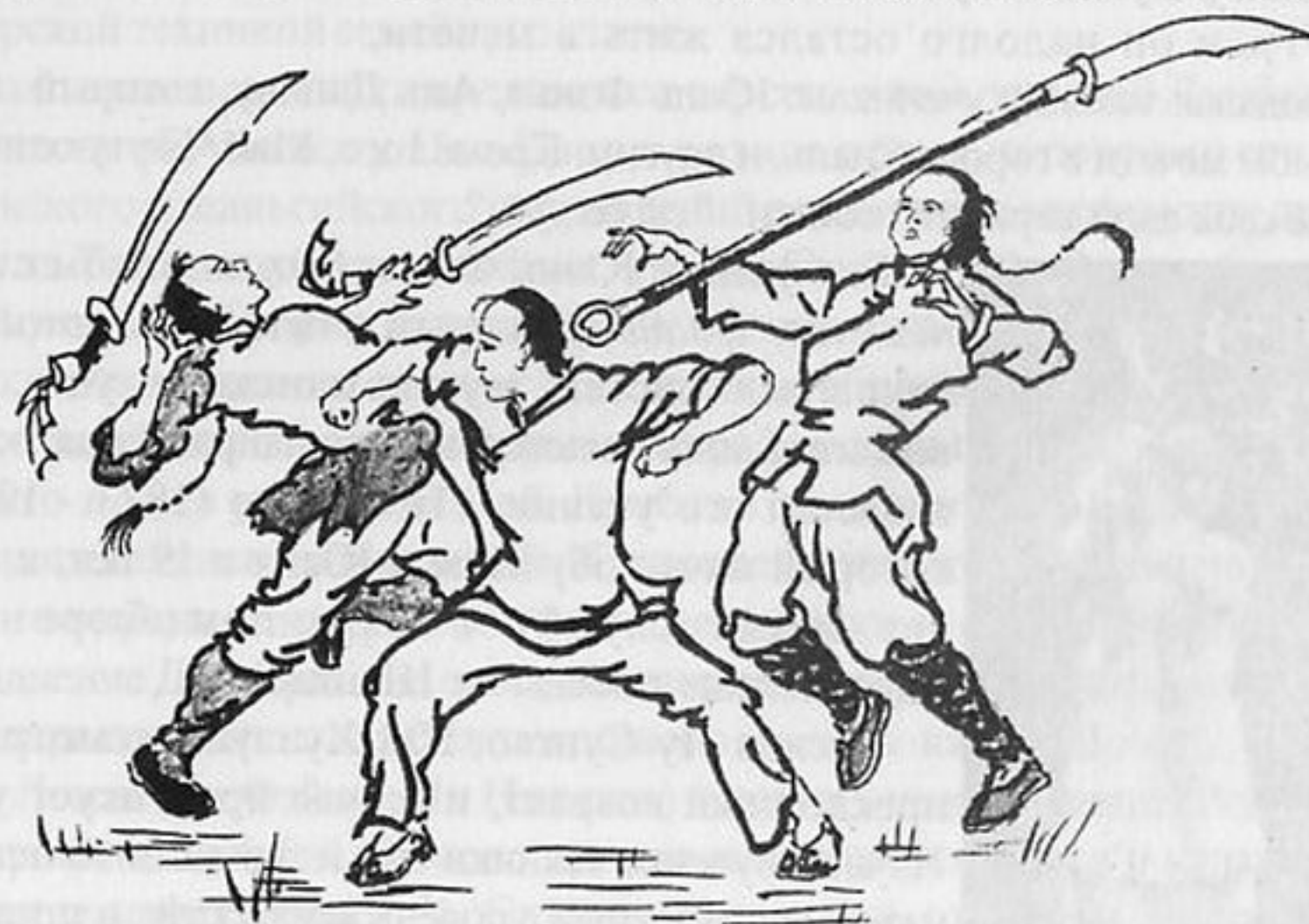
настроения и столкновения между мусульманами и хань, используя это в своих политических целях. Из-за этого в среде мусульман занятия ушу пользовались большой популярностью. В мечетях, в которых по пятницам собиралась вся община, не только молились, но и тренировались. Сложилось целое направление мусульманского ушу, в которое входили стили ча цюань, ба цзи цюань, синь и лю хэ цюань, тан пин цюань, лю хэ цюань, тань туй, знания некоторых из них передавались исключительно внутри мусульманской общины. Поэтому, техника синь и лю хэ цюань в Хэнани сохранила многие старые формы тренировок, которые достаточно сильно отличаются от техники хэбэйского и шаньсийского направлений, а на развитие последних повлияла незаурядная личность Ли Лонэна (Ли Нэнжэня).

Ма Сюэли передал знания стиля Ма Сину и Ма Саньюаню, а также мусульманину Чжан Чжичэну. Ма Саньюань отличался высоким мастерством и очень агрессивным характером. Часто вступал в поединки



слюбым противником. В течение жизни убил и смертельно ранил несколько десятков человек, что привело его к психическому расстройству и смерти. Ма Саньюань считается создателем техники "сы ба чуй" - четыре связки ударов, одного из ключевых комплексов синь и цюань. Чжан Чжичэн и его ученик Ли Чжэн были именитыми мастерами и служили охранниками караванов "бяо". Охранное бюро "бяо цзюэ", располагавшиеся по всем торговым и караванным путям Китая, являлись своеобразными пунктами общения между мастерами ушу. По сути, "бяо" являлись наемными солдатами, военным сословием, имевшим свою субкультуру, которая была благодатной почвой для развития ушу. Именно культура "бяо" длительное время сохраняла и передавала дальше большую часть истинно народной традиции воинских искусств.

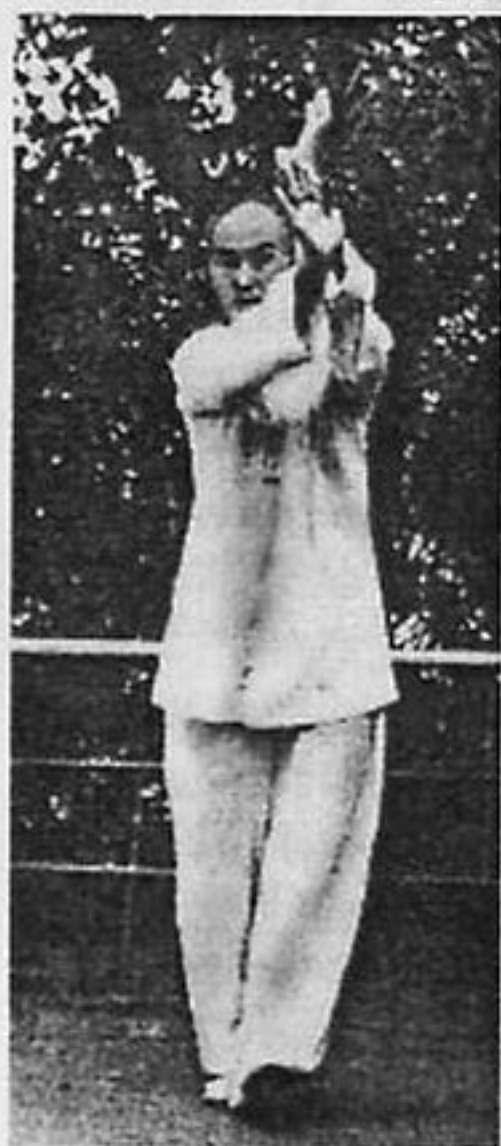
Одним из центров пересечения караванных путей в провинции Хэбэй



был город Цанчжоу. Он славился своими охранными бюро и был одним из центров мусульманского ушу. Популярными стилями в Цанчжоу были лю хэ цюань и ба цзи цюань. Можно предположить, что основателем ба цзи цюань мусульманину У Чжуну передал знания не монах по фамилии Чжан Юэшань из провинции Хэнань, а мусульманин Чжан по прозвищу Юэшань. Он же и обучил У Чжуна технике длинного копья шести

единений - "лю хэ да цян" и технике шести больших раскрытий - "лю да кай".

Чжан Чжичэн и Ли Чжэн распространяли технику *синь и лю хэ цюань* среди мусульманских семейных кланов Ма, Чжан, Ли, Май. Ли Чжэн передал знания стилю своему другу Чжан Цзюю, который имел несколько учеников (самый известный из них был Май Чжуту (1829 - 1892). Май Чжуту вместе с Го Юншэном и Чэ Ичжаем считаются тремя выдающимися мастерами в направлении син и мэн. Странствуя по Китаю, Май Чжуту подружился с имамом мечети в провинции Хэбэй, Дин Чжаосяном. Место и радушный прием очень понравились Май Чжуту, и он надолго остался жить в мечети, преподавая технику ученикам: Юань Фэньи, Ань Дацину, который был имамом мечети в городе Сиань, и другим. Кроме того, Май Чжуту оставил после себя свой вариант техники "сы ба чуй".



Юй Хуалун

Его ученик Юань Фэньи был знатоком стиля *тан пин цюань*, который считается одной из закрытых систем мусульманского ушу. Он воспитал много мастеров этого направления, особо известен его ученик Лу Сунгао (1873 - 1963), который начал обучение у Юаня в 19 лет, а в 26 лет начал службу в охранном бюро бяо "Достижение победы" в Шанхае.

Ученик Лу Сунгао, Юй Хуалун, несмотря на преклонный возраст, и сейчас практикует ушу. Начав обучение техники син и лю хэ в 18 лет, он уже имел заметный уровень мастерства в стиле ча цюань. Для повышения знаний учитель Лу направил его в свой родной город Чжоукоу, где Юй, имея характер "да бао бу пин" ("заметил несправедливость - теряю равновесие и сдержанность"), заступившись за несправедливо обиженных жителей, смертельно ранил в поединке



Лу Сунгао



представителя местной полиции, вследствие чего он бежал в Шанхай. В течение всей жизни занимался развитием и преподаванием направления *синь и лю хэ цюань*, которое и сейчас, в основном, практикуется в мусульманской среде.

Направление син и, которое распространялось в провинции Шаньси, развивалось в семьях Цзи Цзикэ и Цао Цзиу. Цао Цзиу передал знания стилю своему другу купцу Дай Лунбану. Дай Лунбан долгое время не брал в ученики чужаков и обучал только своих сыновей Дай Вэньсюна и Дай Вэньляна. С развитием купеческого дела в семье возникла потребность в надежной охране перевозимых грузов, и Дай Лунбан организовал свое охранное бюро. Руководил работой охранников "бяо" его сын Дай Вэньсюн, который был известен в кругах "бяо" силой и мастерской техникой семейного стиля.

Некоторые источники предлагают версию о том, что Дай Лунбан и Ма Сюэли обучались у Цао Цзиу в разное время, и поэтому стили хэнаньского и шаньсийского направлений достаточно отличаются друг от друга. Также опубликован факт, что Ма Сюэли любил использовать технику то син ("форма аллигатора"), в то время как подобной формы техники в направлении син и от Ма Сюэли вообще нет. Эта форма была добавлена к 10-ти основным формам старой системы *синь и лю хэ цюань* намного позже учеником Дай Лунбана знаменитым Ли Лонэном. Отличия в технике направлений обусловлены тем, что направление Ма Сюэли сохранило старые методы тренировки и формы техники, а направление Дай Лунбана систематизировалось и модернизировалось благодаря влиянию такого талантливого мастера как Ли Лонэн.

Ли Лонэн (Ли Фэйюй, Ли Нэнжэнь) личность неординарная. Родился он в провинции Хэбэй, "с молодых лет любил упражняться в кулачном искусстве и фехтовании". Служил в частной охране и выполнял обязанности "бяо" в богатых кланах Мэн и У в городе Тайгу провинции Шаньси. По долгу службы часто странствовал по Китаю, оттачивая мастерство и приобретая опыт. В возрасте 37 лет познакомился, благодаря общей работе, с Дай Вэньсюном, и его приняли в семью Дай Лунбана учеником. К тому времени он разбирался в различных техниках ушу и теории школ внутренней алхимии (*нэй дань*), которые были тесно

связаны с тайными сектами даосского направления. Хотя зачастую это были не религиозные организации, а объединения на основе землячества, политических симпатий или профессиональных интересов.

Существует предание о том, что Дай Лунбан долго отказывал Ли Лонэну в обучении, но Ли Лонэн был настойчив, и старый мастер показал ему всего несколько приемов стиля. Ли Лонэн прилежно работал над шлифовкой показанной ему техники несколько лет. И вот однажды родственники и друзья семьи Дай собрались, чтобы праздновать 80-летний юбилей матери Дай Лунбана. Гости затеяли демонстрацию воинского искусства, чтобы порадовать мать хозяина, которая тоже неплохо разбиралась в этом. Ли Лонэн показал высокий уровень мастерства трех приемов, переданных ему наставником. Госпоже Дай очень понравился талантливый ученик, и она уговорила сына продолжить его обучение. К тому же есть сведения, что Ли Лонэн был племянником Дай Лунбана.

Ли Лонэн учился в семье Дай более 10 лет. Еще есть сведения о том, что он обучался у одного из учеников Дай Лунбана по имени Го Вэйхань. Даже эти немногие сведения позволяют сделать вывод, что Ли Лонэн обладал познаниями нескольких стилевых версий синь и цюань, что позволило ему обобщить, систематизировать и внести дополнения в теорию и тренировочные методы старого семейного стиля. Ли Лонэн является создателем того направления син и цюань, которое распространилось сейчас по всему Китаю. В наше время под названием син и многие подразумевают именно эту разновидность стиля. Ли Лонэн изменил и название с *“синь и лю хэ цюань”* (“кулачная техника шести единений сердца и мысли”) на *“син и цюань”* (“кулачная техника формы мысли”), и начал широкое преподавание стиля в провинции Шаньси и Хэбэй. Он воспитал целую плеяду знаменитых мастеров и талантливых наставников.

Ли Лонэн сыграл в развитии *син и* такую же роль, как Ян Лучань в развитии *тай цзи цюань*. Системы, которые он унифицировал, получили широкую известность благодаря более доступным и гармоничным методам преподавания и распространения данных систем в кругу столичной аристократии и в интеллектуальной среде. Старые же формы семейных стилей Чэнь, Ма, Цзи, Дай были открыты миру воинских



искусств лишь в начале 20-го века. В результате этого, многие методики старых мастеров утеряны безвозвратно или хранятся в архивах; другие передаются в очень узких семейных кругах и не разглашаются. Как в ходе дальнейшей унификации, система Тай цзи цюань рассматривалась, в основном, лишь в философско-оздоровительном аспекте, так и системы преподавания син и превратились в “однообразное повторение алфавита из пяти букв и речи из двенадцати слов”. Этот подход очень удобен для объяснения основных принципов, но явно недостаточен для воспитания разносторонне подготовленных учеников, которые могли бы воспринять целостное знание, собранное поколениями старых мастеров. Старые семейные школы и направления син и имеют большой выбор методов для передачи знаний, которые позволяют подойти к обучению каждого ученика индивидуально. Но эти методы достаточно трудоемки, требуют долгого времени для усвоения и постоянного общения ученика с наставником, и потому более эффективны в семейной форме обучения и непопулярны в среде нетерпеливых скороспелых поклонников ушу.

В провинции Хэбэй идеи Ли Лонэна продолжили развивать его ученики Ли Тайхэ, Ли Фантин, Бай Сиюань, Чжан Шудэ, Лю Сяолань и знаменитые Лю Цилань и Го Юньшэн.

Го Юньшэн по прозвищу “волшебный удар” имел прекрасное гражданское образование (Вэнь). Он изучал технику сини у Ли Лонэна более 12 лет. Его биография похожа на роман и о справедливых рыцарях – “ся ю” Поднебесной империи, и насыщена удивительными историями, схватками и боями. Он считается одним из самых трудолюбивых учеников Ли Лонэна. Все свободное время он использовал для тренировок и старался всегда быть рядом с учителем. Даже следуя пешком за наставником, который ехал верхом, он постоянно оттачивал свою любимую технику *“бянь бу бэй цюань”* (пол шага, прямой удар). По характеру Го Юньшэн был спокойным, но “встречая несправедливость, терял равновесие”. В одном из поединков Го Юньшэн убил своего противника, за что был приговорен к смертной казни, но и в тюрьме он не прекращал усердно тренироваться. Начальник тюрьмы, заметив удивительное мастерство и благородный характер нового

заклоченного, уговорил губернатора заменить казнь пожизненным заключением. За это Го Юньшэн обучал сына начальника тюрьмы. По случаю свадьбы императора Гуансюя была объявлена амнистия, и Го Юньшэн получил свободу. Освободившись из-под стражи, он странствовал по Китаю, совершенствуя технику и мастерство. Позже он стал жить в районе Пекина и воспитывать учеников. В одном охранном бюро вместе с Го были известные мастера Чэнь Гуанчжи (янь цин цюань) и Чжоу Минтай (син и цюань).

Существует много рассказов о том, как многие мастера, узнав о его мастерстве, приходили помериться силой со знаменитым мастером. Интересен рассказ о трехкратном бое Го Юньшэна с Цзяо Лофу по прозвищу "демон ба гуа", который, возможно, и лег в основу известной легенды о трехдневном поединке Го Юньшэна и Дун Хайчуаня.

В первом бою Го повалил противника своим любимым приемом "бань бу бэн цюань". Цзяо три года не выходил из дома, оттачивая контрприем для следующего поединка. Новая техника не спасла его, и он снова оказался на земле. В третьем поединке Цзяо использовал все свое умение и прочные деревянные накладные на предплечья рук, но и это не помогло ему спастись от молниеносного удара. Поднимая "демона ба гуа" с земли, Го Юньшэн просил его больше не сражаться, а Цзяо Лофу публично признал непревзойденное мастерство Го Юньшэна. В теоретическом наследии син и цюань Го Юньшэн оставил трактат о принципах техники и методах тренировки под названием "Син и цюань лу лян гуи чэн сю" - "Рассуждения об этапах тренировки в син и цюань".

Выдающимся мастером хэбэйского направления является Лю Цилань. Лю был представителем богатой аристократической семьи. С детских лет получал прекрасное образование, имел хорошие знания в области литературы, живописи, каллиграфии. Заинтересовавшись техникой ушу, "поклонился Ли Лонэну как учителю". Многие годы тренировался, не афишируя своих знаний. Воспитывая учеников, уделял внимание как военным, так и гражданским дисциплинам.

Среди известных учеников Лю Циланя можно выделить Чжан Чжанкуя (Чжаодуна). Начав свое обучение ушу с шаолиньской техники да хун цюань, он еще с молодости отличался характером "да бао бу пин" и часто участвовал в поединках, принимая сторону слабых



Чжан Чжанкуй

и несправедливо обиженных, несмотря на численное превосходство противников. Обучался он также и технике ба гуа чжан у самого Дун Хайчуаня. Входил в восьмерку его лучших учеников. Принимал участие в боях за Пекин во время восстания ихэтуаней. При обороне Тяньцзиня отличился тем, что спас от пожара пороховой склад. Властями города был назначен главой отряда по поимке опасных преступников, хотя работал только с одним помощником. Администрация всех театров города предоставляла ему право бесплатного посещения представлений, зная, что в присутствии господина Чжана в театре беспорядков не предвидится. Чжан Чжанкуй часто участвовал в поединках с китайскими мастерами и иностранцами, среди которых попался даже один русский атлет, претендовавший, в лучших традициях цирковых представлений тех времен, на звание "наисильнейшего в мире".

Ученик Лю Циланя - Ли Цуньи родом из провинции Хэбэй в молодости изучал стиль янь цин цюань и был дружен с известным мастером ми цзун цюань - Хо Юаньцзя. Долгое время работал "бяо". Кроме син и обучался ба гуа чжан у Дун Хайчуаня. Принимал участие в восстании ихэтуаней. За искусное обращение с саблей его часто называли "дань дао Ли" - Ли "одиночная сабля". В 1912 г. вместе с Ма Фэнту (ма ши тун бэй - тунбэй семьи Ма) и другими мастерами создал организацию "Союз бойцов ушу" в Тяньцзине. Ли Цуньи имел большое количество



Ли Цуньи



Хо Юаньцзя

учеников, одним из выдающихся можно по праву назвать Шан Юнсяна.

Молодой Шан приехал в столицу к отцу, который держал бюро по ремонту и обслуживанию фонарей, для изучения бухгалтерского дела. Но сердце молодого человека тянулось не к бухгалтерии, а к ушу. Шан Юнсян начал обучение технике шаолинь гунли цюань у мастера Ма Даи, жившего по соседству. Познакомившись с Ли Цуньи, попросился к нему в ученики. Но мастер отказал ему в обучении. Через три года, заручившись поддержкой Чжоу Минтая, «брата по школе» мастера Ли, был принят мастером в ученики. Шан Юнсян прилежно оттачивал технику под

руководством Ли Цуньи более десяти лет. В это время в Пекине сложились условия взаимного обучения стилей син и цюань и ба гуа чжан. Шан Юнсян осваивал технику ба гуа под руководством Чэн Тинхуа. После смерти отца бюро по ремонту фонарей обанкротилось, так как Шан уделял много времени тренировкам, а не семейному бизнесу. Шан устроился на работу по обслуживанию городских казарм, а также помогал Ли Цуньи на службе «бяо». После продолжительных тренировок на твердых каменных плитах пола в гарнизонных казармах его ноги стали настолько твердыми и сильными, что его стали называть «железные стопы Будды». Однажды, отдыхая с друзьями в чайной, на вопрос - «ноги у тебя



Ма Фэнтун



Шан Юнсян

железные, а как же руки?» Шан Юнсян переставил каменную скамью весом около 300 кг на середину зала, чем расстроил хозяев заведения. Слава о его силе и мастерстве стала распространяться по столице. Даже сам знаменитый Го Юньшэн, лично пришел посмотреть на его мастерство. Увидев исполнение техники син и цюань, старый мастер сказал: «Ты мало знаком с главными принципами, но я помогу тебе. А если твой учитель спросит, почему ты изменил некоторые приемы, то скажи, что старый Го разрешил». Многие мастера приходили помериться силой и испытать его искусство. С одними он просто беседовал, с другими после поединка становился другом. Но были случаи, когда Шан Юнсян сильно

травмировал мастеров других стилей в поединках не только на кулаках, но и на копьях. Технику копья мастер Шан тоже очень любил. Известный учитель «бяо», Ли - «Железный архат» после поединка с ним отметил, что только два человека, Шан и Сунь Лутан, обладают полнотой знаний в стилях нэй цзя в своем поколении. Фамилией Шан Юнсяна названо целое направление син и.

Ещё одним из знаменитых учеников Лю Циланя был Лю Дэкуан. Родился и вырос Лю Дэкуан в Цанчжоу, известном центре ушу провинции Хэбэй. В Цанчжоу прославился своей техникой копья, за что и получил прозвище «Лю - большое копье». Странствуя по Китаю, изучал различные техники. У разбойника Лу изучал методы метания дротиков и «18 методов дьявольской техники рук». В Пекине у Дун Хайчуаня - технику ба гуа чжан, у Лю Шицзюня - юэ ши сань шоу, у Ян Лучаня - тай цзи цюань. Принимал активное участие в объединении син и цюань, ба гуа чжан, тай цзи цюань в единую семью «нэй цзя».

Шаньсийское направление стиля сформировалось благодаря мастерам Хо Юнхэну, Сун Шижуну и Чэ Ичжайю, которые были учениками Ли Лонэна.

Чэ Ичжай родился в городе Тайгу провинции Шаньси. Его отец работал наемным рабочим в богатой семье Цзя. Детство Чэ Ичжая было нелегким, уже в возрасте 10 лет он работал пастухом, перегоняя стада по степям Шаньси. С 15 лет начал учиться шаолиньскому ушу у местных мастеров. Познакомившись с Ли Лонэном и Дай Вэньсюном, начал изучение син и цюань, так как они жили в одном городе. Иногда Чэ Ичжая называли "Эр ши" - второй учитель или два учителя, намекая на то, что он был вторым, кто получил семейные секреты после Ли Лонэна, и на то, что он получил знание двух учителей. Мастерство и моральные качества Чэ Ичжая высоко



Чэ Ичжай

ценились в мире ушу. Его, а также Ли Лонэна, Дай Вэньсюна, Хо Юнхэна и Ли Вентина называли "пятью звездами города Тайгу". В 1900 г. отряды разбитых под Пекином ихэтуаней, преследуемые иностранными армиями и правительственными войсками, отступали в другие провинции. Чэ Ичжай и его многие ученики помогали предводителям отрядов ихэтуаней в обучении новобранцев. Своему лучшему ученику Ли Фучжэну он поручил помогать Ли Цуньи скрываться от преследований в городе Тайгу. В многих городских боях Ли Фучжэн доказывал свое мастерство. После восстания ихэтуаней Чэ Ичжай, не вмешиваясь в политические



Ли Фучжэн



Сун Шижун

события, продолжал воспитывать учеников, передавая знания. Одно из направлений стиля в Шаньси названо его именем.

Теоретические основы син и выходили далеко за рамки просто боевого искусства и основывались на глубоком знании традиционных философских систем натурфилософии (инь ян цзя), даосизма (дао цзя), буддизма (фо цзя). Поэтому система взглядов и тренировочных методов син и привлекала к себе внимание просвещенных людей того времени. Многие стремились к гармоничному развитию принципов Вэнь и У. Большое количество мастеров син и прославились

как литераторы, философы, каллиграфы. Без сомнений, самым известным из них был ученик Ли Куйюаня и Го Юншэна - Сунь Лутан (Сунь Фуцюань), который оставил в литературе об ушу известные трактаты, посвященные основным стилям "внутренней семьи".

Во второй половине 19 века син и, как и многие известные стили ушу, стал популярным в столице Китая Пекине и в городе Тяньцзине, расположенном недалеко от Пекина. Знаменитые мастера различных стилей ушу стремились в столицу империи, чтобы прославить свои имена, встретиться с другими мастерами, укрепить позиции своих школ, семейных кланов. Прославиться в Пекине означало стать знаменитым во всей Поднебесной. Поэтому в Пекине были представлены практически все известные в Китае направления и стили ушу. В это время



Сунь Лутан

была положена традиция объединять стили син и, тай цзи и ба гуа. Мастер син и цюань Лю Вэйсян (1862-1936) писал, что в конце 19-го века мастера тай цзи цюань (Лю Дэкуан), син и цюань (Гэн Цзишань, Лю Вэйсян, Ли Цунь) и ба гуа чжан (Чэн Тинхуа) встретились в Пекине и стали побратимами. Считается, что именно они решили соединить свои стили в одну семью.

На основе общих теоретических принципов названных стилей сложилось понятие “*стили внутренней семьи*” (“*нэй цзя*”), хотя сам термин гораздо старше и обозначает “*то, что хранится в семье, не выносится наружу*”, ведь эффективная боевая система, в старые времена грубой силы и холодного оружия, была залогом выживания и благосостояния рода.

Многие мастера син и, ба гуа, тай цзи, занимаясь своим стилем, стали заимствовать методы, сформировавшиеся в “родственных” системах *нэй цзя*; некоторые создавали свои стили, объединявшие методы *нэй цзя* и выражавшие личные идеи этих мастеров: *лю хэ ба фа цюань* (шесть единений и восемь методов кулака), *син и ба гуа чжан* (ладонь восьми триграмм, формы и мысли), *син и чо цзяо* (пронзающие стопы син и) и другие. Ван Сяньчжай попытался полностью отказаться от преподавания ушу через внешнюю форму (син) и назвал свой стиль *и цюань* (кулак мысли). Но впоследствии был вынужден вернуться к классической методологии, правда, попытавшись видоизменить ее. Кроме син и цюань, Ван изучал стили тай цзи цюань, ба гуа чжан и цзун хэ цюань (подстиль южного журавля), каждый из которых оставил свой след в теории *и цюань*. Цзян Хуалун, создатель ба бу таилан цюань (восемь шагов богомола), привнес в стиль многое из син и цюань и тун бэй цюань.

Такие известные мастера син и цюань, как Ли Цунь, Чжан Чжаодун, Сун Шижун, Лю Дэкуан были учениками одного мастера - основателя стиля ба гуа чжан, Дун Хайчуаня. Сохранились устные предания о том,



Чэн Тинхуа



Дун Хайчуань



что знаменитый Го Юньшэн встречался в поединке с Дун Хайчуанем, “испытывая его мастерство”. После трехдневного противостояния, в котором, похоже, не могло быть победителей, мастера условились передавать знания ученикам обоих направлений. Поэтому многие мастера стиля син и по линии Ли Цунь, Сун Шижун, Чжан Чжаодун, а также мастера ба гуа чжан 2, 3, 4-го поколений изучают и передают знания двух систем син и и ба гуа, а позже и тай цзи. Ярким примером этого может служить личность мастера Сунь Лутана, который достиг высот во всех трех стилях “*нэй цзя*” и создал свое направление *Сунь и тай цзи цюань*, изначально представлявшее собой всего лишь один из тренировочных методов син и цюань, созданный на основе принципов тай цзи.



Сунь Лутан (в центре) и представители “*нэйцзя*”.

На современном этапе развития разновидности син и цюань распространились по всей территории Китая и за его пределами. Существуют спортивные федерации, изучающие син и спорт, федерации при институтах и кафедрах физкультуры, федерации традиционного син и. Живы также и семейные направления син и, которые считаются фамильной реликвией, охраняемой от притязаний любопытных энтузиастов.



Известные мастера син и цюань нашего времени:
Ша Гоцзэн, Ли Вэньбинь, Ма Цзиньбан.

Систематизация основных стилевых принципов в период становления Цинской династии (1644-1700) принадлежит Цзи Цзикэ (Цзи Лун Фэн), стиль передавался внутри семьи.

Через внучатого племянника Цзи Цюаньшоу стиль перешел в семью Чжэн в районе Чжуннань шань.

В начале 18 века в семье Цзи обучались Ма Сюэли из Лояна (Хэнань) и Цао Цзиу из Шаньси. Направление Ма Сюэли распространялось в семейных и мусульманских общинах и оставалось более закрытым. В нем сохранились многие формы и особенности древнего стиля Цзи Цзикэ и методы, сходные с шаолиньскими синь и ба. Это направление передавалось Ма Саньюанем и Ма Сином в семье Ма.

Ученик Ма Сюэли - Чжан Чжичэн начал широкое преподавание



стиля в мусульманских кругах в Шаньси, Шэньси, Чанань, Лушань. Стилль сохранился в своем оригинальном виде, незначительно изменившись до наших времен.

Цао Цзиу из Шаньси обучился у Цзи Цзикэ или, по иным сведениям, в семье Чжэн. Передавал знания в семье и обучил Дай Лунбана из Шаньси.

Дай Лунбан обучил детей Дай Вэньсюна и Дай Вэньляна. Ли Лонэн обучался син и у Дай Лунбана или у его пришлого ученика Го Вэйханя.

Ли Лонэн систематизировал старые методы стилля и начал широкое распространение стилля в Хэбэе и Шаньси. Воспитал много знаменитых мастеров. Хэбэйское направление окончательно сформировалось мастерами Го Юньшэном, Лю Циланем и их учениками.

Ученик Го Юньшэна - Ван Сяньчжай развил стилль до создания нового направления и цюань (да чэн цюань), Сунь Лутан сформировал стилль кай хэ хо бу или сунь ши тай цзи. Шаньсийское направление оформилось благодаря усилиям Чэн Ичжая и Сунь Шичжуна.

Хэбэйское и шаньсийское направления практически не изменились до нашего времени с времен Ли Лонэна и его учеников. Сейчас также существуют представители Чжуннаньшанской школы син и, направления семьи Цао, Ма, Дай, Фэн, Чэ и разновидности син и, хранящиеся в узких семейных кругах.

И сейчас в "мире син и" нет полного взаимопонимания между представителями различных направлений и семей. Основные споры ведутся, в основном, вокруг аутентичности и полноты принципов и методов внутренней работы (нэйгун), методов тренировочной практики. Но, несмотря на эти разногласия, син и живет и продолжает развиваться и сегодня.

"Кто умер, но не забыт, тот бессмертен".

/ "Даодэ цзин" /

死而不忘者壽

Теоретические принципы и идеи направлений синь и мэнь.

О теоретических принципах, которые сложились в различных направлениях син и, можно судить по трактатам, сохранившимся и записанными учителями прошлых поколений, и наставлениям современных мастеров.

Большинство канонических материалов, поясняющих принципы и тренировочные методы системы син и, основаны на классических формах описания, которые сформировались на протяжении тысячелетий развития философской мысли Китая, впитавшей в себя натурфилософию (*инь ян цзяо*), даосскую философию (*дао цзяо*), традицию внутренней алхимии (*нэй дань цзяо*), буддийскую философию (*фо цзяо*), принципы классической медицинской традиции (*теория энергии ци, энергетических каналов цзин ло и т. д.*).

Основным письменным источником традиции син и является «Трактат о десяти важных методах или принципах». Данный трактат, один из самых древних, передается в школах син и, чэнь ши тай цзи, стилях шаолиньского направления, связанных с именем Юэ Фэя, которому и приписывается авторство. Вот его основные названия в различных направлениях:

- «шаолинь гу чуань ми бэй цюань пу» (в шаолиньской традиции) в переводе «Шаолиньский, тайно передаваемый с древности, список десяти основ кулачной техники»;

- «Цао Цзи У ши фа чэсай яо» (в старых направлениях син и) в переводе «10 избранных методов Цао Цзи У», передавался в семье Цао;

- «лю хэ ши да яо сюй» (в старых направлениях син и) в переводе «Порядок десяти великих принципов шести единений», передавался в семье Ма;

- «тай цзи ши да яо лу» (в переводе «Рассуждения о десяти великих важных требованиях тай цзи», авторство приписывают Чэнь Чан Сину;

В десяти главах трактата описываются основные принципы и требования к теории усилий, теории каналов и внутренних органов,



говорится о методах соединения тела человека в единую систему, о технике рук и ног, о методах шага. Несмотря на разные названия и сомнительное авторство, которое приписывалось разным людям, текст трактата практически не менялся.

Вторым важным трактатом направления син и является трактат Го Юншэна «Рассуждения об этапах тренировки стиля син и» («син и цюань лу лян гун чэн сю»). В нем рассматриваются основные этапы тренировки и теория явного, скрытого и изменчивого типа усилий, используемых в тренировочных методах школы син и.

Трактат Сун Лутана «Учение син и» («син и сюэ») обобщает принципиальные основы син и, как одной из школ «нэй цзя» («внутренней семьи»). Сун Лутан в своих трактатах систематизировал и обобщил знания трех основных направлений «нэй цзя»: син и, ба гуа, тай цзи.

Редкие рукописные трактаты хранятся в семейных архивах и по сей день:

1. Из архива семьи Ма

- лю хэ цюань сюй (список кулачных техник 6-ти единений);
- и цюань му лу (записи о кулачной технике мысли);
- ши син лян фа (тренировочные методы 10-ти форм);
- усин хэ и чу фа (методы управления объединением 5-ти первоэлементов);
- сы мин цзюнь и сюэ уи (равенство в обучении ушу четырех народов);
- уху на ян чэсэи ши (о принципе «пять тигров нападают на стадо овец»).

2. Из архива семьи Дай

- лю хэ син и цюань чэси шоу дун цзянь (восхваление «пещерной пыли» стиля 6-ти единений сердца и мысли);
- син и цюань у син шэнь кэ да лу (важные рассуждения о взаимном порождении и подавлении 5-ти первоэлементов в системе син и цюань);
- син и цюань чэси цзю лун хуань ян нэй гун лу (рассуждения о внутренней работе 9-ти вращений энергии ян в системе син и цюань);
- нэй гун чэсоу тянь фа (методы внутренней работы с «небесным кругом»).

Опираясь на эти записи о теории различных семейных направлений

син и лю хэ мэнь, можно достаточно широко, но все же поверхностно, представить основные теоретические принципы, на которых строилась эта боевая система.

1. **六式 Лю Ши** - шесть основных принципов, характеризующих технику стиля, были сформулированы еще Цзи Цзикэ.

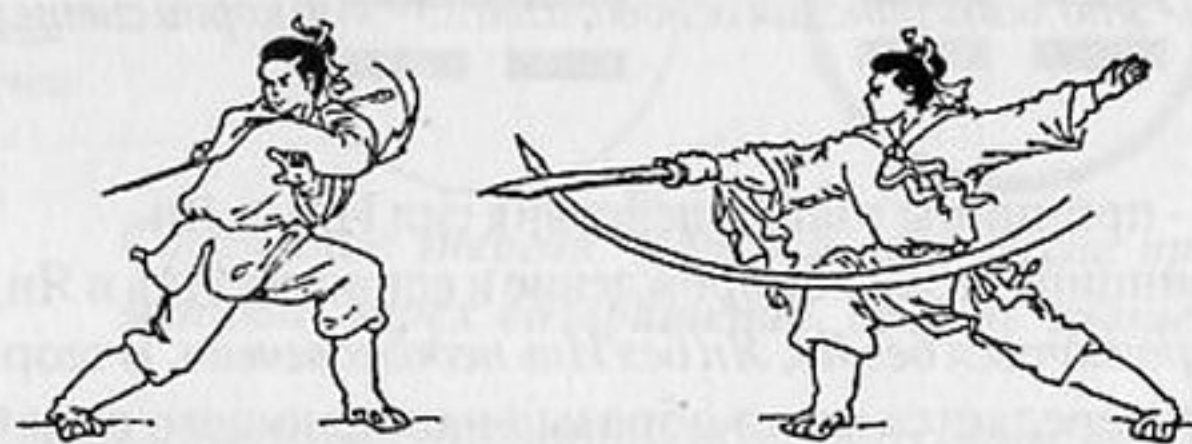
- **鸡腿** «шаги» или «ноги петуха» - принцип, раскрывающий основные требования к шагу: четкий баланс, отсутствие недостатка «двойной тяжести», то есть вес всегда на одной ноге, мелкий и быстрый шаг, позволяющий осуществить резкие точечные выбросы усилия, характерные для манеры син и и техники уколов копьем;

- **龙腰** «поясница дракона» - принцип, характеризующий упругость и подвижность поясницы, которая позволяет соединить усилия ног и бедер с усилием верхних конечностей в единое усилие;

- **熊膀** «медвежьи плечи и руки» - принцип округлости плеч, опущенных локтей, хлестких предплечий, кистей рук, резко выбрасывающих усилие и захватывающих усилие противника;

- **鹰捉** «хватка орла» - принцип, который относится не столько к захватам рук противника, сколько к захвату усилия противника и четкому контролю точки соприкосновения с усилием, рукой или оружием противника, что очень важно и хорошо заметно при фехтовании на копьях;

- **虎包头** «тигриное обхватывание головы» - принцип движения рук, которое образует защитную сферу вокруг верхней части тела, а в низких позициях вокруг всего тела бойца, и позволяет плотно прикрыть и надежно защитить любую точку тела, находящуюся внутри этой сферы, из-за чего манера выполнения син и кажется собранной и компактной;



Принцип хубаотоу наглядно иллюстрируется фехтовальным приемом чаньтоу «обмотать вокруг головы», который является одной из принципиальных техник в упражнениях с саблей (дао).

雷声

«громopodobные (взрывные) удары» - основной принцип выброса усилия через плотное собирание, стягивание усилия тела к центру и дальнейший резкий выброс усилия, подобный взрыву, выстрелу из пушки (пао); впоследствии этот принцип оформился в технику «пао» из «у син цюань».

Одной из основных идей стиля является объединение этих шести принципов в единое целое с помощью шести единений - лю хэ.

六合

Лю Хэ - шесть единений (3 внешних и 3 внутренних).

Три внешние единения (связь плечей и бедер, локтей и коленей, кистей и стоп) зависят от развитости суставов тела и служат основой для создания единого усилия в теле и управления им. Они же делают любое движение тела целостным, экономичным и эффективным.

Три внутренние соединения (сердце связано с мыслью; мысль управляет энергией - ци; ци, соединяясь с физической силой - ли, проявляется в динамическом усилии - цзинь) позволяют чувствам и мыслям управлять силой и проявляют ее в усилии - цзинь.

Шесть единений, собравшись воедино, превращают тело в совершенный «инструмент» и дают возможность мыслям использовать его с максимальной точностью, силой и эффективностью. В старых записях школ син и есть изречение: «Инь и ян - это материнская основа, а лю хэ - это корни системы син и».

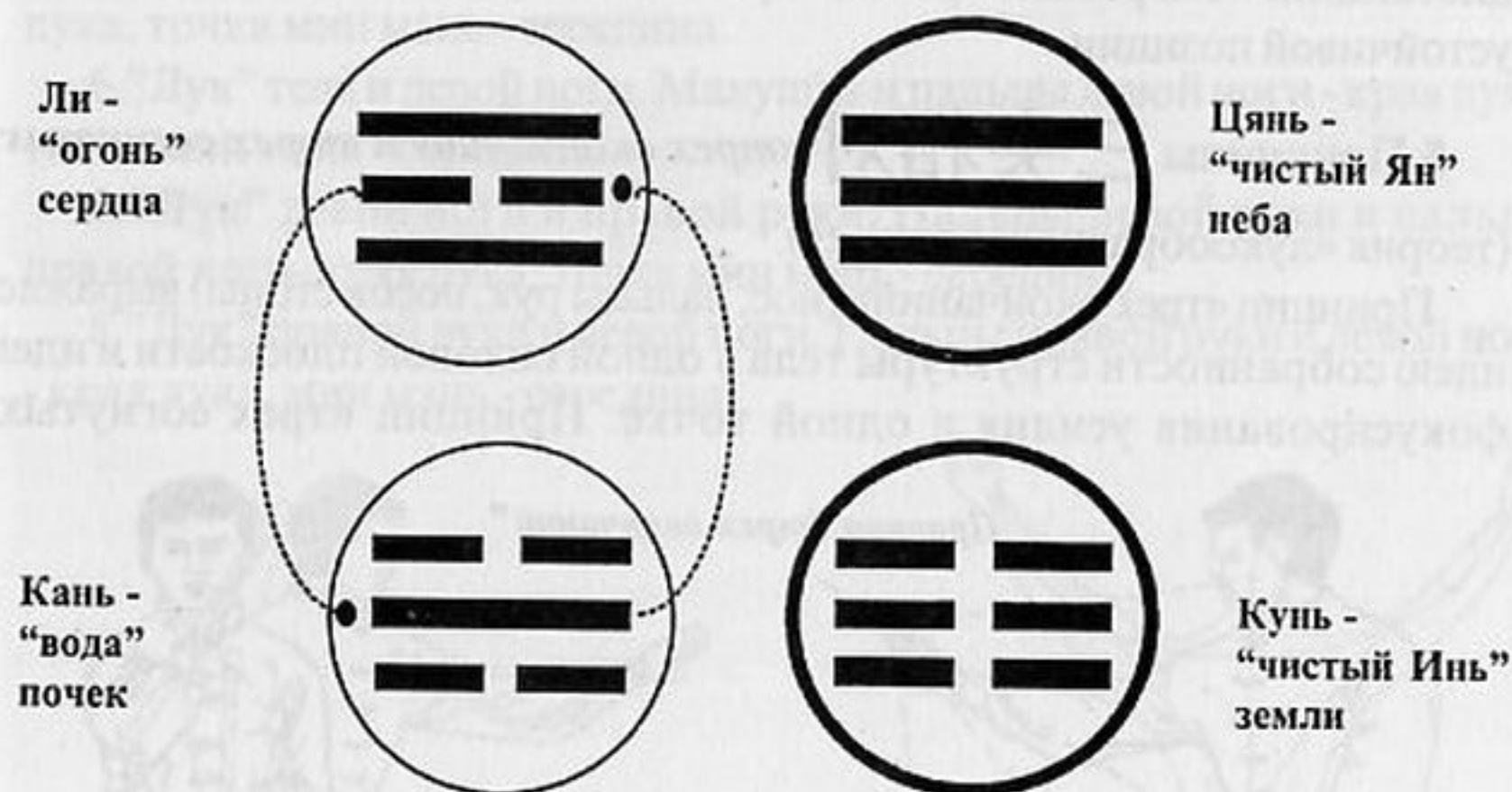
3. Инь Ян Лян И - принципы взаимодействия сил Инь и Ян.

Основа этого принципа - взаимопорождение и единство Инь и Ян, т. к. «Инь не может проявиться без Ян, Ян без Инь недолговечен». В теории син и этот принцип передается через образы «нападающего орла» и «нападающего медведя». Ян олицетворяет «орла», взмывающего в небо и припадении бросающегося вниз. Инь в образе «медведя», который стоит на земле и припадении поднимается на задние лапы.

Объединение принципов «орла» и «медведя» есть взаимодействие



не чистого Инь земли (☷☷ триграмма Кунь) и Ян неба (☰☰ триграмма Цянь), а воды (☵☵ триграмма Кань) и огня (☲☲ триграмма Ли). Это определение является одним из основополагающих в традиции внутренней алхимии (нэй дань), которая различными методами пыталась соединить «огонь» сердца и «воду» почек для получения чистого Ян и Инь в теле человека. Идея метода заключалась в том, «чтобы поменять внутренние черты в триграммах Ли и Кунь», которые обозначали горячую, янскую энергию «огня» сердца и прохладную, иньскую энергию «воды» почек. Методы, которыми осуществлялась данная идея в традиции стилей «нэй цзя» (стили внутренней семьи) и в традициях многих даосских школ «нэй дань» (внутренней алхимии), имели названия «три возвращения, девять вращений».



Состояние энергии человека до и после применения метода «трех возвращения, девять вращений».

Понимание данного принципа помогает совместить движение и усилие в «единое» усилие и «целостное» движение. В старых школах син и этот принцип хорошо проявлялся в технике «сы цюань, ба ши» («4 кулака, 8 поз»). Техника имела 4 приема, каждый из которых выражался в двух видах «орла» и «медведя», и раскрывала принципы взаимодействия Инь и Ян.

Когда две крайности соединились,
То истинное родилось от них начало;
Когда огонь с водою умирились,
Вражда угасла, ярость замолчала,
Широкая дорога вновь открылась.

/ У Чжэньзнь « Путешествие на Запад » /

* две крайности (лян и)

* начало (тай цзи)

* огонь с водою (энергия-ци сердца и почек)

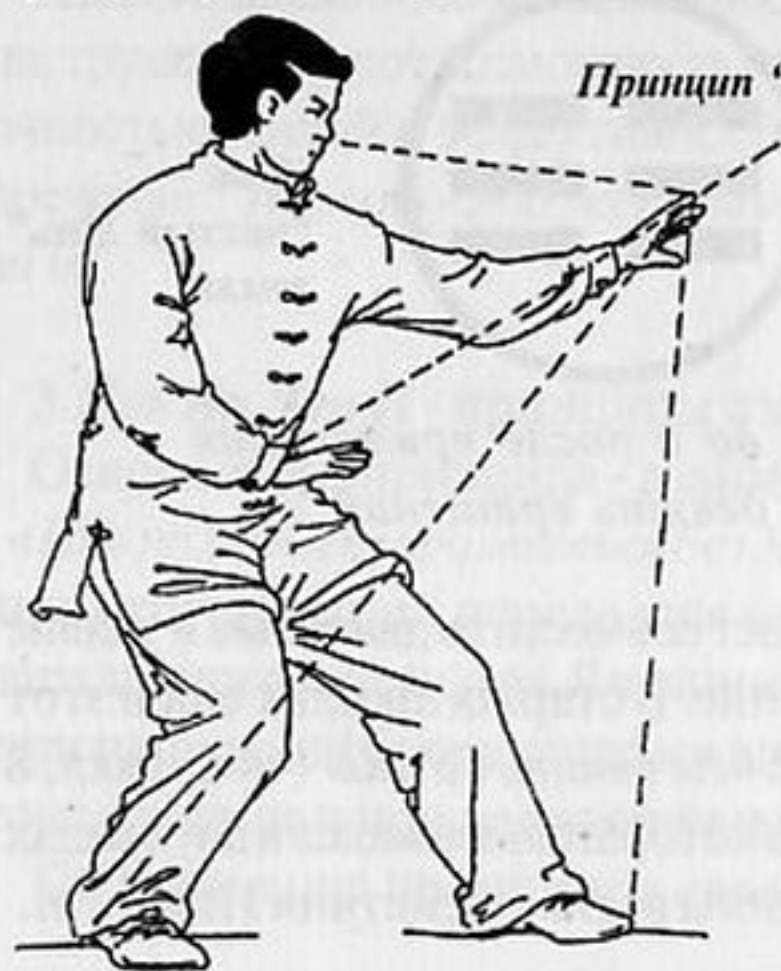
4. "Орлиная хватка, тигриный бросок"

"Орлиная хватка, тигриный бросок" - принцип, который характеризует манеру и тактику применения техники син и. «Орлиная хватка» - четкое удержание и контроль точки взаимодействия усилия и дистанции. «Тигриный бросок» - резкий выброс усилия из собранной устойчивой позиции.

5. Принципы 三尖相对 «трех окончаний» и «трех согнутых»

(теория «лукообразного» усилия).

Принцип «трех окончаний» (нос, пальцы рук, носок стопы) выражает идею собранности структуры тела в одной силовой плоскости и идею фокусирования усилия в одной точке. Принцип «трех согнутых»



Принцип "трех окончаний"



(согнутые руки, ноги, спина) демонстрирует идею создания лукообразного пружинящего усилия в конечностях и в теле, а также идею объединения этих усилий в единое усилие «лука», способное поразить противника точным и стремительным ударом.

Основные «луки» в теле человека, описанные через правило «трех частей»:

1. "Лук" руки. Плечо и запястье - края лука, локоть - середина.

2. "Лук" ноги. Тазобедренный сустав и голеностоп - края лука, колено - середина.

3. "Лук" тела. Макушка и копчик - края лука, точка мин мэн - середина.

4. "Лук", объединяющий две руки. Пальцы рук - края лука, точка да чжуй (большой позвонок) на спине - середина лука.

5. "Лук" тела и правой ноги. Макушка и пальцы правой ноги - края лука, точка мин мэн - середина.

6. "Лук" тела и левой ноги. Макушка и пальцы левой ноги - края лука, точка мин мэн - середина.

7. "Лук" левой ноги и правой руки. Пальцы левой руки и пальцы правой ноги - края лука, точка мин мэн - середина.

8. "Лук" правой руки и левой ноги. Пальцы правой руки и левой ноги - края лука, мин мэн - середина.



身如弩弓

«тело подобно луку»



Основная задача работы над структурой тела заключается в соединении усилия всех «луков» в единое направление и контролируемое упругое усилие. Поговорка «тело подобно луку» встречается во многих школах и направлениях ушу.

6. Правило 三节 «трех частей».

Правило «трех частей» рассматривает тело человека, разделив его на три части (верх, середина, низ), т.е. руки, тело, ноги. Каждая часть в свою очередь делится еще на три части: руки - на кисти, локти, плечи; тело - на голову, центральную часть «уровня сердца», нижний дань тянь; ноги - на стопы, колени, бедра. Четкое понимание работы трех частей, как единого целого, позволяет добиться единого усилия из пяти усилий Инь и Ян. В старых трактатах писали: «Поймешь правило трех частей – тогда постигнешь правило пяти усилий».

7. Правило «восьми слов» (иероглифов).

顶、扣、圆、敏、抱、垂、曲、挺

Восемь требований к форме тела и к различным типам усилий, каждое из которых делится еще на три, передаются не только в направлении син и, но и во многих направлениях нэй цзя («внутренней семьи») и являются важнейшими базовыми принципами в тренировочной работе. Использование этих требований в тренировках полезно, не только в любых стилях ушу, но во многих видах спорта.

1. **Сань Дин** («три подпираания») - макушка головы «подпирает небо». Другое название - «макушечное усилие» (дин цзин). Язык подпирает верхнее небо, замыкая переднесрединный и заднесрединный каналы тела; ладони рук упираются вперед, «толкая гору».

2. **Сань Коу** («три свернутых»): свернутые плечи, чтобы сила достигала локтей; внешняя сторона рук и внешняя сторона ног должны быть немного свернуты внутрь; сомкнутые зубы позволяют сухожилиям и костям объединиться в единый каркас.



3. **Сань Юань** («три округлости»): округленная спина делает тело сильным, усилие наполняет позвоночник от макушки до копчика; округлость груди позволяет наполнить силой локти и сделать дыхание свободным; округлость «ху коу» («пасть тигра», место между большим и указательным пальцами кисти), позволяет наполнить силой ладони, стимулирует выброс усилия через руки.

4. **Сань Минь** («три чутких, пронизательных»): чуткость сердца подобна интуиции кошки, которая предугадывает все возможные действия мыши; пронизательность и точность взгляда подобна острому взгляду орла, следящему за зайцем; чуткость и стремительность рук подобна неожиданному броску тигра, хватающего барана.

5. **Сань Бао** («три обнимания, охватывания»): охватывание «дань тянь» («нижнего киноварного поля») позволяет ци не рассеиваться; мысль (сердце) охватывает ци, являясь её хозяином; локти охватывают ребра, защищая тело от атак противника.

6. **Сань Чуй** («три свешивания»): ци всего тела опускается в дань тянь, тело становится подобным горе; плечи свешиваются вниз, позволяя силе наполнить локти; локти всегда опущены вниз, свешиваются, защищая тело и наполняя силой ладони.

7. **Сань Цюй** («три изогнутых»): согнутые в локтях руки подобны луку, собирают усилие и выпускают его; согнутые в коленях ноги собирают усилие шага и направляют его; согнутые запястья рук позволяют эффективно преобразовать и выпускать усилие всего тела через кисти рук.

8. **Сань Тин** («три ровных, без изломов»): ровное усилие макушки позволяет удерживать равновесие и контроль над ци; спина (позвоночник) без изломов позволяет наполнить силой четыре конечности, ци заполняет все тело; колени без изломов, тогда шаг спокойный и ровный, ци и цзинь поднимаются вверх, как «корни питают дерево».

8. Правило - «Восемь важных».

1. Для «внутреннего» важно удерживание, сохранение.
2. Для трех центров (тела, рук, ног) важно объединение.
3. Для трех мыслей (мысль и сердце, мысль и ци, мысль и сила ли)

важно последовательное соединение.

4. Для пяти первоэлементов (5 кулачных принципов, 5 энергий внутренних органов) важна упорядоченность.

5. Для четырех окончаний (волосы и кожа, ногти, зубы, язык) важна уравнированность и выравниванность.

6. Для сердца важен покой и досуг, отдохновение.

7. Для трех краев (кончик носа, пальцы рук и пальцы ног) важна выравниванность в одну плоскость.

8. Для взгляда важна чистота и ясность.

9. Теория **四梢** «четырёх наверху, проявлений».

1. Кровь в теле человека проявляется в кожном покрове и волосах.

2. Мышцы тела проявляются в языке.

3. Сухожилия и связки проявляются в ногтях.

4. Кости скелета проявляются в зубах.

“Если ци и состояние крови, мышц, сухожилий и костей в полноте и обилии, то окончания их наполнены силой”.

10. Теория **五行** «пяти первоэлементов».

Данная теория известна в традиции натурфилософии (инь ян цзя) и в традиционной китайской медицине. Она часто используется для описания взаимодействия пяти видов материи, энергии и т. д.

Пять первоэлементов взаимодействуют в форме взаимопорождения: вода порождает дерево, дерево порождает огонь, огонь - землю, земля - металл, металл вновь порождает воду. Они также взаимодействуют в форме взаимопресечения: вода пресекает огонь, огонь пресекает металл, металл - дерево, дерево - землю, земля пресекает воду. Но главное в этой теории то, что все пять первоэлементов являются целостной системой, в которой проявляются свойства каждого из элементов.

水 Первоэлемент «вода» внутри тела человека представлен энергией почек, во внешнем строении представлен ушами.



木 Первоэлемент «дерево» внутри представлен энергией печени, а во внешнем строении - глазами.

火 Первоэлемент «огонь» внутри представлен энергией сердца, а во внешнем строении - языком.

土 Первоэлемент «земля» внутри представлен энергией селезёнки, а во внешнем строении - впадиной на верхней губе (точка жэнь чжун, буквально - «середина человека»).

金 Первоэлемент «металл» внутри представлен энергией легких, а во внешнем строении - носом.

Теория усилий в системах синь и мэнь.

1. Теория усилия *Инь и Ян*.

Эта теория основывается на понятии о десяти типах усилий. Пять иньских усилий, скрытых в теле, как меч в ножнах, и пять янских, проявляющихся во внешней форме, как меч, вынутый из ножен для удара.

К пяти иньским усилиям относятся:

1. **Дунь** - «усилие согнутых коленей» - подобно тигру перед прыжком, собирание усилия в ногах.

2. **Шуань** - «окунать, смачивать» - подобно смазке, позволяющей суставам свободно вращаться, правильное положение суставов, позволяющее беспрепятственно пропускать усилие по телу, чистый путь усилия - цзинь лу, который подобен каналу без запруд.

3. **Яо** - «трясти, встряхивать» - подобно встряхиванию, которое

применяется, чтобы привести в чувство упавшего в обморок или крепко заснувшего, упругий выброс усилия, при котором встряхивается все тело, как у «собаки, отряхивающей воду из шерсти».

4. **Нин** - «скручивать, сучить нить» - усилие подобно свиванию тонких нитей в один прочный канат, «свивание нити из нитей Инь и Ян», упрочнение позы не за счет грубого напряжения мышц, а за счет «скручивани» в суставах.

5. **Ча** - «вставлять, втискивать» - усилие трения меча, выходящего впритирку из ножен одним точным, простым и лаконичным движением.

К пяти янским усилиям относятся:

1. **Цай** - «топтать, давить стопой» - подобно шагу, когда растаптываешь ядовитую змею.

2. **Пу** - «бросаться» - подобно тигру, бросающемуся на добычу.

3. **Го** - «обворачивать, туго обматывать» - подобно стягиванию гибкой стальной проволокой ствола деревянной пушки.

4. **Шу** - «связывать в сноп» - все действия и усилия соединены в одно, как хворост в связке.

5. **Цзюэ** - «решительное прорывание» - подобно воде, прорывающей плотину.

Все пять янских усилий обязательно должны проявляться в прорыве - «цзюэ», то есть проявляться после полного накопления усилия, «как вода при наводке, накапливаясь в русле, разрушает плотину».

Теория явного, скрытого и изменчивого усилия.

Данная теория очень кратко излагается в трактате Го Юншэна о технике син и цюань. «Явное» **明劲 (мин)**, «скрытое» **暗劲 (ань)**

и «изменчивое» **化劲 (хуа)** усилия являются составными одного, «единого» усилия всего тела.

Действия, которые можно произвести с усилием - **цзинь**, можно разделить на три категории: накопление усилия - **сюй цзинь**, выброс усилия - **фа цзинь** и различные трансформирования усилия - **бянь хуа** (изменения - превращения).

«Явное» усилие проявляется в кистях (в момент выброса, удара),



«скрытое» усилие хранится в «среднем сочленении» - локте и используется для «смягчения и утончения» движений руки - «опустошил среднее сочленение - опустошилась рука, опустили локти». «Изменчивое» усилие - усилие всего тела, в котором происходят «взаимоизменения явного и скрытого».

Распрямленная в ударе рука силу уже проявила, согнутая рука силу скрывает внутри (что впрочем верно для любого сочленения).

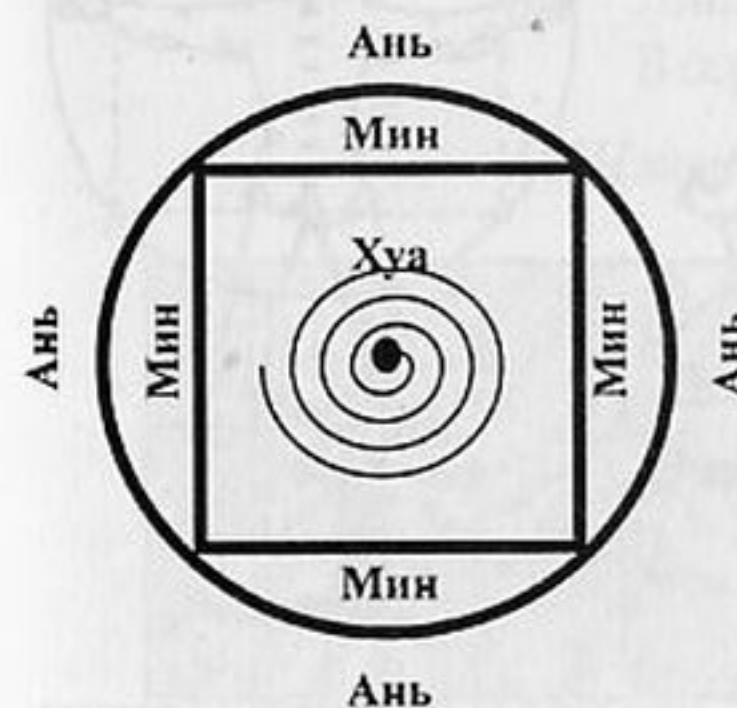
В бою противника можно не атаковать, постоянно изменяя (хуа) его усилие с помощью собственного усилия, которое скрытно (ань) изменяется в теле, не проявляясь в явной (мин) форме. И при необходимости усилие можно проявить (мин) снаружи в виде удара. Для выброса силы необходимо, чтобы усилие «оформилось», оформилось в четкую позу и ясное движение руки.

Даже простейшая боевая ситуация, как блок и удар, требует изменения собственного усилия, изменения усилия противника, накопления и выброса, которому противник будет препятствовать, пытаясь изменить (хуа) хотя бы направление удара («когда усилие становится явным, его можно увидеть и изменить»).

Поэтому, хоть и говорят о трех категориях усилий, по сути «явное» и «тайное» - это два элемента, выделенные из «изменчивого» усилия как две его постоянно взаимодействующие составляющие, порождающие «изменения и превращения силы».

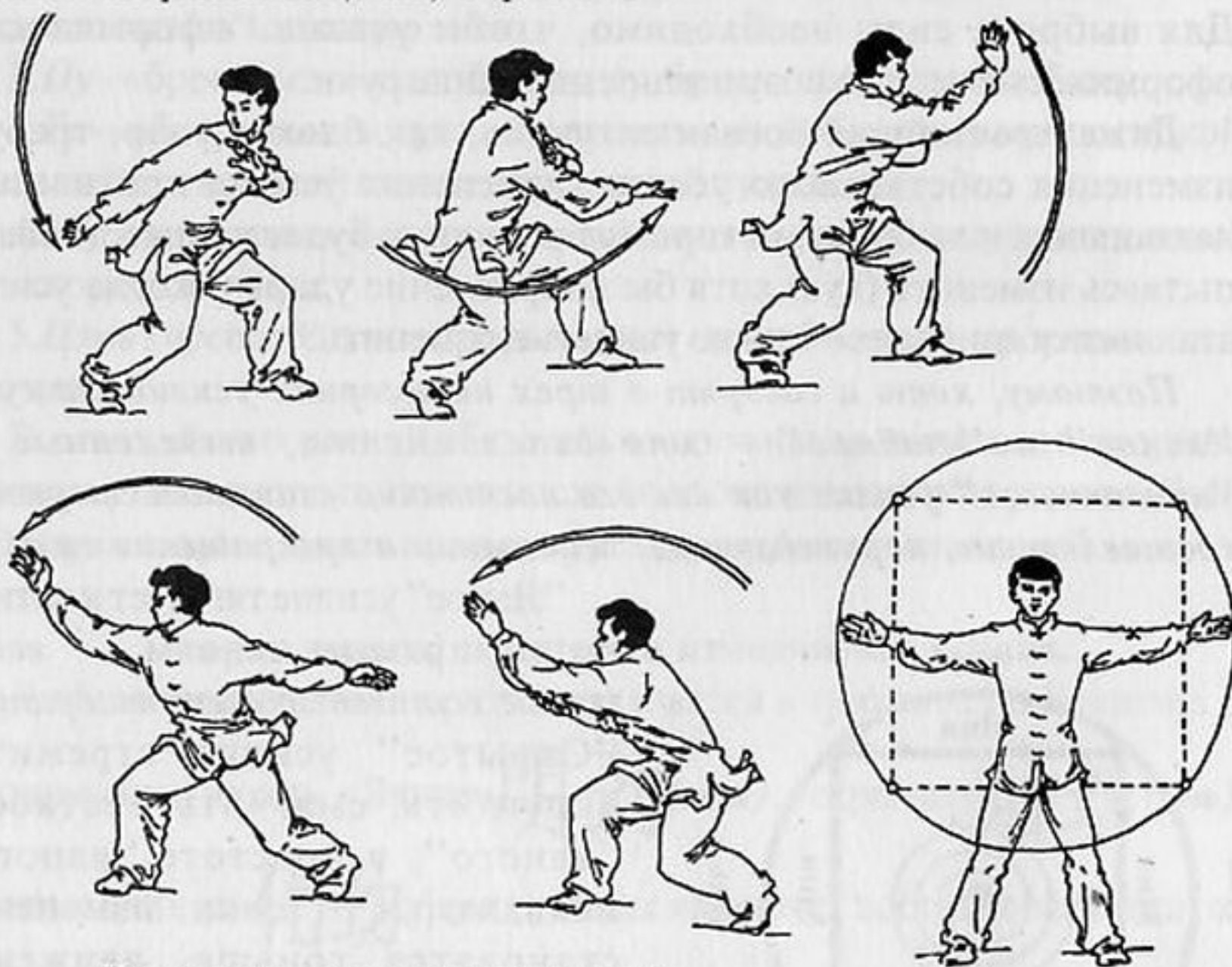
«Явное» усилие тяготеет к четким позам, прямым линиям - «явное усилие соответствует квадрату». «Скрытое» усилие стремится округлить, смягчить жесткость «явного», в простоте «явного» появляются оттенки, изменения становятся тоньше, движения экономичнее и изящнее - «скрытое усилие соответствует кругу».

Явное проявление усилия через **сы цзяо** - четыре угла (квадрата) легко иллюстрируется применением



心意門 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ

простейшего движения – кругового вращения рукой (лунь би) в вертикальной плоскости. В постоянном вращении руки проявляется «хуа» – изменения силы, необходимые для поддержания движения, но в движении скрыты – «ань» формы проявления – «мин» усилия через удар. Выброс усилия в любом из четырех углов дает конкретное применение. В данном случае это *ли* – рубка ладонью вниз, *гуа* – скользящая защита тела предплечьем, *ляо* – подбивающий удар ладонью в пах и *тяо* – вспарывающее движение кистью вверх, предназначенное, как правило, для удара в пах или отводящего блока. «Противник видит изменения поз (усилий), но не понимает скрытый (ань) смысл движения, пока он не проявится (мин) в применении».



Проявление усилия через сы цзяо – четыре угла (квадрата)

Представленная ниже формулировка – это более древний вариант теории «явного» (мин), «скрытого» (ань) и «изменчивого» (хуа) усилий.

СИНЬ И МЭНЬ - школа сердца и мысли



Описывает состояние усилия всего тела в зависимости от ситуации боя. Усилие всего тела называлось «лин» (живое, подвижное, чудесное), а также «цзы жань ли» (естественная сила). Оно проявлялось в трех видах или качествах.

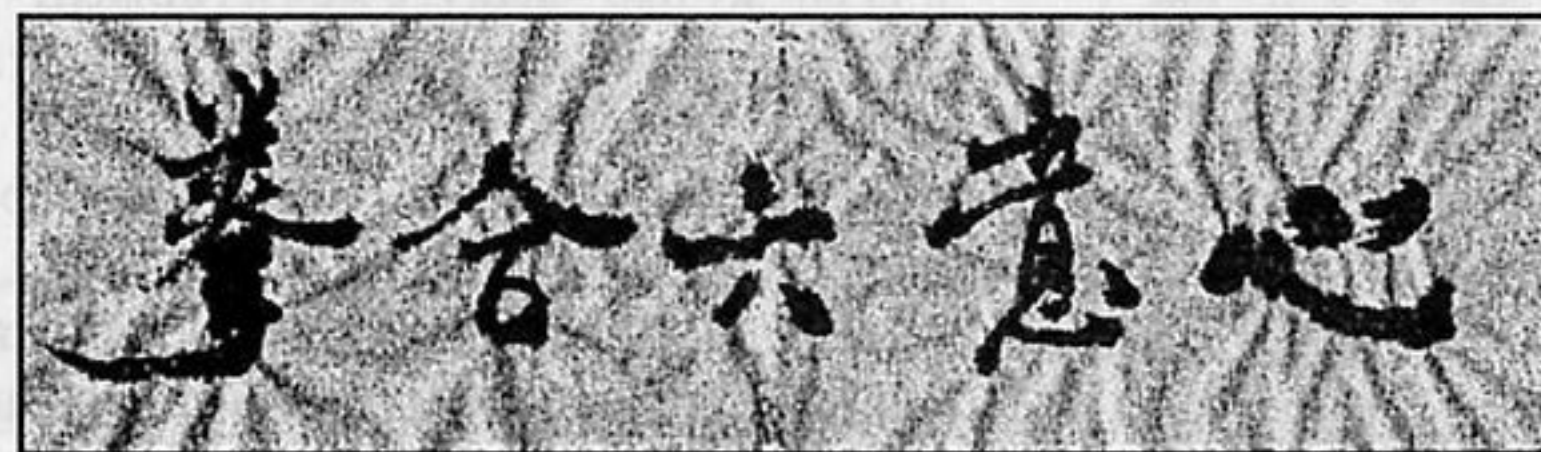
1. *Чжань фань цзинь* - усилие «развертывания, расширения, отпускания, направленности». Оно «подобно воде, несущей лодку, плотно удерживает и направляет, и, если нужно, выбрасывает на берег». Соответствует понятию «скрытого усилия» (ань цзинь).

2. *Чуань тоу цзинь* - усилие «пронзания насквозь», («ударяешь в грудь, выходит из спины, без отбрасывания»). Соответствует понятию «мин цзинь» (явное усилие), характеризующего взрывной тип ударов в син и цюань.

3. *Чжань фань син чуань тоу цзинь* - объединение качеств двух предыдущих усилий в одно целостное усилие «лин цзинь» - живое усилие, которое проявляется в пяти видах внешней силы.

В краю далеком
Будды не ищи,
Хоть на горе Линшань
Его дворец.
В твоей душе
Спасения ключи.
Линшань отыщешь
В сердце, наконец.

/ У Чэнчэнь «Путешествие на Запад» /



СИНЬ И ЛЮХЭ ЦЮАНЬ

Структура методов базовой работы и тренировки в школах хэнаньского направления син и лю хэ цюань.

河南派 心意六合拳

Методы тренировки тела – «столбовая» работа (чжун гун):

1. Люхэ чжунан («цзы у» или «сань цай») – «столбовая» работа шести единений (знаков цзы у или трех драгоценностей).

2. Да нин чжун цзе – скручивание тела в среднем звене (пояснице).

Основные (важные) связки приемов «ба» или «ба тоу» (более двадцати методов):

1. Цзи бу тан туй – шаговые методы «петушиного» шага.

2. Цзи бу дян туй – шаг петуха, взвешенное усилие ног.

3. Лун син ли хэн – форма дракона, поперечное скручивание.

4. Лун син гунь хэн – форма дракона, поперечное раскручивание.

5. Да пи ли хэн – большая поперечная рубка.

6. Ху бао тоу – тигриное охватывание головы.

7. Яо цзы жу линь – ястреб влетает в лес.

8. Цзян жу цяо – вынуть меч из ножен.

9. Ху пу шуан ба – двойной тигриный бросок.

10. Сюй син дань ба – одиночная форма медведя.

11. Ши цзы ба – крестообразная техника.

12. Хоу син дао да ба – форма обезьяны, опрокидывающий удар.

13. Сань ду тин вэн ба – техника “трижды



прислушаться к тихому звуку” (три удара локтем).

14. Сы цюань ба ши – 4 кулака, 8 поз.

Данный раздел тренировочных методов является очень важным фундаментом, на который опирается весь дальнейший процесс тренировки. Слово “ба” означает соединение, связывание в единое целое, а слово “тоу” означает главное, важное. Вместе данный термин можно перевести как “приемы, тренирующие главные принципы”. Обычно в “ба” обыгрывают один принципиальный прием и тактику его применения. Достаточно посмотреть, например, на канонические варианты “вспарывания” ладонью – тяо чжан в хэнаньском синь и



Варианты “вспарывания” ладонью – тяо чжан в хэнаньском синь и цюань.

цюань. Принципиально изменяются шаги и позиции, от длинного выпада в низком шаге (тяо лин в комплексе сы цюань ба ши) до высокого вспарывания на месте (сы чжуай в комплексе синь и сы ба чуй), но

действие руки остается практически неизменным.

Приемы и методы “ба тоу” - короткие связки техник, позволяют развить необходимые качества тела и навыки движения:

- легкость и устойчивость шага;
- понимание “открытого - закрытого”, “пустого - полного” в позах;
- стандартный набор навыков выброса усилий;
- варианты применения базовых техник.

Набор методов “ба тоу” позволяет, путем многократных тренировок, подготовить ученика к дальнейшим более сложным этапам постижения системы стиля, не вдаваясь в тонкости теоретических выкладок. Методы “ба тоу” пришли в систему синь и лю хэ цюань из тренировочных методов шаолиньского ушу, в котором насчитывается более двух десятков разновидностей данного метода. Наиболее известными из них являются:

- син и ба (метод сердца и мысли);
- ху пу ба (метод “тигриного броска”);
- шань чжань ба (метод “боя ускользанием”),

которые сильно повлияли на формирование системы син и мэнь и не только ее.

Хотя методы “ба тоу” являются базовой основой хэнаньского направления син и лю хэ цюань, в хэбэйском и шаньсийском направлениях их, в основном, заменили методы у син цюань (техника 5-ти первоэлементов). Они очень заметно повлияли на развитие техники не только син и мэнь, но и других стилей ушу (ба цзи цюань, чэнь ши тай цзи цюань).

Основные комплексы (таолу) без оружия:

1. Син и сы ба чуй – 4 связки ударов син и.
2. Син и ши син ци цюань – 7 техник в 10 формах (цзи – петух, лун – дракон, ху – тигр, шэ – змея, ян – ласточка, яо – ястреб, ма – лошадь, хоу – обезьяна, ин – орел, сюн – медведь).
3. Лун ху доу – сражение тигра и дракона.
4. Ши син хэ и – объединенная форма 10 форм для парной тренировки.



Комплексы (таолу) с оружием:

1. Синь и лю хэ да цян – техника владения большим копьем 6 единений школы синь и.
2. Синь и лю хэ цзян (ши да чжэнь син и цзян) – техника меча 6 единений синь и (10 истинных форм техники меча синь и).
3. Синь и сань цзе гунь – техника владения трехзвенным шестом синь и.

Методы тренировочной работы в системах Хэнаньского направления синь и лю хэ цюань.



Эти методы закладывали основу для будущего мастерства ученика и включали в себя работу над гибкостью суставов и связок «тун цзы гун» и «столбовую» работу «чжуан гун».

В школах хэнаньского направления практикуют метод лю хэ чжуан («столбовая работа шести единений»), который называется также «позиция легкого шага» или «медведь выходит из пещеры».

Важность методов чжуан гун трудно переоценить. Практически во всех стилях ушу и цигун эти методы являются основой для базовой внутренней и внешней работы. Основные принципы чжуан гун едины для многих систем ушу и цигун и достаточно подробно изложены в трудах, посвященных внутренней работе, но есть и отличительные моменты, свойственные конкретным стилям.

1. Лю хэ чжуан (столбовая работа шести единений).
Основные требования.

Левая нога выставлена вперед, носок натянут вверх, пятка слегка опирается на землю. Правая нога согнута в колене, на ней основной вес тела. Левая рука согнута в локте и поднята на уровне лица, пальцы направлены вверх, ладонь – к лицу. Правая рука ладонью слегка нажимает вниз у правого бедра, пальцы раскрыты. Центр ладони направлен вниз, а пальцы – вперед. Дыхание естественное, взгляд направлен на кончик среднего пальца левой руки. Внимания сознания и ци опускаются в дань тянь. С наступлением усталости при удержании позиции она изменяется на симметрично противоположную позу поворотом тела на 180 градусов (рис. 1 - 2).

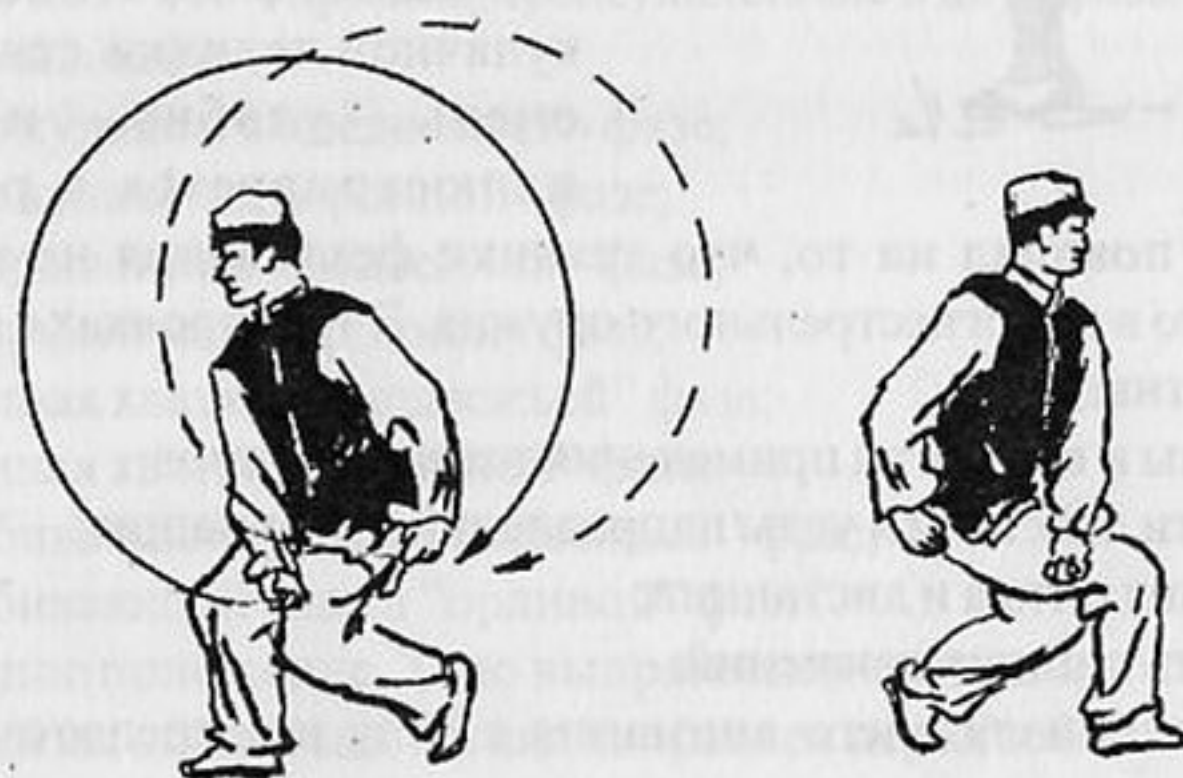


Основной целью данного метода является развитие и закрепления навыка удержания вертикального положения тела при выполнении шагов за счет гармоничного распределения усилия тяжести тела в суставах нижних конечностей. Практика этого метода позволяет развить и укрепить суставы и мышцы ног и позволит в дальнейшем избегать недостатка «двойной тяжести» (расположение веса тела одновременно на обеих ногах поровну), что сильно нарушает мобильность и чуткость шагов и перемещений.

2. Да нин чжун цзе ши (большое скручивание в пояснице).
Основные требования к выполнению упражнения.



Левая нога впереди согнута в колене, вес распределен по всей стопе. Правая нога сзади, согнута в колене, опирается о землю только носком. Верхняя часть тела сильно скручена в пояснице влево. Правая рука, сжатая в кулак, расположена с внешней стороны левого колена. Левая рука, сжатая в кулак, у левого бедра. Плечи опущены, взгляд перед собой. Тело поворачивается вправо, стопы точно вращаются по поверхности земли. Руки поднимаются вверх над головой и, описав вертикальную дугу, опускаются к правому колену и бедру. Позиция изменяется на



симметрично противоположную. При поднятии рук делать вдох, при опускании – выдох. Изменять позицию с правой на левую, тренируя устойчивость и силу поясницы.

Данный метод тренировки тела был заимствован из методов фехтования, и в нем явно заметно использование приема рубки двуручным мечом или алебардой, которые применяются в технике синь и лю хэ цзянь (техника меча синь и лю хэ) и синь и лю хэ да цян (техника большого копья синь и лю хэ). Прорабатывание этой техники не только укрепляет и развивает мышцы поясницы и спины, но и вырабатывает навык сохранения вертикального положения тела при выполнении сильных рубящих ударов руками. Наклоны тела вызывают потерю равновесия, что недопустимо при работе тяжелым холодным оружием. Практиковать этот метод, по мере освоения, следует, удерживая в руках тяжелый шест, длиною с рост практикующего.



Так как основы техники син и мэн сформировались на базе фехтования (как впрочем и многих старых направлений воинских искусств), то очень удобно изучать их тонкости и применение параллельно с действиями фехтования холодным оружием. Именно тот факт, что понимание кулачной техники стилей ушу очень удобно и ярко иллюстрируется в работе с

оружием, и повлиял на то, что техники фехтования не вымерли окончательно в век огнестрельного оружия. В тренировках с оружием хорошо заметны:

- принципы и варианты применения техник приемов;
- плоскости действий и углы направлений атак и защит;
- нарушения ритма и дистанции;
- опасность лишних движений;
- отвлечение излишнего внимания к телу и сосредоточении на действии.

Опасность увлечения техникой фехтования оружием заключается в забвении принципов использования тела как основы, которую оружие лишь дополняет. Управляет же всеми действиями соединение сердца (синь) и мысли (и).

3. Сы цюань ба ши (техника четырех кулаков и восьми поз).

Данный метод тренировочной работы относится к категории "ба тоу", но и является переходным методом к тренировке одиночных комплексов - таолу. Поэтому техники комплекса представляют основные принципиально важные типы движений и методы выброса усилий в ударах, захватах и бросках. В комплексе собраны четыре приема (четыре кулака), каждый из которых разделен на две фазы (восемь поз). Два кулачных приема, два ладонных приема; два приема с активной передней рукой (шунь ши - продольные позы), два приема, где активна задняя рука (ао ши - "ломанные" позы). Структура незамысловатая, но начинать



изучение стиля лучше всего с простейших движений, впоследствии углубляя понимание принципов и оттенков движения, особенно в применении.

Под четырьмя кулаками подразумевают:

- 1) *тоу цюань* (хэн цюань) - поперечные удары кулаком;
- 2) *тяо лин* - главный принцип вспарывающих ударов;
- 3) *ин чэисо* - орлиная хватка;
- 4) *чэисань шоу* - рубящие, пробивающие руки.

Восемь поз - это 4 приема, представленные в двух фазах движения - «орла» и «медведя»:

- 1) удар кулаком в «медвежьей» фазе;
- 2) удар кулаком в «орлиной» фазе;
- 3) вспарывание в «медвежьей» фазе;
- 4) вспарывание в «орлиной» фазе;
- 5) орлиная хватка в «медвежьей» фазе;
- 6) орлиная хватка в «орлиной» фазе;
- 7) пробивающий удар в «медвежьей» фазе;
- 8) пробивающий удар в «орлиной» фазе.

Исходное положение. Тело выпрямлено, ступни ног стоят вместе, руки опущены вдоль тела, взгляд направлен перед собой.

Сюн чу дун (медведь выходит из пещеры).

Из исходного положения левая нога делает полшага вперед. Тело слегка поворачивается вправо. Ноги слегка приседают. Колени обеих ног согнуты, гармонично и устойчиво удерживают усилие тела. Обе руки делают обнимающее движение перед грудью. Левая рука, двигаясь по дуге, проходит у правой щеки и, слегка прижимая вниз, останавливается у центра груди, правая делает защитное движение внутрь и останавливается у живота. Взгляд направлен перед собой. Важно, чтобы усилие спины и ног передавалось в плечи и руки (рис. 1).

Тоу цюань - поперечные удары кулаком.

1. Тоу цюань сюн ши - удар кулаком в фазе «медведя».

Левая нога делает шаг вперед и слегка опирается



рис. 1

на пятку, носок натянут вверх. Левая ладонь с раскрытыми пальцами направлена к середине левой стопы, центр ладони направлен вправо. Правая нога согнута в колене, как сильно натянутый лук, на ней основная часть веса тела. Правая рука собрана в кулак, расположена у правого бедра. Голова и верхняя часть спины стремятся выпрямиться вверх, а руки стремятся вниз. Взгляд направлен перед собой (рис. 2).

2. Тоу цюань ин ши – удар кулаком в фазе «орла».

Левая нога делает большой шаг вперед, и принимается левосторонняя позиция гун бу (лукообразный шаг). Правый кулак от правого бедра идет вверх, нанося поднимающийся удар. Левая рука поднимается вверх от левой ноги, выполняя подсекающее движение вверх раскрытой ладонью и соединяясь с правым кулаком. Руки согнуты в локтях, устанавливаются треугольником на уровне груди. Взгляд направлен перед собой (рис. 3). Форма «медведя» - удар кулаком вниз, форма «орла» - удар кулаком вверх и вперед.

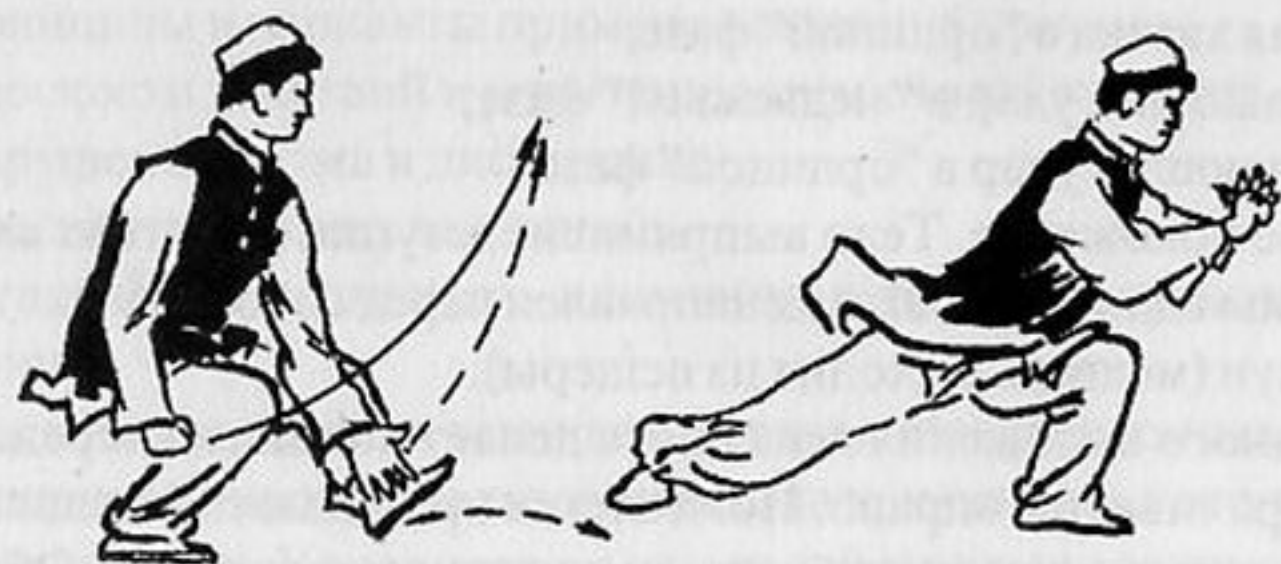
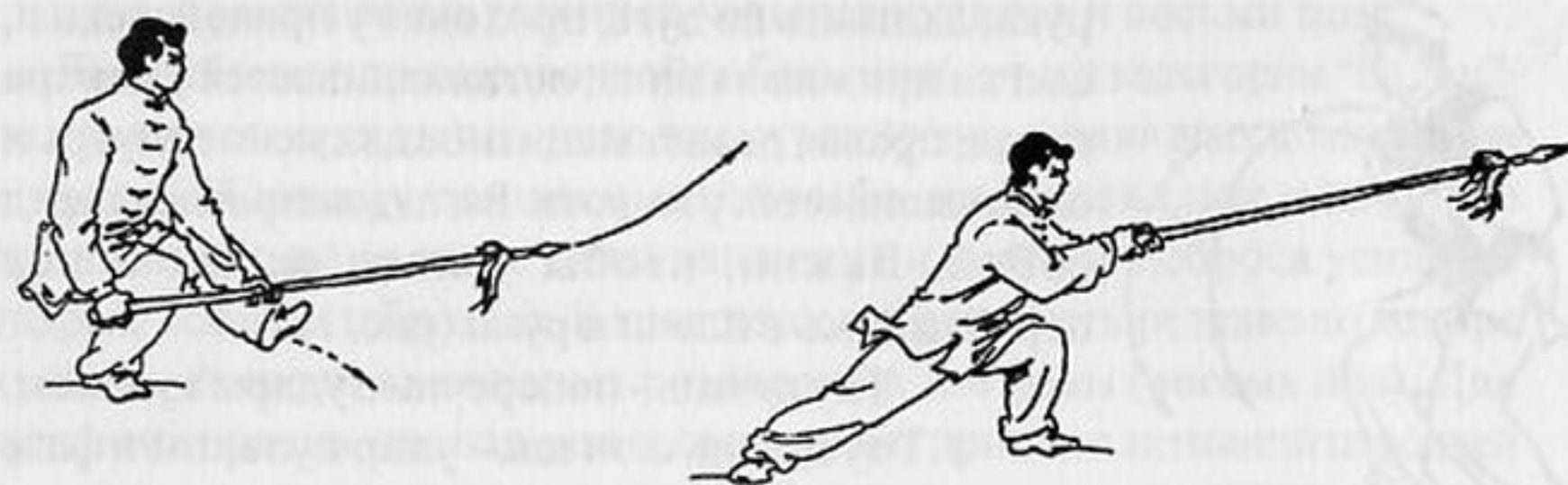


рис. 2-3



Иллюстрации аналогичных действий с оружием



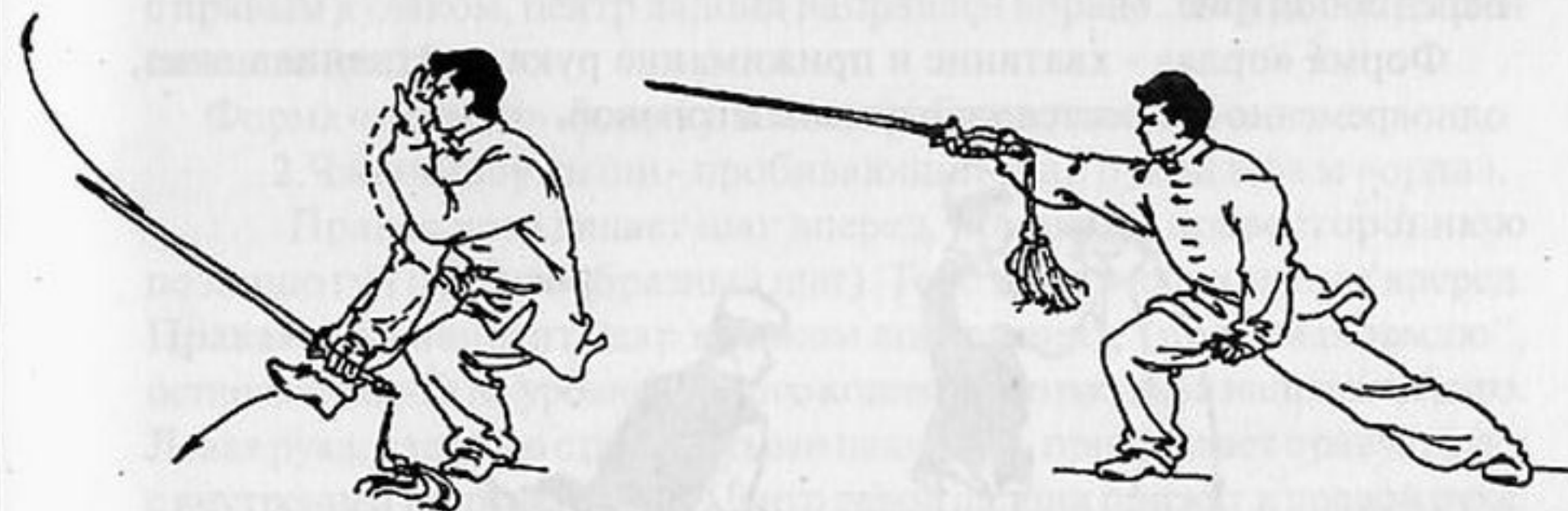
Тяо лин - вспарывающие удары.

1. Тяо лин сюн ши – вспарывающие удары в фазе «медведя».

Правая нога делает шаг вперед, правая рука поднимается вверх, раскрыв пальцы. Середина ладони направлена влево. Совместно с опусканием центра тяжести тела на левую ногу правое предплечье с силой рубит вниз, располагаясь у внутренней стороны правого колена. Центр ладони направлен влево. Левая нога сильно согнута в колене, удерживает вес тела. Носок правой стопы натянут вверх, пятка слегка касается земли. Левая рука, двигаясь навстречу правой, поднимается к правой щеке, защищая голову. Пальцы ее раскрыты, центр направлен к правой щеке (рис. 4).



рис. 4-5



2. Тяо лин ин ши – вспарывающие удары в фазе «орла».

Левая нога сильно толкается от земли, правая делает большой шаг

вперед. Принимается правосторонняя позиция гун бу (лукообразный шаг). Правая рука с силой вспарывает вперед вверх, останавливается на уровне лица. Пальцы правой руки раскрыты, центр ладони направлен влево. Левая рука опускается вниз, защищая низ живота, пальцы направлены вперед, центр ладони – вниз. Взгляд направлен на правую ладонь (рис. 5).

Форма «медведя» - рубка вниз, форма «орла» - вспарывание вверх.
Ин чжо – хватка орла.

1. Ин чжо сюн ши - орлиная хватка в фазе «медведя».

Тело распрямляется, ноги становятся вместе и выпрямляются в коленях. Руки, скрестив запястья, поднимаются на уровень лица, согнув локти. Левая ладонь над правой ладонью, пальцы раскрыты и направлены вверх. Центр левой ладони направлен влево, а правой – вправо. Взгляд направлен на ладони (рис. 6).

Форма «медведя» - хватание руки противника, поднимание ее вверх.

2. Ин чжо ин ши - орлиная хватка в фазе «орла».

Левая нога делает большой шаг вперед, принимается левосторонняя позиция гун бу (лукообразный шаг), обе руки опускаются вниз, с силой нажимая (захватывая), и останавливаются у голени левой ноги. Тело слегка наклоняется вперед влево. Лоб, левое колено и левое плечо стремятся выстроиться в одной плоскости. Центр левой ладони направлен вниз. Правая рука защищает низ живота. Взгляд направлен перед собой (рис. 7).

Форма «орла» - хватание и прижимание руки противника вниз, одновременно наносится удар плечом и головой.

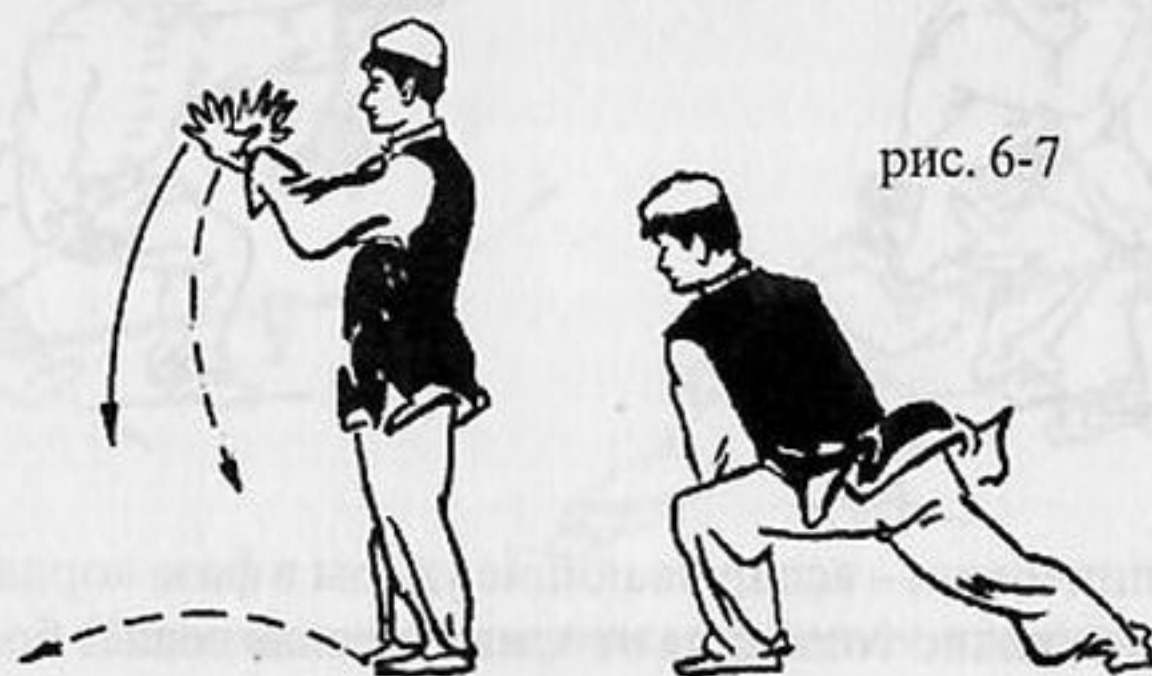


рис. 6-7



Иллюстрации техники ин чжо – хватка орла с оружием



Чжань шоу – рубящие, пробивающие руки.

1. Чжань шоу сюн ши - пробивающие руки в фазе «медведя».

Колено правой ноги поднимается вверх, носок стопы натянут вверх, вес тела на левой ноге. Правая рука наносит пробивающий удар кулаком вверх, подобно «чун тянь пао» (пушка стреляет в небо), останавливается на уровне лица, локоть согнут, центр кулака направлен влево. Левая рука с раскрытой ладонью поднимается вверх, соединяясь с правым кулаком, центр ладони направлен вправо. Взгляд направлен на кисти (рис. 8).

Форма «медведя» - удар кулаком, пробивающий небо.

2. Чжань шоу ин ши - пробивающий удар рукой в фазе «орла».

Правая нога делает шаг вперед, принимая правостороннюю позицию гун бу (лукообразный шаг). Тело слегка наклоняется вперед. Правая рука наносит удар кулаком вперед вниз, «пробивая землю», останавливается на уровне правого колена, центр кулака направлен вниз. Левая рука, ладонью с раскрытыми пальцами, прикрывает правую руку с внутренней стороны локтя. Центр левой ладони прижат к правой руке. Взгляд направлен на кулак правой руки (рис. 9).

Форма «орла» - удар кулаком, пронзающий землю.

Практическое применение данных приемов изменяется в зависимости

от конкретных ситуаций. Приемы данного комплекса, а также и других могут быть использованы и в атакующем, и в защитном вариантах, принимая вид бросков, уходов, захватов и ударов.

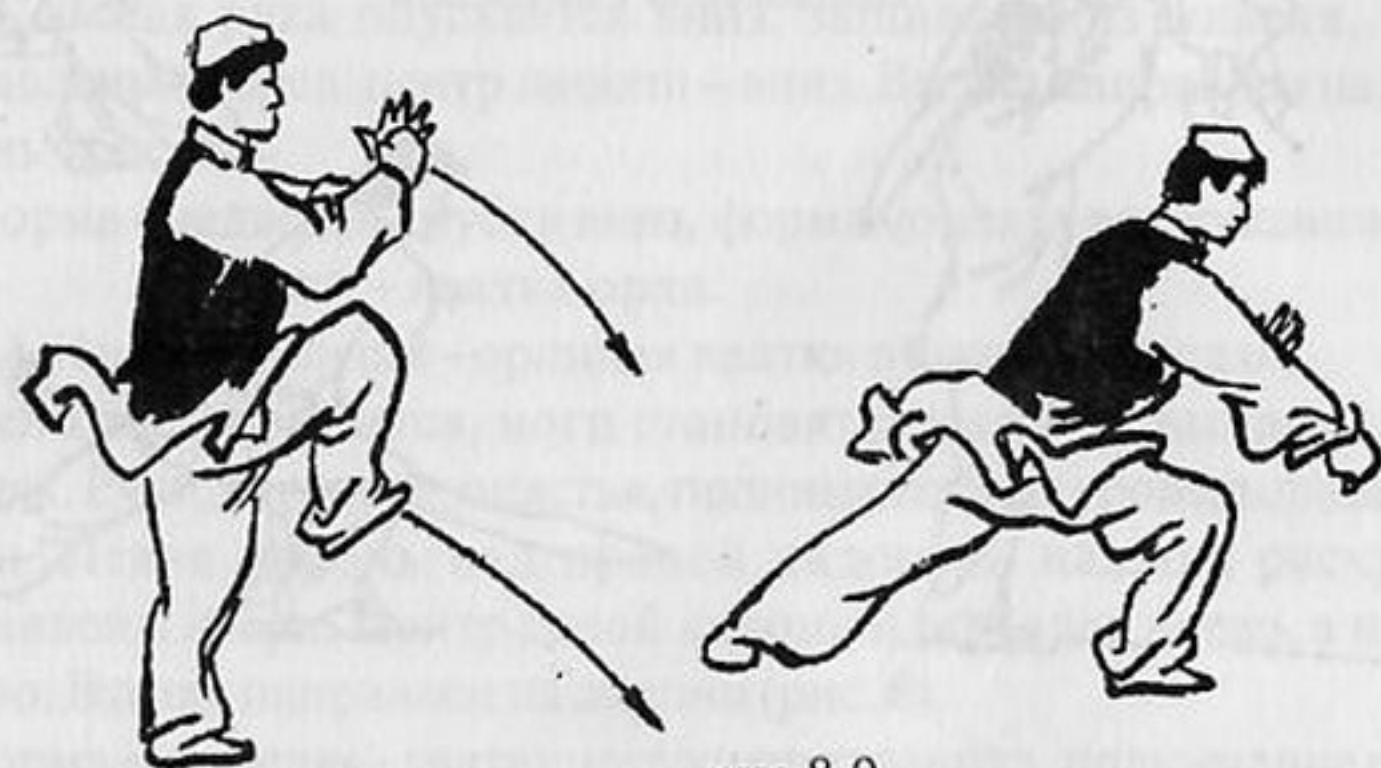
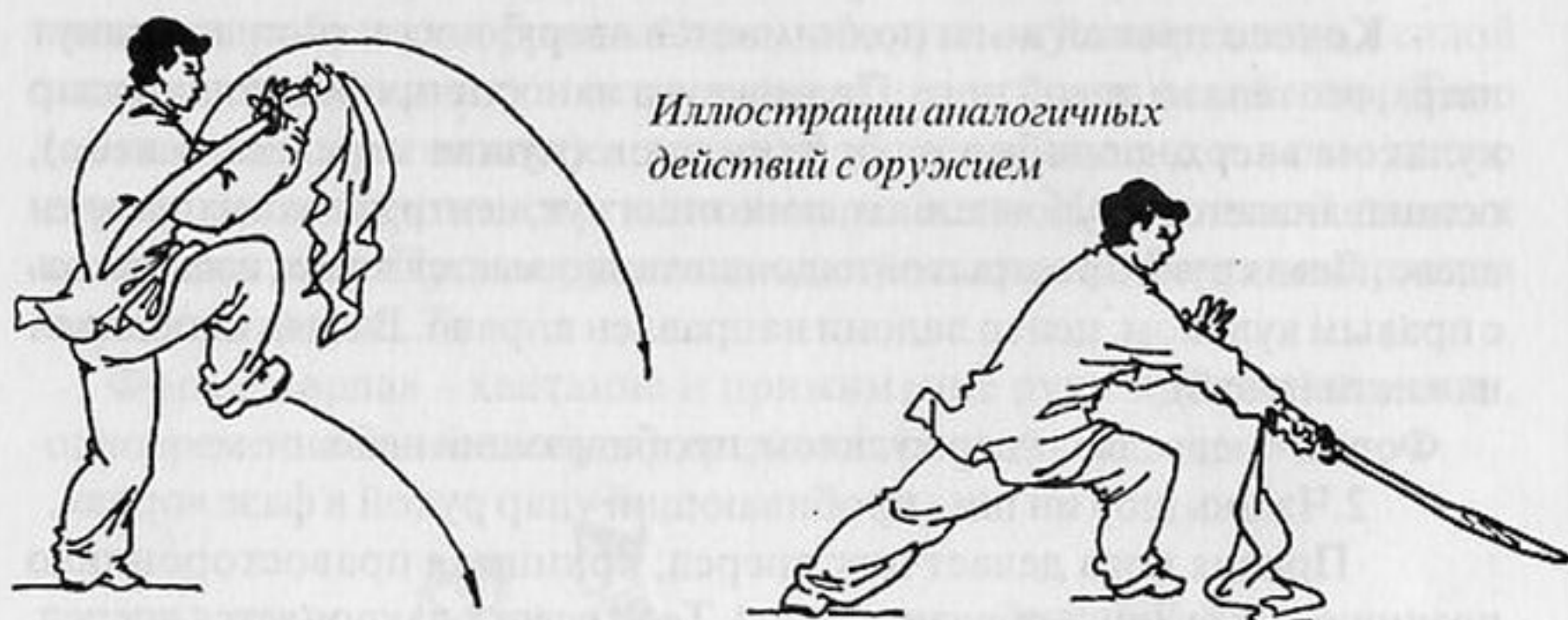


рис.8-9



Иллюстрации аналогичных действий с оружием

В таких коротких связках приемов отрабатывались базовые методы шага, техника ударов руками и ногами, техника бросков. В дальнейшем, методы основных принципиальных связок приемов (ба тоу) объединялись в комплексы для одиночной тренировки (сы ба чуй – техника ударов в четырех связках приемов, ши син ци цюань – 10 форм 7 кулачных техник), что значительно увеличивало количество вариантов их применения в зависимости от возможных действий противника.



4. СИНЬ И СЫ БА ЧУЙ - четыре связки (комбинации) ударов СИНЬ И (сердце и мысль).

Данный комплекс базовых техник - один из древних очень важных комплексов в хэнаньском направлении син и лю хэ цюань. Иногда его еще называют «дуань цюань» - техника коротких ударов. Классический вариант сы ба чуй имеет 28 приемов. Создание древней формы данного комплекса приписывают Ма Саньюаню, а вариант, который используют и в наше время, был систематизирован знаменитым мастером Май Чжугу. Син и сы ба чуй имеет почти такое же важное значение в тренировочных методах хэнаньского син и лю хэ цюань, как и комплекс у син лян хуань цюань в системах хэбэйского и шаньсийского син и цюань.



рис. 1

1. Сюн чу дун (медведь выходит из пещеры).

Из исходного положения левая нога делает полшага вперед. Тело слегка поворачивается вправо. Ноги слегка приседают. Колени обеих ног согнуты, гармонично и устойчиво удерживают усилие тела. Обе руки делают обнимающее движение перед грудью. Левая рука, двигаясь по дуге, проходит у правой щеки и, слегка прижимая вниз, останавливается у центра груди, правая - делает защитное движение внутрь и останавливается у живота.

Взгляд направлен перед собой. Важно, чтобы усилие спины и ног передавалось в плечи и руки (рис. 1).

2. Ху пу (тигриный бросок).

Левая нога делает большой шаг вперед, принимая левостороннюю стойку гун бу, одновременно обе руки резко прижимают перед собой вниз. Правая ладонь защищает низ живота, ее центр направлен вниз. Левая ладонь, опускаясь вниз, прижимается к внутренней стороне левой ноги, ее центр направлен вправо. Очень важно, чтобы кончик носа, вершина левого колена и носок левой ноги располагались в одной плоскости (рис.2).

3. Гобу цзянь цуань (проникающий шаг, подобно летящей стреле).

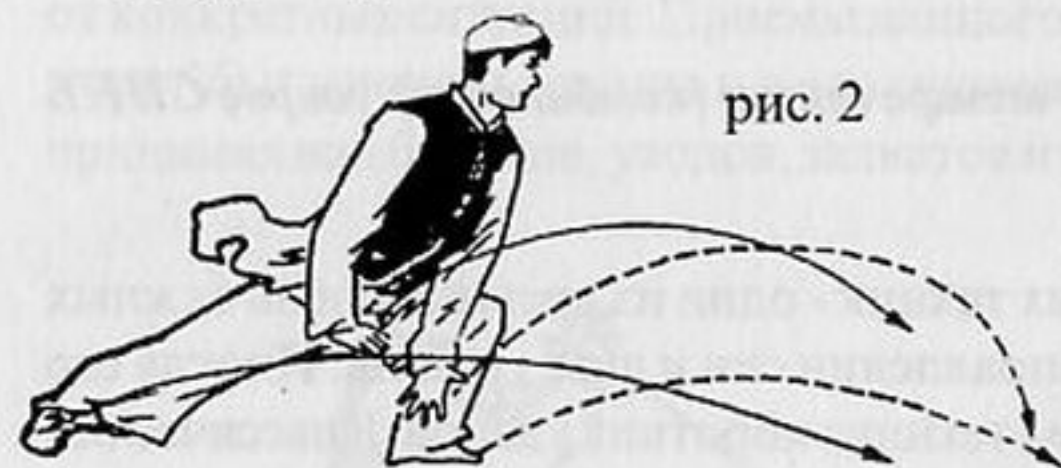


рис. 2

Правая нога делает большой шаг вперед, а левая, делая шаг и проходя рядом, ставится чуть спереди правой. Оба локтя прикрывают ребра. Руки защищают грудь.

4. Хоу шу тунь (обезьяна сидит с ровной спиной).

Не прекращая движение, сильно приседая на правой ноге, левую выставить вперед. Носок левой ноги натянуть вверх, а пятка чуть касается земли. Правая рука, собираясь в кулак, резко отсекает вниз вдоль правого бедра. Левая рука делает проникающее движение вниз, останавливаясь у внутренней стороны левой голени. Центр левой ладони направлен вправо (рис. 3).

5. Да хэн цюань (тоу цюань) - поперечный удар кулаком (основной удар кулаком).

Левая нога делает большой шаг вперед, принимая позицию гун бу. Левая рука ладонью с раскрытыми пальцами делает защитное сгребующее движение вперед на уровне груди. Правый кулак наносит снизу вверх подсекающий удар и останавливается, прижавшись к центру левой ладони (рис. 4).

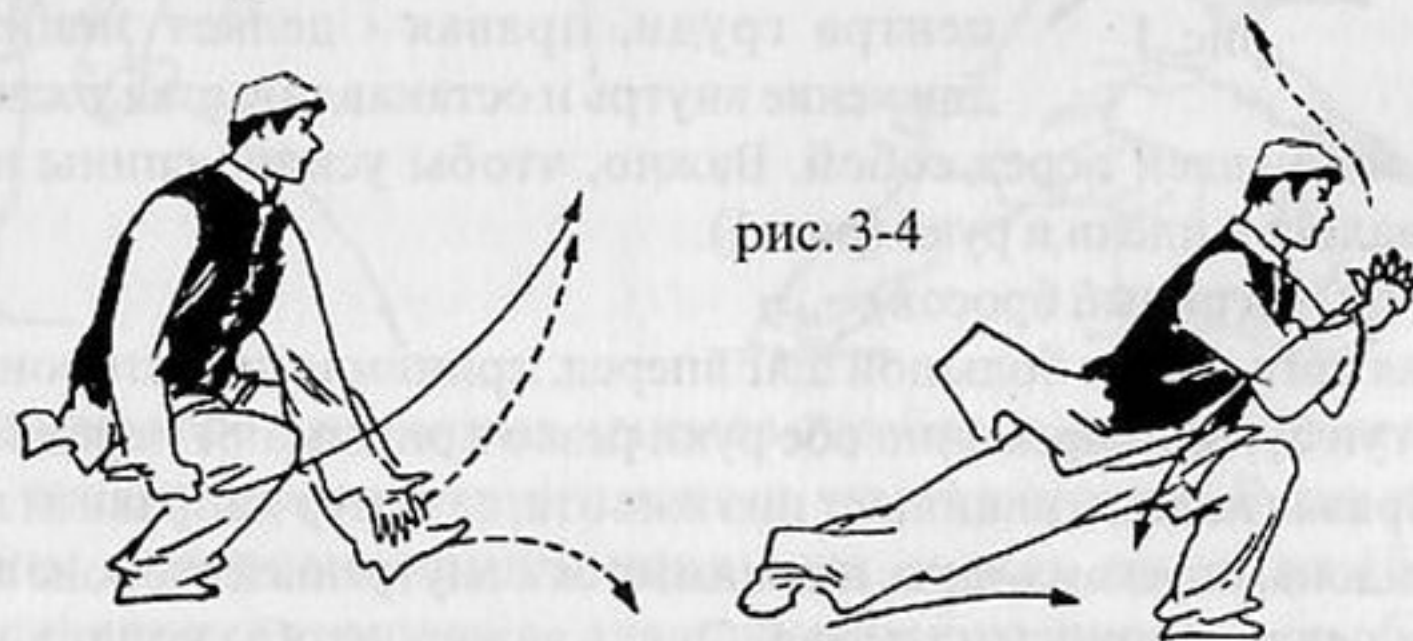


рис. 3-4

6. Яо цзы жу линь (ястреб влетает в лес).

Правый кулак изменяется в ладонь. Тело, поднимаясь на левой ноге,



разворачивается вправо на 180 градусов. Правая нога подтягивается к левой и становится на пятку, чуть касаясь земли. Левая рука делает проникающее движение вверх над головой. Центр ладони направлен внутрь. Правая рука делает защитное движение вниз, прикрывая низ живота. Центр правой ладони направлен внутрь (рис. 5).

7. Шанбу сы чжуай (шаг вперед, разрезать и тянуть).

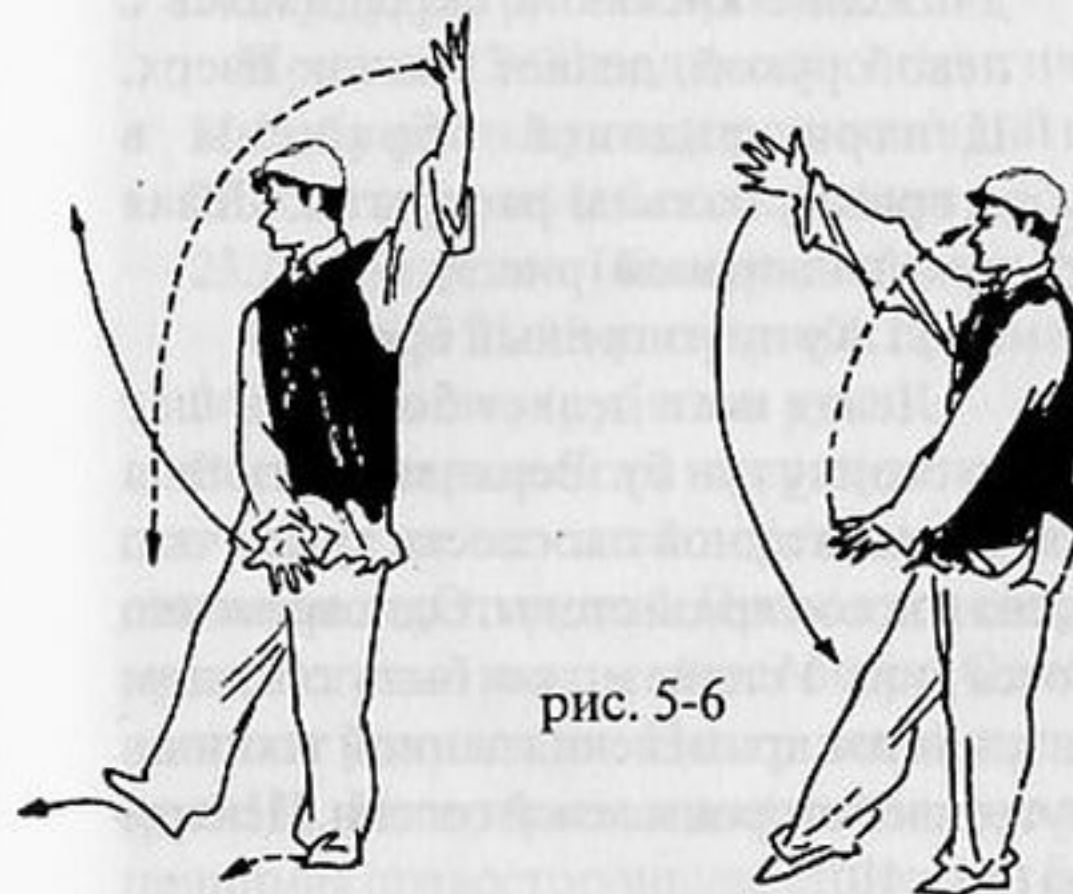


рис. 5-6

Левая нога подшагивает вперед. Правая - выставляется вперед левой, носком опираясь о землю. Тело удерживается ровно без наклонов и шатаний. Левая рука опускается вниз, защищая грудь и низ живота. Центр ее направлен вниз. Правая рука делает режущее движение вверх, останавливаясь чуть выше уровня головы (рис. 6).

8. Ши жу пи чжу (поза рубки бамбука).

Ноги сгибаются в коленях. Вес тела в основном на левой ноге. Правая нога пяткой касается земли, ее носок натянут вверх. Правая рука с яростным усилием рубит вниз, останавливаясь у внутренней стороны правой ноги. Левая - поднимается вверх встречным движением, защищая грудь и лицо. Левая ладонь останавливается у правой щеки. Центр ладони направлен к лицу (рис. 7).

9. Тяо лин (вспарывание вверх).

Правая нога делает большой шаг вперед. Принимается позиция гун бу. Правая рука вспарывает вперед вверх, останавливаясь на уровне лица. Центр ладони направлен внутрь.



рис. 7

Левая рука прижимает перед собой вниз, защищая низ живота. Центр левой ладони направлен вниз (рис. 8).



рис. 8

10. Ин чжо (орлиный захват).

Левая нога подтягивается к правой. Тело выпрямляется вертикально. Правая рука, делая обвивающее движение кистью и скрещиваясь с левой рукой, делает толчок вверх. Центры ладоней обращены в стороны, пальцы раскрыты. Левая рука над правой (рис. 9).

11. Ху пу (тигриный бросок).

Левая нога делает большой шаг вперед, принимая левостороннюю стойку гун бу. Верхняя часть тела слегка наклоняется вперед, выравнивая в одной плоскости три точки: кончик носа, вершину левого колена и носок левой стопы. Одновременно с шагом обе руки резко опускаются вниз. Усилие может быть тянущим или рубящим в зависимости от вариантов применения данной техники. Левая рука останавливается у внутренней стороны левой голени. Центры обеих ладоней направлены вниз (рис. 10).



рис. 9-10

12. Гобу цзянь цюань (проникающий шаг, подобно летящей стреле).

13. Хоу шу тунь (обезьяна сидит с ровной спиной).



14. Да хэн цюань (поперечный удар кулаком).

15. Яо цзы жу линь (ястреб влетает в лес).

16. Шанбу сы чжуай (шаг вперед, разрезать и тянуть).

17. Ши жу пи чжу (поза рубки бамбука).

18. Тяо лин (вспарывание вверх).

19. Ин чжо (орлиная хватка).

20. Ху пу (тигриный бросок).

Приемы 12-20 полностью идентичны приемам 3-11.

21. Гобу цзянь цюань (проникающий шаг, подобно летящей стреле).

22. Хоу шу тунь (обезьяна сидит с ровной спиной).

23. Да хэн цюань (поперечный удар кулаком).

Приемы 21-23 идентичны приемам 3-5.

24. Чжань шоу (рубящие руки).

Вес тела переносится на правую ногу. Левая нога делает отступающий шаг назад, и вес тела переносится на нее. Руки делают защитное движение перед грудью. Правое колено резко поднимается вверх. Носок правой ступни натягивается вверх. Одновременно с этим правый кулак наносит удар вверх. Центр левой ладони прижат к правому кулаку (рис. 11). Не прерывая движение, правая нога опускается на землю, принимая правостороннюю стойку гун бу. Правый кулак делает мощный удар вниз. Левая ладонь располагается у внутренней стороны правого локтя (рис. 12).

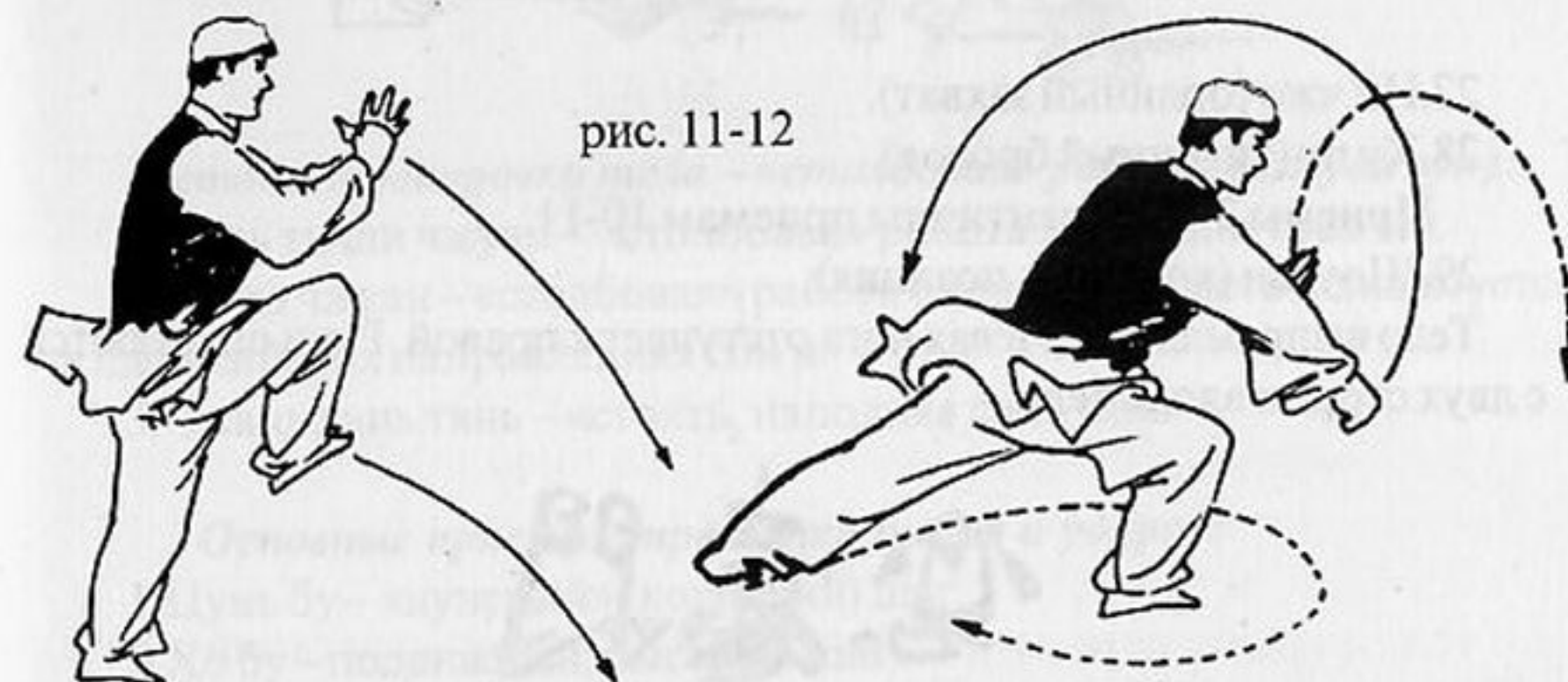


рис. 11-12

心意門 СТИЛИ И НАПРАВЛЕНИЯ

25. Хуай бао вань ши (поддерживать руками тяжелый камень).

Левая нога делает шаг вперед и опускается на землю чуть впереди правой. Правая нога выполняет задний перекрестный шаг (ча бу). Одновременно с этим обе руки поднимаются вверх и скрещиваются над головой. Колени сильно сгибаются, тело приседает, одновременно обе руки опускаются с двух сторон и как бы подхватывают тяжелый камень, удерживая его перед собой (рис. 13).

26. Шуан туй ба (толчок двумя руками).

Тело поворачивается вправо на 90 градусов. Правая нога делает шаг вперед. Левая нога подшагивает и становится рядом с правой. Руки поднимаются на уровень груди и выполняют мощный толчок перед собой вперед. Большие пальцы рук касаются друг друга (рис. 14).

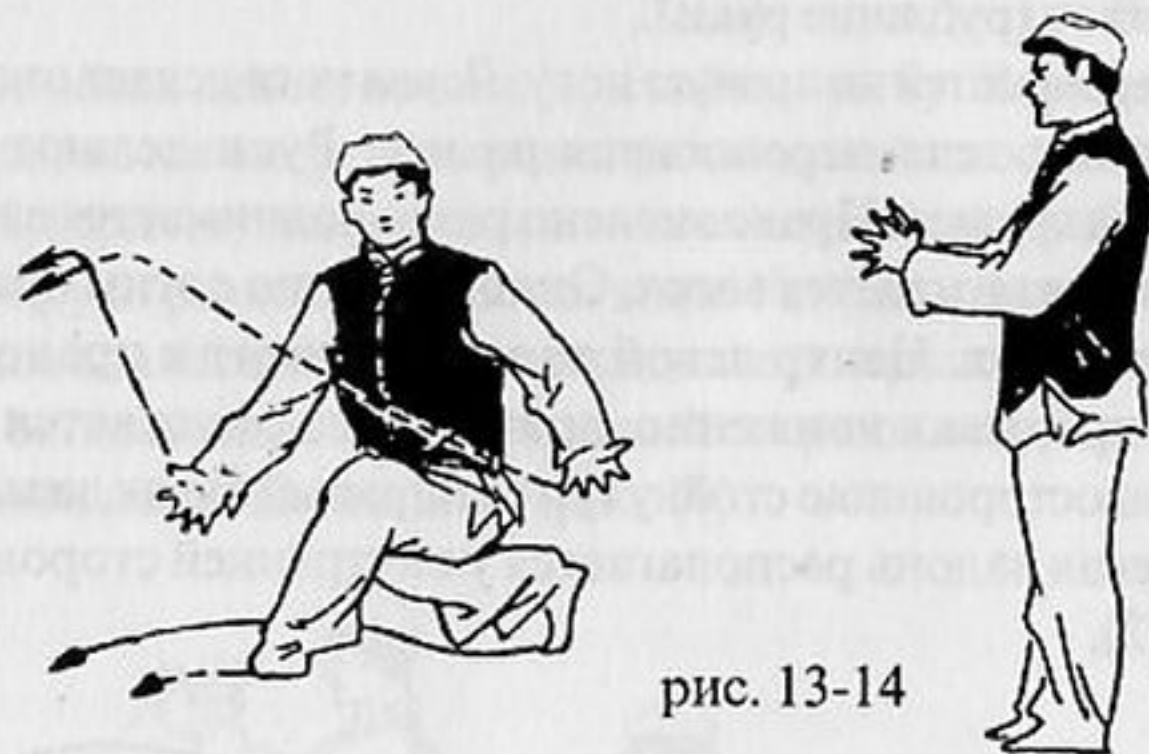


рис. 13-14

27. Ин чжо (орлиный захват).

28. Ху пу (тигриный бросок).

Приемы 27-28 идентичны приемам 10-11.

29. Шоу ши (конечная позиция).

Тело выпрямляется. Левая нога отступает к правой. Руки опускаются с двух сторон вдоль тела.

心意門

СИНЬ И МЭНЬ - школа сердца и мысли

Структура методов базовой тренировки в школах хэбэйского и шаньсийского направлений.

山西派 心意拳

河北派 形意拳



Методы тренировки тела – «столбовая» работа (чжуан гун):

1. Сань ти ши чжуан – «столбовая» работа в позиции трех тел.
2. Лю хэ чжуан – «столбовая» работа 6 единений; часто используется в шаньсийских направлениях син и.
3. Чжань дань тянь – «стоять, наполняя дань тянь».

Основные приемы отработки шагов и ударов:

1. Цунь бу – «цуневый» (короткий) шаг.
2. Хо бу – подвижный, быстрый шаг.
3. Усин цюань – техника приемов пяти первоэлементов:

- а) пи цюань (рубящий удар);
- б) цзуань цюань (буравящий удар);
- в) бэн цюань (пробивающий удар);
- г) пао цюань (взрывной, пушечный удар);
- д) хэн цюань (поперечный удар).



те пань гуань би



ка ча дао

Комплексы (таолу) для одиночной тренировки:

1. Усин лян хуань цюань – соединенная техника пяти первоэлементов.
2. Ши эр син – 12 форм техники в образах животных (лун – дракон, ху – тигр, хоу – обезьяна, ма – лошадь, то – аллигатор, цзи – петух, ин – орел, сюн – медведь, тай – мифическая птица, шэ – змея, яо – ястреб, янь – ласточка).

3. Дополнительные комплексы (таолу) для одиночной тренировки:

- цза ши чуй (техника совмещенных ударов);
- сы ба цюань (техника четырех соединений);
- ба ши цюань (техника восьми поз);
- ши эр хун чуй (ши эр хэн чуй) – техника 12-ти поперечных ударов;



- чу жу дунь («войти и выйти из пещеры»);
- лун ху тоу (сражение тигра и дракона);
- ба цзы гун (работа восьми знаков);
- син и лян цюань, а также син и цзу хэ цюань (большие соединенные техники и связки приемов в одном комплексе).

4. Парные комплексы:

- у син пао (пушечные удары пяти первоэлементов);
- у хуа пао (пушечные удары пяти цветов);
- сань шоу пао (пушечные удары трех рук);
- ань шэнь пао (пушечные удары, сохраняющие тело);
- цзяо шань пао (пушечные удары, обвивающие гору);
- пи цюань дуй лян (парная тренировка рубящих ударов);
- цзю тао хуань (техника девяти кругов).



цилинь цзяо дао
(иногда - янь вэй дао)

цян куи бо

5. Комплексы работы с традиционными видами оружия:

- лян хуань дао (соединенная техника сабли);
- сань хэ дао (техника сабли трех единений);
- лю хэ дао (техника сабли шести единений);

- сань цай дао (сабля трех драгоценностей);
- у син цзянь (меч пяти первоэлементов);
- сань цай цзянь (меч трех драгоценностей);
- лянь хуань цзянь (соединенная техника меча);
- син бу лю цзянь (6 техник меча быстрого шага);
- ши эр син цзянь (12 форм техники меча);
- у син цян (копье пяти первоэлементов);
- лянь хуань цян (объединенная техника копья);
- лю хэ цян (копье шести единений);
- лю хэ да цян (большое копье шести единений);
- лянь хуань гунь (объединенная техника шеста);
- фэн чи дан (багор «крылья феникса»);
- те пань гуань би (железные кисти «хранителя книги жизни», парное оружие, представляющее собой стальную имитацию кистей для каллиграфии);
- лу цзяо («оленьи рога» - парное оружие, представляющее собой небольшие металлические копии оленьих рогов);

-ка ча дао (большой нож, по форме идентичный непальскому кхукри);

-цян кун бо (оружие представляет собой заточенные музыкальные тарелки или их половинки);

-цилин цзяо дао (парные сабли «рог единорога» ятаганообразной формы);

-янь вэй дао (парные сабли «ласточкин хвост», с раздвоенным острием).



цилин цзяо дао

形意拳



Методы тренировочной работы в системах хэбэйского и шаньсийского направлений син и мэнь.

В хэбэйских и шаньсийских школах синь и мэнь базовая работа также начиналась с развития гибкости связок и суставов методами *тун цзы гун* и методами, объединяющими тело в единое целое, которые образно назывались *чэжуан гун* (столбовая работа).

Основой столбовой работы для тела в северных направлениях син и и сегодня остается метод *сань ти ши чэжуан гун* («столбовая» работа в позиции трех тел). Раньше этот метод называли *сань цай гун* (работа трех достижений) и *цзы у гун* (работа циклических знаков времени суток (23-01) цзы и (11-13) у) и *ин чэсо ши* (позиция орлиного захвата).

Есть много описаний требований и условий выполнения данной техники. Основная идея метода – объединить структуры верхних, нижних конечностей и тела, а также добиться объединения усилия (цзинь) всего тела в соответствии с основными теоретическими принципами син и. Позиция *сань ти ши* также используется как основа для многих методов внутренней работы (нэй гун) с внутренней энергией (ци) и сознанием (и).

Структура позы и сама идея *сань ти ши* отличается от принципов обычного стояния в вертикальном «столбе» тем, что кроме центрирования усилия тело имеет направленность, строго выверенную правилом трех окончаний. Силовая структура тела принимает вид не шара, а вытянутой вперед капли. *Сань ти ши* можно сравнить с узким двугранным клином или лезвием топора, при столкновении с которым разрушается сила и структура позы противника.

Существует много требований к выполнению техники *сань ти ши*. В данной главе будут приведены основные из них и рассмотрены возможные недочеты и ошибки. Вариантов принятия позиции *сань ти ши* достаточно много. В разных школах используют и быстрое принятие позиции, и полное принятие с шагом назад и вперед, которое выражает принципы Вселенной. Конечная позиция и требования к ней принципиально едины во всех школах син и цюань, но имеют и

технические отличия, которые сформировались в результате работы разных мастеров.

Основные требования к позиции сань ти ши выражены в принципе ба цзы (8 знаков – иероглифов), который был приведен в главе «Теоретические принципы».

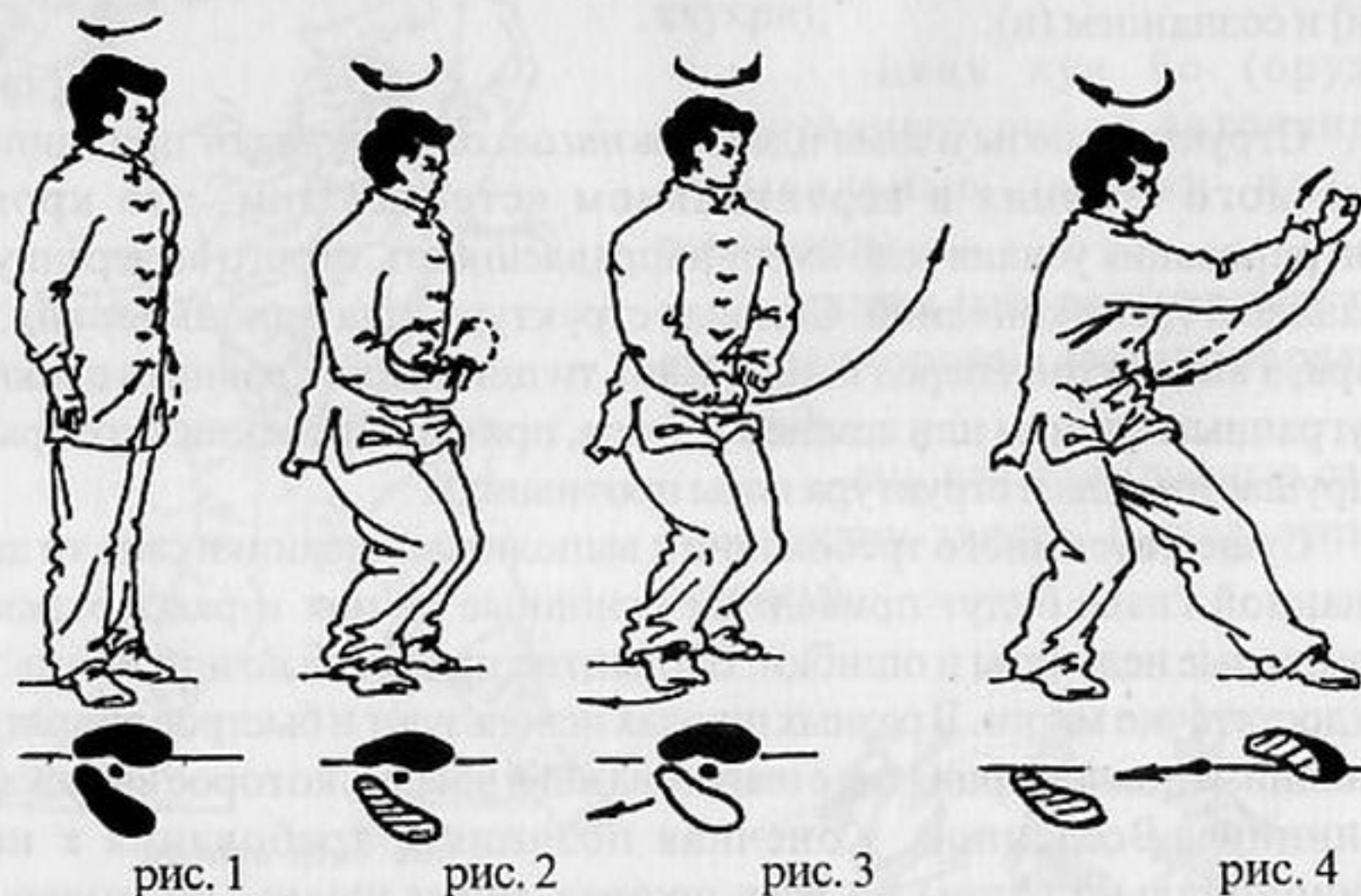
Более конкретные замечания передаются в девяти важных правилах и четырехсложных песнях – речитативах (цзю гэ). Песни – речитативы удобны для запоминания, особенно в среде учеников, не умеющих читать, что не было редкостью (образование могли получать только в достаточно обеспеченных семьях), поэтому они часто использовались для передачи теоретической информации в школах ушу.

Принятие позиции сань ти ши (левостороннее):

1. Исходное положение.

Тело выпрямлено, руки опущены вдоль тела свободно, пальцы выпрямлены. Стопы ног стоят пятками вместе, носок левой стопы направлен вперед, а правой – повернут вправо примерно на 45 градусов. Взгляд направлен перед собой (рис. 1).

2. Тело слегка поворачивается вправо, вес немного смещается на



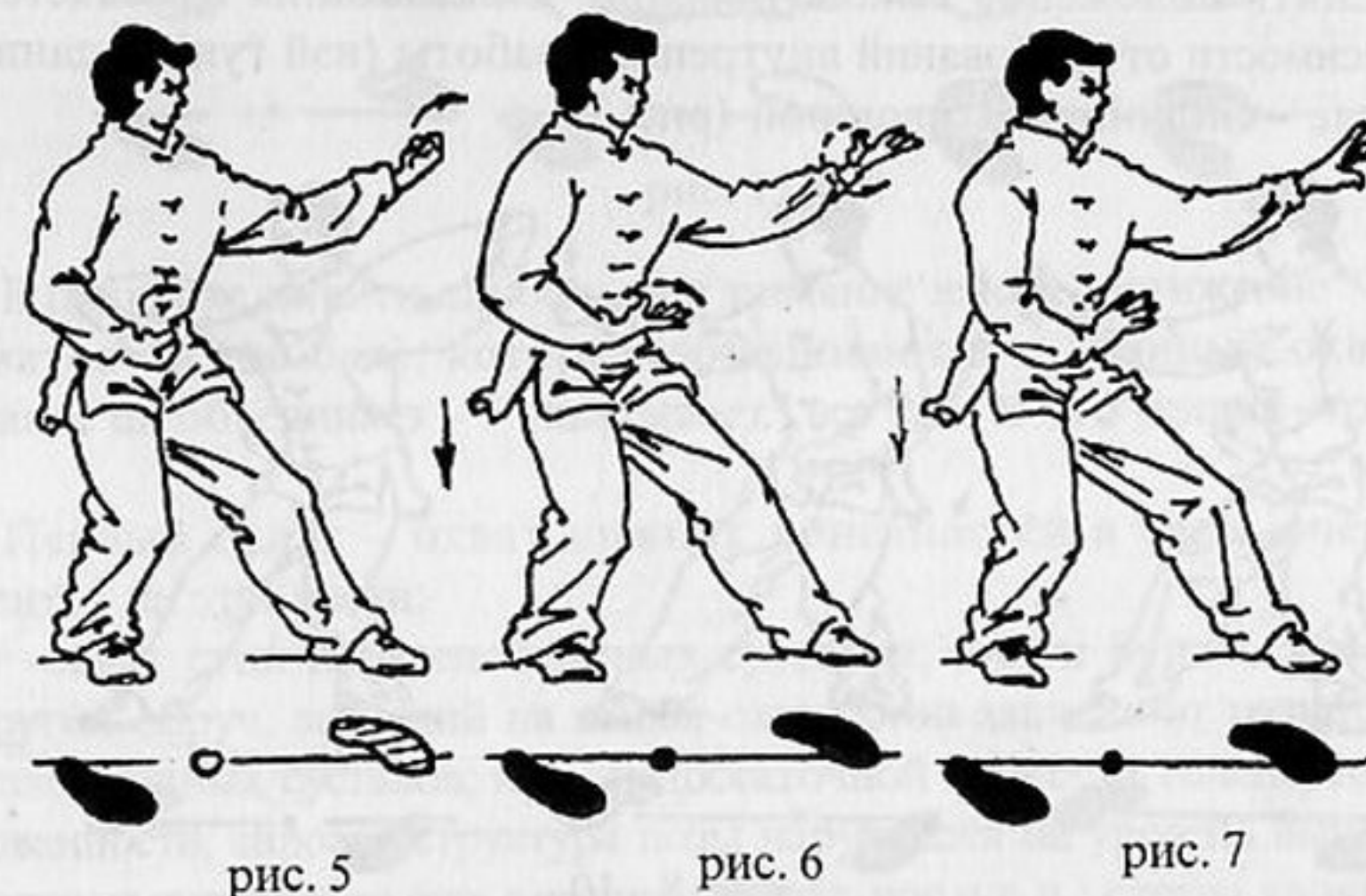
левую ногу. Ладони подтягиваются к животу (дань тянь), сжимаясь в кулаки. Центры кулаков направлены вверх (рис. 2).

3. Тело слегка оседает вниз, сгибая ноги в коленях. Кулаки переворачиваются центрами вниз, собирая усилие тела в дань тянь (рис. 3).

4. Тело поворачивается влево (против часовой стрелки). Правая нога, свободная от веса тела, делает шаг назад. Одновременно с этим правая рука буравящим движением (цзуань) выдвигается вперед на уровне носа. Центр кулака направлен вверх. Левый кулак плотно прижат у левого бока на уровне дань тянь, его центр направлен вниз. Взгляд на правом кулаке (рис. 4).

5. Тело поворачивается вправо. Вес переносится на правую ногу. Правая рука подтягивается к правому боку. Центр кулака направлен вверх. Левая рука, проходя над правой, буравящим движением выдвигается вперед на уровень носа. Центр левого кулака направлен вверх, взгляд – на левую руку (рис. 5).

6. Кулаки обеих рук, раскрываясь в ладони, поворачиваются центрами вниз. Тело слегка оседает в коленях, укореняется. Вес распределяется в пропорции 3 к 7. Взгляд на ладони левой руки. Так принята позиция сань ти ши (рис. 6 и 7).



Макушка головы вытянута вверх, подбородок слегка собран на себя. Плечи опущены и округлены. Спина без изломов и перекосов, копчик подобран, тело охватывает дань тянь. Локти свисают и стремятся к ребрам. Локоть левой руки согнут в зависимости от глубины стойки. Правый локоть почти прижат к правому боку. Кисть левой руки наклонена по отношению к поверхности земли, как и голень правой ноги. Правая кисть прижата к низу живота большим пальцем, практически лежит на дань тянь. Центры ладоней косо направлены вниз. Пальцы раскрыты и слегка собраны, очень чувствительны и упруги. Взгляд направлен либо на ноготь указательного пальца левой руки, либо на место между указательным и большим пальцами левой руки (ху коу – пасть тигра). Бедра ног выровнены в горизонтальной плоскости, собраны. Колени согнуты достаточно сильно, особенно правое, стремятся закрыться внутрь. Следует избегать “сламывания” правого коленного сустава. Правая стопа располагается под углом 45 градусов к направлению позиции. Левая стопа слегка повернута внутрь в зависимости от глубины стойки. Пальцы ног как бы впиваются в землю, активизируя точки центра стоп (юн цюань), делая стопы упругими и чуткими к изменению ситуации, и готовыми изменить положение тела мгновенно. Тип дыхания изменяется в зависимости от требований внутренней работы (нэй гун), в данном случае - спокойный, брюшной (рис. 7).

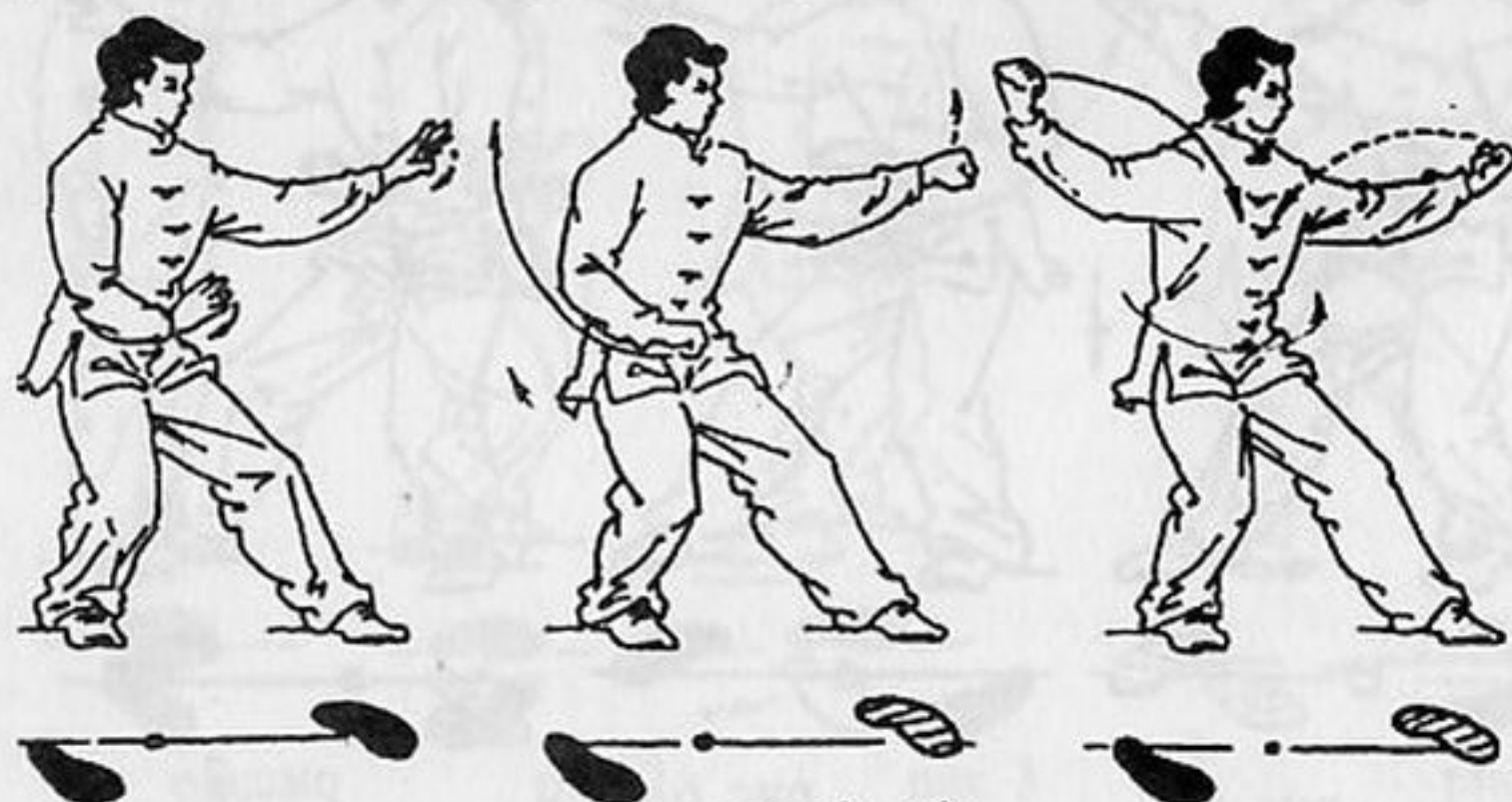


рис. 8 - 10



Собирание позиции сань ти ши.

Вес переносится на правую ногу. Тело слегка поворачивается вправо. Правая рука опускается вниз и поднимается вверх на уровень макушки головы, центр ее ладони косо направлен вверх. Левая ладонь поворачивается центром вверх и слегка приподнимается. Тело поворачивается влево. Обе ладони собираются к центру груди и опускаются до уровня дань тянь. Вес тела полностью переносится на правую ногу. Левая нога приставляется к правой. Колени обеих ног выпрямляются, и руки опускаются по бокам тела (рис. 8 - 14).

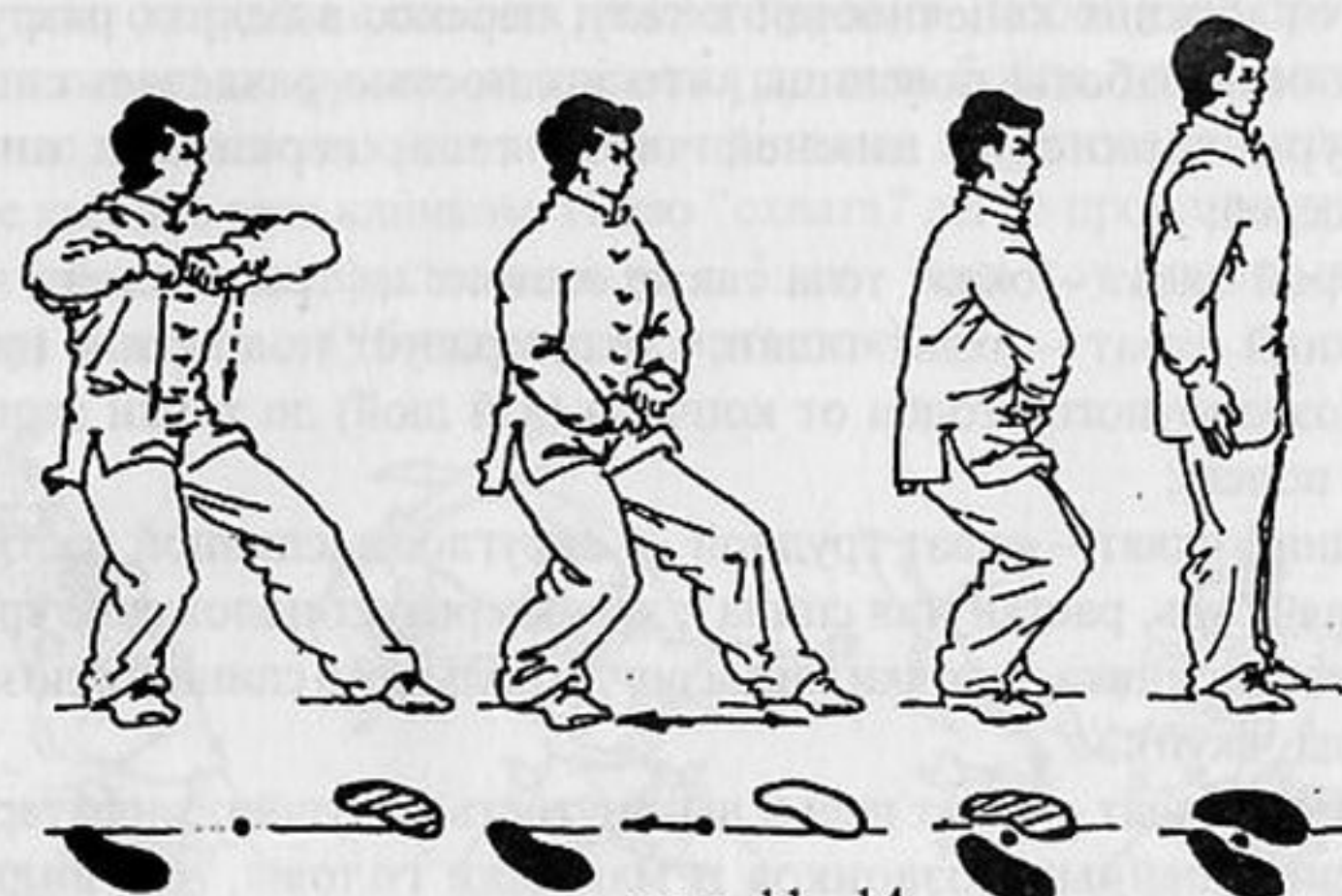


рис. 11 - 14

В практике сань ти ши большое значение имеет достижение “трех охватов” (сань бао), которые объединяются в “единый охват”. Единое ци объединяет – “охватывает” все тело и его усилия - цзинь.

Первый охват – охват нижних конечностей в свою очередь делится на три части:

-охват стоп и голеностопных суставов; стопы будто сжимают упругий обруч, лежащий на земле; охват стоп зависит от развитости голеностопных суставов; при недостаточной гибкости голеностопа и скованности, силовая структура позы нарушается на уровень выше – в коленных суставах, то есть в среднем охвате ног и т. д.; стопы являются

корнем нижних конечностей и имеют большое значение для формирования позы в целом;

-охват коленей; колени будто сжимают упругий мяч; при этом следует избегать загибания – “излома” колен вовнутрь, особенно опорной задней ноги; по положению колена задней ноги можно сразу оценить качество позиции сань ти ши, а отсюда и умение правильно перемещаться;

-охват бедер; бедра, будто сидя на мяче, охватывают его; для положения бедер важна уравновешенность, от этого зависит передача усилия от нижних конечностей к телу; перекос в бедрах разрушает слаженность работы поясницы, что полностью разделяет силовые структуры верхней и нижней части тела, верхних и нижних конечностей;

Второй охват – охват тела также состоит из трех частей:

-нижний охват – охват талии; характеризует положение нижней части позвоночного столба от копчика (вэй люй) до точки мин мэнь (между почек);

-средний охват – охват грудной и округлость спинной части тела – “пустая грудь, растянутая спина”; характеризует положение средней части позвоночника от точки мин мэнь до большого спинного позвонка (точка да чжуй);

-верхний охват – охват шеи и вытянутость макушки; характеризует положение шейных позвонков и макушки головы, что видно по положению подбородка – “выпрямленная шея, поджатый подбородок”.

Образно говоря, второй охват представляет собой «лук» позвоночника и «лук» грудной клетки, первый – вертикальный, второй – горизонтальный.

Третий охват – охват рук имеет три деления:

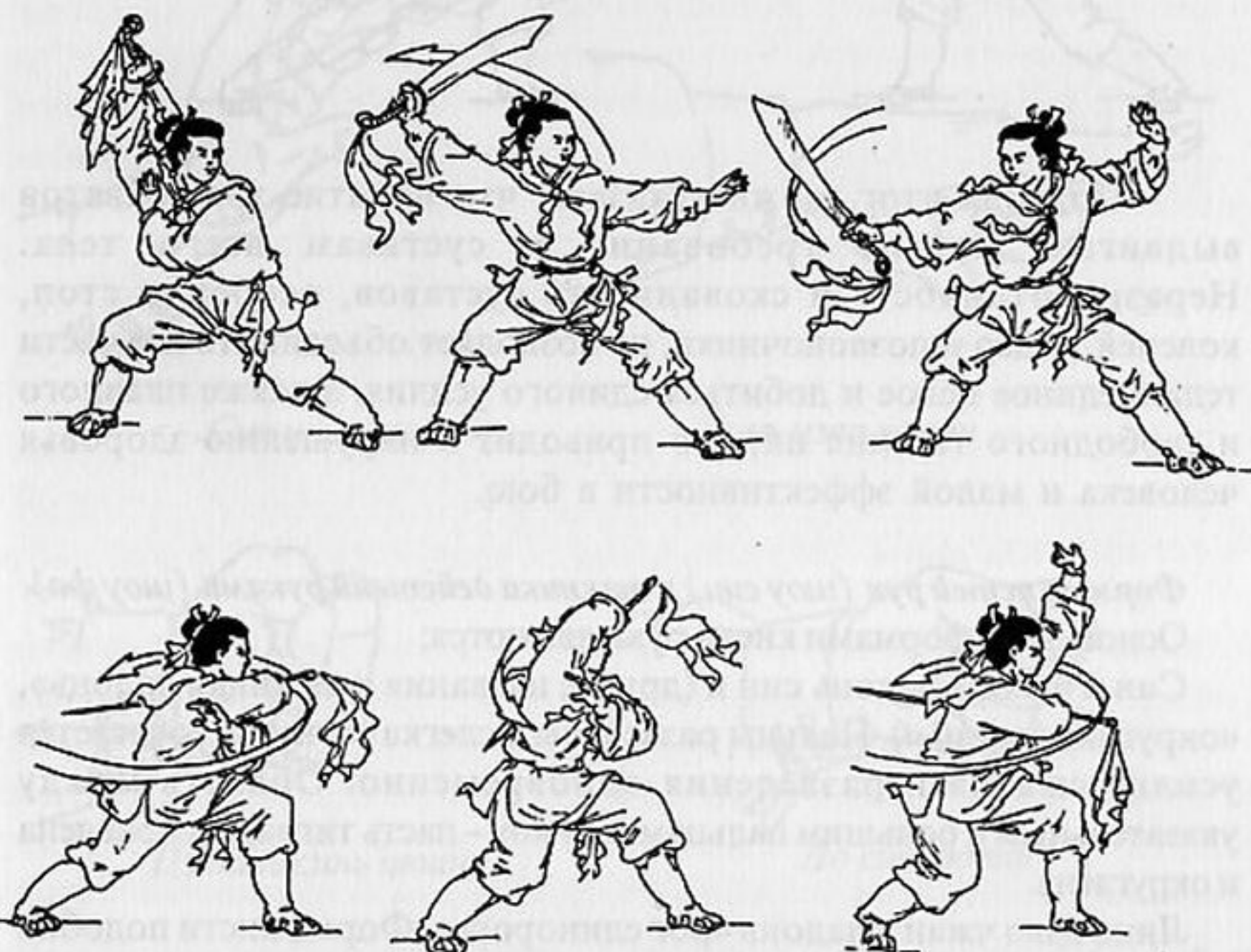
-охват плечей; требуется, чтобы плечи свисали и упруго охватывали грудную клетку; сложно выполняется при нарушениях во втором охвате – охвате тела;

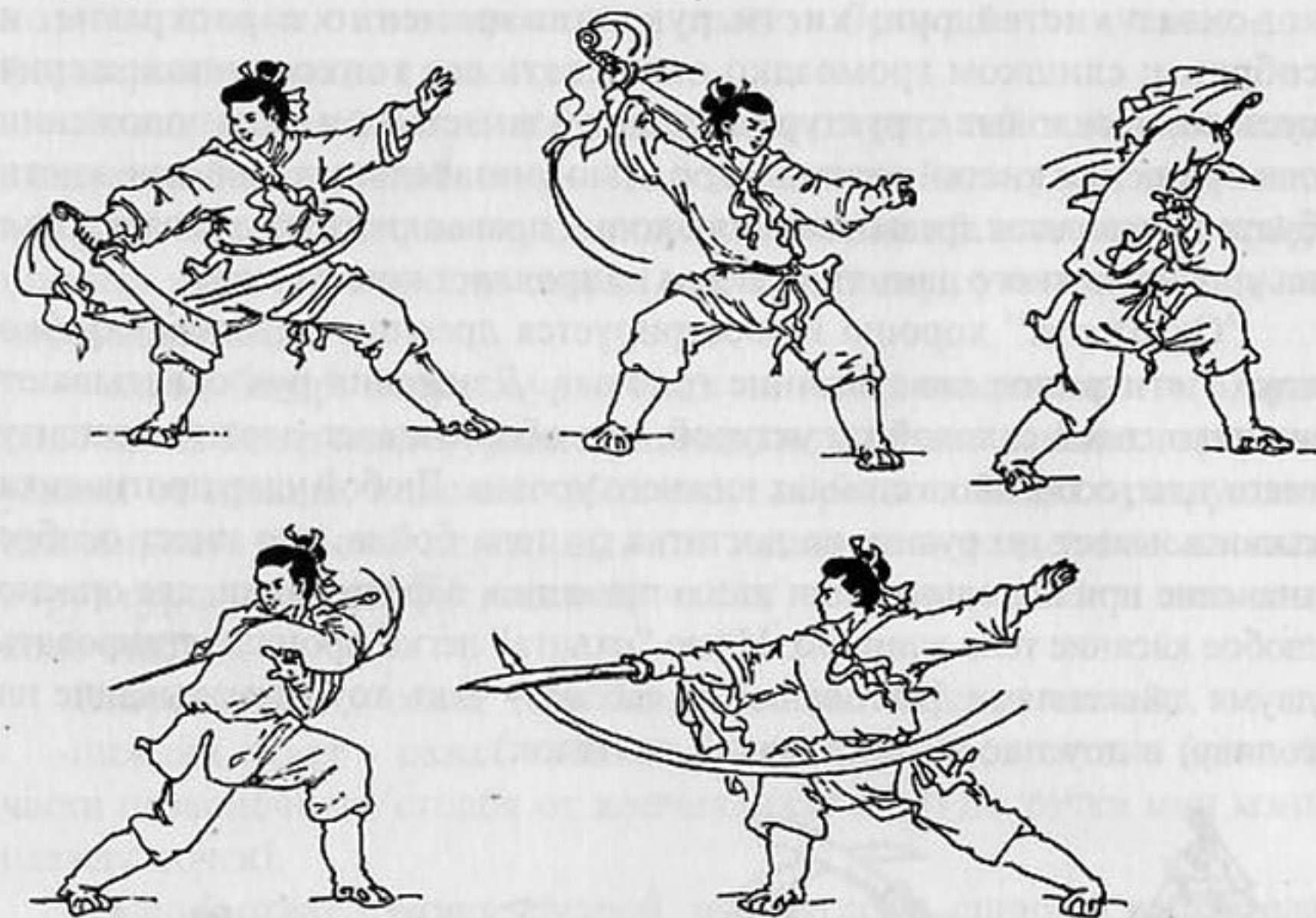
-охват локтей; локти свисают вдоль ребер и упруго сжимают их, но без “излома” внутрь; выравниванию усилия в локтях добиться сложно при перекосе в плечах и несимметрично расположенных локтях по отношению к осям позиции сань ти ши;



-охват кистей рук; кисти рук одновременно и раскрыты, и собраны; слишком громоздко описывать все тонкости положения суставов и силовых структур в пальцах и запястьях; в этом положении оси вращения кистей совпадают с осью указательных пальцев; кисти будто удерживают древко длинного копья; правая кисть удерживает копье на уровне нижнего дань тянь, левая направляет копье в цель.

“Охват рук” хорошо иллюстрируется древним методом «ху бао тоу» - «тигриное охватывание головы». Движения рук охватывают все тело своей силовой структурой, что обеспечивает плотную защиту всего тела, особенно в стойках нижнего уровня. Любой удар противника соскальзывает по рукам, не достигая до тела бойца, что имеет особое значение при использовании этого принципа в фехтовании, где опасно любое касание тела клинком. Идею “охвата” легко проиллюстрировать двумя движениями фехтования на саблях – чань тоу (наматывание на голову) и доу нао (“бинтовать” затылок).





Подводя итог, можно сказать, что понятие трех охватов выдвигает четкие требования к суставам всего тела. Неразработанность и скованность суставов, особенно стоп, коленей, бедер и позвоночника, не позволяет объединить все части тела в единое целое и добиться единого усилия, а также плавного и свободного течения ци, что приводит к нарушению здоровья человека и малой эффективности в бою.

Формы кистей рук (шоу син) и техника действий руками (шоу фа).

Основными формами кисти руки являются:

Син и чжан – ладонь син и (другие названия «тигриная ладонь», «округлая ладонь»). Пальцы разведены и слегка согнуты, сочетается усилие сжатия и разведения одновременно. Область между указательным и большим пальцами (ху коу – пасть тигра) расправлена и округлена.

Линь цзяо чжан – ладонь «рог единорога». Форма кисти подобна



руке, удерживающей древко копья, формируется из ладони син и. Указательный палец почти выпрямлен и направлен вперед, большой – больше сжат. Средний, безымянный и мизинец плотно собраны и сжаты в первых двух суставах. Эта форма ладони удобна при захватах и часто применяется в форме то син – аллигатора.

Ло син цюань – скрученный, спиралеобразный кулак. Пальцы кулака плотно сжаты и собраны, при этом слегка скручены и вытянуты в направлении указательного пальца, будто удерживают и скручивают веревку.

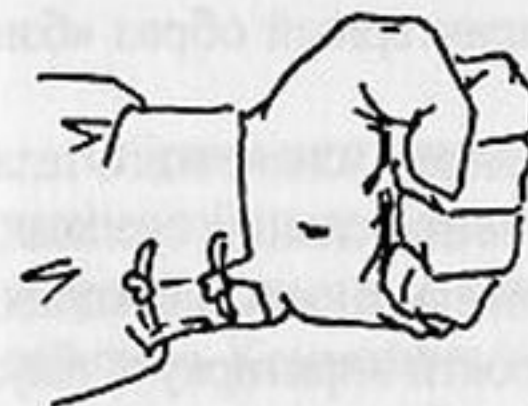
Цзюань синь цюань – кулак, собранный к середине (ладони). Пальцы сжаты и собраны равномерно к центру ладони. Чаще используется вертикальное положение кулака – мизинец внизу, а большой палец вверх.



Син и чжан



Линь цзяо чжан



Цзюань синь цюань



Ло син цюань

Техника действий руками в син и цюань очень разнообразна. Но для удобства изучения базовых вариантов в северных направлениях син и было отобрано пять главных типов приемов, которые характеризуют не только основные действия руками, но и основные типы усилий, создаваемые всем телом и проявляемые через руки:

劈 *Пи цюань* – техника рубящих ударов. Характеризуется

образом топора, рубящего ствол дерева, соответствует первоэлементу «металл» по теории у син (пять первоэлементов). Усилие рубящих ударов делится на три составляющие части: «ти» - «приподнять», перед рубкой вниз усилие следует слегка приподнять; «ань» - «прижать», усилие рубки направлено вниз; «туй» - «сталкивать», соединение прижимания и толчка формирует усилие «пу» - «прихлопывания».

钻 *Цзуань цюань* – техника ввинчивающихся, буравящих ударов.

Характеризуется образом бурного потока воды, преодолевающего преграды, соответствует первоэлементу «вода». Усилие буравящих ударов включает: «ту» - «прорывание»; «цзе» - «срезающее и преграждающее усилие»; «цзи» - «теснить, давить»; «цзуань» - «буравить, ввинчивать»; «нин» - «усилие скручивания двух нитей, направленное в обе стороны, скручивание с растягиванием».

崩 *Бэн цюань* – обрушивающийся удар. Характерный образ «бэн

цюань» - это укол копьем; состоит из: «дин» - «подпираание» (усилие всего тела опирается на быющий кулак); «нин» - «скручивание» нити усилия в суставах; «мо» - «трусее» усилие характеризует плотность, компактность движения, при ударах руки проходят вплотную друг к другу, локти вплотную к телу; «фань» - «вращение, спиралевидность» усилия и движения, «дэн» - «отталкивание ногой», усилие ног скоординировано с усилием рук; «мэн» - «свирепость, решительность» действий, подобно стреле, сорвавшейся с тетивы



лука; «шунь» - «направление» сил в одной плоскости или линии; «чун» - «бросить», усилие резко выбрасывается как таран.

炮 *Пао цюань* – удар, подобный взрыву. Соответствует

огню, поэтому движения в приеме пао слегка направлены вверх. Усилие подобно выстрелу из пушки, требует скоординированного упора в стойке.

横 *Хэн цюань* – поперечные действия и удары. Соответствует

земле и центру. Характерна угловая направленность действий и силовых линий в горизонтальной плоскости. Составные части усилия: «нин» - скручивание в позе, «мо» - трение в руках, «ся» - теснение, сталкивание рук противника в применении. В технике обычно выражаются защитными действиями предплечья, реже ударами по горизонтали.

Все эти усилия скрыты (*ань*) в внешней, проявленной (*мин*) форме движения удара, и качество техники, и эффективность удара зависят от того, насколько гармонично эти усилия взаимодействуют (*хуа*) между собой, связываясь (*шу* - «связывать в сноп») в единое усилие.

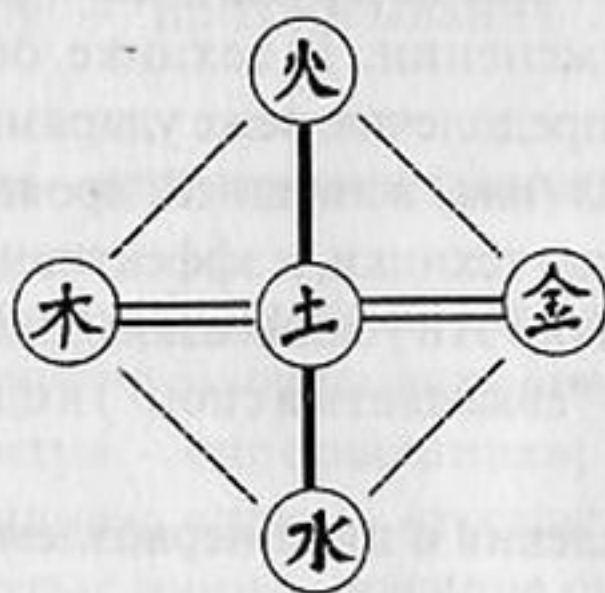
Рассуждения о пяти первоэлементах.

五行拳

Теорией пяти первоэлементов «у син» в направлениях син и объясняют взаимодействие энергий пяти внутренних органов тела человека, а также теорию единого усилия, которое проявляется через один из пяти видов действия. Концепция у син проникла в столь многочисленные философские построения китайской культуры и имеет настолько разнообразные соответствия в различных концепциях, что здесь мы вынуждены, упрощая описание, говорить только о теории син и цюань.

Существует пять основных действий, в которых выражают ключевые принципы, но проявиться любой из них может, только опираясь на остальные четыре. В современных методах тренировки у син цюань (кулак пяти первоэлементов), особенно в спортивной методологии, основная ошибка обычно заключается в том, что в тренировке техники одного первоэлемента, например, «металла» (рубящий удар – пи цюань) практикующий забывает о связях с остальными. Это тренировка поз – ши и, в лучшем случае, проявления явного усилия – мин цзинь. Тренируют то, что легко заметить снаружи, а отсюда и легко оценить в категориях правил спортивного ушу. А это не только обедняет смысл ушу, но и разительно снижает эффективность стиля – основной критерий истинного воинского искусства.

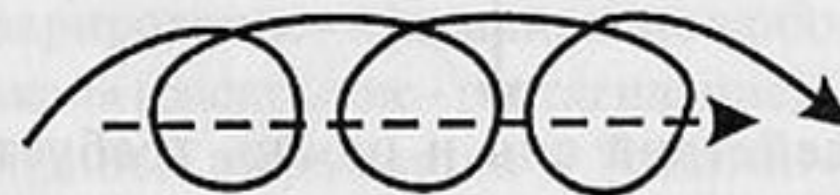
Рассмотрим диаграмму «у син» применительно к технике син и.



«Дерево» соответствует прямому действию (удару) бэн цюань; «металл» соответствует круговому действию (удар – рубка) пи цюань. Они, самые «явные» из первопринципов, представляют первую пару противоположностей в схеме и соответствуют прямолинейным действиям «росток дерева пробивается сквозь землю», как распрямление согнутой дуги лука, и круговым действиям «рубить топором, саблей». Геометрически выражаются как прямая и дуга.



«Вода» и «огонь» имеют очень изменчивую форму, выражаясь в движении, поэтому выражают не столько конкретные действия, сколько усилия (хотя трудно отделить действие от усилия). «Вода», просачивающаяся в любую щель, соответствует ввинчивающемуся усилию, вращению вокруг своей оси, представлена буравящим приемом цзуань цюань. Геометрически выражается так:



«Огонь» соответствует усилию взрыва, что характеризует не только пао цюань (пушечный удар), но и многие техники из арсенала син и. Этот тип усилия также входит в один из шести первопринципов стиля и характеризует всю манеру техники син и цюань. Геометрически выражается как разлет осколков

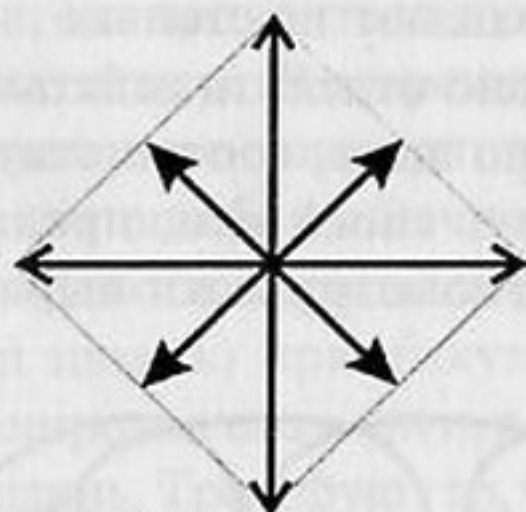


петарды в результате взрыва, после плотного сжатия.

Или как «картечь из ствола пушки» летит вперед потому, что ее движению оставили только одно направление, так и усилие пао направляется положением тела, позой – ши. «Огонь» и «вода» составляют вторую пару противоположностей. Идея соединения «воды» и «огня» представлена в методах «инь ян лян и» в теории внутренней работы стиля син и.

«Земля» - основной принцип, который соединяет в себе все остальные, так как находится в центре – «стихия земли содержит в себе равные инь и ян». Многие считают это только защитой. Он проявляется через четыре принципа так же, как «центр окружности проявляется через ее края». Центр определяется наличием краев, края – наличием центра, земля – «великий квадрат». Принцип «земли» в хэн цюань характеризует направление усилия и угол направления действия, который часто приближается к 45 градусам, но не само действие. Поэтому теория хэн (поперечное действие, направление) является

теорией углов и геометрически выражается так:



Экономичность действий син и цюань требует приближения движений к кратчайшим траекториям, а отсюда и к прямым линиям. Но даже прямой удар требует круга – вращения в пояснице, и эта, проявляемая в каждом приеме горизонтальная составляющая, кодифицирована движением кулаков поперек прямых линий атаки.

Пусть связаны тесно *огонь* и *вода* –
Их разные судьбы по жизни вели,
Но пламени сила и сила воды
Зависят от матери общей – *земли*!
Когда же и *тело*, и *мысль*, и *сердце*,
В гармонию слившись, познают покой,
Тогда уж не будут соперничать вновь
Речная вода и луна над рекой!

/ У Чэнзнь « Путешествие на Запад »

пер. И. Голубева. /

огонь и *вода* - пао и цзуань

земля - хэн

тело - шэнь

мысль и *сердце* - синь и

ЛУНЬ ЧЖУАН У СИН ЛЯН ХУАН ЦЮАНЬ.

(Соединенная техника пяти первоэлементов
вращающегося «столба»).

Этот метод тренировки наглядно представляет взаимодействие пяти типов усилий, которые проявляются в одном из пяти стандартных техник действия руками хэбэйского направления син и.



Каждый из пяти приемов, которые связаны в порядке порождения первоэлементов (у син сян шэнь), имеет внутри три фазы действия и четко различает «открытие – закрытие» в позах и «накопление – выброс» в усилиях, взаимодействия которых и составляют «хуа цзинь» – изменчивое усилие.

Скручивание – парирование, соответствует технике цзуань (буравить), элемент – «вода». Эта фаза движения наглядно демонстрирует парирование - просачивание в оборону противника, а также принцип «кай» (раскрытие - растягивание). Так как накопление усилия – «сюй цзинь» выражается в «сжатии тела» – со шэнь и «закрытии позы» – хэ ши, «перед закрытием нужно раскрыться, перед сжатием нужно растянуться».

Фаза собирания к центру соответствует принципу «хэн» (центрирование), элемент – «земля». Эта фаза движения центрирует позу относительно противника, а отсюда и усилие, порождаемое телом, «оформленным» в позу – ши, перед его выбросом в удар, заканчивая фазу накопления усилия – «сюй цзинь».

Фаза выпуска усилия в удар. Накопленное усилие либо выбрасывается в цель – «фа цзинь», либо продолжает трансформироваться, но не застаивается в теле. Тип действия удара может быть прямолинейным (бэн цюань), элемент – «дерево», а также округлым, рубящим (пи цюань), элемент – «металл».

Первоэлемент «огонь» и принцип «пао» соответствуют взрывному выбросу усилия, который демонстрирует качество, свойство усилия. Тип усилия «пао» (взрывное) характерен для многих техник син и цюань.

Данный метод тренировки удобен тем, что не требует много места и не затрагивает технику шагов. Это очень полезно для начинающих учеников. Все технические действия выполняются на месте, стоя в позиции сань ти ши при постоянном изменении (перемещении) веса с ноги на ногу с помощью вращения корпуса.

Исходное положение – позиция сань ти ши. Принятие позиции выполняется методом, описанным выше. Положение рук в позиции сань ти ши соответствует технике пи цюань (рубящий удар), что соответствует первоэлементу «металл». В медицинской традиции

«металл» соотносится с каналом легких, и движение ци в суточном цикле (час «цзы» 23 – 1 час) в теле человека начинается именно с этого канала (рис. 1).

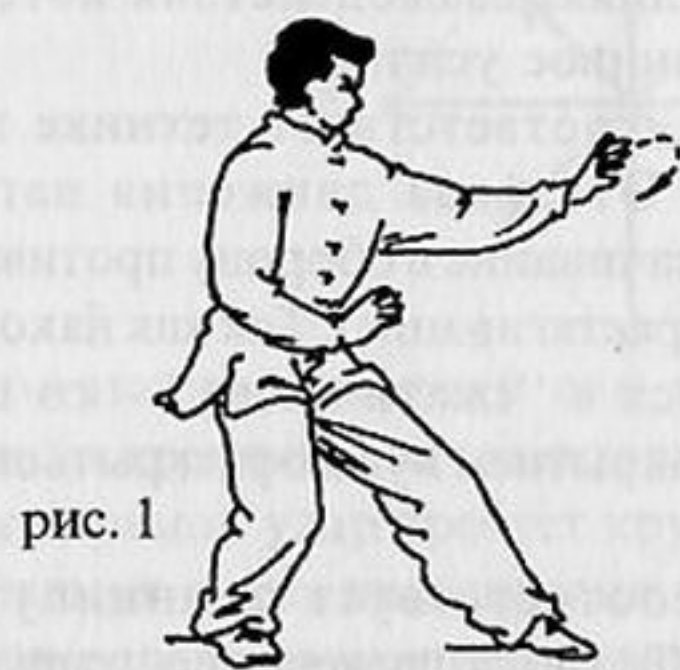


рис. 1



рис. 2

Тело слегка поворачивается вправо. Левая ладонь сворачивается в кулак и выполняет технику цзуань (буравить), что соответствует первоэлементу «вода». Данное действие выражает принцип парирования - просачивания в атаку противника, а также принцип «кай - чжань» (раскрытие - растягивания) (рис. 2). Одним из вариантов применения этой техники является защита от прямого удара правой руки противника в верхнюю часть тела (рис. 2а). Траектория движения кулака направлена слегка вверх.



рис. 1а

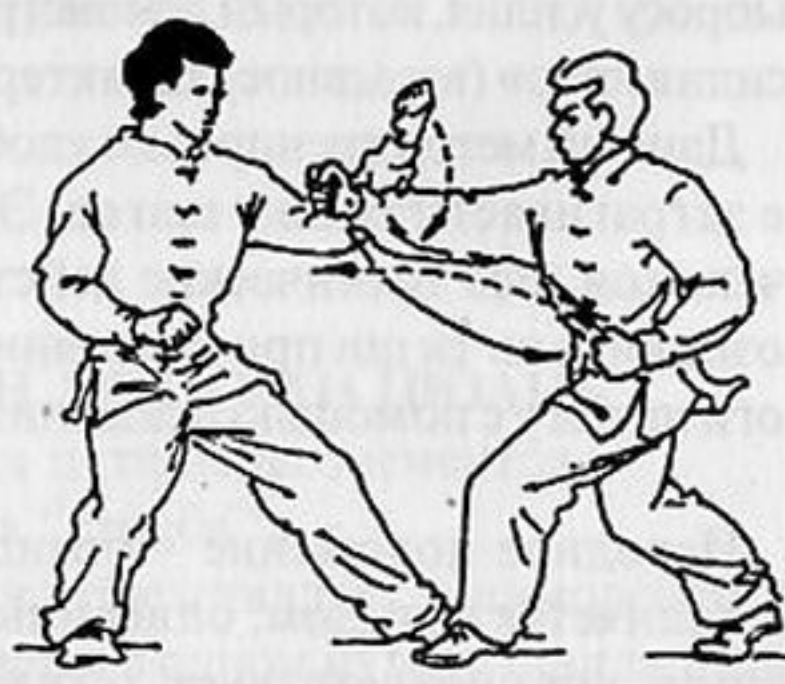


рис. 2а



Левая рука одновременно с небольшим поворотом тела влево подтягивается к центру. Усилие всего тела упруго сжимается в дань тянь (рис. 3). Эта часть движения иллюстрирует принцип собирания усилия



рис. 3



рис. 4

к центру и подготовку его выброса в удар, а также принцип «хэ - со» (закрытия – сжатия). Одним из вариантов применения этого движения является парирование удара левой руки противника, направленного в нижнюю часть корпуса (рис. 3а). Одновременно с дальнейшим поворотом тела влево правая рука взрывным усилием выполняет прямой удар бэн цюань (рис. 4), что соответствует первоэлементу «дерево» и принципу «кай» (раскрытие – выпускание). Вариант применения данной техники показан на рис. 4а. Кулаки меняют друг друга, не раскрывая центральной линии тела.



рис. 3а



рис. 4а

Слегка поворачиваясь влево, правый кулак выполняет буравящее движение, просачиваясь в оборону противника. Траектория движения слегка направлена вверх (рис. 5), что соответствует принципу

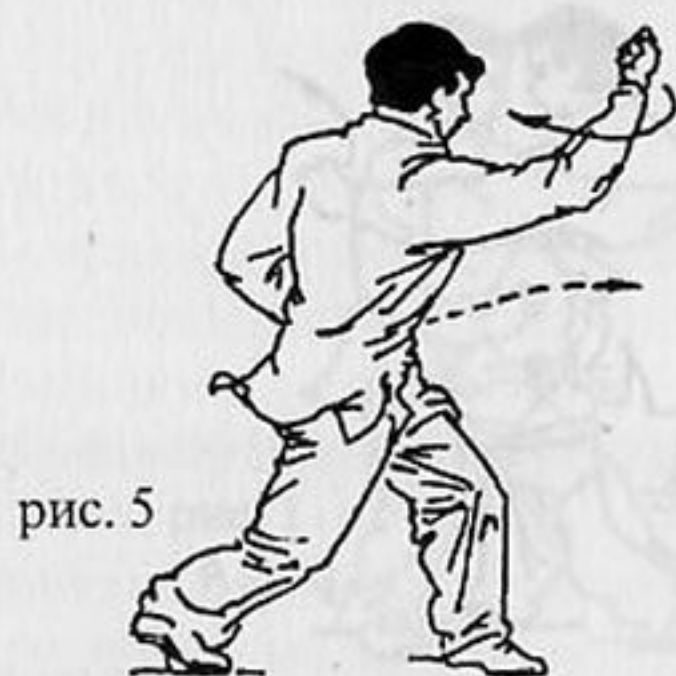


рис. 5



рис. 6

просачивания – парирования атаки противника и фазе «кай» (раскрытия – растягивания). Тело поворачивается вправо, правый кулак скользящим движением подтягивается к правому виску. Это движение представляет фазу собирания к центру и подготовку усилия к выбросу в удар, а также демонстрирует фазу «хэ» (закрытия – сжатия). Усилие, собранное в дань тянь, выбрасывается в левый кулак, который бьет вперед и слегка вверх (рис. 6). Все три фазы этого движения демонстрируют принцип техники пао цюань (взрывного, пушечного удара), который соответствует



рис. 5а, 6а



первоэлементу «огонь». Вариант применения этой техники подразумевает и защиту от удара противника, и контратаку резким выбросом усилия в прямом ударе (рис. 5а, 6а).



рис. 7



рис. 8

Тело слегка поворачивается вправо, левая рука совершает буравящее движение парирования – просачивания в атаку противника и фазу «кай» (открытия – растягивания) (рис. 7). Тело начинает поворот влево, левая рука, вращаясь вокруг своей оси, опускается вниз

к левому боку, что представляет фазу собирания усилия к центру тела. Одновременно с этим правая рука, вращаясь вокруг своей оси, от правого виска по косой траектории опускается вперед – вниз, прикрывая центральную линию низа живота (рис. 8). Данный прием соответствует принципу техники хэн цюань (поперечный удар), так как ярко выражает важность горизонтали (хэн) – поперечного вращения в пояснице для точного применения движения. Вариантом применения этой техники является защита от удара противника (рис. 7а, 8а).



рис. 7а, 8а

Тело поворачивается вправо, левая рука совершает буравящее движение, вращаясь вокруг своей оси, над предплечьем правой руки -



рис. 9



рис. 10

элемент парирования - просачивания и фаза «кай» (раскрытие - растягивание) (рис. 9). Правая рука, вращаясь вокруг своей оси, подтягивается и почти прижимается к низу живота - фаза собирания к центру усилия и принцип «хэ» (закрытие - сжатие). Левый кулак переворачивается (фань). Раскрываясь в ладонь, совершает рубящий, сталкивающий удар вперед. Правый кулак переворачивается (фань), раскрываясь в ладонь, и располагается справа от низа живота, как бы опираясь на дань тянь (рис. 10). Данный прием соответствует технике пи цюань (рубящий удар), первоэлемент - «металл». Вариантом применения этого приема является толчок левой ладонью или рубящий удар в левый бок противника. Если буравящее действие в фазе



рис. 9а, 10а



парирования производить под правым предплечьем (рис. 11, 12). Варианты применения показаны на рис. 9а, 10а и рис. 11а, 12а.



рис. 11



рис. 12



рис. 11а, 12а

Тело после совершения цикла из пяти приемов вернулось в исходное положение сань ти ши. Цикл приемов следует сначала многократно повторять в манере «явного усилия» (мин цзинь) (тогда фазы изменений и выброса усилий в удар будут четко разграничены), затем в манере скрытого усилия ань цзинь, смягчая движения, чтобы они, в итоге, соединились в непрерывную цепь изменений (хуа цзинь) поз снаружи и усилий внутри (тогда все фазы действий сольются в одно единое движение). Очень важно практиковать данный метод работы в зеркальном, симметричном виде из правосторонней позиции сань ти ши.

Рассуждения о перемещении и шаге.

Техника шагов очень подробно рассматривается в син и, а также в других школах «нэй цзя». Ей придается особое значение, и требуется много лет на ее постижение. Правильный гармоничный шаг позволяет сохранить в движении «столбовую» уравновешенность неподвижной стойки, из которой в любой момент можно отреагировать на действия противника. Данный метод шага позволяет сохранить «покой в движении», что является старым даосским принципом. Часто перемещения такого типа называют «столбовым» шагом – чжуан бу. Кроме этого существует также понятие «пустой» и «полной» ноги. На «заполняемую» ногу переносится вес тела, «опустошающаяся» нога освобождается от него.

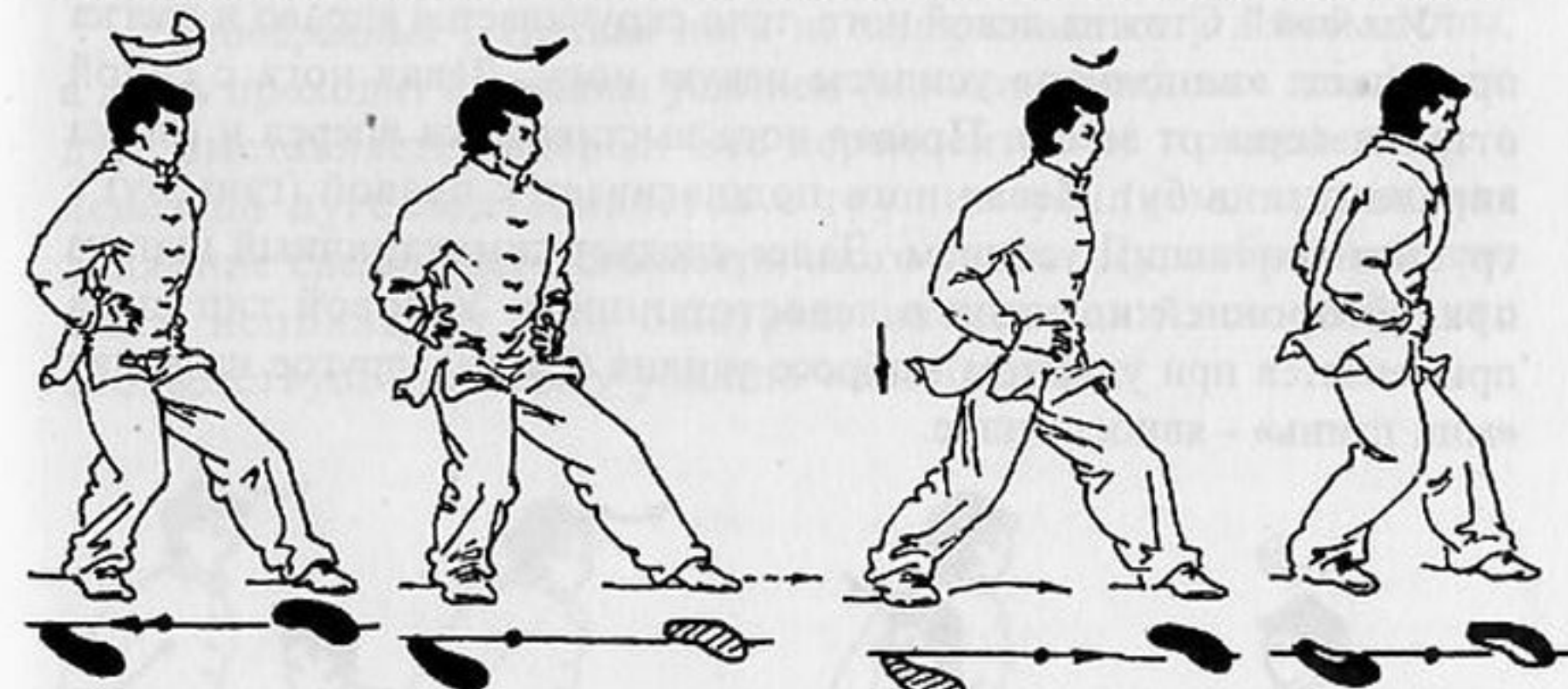
Для сохранения уравновешенности тела при перемещении («столбовой» укорененности) следует присесть, скрутив корпус вправо или влево, что позволит «опустошить» одну ногу для возможного выставления ее в направлении движения. «Полная» нога под действием веса тела «сжимается и скручивается», напоминая сжатую пружину. С толчком «полной» ноги от пола вес тела переносится на «пустую» ногу, выставляемую в направлении движения. Так создается возможность для следующего шага при перемещении. Поэтому «столбовой» шаг больше похож на скручивание, приседание и отталкивание заднестоящей ногой, чем на выставление ног в направлении движения. Только развитые суставы ног и долгая практика позволяют совершать перемещения экономно, устойчиво и быстро. Основной ошибкой и опасностью в технике шага является «двойная тяжесть» (одновременное распределение веса тела на обе ноги), что приводит к скованности и угловатости шага и всех движений. Вес тела непрерывно переходит с ноги на ногу, подобно воде в сообщающихся сосудах. Теория правильного экономичного шага прекрасно изложена в работах Гу Люсина по технике тай цзи цюань семьи Чэнь.

В син и есть много методов перемещения, но основными считаются цунь бу (короткое подшагивание без смены направляющей ноги) и «полный» шаг, который иногда называют хо бу (подвижный, живой шаг), хотя принцип хо бу характеризует манеру всех передвижений при выполнении техники стиля.



Цунь бу – короткое подшагивание в «один цунь».

Исходным положением является левосторонняя стойка сань ти ши (левая нога впереди). Руки на поясе. Движение начинается с небольшого скручивания тела вправо. Правая нога слегка приседает, «наполняясь» весом тела, заряжаясь усилием. Левая нога «опустошается», но не меняет своего положения. Правой ногой толкнуться от земли, используя усилие «дэн ди» – толчка от земли. Левую ногу выставить вперед и чуть влево на «один цунь» (расстояние 30 – 50 см). Не прерывая движение, правой ногой подшагнуть и плотно, с усилием поставить на землю (гэнь бу – приставной шаг). Тело слегка скрутить влево. Сила постановки правой ноги зависит от резкости и силы толчка правой ногой от земли в предыдущей фазе движения. Излишнее топание ногой (та бу), которое копируется начинающими, вызывает потерю центрированности и всплывание усилия вместо выброса усилия в удар.



Цунь бу – короткое подшагивание в «один цунь».

У хорошо понимающего идею шага и имеющего достаточную практику первая часть шага (цзинь бу) подобна быстрому броску змеи, а вторая часть (гэнь бу) подобна мечу, входящему в ножны. Далее повторяется начальная фаза движения. Обязательно следует тренировать шаг в обе стороны (левосторонний и правосторонний).

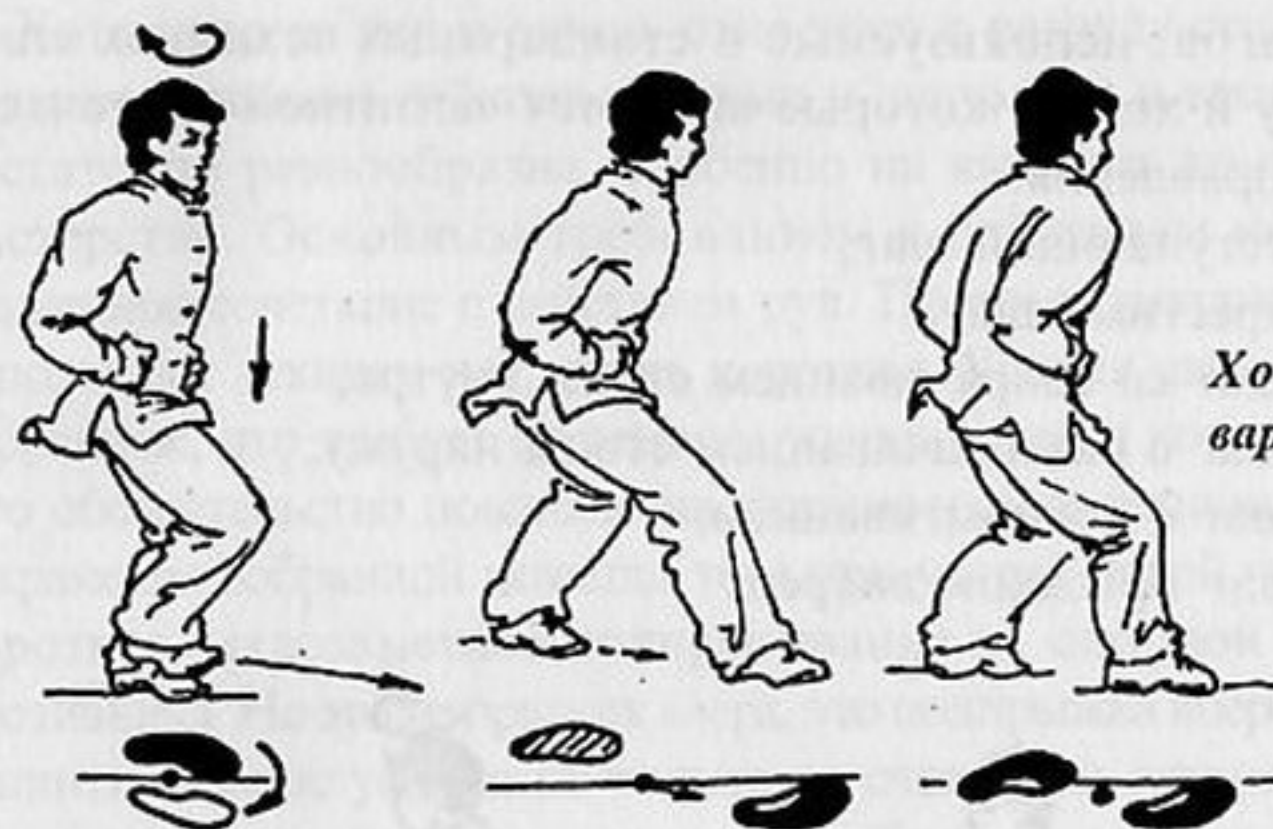
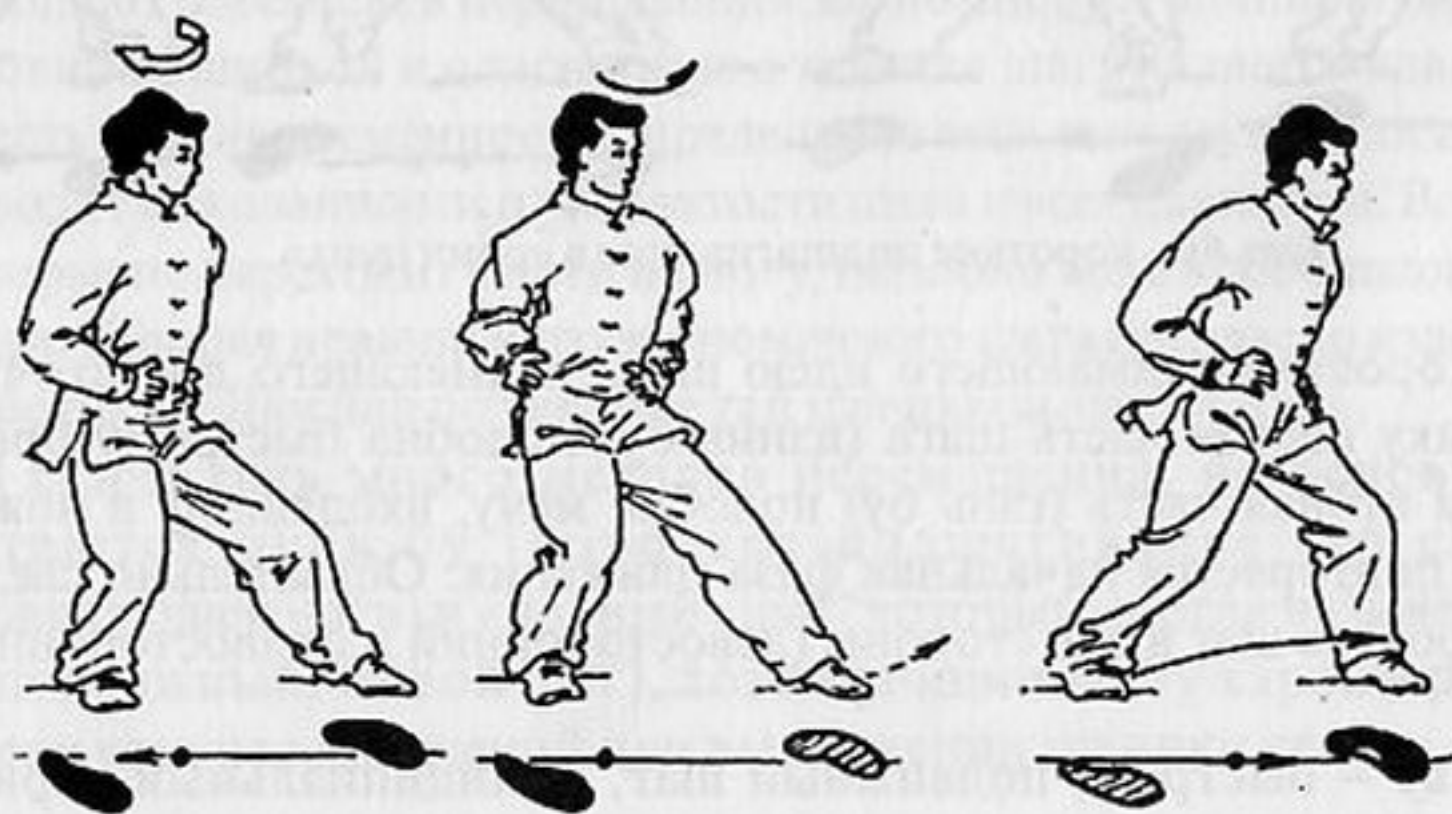
Хо бу – быстрый, подвижный шаг, принципиальный вариант

«полного» шага, изменяющий левостороннюю стойку на правостороннюю и наоборот.

Исходное положение – левосторонняя сань ти ши. Как и в цунь бу, движение начинается с небольшого скручивания вправо. Правая нога слегка приседает, «наполняясь» весом тела, заряжаясь усилием. Левая нога «опустошается», но не изменяет положения. Правая нога отталкивается от земли, левая выставляется вперед и чуть влево (цзинь бу). Носок левой ноги может слегка разворачиваться наружу (бай бу), а также может оставаться слегка повернутым внутрь в зависимости от требований выполняемой техники. Вес переносится на левую ногу с небольшим приседанием на ней. Правая стопа подтягивается к левой по дуге с трущим усилием (мо цзинь) и слегка задерживается. Носок правой стопы поднимается слегка вверх.

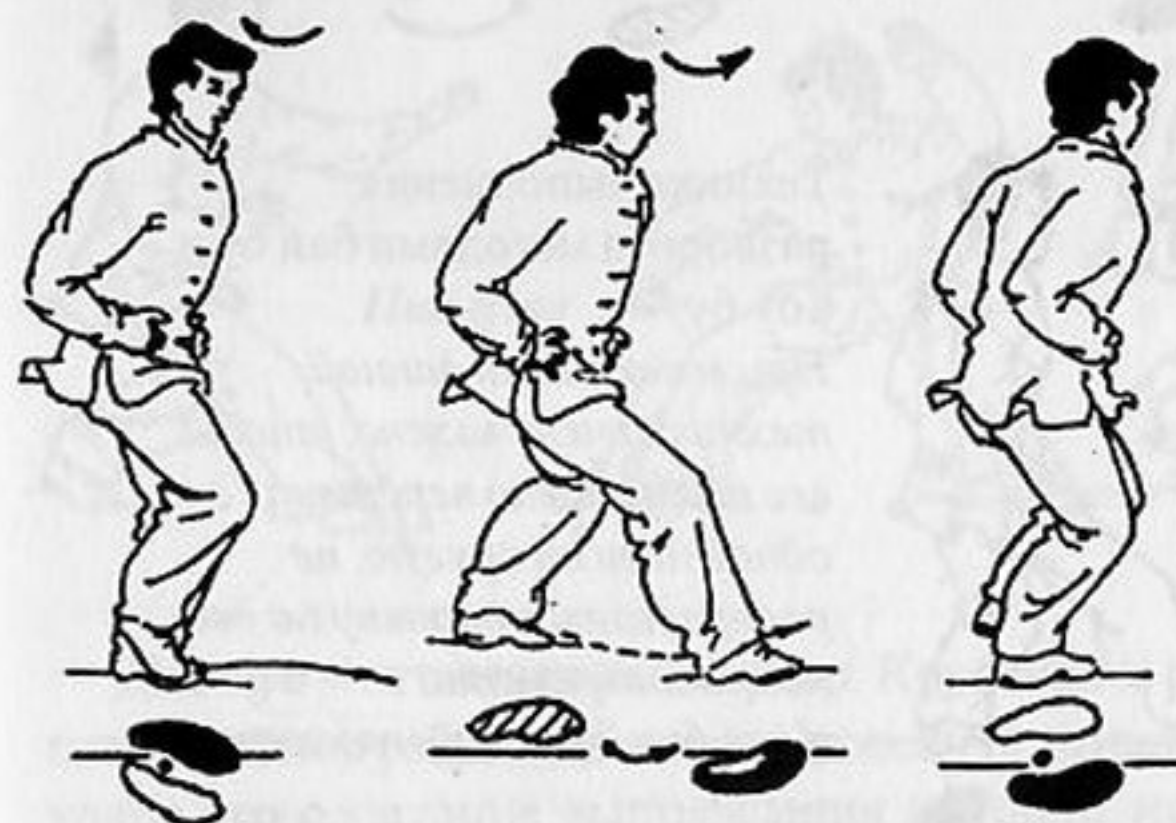
Далее есть два варианта продолжения шага:

“Угловой”. Стоя на левой ноге, тело скручивается вправо и слегка приседает, «наполняя» усилием левую ногу. Левая нога с силой отталкивается от земли. Правая нога выставляется вперед и слегка вправо (цзинь бу). Левая нога подшагивает к правой (гэнь бу) с трущим топающим усилием. Далее следует симметричный шаг из правосторонней позиции в левостороннюю. Угловой тип шага применяется при ударном выбросе усилия (фа ли), другое название «мин цзинь» – явное усилие.



Хо бу, “угловой” вариант шага.

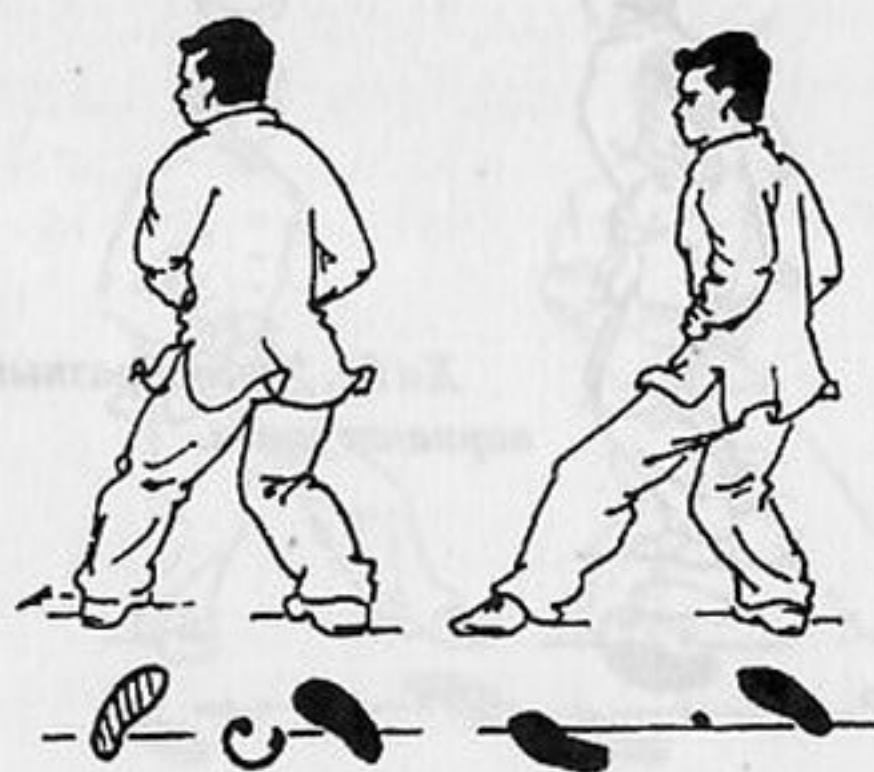
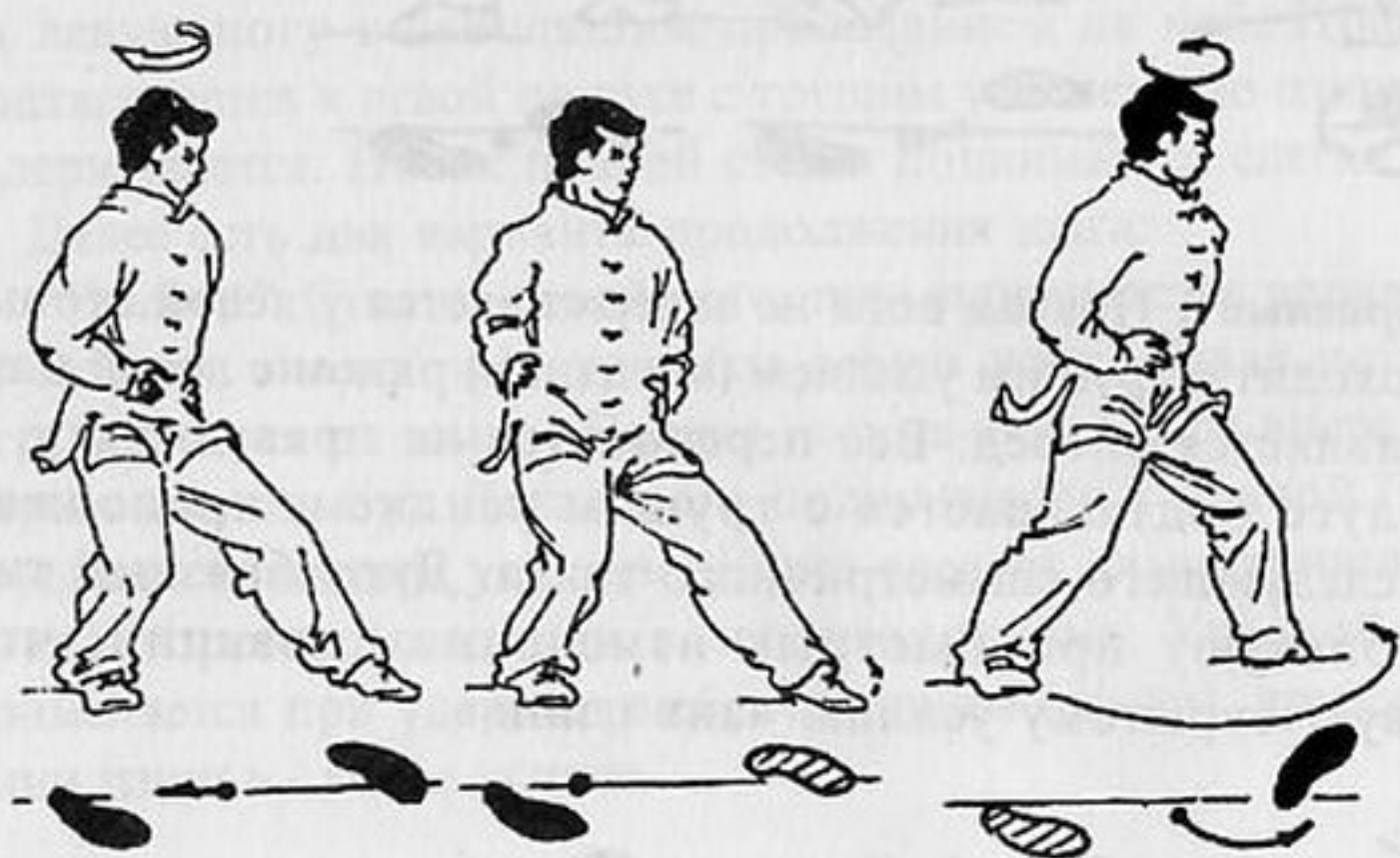
“Дугообразный”. Правая нога не задерживается у левой стопы, а лишь проходит с трущим усилием (мо цзинь) рядом с левой и по дуге выставляется вперед. Вес переносится на правую ногу, а левая по дуге подтягивается с трущим усилием, продолжая движение следующего симметричного такта. Дугообразный тип шага используют при быстрых изменениях позиций, что соответствует скрытому усилию «ань цзинь».



Хо бу, “дугообразный” вариант шага.

Методы шагов, используемые в стандартных техниках син и (кроме цунь бу и хо бу), которые являются «визитной карточкой» хэбэйского направления:

- а) са бу – отступающий шаг;
- б) ча бу – скрестный шаг;
- в) коу бу – шаг со сворачиванием стопы внутрь;
- г) бай бу – шаг с разворачиванием стопы наружу;
- д) тiao бу – шаг с подпрыгиванием;
- е) юэ бу – шаг прыжком вперед.



Техника выполнения разворота методами бай бу и коу бу.
При выполнении данной техники очень важно, чтобы вес тела плавно перетекал с одной ноги на другую, не распределяясь поровну на две ноги одновременно (ошибка «двойной тяжести»).



Туй фа – техника ударов ногами.

Хотя техника син и цюань относится к разряду стилей, уделяющих большее внимание действию руками и шагам, но и техника ног в стиле достаточно разнообразна, особенно на высоких этапах постижения мастерства. Основным требованием к действиям ногами является слаженное сочетание с действием рук. Поэтому дистанция, на которой используют технику ног, очень короткая. Усилия движений тела и рук собраны, что требует от техники ударов ногами короткой амплитуды. Это обстоятельство повлияло на формирование техники ног син и. Для сохранения собранной позиции тела при ударах ногой часто используют короткое, малозаметное подпрыгивание на опорной ноге в сторону противника. Но это не прыжок вверх, это подпрыжка вперед, позволяющая усилить выброс усилия не только за счет силы одних ног, но за счет вбрасывания (пу) в удар всего тела. Хотя в технике используются и достаточно высокие удары цэ чуай туй (боковой срезающий удар) и подсечки на нижнем уровне (сао туй), и удары в прыжке (фэй цзяо), но все же характерными ударами ногами являются:

Цай цзяо – топчущий удар. Этот тип действия ногой можно отнести к элементам шага. Выполняя шаг – удар, нога опускается, воздействуя на голень и стопу противника давящим, режущим, сминающим усилием.



Дэн туй – отталкивающий удар. Короткий и резкий толчок стопой или пяткой ноги в ребра, низ живота, колени противника. Самое важное в этом ударе это сочетание выпрямления ударной ноги с усилием толчка

опорной, прочно укорененной ноги. Нарушение данного правила часто приводит к потере равновесия при выполнении дэн туй.

Тань туй – хлесткий удар. Этот тип удара ногой стандартен для всех стилей ушу. Используя хлесткое усилие выпрямления ноги, удар наносится подъемом стопы снизу на разных высотных уровнях.



Цунь туй – «цуневый», очень короткий удар. Короткий удар носком стопы в стопы и голени противника. Как и цай цзяо, цунь туй является элементом в технике шага.



Чжюан си – удары коленом. Удары коленями на разных уровнях и в различных вариантах характерны для стилей ушу, строящих свою тактику на бое на ближней дистанции. Поднятое колено также используется для защиты от ударов в низ живота и грудь.



Характерным для стиля является прием «ли мао шан шу» - «куница взбирается на дерево». Он представляет один из важных принципов, принцип поднятого колена, который служит основой для техники ударов ногами, и принцип правильного распределения веса в шагах, помогающий бороться с болезнью «двойной тяжести». С ней часто сталкиваются при изучении стилей тайцзи, багуа, син и, техника которых основывается на тонком понимании шагов.



Дин бу усин цюань. Техника пяти действий руками при устойчивом (стандартном) шаге.

Данный метод тренировки техники син и цюань настолько распространен и популярен, что стал классическим (унифицированным) для многих школ хэбэйского направления и вытеснил собой многие

другие методы тренировки, позволяющие тренировать варианты использования стандартных техник син и цюань.

Выполняя движения методов дин бу усин цюань, следует обратить внимание на фазы метода тренировки лунь чжуань у син лян хуань цюань, т. к. они позволят заметить и исправить возможные ошибки при выполнении пяти классических техник в движении, а также сформировать принципиальные формы применения этих техник.

Метод дин бу у син цюань состоит из пяти небольших связок (дорожек) приемов, включающих в себя симметрично выполняемые (в левую и правую стороны) пять основных технических действий син и цюань:

Пи цюань – рубящие удары.

Бэн цюань – обрушивающиеся (прямые) удары.

Цзуань цюань – буравящие удары.

Пао цюань – взрывные (пушечные) удары.

Хэн цюань – поперечные удары.

Выполнение каждой из связок (дорожек) начинается с принятия позиции сань ти ши. Выполнение этой техники было подробно описано в предыдущих главах. Каждый из приемов связки выполняется по очереди вправо и влево с движением вперед шагом цунь бу или полным угловым хо бу (этот тип шага характерен при использовании мин цзинь – явного усилия). После выполнения серии приемов с движением в одном направлении следует разворот, который выполняется обычно шагом коу бу (свернутый внутрь шаг), и серия приемов продолжается в противоположном направлении. Количество повторений приемов в “дорожке” зависит от физического состояния тренирующегося и от целей тренировки.

Для начинающих желательно выполнение всех фаз движения в среднем темпе и в режиме явного усилия мин цзинь, что позволяет контролировать взаимодействие всей структуры тела, осознавая и ощущая моменты собирания и выпуска усилия в удары и принципы применения конкретных движений в различных ситуативных вариантах.

ПИ ЦЮАНЬ – рубящие удары.

Исходное положение – позиция сань ти ши (рис. 1).

Тело слегка поворачивается влево. Обе ладони, скручиваясь внутрь,



рис. 1

подтягиваются к низу живота, собираясь в кулаки. Центры кулаков направлены вверх. Вес тела смещается на правую ногу (рис. 2). Тело слегка поворачивается вправо, загружая своим весом правую ногу, накапливая усилие для толчка. Правая нога толкается от земли. Левая нога делает шаг вперед и слегка влево. Левая рука совершает буравящее движение кулаком вперед и слегка вверх, что соответствует фазе парирования. Центр левого кулака направлен вверх (рис. 3). Тело еще больше скручивается влево. Вес тела смещается к левой ноге. Правый кулак буравит вверх, проходя над левым предплечьем, что соответствует фазе собирания



рис. 2



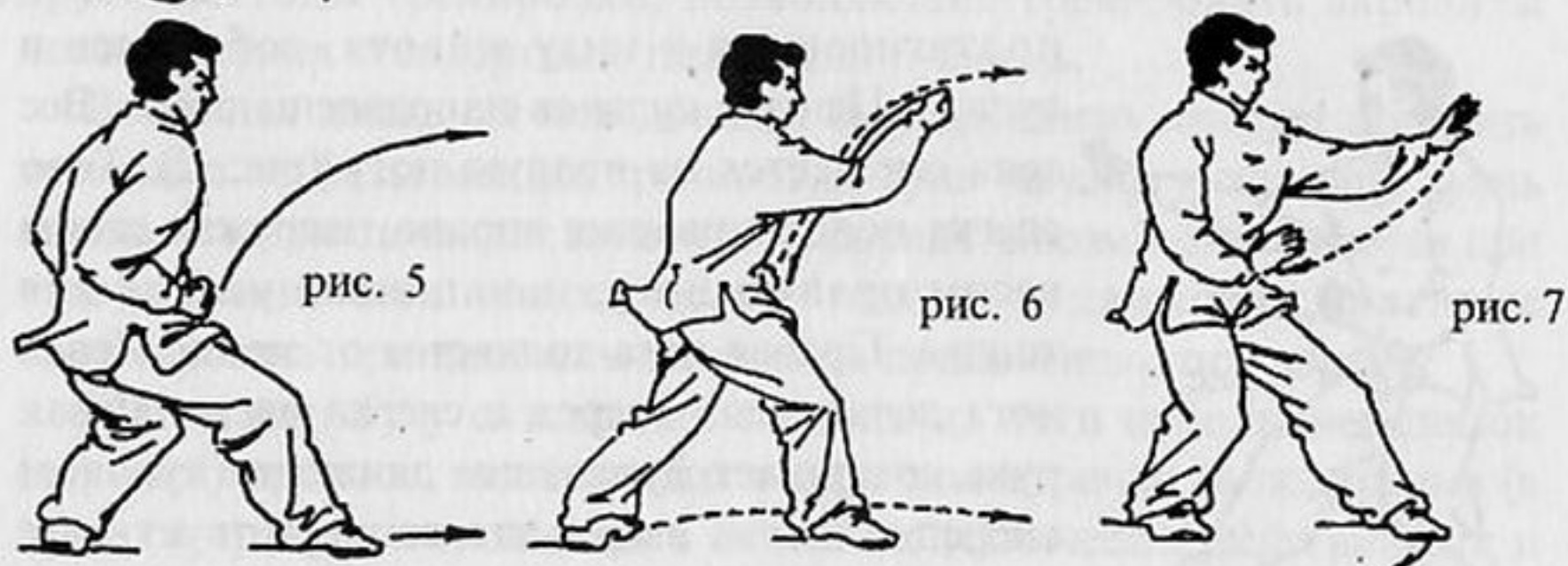
рис. 3



рис. 4

усилия. Оттолкнувшись от земли левой ногой, сделать шаг правой ногой вперед и чуть вправо. Правая рука совершает рубяще-сталкивающий удар ребром правой кисти. Левая нога подшагивает к правой. Левая стопа плотно притирается к земле (рис. 4), что соответствует фазе выпуска усилия, удар производится в момент шага передней ногой, подшагивание служит для погашения инерции и сохранения центрированности позы.

Далее те же действия выполняются в симметрично противоположном варианте. Тело скручивается вправо. Ладони, изменяясь в кулаки, подтягиваются к низу живота (рис. 5). Левая нога толкается от земли.

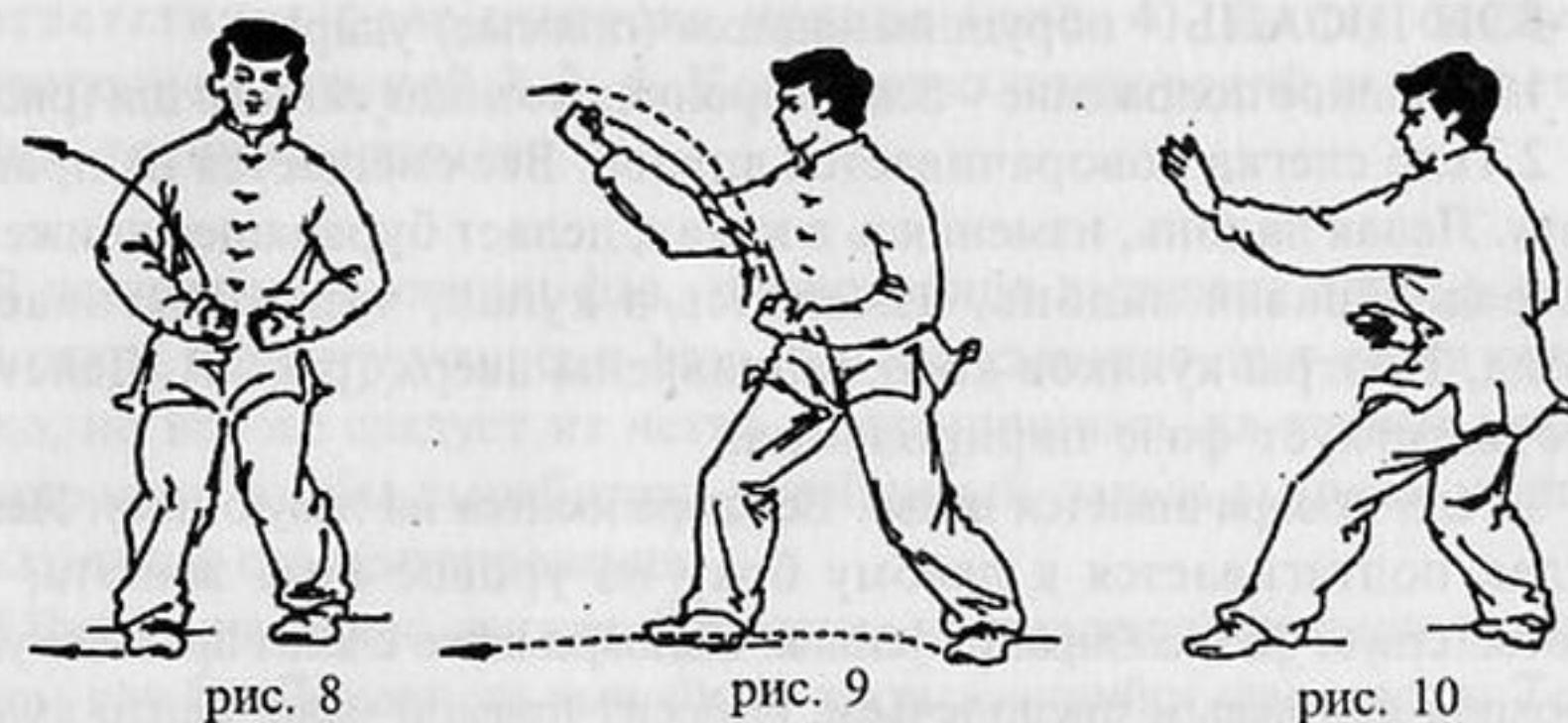


Правая совершает шаг вперед, тело скручивается влево. Правая рука совершает буравящее движение вперед вверх (рис. 6). Вес переходит на правую ногу. Левая рука кулаком выполняет буравящее движение вверх, проходя над правым предплечьем. Оттолкнувшись от земли правой ногой, сделать шаг левой вперед и чуть влево. Левая рука наносит рубящий сталкивающий удар вперед. Правая рука, согнутая в локте, подтягивается к низу живота, центр ее ладони направлен вниз (рис. 7).

Важно соблюсти сочетание трех фаз (парирование – растягивание позы, собирание усилия – “сжатие” тела и выброс накопленного усилия) с вращениями в пояснице и с точным перемещением веса тела при выполнении шагов. Несоблюдение и нарушение этих требований превратит тело в «рассыпающийся ком сухой земли».

Разворот тела шагом коу бу.

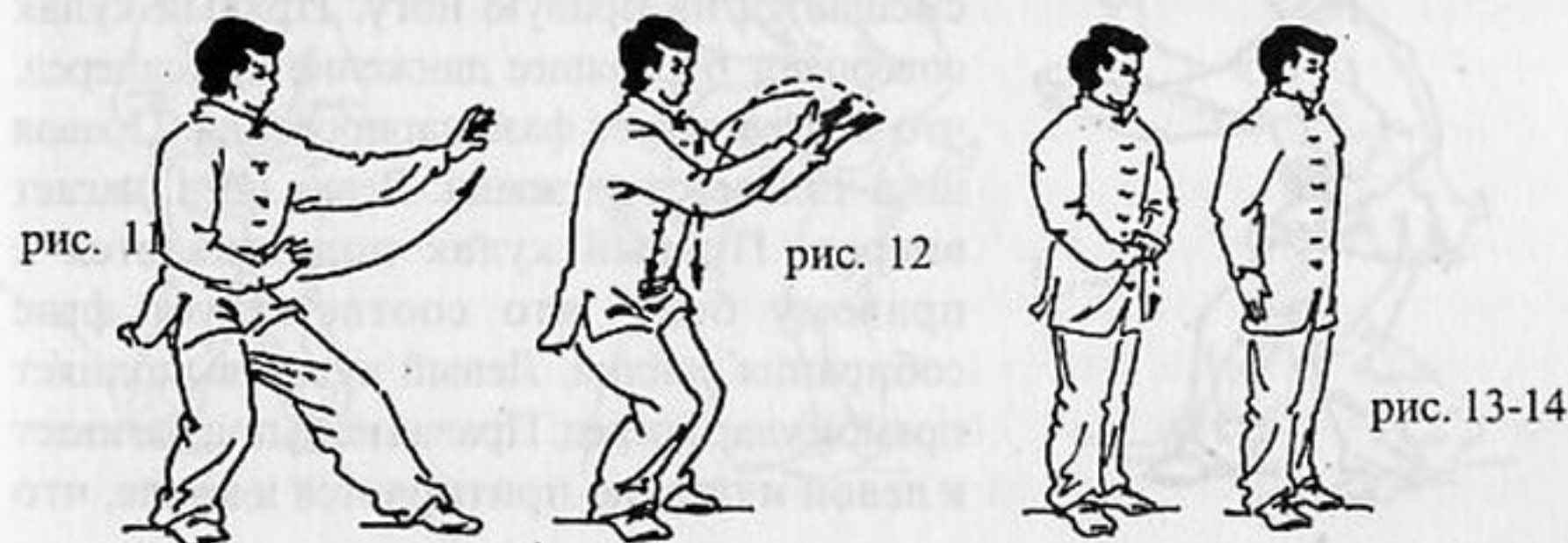
Левая нога совершает округлый шаг, поворачивая стопу внутрь (коу бу). Тело скручивается вправо. Вес переносится на левую ногу. Это важное замечание, так как в этой позиции вес должен не застыть на двух ногах (порок двойной тяжести), а плавно перетечь с правой на левую ступню. Кулаки обеих рук подтягиваются к низу живота, центры кулаков направлены вверх (рис. 8). Левая нога толкается от земли. Тело поворачивается вправо. Правая нога шагает вперед и чуть вправо. Правая рука совершает буравящее движение вперед вверх, что соответствует фазе защиты – парирования (рис. 9). Скручивая тело вправо, вес тела перенести на правую ногу. Левая рука буравит кулаком над правым предплечьем, что соответствует фазе собирания усилия к центру. Толкнувшись правой ногой от земли, шагнуть левой ногой вперед и чуть влево.



Одновременно совершить рубящий сталкивающий удар ребром левой кисти вперед, что соответствует фазе выпуска усилия в удар. Правая рука подтягивается к низу живота. Центр ладони направлен вниз. Правая стопа подшагивает к левой ноге, плотно притираясь к земле (рис. 10).

Цикл приемов данного метода может повторяться многократно в зависимости от самочувствия, целей тренировки и размера тренировочной площадки. Завершение упражнений метода пи цюань аналогично и для других методов у син цюань.

Придя в левостороннюю позицию сань ти ши (рис. 11), левая нога возвращается к правой. Обе руки вытягиваются перед собой. Центры ладоней направлены вверх, колени ног полусогнуты (рис. 12). Ноги выпрямляются, ладони подтягиваются к низу живота, собираясь в кулаки. Центры кулаков направлены вниз (рис. 13). Движение и ци собираются к центру, возвращаясь в дань тянь. Тело выпрямляется, руки опускаются свободно вдоль боковых поверхностей бедер (рис. 14).



БЭН ЦЮАНЬ – обрушивающиеся (прямые) удары.

1. Исходное положение – левосторонняя позиция сань ти ши (рис. 1).

2. Тело слегка поворачивается вправо. Вес смещается на правую ногу. Левая ладонь, изменяясь в кулак, делает буравящее движение вперед. Правая ладонь, изменяясь в кулак, чуть оттягивается назад. Центры кулаков косо направлены вверх (рис. 2). Действие соответствует фазе парирования.

3. Тело поворачивается влево. Вес переносится на левую ногу. Левый кулак подтягивается к левому боку на уровне низа живота, что соответствует фазе собирания усилия. Одновременно с этим правый кулак, проходя над левым предплечьем, наносит прямой удар, центр кулака направлен влево. Правая стопа подшагивает к левой и плотно притирается к земле, что соответствует фазе выпуска усилия в удар (рис. 3).



рис. 1



рис. 2

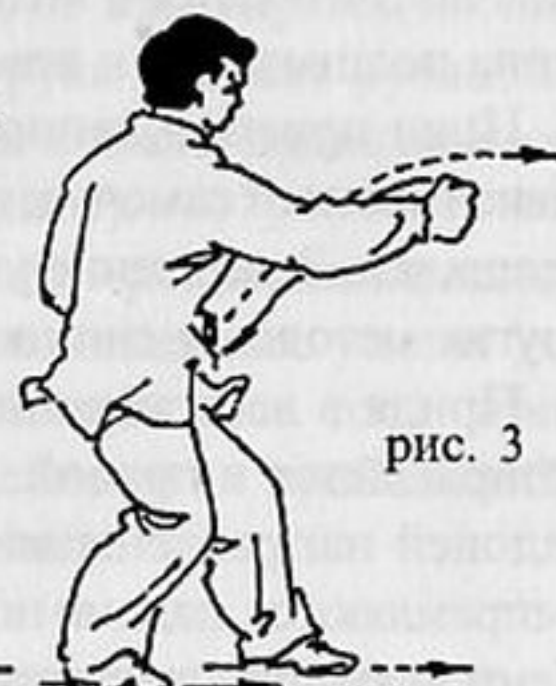


рис. 3



рис. 4

4. Тело скручивается слегка влево. Вес смещается на правую ногу. Правый кулак совершает буравящее движение чуть вперед, что соответствует фазе парирования. Правая нога толкается от земли. Левая нога шагает вперед. Правый кулак подтягивается к правому боку, что соответствует фазе собирания усилия. Левый кулак выполняет прямой удар вперед. Правая нога подшагивает к левой и плотно притирается к земле, что



соответствует фазе выпуска усилия (рис. 4). Далее следует повторение движений 2, 3, 4. Количество повторений выбирается самим тренирующимся.

В данном упражнении фаза парирования выделена явно, а фаза собирания к центру усилия и фаза выпуска сменяют друг друга очень резко, но все же следует их четко разграничивать на первых порах тренировки, чтобы выработать устойчивый навык выпуска усилия только после его центрирования.

5. Выполнив серию движений в одном направлении, развернуть тело шагом коу бу. Левая нога выполняет закрывающийся шаг внутрь. Тело поворачивается вправо. Вес смещается на левую ногу. Кулаки обеих рук собираются к низу живота. Центры кулаков направлены вверх (рис. 5). Тело продолжает поворот вправо. Вес полностью смещается на левую ногу, которая слегка приседает. Одновременно с этим правая нога, согнутая в колене, поднимается вверх, защищая живот, и готовая к нанесению удара. Правая рука выполняет буравящее движение вверх (рис. 6). Фаза парирования.

Приседая на левой ноге, тело поворачивается вправо. Правая нога опускается на землю. Ее носок развернут наружу. Правый кулак, изменяясь в ладонь, возвращается к правому боку. Фаза собирания усилия. Левый кулак, изменяясь в ладонь, выполняет сталкивающее рубящее движение вперед. Центры ладоней косо направлены вниз (рис. 7). Фаза выпуска усилия в удар.



рис. 5



рис. 6



рис. 7

Тело слегка скручивается вправо. Левая ладонь изменяется в кулак, совершая буравящее движение вперед. Правая изменяется в кулак и чуть оттягивается назад. Вес смещается на правую ногу (рис. 8). Фаза парирования.

Левая нога выполняет большой шаг вперед. Левый кулак подтягивается к левому боку, фаза собирания усилия. Вес смещается на левую ногу. Правый кулак, пройдя над левым предплечьем, наносит прямой удар вперед. Правая нога подшагивает к левой и

плотно притирается к земле (рис. 9). Фаза выпуска усилия.

Далее следует повторение движений в обратном направлении. Окончание упражнения метода бэн цюань аналогично окончанию упражнения пи цюань (рис. 10-14).

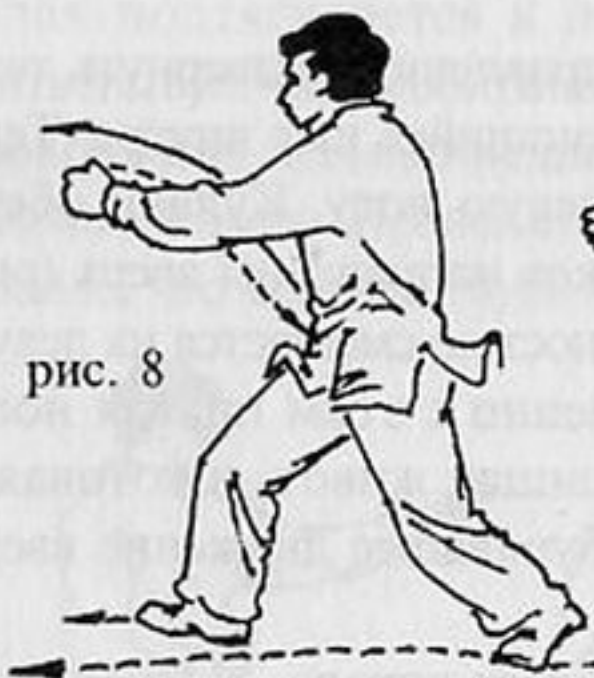


рис. 8



рис. 9



рис. 10



рис. 11



рис. 12



рис. 13



рис. 14

ЦЗУАНЬ ЦЮАНЬ – буравящий удар.

Исходное положение – левосторонняя позиция сань ти ши (рис. 1).

Тело поворачивается немного влево. Вес смещается на правую ногу.



Ладони обеих рук изменяются в кулаки и собираются к низу живота. Центры кулаков направлены вверх (рис. 2).

Тело слегка поворачивается вправо, вес смещается на левую ногу. Левый кулак совершает буравящее движение вперед. Правый кулак подтягивается к правому боку (рис. 3). Фаза парирования.

Вес полностью переходит на левую ногу. Тело чуть поворачивается вправо. Колено левой ноги слегка сгибается. Левый кулак собирается к низу живота слева. Фаза собирания усилия к центру.

Не прерывая движения, а лишь задержавшись на левой ноге, оттолкнуться ею от земли, шагнуть вперед правой ногой. Правый кулак, проходя над левым предплечьем, совершает буравящий удар вперед и слегка вверх. Центр кулака косо направлен вверх. Левая нога подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 4). Фаза выпуска усилия в удар.



рис. 1



рис. 2



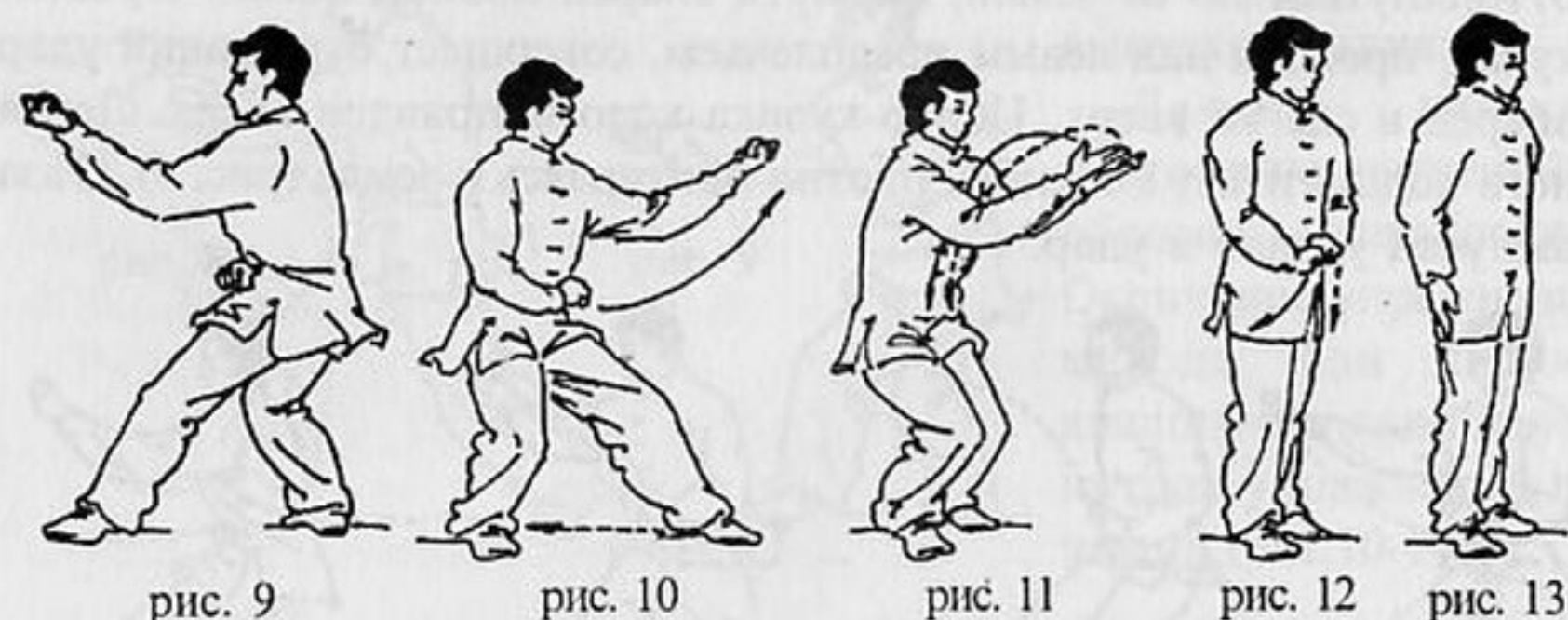
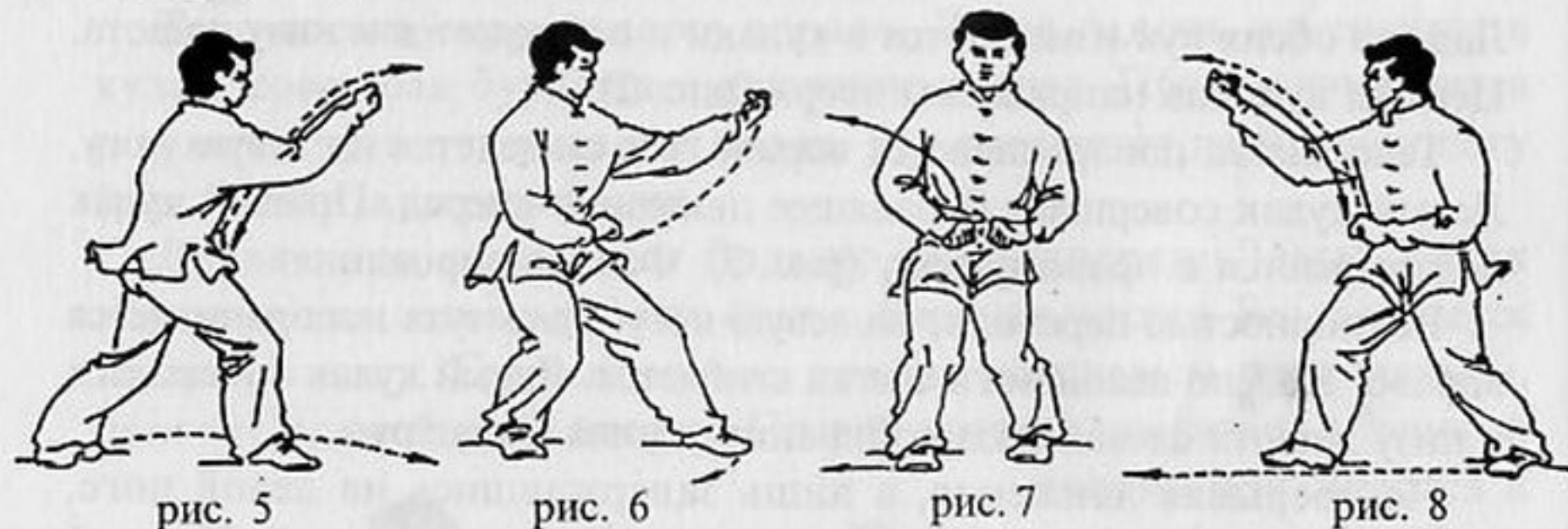
рис. 3



рис. 4

Для получения выброса усилия (фали) в ударе цзюань цюань важно четко скоординировать действия шага хо бу в фазе собирания усилия к центру. Если не собрать усилие к центру, удар не будет иметь силы, а движение в лучшем случае превратится в плавное «перетекание воды» (явное усилие мин изменится на скрытое ань, не «проявившись» в ударе).

Далее приемы симметрично повторяются (рис. 5, 6). Закончив движение в одном направлении, сделать поворот шагом коу бу, метод его выполнения полностью совпадает с аналогичным приемом в методе пи цюань (рис. 7-9). Далее приемы симметрично повторяются в обратном направлении. Окончание метода цзюань цюань выполняется аналогично другим методам у син цюань, которые были описаны выше (рис. 10-13).



ПАО ЦЮАНЬ – взрывные (пушечные) удары.

Исходное положение – левосторонняя сань ти ши (рис. 1).

Тело слегка поворачивается влево. Левая нога подшагивает вперед. Одновременно с этим правая ладонь выставляется вперед и располагается рядом с левой ладонью. Центры ладоней направлены вперед (рис. 2).

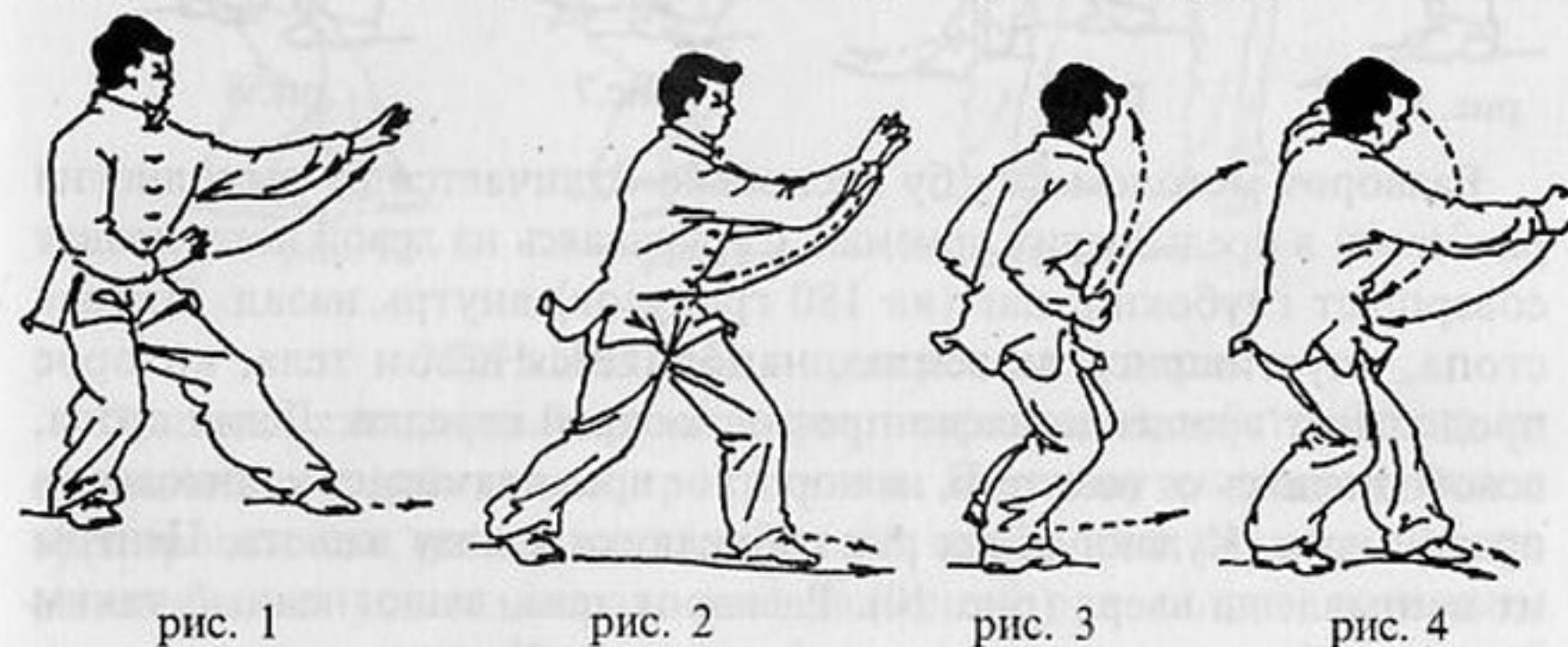
Не прекращая движения, правая нога делает большой шаг вперед и немного вправо. Опускаясь на землю, правая нога сгибается в колене. Левая нога выполняет трущий шаг и замирает, достигнув щиколотки правой ноги. Носок левой ноги натягивается вверх. Ладони обеих рук изменяются в кулаки и подтягиваются к низу живота. Центры кулаков направлены вверх. Движение собирания рук должно иметь очень узкую амплитуду («локти трут бока») (рис. 3). Фаза парирования.

Тело, опираясь на правую ногу, скручивается еще влево. Правая нога



сильнее сгибается в колене. Левый кулак начинает буравящее движение вперед вверх. Фаза собирания усилия к центру.

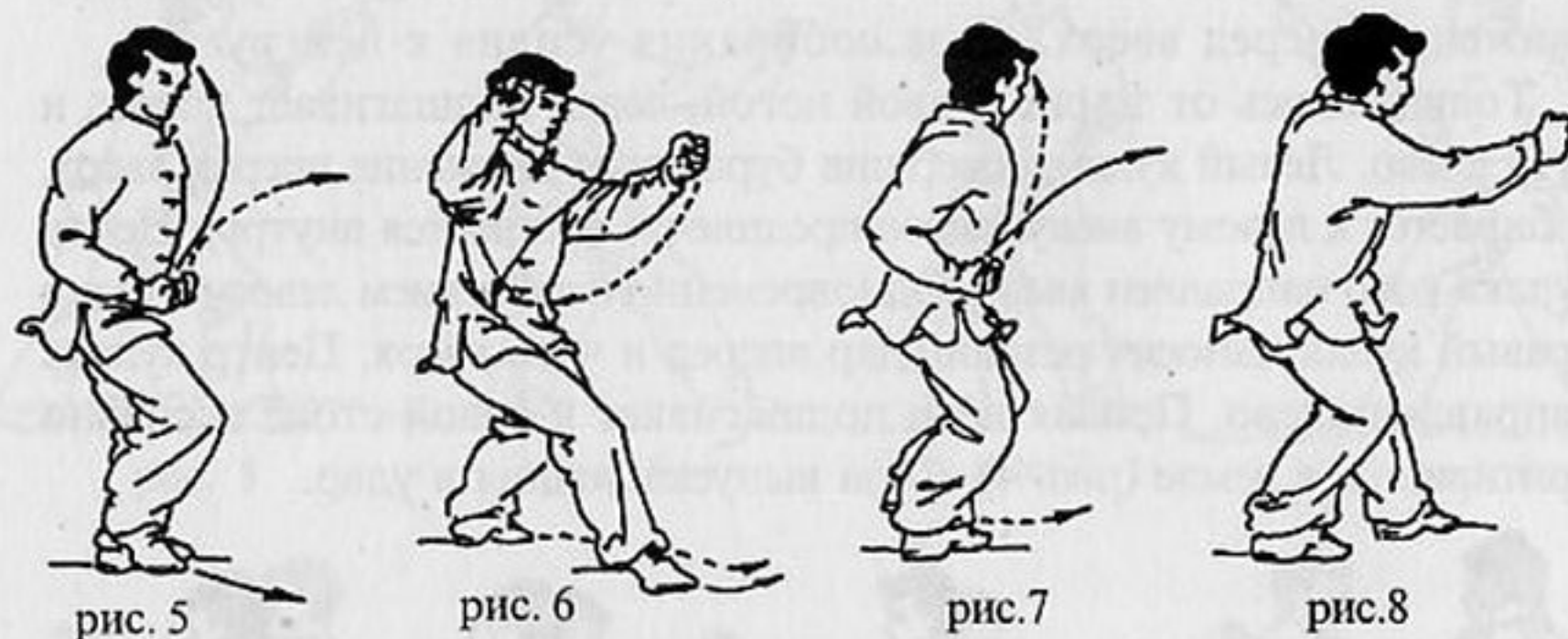
Толкнувшись от земли правой ногой, левая подшагивает вперед и чуть влево. Левый кулак, совершив буравящее движение вперед вверх, собирается к левому виску (левое предплечье вращается внутрь). Центр кулака косо направлен вверх. Одновременно с действием левого кулака правый кулак наносит резкий удар вперед и чуть вверх. Центр кулака направлен влево. Правая нога подшагивает к левой стопе и сильно притирается к земле (рис. 4). Фаза выпуска усилия в удар.



Важно, чтобы в момент выпуска усилия кулаки обеих рук резко двигались в разных направлениях (правая – вперед, левая – назад). Движение должно быть резким и коротким, «будто руки разрывают веревку». Правая нога в момент выброса усилия слегка оседает, что позволяет сделать резкий взрывной удар (не толчок) и амортизировать отдачу от удара.

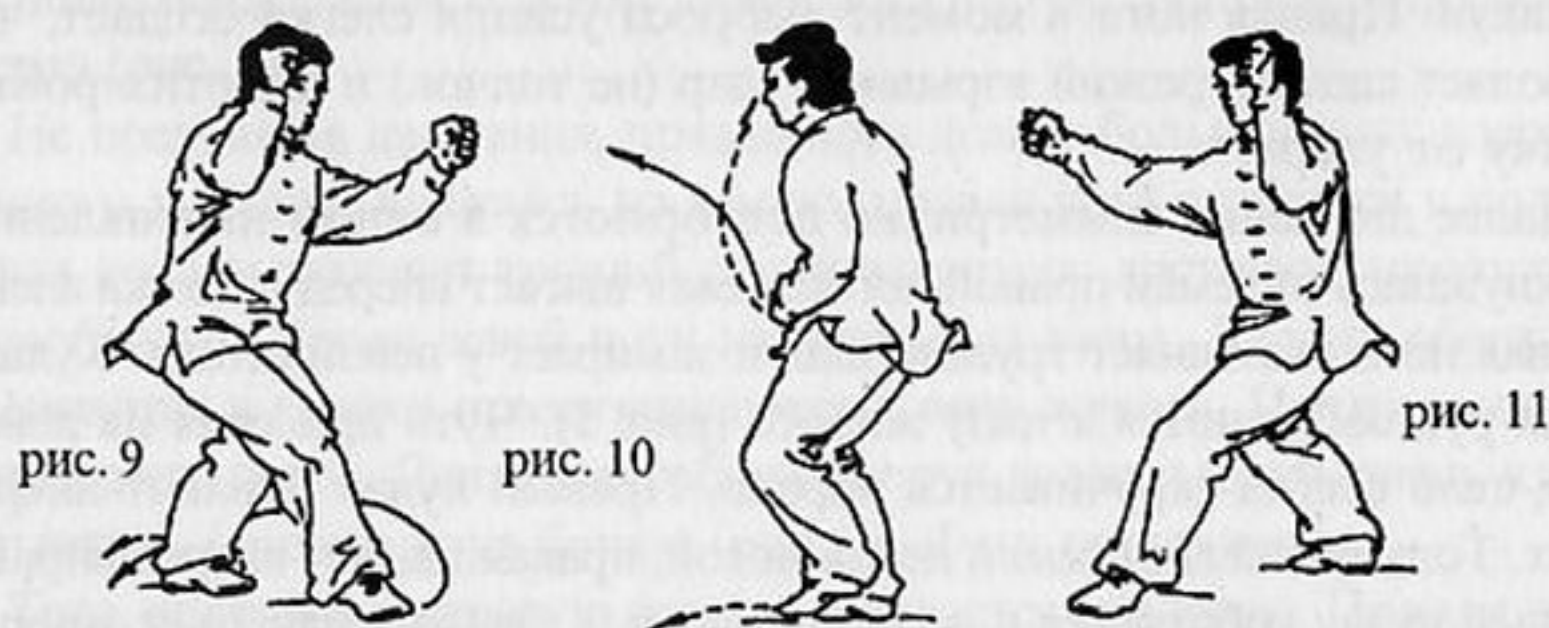
Далее движения симметрично повторяются в одном направлении. Толкнувшись от земли правой ногой, левая шагает вперед и слегка влево. Правая нога выполняет трущий шаг и замирает у левой стопы. Кулаки обеих рук собираются к низу живота (рис. 5). Чуть приседая на левой ноге, тело слегка скручивается вправо. Правый кулак буравит вперед вверх. Толкнувшись от земли левой ногой, правая шагает вперед вправо. Правый кулак собирается к правому виску, а левый резко бьет вперед

и чуть вверх. Левая нога подшагивает к правой стопе (рис. 6-9).

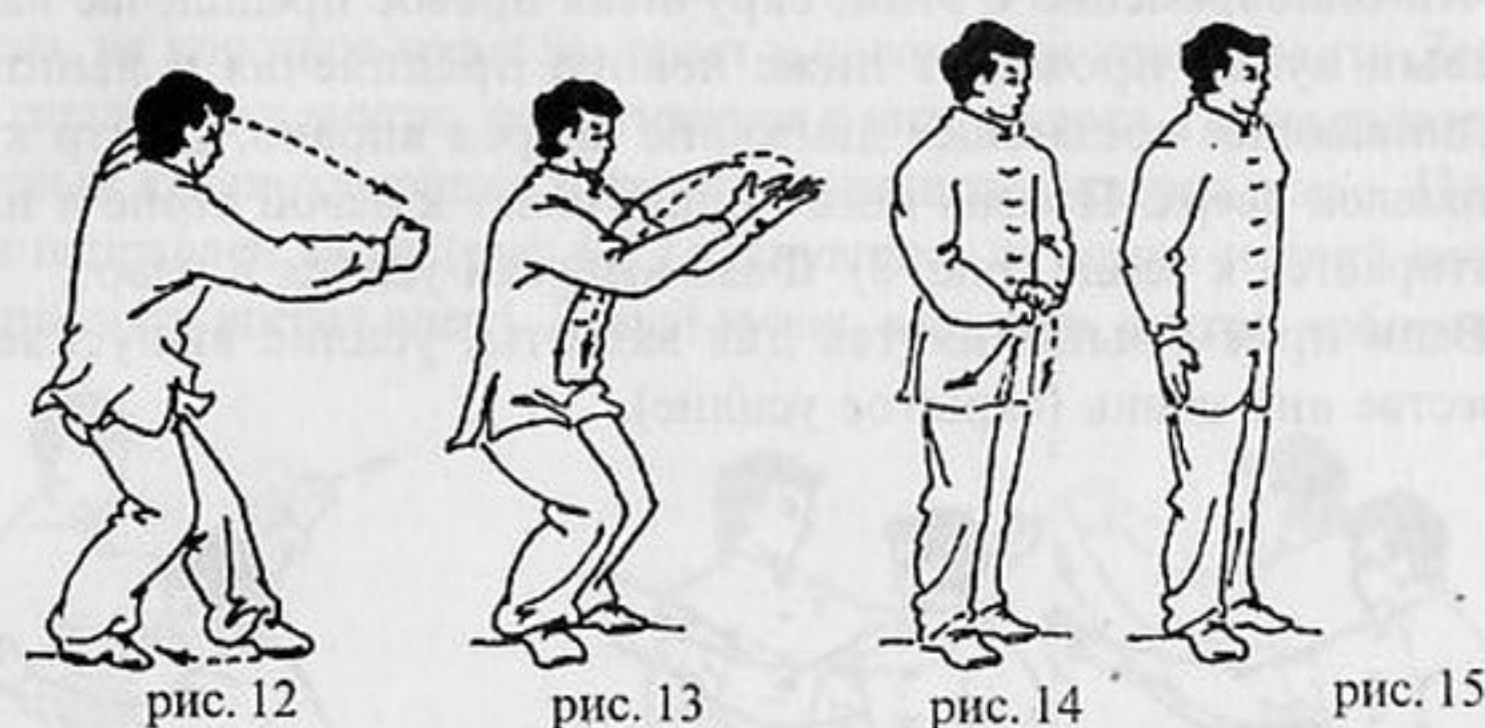


Разворот методом коу бу несколько отличается от выполнения разворота в предыдущих приемах. Скручиваясь на левой ноге, правая совершает глубокий шаг (на 180 градусов) внутрь назад. Правая стопа, опустившись на землю, наполняется весом тела, которое продолжает вращение влево против часовой стрелки. Левая стопа, освободившись от веса тела, на короткое время замирает у щиколотки правой ноги. Кулаки обеих рук собираются к низу живота. Центры их направлены вверх (рис. 10). Разворот тела, выполненный таким методом, будет соответствовать фазе парирования.

Толкнувшись от земли правой ногой, шагнуть левой ногой вперед и чуть влево. Левый кулак, выполнив буравящее движение вперед вверх, собирается к левому виску. Правый наносит резкий удар вперед и чуть вверх (рис. 11).



7. Далее приемы симметрично повторяются в обратном направлении. Окончание метода пао цюань соответствует окончанию движений остальных методов усин цюань (рис. 12-15).



ХЭН ЦЮАНЬ – поперечные удары.

Принцип хэн цюань характеризует направления действий тела по отношению к действиям противника. Поэтому основной метод тренировки хэн цюань заключается в выработке навыка выбора оптимальных углов направления движений рук, шагов, величины поворотов корпуса. Не стоит привязываться к идеи, что данный пример, иллюстрирующий принцип хэн, является ударом или защитой. Любое действие может быть использовано в зависимости от ситуации в атаке или защите.

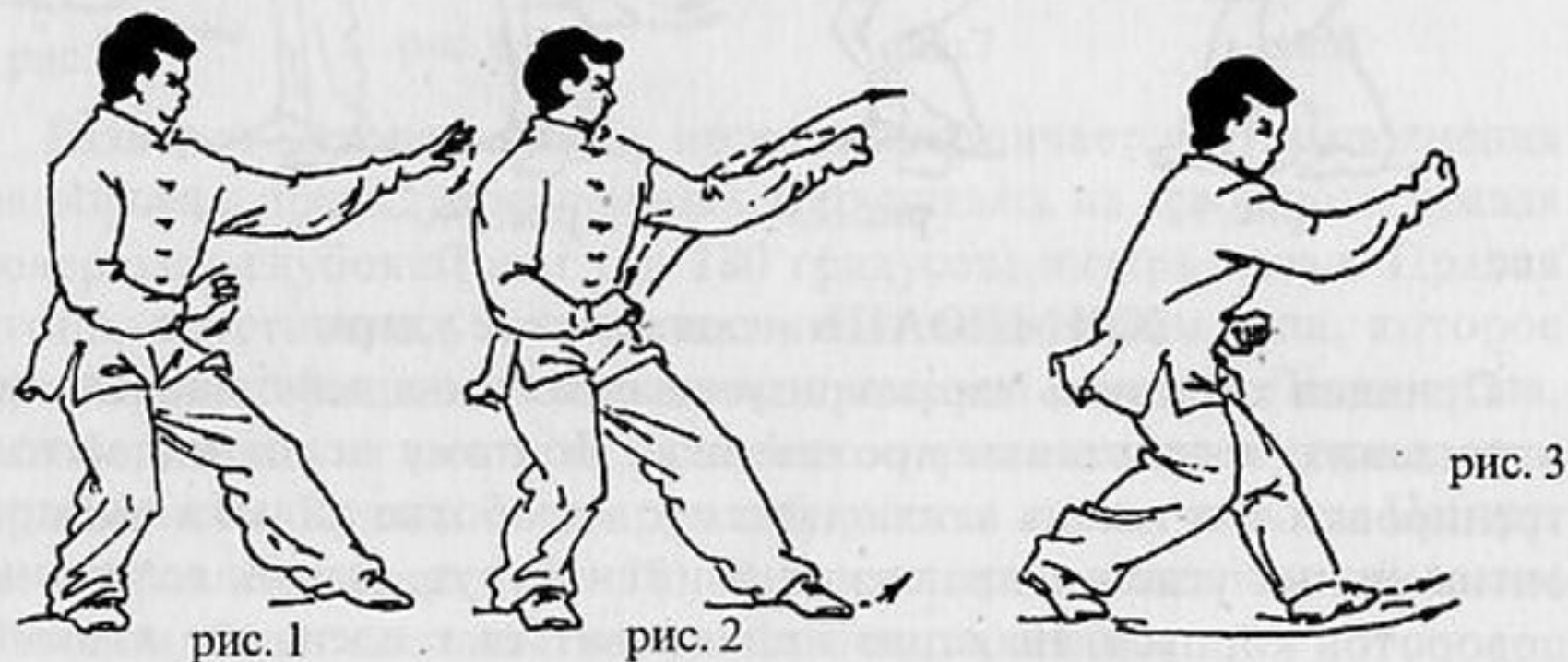
Принцип хэн (первоэлемент – земля) обязательно должен быть в каждом действии во всех методах, так как он связывает все движения тела и координирует их с действиями тела противника. Метод, который предлагается для тренировки этого принципа, всего лишь один из вариантов принципа хэн, который используется в классическом варианте подачи техники усин цюань.

Исходное положение – левосторонняя сань ти ши (рис. 1).

Тело слегка поворачивается вправо. Вес смещается на правую ногу. Левая ладонь, изменяясь в кулак, буравит вперед. Правая ладонь собирается в кулак, который слегка натягивается назад. Центр кулака направлен вниз (рис. 2). Фаза парирования.

Толкнувшись от земли правой ногой, левая шагает вперед влево. Скручивая левое предплечье внутрь, собрать левый кулак к левому боку. Центр кулака направлен вниз. Фаза собирания к центру усилия. Почти одновременно с этим, скручивая правое предплечье наружу, правый кулак проходит ниже левого предплечья и выполняет сталкивающее срезающее движение вперед вправо. Центр кулака направлен вверх. Правая нога подшагивает к левой стопе и плотно притирается к земле (рис. 3). Фаза выпуска усилия в удар.

Если прием выполняется для защиты, усилие выпускается в качестве ань цзинь (скрытое усилие).



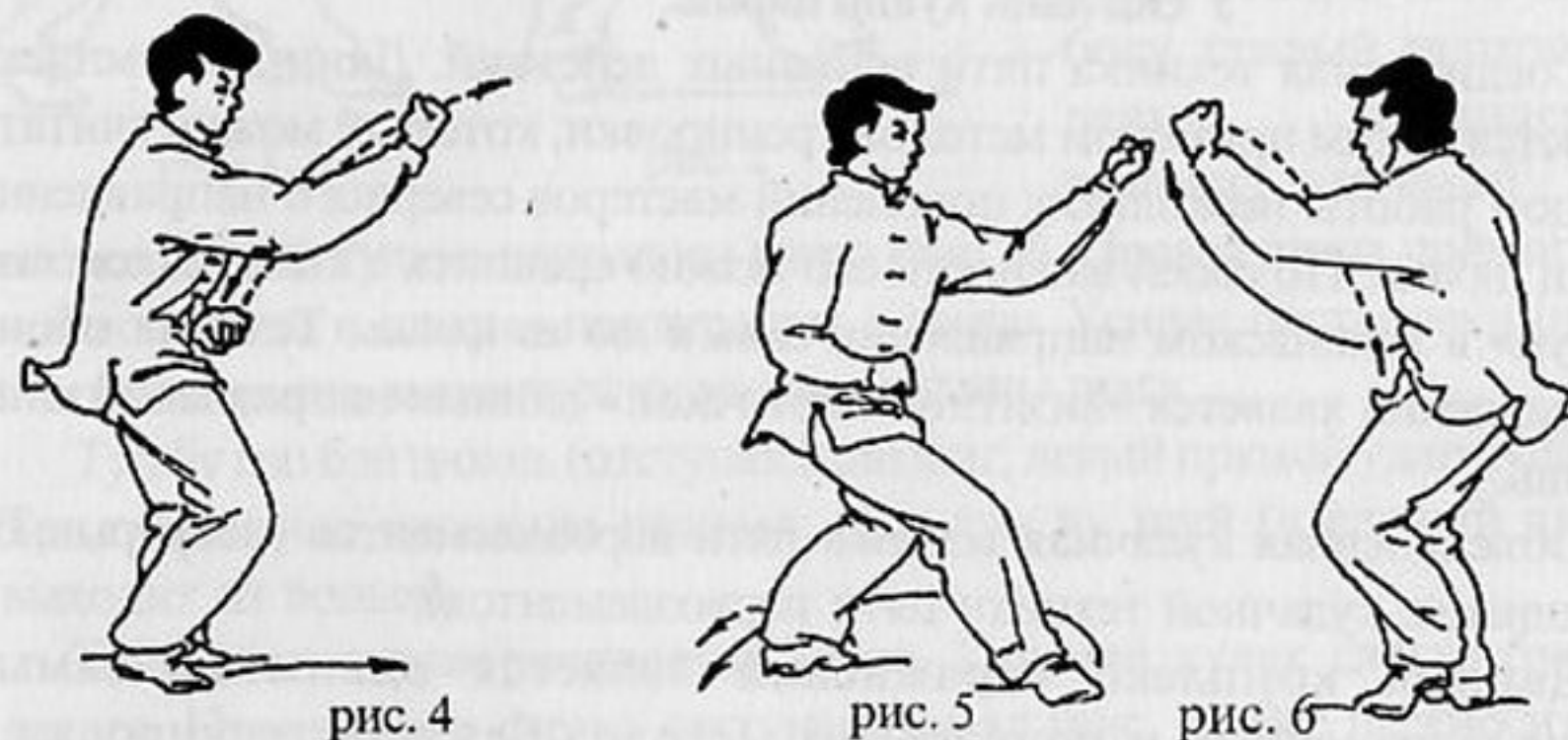
Толкнувшись от земли правой ногой, левая шагает вперед влево. Тело слегка скручивается вправо. Правый кулак буравит вперед. Фаза парирования. Чуть присев на левой ноге, выполнить трущий шаг правой ногой. Правая стопа слегка замирает у левой щиколотки. Носок правой стопы натянут вверх (рис. 4). Фаза собирания усилия к центру.

Толкнувшись от земли левой ногой, шагнуть правой ногой вперед вправо. Тело поворачивается влево. Правый кулак, скручиваясь внутрь, собирается к низу живота. Центр кулака направлен вниз. Левый кулак, скручиваясь наружу, проходит ниже правого предплечья и совершает сталкивающее срезающее движение вперед влево. Центр кулака направлен вверх. Левая нога подшагивает к правой ступне и плотно притирается к земле (рис. 5). Фаза выпуска усилия.

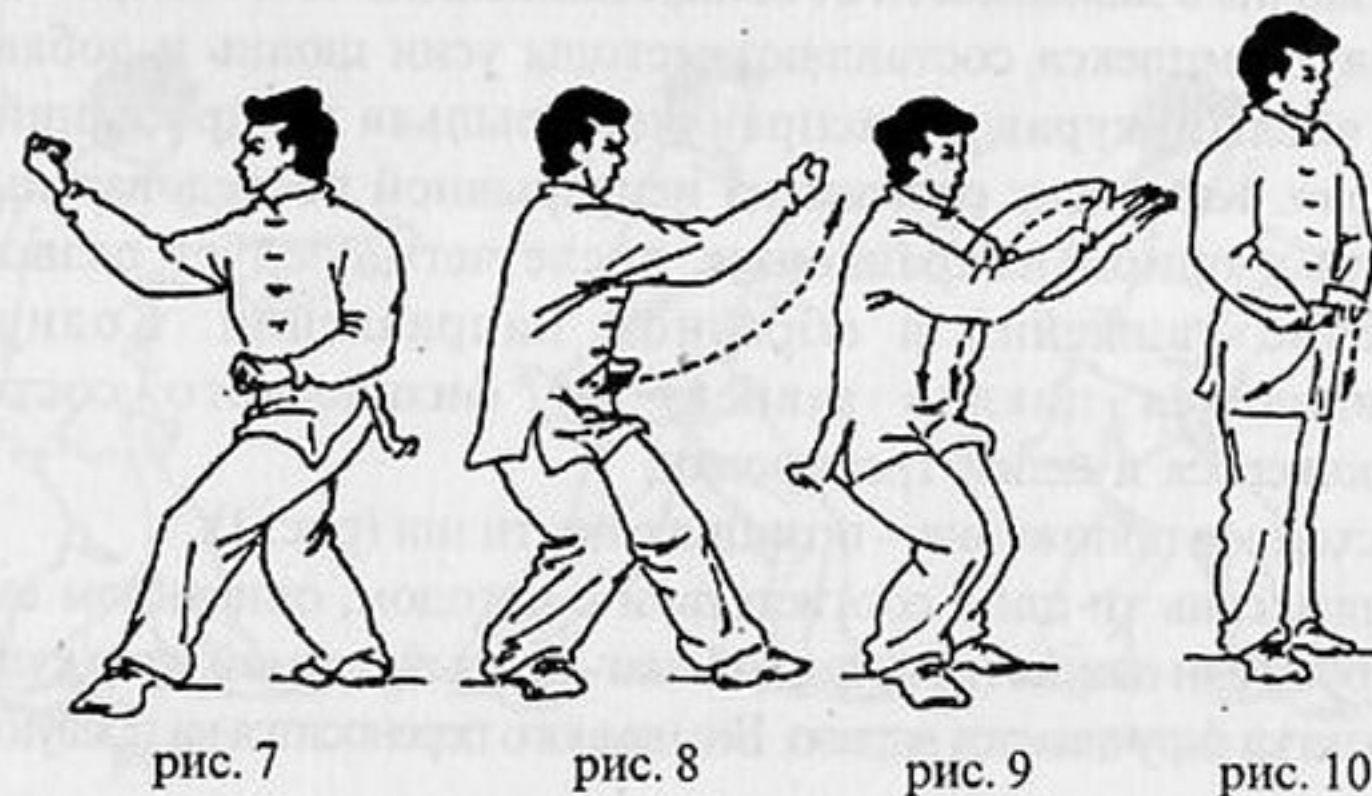
Разворот тела шагом коу бу. Скручиваясь на левой ноге, правая нога



совершает глубокий шаг (на 180 градусов) внутрь назад. Правая стопа, опустившись на землю, наполняется весом тела, которое продолжает вращение влево против часовой стрелки. Левая стопа, освободившись от веса тела, на короткое время замирает у щиколотки правой ноги. Левый кулак, скручиваясь внутрь, подтягивается к низу живота. После разворота тела левый кулак совершает буравящее движение вперед влево. Центр кулака направлен вверх (рис. 6). Толкнувшись от земли правой ногой, левой шагнуть вперед влево. Левый кулак, вращаясь внутрь, собирается



к низу живота. Тело поворачивается слегка вправо. Правый кулак, скручиваясь наружу и проходя ниже левого предплечья, выполняет сталкивающее срезающее движение вперед вправо (рис. 7).



Далее движение повторяется симметрично в обратном направлении.

Возвращение в исходное положение выполняется аналогично остальным методам техники усин цюань (рис. 8 - 10).

Метод тренировки усин цюань является стандартным, но в зависимости от методик преподавания и вариантов применения методов усин цюань имеет некоторые различия в школах хэбэйского направления син и цюань.

У син лян хуань цюань.

Соединенная техника пяти основных действий. Данный комплекс является ярким примером методов тренировки, который можно считать плодом работы нескольких поколений мастеров северного направления син и цюань. По своей важности его можно сравнить с комплексом «сы ба чуй» в хэнаньском направлении син и лю хэ цюань. Техника обоих направлений является «визитной карточкой» данных направлений син и мэнь.

Объединенная кулачная техника пяти первоэлементов (непрерывное соединение кулачной техники пяти первоэлементов).

Данный комплекс упражнений является одним из самых распространенных и популярных методов базовой тренировки в хэбэйском и шаньсийском направлениях син и цюань. Техника приемов, составляющих данный комплекс, была канонизирована еще в конце 19 века. Но проявления действий в каждом из приемов данного комплекса имеет различия в зависимости от конкретной школы или манеры мастера.

Основу комплекса составляют методы усин цюань и добавление приема «белый журавль расправляет крылья» и «дробящий удар цзиньгана». Комплекс состоит из непрерывной последовательности движений в одном направлении, после чего следует разворот и повторение движений в обратном направлении. Количество повторяющихся циклов зависит от физического состояния тренирующегося и целей тренировки.

1. Исходное положение – позиция сань ти ши (рис. 1).

Принять сань ти ши в соответствии с методом, описанном выше.

Гэнь бу ю бэн цюань (приставной шаг, правый прямой удар кулаком).

Тело слегка скручивается вправо. Вес немного переносится на правую ногу.



рис. 1



рис. 2

Ладони собираются в кулаки. Левый кулак слегка буравит вперед, правый – натягивается к правому боку (рис. 2).

Толкнувшись правой ногой от земли, левой шагнуть вперед. Левый кулак собирается к левому боку, правый, проходя над левым предплечьем, наносит прямой удар

вперед. Центр кулака направлен влево (рис. 3). Правая стопа подшагивает к левой стопе и плотно притирается к земле. Усилие постановки правой стопы на землю зависит от скорости и длины шага.

Туй бу цзо бэн цюань (отступающий шаг, левый прямой удар кулаком). Традиционное название приема: цин лун чу шуй («зеленый дракон выходит из воды»).

Тело слегка поворачивается влево. Правый кулак слегка буравит вперед. Правая нога слегка отступает назад (рис. 4). Вес переносится на правую ногу. Левая нога выполняет отступающий шаг назад. Правый кулак, скручиваясь наружу, собирается к низу живота. Левый кулак, проходя над правым предплечьем, наносит прямой удар вперед. Центр кулака направлен вправо (рис. 5).



рис. 3



рис. 4



рис. 5

Выполняя отступающие шаги назад, важно сочетать их с угловыми смещениями и вращением тела, чтобы не разорвать дистанцию при нанесении ударов руками.



рис. 6

Шунь бу ю бэн цюань (продольный шаг, правый прямой удар кулаком). Традиционное название приема: хэй ху чу дун («черный тигр выходит из пещеры»).

Тело слегка поворачивается вправо, левый кулак немного буравит вперед. Толкнувшись от земли левой ногой, правая шагает вперед. Левый кулак собирается к левому боку. Правый кулак, проходя над левым предплечьем, наносит прямой удар вперед. Центр кулака направлен влево. Левая нога подшагивает к правой стопе и плотно притирается к земле (рис. 6).

При выполнении данного приема важно соблюдать координацию вращения тела с выпуском усилия в ударе правым кулаком.



рис. 7

Туй бу бао цюань (отступающий шаг, охватывающие кулаки). Традиционное название приема: бай хэ лян чи («белый журавль расправляет крылья»), цзинь ган ца цюань («дробящий удар цзинь гана»), так как этот прием состоит из двух частей.

Тело поворачивается влево. Вес смещается на правую ногу. Правый кулак слегка буравит вперед. Левая нога отступает назад влево. Предплечья обеих рук опадают вниз, защищая от возможной атаки низ живота и бедра, скрещиваясь друг с другом (правая рука впереди левой) (рис. 7).

Тело поворачивается вправо, достаточно сильно скручиваясь в пояснице. Обе руки поднимаются перед телом до уровня лба, после чего раскрываются в стороны. Левый кулак изменяется в ладонь (рис. 8). Эта часть приема называется бай хэ лян чи.

Вес переносится на левую ногу. Правая стопа, сильно притоптывая



в землю, опускается рядом с левой стопой. Колени обеих ног слегка сгибаются. Тело чуть оседает вниз. Правый кулак тыльной стороной наносит дробящий удар в центр левой ладони, которая собирается к низу живота. Центр кулака направлен вверх (рис. 9).

В первой части приема «бай хэ лян чи» важно удержать вес тела на правой ноге при вращении тела и раскрытии рук в стороны. Во второй части «цзинь ган ца цюань» важно сохранить вертикальное положение корпуса при дробящем ударе кулаком и скоординировать приседание с выпуском усилия в удар.

Гэнь бу цзо пао цюань (приставной шаг, левый пушечный удар кулаком).

Чуть приседая на левой ноге, тело немного скручивается влево. Правый кулак выполняет буравящее движение вперед слегка вверх. Центр кулака косо направлен вверх. Левый кулак оттягивается к левому боку. Толкнувшись от земли левой ногой, правой шагнуть вперед чуть вправо. Правый кулак, скручиваясь внутрь, собирается у правого виска. Центр кулака направлен вправо вверх. Левый кулак наносит резкий удар вперед слегка вверх. Центр кулака направлен вправо. Левая нога подшагивает к правой стопе и плотно притирается к земле (рис. 10).



рис. 8



рис. 9



рис. 10

Важно, чтобы в момент выброса усилия в удар левой рукой слегка осесть на левой ноге, компенсируя возможную отдачу от встречного усилия и стимулируя взрывной характер удара.

Туй бу ю хэн цюань цзо пи цюань (отступающий шаг, правый поперечный удар, левый рубящий удар).

Тело слегка скручивается вправо. Левый кулак буравит вперед чуть вверх. С поворотом тела влево выполнить правым предплечьем сгребавшее движение внутрь перед собой. Центр правого кулака направлен вверх. Левый кулак собирается к левому боку. Центр кулака направлен вверх (рис. 11).

Тело поворачивается вправо, правая нога совершает отступающий шаг назад. Тело принимает позицию сань ти ши. Левый кулак, проходя над правым предплечьем и изменяясь в ладонь, совершает рубящее сталкивающее движение вперед. Центр левой ладони направлен вперед. Правый кулак, изменяясь в ладонь, оттягивается к правому боку, к низу живота. Центр правой ладони направлен вниз (рис. 12).

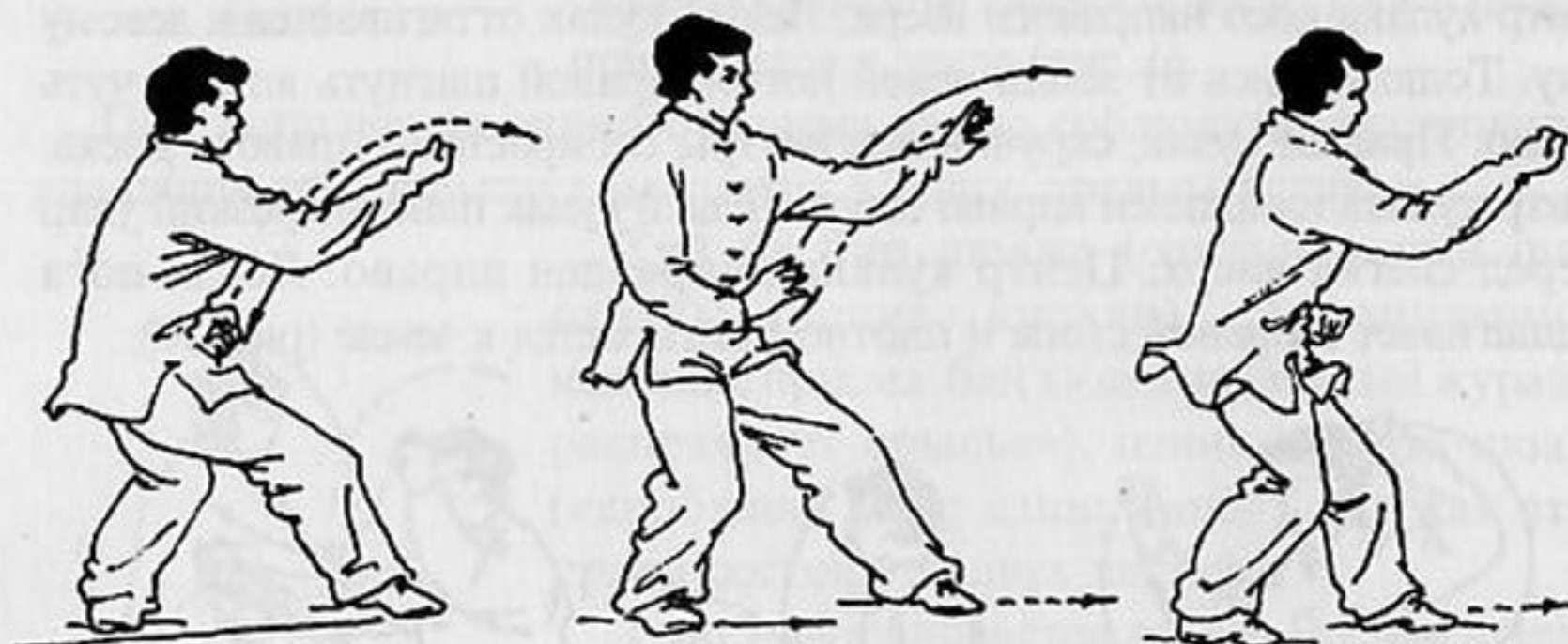


рис. 11

рис. 12

рис. 13

Ао бу ю цзуань цюань (ломающий шаг, правый буравящий кулак).

Тело поворачивается вправо. Левая нога подтягивается к правой стопе, слегка приостанавливаясь у щиколотки правой ноги. Вес полностью переносится на правую ногу. Ладони обеих рук, изменяясь в кулаки, собираются к низу живота. Центры кулаков направлены вверх. Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг левой ногой вперед слегка влево. Скручивая тело в левую сторону, выполнить буравящее движение правым кулаком вперед слегка вверх. Левый кулак оттягивается к левому боку. Правая нога подшагивает к левой стопе, плотно притираясь к земле (рис. 13).



9. Тяо бу пи цюань (подпрыгивающий шаг, рубящий кулак).

Толкнувшись от земли правой ногой, левая нога выполняет небольшой шаг вперед, носок левой стопы слегка разворачивается наружу. Тело слегка скручивается влево. Правый кулак слегка подается вперед вверх. Левый кулак не меняет своего положения. Чуть оседая на левой ноге, резко поднять правое колено вверх. Носок правой стопы развернут наружу (рис. 14-15). Данный прием имеет традиционное название ли мао шан шу («куница взбирается на дерево»).

Приседая на левой ноге, опустить правую стопу на землю, совершая небольшой шаг вперед. Носок правой стопы развернут наружу вправо. Левый кулак, изменяясь в ладонь и проходя над правым предплечьем, совершает рубящее сталкивающее движение вперед. Центр ладони направлен вперед. Правый кулак, изменяясь в ладонь, оттягивается к низу живота. Центр ладони направлен вниз. Левая нога подшагивает к правой стопе. Пятка левой стопы слегка



рис. 14

рис. 15

рис. 16

приподнята вверх. Носок плотно притирается к земле (рис. 16).

10. Гэнь бу ю бэн цюань (приставной шаг, правый прямой удар кулаком).

Тело скручивается вправо. Правая нога подшагивает вперед. Левая ладонь, изменяясь в кулак, выполняет буравящее движение вперед. Центр левого кулака косо направлен вверх. Правая ладонь

собирается в кулак. Центр кулака направлен вверх (рис. 17).

Левая нога делает большой шаг вперед. Тело поворачивается влево. Правый кулак, проходя над левым предплечьем, выполняет прямой удар вперед. Центр кулака направлен влево. Левый кулак собирается к левому боку низа живота. Правая нога подшагивает к левой стопе, плотно притираясь к земле (рис. 18).

11. Чжуань шэнь цзо пи цюань (разворот тела, левый рубящий кулак).

Приседая на левой ноге, носок левой стопы скручивается внутрь. Тело поворачивается на 90 градусов вправо. Кулаки обеих рук собираются к низу живота. Центры кулаков направлены вверх (рис. 19).



рис. 17



рис. 18



рис. 19

Полностью перенеся вес на левую ногу, повернуть тело вправо еще на 90 градусов. Чуть присев на левой ноге, поднять правое колено вверх. Носок правой стопы развернут наружу. Правый кулак выполняет буравящее движение вперед слегка вверх. Центр кулака направлен вверх. Левый кулак слегка оттягивается назад и располагается у левого бока низа живота (рис. 20).

Традиционное название приема ли мао шан шу («куньца взбирается на дерево»).

Приседая на левой ноге, опустить правую ногу на землю, совершая небольшой шаг вперед. Носок правой стопы развернут наружу. Левый кулак, изменяясь в ладонь и проходя над правым предплечьем, выполняет рубящее сталкивающее движение вперед. Правый кулак, изменяясь



в ладонь, оттягивается к низу живота. Центр ладони направлен вниз. Левая нога подшагивает к правой стопе. Пятка левой стопы приподнята вверх. Носок плотно притирается к земле (рис. 21).

12. Гэнь бу ю бэн цюань (приставной шаг, правый прямой удар кулаком).

Правая нога подшагивает вперед. Тело скручивается вправо. Левая ладонь, изменяясь в кулак, выполняет буравящее движение вперед вверх. Правая ладонь собирается в кулак и оттягивается к правому боку. Центр правого кулака направлен вверх (рис. 22). Левая нога выполняет большой



рис. 20



рис. 21



рис. 22

шаг вперед. Правый кулак, проходя над левым предплечьем, выполняет прямой удар вперед. Центр кулака направлен влево. Левый кулак собирается к левому боку низа живота. Правая нога подшагивает к левой стопе, плотно притираясь к земле (рис. 23).



рис. 23



рис. 24



рис. 25

Прием №12 соответствует приему №2.

После этого серия приемов усин лян хуан цюань повторяется в обратном направлении. Количество повторений серии приемов зависит от физических возможностей тренирующегося и от целей тренировки. В зависимости от стиля и манеры выполнения у син лян хуан цюань амплитуда движений, особенно в фазе скручивания, парирования, может варьироваться от широкого вращения до практически незаметного скручивания предплечий, которые производятся изменениями внутреннего усилия всего тела. *Техника движений усин лян хуан цюань включает в себя неизменный набор приемов, но варианты исполнения некоторых из них изменяются в зависимости от школы, в которой они преподаются.*

Рассмотрение техники приемов УСИН ЦЮАНЬ в сравнении с техникой фехтования копьем.

Рассматривая технику действий системы У СИН ЦЮАНЬ, удобно представить её параллельно с основными действиями техники фехтования на копьях:

«лань» - преграждать, отсекал, парировать;

«на» - удерживать, хватать;

«чжа» - колоть, пронзать.

В теории и методах У СИН ЦЮАНЬ

«лань» будет соответствовать «цзуань» (буравить, отсекая атаку противника),

«на» - собиране усилия к центру (дань тянь), что соответствует принципу «хэн»,

«чжа» - выпуск усилия методом прямого удара «бэн» или методом рубящего удара «пи».

«Хэн» также подразумевает угловые характеристики действий в парировании «цзуань», в собиране к центру и в выпуске усилия методом «бэн» или «пи». Принцип «пао» характеризует вид усилия, который используют при нанесении удара. Поэтому каждое действие в приемах У СИН ЦЮАНЬ можно описывать методом трех фаз или тактов «лань» - «на» - «чжа». Если рассмотреть этот трехтактный

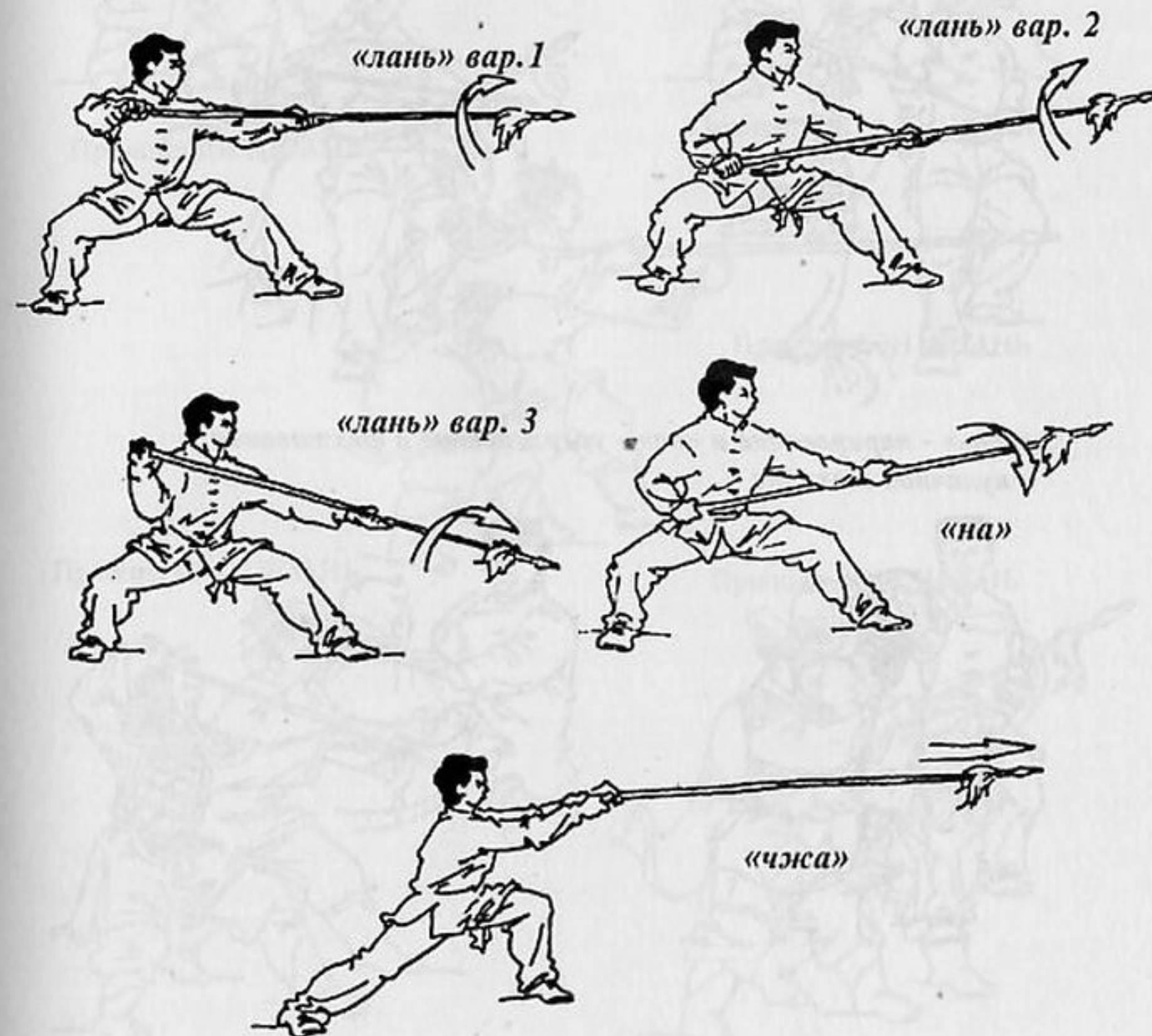


метод через призму теории трех типов усилий «мин» (явное), «ань» (скрытое), «хуа» (изменчивое), то получим, что при выполнении техник син и:

1. в режиме явного усилия «мин» все три такта (фазы) четко различимы;

2. в режиме скрытого усилия «ань» все три такта сливаются в единое текущее действие;

3. в режиме изменчивого усилия «хуа» все три такта (фазы) могут меняться (превращаться) одна в другую в зависимости от ситуации, что является признаком высокого мастерства.



心意門 СТИЛИ И НАПРАВЛЕНИЯ

В теории тайцзи цюань данные принципы и действия выражаются правилом четырех иероглифов («тэн» - отражение, «люй» - пропускание, «цзи» - прижимание, «ань» - отталкивание). «Пэн» - отражение и «люй» - пропускание будут соответствовать «лань» - парированию в фехтовании и «цзуань» (буравить) в теории син и. «Цзи» - прижимание будет соответствовать «на» - удерживанию в фехтовании и собиранию к центру «хэн» в теории син и. «Ань» - отталкивание будет соответствовать «чжа» - уколу в фехтовании и ударам «бэн» и «пи» в теории син и.



«лань» - парирование и «на» - удерживание в фехтовании и кулачной технике



СИНЬ И МЭНЬ - школа сердца и мысли

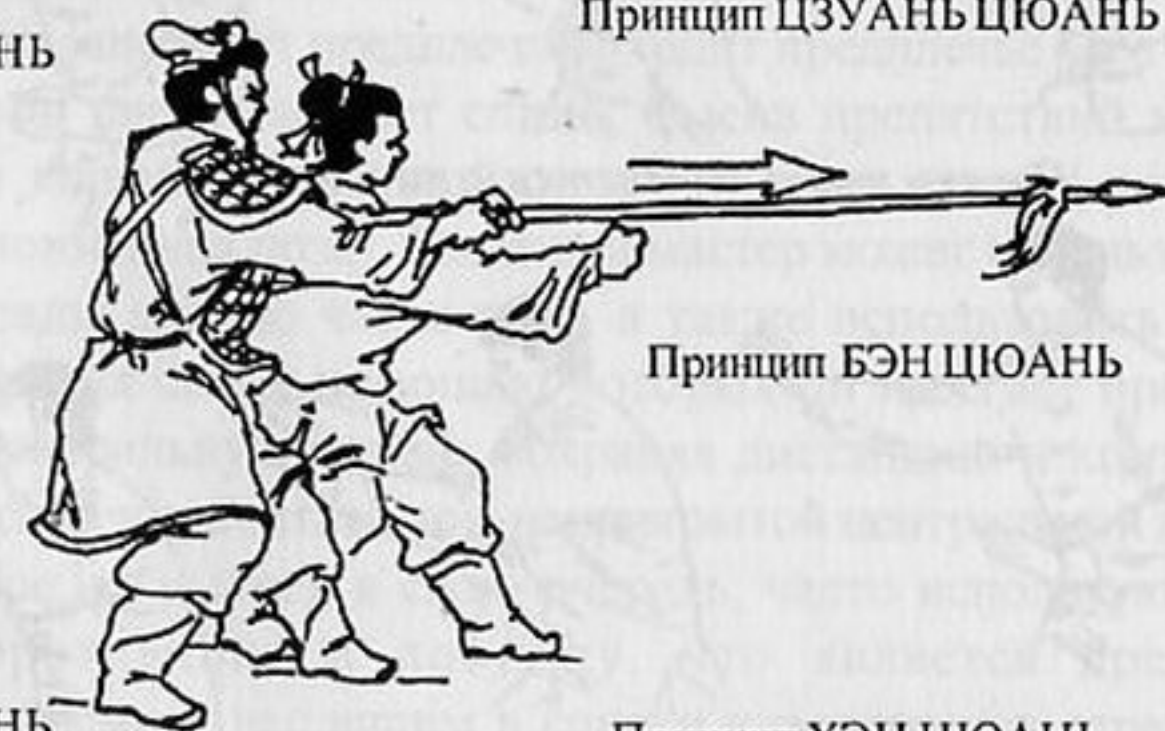
Техника приемов УСИН ЦЮАНЬ в сравнении с техникой фехтования копьем.



Принцип ПИ ЦЮАНЬ



Принцип ЦЗУАНЬ ЦЮАНЬ



Принцип БЭН ЦЮАНЬ

Принцип ПАО ЦЮАНЬ



Принцип ХЭН ЦЮАНЬ



В уданских версиях син и цюань пять кулаков у син цюань сводятся к трем движениям ("тройка порождает пятерку – три драгоценности (небо, человек, земля) порождают пять стихий").

Пао цюань постоянно сменяет хэн цюань и наоборот, цзуань цюань сливается с пи цюань, бэн цюань соединяется с ударом бэн цюань другой руки. Подобный метод кодификации имеет очевидные параллели в трех базовых движениях пики – оружия, "породившего" кулачную технику син и цюань.



Цзуань цюань сливается с пи цюань



Пао цюань постоянно сменяет хэн цюань



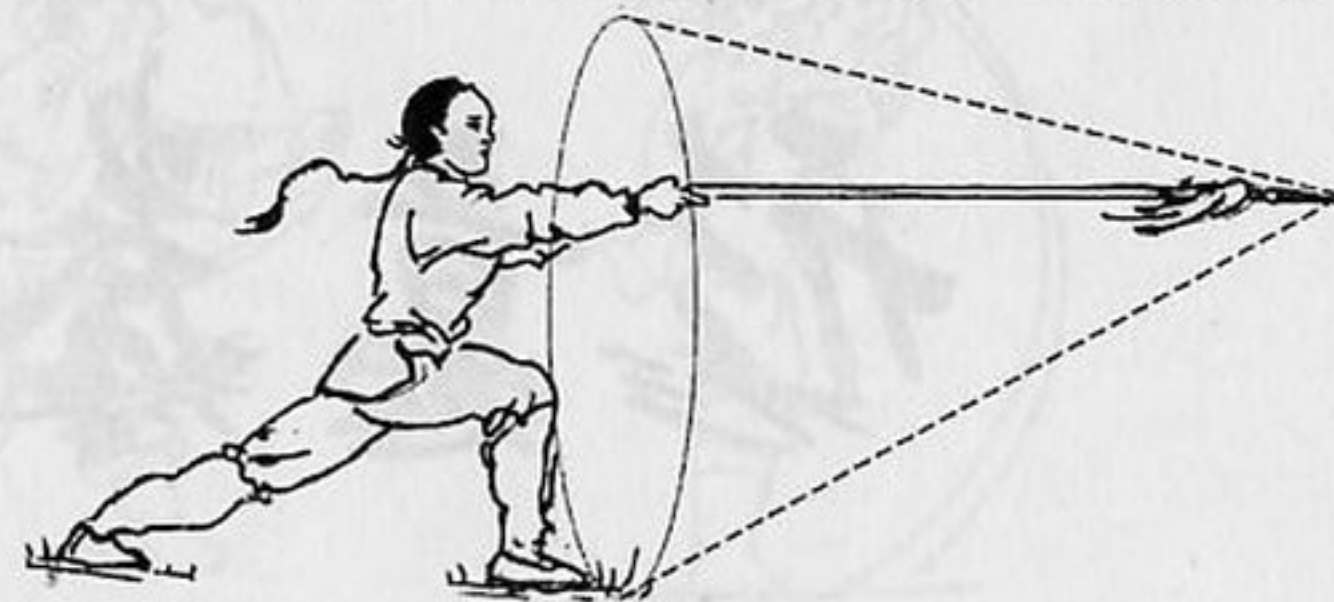
Бэн цюань соединяется с ударом бэн цюань другой руки

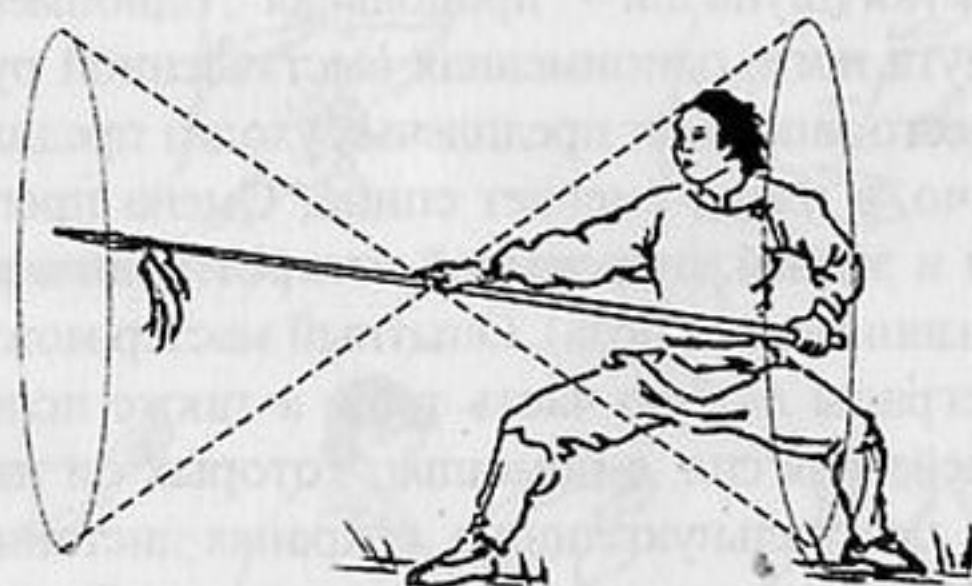
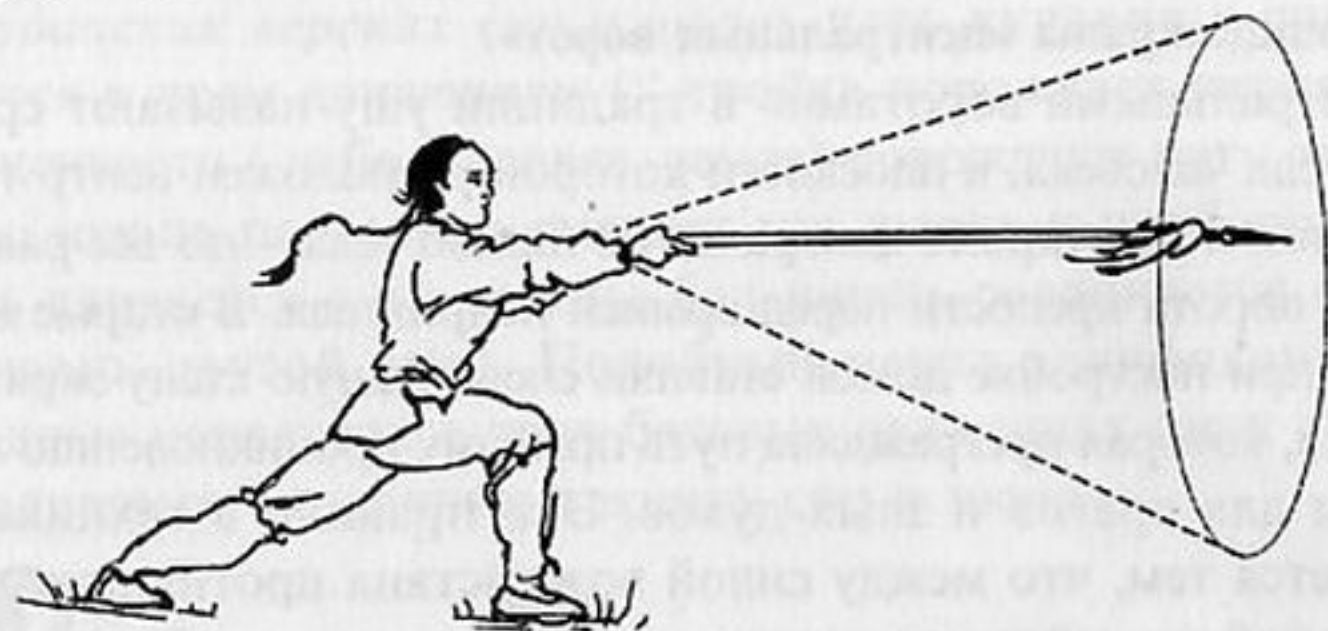


Принцип охраны «центральных ворот».

«Центральными воротами» в традиции ушу называют среднюю линию тела человека, в плоскости которой расположен центр тяжести. В реальном бою открыть центральную линию тела – это все равно, что открыть ворота крепости перед армией неприятеля. В старые времена в Китае при постройке домов ставили специальную стену-экран перед воротами, которая преграждала путь прямому проникновению во двор усадьбы для врагов и злых духов. Это правило в технике син и выражается тем, что между силой воздействия противника и своей центральной линией всегда должно находиться какое-либо препятствие. Чаще всего этим препятствием является кисть передней, по отношению к противнику, руки (шунь ши – "продольная", одноименная поза, когда вперед выдвинута нога, одноименная выставленной руке). Если кисть убирается, её место заполняет предплечье, уходит предплечье – его место заполняет плечо, а плечо сменяет спина. Смена препятствий может производиться и задней, отдаленной от противника рукой (ао ши – "ломанная", разноименная поза). Опытный мастер может использовать в качестве преграды любую часть тела, а также использовать углы направлений действия сил, с помощью которых он избегает прямого воздействия на центральную линию, сохраняя дистанцию и контакт с противником. Намеренное оставление неприкрытой центральной линии (сюй кай – ложное открытие), в свою очередь, часто используют для заманивания противника в ловушку, что является древним стратегическим приемом, входящим в списки классических стратагем китайской военной науки.

В технике фехтования принцип «центральных ворот» проявляется особенно ярко.





Между силой воздействия противника и своей центральной линией всегда находится какое-либо препятствие (наконечник, обратная сторона, середина древка).

形意拳



Теория у син – пяти стихий в различных стилях ушу.

Чо цзяо – пронзающие стопы.

Стиль чо цзяо – визитная карточка техники ног северных стилей ушу. В стиле есть собственная классификация техники рук и ног на основе теории у син. Как составная часть входит в стили фань цзы цюань (вращающийся кулак) и ма ши тун бэй (тунбэй цюань семьи Ма). Существует и малоизвестная техника син и чо цзяо – пронзающие стопы син и, в которой соединена техника ног из стиля чо цзяо с пятью кулаками у син цюань.

Дерево – *ти* (пинок). Удары ногами в вертикальной плоскости.



Огонь – *бай* (мах). Удары ногами в горизонтальной плоскости.



心意門 СТИЛИ И НАПРАВЛЕНИЯ

Земля – цюань (круг). Удары, в которых круговой мах по горизонтали (как предварительное движение) трансформируется в любой другой удар.



Вода – дянь (точка). Точечные удары носком стопы.



Металл – ча (вставка). Стреноживание противника путем фиксации его ног.



СИНЬ И МЭНЬ - школа сердца и мысли



Тун би (тун бэй) цюань.

Один из очень распространенных северных стилей ушу, принципиальной особенностью которого является выработка навыка "единого усилия", пронизывающего – тун, все тело, проходящего от ног в спину (тун бэй) и проникающего оттуда в руки (тун би). Форма привязки техники ладоней к теории у син существует практически во всех крупных стилях тун бэй цюань: бай юань тун бэй (тунбэй белой обезьяны), у син тун бэй (тунбэй пяти стихий), ма ши тун бэй (тунбэй семьи Ма).

Шуай чжан (металл) – удар тыльной стороной ладони сверху, пай чжан (дерево) – прихлопывающий удар ладонью сверху, чуань чжан (вода) – длинный, ввинчивающийся укол пальцами, пи чжан (огонь) – рубящий удар ребром ладони сверху, цзуань чжан (дянь цюань) (земля) – точечный удар средним суставом среднего пальца, выдвигаемого из сжатого кулака.



шуай чжан (металл)



пай чжан (дерево)



пи чжан (огонь)

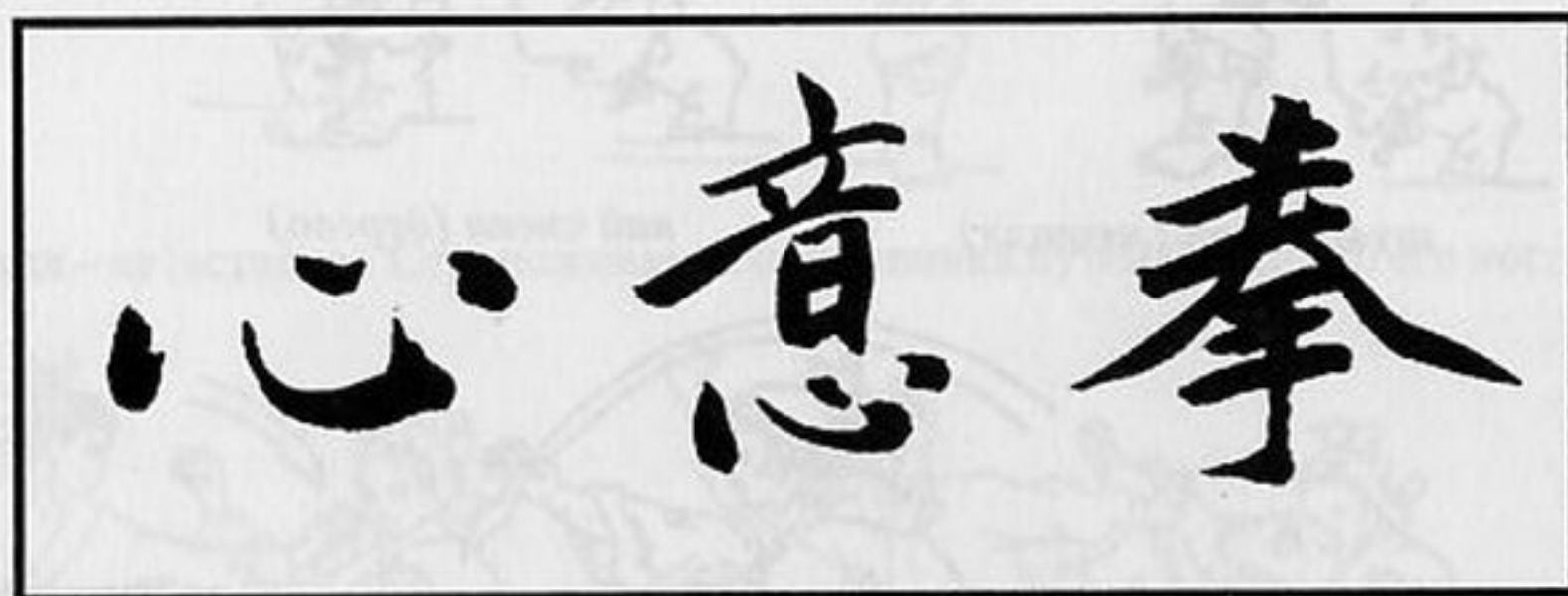


чуань чэсан (вода)



цзуань чэсан /дянь цюань/ (земля)

Своя классификация техники через теорию у син есть и в фуцзянь хэ цюань (стиль журавля провинции Фуцзянь), который изучал Ван Сяньчжай, в шаолинь цюань и многих других стилях ушу. Но даже из приведенных выше примеров видно, как по-разному реализуется одна и та же теория на практике.



СИНЬ И ЦЮАНЬ



Тао лу. Тренировочные комплексы.

В данном разделе представлены тренировочные комплексы именно для техники у син цюань, которой посвящена предыдущая глава книги. Так как теория у син цюань описана выше, не имеет смысла повторяться, излишне детализируя описание движений. В данном случае важна сама структура и внутренние связи техники комплекса, а не отдельные приемы. Важно, на начальном этапе прорабатывать принципы, а не вариации приемов.

Техника у син цюань четко канонизирована и описана, перемещения выполняются (за исключением специально оговоренных моментов) в позиции сань ти ши. Приемы, не входящие в технику у син цюань, достаточно просты и не являются специфичными для син и цюань (как и для ушу в целом).

Начальная позиция (переход в сань ти ши) описана выше и в комплексах остается неизменной.

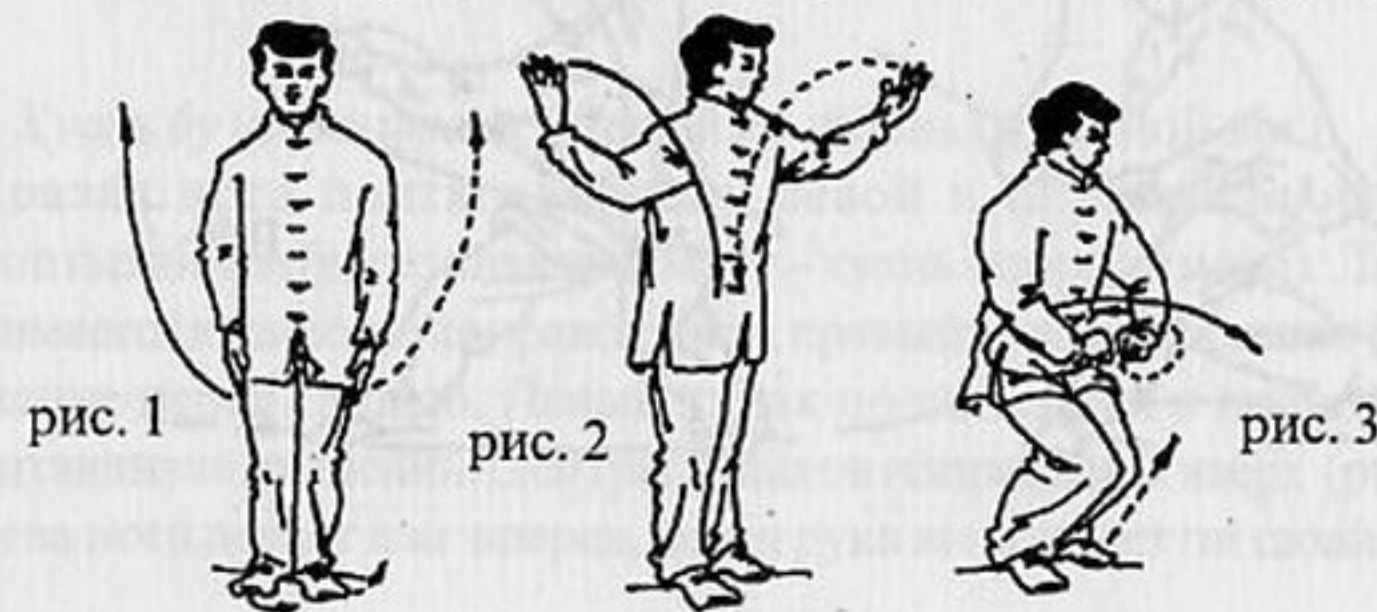
В комплексах представлены основные связи техники у син цюань с остальным арсеналом син и цюань, базой тай цзи цюань (комплекс ба цзы гун) и ба гуа чэсан (комплекс ши эр хэн чуй).

Несколько особняком стоит представленный для наглядности связей между стилями нэй цзя комплекс у син сань хэ (пять стихий, три соединения), который относится к стилю Чэнь ши ба гуа чэсан (ба гуа Чэн Тинхуа) и представляет собой технику у син цюань, выполняемую в ходьбе по кругу.

Ба ши. Восемь позиций.

Начальная позиция (рис. 1-3).

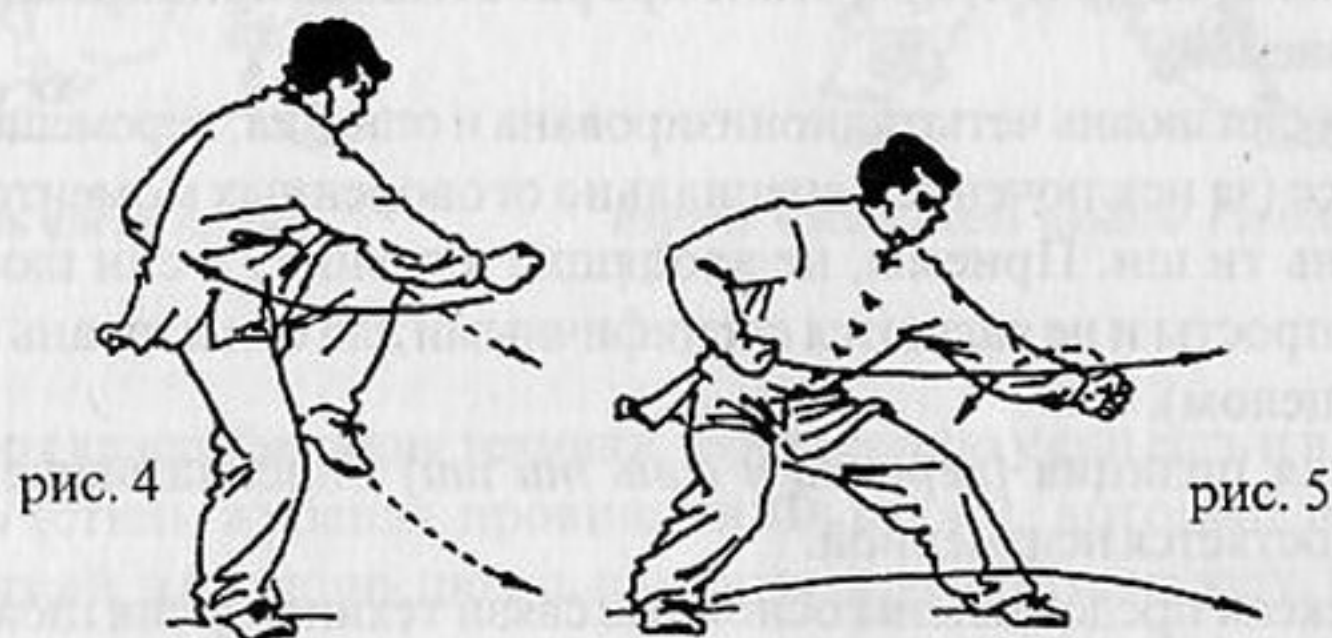
Бин бу бань дунь дуй цюань. (Полуприсед в бин бу, сводя кулаки).



1. Шунь бу цзо бэн цюань. (Левый бэн цюань в продольном шаге).

Приподняться на правой ноге из позиции бин бу, поднимая левое колено. Левый кулак отводится к пояснице, правый вертикальный кулак наносит удар вперед – вниз на высоте живота (рис. 4).

Опуская левую ногу на землю в позицию сань ти ши, нанести бэн цюань левым вертикальным кулаком над левым коленом (рис. 5).



2. Цзо пао цюань. (Левый пао цюань).

Правая нога делает шаг вперед, носок разворачивается наружу в позицию се бу. Правый кулак наносит прямой удар вперед на высоте живота, центр кулака направлен вверх. Левый кулак прижимает под правый локоть, центр кулака направлен вниз (рис. 6).

Шагнув левой ногой вперед, выполнить левый пао цюань (рис. 7).



3. Бин бую бэн цюань. (Правый бэн цюань в бин бу).

Начиная поворачивать тело влево, подшагнуть вперед левой ногой, выполняя бэн цюань правым кулаком. Правая стопа подтягивается к левой пятке (рис. 8).

4. Чэ бу цзо бэн цюань. (Левый бэн цюань с отступанием).

Отступить на полшага назад - вправо правой ногой, левая нога отходит на шаг назад, ноги скрещены. Одновременно с отходом нанести бэн цюань левым кулаком из – под правого предплечья. Правый кулак отводится к пояснице (рис. 9).

5. Шунь бую бэн цюань. (Правый бэн цюань в продольном шаге).

Правая нога делает шаг вперед, нанести бэн цюань правым кулаком, левая нога естественно подтягивается к правой в сань ти ши, левый кулак отводится к пояснице (рис. 10).



6. Хуань бу цзо пи цюань. (Левый пи цюань со сменой ног).

Правая нога подтягивается к левой и опускается на землю с притоптыванием (выполняя перемену – хуань опорной ноги). Левая стопа поднимается к щиколотке правой ноги, правый кулак выполняет буравящее движение перед грудью. Левый кулак поднимается к правому локтю, подготавливая пи цюань. Центры кулаков направлены вверх (рис. 11).

Левая нога делает шаг вперед, левая рука выполняет пи цюань (рис. 12).

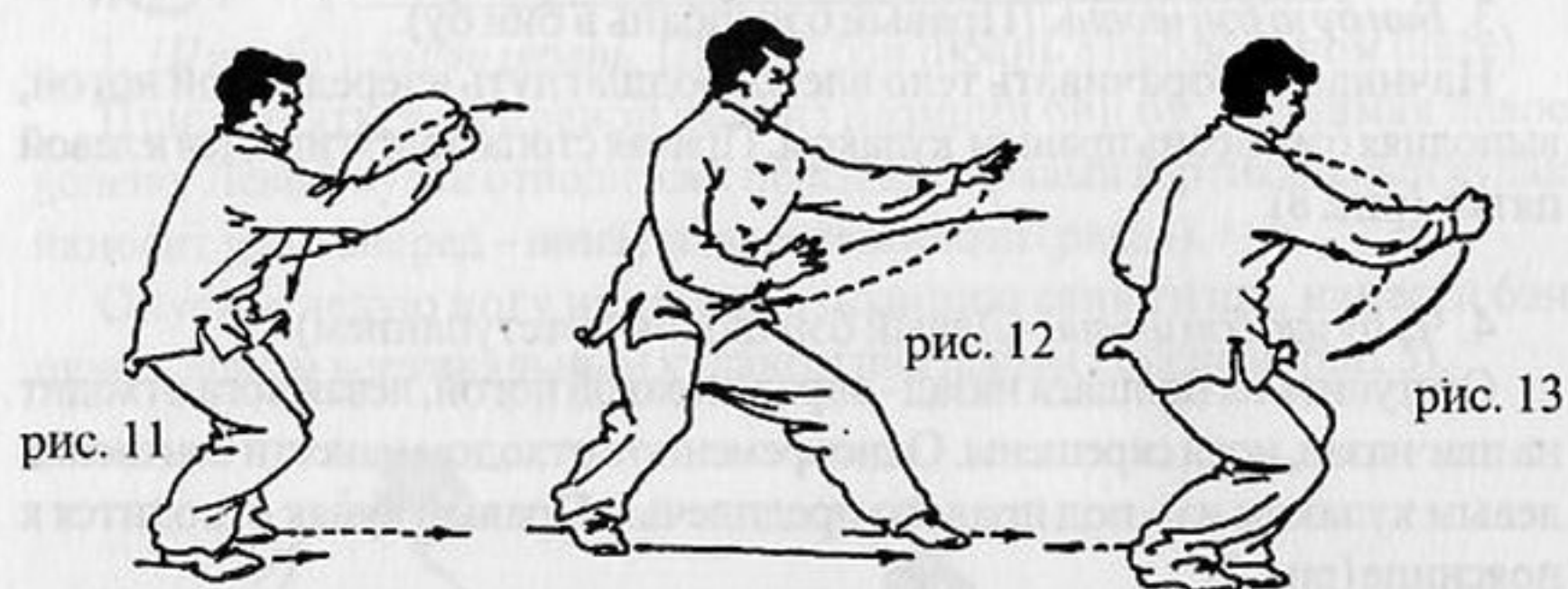


рис. 11

рис. 12

рис. 13

7. Ю бэн цюань. (Правый бэн цюань).

Вращая тело влево, подшагнуть вперед левой ногой, правый кулак наносит бэн цюань, правая нога подтягивается к левой пятке. Левый кулак отводится к пояснице (рис. 13).

8. Туй бу люй чжан. (Отклонить удар ладонями с отходом).

Правая нога отступает вправо – назад на полшага, левая нога отступает на шаг назад в позицию сюй бу. Кулаки разжимаются, ладони выполняют уводящее движение вниз – к себе (люй чжан), левая ладонь накладывается на правую, центры ладоней направлены вниз (рис. 14).

9. Шунь бу пао цюань. (Пао цюань в продольном шаге).

Правая нога делает шаг вперед. Вращая тело влево, выполнить правый пао цюань (рис. 15).



рис. 14

рис. 15



10. Цзо хэн цюань. (Левый хэн цюань)

Подшагивая вперед с правой ноги и поворачивая тело вправо, выполнить хэн цюань левой рукой. Левая рука проходит под правым предплечьем, поднимаясь на высоту плеча, центр кулака направлен вверх. Правый кулак отходит к груди, центр кулака направлен вниз (рис. 16).

11. Цзо дэн туй ю чун цюань. (Прямой удар правым кулаком и толчковый удар левой ногой).

Правая нога подшагивает вперед, левая нога наносит толчковый удар пяткой вперед (дэн туй). В момент распрямления ноги выполнить короткое скользящее подпрыгивание вперед на опорной ноге и нанести бэн цюань правым кулаком. Левый кулак отводится к пояснице (рис. 17).

12. Цзо бэн цюань. (Левый бэн цюань).

Опуская правую ногу, нанести бэн цюань левым кулаком, правый кулак отводится к пояснице, правая нога естественно подтягивается в позицию сань ти ши (рис. 18).



рис. 16

рис. 17

рис. 18

13. Цзо куа чэюу. (Подпираание левым локтем).

Отшагивая с правой ноги назад, выполнить буравящее движение вверх левым кулаком. Правый кулак не меняет своего положения. Несмотря на то, что движение левого кулака похоже на цзюань цюань, усилие прилагается к локтевому сгибу, а не к кулаку (рис. 19).

14. Ю бэн цюань. (Правый бэн цюань).

Шагнув вперед правой ногой, нанести бэн цюань правым кулаком. Левый кулак отводится к пояснице (рис. 20).

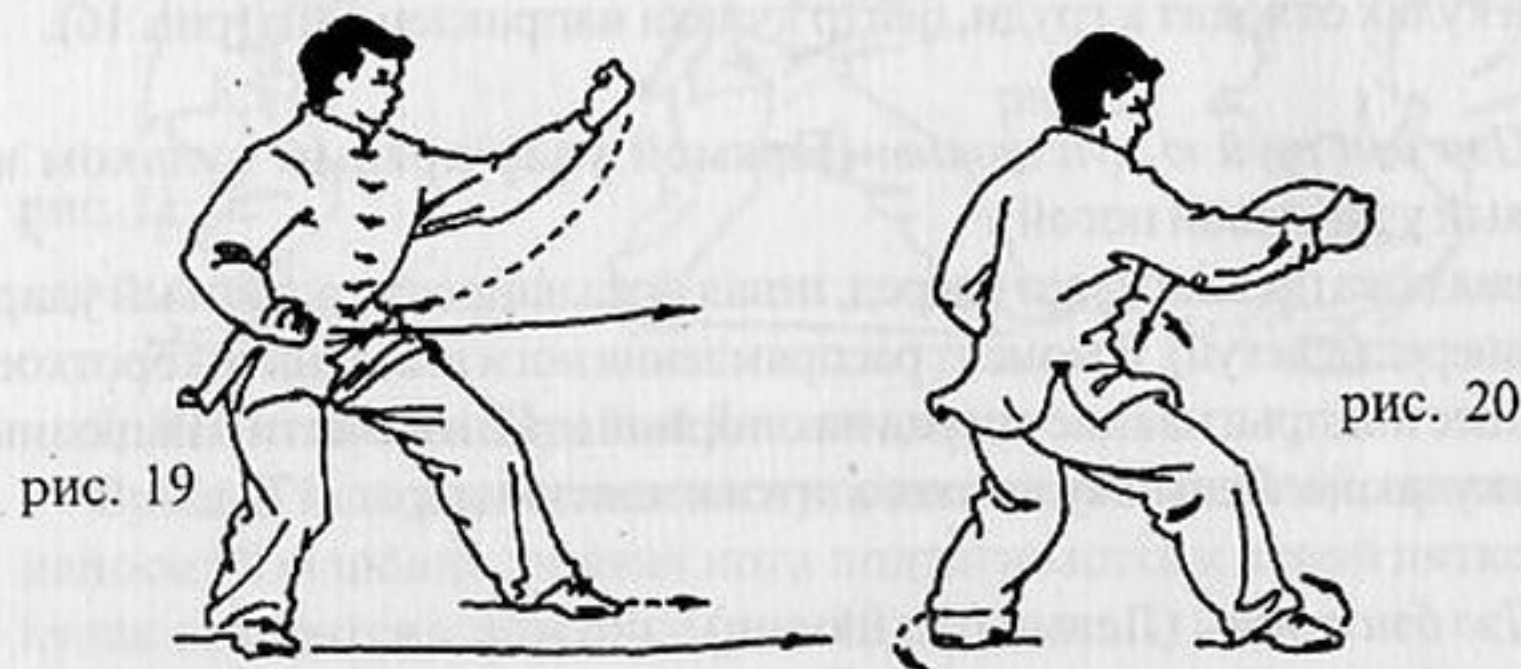


рис. 20

15. Чэжуань шэнь ши цзы цюань. (Повернуть тело, скрещивая кулаки).

Поворачиваясь влево, перенести вес тела на правую ногу. Кулаки скрещиваются над левым бедром, правый кулак сверху, центры кулаков направлены вниз (рис. 21, 21a).

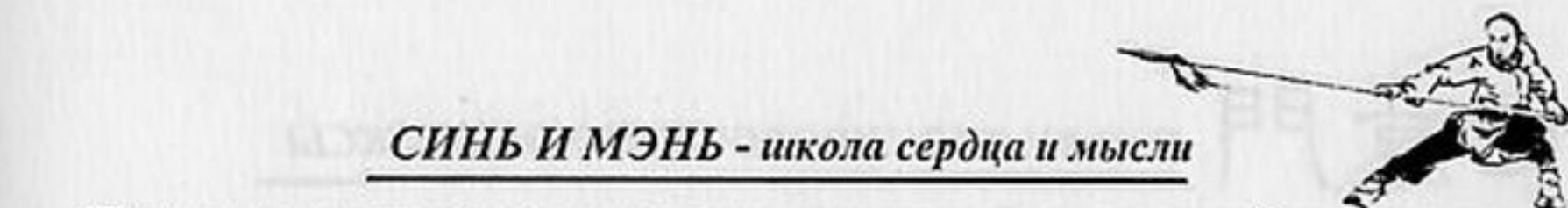


рис. 21

рис. 21a

16. Бин бу цза цюань. (Дробящий удар кулаком в бин бу).

Повернуться вправо, правое колено разворачивается в позицию гун бу. Руки разводятся вверх – в стороны на высоте головы (рис. 22).



Продолжая вращение, подтянуть правую стопу к левой и опустить ее на землю с притоptyванием. Одновременно с притоptyванием руки оканчивают чертить круг, и правый кулак наносит дробящий удар (цза цюань) тыльной стороной сверху в центр левой ладони (рис. 23).

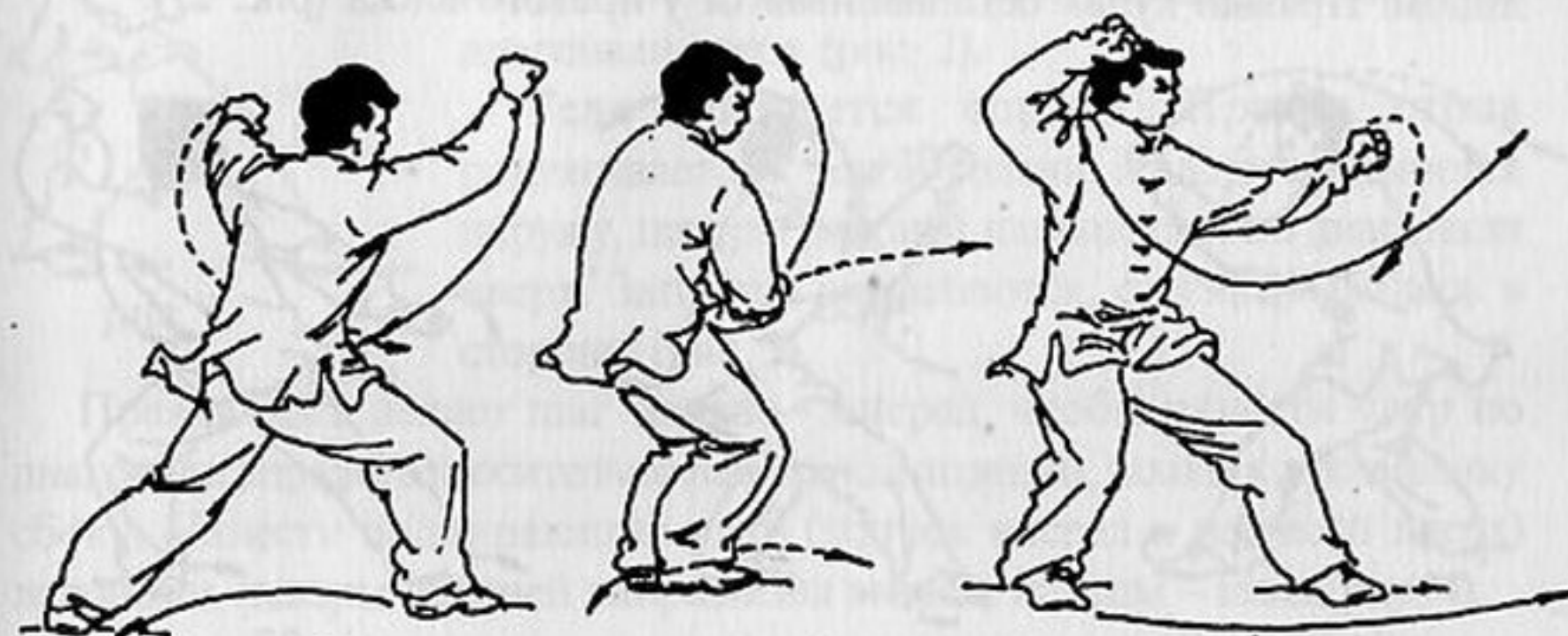


рис. 22

рис. 23

рис. 24

17. Тяо бу чэжуань шэнь пао цюань. (Прыжковый шаг с поворотом тела, пао цюань).

Слегка подпрыгнуть и, вращаясь вправо, выполнить левый пао цюань, приземляясь в левостороннюю позицию сань ти ши (рис. 24).

18. Шунь бую цзуань цюань. (Правый цзуань цюань с продольным шагом).

Смещая вперед левую ступню, разжать левый кулак в ладонь. Шагнув вперед правой ногой, выполнить цзуань цюань правым кулаком, левая ладонь прижимает под правый локоть (рис. 25).

19. Чэжуань шэнь цзо цзуань цюань. (Левый цзуань цюань с поворотом тела).

Развернувшись влево, в левостороннюю позицию сань ти ши, выполнить цзуань цюань левым кулаком, правый кулак, проходя над головой, прижимает под правым локтем вниз (рис. 26).

20. Ю цзя цзо чуань цюань. (Пронзание левым и подпираание правым кулаками).

Поворачивая тело вправо, перенести вес тела на правую ногу

в гун бу, левая нога распрямляется и немного выдвигается вперед. Левый кулак, разворачиваясь центром вверх, выполняет пронзающее движение влево – вниз, выходя из – под левой подмышки. Правая рука выполняет подпирающее движение предплечьем вправо – вверх, проходя перед лицом. Правый кулак останавливается у правого виска (рис. 27).



рис. 25



рис. 26



рис. 27

21. *Шунь бу цзо бэн цюань*. (Левый бэн цюань в продольном шаге).

Тело скручивается влево в позицию сань ти ши, движение левого кулака плавно трансформируется в бэн цюань. Правый кулак опускается к пояснице (рис. 28).

Далее комплекс повторяется, начиная с позы се бу чун цюань.



рис. 28

Ба цзы гун. Работа восьми иероглифов.

Начальная форма. Сань ти ши (рис. 1).

Первая часть.

1. *Шуан то чэсан*. (*Хуто*). (Подпирающее двумя ладонями. (Тигриное подпирающее)).

Тело вращается влево. Левая нога подшагивает вперед, ступня



рис. 1

разворачивается наружу. Левая ладонь опускается вниз, правая ладонь проходит под левым предплечьем пронзающим движением, руки скрещиваются в запястьях. Центр левой ладони направлен по диагонали вниз, правой ладони – по диагонали вверх (рис. 2).

Тело вращается вправо. Правая стопа подтягивается к левой голени. Ладони вращаются наружу, центры ладоней направлены по диагонали вверх. Запястья разделяются, слегка разводясь в стороны (рис. 3).

Правая нога делает шаг вправо - вперед, чтобы нанести удар по диагонали вправо, относительно начальной позиции, заходя к противнику сбоку. Нанести подпирающий удар (толчок вперед и немного вверх) ладонями, центры ладоней направлены вперед, пальцы – вниз (рис. 4).



рис. 2



рис. 3



рис. 4

2. *Чэ бу шан цзя, цзо цзай цюань*. (Отступление, подпирающее вверх правым и удар вниз левым кулаками).

Правая нога делает шаг назад, руки скрещиваются, сжимаясь в кулаки. Тыльные стороны кулаков направлены друг к другу. Центр правого кулака направлен вниз, центр левого кулака – вверх (рис. 5).

Оседая на правую ногу в позицию сань ти ши, выполнить подпирающее правым предплечьем вверх и пронзающее движение левым кулаком вниз. Правый кулак у правого виска, центр кулака направлен вправо – вниз.

Левый кулак, опускаясь вдоль груди, располагается над левым коленом. Центр кулака направлен влево, большой палец направлен по диагонали вниз (рис. 6).



рис. 5



рис. 6



рис. 7

3. Цзо цзуань цюань. (Левый цзуань цюань).

Подшагивая вперед, выполнить цзуань цюань левым кулаком. Правая ладонь прижимает под левым локтем (рис. 7).

4. Ю шунь бу бэн цюань. (Правый бэн цюань с продольным шагом).

Правая нога делает шаг вперед, правый кулак наносит бэн цюань, левый кулак отводится к пояснице (рис. 8).

5. Чэуань шэнь суй бу ю чуань чэсан. (Пронзание правой ладонью с вращением тела в суй бу).

Вес тела переносится на правую ногу, тело начинает вращаться



рис. 8



рис. 9



рис. 10



влево. Левая рука выполняет пронзающее движение назад. Пронзание идет из-под левой подмышки, рука мягко вращается в трех сочленениях (плечо, локоть, запястье), центр ладони направлен вверх. Правая рука сгибается в локте, кулак поднимается вверх. Предплечье перпендикулярно земле, большой палец направлен вправо (рис. 9).

Продолжая вращение, правая нога делает шаг вперед в позицию суй бу. Правая ладонь выполняет пронзание вперед – вверх, центр ладони направлен вверх. Левая ладонь уводится под правый локоть мягким прижимающим движением, центр ладони направлен вниз (рис. 10).

6. Ю суй бу доу куа. (Обматывание правой ладонью в правосторонней суй бу).

Тело вращается влево, правая стопа смещается влево, тело повернуто правым боком относительно линии предыдущего приема. Слегка опуская локоть, правая рука делает преграждающее движение предплечьем по горизонтали влево. Центр ладони стремится повернуться вправо, мизинец – развернуться к лицу. Левая рука отводится назад, кисть принимает положение крюка (рис. 11-11а).

7. Цзо суй бу доу куа. (Обматывание левой ладонью в левосторонней суй бу).

Правая нога делает шаг назад, прием выполняется симметрично на отходе (рис. 12).

8. Чэ бу бао чэсан. (Обнимающие ладони с отступанием).

Левая нога отступает назад, ступня разворачивается наружу. Левая ладонь, разворачиваясь центром вниз, идет по горизонтали влево. Левая



рис. 11



рис. 11a



рис. 12



рис. 13

рука округло согнута в локте, предплечье параллельно земле.

Правая ладонь, разворачиваясь центром вверх, выполняет пронзающее движение по горизонтали влево и останавливается перед животом. Центры ладоней направлены друг к другу в положении "охвата" (рис. 13).

9. *Шан бу пэн ши*. (Поза "отражения" с шагом вперед).

Правая нога делает шаг вперед в позицию гун бу. Правая ладонь мягко движется по горизонтали вправо – вверх, выполняя "отражение" – пэн, кисть округло согнута в запястье и локте, центр ладони направлен к себе. Левая ладонь, проходя над правой рукой, выполняет прижимание к левому бедру, центр ладони направлен вниз, пальцы – вперед (рис. 14).

10. *Люй цзи ши*. (Поза "отведения и теснения").

Смещая вес тела на левую ногу в позицию сань ти ши, выполнить "отведение" – люй, ладони разворачиваются центрами вниз и делают отводящее движение вниз – к себе (рис. 15).

Продолжая отведение, повернуть тело влево, разворачивая левое колено наружу в гун бу. Ладони, проходя вдоль тела, поднимаются влево – вверх, подготавливая "прижимание" – цзи. Левая ладонь на высоте лица, центр ладони направлен к лицу. Правая ладонь у правого локтя, центр ладони направлен вниз (рис. 16).

Поворачиваясь вправо в позицию гун бу, выполнить правой рукой движение, аналогичное "отражению" – пэн, по горизонтали вправо. Левая ладонь надавливает на правое предплечье, формируя позицию



рис. 14

рис. 15

рис. 16

рис. 17



"цзи" – теснить, что представляет собой более активную форму "отражения", выполняемую двумя руками (рис. 17).

Три предыдущих движения полностью идентичны движениям Ян ши тай цзи цюань, только последний прием, "прижимание" – ань, в комплексе реализован через "тигриный бросок" син и цюань.

11. *Ху ну. Шан бу шуан ань чэсан*. (Тигриный бросок. Прижимание двумя ладонями с шагом вперед).

Левая нога подтягивается к правой, касаясь носком земли у правой ступни. Ладони слегка разводятся в стороны, поворачиваясь центрами вверх. Локти, округло согнутые в горизонтальной плоскости (в предыдущей позе), опускаются вниз (рис. 18).

Шагая левой ногой вперед, выполнить прижимание, энергично вращая ладони. Центры ладоней направлены вперед, пальцы – друг к другу. Локти округло согнуты, предплечья параллельны земле (рис. 19).



рис. 18

рис. 19

рис. 20

12. *Ю чуань чэсан*. (Пронзание правой ладонью).

Подшагивая вперед с левой ноги, немного перенести вес тела на левую ногу, выполняя пронзание правой ладонью над левым запястьем. Центр ладони направлен вверх, ладонь на высоте плеча. Левая ладонь выполняет прижимание под правый локоть (рис. 20).

13. *Цзо тяо ю чуань чэсан*. (Вспарывание левой и пронзание правой ладонями).

Оседая на правую ногу в сань ти ши, выполнить пронзание левой

ладонью под правой рукой на высоту головы. Центр ладони направлен вверх. Правая ладонь прижимает к левому локтю (рис. 21).

Шагая правой ногой вперед, выполнить укол правой ладонью вперед. Центр ладони направлен вниз. Левая ладонь отводится к левому уху, центр ладони направлен вниз, ладонь параллельна земле (рис. 22).

14. Чжисуй изнь суй бу ю чжуй чжисан. (Поворот в правую позу суй бу, пронзание правой ладонью).

Поворачивая тело влево, перенести вес на правую ногу в позицию гун бу. Левая ладонь, проходя левую подмышку, выполняет от уха пронзающее движение назад - вниз. Центр ладони поворачивается вверх. Правая рука, немного сгибаясь в локте, приподнимается вверх, центр ладони направлен вперед (рис. 23).

Продолжая вращение, шагнуть правой ногой в позицию суй бу, выполняя пронзание правой ладонью на высоте лица. Центр ладони направлен вверх, ладонь, перед пронзанием, проходит вплотную к пояснице. Левая ладонь отводится прижимающим движением под правый локоть (рис. 24).

15. Чжисуй изнь се бу ю ча чжисан. (Поворот тела в позицию се бу, укол вниз правой ладонью).

Поворачивая тело влево - назад и разворачивая левую ступню наружу, выполнить левой ладонью пронзающее движение назад - вниз. Левая ладонь проходит вплотную к телу, разворачиваясь центром вверх. Правая ладонь, проходя над головой, подготавливает укол вниз. Локоть правой руки направлен вверх, пальцы - вниз, ладонь на высоте уха.



рис. 21



рис. 22



рис. 23



Приседая в позицию се бу, выполнить укол правой ладонью вниз (ча чжан), снаружи от левого колена. Центр ладони направлен влево. Левая ладонь выполняет пронзающее движение вверх, к правому плечу. Центр ладони направлен вправо (рис. 25-26).

16. Шан бу ю ляо чжисан. (Удар правой ладонью снизу с шагом вперед).



рис. 24



рис. 25



рис. 26

Приподнимаясь, шагнуть вперед правой ногой, нанося удар правой ладонью снизу (ляо чжан), на высоте плеча. Центр ладони направлен влево, пальцы - вперед. Точка приложения усилия - ладонь и предплечье со стороны большого пальца. Левая ладонь выполняет прижимающее движение к животу, центр ладони направлен вниз (рис. 27).

17. Ю пи чжисан. (Рубка правой ладонью).

Правая нога подтягивается назад в позицию суй бу. Правая рука



рис. 27



рис. 28

выполняет короткий рубящий удар ладонью к правому колену. Левая ладонь поднимается к правому плечу. Рубящий удар усиливается небольшим наклоном тела вперед (рис. 28).

18. Ю тьяо чэисан. (Вспарывание правой ладонью).

Шагнув правой ногой в позицию сань ти ши, выполнить вспарывание правой ладонью на высоте лица. Ладонь в вертикальном положении, центр ладони направлен влево. Правая ладонь прижимает к животу (рис. 29).

19. Бин бу цзо то чэисан. (Подпираание левой ладонью в бин бу).

Отшагнув правой ногой к левой ступне, распрямиться в позиции бин бу, выполнив подпирающее движение вверх левой ладонью. Центр ладони направлен вверх, пальцы – назад. Правая ладонь выполняет прижимающее движение к животу. Центр ладони направлен вниз, пальцы – влево (рис. 30).

рис. 29



рис. 31



рис. 30



Вторая часть.

20. Шунь бу ю ти цюань. (Правый пи цюань в продольном шаге).

Шагнув правой ногой вперед в позицию сань ти ши, выполнить пи цюань правой рукой (рис. 31).

21. Ши цзы цюань. (Скрещивание кулаков).

Правая нога подшагивает вперед, левая ступня подтягивается к щиколотке правой ноги. Руки, сжимаясь в кулаки, скрещиваются перед животом. Центры кулаков направлены вниз, правая рука сверху.

Левая нога шагает вперед, правая нога подтягивается следом (упираясь в землю носком). Немного наклоняя тело, выполнить прижимание кулаками перед левым коленом (рис. 32-33).



22. Ху то. Шуан то чэисан. (Тигриное подпираание. Подпираание двумя ладонями).

Левая нога подшагивает вперед, носок разворачивается наружу, правая ступня подтягивается к щиколотке левой ноги.

рис. 32



рис. 33



Кисти рук разжимаются в ладони, соединив запястья, вращаются до положения ладоней центрами вверх (рис. 34-35).

Шагнув правой ногой вперед, нанести двумя ладонями подпирающий удар на высоте живота (рис. 36).



рис. 34



рис. 35



рис. 36

23. Ю куа чэисоу. (Подпираание правым локтем).

Отшагивая назад с левой ноги, выполнить буравящее движение правым кулаком вверх. Левый кулак отводится к пояснице. Усилие направлено в локтевой сгиб или предплечье правой руки (рис. 37).

24. Шунь бу пао цюань. (Пао цюань с продольным шагом).

Шагнув левой ногой вперед в сань ти ши, выполнить левосторонний пао цюань (рис. 38).



рис. 37



рис. 38



рис. 39

25. Ю юнь лин. (Правая облачная рука с удерживанием).

Приподнявшись, перенести вес тела на левую ногу, носок разворачивается наружу. Правая ладонь выполняет пронзающее движение вперед – вверх. Центр ладони направлен вверх. Левая ладонь, центром вниз, отводится к правому локтю (рис. 39).

Приседая в позицию се бу, выполнить захват и притягивание к себе. Локти оседают вниз и немного подтягиваются к груди (рис. 40).

Привставая, выполнить укол правой ладонью вперед – вверх. Левая рука разжимается, но положения своего не меняет (рис. 41).

26. Цзо юнь лин. (Левая облачная рука с удерживанием).



рис. 40

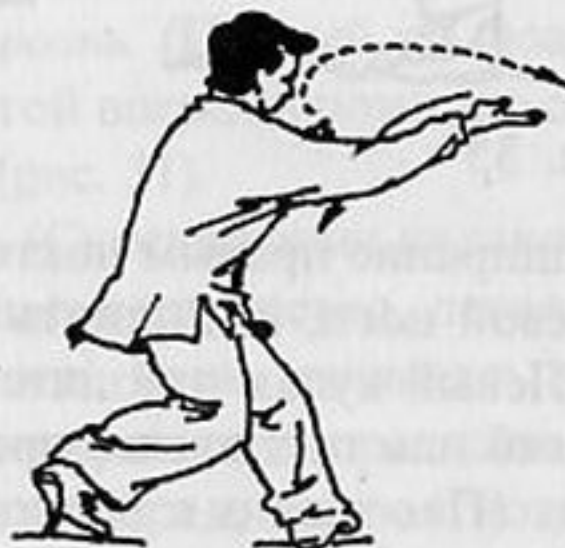


рис. 41



рис. 42



Шагнув вперед правой ногой, повторить предыдущий прием с левой руки (рис. 42-44).



рис. 43



рис. 44



рис. 45

27. Ю юнь лин. (Правая облачная рука с удерживанием).

Шагнув вперед левой ногой, повторить предыдущий прием правой рукой (рис. 45-47).

28. Цзо чуань чэсан. (Пронзание левой ладонью).

Не меняя положения ног, выполнить пронзание вперед – вверх левой ладонью и прижимание правой ладонью к левому локтю (рис. 48-49).



рис. 46



рис. 47



рис. 48

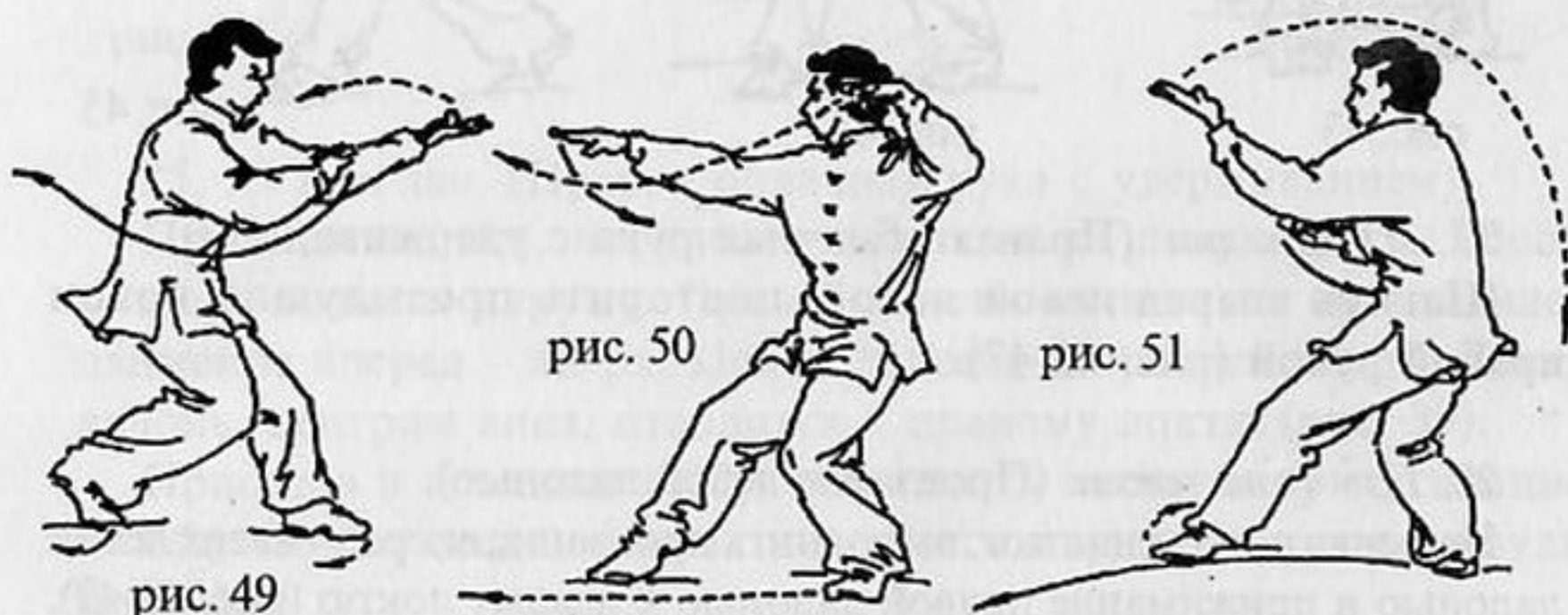
29. Чэсуань шэнь ю чуань чэсан. (Пронзание правой ладонью с поворотом тела).

Повернув тело вправо – назад в позицию суй бу, выполнить укол

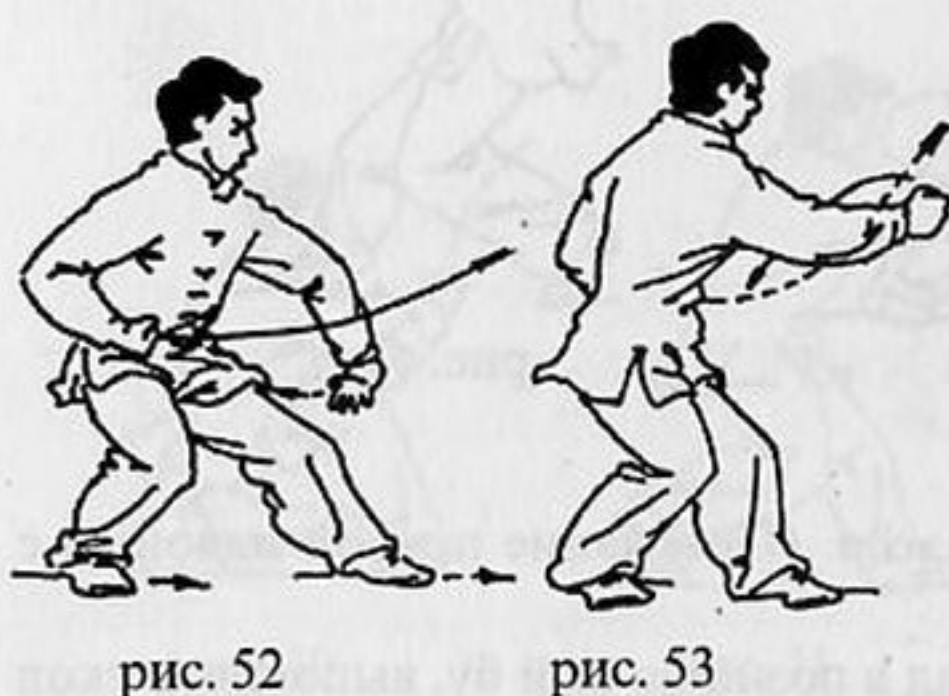
правой ладонью вперед. Центр ладони направлен вниз, ладонь на высоте лица. Левая ладонь подводится к левому уху. Центр ладони направлен вниз, кисть параллельна земле (рис. 50).

30. *Шан бу цзо чуань чэсан.* (Пронзание левой ладонью с шагом вперед).

Шагнув вперед левой ногой, выполнить пронзание левой ладонью вперед – вверх. Центр ладони направлен вверх. Правая ладонь выполняет прижимание вниз, к левому локтю (рис. 51).



31. *Чэ бу цзо ань чэсан, ю бэн цюань.* (Прижимание левой ладонью с отходом, правый бэн цюань).



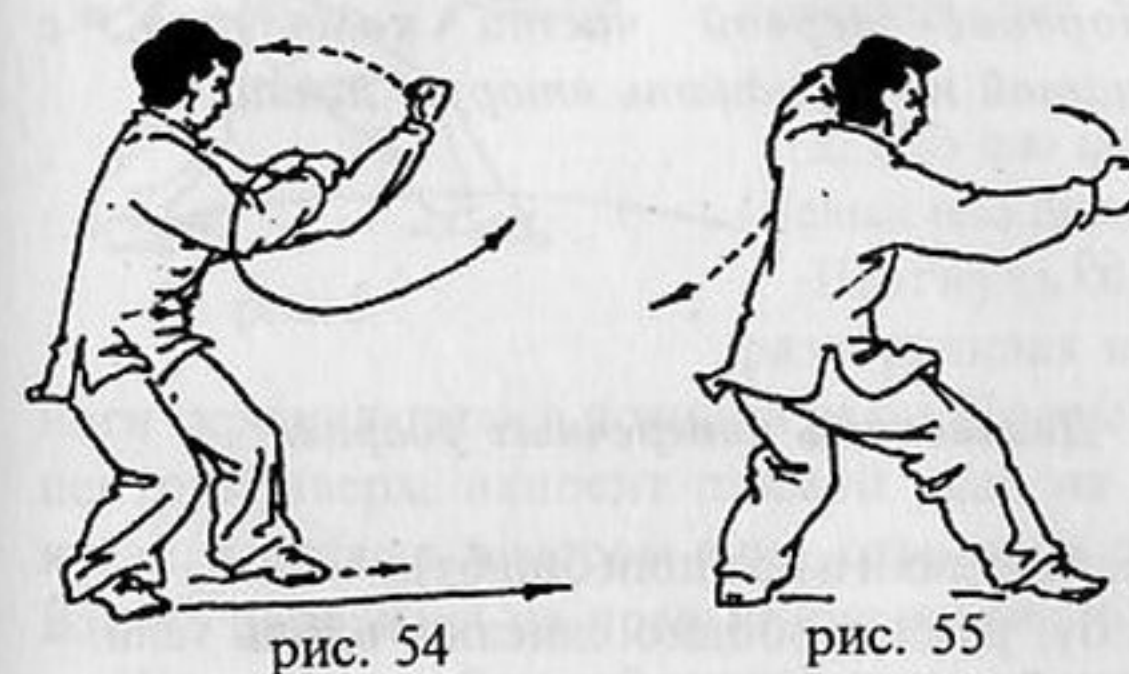
Вращая тело вправо – назад, отшагнуть назад правой ногой. Левая ладонь, проходя над головой, выполняет прижимание вниз. Центр ладони направлен вниз. Правая рука, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице.

Подшагнуть вперед левой ногой, правая рука



выполняет бэн цюань, правая нога подтягивается вперед. Левый кулак отводится к пояснице (рис. 52-53).

32. *Цзо хэн ю пао цюань.* (Левый хэн цюань, правый пао цюань).



Тело немного вращается вправо, ноги не меняют своего положения, левый кулак выполняет хэн цюань из – под правой руки. Центр левого кулака направлен вверх, правый кулак прижимает к левому локтю (рис. 54).

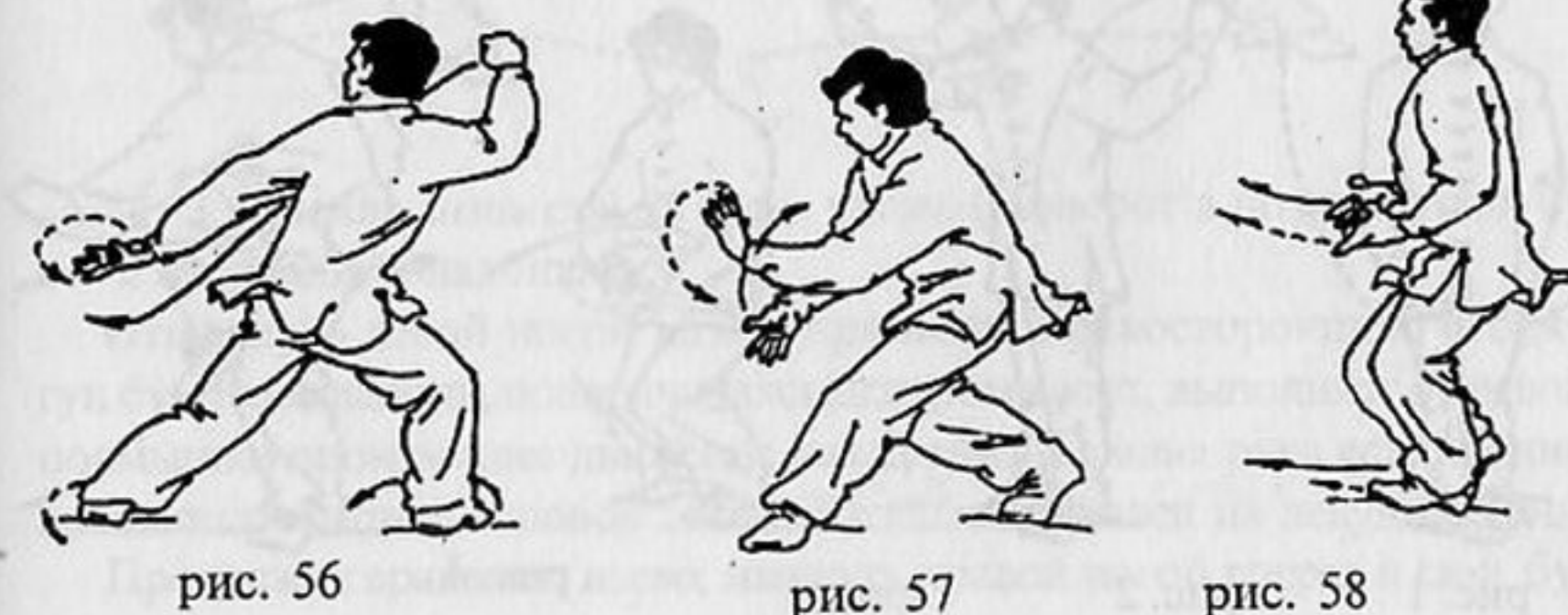
Вращая тело влево, шагнуть вперед правой ногой, выполняя правый пао цюань (рис. 55).

Третья часть.

Чэсуань шэнь шуан то чэсан. (Подпираание ладонями с поворотом тела).

Выполняя пронзание левой ладонью назад, повернуться влево, разворачивая носок левой ноги наружу и соединяя запястья (рис. 56-57).

Вращая ладони, шагнуть вперед правой ногой, нанося подпирающий удар ладонями (рис. 58 -59).





Третья часть представляет собой симметричное повторение второй части комплекса, с первой по девятнадцатую позицию. Четвертая часть - симметричное повторение первой части комплекса, с двадцатой по тридцать вторую позицию.

рис. 59

Ши эр хэн чуй. Двенадцать поперечных ударов.

Начальная форма.

Бин бу дуй цюань. (Свести кулаки в позиции бин бу).

Принять стойку бин бу, руки свободно свисают вдоль тела.

Повернуться влево, поднимая руки в стороны ладонями вверх подпирающим движением. Слегка присесть с прижиманием обоими кулаками перед телом, центры кулаков направлены вниз (рис. 1-3).

Первая часть.

1. Шунь бу цзо бэн цюань. (Продольный шаг, левый бэн цюань).

Приподняться на правой ноге, немного поворачивая тело влево, поднимая левое колено, свесить вниз носок ступни. Правый кулак наносит удар бэн цюань вперед вниз на высоте живота. Левый кулак отводится к пояснице (рис. 4).

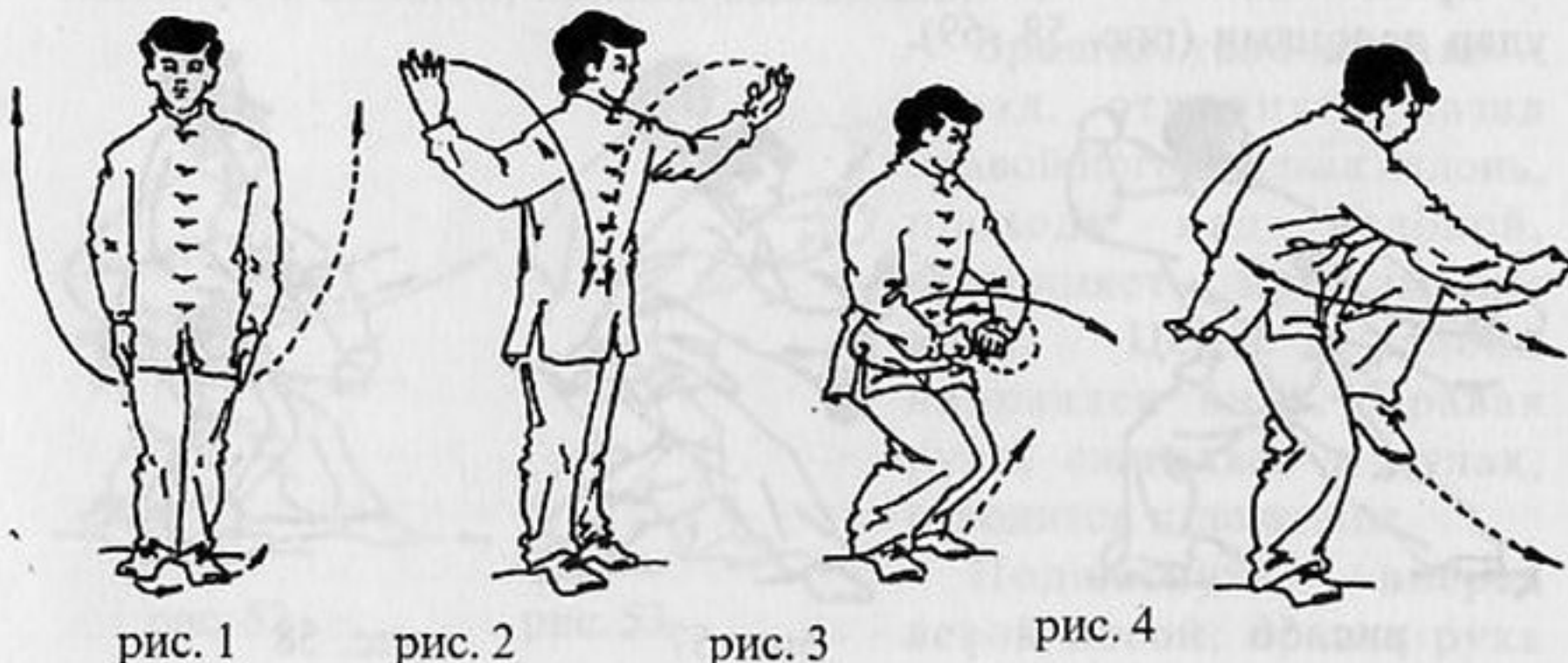


рис. 1

рис. 2

рис. 3

рис. 4



рис. 5

Опуская левую ногу вперед, осесть в низкую позицию сань ти ши, нанося удар бэн цюань левым кулаком на высоте колена. Правый кулак отводится к пояснице (рис. 5).

2. Цзо пао цюань. Яо цзы жу линь ши. (Левый пао цюань. Ястреб влетает в лес).

Шагнуть правой ногой вперед, разворачивая носок наружу. Согнутые ноги скрещиваются в позиции се бу. Правый кулак, разворачиваясь центром вверх, наносит прямой удар на высоте живота. Левый кулак, вращаясь центром вниз, отводится под локоть правой руки. Взгляд направлен на правый кулак (рис. 6).

Шагнуть левой ногой вперед, приподнимаясь в сань ти ши. Левый кулак наносит бэн цюань на высоте груди, правый кулак подпирает к правому виску (рис. 7).

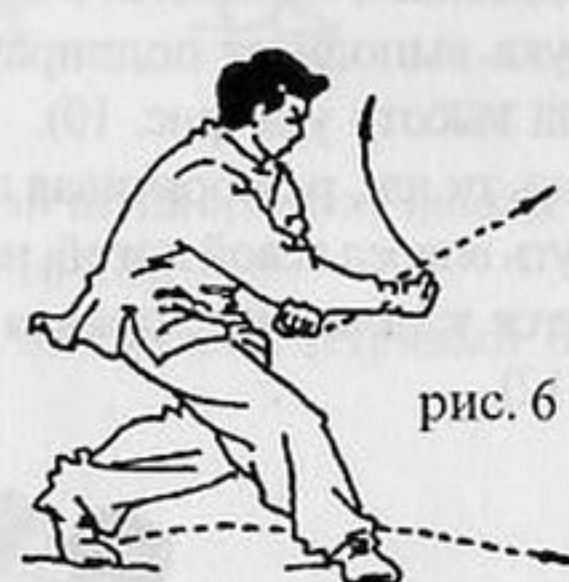


рис. 6



рис. 7

3. Чжэуань иэнь сюй бу чуань чжэсан. (Поворот в позицию сюй бу с пронзанием ладонью).

Отшагнуть левой ногой назад, принимая правостороннюю стойку гун бу. Левая ладонь, поворачиваясь центром вверх, выполняет от левой подмышки пронзающее движение назад вниз. Правая рука естественно вращается вместе с головой влево. Взгляд направлен на левую ладонь.

Продолжая вращение влево, шагнуть правой ногой вперед в сюй бу.

Левая ладонь вращается центром вниз и выполняет уводящее движение к себе. Правая ладонь пронзает вперед вверх, проходя над левым запястьем. Левая ладонь прижимает под правым локтем (рис. 8-9).

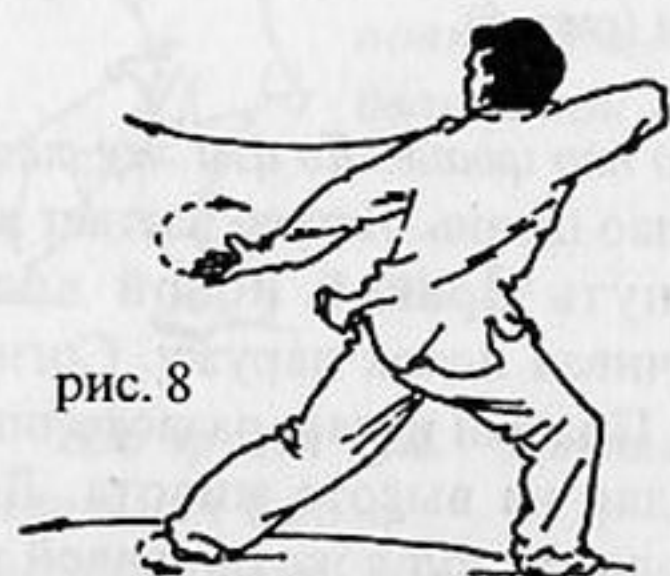


рис. 8



рис. 9

4. Хуэй шэнь ю бэн цюань. (Правый бэн цюань с разворотом тела).

Шагнуть правой ногой на полшага вперед в правую стойку гун бу. Начиная поворот влево, выполнить левой рукой пронзающее движение назад вниз. Левая рука, проходя у левой подмышки, сжимается в кулак и поворачивается центром вверх. Правая рука выполняет подпиральное движение предплечьем, поднимая локоть на высоту уха (рис. 10).

Продолжая вращаться влево, осесть в сань ти ши, разворачивая левый кулак в вертикальное положение. Подшагнуть вперед левой ногой, нанося правый бэн цюань. Левый кулак отводится к пояснице, правая нога подтягивается вперед на полшага (рис. 11-12).



рис. 10



рис. 11



рис. 12



5. Цзо бэн цюань. (Левый бэн цюань).

Шагая вперед левой ногой в сань ти ши, нанести левый бэн цюань, левый кулак отводится к пояснице. Правая нога подтягивается немного вперед (рис. 13).

Далее выполнить ту же комбинацию с вращением вправо.

6. Чэжуань шэнь сюй бу чуань чэсан. (Пронзание ладонью с вращением в позицию сюй бу) (рис. 14-15).



рис. 13

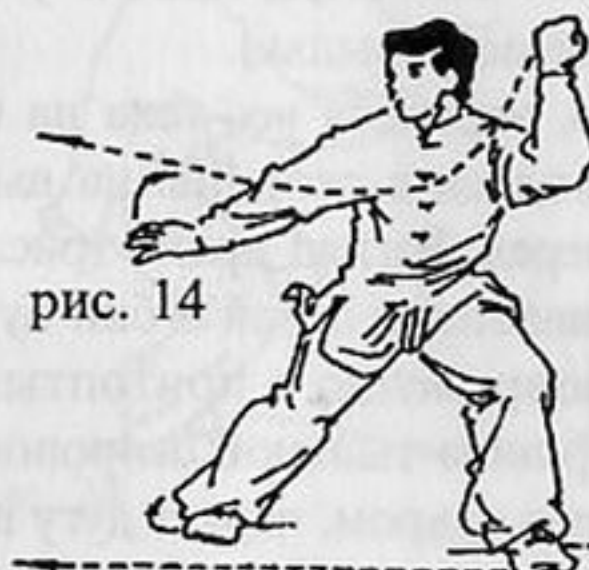


рис. 14



рис. 15

7. Хуэй шэнь цзо бэн цюань. (Левый бэн цюань с разворотом тела) (рис. 16-18).

8. Ю бэн цюань. (Правый бэн цюань) (рис. 19).



рис. 16



рис. 17



рис. 18



рис. 19

9. Чжисуань шэнь ши цзы цюань. (Скрещивание кулаков с поворотом тела).

Повернуться влево, смещая вес тела на правую ногу, в левостороннюю сань ти ши. Руки скрещиваются в запястьях перед животом. Центр правого кулака направлен вверх, предплечье направлено вдоль левого бедра. Центр левого кулака направлен вниз, предплечье расположено поперек тела (рис. 20 - 20а).

10. Бин бу ся цза. Хэ лян чи. (Дробящий удар вниз, в позиции бин бу. Журавль раскрывает крылья).

Повернуться вправо, перенося вес тела на правую ногу в гун бу. Руки чертят круг, разводясь в стороны на высоте головы. Центры кулаков направлены вперед. Взгляд прямо (рис. 21).

Правая нога подтягивается к левой в бин бу, опускаясь на землю с притоптыванием. Одновременно с притоптыванием правый кулак наносит дробящий удар вниз тыльной стороной (цза цюань) в центр левой ладони. Руки, перед ударом, чертят дугу вниз к животу (рис. 22).



рис. 20



рис. 20а



рис. 21



рис. 22

11. Ао бу цзо пао цюань. (Левый пао цюань с разноименным шагом) (рис. 23).

Шагнув правой ногой вперед в сань ти ши, нанести левый пао цюань.



12. Хуань бу лой шоу цзо пао цюань. (Переменить стойку с отклоняющим движением рук, левый пао цюань).

Правая нога подтягивается к левой, легким перетоптыванием вес тела переносится на правую ногу. Левая ступня приподнимается, ноги полусогнуты. Ладони выполняют уводящее движение (лой) вниз – к себе, центр правой ладони направлен вниз, левой – вверх. Шагнув левой ногой вперед в сань ти ши, нанести левый пао цюань (рис. 24 - 25).



рис. 23



рис. 24



рис. 25

13. Ши цзы шан цзя. (Защита скрещиванием рук вверх).

Шагнуть левой ногой по диагонали влево, скрещивая кулаки на высоте глаз, правая нога подшагивает в сань ти ши. Центры кулаков направлены к лицу (рис. 26).



рис. 26

14. Шуан фэн гуань эр. (Два острия проникают в уши).

Подшагнуть вперед левой ногой, слегка вращая тело вправо, кулаки отводятся к поясице и наносят круговой удар вперед, правая нога подшагивает в сань ти ши. Удар наносится на высоте ушей, центры кулаков направлены наружу (рис. 27).

15. Шуан то чжисан. Ху то. (Двойное подпираание ладонями. Тигриное подпираание).

Левая нога делает короткий шаг по диагонали вправо. Поворачивая тело вправо, подтянуть правую стопу к щиколотке левой ноги. Ладони чертят круг наружу, опускаясь к животу. Центры ладоней направлены вверх. Правая нога делает шаг вперед. Оседая вниз, нанести короткий подпирающий толчок ладонями, левая нога подшагивает в сань ти ши (рис. 28-29).



рис. 27



рис. 28



рис. 29

16. Се бу ча чжан. Шэ син. (Пронзание ладонью вниз в позицию се бу. Форма змеи).

Немного вращая тело вправо и слегка приподнимаясь, выполнить прижимание правой ладонью к правому бедру и защиту левой ладонью по горизонтали вправо. Центр правой ладони направлен вниз, центр левой ладони – вправо (рис. 30).



рис. 30



рис. 31

Шагнуть левой ногой вперед, разворачивая носок наружу, опускаясь в се бу, нанести укол правой ладонью вниз вдоль левой ноги, центр ладони направлен влево. Укол ладонью наносится вниз от правого уха,



рука идет по кругу. Левая ладонь опускается к бедру и синхронно с опусканием выполняет прикрывающее движение по горизонтали вправо, к правой щеке (рис. 31).

17. Шунь бу ю цзуань цюань. Яо цзы цзуань тянь. (Правый цзуань цюань в продольном шаге. Ястреб буравит небо). Приподнимаясь, шагнуть правой ногой вперед в сань ти ши, нанося правый цзуань цюань, левая ладонь прижимает под правым локтем (рис. 32).

18. Чжисуань иэнь цзо цзуань цюань. Яо цзы фань шэнь. (Левый цзуань цюань с вращением тела. Переворот ястреба).

Поворачиваясь влево, перенести вес тела на правую ногу, в левостороннюю сань ти ши. Левый кулак наносит цзуань цюань, правый кулак, проходя над головой, прижимает под левым локтем (рис. 33).

19. Ю цзя цзо ся чуань цюань. (Подпираание правым кулаком и пронзание вниз левым кулаком).

Поворачивая тело вправо, сместить вес тела на правую ногу в гун бу. Левый кулак, вращаясь в локте, идет вперед вниз пронзающим движением. Центр кулака направлен вверх. Правый кулак отводится к правому виску (рис. 34).



рис. 32



рис. 33



рис. 34

Вторая часть.

20. Шунь бу цзо бэн цюань. (Левый бэн цюань с продольным шагом).

Коротко шагая левой ногой вперед, нанести левый бэн цюань. Правая нога подшагивает в сань ти ши, правый кулак опускается к пояснице (рис. 35).

После этой позиции все приемы повторяются еще раз, начиная со второй формы (Ястреб влетает в лес). Цикл полностью повторяется и заканчивается последней позой второй формы (левый пао цюань) (рис. 36 - 37), после которой идет заключительная часть.

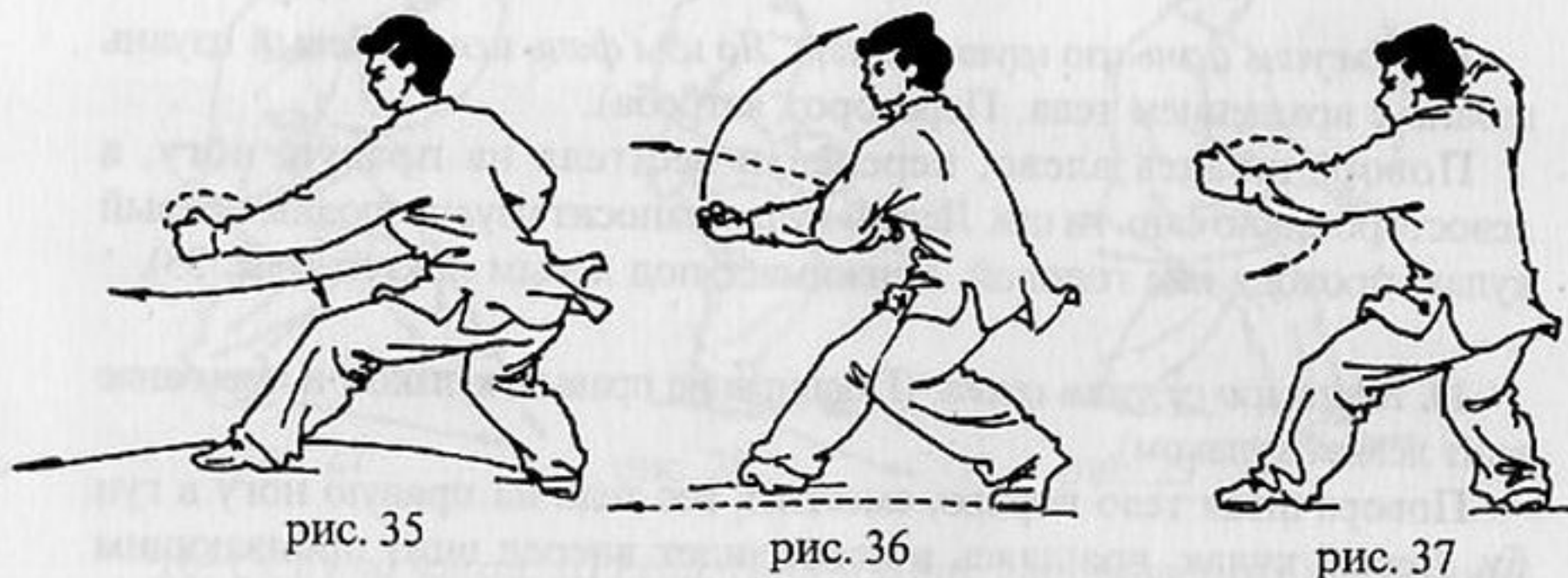


рис. 35

рис. 36

рис. 37

Заключительная часть.

1. Чжюань шэнь чуань чжисан. (Пронзание ладонью с поворотом тела).

Из позиции левого пао цюань, сместить вес тела на правую ногу в гун бу. Правая рука пронзает ладонью вперед вниз, проходя левую подмышку. Центр левой ладони направлен вверх. Правый кулак остается у правого виска (рис. 38).

Продолжая вращение, шагнуть правой ногой вперед в сюй бу, пронзая правой ладонью вперед на высоте носа. Центр ладони направлен вверх. Левая ладонь идет уводящим движением к себе, заканчивая прижиманием под правым локтем (рис. 39).

2. Хуэй шэнь цзо пи цюань. (Левый пи цюань с разворотом тела).

Поворачиваясь вправо, подтянуть левую ступню к правой щиколотке. Правая ладонь, проходя вдоль уха, колет вперед на высоте плеча. Левая ладонь выполняет прижимание вниз. Центры ладоней направлены вниз.



Шагая левой ногой вперед, нанести левый пи цюань. Правая ладонь прижимает к животу. Правая нога подшагивает в сань ти ши (рис. 40-41).

3. Бин бу ань цюань. (Прижимание кулаками в позиции бин бу). Правая нога подтягивается к левой в бин бу. Руки, ладонями вверх, разводятся в стороны по кругу вверх. Поднявшись на высоту плечей, выполняют прижимание вниз, сжимаясь в кулаки. Центры кулаков направлены вниз. Немного присесть, прижимая кулаками к животу (рис. 42 - 44).



рис. 38

рис. 39

рис. 40

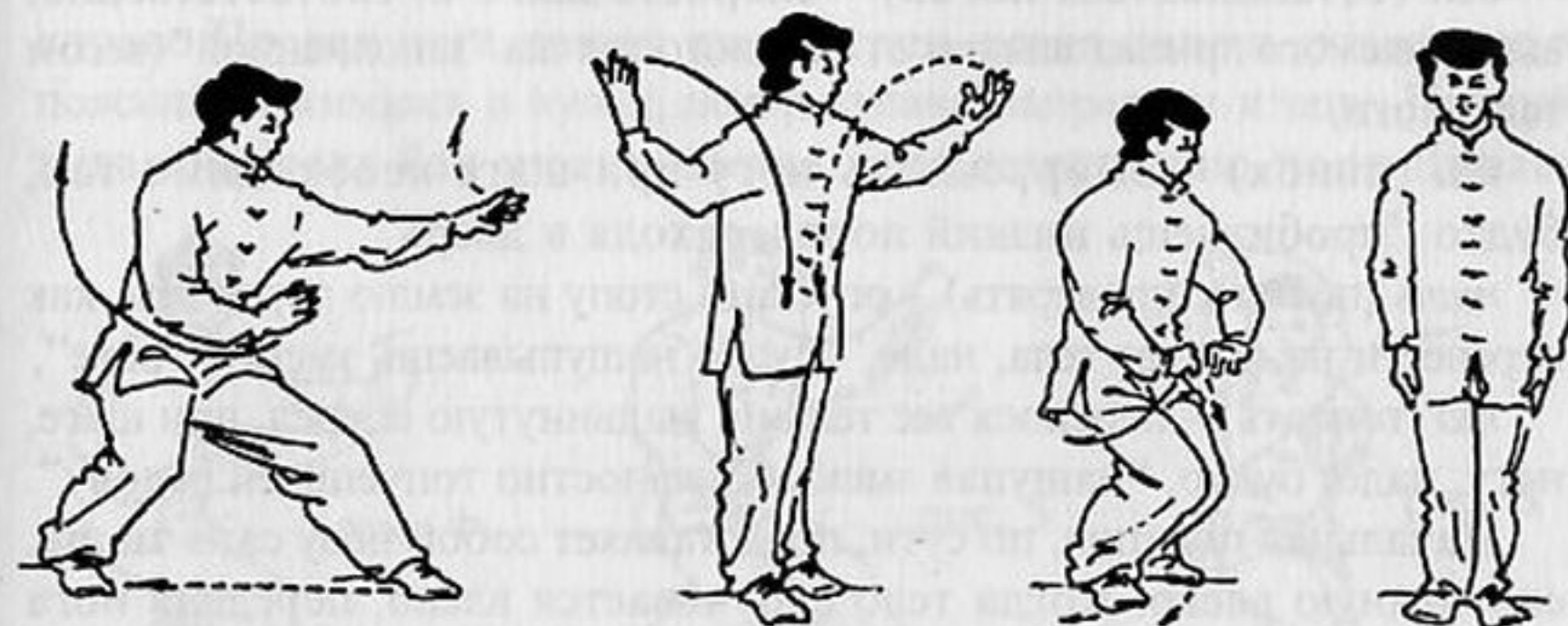


рис. 41

рис. 42

рис. 43

рис. 44

У син сань хэ. Три соединения пяти стихий.

Здесь представлена первая часть одного из комплексов стиля Чэн ши ба гуа чжан, имеющая непосредственное отношение к технике у син цюань. В целом, идея комплекса достаточно проста – связать пять кулаков син и цюань (пять стихий) и “собрание” тела в компактную позицию при ударе, используя шаг син и цюань, с ходьбой по кругу, на трех уровнях (три соединения), от естественного, высокого шага, до низкого, стелющегося перемещения над землей. В данном случае, комплекс изображен в ходьбе на уровне шан пань (высокий уровень шага).

Основу ба гуа чжан представляет именно специфичный шаг, параметры которого требуется четко соблюдать, иначе техника стиля теряет всякий смысл.

“Пин ци пин ло” – “ровно (параллельно земле) поднимать – ровно опускать (стопу при ходьбе)”, что позволяет “прилипнуть” к земле и трансформировать шаг и вращения в прочную позицию, необходимую для “проявления” силы.

“И бу – у цзинь” – “в одном шаге – пять усилий”:

мо (тереть) – при правильном шаге ноги проходят впритирку друг к другу, как лезвия ножиц,

дэн (отталкиваться ногой) – скорость шага и, соответственно, выполняемого приема зависит от мощного толчка “заполненной” (весом тела) ноги,

ти (пиннок) – выбрасывать ногу при шаге необходимо так, будто “пробиваешь низкий порог, заходя в дверь”,

тань (щупать, проверять) – опускать стопу на землю перед тем, как перенести на нее вес тела, надо, “будто нащупываешь змею в траве”,

то (топтать) – перенося вес тела на выдвинутую вперед, при шаге, ногу, надо, будто, “нащупав змею, безжалостно топчешь ей голову”.

Начальная позиция, по сути, представляет собой позу сань ти ши, скрученную влево. Когда тело скручивается влево, передняя нога должна немного скрутиться в противоположную сторону для генерирования усилия в пояснице. Ладони направлены в центр круга, который вначале обходится влево, затем вправо.



1. Пи цюань.

Обходя круг влево, выполнить шаг правой ногой, заворачивая стопу внутрь (коу бу), скручивая тело для накапливания усилия. Шагнуть вперед – влево, по кругу в направлении, противоположном ходьбе в начальной позе, левой ногой, нанося обеими ладонями узкий рубящий удар от груди. Правая нога естественно подтягивается



рис. 1



рис. 2



рис. 3

вперед до положения, аналогичного позиции сань ти ши (рис. 1 - 3).

2. Бэн цюань.

Левая нога подшагивает вперед, левая ладонь поворачивается центром вверх для подготовки преграждающего движения по горизонтали вправо. Правая нога делает шаг вперед, левая ладонь отводится к пояснице, сжимаясь в кулак, центр кулака направлен к телу. Правый кулак наносит бэн цюань. Левая нога естественно подшагивает



рис. 4



рис. 5



рис. 6

вперед. Левая рука отводится к пояснице по узкой горизонтальной дуге вправо, выполняя защитное движение перед ударом правого кулака, формируя фазу "закрытия" груди и скручивания поясницы, что способствует накоплению усилия для бэн цюань (рис. 4).

3. Цзуань цюань.

Подшагнуть правой ногой вперед, "отпуская" тело и смягчая позицию (что одинаково для фазы цунь бу в любом приеме комплекса). Шагая левой ногой вперед, нанести цзуань цюань левым кулаком. Правый кулак отводится вниз, к животу (рис. 5).

4. Пао цюань.

Подшагнуть левой ногой вперед. Правый кулак отводится к пояснице, левый кулак начинает подпиральное движение вверх. Шагнув вперед левой ногой, выполнить левосторонний пао цюань (в разноименной позиции – ао ши). Левая нога естественно подтягивается вперед, носок правой ноги немного скручивается, при шаге, внутрь (коу бу). Тело скручивается в пояснице влево, к центру окружности, по которой выполняется комплекс (рис. 6).

5. Хэн цюань.

Правая нога подшагивает вперед. Выполнить левый хэн цюань, левая рука проходит под правым предплечьем, правый кулак опускается вниз. Хэн цюань выполняется немного наружу от линии движения (рис. 7).

6. Кай чжан. (Раскрытие ладоней).

Повторив полный шаг с левой ноги (подшагивание левой ногой, шаг вперед правой ногой с подтягиванием левой ноги в конечное положение), выполнить пронзающее движение ладонями в стороны. Центры ладоней



рис. 7



рис. 8



рис. 9



направлены вверх, кисти, перед разведением в стороны, проходят вдоль груди (рис. 8).

7. Хэ бао чжан. (Соединить ладони в "охват").

Выполнив полный шаг с правой ноги, скрестить ладони перед животом, центры ладоней направлены вверх, правая рука сверху. Руки опускаются вниз по кругу, "срезая" ребрами ладоней внутри (рис. 9).

8. Тань чжан. (Нашупывание ладонями).

Выполнив полный шаг с левой ноги, выполнить левой ладонью отводящее движение к правому уху и толчок левой ладонью вперед и немного вправо (за счет скручивания в пояснице вправо). Позиция представляет собой ладонную вариацию пао цюань (рис. 10).

9. Хуань ши. (Позиция изменения направления).

Правая нога делает разворачивающийся шаг по кругу вправо (бай бу), носок разворачивается наружу. Правая ладонь разворачивается в горизонтальное положение, центр ладони направлен вниз. Левая ладонь прижимает к левому бедру (рис. 11).

Продолжая разворот сворачивающимся шагом (коу бу) левой ноги по кругу, продолжить вращение, переходя в позицию, симметричную начальной (тело скручено влево, впереди правая нога). Из этой позиции комплекс повторяется в другую сторону (рис. 12).



рис. 10



рис. 11



рис. 12

Цзяо шань пао. Пушечные удары, "обвивающие гору".

Начальная поза. Бин бу (рис. 1).

1. Ма бу бао цюань. (Охватывающие кулаки в позиции ма бу).
Левая нога отступает влево в позицию ма бу. Кулаки отводятся к пояснице, центры кулаков направлены вверх (рис. 2).

2. Ю пао цюань. (Правый пао цюань).

Толчком правой ноги вес тела переносится на левую ногу в хэн гун бу (поперечная позиция гун бу, тело повернуто боком к согнутому колену). Вращаясь в пояснице, нанести бэн цюань правым кулаком с одновременным подпиранием вверх левым предплечьем. Левый кулак останавливается у правого виска (рис. 3).



рис. 1



рис. 2



рис. 3

3. Цзо пи цюань. (Левый пи цюань).

Толчком левой ноги перенести вес тела вправо в хэн гун бу. Левая ладонь идет от виска вперед с рубящим движением. Правая ладонь отходит к животу прижимающим движением. Центры ладоней направлены вниз (рис. 4).

4. Ю пи цюань. (Правый пи цюань).

Повторить прием с поворотом влево и ударом правой ладони (рис. 5).

5. Цзо туй чэсоу ю бэн цюань. (Толчок левой ладонью (в локоть



рис. 4



рис. 5

противника), правый бэн цюань).

Немного "отпустив" правое бедро назад, отвести правый кулак к пояснице и сразу выполнить бэн цюань вперед. Левая ладонь отводится к правому локтю, толчковым движением по гори-

зонтالي вправо. Ладонь в вертикальном положении, центр ладони направлен вправо (рис. 6).

6. Цзо пао цюань. (Левый пао цюань).

Толчком левой ноги перенести вес тела на правую ногу в хэн гун бу. Вращаясь вправо, выполнить пао цюань. Удар наносится из предыдущего положения без промежуточных изменений в позе (рис. 7).

7. Ю пао цюань. (Правый пао цюань).

Повторить прием с поворотом влево (рис. 8).

Комплекс предназначен, в первую очередь, для парной тренировки и может повторяться с последней позиции многократно.



рис. 6

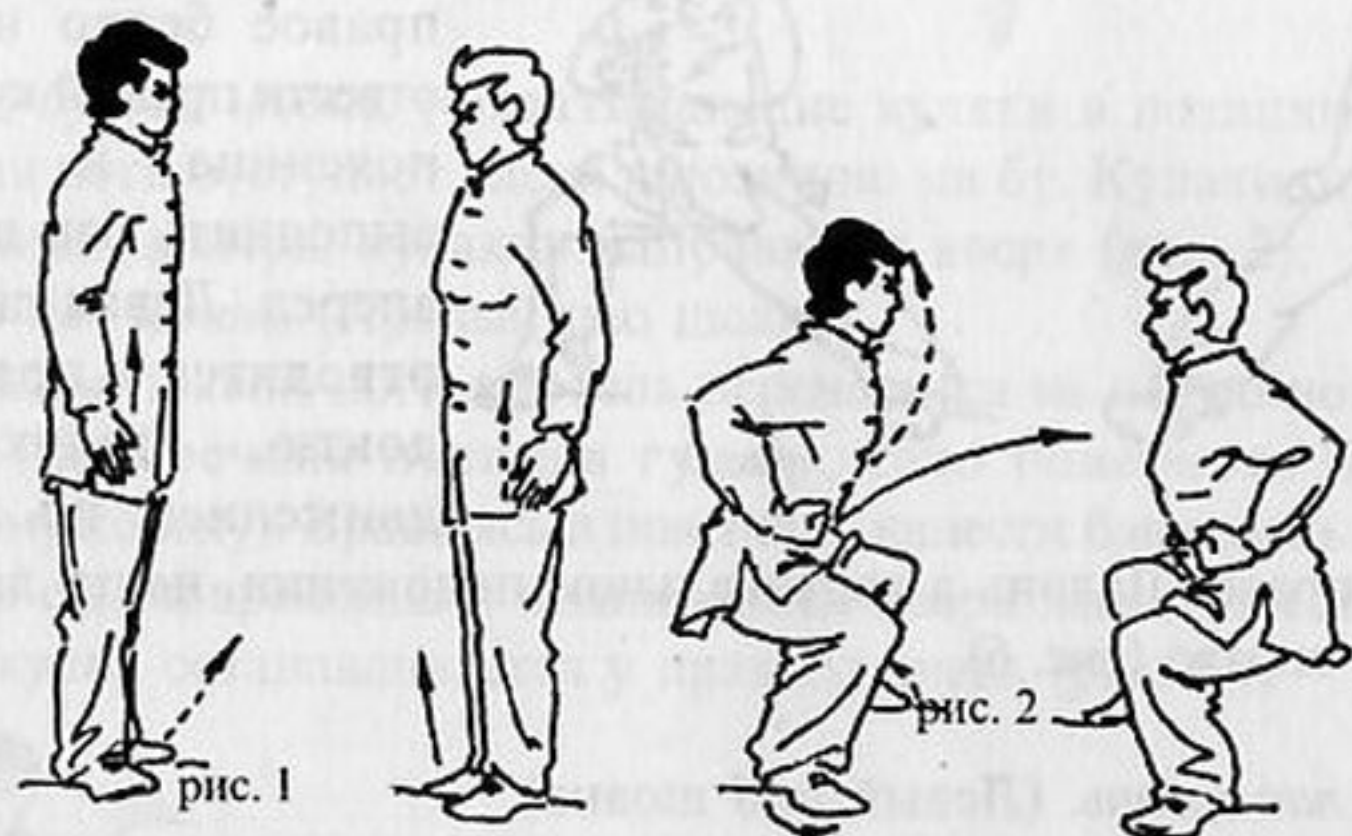


рис. 7

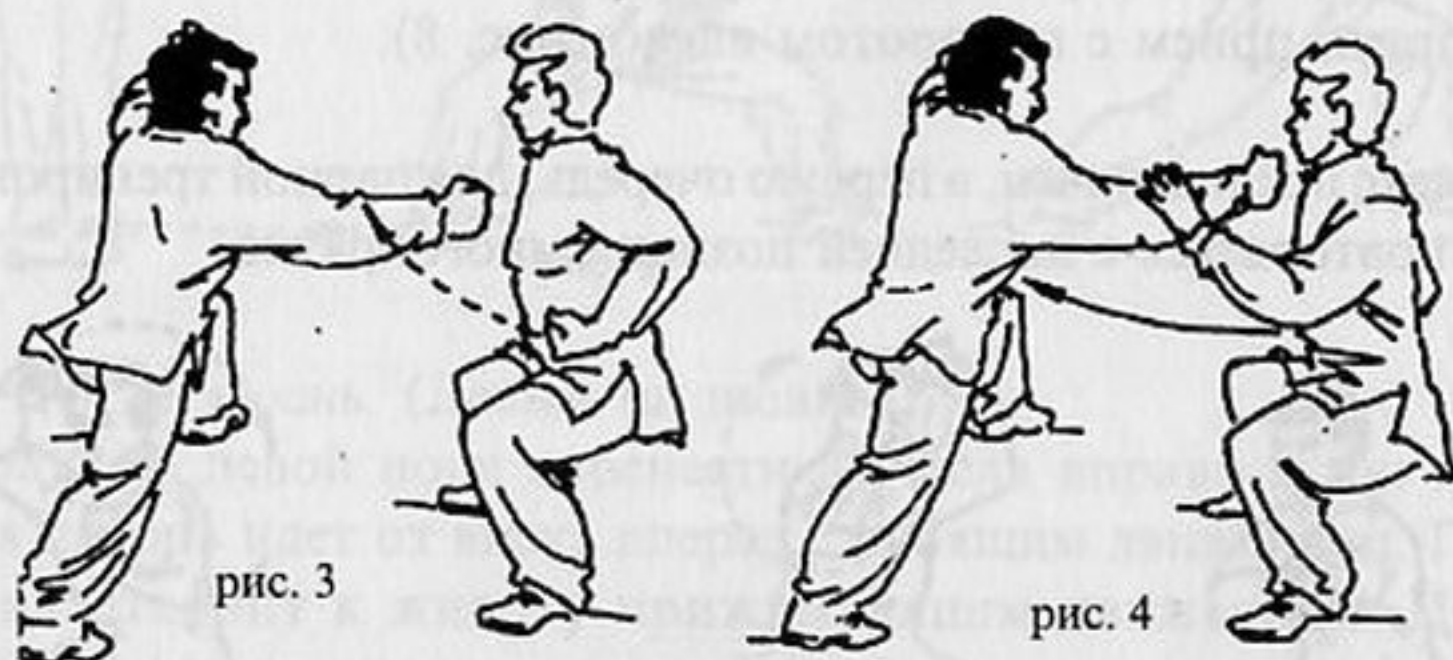


рис. 8

Цзяо шань пао. Пушечные удары, "обвивающие гору".
Тренировка с партнером.



1. Ма бу бао цюань. Охватывающие кулаки в позиции ма бу (рис. 2).



2. Ю пао цюань.
Правый пао цюань (рис. 3).

3. Цзо туй чэсоу ю бэн цюань.
Толчок левой ладонью (в локоть противника), правый бэн цюань (рис. 4,5).



рис. 5



рис. 6

4. Цзо пи цюань.
Левый пи цюань (рис. 6).



рис. 7



рис. 8

5. Цзо пао цюань.
Левый пао цюань (рис. 7).

6. Ю пи цюань.
Правый пи цюань (рис. 8).



рис. 9



рис. 10

7. Ю пао цюань.
Правый пао цюань (рис. 9).

8. Цзо туй чэсоу ю бэн цюань. Толчок левой ладонью (в локоть противника), правый бэн цюань (рис. 10).



рис. 11

рис. 12

9. Цзо пи цюань. Левый пи цюань (рис. 11).

10. Цзо пао цюань. Левый пао цюань (рис. 12).



рис. 13



рис. 14

11. Ю пи цюань. Правый пи цюань (рис. 13).

12. Ю пао цюань. Правый пао цюань (рис. 14).



рис. 15

13. Цзо туй чэюу ю бэн цюань. Толчок левой ладонью (в локоть противника), правый бэн цюань (рис. 15).

Далее цикл комплекса может повторяться многократно.

У син пао. Пушечный удар пяти стихий.



Начальная форма.

Позиция сань ти ши (рис. 1-5).



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4



рис. 5



рис. 6

Первая часть.

1. Цзинь бую бэн цюань. (Правый бэн цюань с наступающим шагом).

Левая нога делает короткое подшагивание вперед (цунь бу), правый кулак наносит бэн цюань. Левая рука, сжимаясь в кулак, отводится к пояснице, центр кулака направлен вверх. Правая стопа подтягивается (гэнь бу) к левой стопе (носок правой стопы находится у середины левой

стопы). Бэн цюань (как и в последующих тао лу) наносится параллельно земле (рис. 6).

2. Цзинь бу цзо бэн цюань. (Левый бэн цюань с наступающим шагом).
Левая нога делает шаг вперед (цзинь бу), левый кулак наносит бэн цюань, правый кулак отводится к пояснице, правая стопа подтягивается к левой (рис. 7).

3. Чэ бу пао цюань. (Пао цюань с отступанием).
Тело слегка вращается вправо, правая стопа отшагивает назад, левый кулак поднимается буравящим движением на высоту головы. Правый кулак не меняет своего положения.
Тело вращается влево, левая стопа отшагивает на шаг назад. Левая рука выполняет подпиральное движение предплечьем к виску, правый кулак наносит бэн цюань, формируя позицию пао цюань (рис. 8-9).



рис. 7



рис. 8



рис. 9

4. Чэ бу хэн цюань. (Хэн цюань с отступанием).
Тело вращается вправо, правая стопа слегка подтягивается назад, немного разворачиваясь наружу.

Правое предплечье слегка опускается, кулак разворачивается центром вниз. Левая рука, узким пронзающим движением проходит под левым предплечьем, подготавливая хэн цюань, центр кулака направлен вверх.

Правая стопа делает шаг назад, левый кулак выполняет хэн цюань, правый кулак отводится к себе. Центр левого кулака



направлен вверх, центр правого кулака направлен вниз (рис. 10-11).

5. Цзо ань чэсан. (Прижимание левой ладонью).

Правая стопа слегка отшагивает назад, левая стопа подтягивается следом. Левая ладонь выполняет прижимание вниз (ань чжан), центр ладони направлен вниз, большой палец направлен к телу. Правый кулак, разворачиваясь центром вверх, отводится к пояснице (рис. 12).



рис. 10



рис. 11



рис. 12

6. Яо шэнь ю пи цюань. (Обход снаружи "раскачиванием тела", правый пи цюань).

Левая стопа, разворачиваясь наружу, делает небольшой шаг вперед и немного влево по узкой дуге. Левая ладонь, поворачиваясь центром вперед, выполняет буравящее движение вверх и немного влево.

Правая нога делает шаг вперед, левая рука наносит пи цюань, левая нога слегка подтягивается вперед (не больше, чем необходимо для принятия позиции сань ти ши). Левая ладонь отводится к себе (рис. 13-14).

7. Шунь бу цзо цзуань цюань. (Левый цзуань цюань с продольным шагом).

Тело вращается вправо, вес начинает переноситься на правую ногу, правая стопа разворачивается наружу. Левая рука, сжимаясь в кулак, начинает подниматься перед животом, центр кулака направлен вверх. Правая ладонь выполняет прижимающее движение влево.

Левая нога делает шаг вперед, левая рука наносит цзуань цюань,

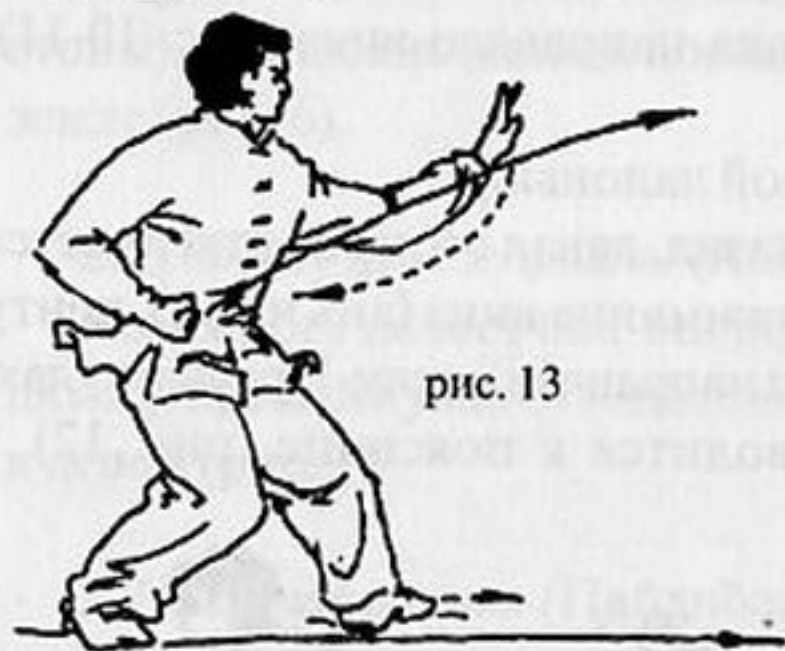


рис. 13



рис. 14

правая ладонь прижимает под левым локтем (рис. 15 - 16).

8. Хуэй иэнь иан (Поза разворота тела).

Правая рука сжимается в кулак. Оба кулака опускаются к пояснице, центры кулаков направлены вниз, большие пальцы слегка прижаты к телу. Одновременно с опусканием кулаков повернуться на пятках назад – вправо (рис. 17).

9. Цзо ти цюань (Левый пи цюань).

Правая нога подшагивает вперед, правый кулак поднимается вверх буравящим движением, левая стопа подтягивается к правой стопе. Левый кулак не меняет своего положения.

Левая нога делает шаг вперед, левая рука выполняет пи цюань, правая стопа немного подтягивается вперед в сань ти ши (рис. 18 - 19).



рис. 15



рис. 16



рис. 17

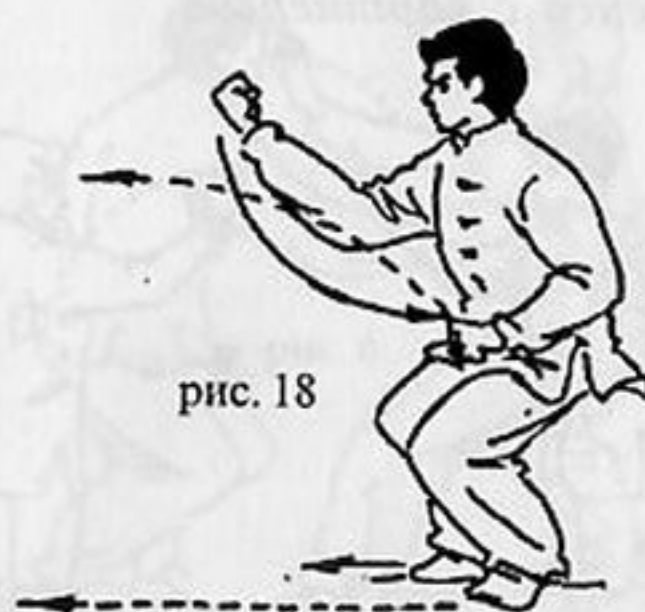


рис. 18



рис. 19

Далее комплекс может повторяться симметрично, начиная с первой позиции – правого удара бэн цюань. Закончив повторение комплекса, выполняется шоу ши – заключительная позиция, буквально – "собрание позы".

Шоу ши. Заключительная поза.

Левая стопа подтягивается к правой, тело выпрямлено. Привстав, развести ладони в стороны, центры ладоней направлены вверх.

Приседая, опустить руки вниз вдоль центральной линии тела. Руки сжимаются в кулаки и поворачиваются центрами вниз. "Мысль возвращается в сердце, энергия ци возвращается в дань тянь".

Привстать, распрямив ноги, в естественную позицию. Руки свободно опускаются вдоль тела (рис. 20-23).



рис. 20



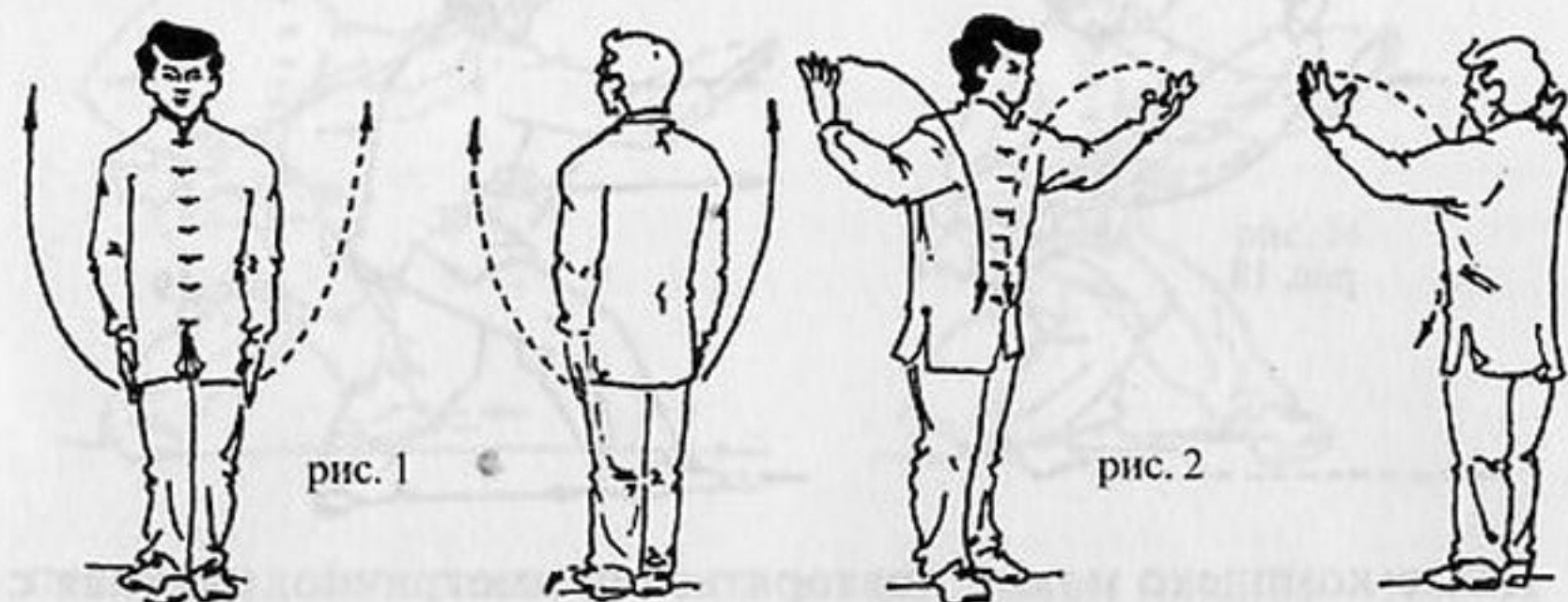
рис. 21



рис. 22



рис. 23



Приемы комплекса построены таким образом, что первый (черные волосы) выполняет их в порядке порождения первоэлементов (у син) / дерево - огонь - земля - металл - вода /, а второй (светлые волосы) противодействует ему приемами, которые соответствуют порядку пресечения первоэлементов /дерево пресекается металлом, огонь пресекается водой, вода пресекается землей, земля пресекается деревом, дерево пресекается металлом/. Далее цикл приемов может повторяться многократно.

1. Принятие позиции сань ти ши обоими партнерами (рис. 1-5).

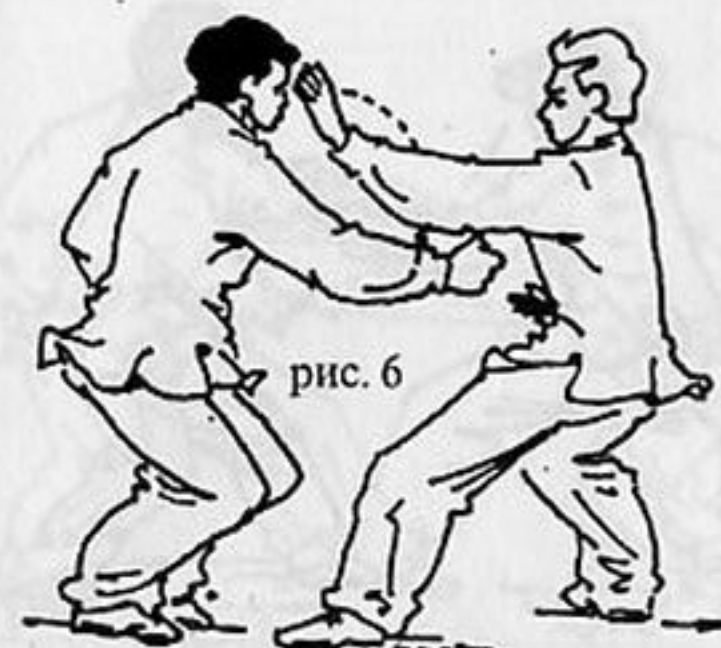
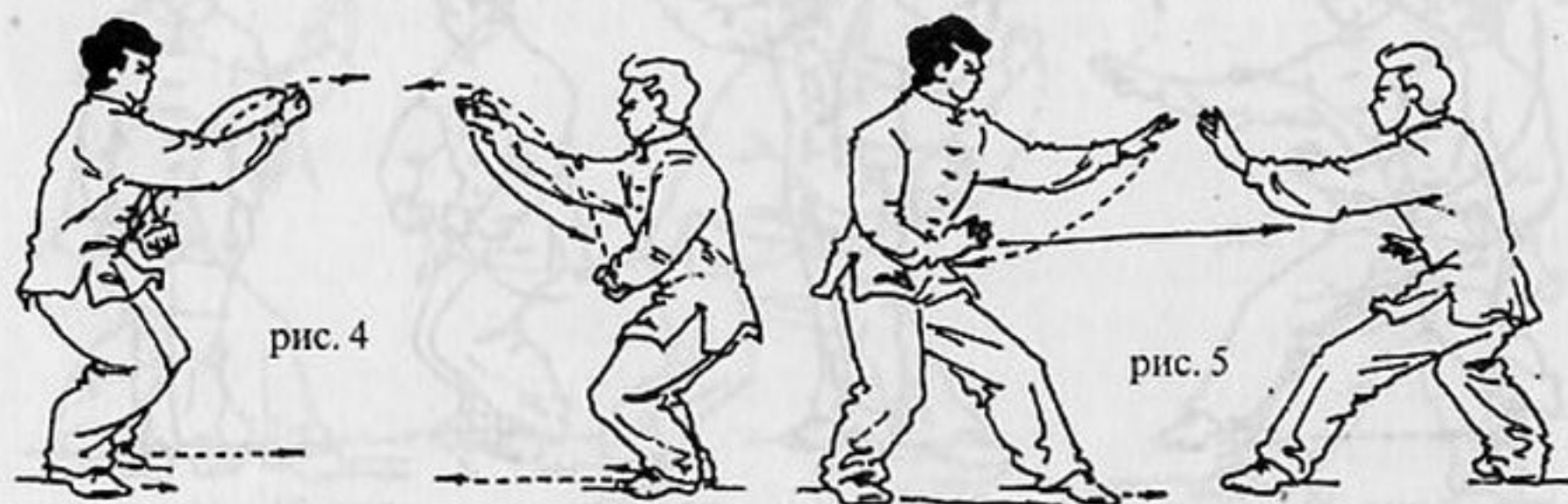


рис. 6
Правый бэн цюань с наступающим шагом.

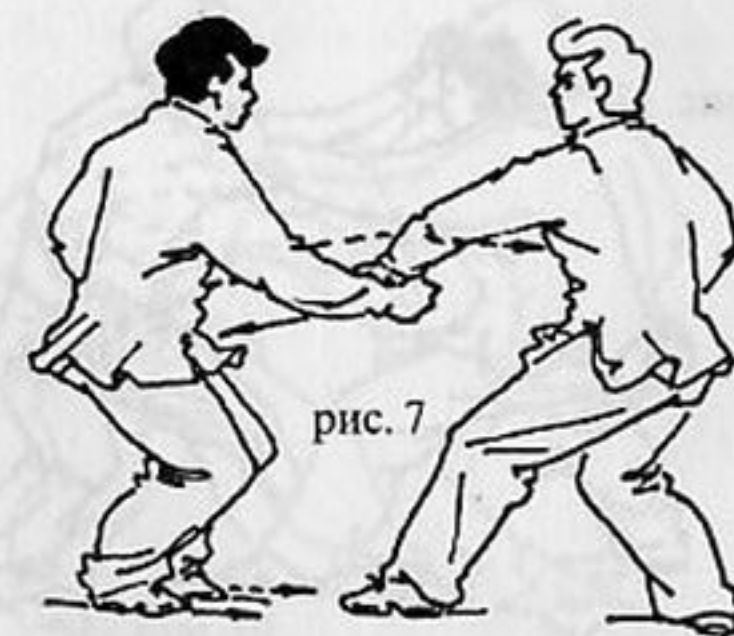


рис. 7
Прижимание левой ладонью.

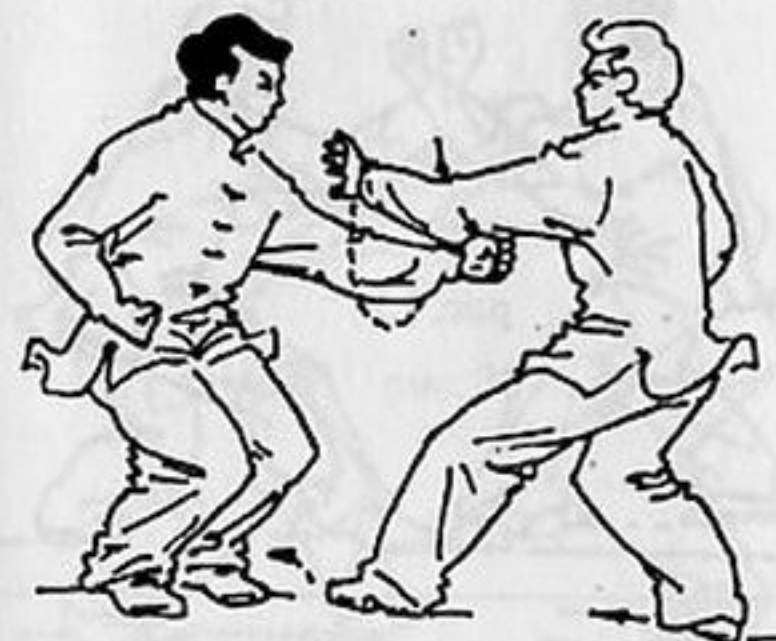


рис. 8
Левый бэн цюань с наступающим шагом.

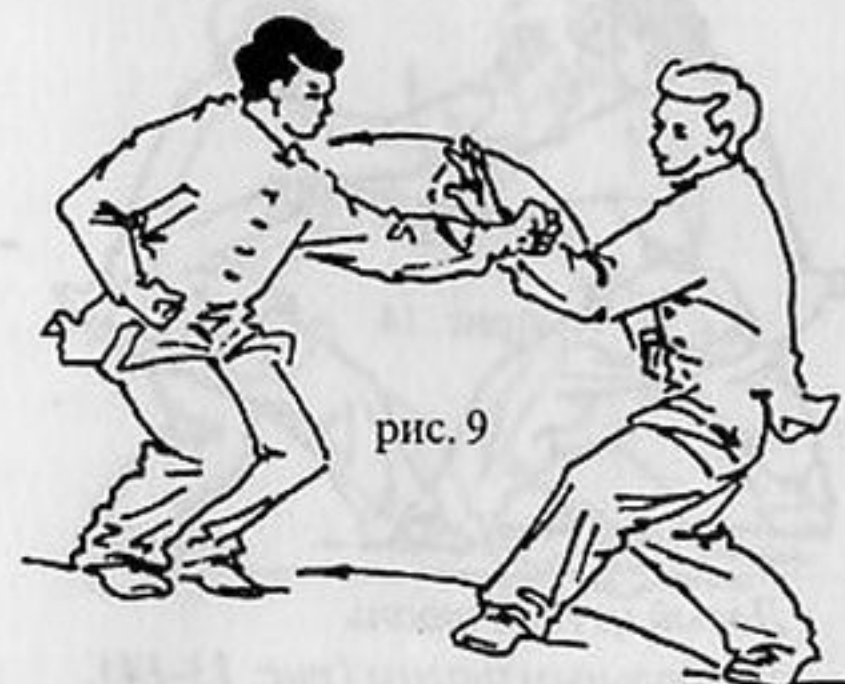


рис. 9
Яо шэнь ю пи цюань. Обход снаружи, правый пи цюань (рис. 9-10).



рис. 10



рис. 11

рис. 12



ПАО цюань с отступанием (рис. 11-12).

рис. 13

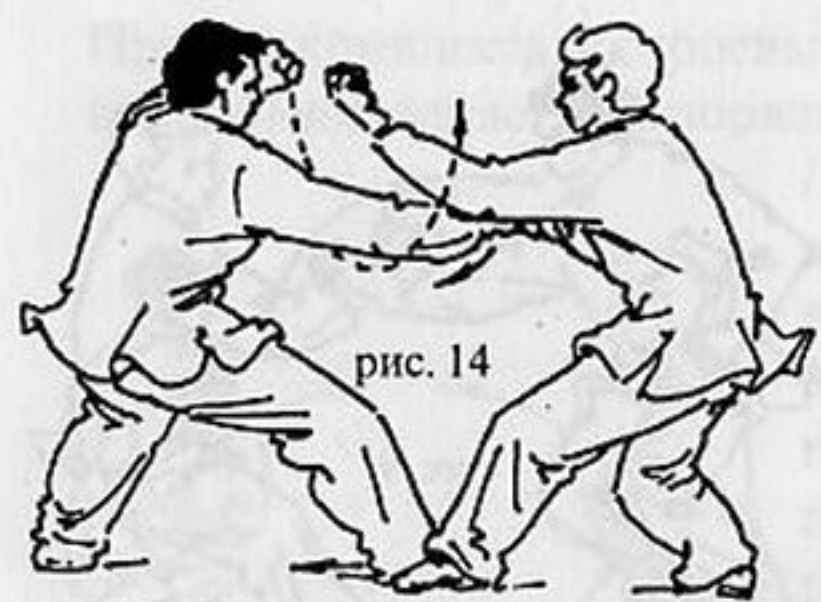
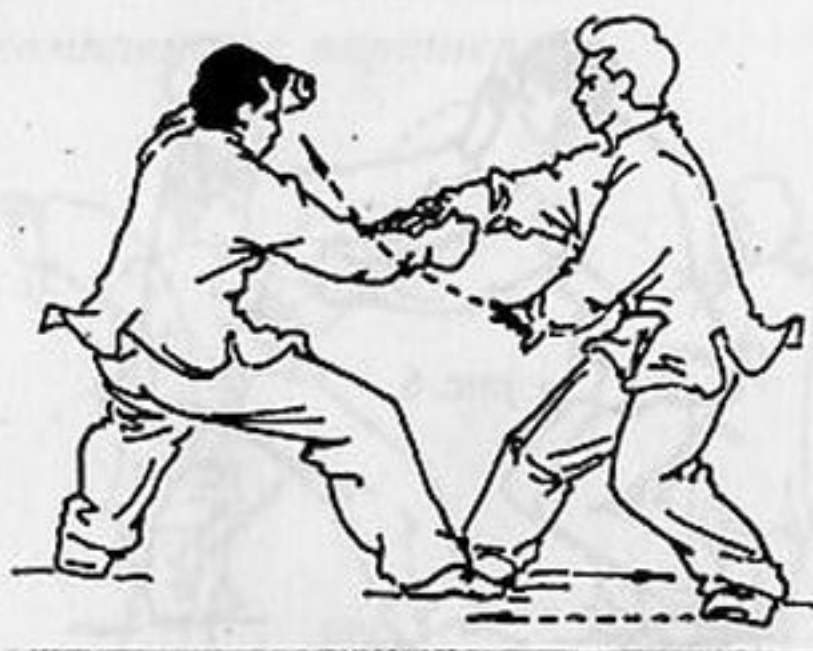


рис. 14

Левый цзуань цюань с продольным шагом (рис. 13-14).

рис. 15

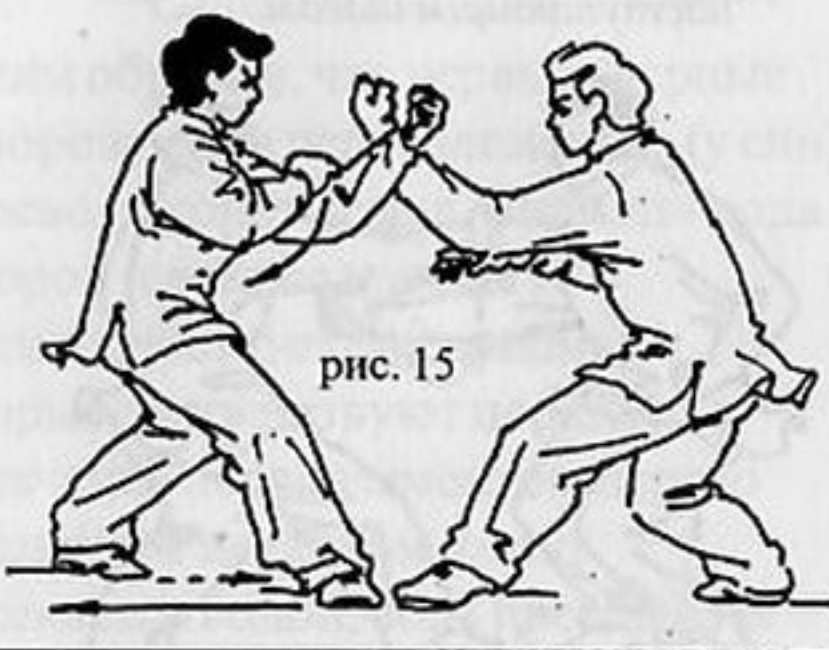
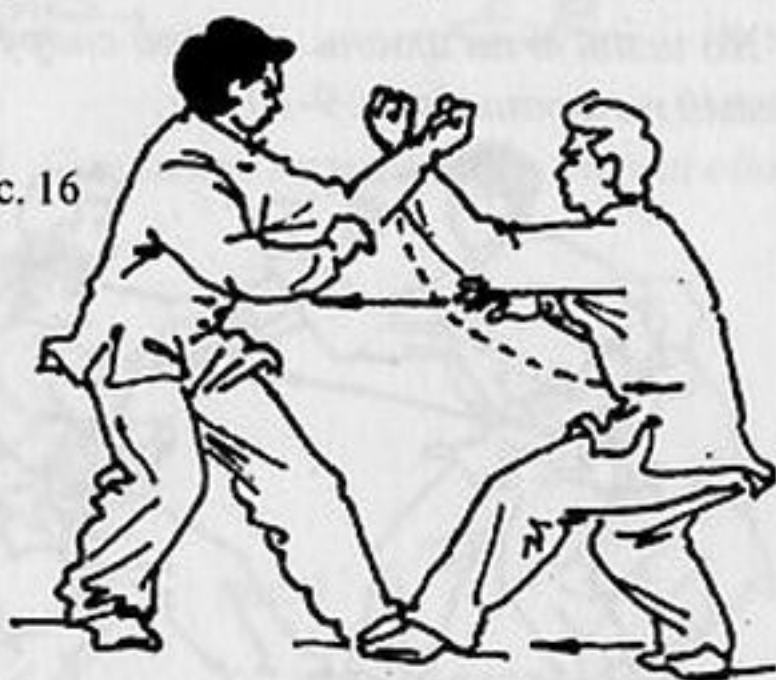


рис. 16



Хуан цюань с отступанием (рис. 15-16).

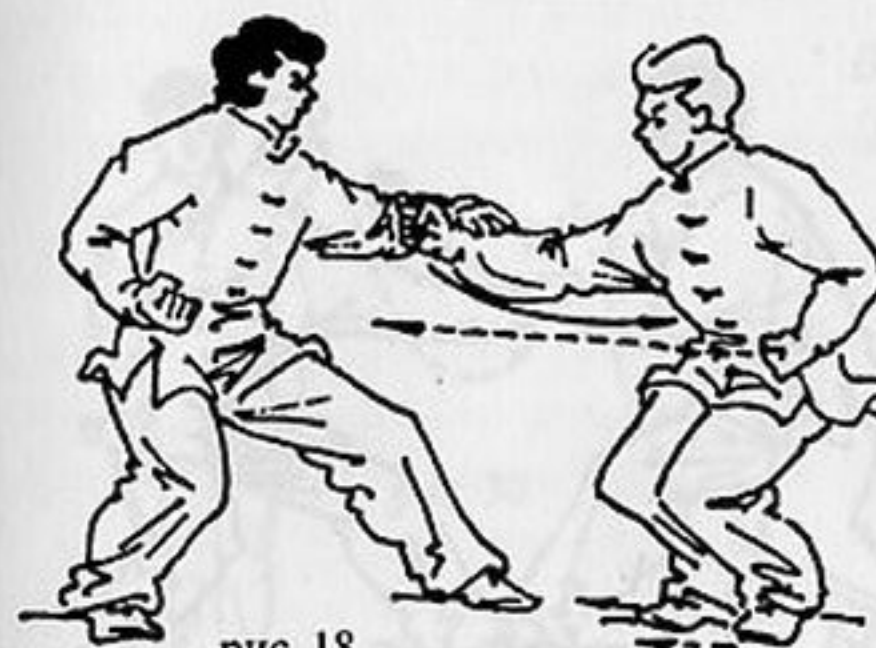
рис. 17



Правый бэн цюань с наступающим шагом.



рис. 18



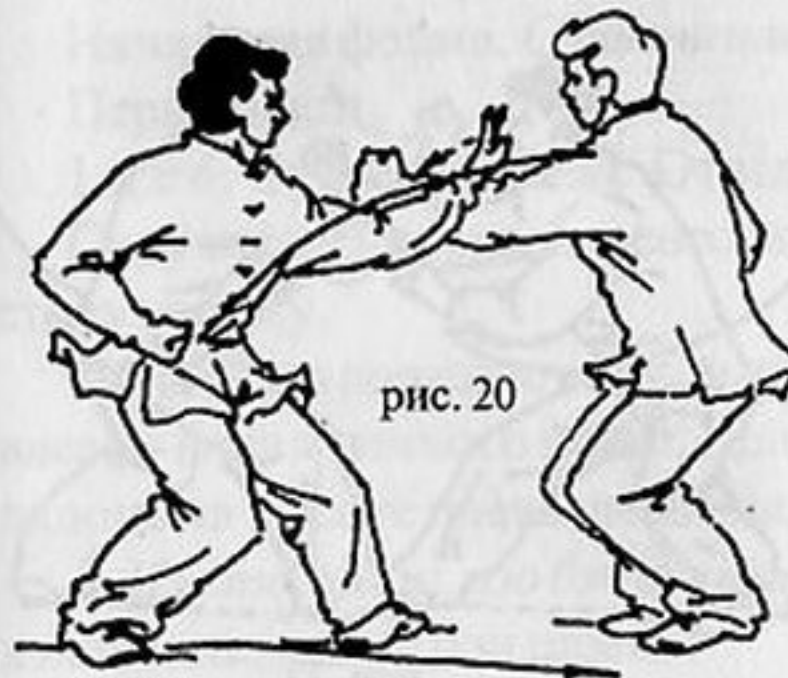
Прижимание левой ладонью.

рис. 19



Левый бэн цюань с наступающим шагом.

рис. 20



Обход снаружи, правый пи цюань (рис. 20-21).

рис. 21

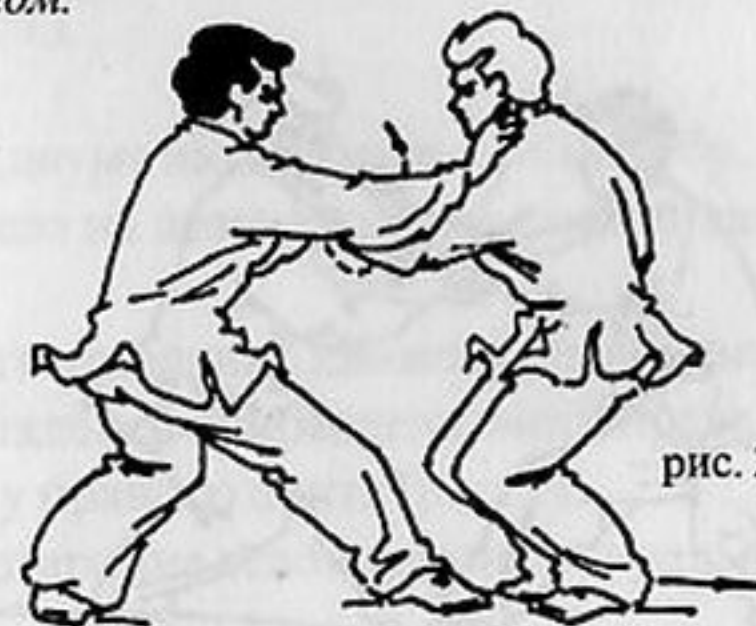
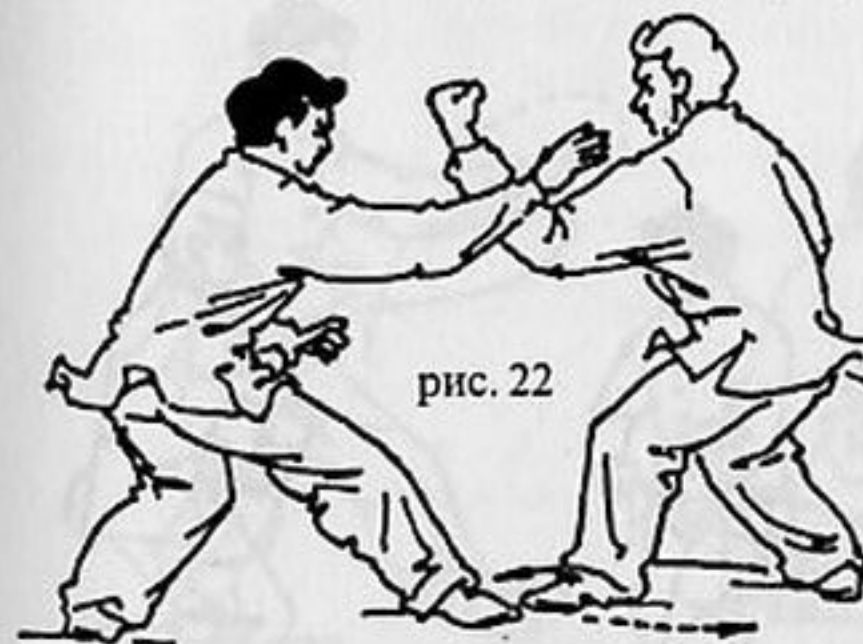
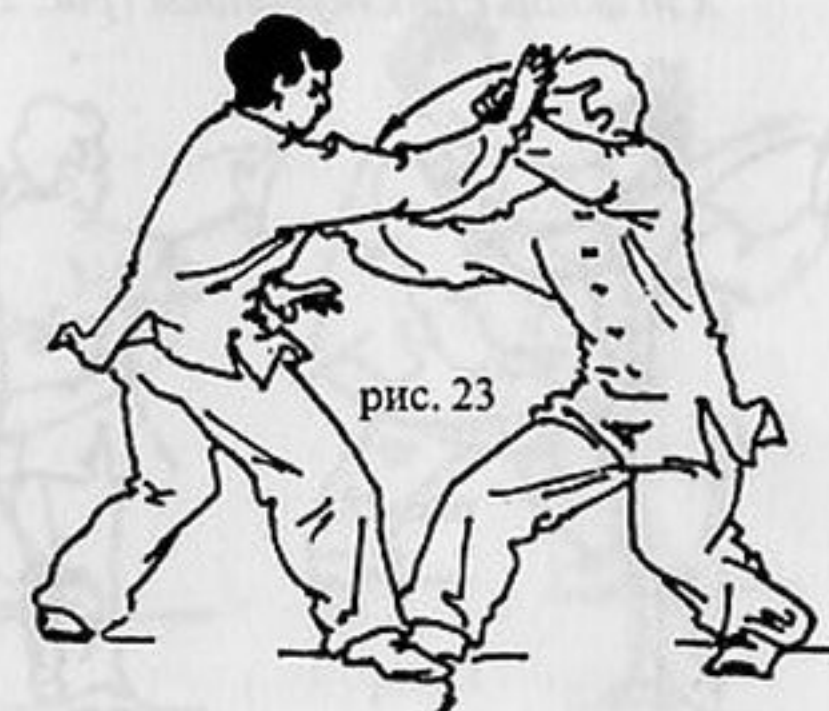


рис. 22



ПАО цюань с отступанием (рис. 22-23).

рис. 23



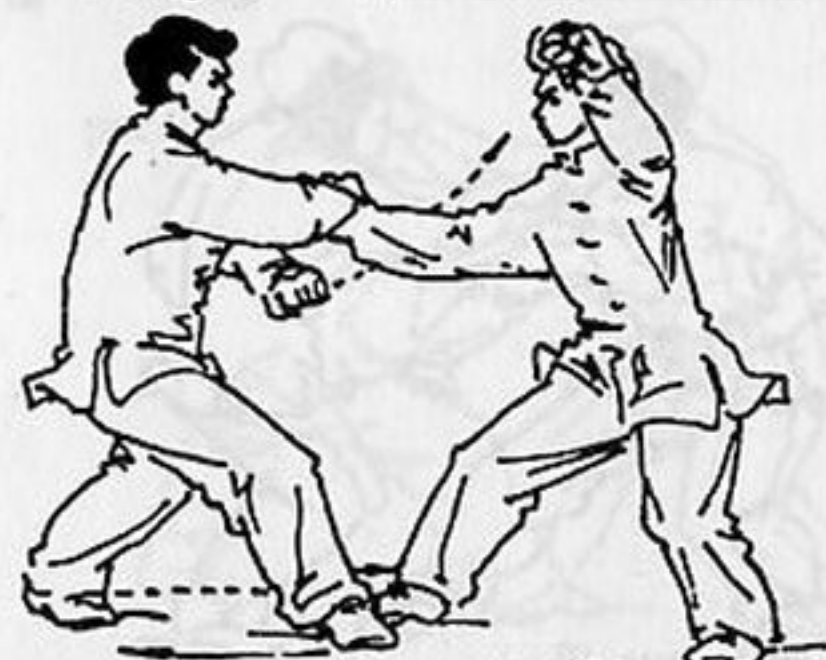


рис. 24



рис. 25

Левый цзуань цюань с продольным шагом (рис. 24-25).



рис. 26



рис. 27

Хэн цюань с отступанием (рис. 26-27)



рис. 28



рис. 29



Возвращение в исходное положение (рис. 28-30).



рис. 30



У хуа пао. Пушечный удар пяти цветов.

Начальная форма. Сань ти ши (рис. 1).

Первая часть.

1. Се бу шуан луй чэсан. Отведение двумя ладонями в стойке се бу. Скручиваясь влево, перенести вес тела на левую ногу, разворачивая стопу наружу.

Приседая в позицию се бу, выполнить отводящее движения ладонями влево – вниз и немного к себе. Центры ладоней направлены вниз, правая ладонь на высоте плеча, левая ладонь у правого локтя (рис. 2).

2. Цзо то, ю хэн, цзо бэн цюань. Подпираание левой ладонью, правый хэн цюань, левый бэн цюань.

Шагнув вперед правой ногой, выполнить подпираание левой ладонью



рис. 1



рис. 2



рис. 3

вверх на высоте глаз, ладонь в вертикальном положении, усилие направлено в точку между большим и указательным пальцами (ху коу – тигриная пасть). Правая ладонь прижимает вниз, к правому колену, центр ладони направлен вниз.

Подшагивая с правой ноги вперед, выполнить хэн цюань правым кулаком из – под левой руки. Левый кулак расположен у правого локтя, центр кулака направлен вниз.

Подшагивая с правой ноги вперед, нанести бэн цюань левым кулаком. Правый кулак отводится к пояснице центром вверх (рис. 3 - 5).



рис. 4



рис. 5



рис. 6

3. Шунь бу ю цзуань цюань. Правый цзуань цюань в продольном шаге.

Подшагивая вперед правой ногой, выполнить цзуань цюань правым кулаком, левая ладонь прижимает к правому локтю (рис. 6).

Далее комбинация выполняется симметрично и заканчивается позой разворота (хуэй шэнь ши) и переходом в левостороннюю позицию сань ти ши. (Движения полностью аналогичны описанным в комплексе у син пао).

4. Се бу шуан луй чэсан. Отведение двумя ладонями в стойке се бу (рис 7).

5. Ю то, цзо хэн, ю бэн цюань. Подпирание правой ладонью, левый хэн цюань, правый бэн цюань (рис. 8-10).



рис. 7



рис. 8



рис. 9

6. Шунь бу цзо цзуань цюань. Левый цзуань цюань в продольном шаге (рис. 11).

7. Хуэй шэнь цзо ти цюань. Левый пи цюань с разворотом тела (рис. 12-14).



рис. 10



рис. 11



рис. 13



рис. 14

Вторая часть.

1. Чэ бую пи цюань. Хоу син. Правый пи цюань с отступанием. Форма обезьяны.

Тело вращается влево, левая нога делает шаг назад. Правая ладонь наносит рубящий удар вперед с размаху (удар наносится не как пи цюань – узко, от груди, а по относительно широкой окружности, вначале отводясь назад, что принципиально идентично позе ян ши тай цзи цюань – “отступить с обезьяним отталкиванием”), ладонь останавливается на высоте лица, центр ладони направлен по диагонали вперед – вниз. Левая ладонь прижимает вниз к животу (рис. 15).

2. Ю ся вай гэ. Низкий блок - отбив наружу правой ладонью.

Левая нога отшагивает назад, правая нога подтягивается в позицию суй бу. Правая рука, вращаясь в локте внутрь, выполняет короткое блокирующее движение вправо – вниз по горизонтали. Центр правой ладони направлен по диагонали вправо, пальцы направлены влево – вниз. Левая ладонь не меняет своего положения (рис. 16).

3. Ю шан вай гэ. Высокий блок - отбив наружу правой ладонью.

Отшагнуть назад левой ногой, подтягивая правую стопу в позицию суй бу. Правая рука, вращаясь в локте, выполняет блокирующее движение вправо – вверх по горизонтали. Сторона большого пальца направлена по диагонали вверх, ладонь расположена на высоте лица, центр ладони направлен к себе. Левая ладонь не меняет своего положения (рис. 17).



рис. 15



рис. 16



рис. 17



Далее, отступив назад правой ногой, выполнить три предыдущие позы симметрично, только левой рукой. Закончив повторение, выполнить позу разворота (хуэй шэнь ши) и заключительную позу (шоу ши).

4. Чэ бу цзо пи цюань. Левый пи цюань с отступанием (рис. 18).

5. Цзо ся вай гэ. Низкий блок - отбив наружу левой ладонью (рис. 19).

6. Цзо шан вай гэ. Высокий блок - отбив наружу левой ладонью (рис. 20).

7. Хуэй шэнь цзо пи цюань. Левый пи цюань с разворотом тела (рис. 21-23).



рис. 18



рис. 19



рис. 20



рис. 21



рис. 22



рис. 23

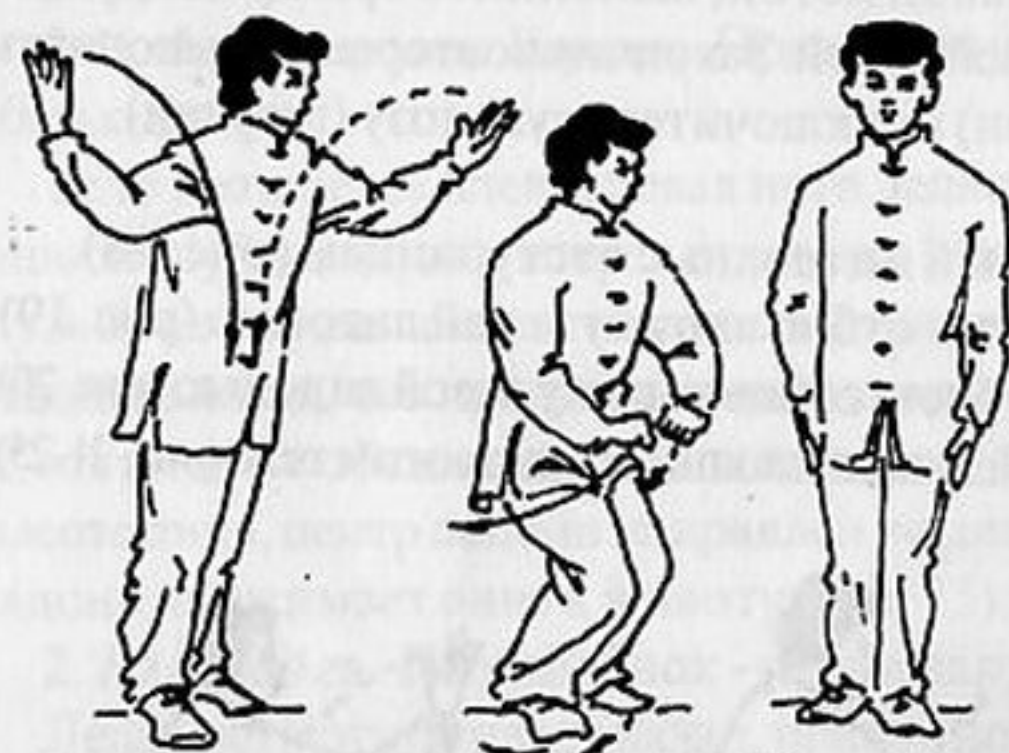


рис. 24 рис. 25 рис. 26

Шоу ши.
Заклочительная поза.
Бин бу бань
дунь дуй цюань.
Полуприсед в
позиции бин бу,
сводя кулаки
(рис. 24 - 26).

Первая часть комплекса состоит из приемов, которые являются вариантом взаимодействия с партнером, движения которого состоят из приемов второй части комплекса. Таким образом, в одиночной тренировке комплекса у *хуа пао* прорабатываются варианты атак и контрдействий к ним, а в тренировке с партнером эти же движения выполняют с реальным противником.

У хуа пао. Тренировка комплекса с партнером.
Принятие исходной позиции *сань ти ши* (рис. 1-5).

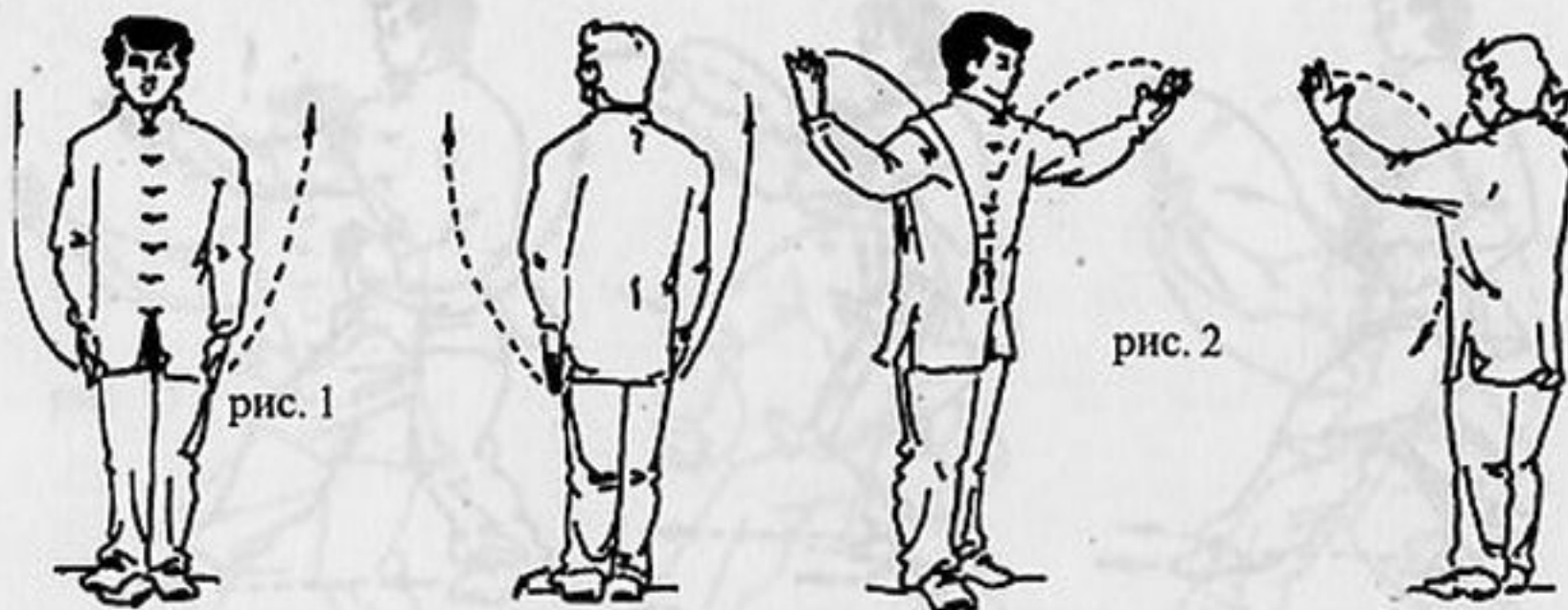


рис. 1

рис. 2



рис. 3

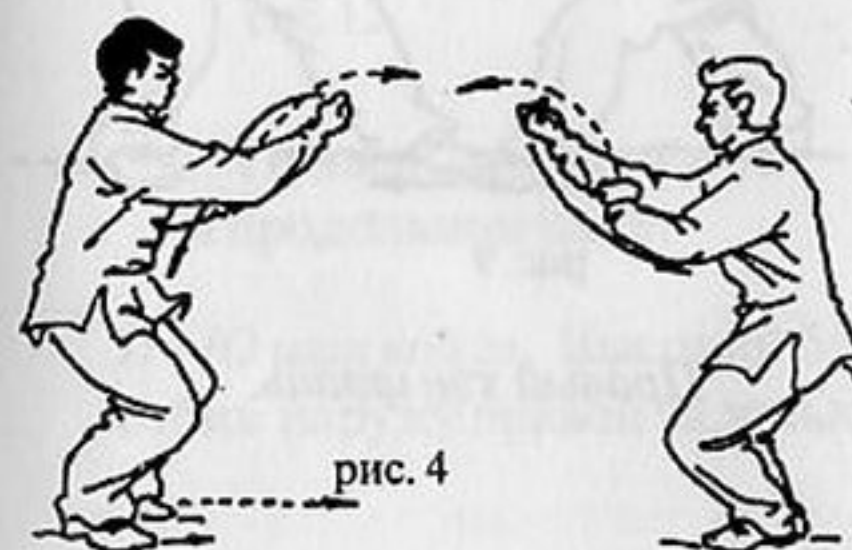


рис. 4

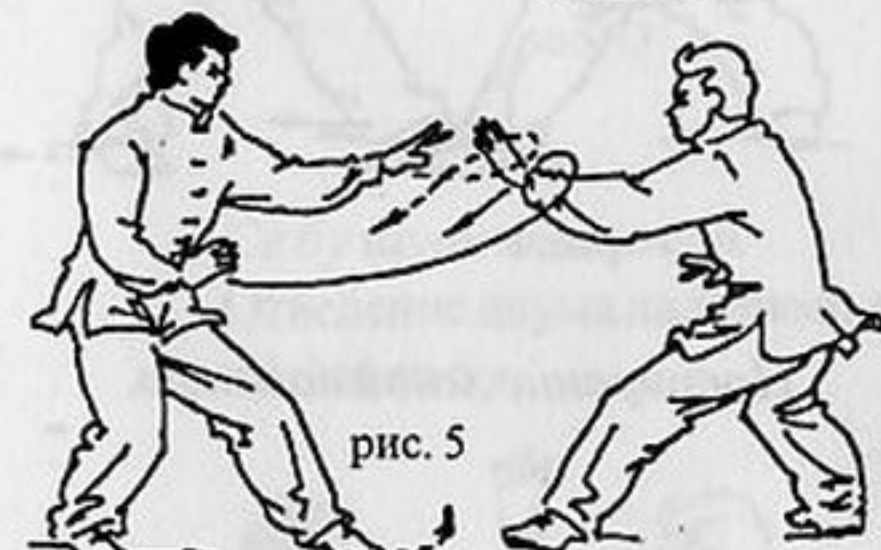


рис. 5



рис. 6



рис. 7

Се бу шуан луй чэсан.
Отведение двумя ладонями
в стойке се бу.

Чэ бу ю пи цюань. Хоу син. Правый пи
цюань с отступанием. Форма обезьяны.

Цзо то, ю хэн, цзо бэн цюань. Подпираие левой ладонью, правый хэн цюань, левый бэн цюань (рис.8 - 10).



рис. 8

Подпираие левой ладонью.

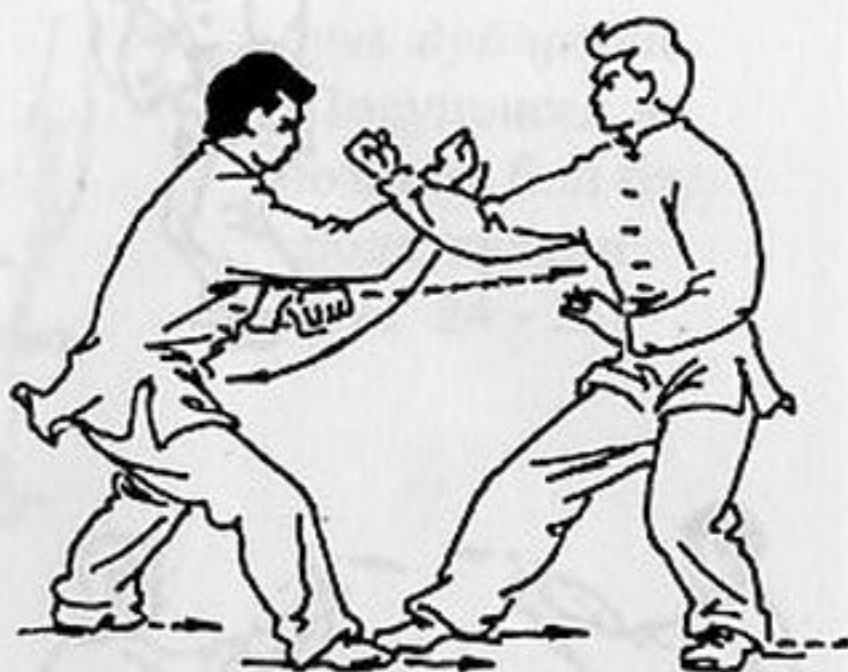


рис. 9

Правый хэн цюань.



рис. 10

Левый бэн цюань.



рис. 11

Ю ся вай гз. Низкий блок - отбив наружу правой ладонью.



рис. 12

I - Правый цзуань цюань в продольном шаге.

II - Ю шан вай гз. Высокий блок - отбив наружу правой ладонью.



рис. 13

Се бу шуан луй чэсан. Отведение двумя ладонями в стойке се бу.



рис. 14



рис. 15

Подпираие правой ладонью.

Чэ бу цзо ти цюань. Левый пи цюань с отступанием.

Ю то, цзо хэн, ю бэн цюань. Подпираие правой ладонью, левый хэн цюань, правый бэн цюань (рис. 15 - 17).



рис. 16

левый хэн цюань



рис. 17

правый бэн цюань



рис. 18

Цзо ся вай гэ.
Низкий блок - отбив наружу
левой ладонью.

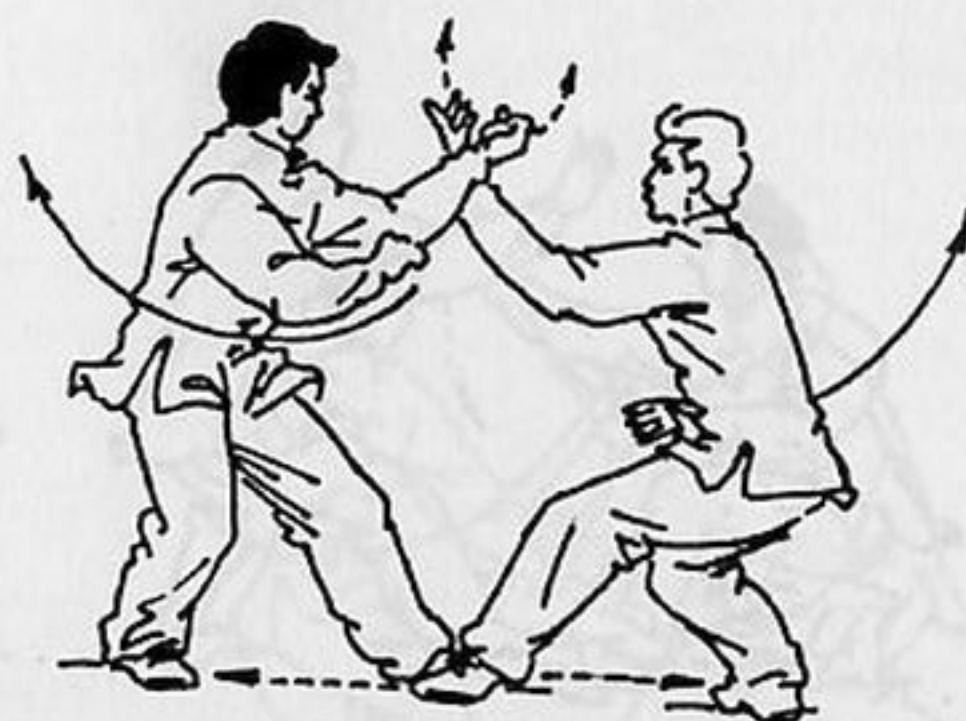


рис. 19

I - Левый цзуань цюань
в продольном шаге.
II - Цзо шан вай гэ.
Высокий блок - отбив наружу
левой ладонью.



рис. 20



рис. 21



рис. 22



Шоу ши.
Заклучительная поза.
Бин бу бань
дунь дуй цюань.
Полуприсед в
позиции бин бу,
сводя кулаки (рис. 20- 22).

形意拳

СИН И ЦЮАНЬ



ПОСЛЕСЛОВИЕ

Цзи Синцзы тренировал бойцового петуха для чжоуского царя Сюаньвана. Через десять дней (царь) спросил:

-Готов ли петух к бою?

-Еще нет. Пока самонадеян, попусту кичится.

Через десять дней (царь) снова задал (тот же) вопрос.

-Пока нет. Еще бросается на (каждую) тень, откликается на (каждый) звук.

Через десять дней (царь) снова задал (тот же) вопрос.

-Пока нет. Взгляд еще полон ненависти, сила бьет через край.

Через десять дней (царь) снова задал (тот же) вопрос.

-Почти (готов). Не встревожится, пусть даже услышит (другого) петуха. Взгляни на него – будто вырезан из дерева. Полнота его свойств совершенна. На его вызов не посмеет откликнуться ни один петух – повернется и сбежит.

Трактат «Лецзы»

в переводе

Л. Д. Позднеевой.



СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
СТРАНИЦЫ ИСТОРИИ.....	4
ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ.....	28
СТИЛИ И НАПРАВЛЕНИЯ	
Структура методов базовой работы и тренировки в школах хэнаньского направления <i>син и лю хэ цюань</i>	44
Техника <i>сы цюань ба ши</i>	50
Техника <i>сы ба чуй</i>	57
Структура методов базовой тренировки в школах хэбэйского и шаньсийского направлений.....	63
<i>Сань ти ши чэсуан гун</i> ("столбовая" работа в позиции трех тел).....	68
Рассуждения о пяти первоэлементах.....	77
Лунь чжуан у син лян хуан цюань (Соединенная техника пяти первоэлементов вращающегося "столба").....	80
Рассуждения о перемещении и шаге.....	88
Туй фа – техника ударов ногами.....	93
Дин бу усин цюань. Техника пяти действий руками при устойчивом (стандартном) шаге.....	95
У син лян хуань цюань. Соединенная техника пяти основных действий.....	110
Рассмотрение техники приемов УСИН ЦЮАНЬ в сравнении с техникой фехтования копьем.....	118
Теория у син – пяти стихий в различных стилях ушу.....	125
Тао лу. Тренировочные комплексы.....	129
<i>Ба ши. Восемь позиций</i>	129
<i>Ба цзы гун. Работа восьми иероглифов</i>	136
<i>Ши эр хэн чуй. Двенадцать поперечных ударов</i>	150
<i>У син сань хэ. Три соединения пяти стихий</i>	160
<i>Цзяо шань пао. Пушечные удары "обвивающие гору"</i>	164
<i>У син пао. Пушечный удар пяти стихий</i>	169
<i>У хуа пао. Пушечный удар пяти цветов</i>	179
ПОСЛЕСЛОВИЕ.....	190



Литература

1. «Мудрецы Китая: Ян Чжун, Ле Цзы, Чжунан Цзы». Перевод Л. Д. Позднеевой, Спб., 1994 г.
2. У Чэньэнь. «Путешествие на запад». Перевод Рогачева А. Переводы стихов под редакцией Адалиса А. и Голубева И., Москва, 1954 г.
3. Ван Цзяньхуа. «Син и цюань», Пекин, 1997 г.
4. Ли Синмин. «Синь и мэнь ми цзи», Пекин, 1996 г.
5. Ли Тяньцзы, Ли Дэинь. «Син и цюань шу», Пекин, 1983 г.
6. Ма Литан. «Ма Литан ян цигун», Пекин, 1988 г.
7. Сун Гуанхуа. «Сун ши син и цюань», Тайюань, 2001 г.
8. Чжан Тун. «Син и цюань ши чжань чжао фа», Пекин, 1999 г.
9. Чжоу Юнсян, Чжоу Юнфу, Мэй Чжоуцунь. «Чжун го син и цюань», Хайкоу, 1990 г.
10. Ша Гоэнь. «Сань шоу пао», Пекин, 1983 г.



Дочернее предприятие Информационно - методический центр
"ВЭНЬ У"

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



Танлан цюань - Стиль богомола.

/вышла в сентябре 2002 г./

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

Чо цзяо. Стиль "пронзающие ноги".

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

Синь и мэнь. Школа сердца и мысли.

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.

Фуцзянь нань цюань. Стили ушу провинции Фуцзянь.

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

Багуа чжан саньшоу. Боевая техника багуа чжан.

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

В разделе "Культура и искусство" готовятся к изданию:

Жемчужины бесед и суждений "Лунь юй" Кун Цзы.

Каллиграфические оригиналы и перевод изречений мудреца древнего Китая Кун Цзы
Шедевры живописи и каллиграфии Китая. Иллюстрированный альбом.

Сборник русских и украинских сказок "Таинственный полусвет".

Классическая музыка Востока.

心意門

Также опытные инструкторы ИМЦ "Вэнь У" и ООО "Университета воинских искусств" готовят к проведению учебно - тренировочные семинары по темам :

1. Основы базовой техники стиля Син и цюань.
2. Основные принципы и методы применения техники стиля Тай цзи цюань (Ян ши).
3. Техника ударов ногами на основе методов стиля Чо цзяо фаньцзы цюань.
4. Базовые методы тренировок в стиле Танлан цюань.
5. Методы тренировок и основные комплексы кулачной техники и владение традиционными видами оружия северных стилей ушу на основе системы Чан цюань.

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 (+ напечатанный конверт) по адресу: 129323

Москва, а/я 1.

Интернет-магазин: www.bookmail.ru

Каталог можно получить по

электронной почте: www@bookmail.ru



СИНЬ И МЭНЬ - школа сердца и мысли

Для заметок



Традиційні стилі ушу

СІНЬ І МЕНЬ

Школа серця і думки

ВЕНЬ У

Науковий редактор *Ротань Ю. Г.*

Художньо-технічний редактор *Сметанін С. В.*

Коректор *Скічко О. М.*

Оформлення і верстка *Скічко В. В.*

Відповідальний за випуск *Скічко В. В.*

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

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

Підписано до друку 07.05.03. Формат 60x84/16. Папір офсетний. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 11,39. Обл.-вид. арк. 12,25. Тираж 5000 прим. Видавн. № 030.

Замовлення № 145.

Віддруковано у друкарні видавництва «Поліграфіст»,
49000 м. Дніпропетровськ, вул. Серова, 7.

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру
ДК № 136 від 2. 08. 2000 р.