

ЕДИНОБОРСТВА МИРА

Ван Чжанюань

# БАГУАЧЖАН

Стиль Чэн



游身八卦连环掌



УДК 796  
ББК 75.012  
В17

## Содержание

Введение.....	4
Глава 1	<b>Ван Чжанюань</b>
Краткая биография и путь мастера Багуачжан	8
Глава 2	
Восемь тренировок в боевых искусствах.....	10
Глава 3	
Песенное искусство.....	17
Глава 4	
Одним взглядом.....	29
Глава 5	
Цимбоньун.....	34
Глава 6	
Комплекс форм.....	44
Цибона Ба Чжан.....	48
Ба Да Чжан - Восемь боевых искусств.....	54
Багуачжан.....	61
Багуа Эршань Сябу.....	69
Глава 7	
Толкование.....	127
Глава 8	
Боевые комбинации.....	133
Глава 9	
Паньчжан.....	154
Приложение	
Тренировка с оружием.....	158

# Багуачжан

## Стиль Чэн

(Практическое пособие)



Харьков  
Издатель Дудукчан И.М.  
2007

УДК 796  
ББК 75.715  
В17

Серия: «Единоборства мира»  
выпускается с 2006 года



**Ван Чжанюань**

В17 Багуачжан. Стиль Чэн (Практическое пособие). - Харьков:ФЛП Дудукчан И.М., 2007. - 176 с.:ил. - (Единоборства мира)

ISBN 966-8472-36-5

Багуачжан или «Ладонь восьми триграмм» - одна из основных школ традиционного китайского Ушу «Внутреннего направления», основателем которой считается знаменитый боец прошлого Дун Хайчуань. Он был прекрасным педагогом и воспитал целую плеяду талантливых учеников. Наиболее известным из продолжателей дела первоучителя был мастер Чэн Тинхуа, разработавший собственное направление данного вида боевых искусств.

Преимущества этого стиля следующие: в технике этого стиля много выходов за спину противника, комплексы формальных упражнений выполняются на большой скорости при соблюдении непрерывности движений, во время перемещений бойцы используют «Шаг скользящего по грязи».

УДК 796  
ББК 75.715

ISBN 966-96138-8-4 (Серия)  
ISBN 966-8472-36-5

© Ван Чжанюань, 2007  
© Дудукчан И.М., 2007

## Содержание

<b>Введение</b> .....	4
<b>Глава 1</b>	
<b>Краткая биография мастеров Багуачжан стиля Чэн</b> .....	8
<b>Глава 2</b>	
<b>Восемь триграмм в боевых искусствах</b> .....	10
<b>Глава 3</b>	
<b>Песенные наставления по Багуачжан</b> .....	17
<b>Глава 4</b>	
<b>Общие правила Багуачжан</b> .....	29
<b>Глава 5</b>	
<b>Цзибэньгун - базовые упражнения</b> .....	34
<b>Глава 6</b>	
<b>Комплексы формальных упражнений</b> .....	54
<i>Цзибэнь Ба Чжан - восемь базовых ладоней</i> .....	54
<i>Ба Да Чжан - Восемь больших ладоней</i> .....	65
<i>Багуа лянхуан чжан - Непрерывные ладони Восьми триграмм</i> .....	91
<i>Багуа Эрши Сыбу люши чжан - Двадцать четыре шага и шестьдесят четыре приема ладони Восьми триграмм</i> .....	99
<b>Глава 7</b>	
<b>Толкающие руки</b> .....	127
<b>Глава 8</b>	
<b>Боевые комбинации</b> .....	133
<b>Глава 9</b>	
<b>Парные комплексы Дуйлянь</b> .....	154
<b>Приложение</b>	
<b>Тренировка с оружием</b> .....	158

## Введение

Багуачжан является одним из трех классических «Внутренних» стилей китайского Ушу. «Ба гуа» в переводе означает «Восемь триграмм». Данный термин принято относить к восьми базовым принципам, описанным в древнем классическом трактате «Ицзин» или «Чжоу И» - мантической книги, с помощью которой китайцы в древности предсказывали будущее. Применительно к боевым искусствам его использование означает, что стиль является физическим отражением этих восьми принципов, что его базовые положения соответствуют восьми триграммам, а переходы между ними — описанным в «Каноне перемен» взаимопревращениям триграмм. Слово «Чжан» переводится как «Ладони» и означает, что в этом направлении боевых искусств предпочитают использовать ладони а не кулаки, как в большинстве других стилей ибо ладонью можно наносить и удары и выполнять захваты, что делает их применение универсальным. Таким образом, Багуачжан можно определить как боевое искусство, базирующееся на теории непрерывных изменений в зависимости от ситуации, в котором противника побеждают за счёт утончённой техники, а не за счёт грубой силы.

Основоположником Багуачжан считается знаменитый мастер Дун Хайчуан, носящий в традиции школы титул Сяньши (Первоучитель). Еще при жизни об этом человеке слагались легенды, однако достоверных сведений о нем сохранилось крайне мало.

По преданию, Дун Хайчуань родился 13 октября 1797 года в деревне Чжу, расположенной в округе Вэньань, провинции Хэбэй. С детства он увлекался изучением приемов обращения с различными видами холодного оружия и рукопашным боем. Известно, что молодой Дун прекрасно владел широко распространенным на севере Китая стилем «Лоханьцюань» (Кулак Буддийского архата). Посчитав, что учиться ему больше нечему, Дун Хайчуань отправился странствовать по стране в поисках достойных соперников. Предание гласит, что однажды, находясь в районе горного массива Цзюхуашань, что в провинции Аньхой, молодой мастер, заблудившись в лесу, случайно повстречал даоса, ходившего кругами вокруг деревьев. Опытным взглядом Дун сразу определил, что тот упражняется в каком то стиле

боевых искусств, но не мог понять, как такие вычурные движения можно использовать в поединке. Рассмеявшись, Дун Хайчуань предложил незнакомцу померяться силами, надеясь преподать тому надлежащий урок. Они вышли на полянку и бой начался. Дун Хайчуань наносил мощные удары, его движения были стремительны, но даос легко уклонялся от атак, выходил за спину и каждый раз опрокидывал мастера на землю. После нескольких падений Дун признал себя побежденным, встал на колени и попросился в ученики. Однако тут же за его спиной раздался смех. На полянку вышел пожилой даосский отшельник, который был учителем победителя и тайком наблюдал за схваткой. Звали старика Би Чэнся. Он согласился взять Дун Хайчуаня в ученики, и три года обучал его искусству поворачивания ладоней во время хождения по кругу, секрет которого заключался в определенном порядке движений рук и ног, соответствующем круговороту восьми триграмм — основных символов канона «Книги перемен».

Получив от Даосского мастера полную передачу знаний о науке «Вращении ладоней по восьми триграммам», Дун Хайчуань возвратился в родные места, однако вскоре был вынужден их покинуть и перебраться в Пекин. Спасаясь от преследования могущественных врагов, мастер скрылся в доме князя Су Вана, который состоял в родственных связях с самим императором Поднебесной и считался большим знатоком воинских искусств.

Однажды хозяин заметил, как Дун Хайчуань во время пира носит на кухню чайники, легко взбегая по стене дома, в котором веселились гости. Су Ван сразу же понял, что перед ним находится незаурядный мастер. По просьбе гостей, Дун продемонстрировал несколько приемов, чем восхитил всех присутствующих.

После столь наглядной демонстрации своего умения, Дун Хайчуань был назначен начальником личной охраны князя, чем прогневил некоего Ша Хуэйцзы, занимавшего этот пост ранее. Однажды ночью этот Ша с ножом в руке ворвался в комнату Дун Хайчуаня, а его жена встала у окна с пистолетом. Не успели нападавшие опомниться, как мастер Дун опрокинул нападающего на землю, выхватил пистолет из рук женщины и навел его на нападавших. Тем пришлось упасть на колени и просить прощения. Дун Хайчуань не стал мстить Ша Хуэйцзы и даже согласился взять его в ученики.

Важным моментом в жизни Дун Хайчуаня была встреча со знаменитым мастером школы Синьциуань Го Юньшэнем. Оба мастера договорились провести дружеский поединок. Схватка продолжалась три дня. Го Юньшэнь, обладающий феноменальным ударом уло-

жившим на землю огромное количество хороших бойцов, ничего не смог поделаться со своим соперником. После боя, который так и не выявил победителя, мастера подружились и договорились обмениваться своими знаниями.

Дун Хайчуань был человеком, ненавидящим любую несправедливость. Сохранилась история о том, что когда один из его учеников стал употреблять свое искусство во зло, притеснять и унижать простых людей, учитель вызвал его на бой и убил.

Известно также немало случаев, когда мастер выходил на бой с целыми бандами вооруженных разбойников и расправлялся с ними.

Под конец жизни Дун Хайчуань ушел со службы, взял в обучение большое количество учеников и создал свою собственную школу кулачного искусства.

Некоторые исследователи истории Багуачжан считают, что у Дуна было около тысячи учеников, другие говорят, что их было семьдесят два человека. Наибольшую известность из них приобрели Чэн Тинхуа (1848 – 1900), Инь Фу (1842 – 1911), Лю Фэнчунь (1855 – 1900), Ли Цуньши (1849 – 1921), Чжан Чжаодун (1858 – 1938) и Лян Чжэньпу (1862 – 1932).

Каждый из этих талантливых учеников, продолжая дело учителя, и внося определенные коррективы и нюансы в изначальную технику, создал собственный стиль. Так стили Чэн и Лю в основном используют характерные толчки ладонями, последователи стилей Инь и Лян прекрасно владеют техникой быстрых рубящих и протыкающих ударов, стиль Чжан (Цзян) славится утонченной техникой обращения кисти.

Несмотря на стилевые различия система тренировок во всех школах Багуачжан единая. Первые несколько лет ученик тренируется в «Хождении по кругу» для выработки навыка постоянного ухода с прямой линии и контролирования своего центра тяжести. Затем изучается комплекс «Динши бачжан» - «Восемь ладоней статичных форм» (в разных школах название комплексов и форм может меняться), в котором прорабатываются восемь различных положений рук и восемь различных видов усилий. После него изучается комплекс «Бадачжан» - «Восемь больших ладоней» (иногда его называют «Лаобачжан» - «Восемь старых ладоней»), в котором заключены все основные принципы и приемы стиля. После овладения данной техникой, изучаются комплексы высшего уровня, например «Шестьдесят четыре ладони» и технику владения оружием.

Из традиционных видов оружия в технику Багуачжан входит копье, меч, меч-дао, алебарда, шест, мечи «Оленьи рога» и др.

Чрезвычайно интересным упражнением является «Облёт девяти дворцов», в котором в землю в форме квадрата 3 на 3 метра втыкаются девять двухметровых шестов, которые нужно непрерывно обходить в определенном порядке. Это приучает занимающегося к навыкам ведения боя в окружении противников.

Тренировка Багуачжан также включает в себя интенсивную внутреннюю подготовку — «Нэйгун», позволяющую развить огромную внутреннюю силу, которую можно использовать в любой момент. Дун Хайчуань оставил заповедь занимающимся Багуачжан, которая гласит: «Мощь ладоней восьми триграмм беспредельна, ладони делают движение еще до того, как начали двигаться руки. Когда рука устремляется вверх, это подобно сотне птиц, воздающих почести священному фениксу; когда рука выбрасывается вперед, она подобна спускающемуся с гор тигру. Когда занимающийся двигается по кругу, он похож на дикого гуся, который отбил от стаи, однако когда он делает движение руками, он может свернуть горы. Отступая и уклоняясь вперед и назад, он использует силу противника, чтобы контратаковать, однако его собственное усилие столь мало, что может быть сравнимо с подталкиванием лодки, плывущей по течению реки».



## Краткая биография мастеров Багуачжан стиля Чэн

### Чэн Тинхуа (1848-1900)

Чэн Тинхуа — наиболее известный (вместе с Инь Фу) среди учеников Дун Хайчуаня. В столице ему дали прозвище «Очкастый Чэн», потому, что он зарабатывал на жизнь торговлей очками. У своего учителя он обучался Багуачжан на протяжении десяти лет и добился выдающихся результатов. С 1894 года Чэн вместе с мастерами Лю Дэкуанем и Лю Вэйсянем работали над объединением Багуачжан и тайцзицюань в один вид боевых искусств.

Во время восстания Ихэтуаней, когда в Пекин ворвались войска европейских держав, грабя и убивая мирных жителей, Чэн Тинхуа выскочил на улицу на улицу с двумя ножами и вступил в бой со взводом немецких солдат. Успев уничтожить десятерых из них, он был сражен пулей. Хотя многие утверждают, что видели мастера живым и позднее.

### Чэн Дянхуа

Чэн Дянхуа был младшим братом Чэна Тинхуа. Вместе со старшим братом он обучался Багуачжан у Дун Хайчуаня, а после смерти брата вернулся на Родину и стал обучать кулачному искусству своих земляков. Впоследствии родную деревню Чэней стали называть «Деревня восьми триграмм».

### Чэн Юлун (? — 1928)

Чэн Юлун (другое имя Хайтин) был сыном Чэна Тинхуа. У своего отца он научился Багуачжан, кроме того отлично владел стилем Тайцзицюань, который практиковал более двадцати лет. Впоследствии, объединил оба стиля в один, назвав его Багуатайцзи.

### Чэн Юсинь

Чэн Юсинь (другое имя Шоутин) был третьим сыном Чэна Тинхуа. Когда отец умер, ему было всего десять лет, что не позволило получить полную передачу знаний от отца. Он продолжил обучение Багуачжан у Чэна Дянхуа и достиг в этом больших высот.

Переехав в Пекин, обучал Багуачжан всех желающих.

### Сунь Чжицзюнь

Сунь Чжицзюнь много лет учился у Чэн Юсиня и достиг больших высот в искусстве «ладони восьми триграмм». Считался лучшим бойцом в стиле Багуачжан. В настоящее время обучает в Восточном районе Пекина.

### Ли Вэньбяо

(? – 1925)

Ли Вэньбяо был родом из Чжили. Багуачжан обучался у Чэна Тинхуа, в свою очередь также воспитал много бойцов.

### Лю Бинь

Лю Бинь — один из лучших учеников Чэна Тинхуа. После смерти учителя открыл собственную школу.

### Лю Сихань

Лю Сихань обучался у Лю Биня. Став приемником последнего, продолжил дело учителя и распространил его стиль в районе Пекина.

## Восемь триграмм в боевых искусствах

Принципы и техника школы Багуачжан полностью строятся на концепции Багуа (Восьми триграмм), корнем которой является И-Цзин («Книга Перемен»).

Впервые триграммы были начертаны Фу Си (другое имя Бао Си) в Эпоху пяти правителей (2852 г. до н.э.). Позже И-Цзин была объяснена первым правителем династии Чжоу, Вэнь-ваном (1122 г. до н.э.) в книге, которая называется И си цы («Строфы и генеалогии И») или Чжоу И («Чжоуская Книга Перемен»). Это было первое письменное объяснение связей между Ицзиновскими Восемью Триграммами и природными явлениями.

В этом древнем трактате говорится: *«...Предок Бао Си (Фу Си), будучи царем Поднебесной империи, обращал взор вверх, чтобы наблюдать фазы неба. Он обращал взор вниз, чтобы познавать законы земли. Он наблюдал за птицами и зверями и за их связью с землей. Вблизи принимал наши тела, вдали принимал разнообразные вещи (т.е. он внимательно наблюдал за переменами нашего тела, которое близко, и исследовал различные явления природы, которые далеко от нас, чтобы рассчитать законы или пути природы). Затем он начал создавать триграммы, которые должны использоваться для содействия достижению божественного просветления и для классификации воздействий десяти тысяч объектов...»*

И-Цзин — это, фактически, научный трактат, основанный на подробных наблюдениях и внимательном созерцании, благодаря которым стало возможным понимание структур и законов природы. Поскольку природа всегда повторяет саму себя, посредством внимательного наблюдения можно установить общие законы природных структур.

В ЧжоуИ говорится: *«...В Переменах есть Великий Предел (Тайцзи) (рис.1). Он производит Два Полюса (ЛянъИ, т.е. Инь и Ян). Два Полюса порождают Четыре Образа (Сы Сян). Из Четырех образов возникают Восемь триграмм (Багуа)...»*. Тайцзи — это корень и основа Вселенной. Оно туманно и хаотично, не имеет формы и движе-



Согласно И-Цзин, природная всемирная энергия (Ци) — это Инь, а проявление этой энергии — Ян. Таким проявлением являются все сущие в природе предметы, люди и животные, а также явления, такие как ветер, снег, дождь и т.д.

Понимая Ци можно понять сущность всех явлений в мире и привести нашу жизнь в гармонию с ней.

Люди, практикующие боевые искусства и следующие естественным путям, могут адекватно проявлять и использовать свою собственную Ци как силу и, как следствие стать непобедимыми.

В традиционной Китайской космогонии существуют такие понятия как: «Прежде небесное» и «После небесное» («Пренатальное» и «Постнатальное»). Слово «Прежде небесное» относится ко времени до охлаждения мира, когда все находилось в хаотичном состоянии. Ничто не было отделено одно от другого, и это состояние называлось У Цзи (Беспредельное).

Когда мир остыл, а Небо и Земля стали четко различимыми, возникло «После небесное» состояние. На этой стадии были порождены два различных полюса Инь и Ян.

В более узком смысле понятия «Прежде небесное» и «После небесное» применимы к человеческим существам. Считается, что до рождения младенец находится в Прежде небесном состоянии, а после рождения — в После небесном состоянии.

Знаменитый мастер Багуачжан, Сунь Лутан говорил: «...Заимствуй После небесное оформленное тело, чтобы управлять Дао изменений, тогда сможешь полностью восстановить потерю Прежде небесной Ци...».

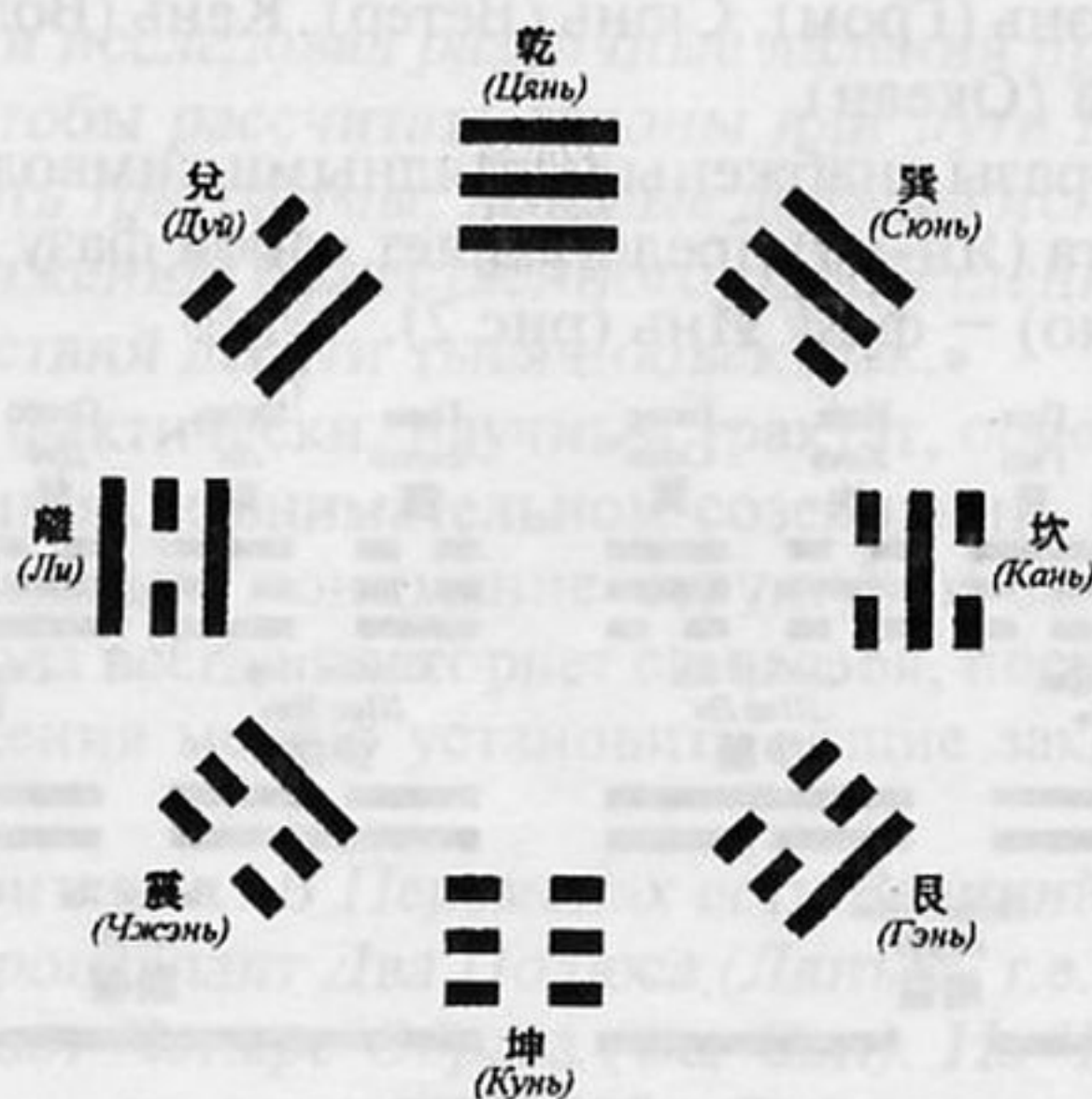


Рис.3

В ЧжоуИ сказано: «...Когда Небо Благородно, а Земля смиренна, тогда Цянь и Кунь прочны...». Иными словами триграмма Цянь, представляющая Небо находится вверху, а триграмма Кунь, представляющая Землю, находится внизу. Это не подвержено изменениям. «...Положения Неба и Земли прочны, Ци горы и Ци Озера сообщаются, Гром и Ветер взаимосвязаны, Вода и Огонь не препятствуют друг другу...». Здесь изложена сущность схемы Прежде небесных триграмм (Сяньтянь гуа) (рис.3).

Позднее из этой схемы были выведены Посленебесные триграммы (Хоутянь гуа), в расположении которых учитываются сезонные изменения, вызванные изменением угла падения солнечных лучей, климатических и сезонных изменений в природе (рис.4).

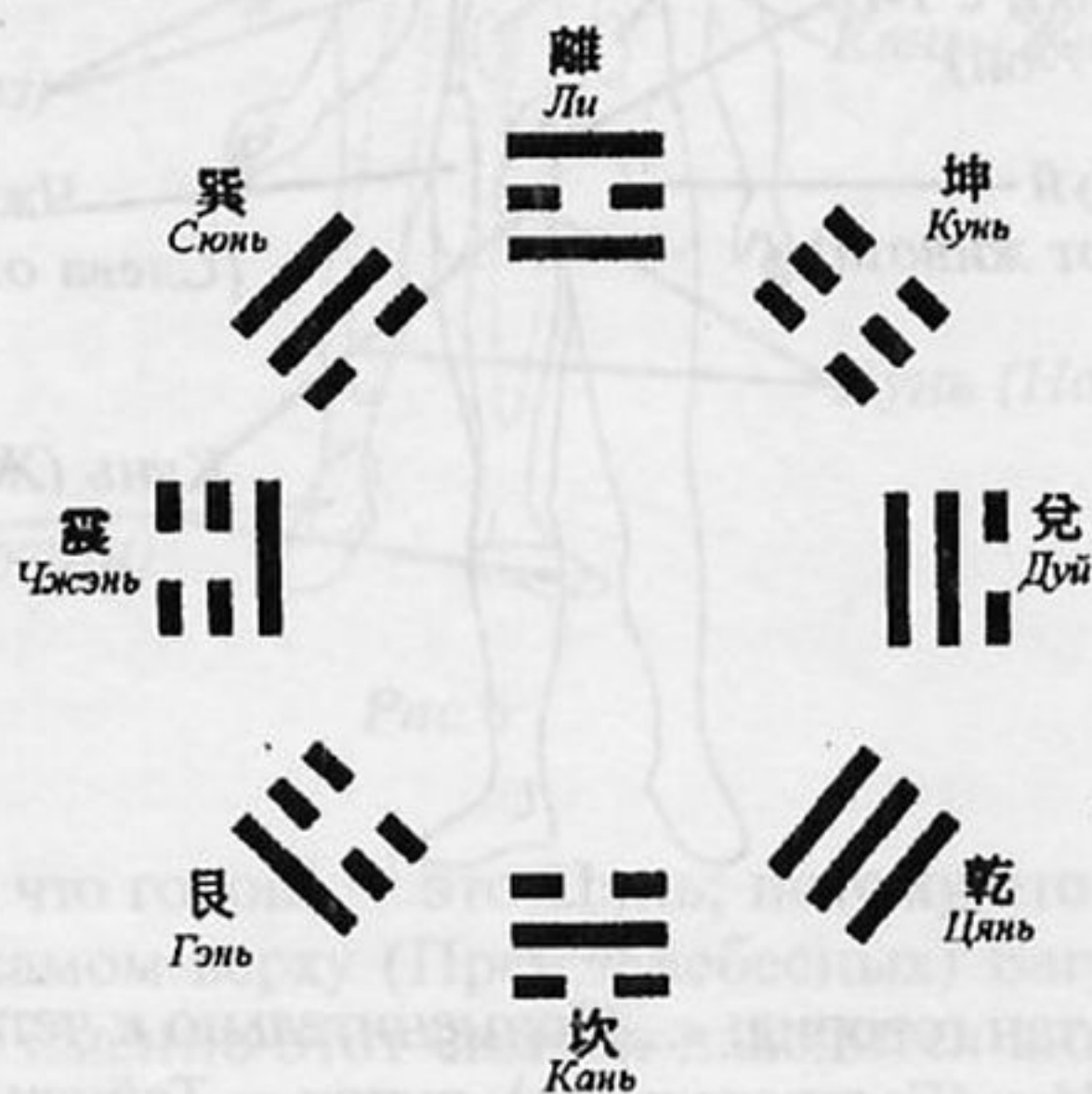


Рис.4

Стиль Багуачжан создавался по следующей схеме: «...Собирать техники рукопашного боя следуя теории Перемен (И), определив Восемь Триграмм (Багуа) и объединив Пять первостихий (У Синь)...». Впоследствии Восемь Триграмм были распределены по восьми направлениям вдоль окружности и связаны с восемью частями тела. Благодаря этому стало возможным применять теорию И (Перемен) к приемам и тактике поединка.

Мастер Сунь Луган объяснял связь Багуа и Багуачжан таким образом: «...Когда Восемью Триграммам придали формы и названия, получили кулачное искусство. Если говорить о них применительно к нашему телу, то голова — это Цянь, живот — Кунь, ступни — Чжэнь, таз — Сюнь, уши — Кань, глаза — Ли, кисти рук — Гэнь, а рот — Дуй. Применительно к кулачному искусству, голова — это Цянь, живот — Кунь, почки — Кань, сердце — Ли, позвонки с первого по седьмой — Сюнь, позвоночник в районе

головы — Гэнь, слева от живота — Чжэнь, справа от живота — Дуй. Таковы наименования Восьми Триграмм в теле...».

Таким образом мы можем убедиться в том, что Восемь Триграмм имеют свою ориентацию в человеческом теле и соответствующие им взаимосвязи (рис.5).

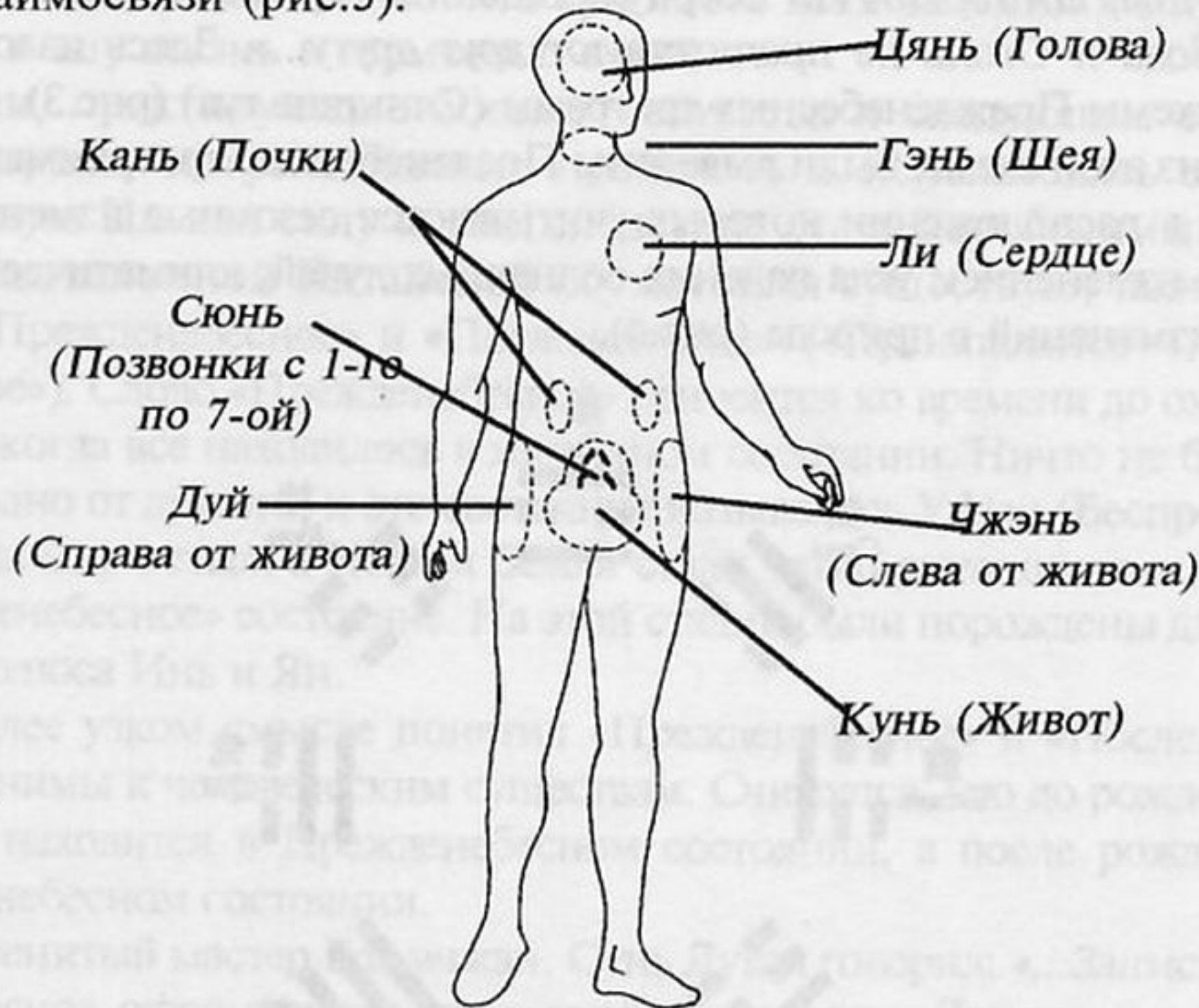


Рис.5

Далее Сунь Лутан говорил: «...Применительно к четырем конечностям, живот — это У Цзи (Беспредельное), пупок — Тайцзи (Великий Предел), две почки — ЛяньИ (Два Полюса), две руки и две ноги — это СыСян (Четыре образа), две руки и две ноги имеют по две части, которые составляют Багуа (Восемь триграмм). На двух кистях рук и двух ступнях всего имеется двадцать пальцев, причем большие пальцы имеют по две фаланги, то есть всего восемь фаланг, а остальные шестнадцать пальцев имеют по три фаланги — всего сорок восемь фаланг. Если прибавить к ним восемь частей двух рук и двух ног и восемь частей больших пальцев, всего имеется шестьдесят четыре части тела, которые соответствуют 64 гексаграммам. Об этом говорится: «У Цзи порождает Тай Цзи, Тай Цзи производит ЛяньИ, ЛяньИ уступает место СыСян, СыСян становится Багуа и, наконец, восемью восемь порождают число шестидесяти четырех символов — гексаграмм. Таковы названия Багуа четырех конечностей. Так это было принято и применено к нашему телу...».

В Багуачжан существует еще одно объяснение связи триграмм с телом (рис.6).

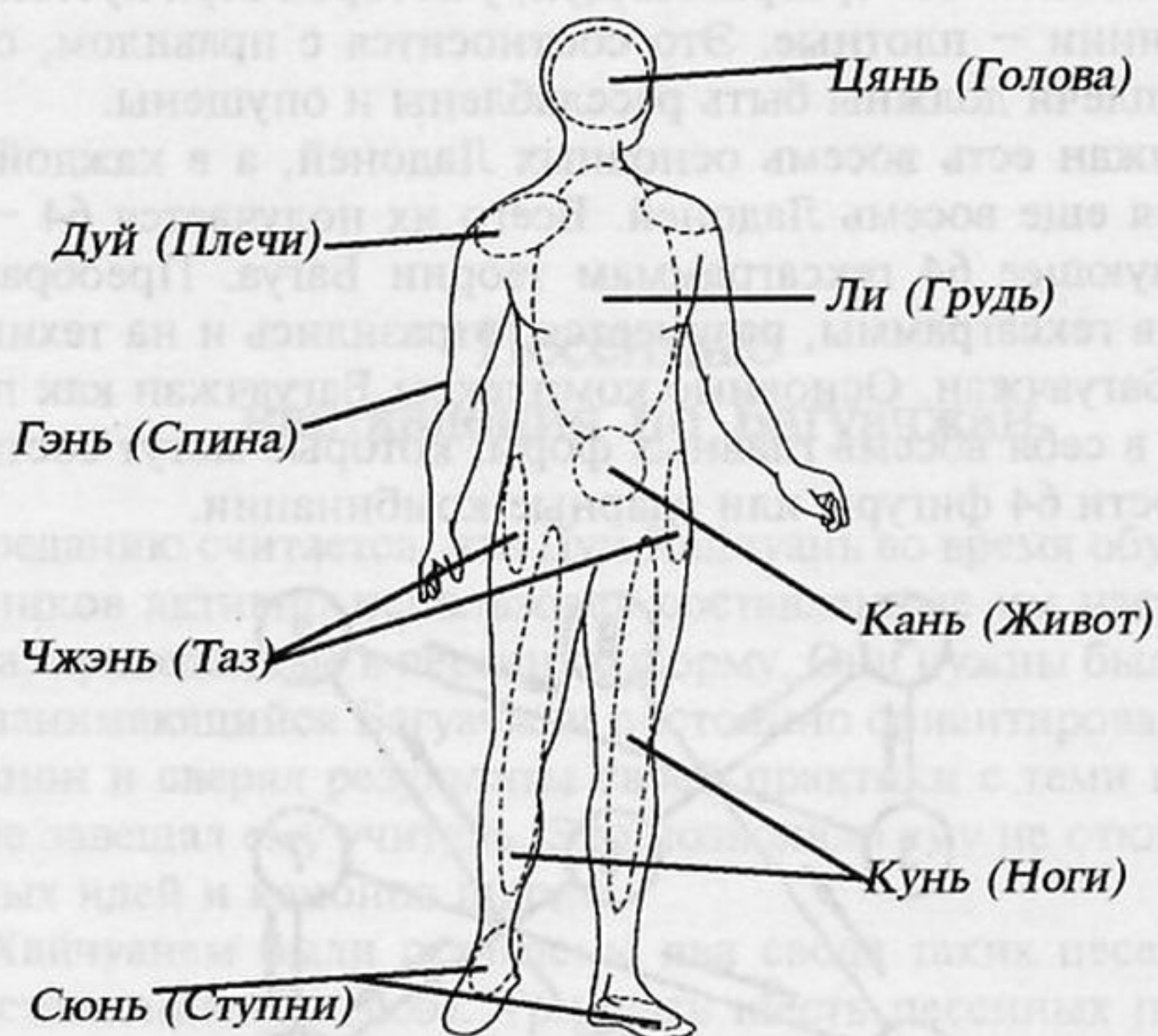


Рис.6

В нём говорится, что голова — это Цянь, потому что эта триграмма расположена на самом верху (Прежде небесных) Багуа. Ноги это — Кунь, потому что именно этот символ находится внизу круга триграмм. Символ Кунь состоит из шести из «Шести обломков», а две ноги как раз имеют по три части каждая: бедро, голень и ступню. Подразумевается, что именно поэтому ноги обладают большей свободой передвижения. Ноги — Кунь (чистая Инь) следуют за головой — Цянь (чистая Ян), в результате чего порождаются тысячи жизней. Живот — это Кань, Ци в этом центре полна и изобильна. Грудь — это Ли, здесь проявляется внутренняя пустота. Бедра — это Чжэнь, триграмма, у которой пустой верх и плотный низ. Именно поэтому бедра должны быть прочными и укорененными. Когда основание имеет прочный корень, верхняя часть тела может свободно двигаться, не беспокоя основания. Спина — это Гэнь, триграмма, у которой, наоборот, прочный и плотный верх и пустой низ. Это говорит о том, что во время практики Багуачжан необходимо держать плечи опущенными. Ступни ног — это триграмма Сюнь. Здесь нижняя линия пустая, а две верхние — прерывистые. Это говорит о том, что ступни должны быть легкими, в то время как верхняя часть тела остается



прочной. Плечи — это триграмма Дуй, у которой верх пустой, а нижние две линии — плотные. Это соотносится с правилом, согласно которому плечи должны быть расслаблены и опущены.

В Багуачжан есть восемь основных Ладоней, а в каждой из них содержится еще восемь Ладоней. Всего их получается 64 — число, соответствующее 64 гексаграммам теории Багуа. Преобразования триграмм в гексаграммы, разумеется, отразились и на техническом арсенале Багуачжан. Основные комплексы Багуачжан как правило, включают в себя восемь главных форм, которые могут составлять в совокупности 64 фигуры или ударные комбинации.

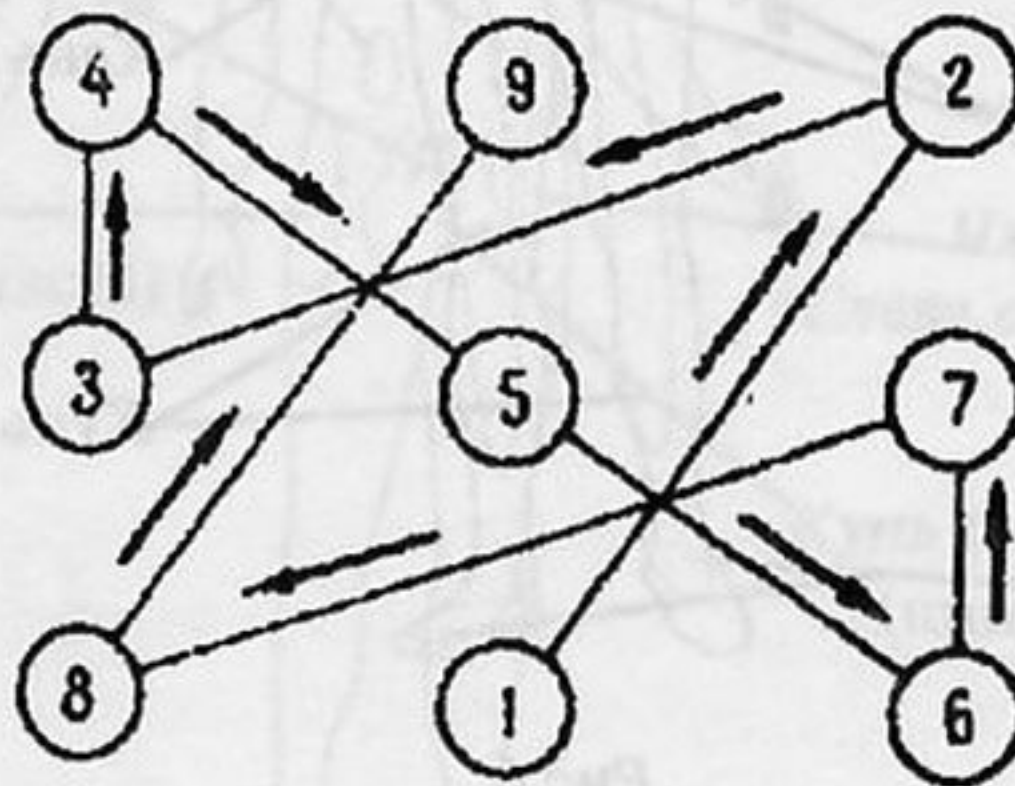


Рис.7

Круг Восьми триграмм вместе с его центром составляют еще одну важную фигуру, именуемую Девятью дворцами (Цзю Гун). С древних времен схема Девяти Дворцов служила в даосизме графической и числовой моделью духовного совершенствования, который представлял собой путь продвижения к Дао и «возвращения в мир». Эти два направления движения отождествлялись в даосизме с двумя видами движения: «Поступательным» (Шунь) и «Обратным» (Ни). Девять Дворцов ассоциировались с девятью слоями Небес, девятью областями Земли и девятью отверстиями человеческого тела. В Багуачжан они служат образцом для тренировки перемещений в пространстве. Для достижения этой цели на специальной площадке вкапывали в землю столбы с человеческий рост, которые служили воображаемыми противниками. Ученики перемещались между этими столбами в определенном порядке, общем практически для всех школ: от столба на севере (триграмма Кань) — на юго-запад (триграмма Кунь), затем, обогнув этот столб, ученик двигался на восток (триграмма Чжэнь), далее мимо центрального столба на северо-запад (триграмма Цянь), затем к соседнему столбу на юго-западе (триграмма Дуй), вновь на восток (триграмма Гэнь) и, наконец, к самому южному столбу (триграмма Ли). После этого он возвращался назад, следуя тем же маршрутом (рис.7).

## Песенные наставления по Багуачжан

По преданию считается, что Дун Хайчуань во время обучения своих учеников активно использовал составленные им наставления и правила, приведенные в песенную форму. Они нужны были для того, чтобы занимающийся Багуачжан постоянно ориентировался на данный канон и сверял результаты своей практики с теми правилами, которые завещал ему учитель. Это позволяло ему не отклоняться от основных идей и канонов школы.

Дун Хайчуанем были оставлены два свода таких песенных формул-наставлений (Гэцзюэ): Тридцать шесть песенных правил (для начинающих учеников) и сорок восемь песенных правил (для продвинутых учеников).

Тот кто внимательно изучит все эти наставления, может постичь суть «Ладони Восьми Триграмм».

### Тридцать шесть песенных наставлений по Багуачжан (Багуачжан саньшилю гэ).

#### Песнь первая

Опустошай грудь, подвешивай голову и опускай поясницу. Укрепляй бедра, контролируй колени и сильно хватай землю. Опускай плечи, роняй локти и вытягивай переднюю ладонь. Оба глаза должны глядеть через «Пасть тигра».

#### Песнь вторая

Задний локоть сначала сгибается и прикрывает сердце. Затем кисти поворачиваются и «салятся». Следуй за передним локтем с обнимающей силой. И передняя и задняя руки имеют единый собранный Дух (Шэнь).

#### Песнь третья

Шагай по кривой, тянись вперед прямой ногой. При ходьбе тело прямое, словно толкает жернов. Сгибай колени и следуй за бедрами, поясница должна быть достаточно перекручена. Глаза смотрят в три стороны, и тело не шатается.

**Песнь четвертая**

В самой по себе позе «Одиночная плеть» нет ничего удивительного. Уместно применять ее в левую и правую стороны поочередно. Если умеешь менять левое на правое, а правое на левое, то сможешь отступить всем телом и шагать назад при необходимости.

**Песнь пятая**

Шаги поворачиваются, руки следуют. Задняя ладонь протыкает вперед, передняя ладонь возвращается назад. Туда и сюда, сюда и туда, не существует двух целей. Нужно быть как стрела, слетающая с тетивы.

**Песнь шестая**

При протыкании ладонь движется прямо вперед вдоль локтя. Заднее плечо занимает место переднего. Не разделяй, не сомневайся. Ступня входит в пространство между ногами противника — это правильно.

**Песнь седьмая**

Грудь опустошай, Ци веди вниз в Даньтянь. Спину выгибай, плечи опускай, руки вытягивай вперед. Когда ведешь Ци в Даньтянь, втягивай анус. Тяни голову прямо вверх, чтобы наполняться семенем-духом.

**Песнь восьмая**

Когда ходишь, тело не должно шататься. Все зависит от частей ног ниже колен: они должны перекрещиваться и соприкасаться. Хотя устойчивость нижней части тела связана с уравновешенностью поясницы и таза, средняя часть тела также нуждается в ногах и пояснице.

**Песнь девятая**

Легко смыкай губы, закрывай рот, языком касайся нёба. Вдыхай через нос. Когда проявляешь силу-Ли до предела, издавай звуки «Хэн» и «Ха». Объединяй Изначальную Ци — это называется «Достижением».

**Песнь десятая**

Сами ладони и «Пасть тигра» должны быть наполненными и округлыми. Все десять пальцев — особенно безымянные — должны быть раскрыты. Сначала тычок, затем удар запястьем. Расслабляй плечи, увеличивай поясницу, вбуравливайся вслед на шагами.

**Песнь одиннадцатая**

Шагая вперед, закрывай колени; шагая назад, контролируй корень. Меняя ладони, меняя шаг, пригибай весть костяк тела. Наступай и отступай, отступай и наступай по обстоятельствам. Для этого нужно только правильно распорядиться поясницей и тазом.

**Песнь двенадцатая**

Шагая вперед, сначала выставляешь переднюю ногу — тогда возможен успех. А когда шагаешь назад, первой отступает задняя нога. При шагании старайся держаться снаружи от противника и подальше от «Центральной линии».

**Песнь тринадцатая**

Прежде чем двигать руками, атакуй бедрами. Прежде чем вытягивать «вперед», подтягивай «назад». Подтянешь достаточно — тогда выпускай, усилие должно быть половинным.

**Песнь четырнадцатая**

Сила-Ли передней и задней ладоней едина. Хочешь использовать верхушку — сначала приведи в движение корень. В каждой форме к этому не относись легкомысленно.

**Песнь пятнадцатая**

Прежде чем ударить на Запад, сперва ударь на Восток. Указывай вверх, а бей вниз — никто не сможет знать твоих намерений. Перекатишь жемчужину, обратишь вспять поток — получишь духовное постижение.

**Песнь шестнадцатая**

Даже чистая техника боится «Трех протыканий». Если не идти от наружной двери, все тщетно. Если противник идет снаружи, я иду вовнутрь. Тогда нетрудно вытянуть руку и одержать победу.

**Песнь семнадцатая**

Если используешь ладонь только с одной стороны, цели не достигнешь. Чтобы выполнять атаку надо использовать ладони с двух сторон. Одна в сторону, одна вперед — получается треугольник из рук. Тогда противник будет «все равно что у меня в груди».

**Песнь восемнадцатая**

Если высок, стремись быть пониже, если низок, пробуй подняться. Держи тело под углом, ходи по кругу, не торопись. Поворачиваешься под углом, поворачиваешься назад — поясница должна проводить силу. Разворачиваешься до предела — сила должна быть жесткой.

**Песнь девятнадцатая**

Люди говорят, что победа в технике ладони определяется жесткостью. Мастера кулачного искусства говорили, что внутри должна скрываться мягкость. Тот кто постигнет истину данных слов, приведет к равновесию твердое и мягкое и достигнет мастерства.

**Песнь двадцатая**

Если жесткость — на первом месте, то мягкость должна скрываться внутри. Если мягкость на первом месте, то потом должна проявляться жесткость. Победа над мягкостью противника — в пояснице и руках. Если я контролирую свою поясницу, ступаю устойчиво — тогда смогу победить.

**Песнь двадцать первая**

Когда применение техники достигает предела, нужно повернуть тело. Убегай, превращайся в тень, не оставляя следа. Ключ к изме-

нению и разнообразию — в шагании. При выходе и вхождении, наступлении и отступлении поясница приходит в движение первой.

#### **Песнь двадцать вторая**

Дух поворачивающейся ладони проявляется в шейных костях. При повороте головы сначала должны двигаться руки. При перемене техник голова втягивается, а при выпуске силы — вытягивается. Надо быть как «Дух-дракон»: голова и хвост связаны воедино.

#### **Песнь двадцать третья**

Нанося удар, опору находишь в ноге. Нога же стоит на уровне плеч — нет полной растянутости. Оттого, идя вперед, сначала ступаешь передней ногой, выдвигать же вначале заднюю ногу — слишком медленно.

#### **Песнь двадцать четвертая**

Вся сила исходит из сухожилий и костей. Из костей исходит твердость, а из сухожилий — уступчивость. Большое пяточное сухожилие связано с грудью и спиной. Когда выполнение техник следует за шагом, сила может быть взрывной.

#### **Песнь двадцать пятая**

Прибывают глаза, прибывают руки, прибывает поясница, прибывают ноги. Сердце, дух и сила — истинны. Эти три «Истинных» и четыре «Пребывания» сочетаются воедино. Можно будет защитить себя и победить противника.

#### **Песнь двадцать шестая**

Сила должна быть жесткой, но также и мягкой. При избытке жесткости или мягкости силу трудно контролировать. Слишком жесткое легко ломается — таков истинный закон вещей. Слишком много изящества и мягкости — равносильно слабости.

#### **Песнь двадцать седьмая**

Что говорят о взаимосвязи жесткого и мягкого? Если «жесткое» и «мягкое» помогают друг другу, не бывает никаких затруднений. «Жесткое» и «мягкое» должны использовать руки Цинь и Кунь. Это позволяет раскрыть небо, обнажить землю и вызвать большую волну в океане.

#### **Песнь двадцать восьмая**

Когда противник тверд, а я мягок, это правильно. Но если я мягок, противник тверд, это тоже хорошо. Жесткое и мягкое, координуясь, контролируют поясницу. Судьба поединка определяется тем, чей шаг лучше.

#### **Песнь двадцать девять**

При шагании прежде всего поднимай поясницу. Если отступаешь и собираешься должным образом, можешь показывать чудеса. Если ноги хотят двигаться, а поясница не движется, шаг будет медленным и неустойчивым, момент будет упущен.

**Песнь тридцатая**

При поворачивании тела и смене техник, шаг не должен быть длинным. При ходьбе скользи по земле и не теряй самообладания. Внимательно наблюдай за атакой противника, затем выпрямляй руки. Будь устойчив, мягок и тверд.

**Песнь тридцать первая**

Если у противника острое оружие, я не беспокоюсь. Летящий меч приближается ко мне сбоку. Смотрю, как он приближается и уклоняюсь при помощи «Хэн» и «Ха». Есть хорошее правило: зло не может победить праведность.

**Песнь тридцать вторая**

Когда нападают с коротким оружием, кажется, что трудно защититься. Но я не пугаюсь даже острого меча. Протягиваю руки, чтобы схватить его, - словно вынимаю что-то из мешка. Указываю на гору, бью по жернову — чудо спрятано внутри.

**Песнь тридцать третья**

Противников много — силой трудно их одолеть. Не забывай, что искусными маневрами можно разбить тысячу фунтов. Одна рука не может победить полагаясь лишь на силу. Даже боится перевернутого лука.

**Песнь тридцать четвертая**

Вытягивая руки, не можешь видеть противника перед своими ладонями. И нет свечи, чтобы осветить тело противника. Опустит веки и старайся увидеть. Пригнись пониже — в ладонях проявятся чудеса.

**Песнь тридцать пятая**

В холод, снег, дождь, слякоть обязательно разворачивай переднюю ступню в сторону. Поворачивая тело, не вращайся как бурав. Высок или низок, хорошо бы помнить об этом.

**Песнь тридцать шестая**

Когда уже привык к поединкам, понимаешь, что важнее всего — жизненный дух. Когда дух яркий и сияющий, уши и глаза — настоящие. Пусть руки противника быстры, как летящая ласточка, - для моего слуха и муравьиный писк все равно что рычание дракона и тигра.

**Заключительная песнь**

Правила ладони и кулака поведаны нам первым учителем. Сколько бы не прошло лет, их нельзя забывать. Мною пропето тридцать шесть песен — тридцать шесть наставлений. В каждой фразе и в каждом слове таится глубокий смысл.

## **Сорок восемь песенных правил**

### **1. Правило движения тела (Шень фа)**

Движения рук и движения ног должны соответствовать друг другу. Если вначале рука наносит удар, а затем ступает нога — силы не будет. Если рука и нога действуют синхронно, а в пояснице нет силы, то атака получится запоздалая и медленная, а отступление — трудное.

### **2. Правило наблюдения (Сян фа)**

Столкнувшись с группой противников, сначала наблюдай и анализируй ситуацию. Не рвись вперед, а сначала отступи. Отступая, познавай обстановку и силу противника. Таким образом можно избежать усталости и малым усилием добиться больших результатов.

### **3. Правило шага (Бу фа)**

Прежде начала движения конечности — движение корня. Хоть руки и быстры, они не так стремительны, как подшагивание вперед. Наступая и отступая, входя и выходя, используй только половинный шаг. Это позволит контролировать противника и защищаться со спокойным духом.

### **4. Правило постановки ступней (Май бу)**

Мастерство возникает из перемещения с согнутыми коленями. Все превращения рук следуют порядку шагов. Вверху поднимай, внизу подбирай, в стороны — увертывайся. Толкание, подпираание, уведение и направление не покидают груди.

### **5. Правило непрерывного шага (Лянь бу фа)**

Если приходится делать три шага подряд, то это называется «Слишком много гунфу». Использование рук должно быть простым, естественным и неограниченным. Соприкасаешься с рукой противника — поворачивай тело, рука станет пустой. Если научишься ловить момент — станешь «рекой и озером».

### **6. Правило одиночного шага (Дань бу фа)**

В одиночном шаге нельзя распределять вес тела равномерно на обе ноги. Передняя нога — пустая, задняя — полная: между ними нет равенства. Если передняя нога стоит на земле, а задняя — неустойчива, тогда в пояснице будет мало подвижности и силы.

### **7. Правило действий руками (Шоу фа)**

Если ноги «завязли» тогда обе руки «застынут». Снаружи «жесткий», внутри «мягкий» — позиция, словно держишь копьё. В стороны толкай, внутри цепляй крюком — тогда у тела будет хозяин. Жди, как бы прилипнуть руками, а затем следует движение поясницы и живота.

### **8. Правило использования силы (Ли фа)**

Люди говорят, что сила бывает: холодная, упругая, ломающаяся, быстрая и жесткая. Я говорю, что холодная и быстрая — это одно и то же. Если взяться отделить хрупкость от жесткости — нет различий. Испускание «Цзинь» полностью зависит от сочетания «сердца» и «силы».

### **9. Метод запасания силы (Цунь ли фа)**

Если умеешь использовать только силу, но не умеешь ее сохранять, то можешь чрезмерно проявить ее — словно выпустить стрелу из лука. Цели не достигнешь, а убыток понесешь. При легком поражении проиграешь битву, при тяжелом поражении проиграешь жизнь.

### **10. Правило непрерывности (Сюй ли фа)**

Когда твоя сила достигнет противника, его корень рвется. Если не прерывать свою силу, противнику будет трудно убежать. Метод таков: рассчитывай время и применяй шагание вперед с ударом. Расправляй поясницу, протягивай руки и применяй их вместе.

### **11. Правило подчинения противника (Сянь жэнь фа)**

Нет ничего удивительного, если быстрый побеждает медленного. Не стоит радоваться, если сильный побьёт слабого. Лучше всего, если ты всегда немного выше противника. Смотри влево, остерегайся справа, будь устойчив в центре. Когда не уместно, не выпускай силу.

### **12. Правило достижения победы (Цзюэ шэн фа)**

Противник обладает силой в тысячу фунтов и быстр, как ткацкий челнок. Избегай силы и используй тактику следования. Из тысячи противников лишь три-пять смогут приблизиться к тебе. Просто вытяни руки и ноги — и они не смогут остановить тебя.

### **13. Правило методов (Юн фа)**

Высокого бей низко, низкого бей высоко. Толстого атакуй сбоку, пока не успел повернуться. Худого и длинного хватай и тяни. Со стариком драться — нет заслуги, на неумелого — нападай по прямой.



#### 14. Правило встречи и запечатывания (Фэн би фа)

В руках важны трое врат, ноги должны сгибаться. Одна рука — трое врат, ноги идут прямо или огибают. Плечи, локти, запястья, бедра, колени — все полезны. Втягивай шею, опустошай грудь, шаги должны нести тело.

#### 15. Метод нажимания кулаком (Ань цюань фа)

Пять цветов и восемь дверей спутаны, как пакля. Длинные и короткие удары наносятся вместе. Чем ты быстрее, тем медленнее я. Но если выпускаю силу — пугаются даже демоны.

#### 16. Правило защиты от захвата (Чжай на фа)

Не хвастайся тем, сколько ты знаешь приемов захвата. Две руки хватают, как одна, — сила удивительная. Но даже самый искусный захват боится поднятия над головой. Протыкание в нос, тычок в глаза могут сильно затруднить атаку.

#### 17. Правило соединения одиночного и дополнения двойного (Цзе дань бу шуан фа)

Поговорим о том, как две пустые руки противостоят оружию. Одна рука вперед, другая назад — таковы возможности противника. Запечатываешь правую руку — и от левой нет пользы. Если противник атакует двумя руками сразу — ему еще трудней достичь цели.

#### 18. Правило: «Указать на гору, ударить жернов» (Чжи шань да мо фа)

Когда рука противника атакует, я не замечаю. Отклоняюсь в сторону, контратакую — такой мой ответ. Когда его передняя рука возвращается к нему, я вхожу своей рукой. Если он передней рукой запечатывает мою атаку, я применяю связку из трех атак.

#### 19. Правило: «Убежав, превратиться в тень» (То шэнь хуа ин фа)

Если противник не атакует, я «зову» его. Когда он приближается, я поддаюсь и нейтрализую его атаку. Не нуждаюсь в защите тела, полагаюсь на свои перемещения. При каждом шаге не забываю о бедрах.

#### 20. Правило поворота назад (Бэйхоу чжуань шэнь фа)

Вытягивание рук должно быть малым, шаг должен быть большим. Поворачиваясь, делаю шаг на полбедра (половинный шаг), прилипаю к телу противника и хватаю. Когда шагающая нога касается земли, приседаю и поворачиваюсь. Если он тоже поворачивается — хватаю его, как орел.

### **21. Правило противодействия толчку, рубящему и прямому ударам (Кэ цза пи чжуан фа)**

Когда отвечаю на толкающий удар таким же ударом, мой должен совершиться раньше. Если меня хлопают справа, меняю шаг и левой рукой встречаю атаку. Бьют рубящим ударом — поднимаю локоть и нажимаю горизонтально. Сталкивают — «руками Цянь-Кунь» (обеими руками) описываю круг.

### **22. Правило половины круга (Бань цюань шоу фа)**

Если руки противника действуют прямолинейно, сделай полшага вперед, словно ничего не происходит. Если целит прямо, а бьет под углом, снова сделай полшага и ничего больше не предпринимай.

### **23. Правило полного круга (Чжэн цюань шоу фа)**

Со всех четырех сторон враги, я в центре. Лавирую меж цветов, расталкиваю ветки, двигаюсь на запад и на восток. Чтобы справиться с силой со всех восьми сторон, нужно быть переменчивым, как ветер и облака. Не держись застывшей формы, не держись пустоты.

### **24. Правило сердца и глаза (Синь янь фа)**

Сердце — как генерал, глаза действуют методично. Глаза видят ситуацию, ум рождает мысль — тогда можешь победить противника. Хуже всего, когда ум затуманен, а глаза сонны — тогда руки суетятся, ноги путаются, усилие тратится понапрасну.

### **25. Правило устойчивых глаз (Дин янь фа)**

Сабли и копья — с четырех сторон, перепутаны, как пакля. К тому же темная ночь, глаза не видят четко. Сокращай тело, фиксируй глаза, анализируй ситуацию. Тогда сможешь выполнить свое решение и сделаешь все, что хочешь.

### **26. Правило встречи оружия (Цзе ци фа)**

Хотя длинное и короткое, одиночное и парное оружие, безусловно, вещь существенная, все же оно не так ловко действует, как две пустые руки. Если тренирую «железную ладонь», это все равно, что имею оружие. Когда действую пустыми руками, целюсь в предплечья и запястья противника.

### **27. Правило защиты тела (Бао шэнь фа)**

Не удивительно, если сильный побеждает слабого. Если слабый может победить сильного — вот это истинная техника. Пусть стрела,

покидающая тетиву, быстра и сильна — притирайся к противнику слева и справа, ошибки не будет.

### **28. Правило запутывания противника**

(Луань жэнь фа)

Прежде чем запутывается ум — запутывается взгляд. Тысяча техник не так эффективна, как одно протыкание ладонью. Целься точно в переносицу и атакуй непрерывно. Подходи, чтобы одолеть противника слева и справа.

### **29. Правило открывания и закрывания**

(Кай хэ фа)

Если хочешь закрыть, вначале надо открыть. Видишь открывание, готовься к закрыванию — двух мнений быть не может. Когда противник притворяется проигравшим, помни о пыльном смерче. Показывает на восток, ударит на запад — вот какой смысл.

### **30. Правило укрепления Юга**

(Дин нань фа)

Пусть у противника тысяча рук и тысяча глаз. Если удерживаешь центр и защищаешь себя, все это неважно. Без необходимости не вытягивай руку. А уж вытягиваешь руку — так заставь противника убрать его руку назад.

### **31. Правило приближения**

(Цю цзинь фа)

Запечатывание и увертывание — это техники для сохранения дистанции. Увернувшись от атаки противника, остаешься свободным. Но помни: нельзя наносить удар с дистанции большей, чем несколько шагов. Метод открывания двери и закругления пути — не безопасный.

### **32. Правило шести дорог**

(Лю лу фа)

Шесть дорог противника пусты, мои ладони знают шесть дорог. Поскольку движущиеся шаги могут наблюдать все восемь направлений, нетрудно будет наблюдать атаки спереди и сзади.

### **33. Правило неразрывности**

(Бу эр фа)

Если не можешь выполнить прием аккуратно — не выполняй вообще. Если атака промахнулась, наноси второй удар. Даже если противник могуч — выбьешь ему зубы или убьешь.

### **34. Правило против скольжения**

(Фан хуа фа)

В морозную погоду и снег трудно шагать устойчиво. Передняя нога поворачивается в сторону, задняя направлена вперед. Поворачиваясь, делай маленькие открытые шаги. Нельзя выпячивать грудь и наносить высокие удары.

**35. Правило устойчивого шага****(Вэнь бу фа)**

Если шаг неустойчив, тело качается. Ступни, шагающие по твердой земле стоят тысячи техник. Продвигаясь вперед, сначала ставь носок, а отступая назад, сначала ставь пятку. Без задерживающего шага не оглядывайся назад.

**36. Правило малого шага****(Сяо бу фа)**

При поворотах шаги должны быть маленькими. При большом шаге все тело не будет ловким. Если хочешь повернуться, делай полшага. Противнику будет трудно схватить тебя и узнать твои намерения.

**37. Правило ладони****(Чжан фа)**

Различают техники ладоней верхнего, среднего и нижнего уровня, однако верхний и нижний — это всего лишь внешняя форма. Округло и естественно поворачивать ладонь можно только в среднем уровне. Все высокие и низкие техники зависят от его перемен.

**38. Правило запрета опускания головы****(Цзи фу фа)**

Опускать голову — это одно и то же, что не открывать глаза. Опущенная голова, кошачья (согнутая) спина закрепощают центр тела. Не можешь использовать весь шаг и всю ладонь.

**39. Правило запрета выгибания вперед****(Цзи ян фа)**

Выгибай спину, опустошай грудь, находи движение в покое. Будешь выпячивать грудь, выставлять живот — защищаться будет тяжело. Втянешь живот, сожмешь поясницу, но будет уже поздно. Больше всего беспокойся о том, чтобы не терять свободы поворота тела.

**40. Правило прямого тела****(Чжэн шэнь фа)**

Сила всего тела — в центре груди. Если само тело наклоняется, сила не будет большой. Хотя иногда шаги могут быть кривыми, тело должно оставаться прямым. Выпускай руку, словно стрелу, не задерживаясь.

**41. Правило помощи телу****(Фу шэнь фа)**

Тело — хозяин, поясница и ноги следуют за ним. Если поза тела хозяина прямая и точная, сила может быть сокрушительной. Наступление, отступление, увертывание, уклонение — все это зависит от движений тела. Если производить движение без координации поясницы и ног, сила будет малой.

**42. Правило непокорного тела (Яо шэнь фа)**

Если противник атакует меня и уже приклеился ко мне своим телом, в этот момент мои руки и ноги не смогут победить. Влево и вправо поддаюсь атаке и обхожу ее сзади. Так превращаю опасность в безопасность и могу схватить противника.

**43. Правило большого шага в сторону**

(Куа бу це шэнь фа)

Если противник делает протыкающее движение вперед, его атаку трудно остановить. Противник уже выпустил силу и проявил свои возможности. Встретившись с таким противником, можно все время отступать. Но лучше сделать большой шаг в сторону.

**44. Правило бросания влево и вправо**

(Цзо ю шуай шэнь фа)

Увертываешься и уклоняешься к востоку — с запада опять атакуют. Размахиваешься, изменяешь стойку, бросаешься прочь. Непрерывно перемещаешься влево и вправо. Толкаешь вперед, подбираешь назад, поясница искусно распоряжается.

**45. Правило приседания и опускания**

(Дунь бу чэнь шэнь фа)

Если тело противника высокое, а костяк большой, он будет нападать по трем верхним направлениям. Поднять руку, чтобы блокировать и запечатывать — очень трудно. Приседаю и опускаюсь, заставляю противника следовать за мной вниз. Если он ловится на мой трюк — использую это.

**46. Правило запрета захватывания (Цзи на фа)**

В методах Багуа не говорится о захватах. Если хватаю противника — становлюсь таким же неуклюжим. Если передо мною много противников, от захвата возникнут большие неудобства. Прямо вышел, прямо вошел — этим можно гордиться.

**47. Правило запрета стояния (Цзи чжань фа)**

Полагаюсь на всю изначальную единую Ци. Истинная теория Восьми Триграмм — моя Родина. Приемы не отделяются от вариаций перемещений. Кто стоит неподвижно — подобен опавшим цветам.

**48. Правило высшего метода (Тай шан фа)**

Сила должна быть достаточной и живой, техника — точной. Даже если атака трижды проваливается в пустоту, не волнуйся. Техника против техники — этому нет предела. Однако Дух техники зависит от мастерства.

## Общие правила Багуачжан

Изучать такой сложный стиль как Багуачжан очень тяжело даже под руководством опытного инструктора. Для облегчения восприятия тонкостей школы, мастера прошлого разработали общие правила, касающиеся нюансов техники и внутреннего состояния занимающихся. Перед началом занятий по школе «Ладонь Восьми Триграмм» необходимо внимательно ознакомиться с требованиями, изложенными в данном разделе книги.

### Требования к различным частям тела

#### Голова и шея

Шея должна быть вытянута, то есть голова не должна наклоняться ни вперед, ни назад, ни влево, ни вправо. Подбородок должен быть подтянут. Язык упирается в нёбо.

#### Плечи, локти и кисти рук

Оба плеча должны быть естественным образом опущены и расслаблены. Руки не должны полностью выпрямляться в локтях, а быть как бы немного полусогнутыми. Пальцы должны быть разведены, а центр ладони — втянут.

При передвижении по кругу руки должны стремиться к центру круга, а плечи — находиться все время на одном уровне.

#### Грудь, спина и поясница

Необходимо следить за тем, чтобы грудь была подтянута, а в спине было небольшое ощущение выпячивания. Поясница используется как вертикальная ось человеческого тела и каждое движение бойца Багуачжан начинается именно от нее.

#### Ноги

В Багуачжан почти семьдесят процентов техник приходится на ноги и лишь тридцать процентов на руки. Передняя нога должна быть пустой, а задняя — наполненной. Шаг напоминает человека идущего по скользкой поверхности. Нога делающая шаг опускается на землю всей ступней, а затем как бы проскальзывает вперед.

### Три положения в тренировке Багуачжан

В практике Багуачжан различают три положения: верхнее, среднее и нижнее.

В верхнем положении корпус держится прямо, шаги выполняются как при обычной ходьбе. В среднем положении колени немного сгибаются и тело чуть оседает. Тренировки в верхнем и среднем положениях лучше сочетать с быстрыми шагами. Тренировка в нижнем положении наиболее трудная. При этом ноги сильно сгибаются в коленях, пятка с ягодицами и коленом образуют треугольник. Вес тела распределяется на обе ноги. Чем медленнее шаг, тем лучше.

Основой тренировки в Багуачжан являются упражнения в средних и низких положениях.

### Три этапа тренировки в Багуачжан

Тренировка Багуачжан делится на три этапа:

- **Фиксированные упражнения;**
- **Свободные упражнения;**
- **Переменные упражнения.**

На первом этапе тренировок занимаются фиксированными упражнениями. Этот этап является базовым в практике Багуачжан. Фиксированные упражнения выполняются медленно, по всем правилам, шаг за шагом. Каждое упражнение отрабатывается не спеша.

На втором этапе все движения выполняются в непрерывном ритме, без остановок во время перехода от одной позиции другой. В Багуачжан свободные упражнения выполняются как «Плавающий дракон» и «Летающий феникс» умиротворенно и свободно, что оставляет очень красивое впечатление. На третьем этапе можно произвольно менять последовательность поз, давая таким образом волю бесконечным изменениям — безграничными и неиссякаемым.

### Три порока

У начинающего заниматься Багуачжан часто проявляются «Три порока»:

- **Напряженное дыхание;**
- **Чрезмерные усилия;**
- **Стеснение груди поднятым животом.**

Это происходит из-за того, что начинающие часто стремятся к быстрым результатам и нарушают естественный порядок постижения мастерства. В результате этого сбивается дыхание, движения становятся напряженными и угловатыми, наносится вред здоровью, а длительная практика «Закрепляет» эти «Вредные привычки».

## Особенности силы в Багуачжан

В Багуачжан выделяют метод овладения **базовой** силой и метод овладения **прикладной** силой.

Под **базовой** силой понимают:

- *Внутреннюю силу;*
- *Внешнюю силу.*

Под **внешней** силой понимают:

- *Жёсткую силу;*
- *Силу взрывного выброса;*
- *Силу мягкого изменения.*

Основой силы взрывного выброса является жёсткая сила, основу которой в свою очередь, составляет внутренняя и внешняя силы, реализовать которую можно используя мгновенное сокращение мышц.

Сила мягкого изменения состоит в умении использовать внешнюю и внутреннюю силы в совокупности с возможностью контролирования мышц и повышением чувствительности нервной системы.

В поединках бойцы Багуачжан, как правило, используют силу взрывного выброса и силу мягкого изменения.

## Четыре совершенства

1. Движение поступательное, или раскрытие силы - руки и ноги движутся согласно из естественному строению.

2. Движение вспять, скручивание или сокрытие силы - Ци действует в направлении обратном действию физической силы.

3. Согласие, или центрированное состояние Ци - физическая сила и Ци находятся в равновесии и не угнетают друг друга.

4. Превращение - преобразование «Посленебесного» Ци, собранного в Киноварном Поле.

## Восемь приемов Багуачжан

1. Шаг вперед всегда начинается с передней ноги, шаг назад - с задней.

2. Входишь по прямой, выходишь по дуге, уходишь в сторону, отставляя ногу вбок, поворачиваешься назад, подворачивая ногу.

3. Противник нападает всеми способами, а я побеждаю «покоем».

4. Противник наносит удары кулаком и пяткой, а я бью прямыми пальцами и прикрываюсь локтем.

5. Противник действует ладонью, а я прежде действую плечом.

6. Противник применяет различные формы кулака, а я применяю вытянутые пальцы.



7. Противник должен повернуться, чтобы отразить нападения, а я в движении могу действовать по всем восьми направлениям.

8. Противник, атакуя, вытягивается, а у меня рука следует за ногой.

### **В Багуачжан существуют следующие правила:**

- *Правило «Трёх звеньев»*
- *Правило «Шести соответствий»*
- *Правило «Трёх пустот»*
- *Правило «Трёх сфер»*
- *Правило «Трёх вершин»*
- *Правило «Четырёх ниспадающих».*

#### **Правило «Трёх звеньев»**

В Багуачжан принято классифицировать человеческое тело исходя из категории «трех звеньев» (Сань Цзе):

**Правило «Трёх звеньев» для человеческого тела:**

- Верхнее звено - голова и плечи;
- Среднее звено - грудь и живот);
- Нижнее звено - ноги.

**Правило «Трёх звеньев» для руки:**

- Верхнее звено - ладонь;
- Среднее звено - локоть;
- Нижнее звено - плечо.

**Правило «Трёх звеньев» для ноги:**

- Верхнее звено - ступня;
- Среднее звено - колено;
- Нижнее звено - бедро.

**Правило «Трёх звеньев» для головы:**

- Верхнее звено - макушка;
- Среднее звено - окружность в средней части головы, на уровне глазных впадин («круг Дао»);
- Нижнее звено - окружность головы на уровне рта («круг жизни»).

#### **Правило «Шести соответствий»**

«Шесть соответствий» (Лю хэ) делятся на три «внутренних» и три «внешних» соответствия.

Три «внутренних» соответствия следующие:

- Соответствие между сознанием и волей;
- Соответствие между волей и Ци;
- Соответствие между Ци и физической силой.

Три «внешних» соответствия это:

- Соответствие между ступнями и ладонями;

- Соответствие между локтями и коленями;
- Соответствие между плечами и бедрами.

### **Правило «Трёх пустот»**

Во время занятий Багуачжан нужно постоянно иметь ощущение пустоты в трех частях тела:

- В центре стопы (область точки Юнцюань);
- В груди;
- В центре ладоней (область точки Лаогун).

### **Правило «Трёх сфер»**

Во время занятий Багуачжан должно присутствовать ощущение присутствия сферы:

- В спине, поскольку она выгибается назад;
- В руках, поскольку они всегда как бы обнимают шар;
- В «Пасти тигра», поскольку ладонь находится в вогнутом состоянии.

### **Правило «Трёх вершин»**

1. Кончик языка касается верхнего нёба.
2. Голова как бы подвешена за макушку.
3. Кончики пальцев должны быть направлены вверх.

### **Правило четырех «Ниспадающих».**

1. Плечи ниспадают.
2. Поясница ниспадает.
3. Бёдра ниспадают.
4. Колени ниспадают.

*В совокупности, правила «Трёх пустот», «Трёх сфер», «Трёх вершин» и «четырёх ниспадающих» порождают состояние внутренней целостности, необходимое для применения «Внутренней силы», что является сутью Багуачжан.*

## **Цзибэньгун**

### **базовые упражнения**

Фундаментом, на котором строится вся техника практически любого стиля ушу, являются базовые упражнения. Базовые упражнения представляют собой некоторое количество простых техник и принципов, целью которых является подготовка занимающегося к восприятию, усвоению и дальнейшей практики данного стиля.

### **Цзибэнь Ба Чжан**

#### **восемь основных ладоней**

В Багуачжан используется восемь основных видов ладони и способов из использования.

#### **Янчжан — ладонь, повернутая вверх**

Ладонь повернута вверх, пальцы выпрямлены, большой палец чуть поднят, центр ладони немного вогнут (рис.1).

#### **Фучжан — ладонь повернутая вниз**

Ладонь повернута вниз, пальцы выпрямлены, большой палец опущен, центр ладони немного вогнут (рис.2).

#### **Шучжан — прямая ладонь**

Открытая ладонь повернута вперед, четыре пальца выпрямлены и направлены вверх, большой палец отставлен в сторону, так что перепонка между ним и указательным пальцем туго натянута. Запястье согнуто (рис.3).

#### **Баочжан — охватывающая ладонь**

Ладонь повернута к телу, все пальцы растопырены. Большой палец направлен вверх, локоть наружу (рис.4).

#### **Пичжан — рубящая ладонь**

Ладонь повернута внутрь, пальцы направлены вперед, большой палец — немного вниз. Ребро ладони смотрит вперед-вниз (рис.5).

#### **Лаочжан — загребающая ладонь**

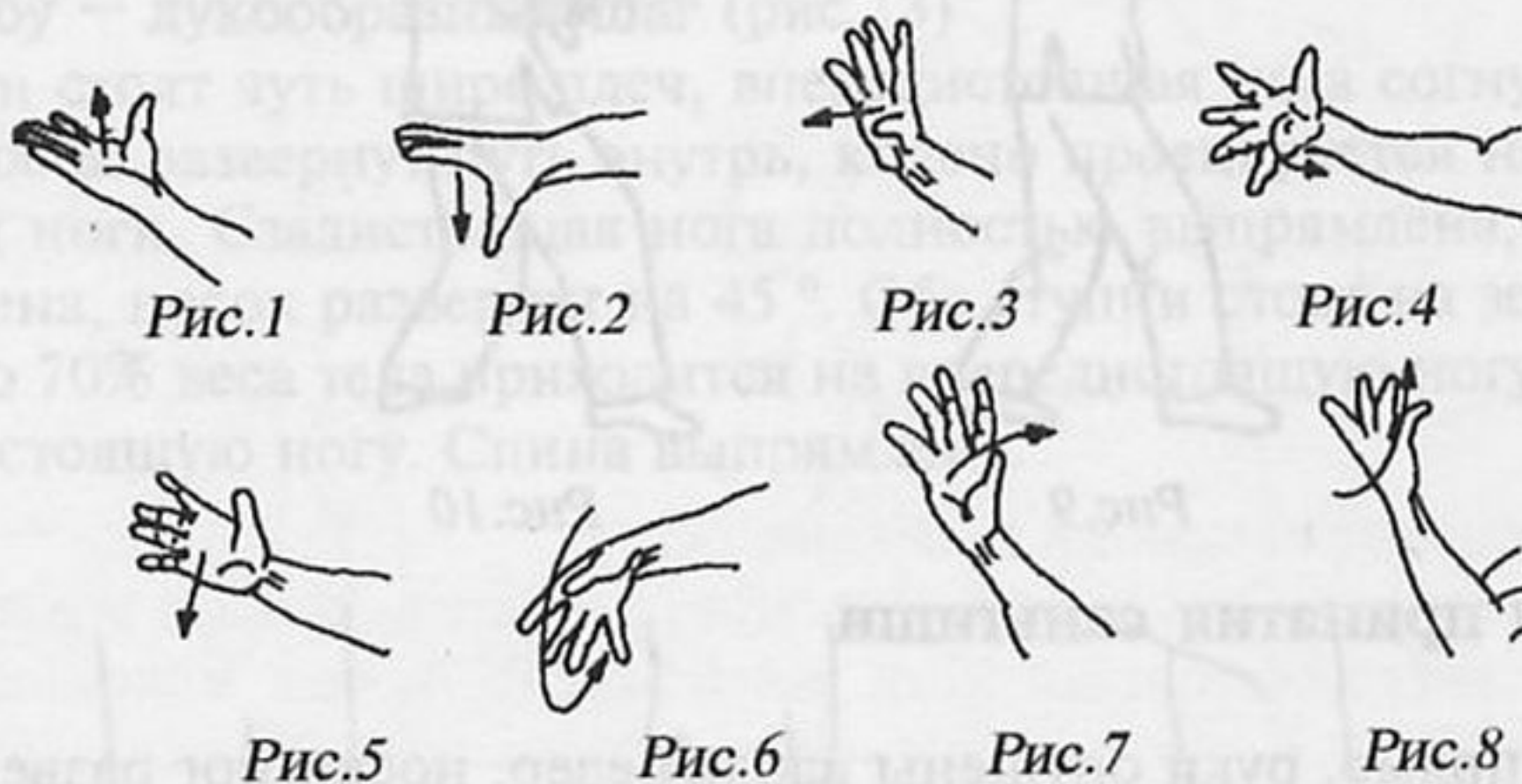
Ладонь повернута вниз, большой палец — внутрь и немного вверх, а остальные пальцы — вниз, как будто вы что-то загребаете (рис.6).

#### **Таочжан — поднимающая ладонь**

Ладонь повернута в сторону. Пальцы вначале раскрыты и направлены вперед. Затем они поворачиваются вверх, как будто вы что-то поднимаете (рис.7).

### Лосюаньчжан — выкручивающая ладонь

Все пять пальцев растопырены; сначала они направлены вперед, а затем поворачиваются вверх. Далее необходимо повернуть руку, поднимая ее вверх (рис.8).



### Бусин - стойки

Одной из важнейших характеристик Багуачжан является прочная постановка ног как в статичной позиции, так и при передвижении. Недаром в Китае под понятием «Бу» понимают одновременно и непосредственно стойка, так и «шаг». Таким образом, термины стойка или позиция — это понятия не статичное, а динамичное.

Основными требованиями к стойке являются:

- Стойка должна быть удобной и стабильной;
- Из одной стойки можно перейти в другую стойку и выполнить необходимое техническое действие.

### Саньтиши

#### стойка трех тел

Саньтиши является основной позицией в Багуачжан, а все остальные стойки и позиции по отношению к ней являются вспомогательными. Она одинаково хорошо подходит как для ведения поединка, так и для занятий оздоровительными методиками.

Существуют два основных варианта этой стойки:

- Боковая (рис.9);
- Прямая (рис.10).

Боковая стойка используется в основном при движении по кругу, соответственно прямая — при прямолинейных передвижениях.



Рис.9



Рис.10

### Способы принятия саньтиши

Встаньте прямо, руки опущены вдоль бедер, носки ног разведены под углом 90 градусов. Взгляд направлен вперед. На вдохе разведите руки в стороны до уровня плеч, ладони направлены вниз, затем обе руки направлены вперед. На выдохе левая рука принимает положение Шучжан («Прямая ладонь»), а правая рука подводится к животу. Одновременно с этим левая нога делает шаг вперед, ее носок повернут внутрь примерно на 30 градусов. Правая нога немного согнута в колене и на нее приходится около 70% веса тела. Таким образом, вы приняли прямую стойку Саньтиши.

Чтобы принять Боковую стойку, необходимо выведение вперед левой ноги и рук совместить с одновременным поворотом корпуса влево.

Здесь представлен левосторонний вариант этой стойки. Соответственно для того, чтобы принять ее правосторонний вариант, все нижеуказанные действия необходимо выполнить аналогичным образом в другую сторону.

#### Важные моменты:

- Спина должна быть прямой;
- Голову необходимо держать прямо, не наклоняя ее в стороны;
- Шею также надо держать прямо, не напрягая мышцы, подбородок немного втянуть, ровно на столько, чтобы это не привело к наклону головы вперед;
- Взгляд направлен прямо;
- Плечи находятся в горизонтальном положении, не напряжены и опущены;
- Кончик пальцев левой руки расположены на уровне носа.

**Коубу — задерживающий шаг (рис.11)**

При задерживающем шаге обе ступни направлены вовнутрь. Колени стремятся одно к другому.

**Байбу — маховый шаг (рис.12)**

При маховом шаге вы поворачиваете одну ступню наружу.

**Гунбу — лукообразный шаг (рис.13)**

Ноги стоят чуть шире плеч, впередистоящая нога согнута в колене, носок развернут чуть внутрь, колено проецируется на большой палец ноги. Сзадистоящая нога полностью выпрямлена, но не напряжена, носок развернут на  $45^\circ$ . Обе ступни стоят на земле. Примерно 70% веса тела приходится на впередистоящую ногу, 30% - на сзадистоящую ногу. Спина выпрямлена.

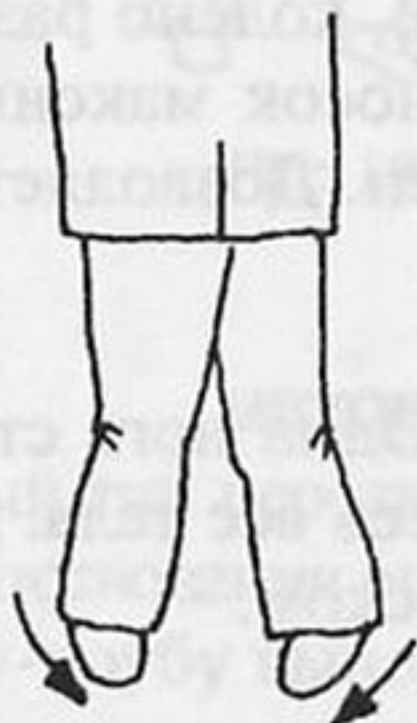


Рис.11



Рис.12



Рис.13

**Сюйбу - пустой шаг (рис.14)**

Эта стойка используется при отходах, ударах передней ногой, отходах в сочетании с защитными действиями.

Перенесите вес тела на одну ногу. Носок стопы разверните во внешнюю сторону под углом в  $45^\circ$ . Согните в колене другую ногу и поставьте ее на носок перед собой, ее колено повернуто немного внутрь. Спина прямая. Туловище немного наклонено вперед. Носок впередистоящей ноги стоит на одной линии с пяткой сзадистоящей ноги (рис.14).

**Баньмабу — половинный шаг лошади (рис.15)**

Обе ноги — шире плеч, колени согнуты, вес тела распределен равномерно, носок впередистоящей ноги развернут наружу, а ступни обеих ног составляют между собой прямой угол.

**Мабу — шаг лошади (рис.16)**

Обе ноги — чуть шире плеч, согнуты в коленях, верхняя часть бедер тяготеет внутрь. Вес тела равномерно распределен на обе ноги.



Рис.14



Рис.15



Рис.16

### Пубу – вспомогательный шаг (рис.17)

Сзадистоящая нога полностью согнута в колене, колено развернуто наружу, впередистоящая нога выпрямлена, носок максимально развернут внутрь. Корпус естественно выпрямлен. Дозволяется немного пригнуться вперед.

### Динбу – Т-образный шаг (рис.18)

Стойка низкая. Обе ноги согнуты в коленях. Одна нога стоит на всей ступне и на нее приходится практически весь вес тела. Другая нога находится рядом и касается земли лишь носком.

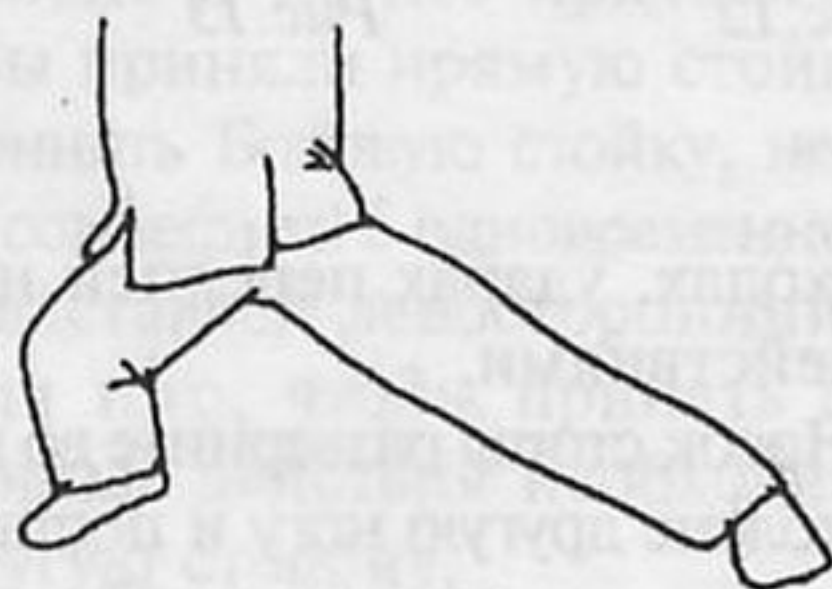


Рис.17



Рис.18

### Буфа – передвижения

В Багуачжан особое место занимают передвижения, так как именно от них зависит больше половины успеха в поединке.

Правильным передвижением является такое, которое обеспечивает бойцу равновесие, подвижность, быстроту, возможность изменять дистанцию и плавно переходить от одного технического действия к другому.

Все передвижения условно делятся на две основные категории:

- Прямолинейные передвижения;
- Передвижения, выполняемые по криволинейной траектории.

### Цуньбу — приставной шаг

Данный тип передвижений используется для быстрого сближения с противником или при отходе от него.

Цуньбу складывается из шага впередистойящей ногой (цзиньбу) и подшага сзади стоящей ногой (гэнбу) (рис.19-21).



Рис.19



Рис.20



Рис.21

### Байбу-коубу

#### маховый шаг — задерживающий шаг

Данный тип передвижений используется для подцепов ног противника и препятствования его перемещениям.

Байбу-коубу выполняется следующим образом. Вначале одна нога делает шаг вперед с разворачиванием шагающей ноги во внешнюю сторону (Байбу) (рис.22, 23), затем другая нога делает шаг вперед с подворачиванием стопы максимально вовнутрь (коубу) (рис.24).

Чтобы продолжить передвижение вперед, нога выполнявшая последнее движение (Коубу) делает небольшой шаг вперед, разворачивая стопу наружу и, становится в позицию Байбу, таким образом, вы продолжаете двигаться вперед, чередуя Байбу и Коубу



Рис.22



Рис.23



Рис.24



### Хобу — полный шаг

Существуют две разновидности данного передвижения:

- Хобу вперед;
- Хобу по диагонали.

Дословно Хобу переводится как «Подвижный шаг», так как позволяет сблизиться с противником, который находится на значительном расстоянии от вас.

#### Хобу вперед

Из левосторонней стойки сделайте левой ногой полшага вперед и перенесите на нее центр тяжести. Этот шаг называется Табу (рис.25,26).

Поднесите правую ногу к левой щиколотке и не задерживаясь в этой позиции, сделайте шаг вперед. После этого подшагните левой ногой. Теперь вы находитесь в правосторонней стойке Саньтиши (рис.27, 28).



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28

#### Хобу по диагонали

Этот тип Хобу используется для сближения с противником сбоку и в общих чертах похож на Хобу вперед.

Левой ногой сделайте полшага вперед-влево (Табу), затем, разверните корпус влево, а правую ногу подтяните к левой ноге. После этого правой ногой сделайте шаг вправо-вперед, а левой ногой выполните подшагивание. Вы оказались в правосторонней Саньтиши (рис.29-31).

Таким образом, вы выполняете передвижение вперед «лесенкой».

#### Байбу - маховый шаг

Из правосторонней стойки сделайте большой шаг левой ногой вперед-влево, левую стопу разверните максимально наружу (левосторонняя Байбу). После этого правую ногу подтяните к левой ноге и сделайте шаг вперед-вправо, вывернув стопу вправо (правосторонняя Байбу) (рис.32-35).



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35

### Тренировка Коубу и Байбу в паре

Передвижение Коубу и Байбу настолько важны в технике Багуачжан, что практически с первых занятий эти виды шагов начинают отрабатывать с партнером.

#### Тренировка Коубу

Вы и ваш партнер находитесь друг против друга в левосторонних стойках Саньтиши.

Партнер разворачивает свою левую стопу влево, а правой ногой делает Коубу, зашагивая за вашу левую ногу. Не дожидаясь того момента, когда ваша нога будет заблокирована ногой вашего оппонента, отшагните левой ногой назад. Вы и ваш партнер оказались в правосторонних Саньтиши (рис.36-38).



Рис.36



Рис.37



Рис.38

Продолжайте выполнять это упражнение. Ваш партнер делает Коубу левой ногой, вы отшагиваете — правой ногой (рис.39).

В техническом плане данный прием является классической «ловушкой» для ног противника. Удачно выполненный Коубу может опрокинуть противника на землю (рис.40). Старые мастера Багуачжан славятся умелым выполнением таких незаметных, но чрезвычайно эффективных приемов.



Рис.39



Рис.40

### Тренировка Байбу

Вы и ваш партнер находитесь друг против друга в левосторонних стойках. Он правой ногой делает Байбу стараясь «подцепить» вашу левую ногу изнутри. Если ему это удалось, то надавив голенью своей правой ноги на вашу левую голень, он сможет вас прокинуть на землю. Чтобы избежать этого, вам необходимо опережая действия оппонента, отшагнуть левой ногой назад (рис.41-45).

Таким образом, можно перемещаться в одну, затем в другую сторону.



Рис.41



Рис.42



Рис.43



Рис.44



Рис.45

### Передвижения по кругу

В практике Багуачжан важное место занимает упражнение в передвижении по кругу, которое является базовым в практике кругового метода школы.

Тренироваться можно в одиночку, выбрав в качестве центра окружности например дерево (рис.46).

Передвижения осуществляются из боковой стойки Саньтиши.

Тренироваться можно также с партнером, скрестив выставленные вперед руки. Изменить направление движения можно приняв стойку Коубу, оказавшись лицом к центру круга, а затем начать двигаться в другом направлении (рис.47-49).

### Циркулярное перемещение

Этот прием по смыслу аналогичен западному «Сайд-степу». Из левосторонней Саньтиши разверните левую ногу на  $90^\circ$  вправо, а правую ногу переместите назад вправо, развернувшись таким образом назад-влево (рис.50-51).

Аналогичным образом можно перемещаться назад-вправо.



Рис.46

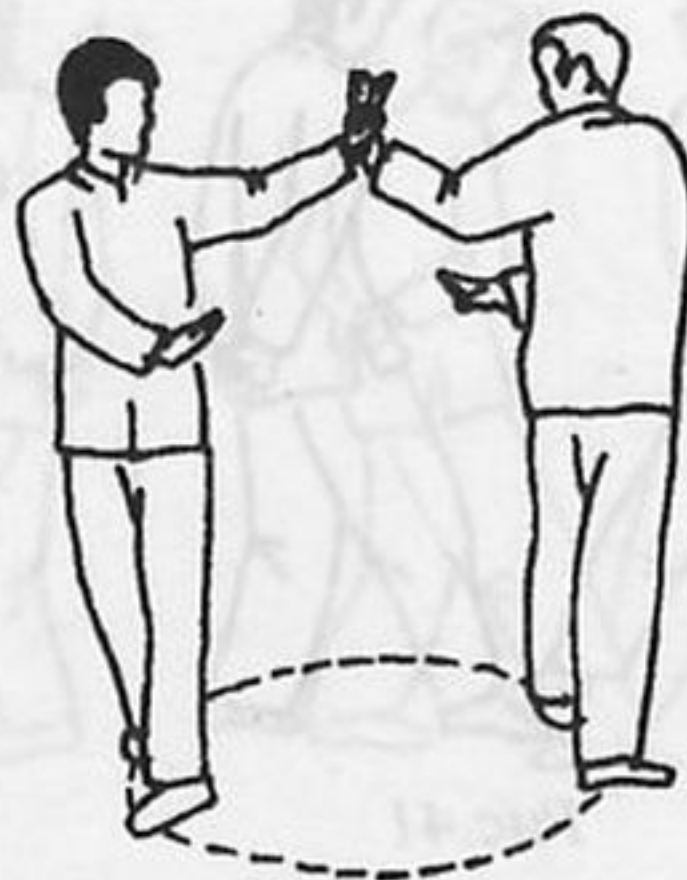


Рис.47

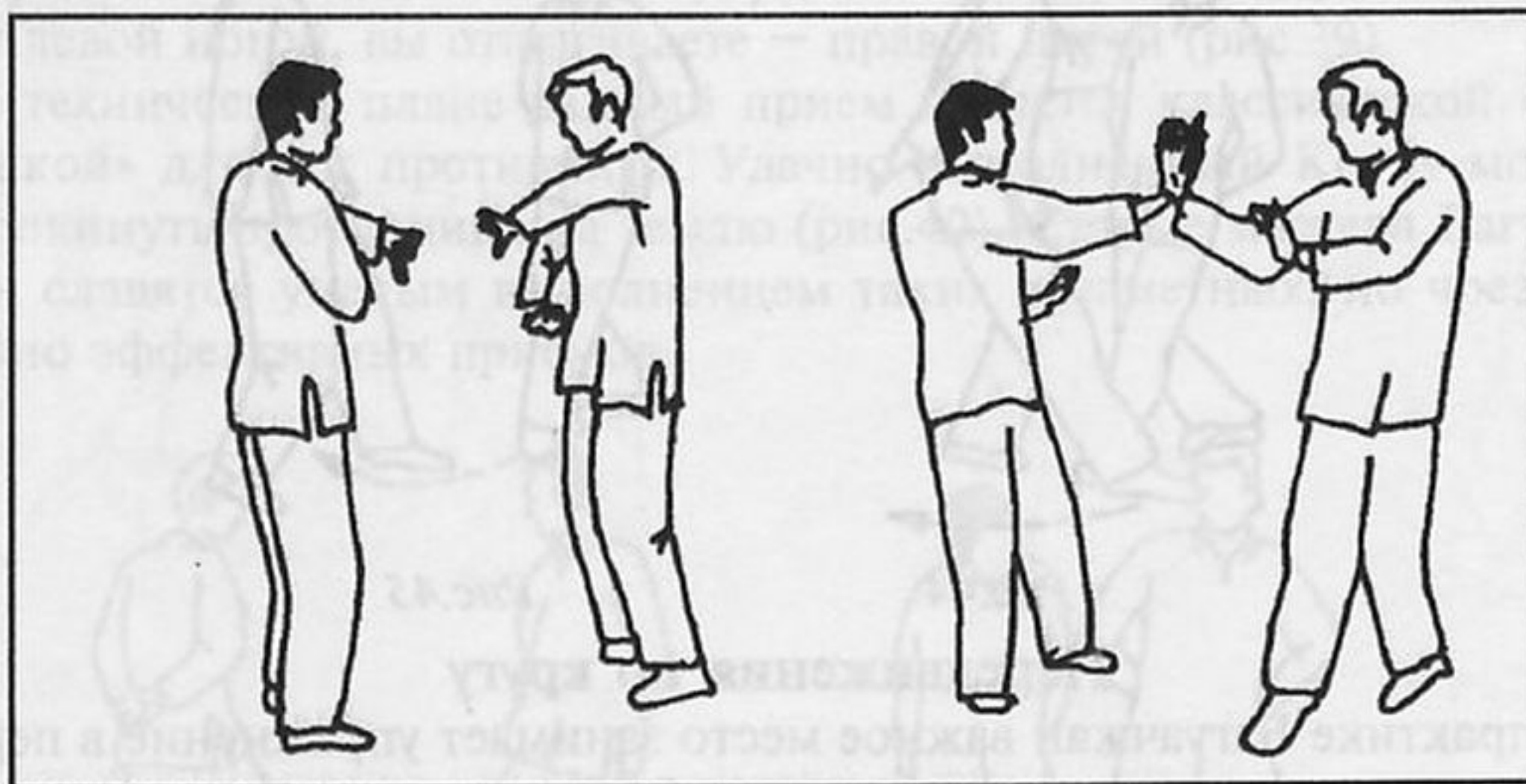


Рис.48

Рис.49

### Тренировка циркульного перемещения в паре

Вы и ваш партнер находитесь в левосторонних стойках Саньтиши. Он делает Цуньбу левой ногой вперед, стараясь оттолкнуть вас назад. Избегая грубого столкновения сделайте циркульное передвижение назад-влево (рис.52-54).

Для того, чтобы продолжить упражнение ваш оппонент должен расположиться напротив вас, развернувшись вправо и переместив правую ногу назад-влево.



Рис.50



Рис.51



Рис.52



Рис.53



Рис.54

### Начальные упражнения

Каждое из последующих упражнений соответствует принципам Багуачжан, поэтому их необходимо отрабатывать самым тщательным образом и когда вы встретите их в более сложных позициях, то сможете с легкостью использовать.

Основные принципы упражнений:

- Ладонь является более сильной и гибкой чем кулак, следовательно она является главным орудием Багуачжан.
- Для того, чтобы атака принесла желаемый эффект, необходимо

добиться того, чтобы противник был выведен из равновесия.

- Руки двигаются только как часть вашего тела.
- Каждое движение является круговым, что дает скорость и силу.
- Чтобы атаковать сильного противника, вы должны приложить поперечное усилие либо к его туловищу, либо к его конечности. Косым движением необходимо развернуть его углом к вам, а затем произвести атаку.
- Производя толчок, держите кисти рук вместе и толкайте слегка вверх. Таким образом разрушается опора противника, что дает возможность отбросить его назад.

### Ладонь Инь-Ян

#### Ладонь Инь-Ян выполняемая одной рукой

Станьте прямо во фронтальной стойке, ноги на ширине плеч, колени немного согнуты. Правая рука находится впереди, ладонь направлена вверх, рука согнута в локте, угол между плечом и предплечьем составляет угол в  $90^\circ$ . Такое положение называется Инь чжан (ладонь Инь). Вращая кисть против часовой стрелки, остановитесь когда ладонь будет направлена вперед. Рука подается вперед, однако полностью не выпрямляется в локте. Такое положение называется Ян чжан (ладонь Ян) (рис.55-57).



Рис.55



Рис.56



Рис.57

#### Смена ладоней Инь-Ян

Станьте прямо во фронтальной стойке, ноги на ширине плеч, колени немного согнуты. Правая рука прикрывает живот, левая рука находится впереди в положении Ян чжан (рис. 58).

Разверните левую ладонь вверх и отведите ее назад. Правую ладонь также разверните вверх и труппим движением по тыльной сторо-

не левого предплечья выдвиньте вперед (рис.59). Правая рука принимает положение Инь чжан, а левая рука располагается у живота (рис.60). Разверните правую руку ладонью вперед в положение Ян чжан. Левая рука прикрывает живот (рис.61).



Рис.58



Рис.59



Рис.60



Рис.61

Таким образом вы сменили левостороннюю стойку на правостороннюю. Такая смена ладоней повторяется за тренировку около двадцати раз.

#### Смена ладоней Инь-Ян с вращением корпуса

Данное упражнение выполняется аналогично предыдущему, с той лишь разницей, что на движение рук накладывается согласованное вращение корпуса (рис.62-64).



Рис.62



Рис.63



Рис.64



### Ладонь Инь-Ян с приставным шагом вперед

Примите левостороннюю стойку Саньтиши. Левую руку разверните ладонью вверх в положение Инь чжан.левой ногой сделайте шаг вперед, левая рука принимает позицию Ян чжан. Подтяните правую ногу и примите стойку Саньтиши. Левая рука принимает позицию Инь чжан (рис.65,66). Продолжая упражнение можно двигаться как вперед, так и назад.

### Юнфа – боевое применение

Противник наносит прямой удар кулаком левой руки.левой рукой, которая находится в положении Инь чжан, заблокируйте атаку противника (рис.67).левой ногой сделайте шаг вперед и одновременно с этим нанесите прямой удар ладонью руки ему в лицо (рис.68).



Рис.65



Рис.66



Рис.67



Рис.68

### Ладонь Инь-Ян с шагом Хобу

Из левосторонней стойки Саньтиши левой ногой сделайте шаг вперед, левая рука принимает положение Инь чжан (рис.69). Подтяните правую ногу к левой ноге. Подведите левую руку к правой. Правой ногой сделайте шаг вперед (рис.70). Одновременно с постановкой правой ноги, правая рука принимает положения Ян чжан и вы наносите ею толчок вперед (рис.71).



Рис.69



Рис.70



Рис.71

### Рука — меч

Кулак левой руки находится у левого бедра. Правую руку вытяните вправо, ладонь направлена вверх. Пальцы правой руки сомкнуты.

Медленно поворачивайте корпус влево. Правая рука перемещается вслед за движением корпуса (рис.72-75).



Рис.72



Рис.73



Рис.74



Рис.75

Колени слегка согнуты. Глаза следят за движением конечности.

Когда рука и верхняя часть корпуса достигнут предела движения и не смогут дальше поворачиваться влево, поверните правую кисть ладонью вниз и поверните корпус вправо, нанося рубящий удар ребром ладони в сторону. Повторите упражнение несколько раз правой рукой, затем — то же самое упражнение выполните левой рукой.

После нескольких недель практики расставьте ноги более широко и выполните данное упражнение в более глубокой стойке. Его суть заключается в том, чтобы уловить взаимодействие руки и корпуса.

### Вращающаяся кисть

Станьте прямо, ноги на ширине плеч, спина прямая, взгляд направлен вперед, правая рука вытянута вверх, а левая рука — вниз (рис.76).

Двигайте обе руки по кругу. Правую в направлении — назад-вниз-вперед. Левую руку в направлении — вперед-вверх-назад (рис.77, 78).

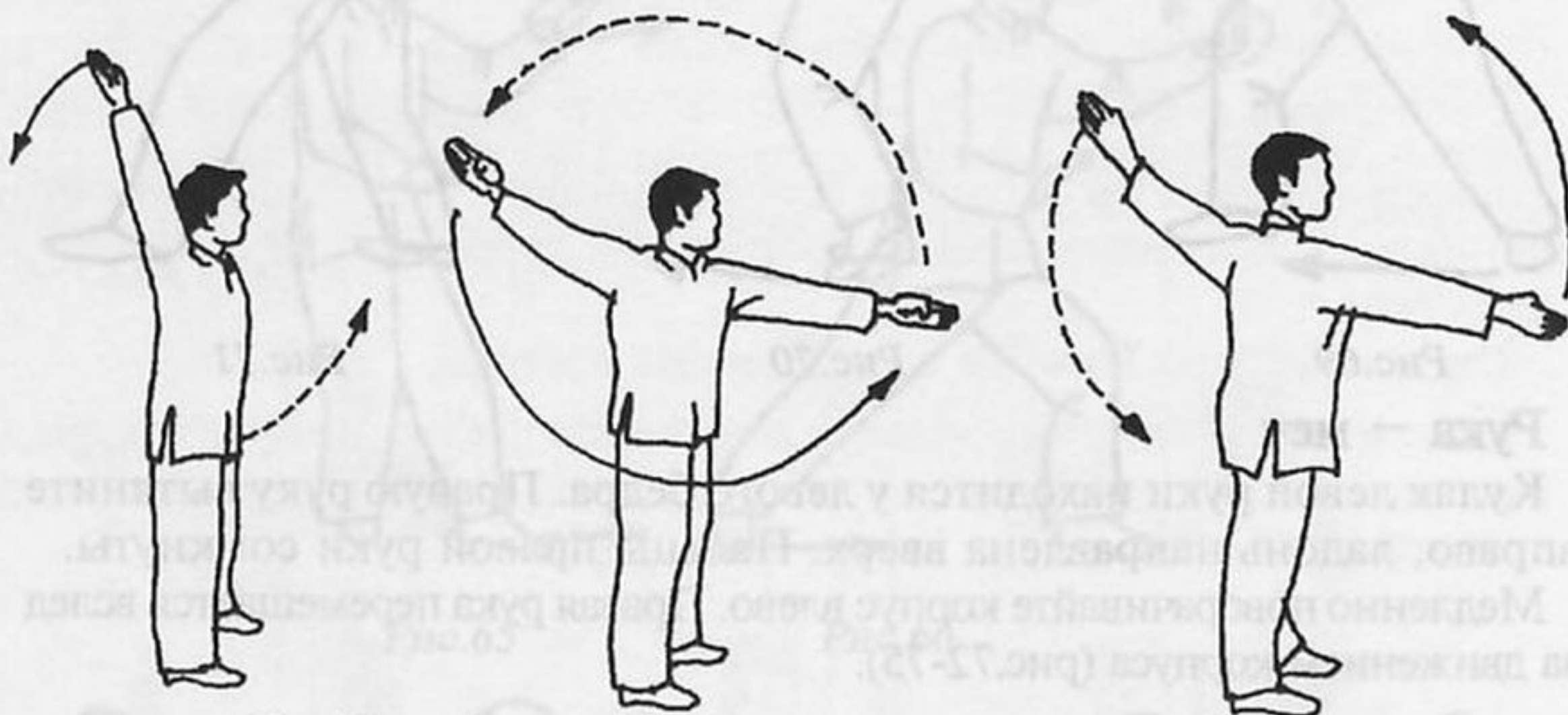


Рис.76

Рис.77

Рис.78

### Туйчжан - Толкающая ладонь

Станьте прямо, ноги на ширине плеч, спина прямая, взгляд направлен вперед. Кисти расположены у бедер. Поверните корпус немного вправо. Одновременно с этим нанесите прямой толкающий удар левой ладонью вперед на уровне лица (рис.79, 80).

Повторяйте упражнение поочередно левой и правой рукой.



Рис.79



Рис.80

### Таньтуй — прямой удар ногой

Из исходного положения поднимите вверх согнутую в колене правую ногу. После этого, распрямите ногу в колене и вытяните вперед носок (рис.81,82). Согните бьющую ногу в колене и верните ее в исходное положение. Повторите упражнение левой ногой.

Данное упражнение необходимо выполнять как в быстром, так и в медленном темпе. Полный цикл всего движения при медленном темпе занимает восемь — десять секунд.



Рис.81



Рис.82

### Дэнтуй — прямой удар пяткой

Из исходного положения поднимите вверх согнутую в колене правую ногу. После этого распрямите ногу в колене и вытяните пятку вперед (рис.83, 84). Согните бьющую ногу в колене и верните ее в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой.

Это упражнение также можно выполнять как в быстром, так и в медленном темпе.

### Цэчуайтуй — боковой удар ногой

Из исходного положения поднимите вверх согнутую в колене левую ногу. Разгибая бедро и голень левой ноги, нанесите удар в сторону. Ударной областью является подошва стопы. Взгляд направлен в сторону удара (рис.85). Согните бьющую ногу в колене и верните ее в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой.



Рис.83



Рис.84



Рис.85



Рис.86



Рис.87



Рис.88

**Чжентитуй – прямой маховый удар ногой**

Станьте прямо, ноги вместе, спина прямая, взгляд направлен вперед. Разведите руки в стороны на уровне плеч. Правой ногой сделайте мах вверх. Носок ноги оттянут к себе, нога не сгибается в колене (рис.86, 87). Не сгибая колена, верните ногу в исходное положение.

Повторите упражнение другой ногой.

**Фэйцяо – хлопающий удар ногой.**

Станьте прямо, ноги вместе, спина прямая, взгляд направлен вперед. Разведите руки в стороны на уровне плеч. Поверните корпус вправо.левой ногой выполните мах вперед-вверх, носок вытянут вперед.левой ладонью хлопните по одноименной стопе (рис.88).

Не сгибая колена, верните ногу в исходное положение.

Повторите упражнение другой ногой.

## Таолу комплексы формальных упражнений

Практический любой стиль Ушу в своем техническом арсенале имеет такой раздел как Таолу — комплексы формальных упражнений. В разных школах количество таких комплексов может варьироваться от одного — двух, до нескольких десятков. В них «зашифрованы» базовые приемы, комбинации и основные принципы, составляющие «традицию» стиля.

Ниже будут представлены комплексы Таолу Багуачжан стиля Чэн, передаваемые по линии мастера Сунь Чжицзюна..

### Цзибэнь Ба Чжан восемь базовых ладоней

Комплекс «Восемь базовых ладоней» включает в себя все основные принципы и приемы Багуачжан. Считается, что это Таолу было завещано самим Дун Хайчуанем. С течением времени в различных школах отдельные формы и их последовательность изменялись, что привело к появлению большого количества комплексов и их разновидностей.

Цзибэнь Ба Чжан — состоит из восьми фиксированных положений рук, сочетаемых с перемещением по кругу и переходами от одной формы к другой. Основное внимание здесь должно быть направлено на удерживании фиксированного положения тела (формы) и его соотношения с основными теоретическими постулатами школы. Каждая такая форма соответствует определенной Триграмме, что в сочетании с переходами связывает все «Внутренние» характеристики в единое целое и образует цикл изменений.

Каждая форма Багуачжан выражает собой некий образ. Каждый образ имеет собственное усилие, которое наполняет и удерживает форму. Каждое усилие имеет одну и ту же опору, исходящую из стоп и достигающую ладони. Данному факту надо придавать огромное значение так как даже правильное положение тела может быть «пустым», а движение энергии в теле — хаотичным. Удержание мысли на образе позволяет правильно упорядочивать и распределять энергию, что способствует развитию силы, соответствующей данной форме.

На начальных этапах каждая форма отрабатывается отдельно в сочетании с перемещением только в одну сторону. На втором этапе каждая форма выполняется с перемещением вначале в одну сторону, затем в другую, после чего ученик принимает исходное положение. Смена направления движения осуществляется наиболее простым способом. Задняя нога делает шаг вперед с сильным заворачиванием стопы внутрь (Коубу), вы разворачиваетесь в противоположную сторону и начинаете движение с передней ноги. На третьем этапе объединяете все формы в один комплекс. Вначале выполняется первая форма в одну сторону, затем разворот и выполнение этой же формы в другую сторону. После этого вы еще раз меняете направление передвижения, а затем, не прерывая движения, плавно изменяете положение рук, соответствующее следующей форме. На четвертом этапе в процесс выполнения Таолу вводятся специальные промежуточные движения более плавно связывающие все формы друг с другом.

Предложенный вниманию читателей комплекс передавался по линии: Дун Хайчуань – Чэн Тинхуа – Чэн Юлун – Чэн Юсинь – Сунь Чжицзюнь.

### Уцзи

#### форма «Беспредельного»

Ноги вместе, руки вдоль тела, дыхание спокойное, диафрагменное, сознание расслаблено, взгляд направлен прямо. Вес тела опускается на стопы, тело «укореняется» (рис.1).

#### 1. «Тигр спускается с горы»

##### (триграмма Кунь)

Данная форма соответствует триграмме Кунь, которая символизирует «Землю». Из шести черт этой Гуа (триграммы) все являются Иньскими. В соответствии с этим форма требует легкой, подвижной структуры тела.

Руки поднимаются через стороны вверх и опускается к животу ладонями вниз. Ноги сгибаются в коленях.левой ногой сделайте шаг вперед и начните перемещаться по кругу в направлении против часовой стрелки. Корпус поворачивается влево. Локти немного разведены в стороны. Взгляд направлен в сторону центра круга. Не меняя положения корпуса и конечностей сделайте семь шагов вперед. Впереди оказалась левая нога (рис.2-5).

Не меняя направления движения, приступите к выполнению следующей формы.





Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5

## 2. «Птица Рок расправляет крылья» (триграмма Цянь)

Триграмма Цянь символизирует «Небо». Здесь все три черты являются Янскими, соответственно форма содержит мощь. Образом упражнения является: «Удерживание облаков ладонями». Тело принимает такое положение, чтобы возникало ощущение удерживания чего-то над головой.

Правой ногой сделайте шаг вперед и разведите обе руки в стороны, ладони направлены от себя (рис.6).

Левой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с шагом, подведите кисти обеих рук к груди так, чтобы ладони были направлены вверх, пальцы разведены в стороны, а внутренние части запястий соединялись друг с другом. Разведите руки в стороны. Локти полно-

стью не разгибаются. Ладони направлены вверх. Кисти рук располагаются на уровне плеч. Корпус развернут влево. Взгляд направлен на центр воображаемого круга (рис.7).

С правой ноги сделайте шесть шагов вперед. Впереди оказалась левая нога.

Приступите к смене направления движения и выполнению следующей формы.

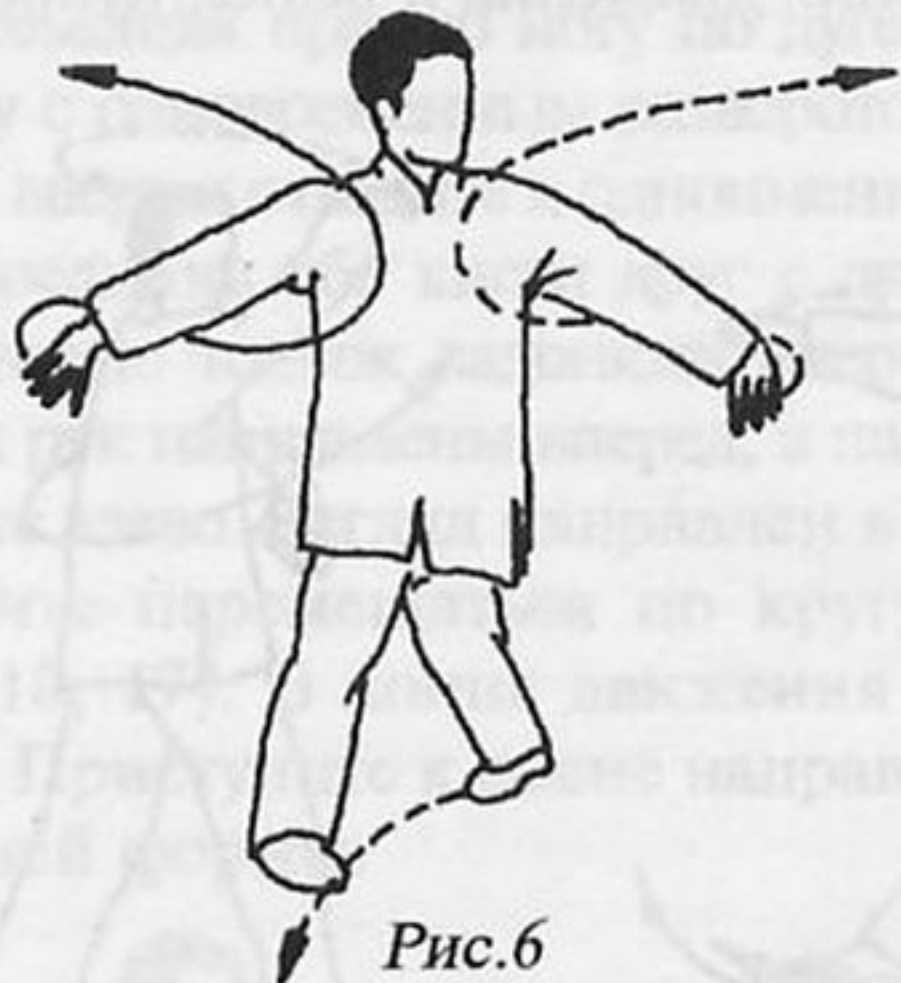


Рис.6



Рис.7

### 3. «Лев раскрывает пасть» ( триграмма Кань )

Триграмма Кань символизирует «Воду». Данная Гуа получается из Кунь, когда в центре появляется Ян. Ян «погружается» среди Инь и порождает «сырость». Исходя из расположения черт, при выполнении формы верх и низ должны быть легки и подвижны, но середина, коей является поясница имеет «полноту».

Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Ваша правая стопа опускается на землю и сильно заворачивается внутрь. Разверните корпус вправо. Левую кисть разверните ладонью вниз и подведите к правому плечу (рис.8).

Развернитесь влево и сделайте шаг Байбу левой ногой. Таким образом вы поменяли направление движения. Двигайте левую кисть по дуге вниз-влево-вверх и расположите ее перед собой в горизонтальной плоскости на уровне плеча. Ладонь направлена влево. Правую руку опустите немного вниз. Взгляд направлен на левую кисть (рис.9).

Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Продолжайте скручивать корпус влево. Пальцами правой руки выполните протыкающее движение влево на уровне живота. Правая ладонь направлена вверх. Одновременно левая кисть разворачивается ладонью вниз и поднимается на уровень головы (рис.10).

Разверните корпус вправо. Выведите правую руку вперед, ее ладонь располагается на уровне груди и направлена вверх. Пальцы направлены к центру круга. Рука остается слегка согнутой в локте, а сам локоть «тянется» к земле.

Левую руку с ладонью направленной вниз расположите над головой. Взгляд направлен в сторону центра круга.

С передней правой ноги сделайте семь шагов по окружности вперед (рис.11). Приступите к смене направления движения и выполнению следующей формы.



Рис.8



Рис.9



Рис.10



Рис.11



Рис.12



Рис.13

#### 4. «Белая обезьяна подносит плод»

(триграмма Ли)

Триграмма Ли символизирует «Огонь». Ли получается из Кунь, в ее центре остается Инь. Инь «расцветает» среди Ян, что порождает свет.

Такая «пламенная» характеристика и производит данную форму.

Левой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Разведите обе руки в стороны, левая ладонь разворачивается наружу, правая ладонь — вниз (рис.12). Развернитесь вправо и выполните шаг Байбу правой ногой. Корпус продолжает скручиваться вправо. Отведите правую кисть вниз-вправо, ладонь направлена вниз. Левую руку согните в локте и подведите кисть к животу, ладонь направлена вниз. Взгляд направлен на правую кисть (рис.13).

Перемещая правую ногу по дуге влево-вперед-вправо, выполните шаг Коубу с одновременным разворотом на  $360^\circ$ . Обе кисти разверните ладонями вверх и отведите к одноименным бокам (рис.14). Повернитесь вправо. Соединив обе кисти друг с другом внутренними частями запястий, выполните толчок ладонями вперед от себя на уровне живота. Ладони обеих рук направлены вперед, а пальцы — в стороны (рис.15). Поверните корпус влево. Взгляд направлен в сторону центра круга. С левой ноги начните перемещаться по кругу и выполните семь шагов вперед (рис.16, 17). В конце движения впереди должна находиться левая нога. Приступите к смене направления движения и выполнению следующей формы.



Рис.14



Рис.15



Рис.16



Рис.17

### 5. «Прижать луну к груди» (триграмма Сюнь)

Триграмма Сюнь символизирует «Ветер». Сюнь получается из Кань, но в начале этой гуа имеется Инь. Смысл данной формы в проникновении.

Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Опустите кисти вниз, локти разведите в стороны (рис.18).

Развернитесь на 180° влево.левой ногой выполните шаг Байбу и разведите руки в стороны. Обе ладони направлены вниз-назад (рис.19). Перемещая правую ногу по дуге вперед-влево и назад, сделайте шаг Коубу и развернитесь примерно на 270° влево. Перемещая обе руки по дугообразным траекториям, расположите их перед головой (рис.20).



Рис.18

Повернитесь на 90° влево, сделайте шаг левой ногой вперед и выполните толкающее движение обеими ладонями вперед на уровне груди (рис.21). Сделайте шаг правой ногой вперед и поверните корпус вправо (рис.22).

С левой ноги начните перемещаться по кругу, корпус повернут вправо, взгляд направлен в сторону центра круга (рис.23). Сделайте шесть шагов. Впереди оказалась правая нога (рис.24).

Приступите к смене направления движения и выполнению следующей формы.



Рис.19



Рис.20



Рис.21



Рис.22

Рис.23

Рис.24

### 6. «Ладони Инь-Ян» (триграмма Чжэнь)

Триграмма Чжэнь символизирует «Гром». Чжэнь получается из Цянь, в начале — Ян. Смысл данной формы — «толчок».

Левой ногой сделайте шаг Коубу вперед и разведите обе руки в стороны (рис.25). Развернитесь на  $180^{\circ}$  вправо. Поднимите левую руку по дуге вверх на уровень лица, левую руку опустите вниз. Одновременно с этим сделайте шаг правой ногой Байбу (рис.26). Обеим кистям придайте форму «Крюк». Переместите левую ногу по дуге влево-вперед-вправо и используя правую стопу как ось вращения, повернитесь на  $270^{\circ}$  вправо. Вытяните правую руку назад, левую руку подведите к одноименному боку (рис.27).

Повернитесь еще на  $90^{\circ}$  вправо и сделайте шаг правой ногой вперед. Одновременно с этим начните поднимать вашу правую руку вперед-вверх (рис.28). Отведите вашу левую руку назад к пояснице, ее ладонь направлена назад, пальцы — вниз.

Правую руку вытяните вперед-вверх на уровне головы, ее ладонь направлена вперед, а пальцы — вверх-влево. Взгляд направлен в сторону центра круга. Одновременно сделайте шаг левой ногой вперед (рис.29).

С левой ноги сделайте семь шагов вперед вдоль окружности. В конце вашего перемещения впереди будет расположена левая нога (рис.30).

Приступите к смене направления движения и выполнению следующей формы.



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28



Рис.29



Рис.30

### 7. «Чёрный барс вытягивает лапы» (триграмма Гэнь)

Триграмма Гэнь символизирует «Гору». Гэнь — это то, что устойчиво. Данная гуа получается из Цянь. Здесь движение достигает предела. Вверху расположена сильная черта, податливые — внизу.

Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед (рис.31). Повернитесь влево и вытяните вперед-вверх вашу левую руку, ладонь направлена влево, пальцы — вперед. Правую руку опустите назад-вниз. Одновременно с этим сделайте шаг левой ногой вперед (рис.32). Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Корпус скручивается влево. Подведите правую руку на уровень груди и расположите ее примерно в 30 сантиметрах от тела, ладонь направлена на вас, пальцы — влево. Левую кисть рас-

положите с левого бока на уровне пояса. Взгляд направлен на правую кисть (рис.33). Поверните корпус вправо. Обе руки следуют за движением корпуса. Ребрами правой ладони нанесите горизонтальный рубящий удар, направленный в сторону центра круга, ладонь направлена вниз, пальцы — влево. Левую кисть разверните ладонью вверх и расположите в 10 сантиметрах от живота. Взгляд направлен в сторону центра круга (рис.34).

С правой ноги сделайте семь шагов вперед вдоль линии воображаемой окружности. В конце вашего перемещения впереди будет расположена правая нога (рис.35,36).

Приступите к смене направления движения и выполнению следующей формы.



Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35



Рис.36



## 8. «Зеленый дракон вытягивает когти» (триграмма Дуй)

Триграмма Дуй символизирует «Озеро». Дуй получается из Кунь. В ней податливая верхняя черта дополняет сильные нижние черты.

Левой ногой сделайте шаг вперед (рис.37). Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед и развернитесь влево. Корпус поворачивается влево. Вначале левой ногой сделайте шаг Байбу вперед, затем правой ногой сделайте шаг вдоль линии воображаемой окружности. Руки принимают позицию как в стойке Саньтиши. Левая рука вытянута к центру круга. Правая рука прикрывает корпус (рис.38 – 40).

С левой ноги сделайте семь шагов вдоль воображаемой окружности. В конце вашего перемещения впереди будет расположена левая нога (рис.41 - 43). Повернитесь прямо, приставьте правую стопу к левой стопе и выпрямите ноги в коленях. Опустите руки по бокам вниз. Взгляд направлен прямо (рис.44, 45).

Комплекс закончен. Повторите комплекс в другую сторону.



Рис.37



Рис.38



Рис.39



Рис.40



Рис.41



Рис.42



Рис.43



Рис.44



Рис.45

## Ба Да Чжан

### Восемь больших ладоней

«Восемь больших ладоней» - это наиболее важный среди всех комплексов в арсенале Багуачжан. Считается, что во времена Дун Хайчуаня он был единственным Таолу, содержащим базовые принципы и элементы прикладной техники. Поэтому иногда этот комплекс называют Лао Ба Чжан («Восемь старых ладоней»), имея ввиду, что он является основой для всех приемов Багуачжан.

Разучивая все комплексы Багуачжан стиля Чэн, необходимо обращать внимание на то, чтобы движения и переходы между ними выполнялись плавно, грациозно, без значительных пауз и рывков.

Ба Да Чжан состоит из восьми разделов (Ладоней), каждый из которых соответствует определенному приложению усилий к практике рукопашного боя.

#### 1. «Ладонь одиночного изменения»

«Ладонь одиночного изменения» - первая и наиболее значимая форма среди восьми больших ладоней багуа.

Из исходного положения немного согните ноги в коленях и с левой ноги начните перемещаться по воображаемому кругу в направлении против часовой стрелки. Разверните корпус влево и примите левостороннюю боковую стойку Саньтиши (рис.1-5).

Пройдя полный круг, сделайте шаг Коубу правой ногой (рис.6). Переместите левую кисть в направлении вашего правого локтя и разверните корпус немного вправо (рис.7).

Повернитесь влево и примите низкую левостороннюю стойку Пубу.

Левая кисть двигается по дуге вниз-влево-вверх и вытягивается вперед на уровне плеч, ладонь направлена влево, пальцы — вперед. Правая кисть располагается возле одноименного бока, ее ладонь направлена вверх, пальцы — вперед. Взгляд направлен на левую кисть (рис.8).

Поднимитесь и выполните правой ногой шаг Коубу вперед. Корпус скручивается влево. Согните обе руки в локтях. Левое предплечье располагается перед грудью, левая ладонь направлена вниз, пальцы — вправо. Правая кисть разворачивается ладонью вверх и как бы протыкает пальцами вправо под правой подмышкой. Взгляд направлен влево (рис.9).

Разверните корпус вправо. Правая стопа также немного разворачивается вправо. Примите правостороннюю боковую стойку Саньтиши (рис.10, 11).



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис.6



Рис.7

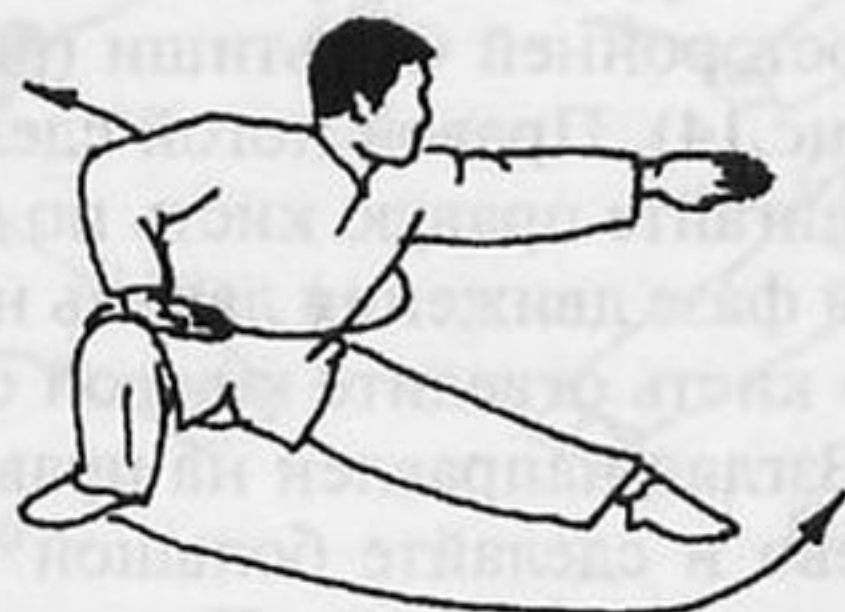


Рис.8



Рис.9



Рис.10



Рис.11

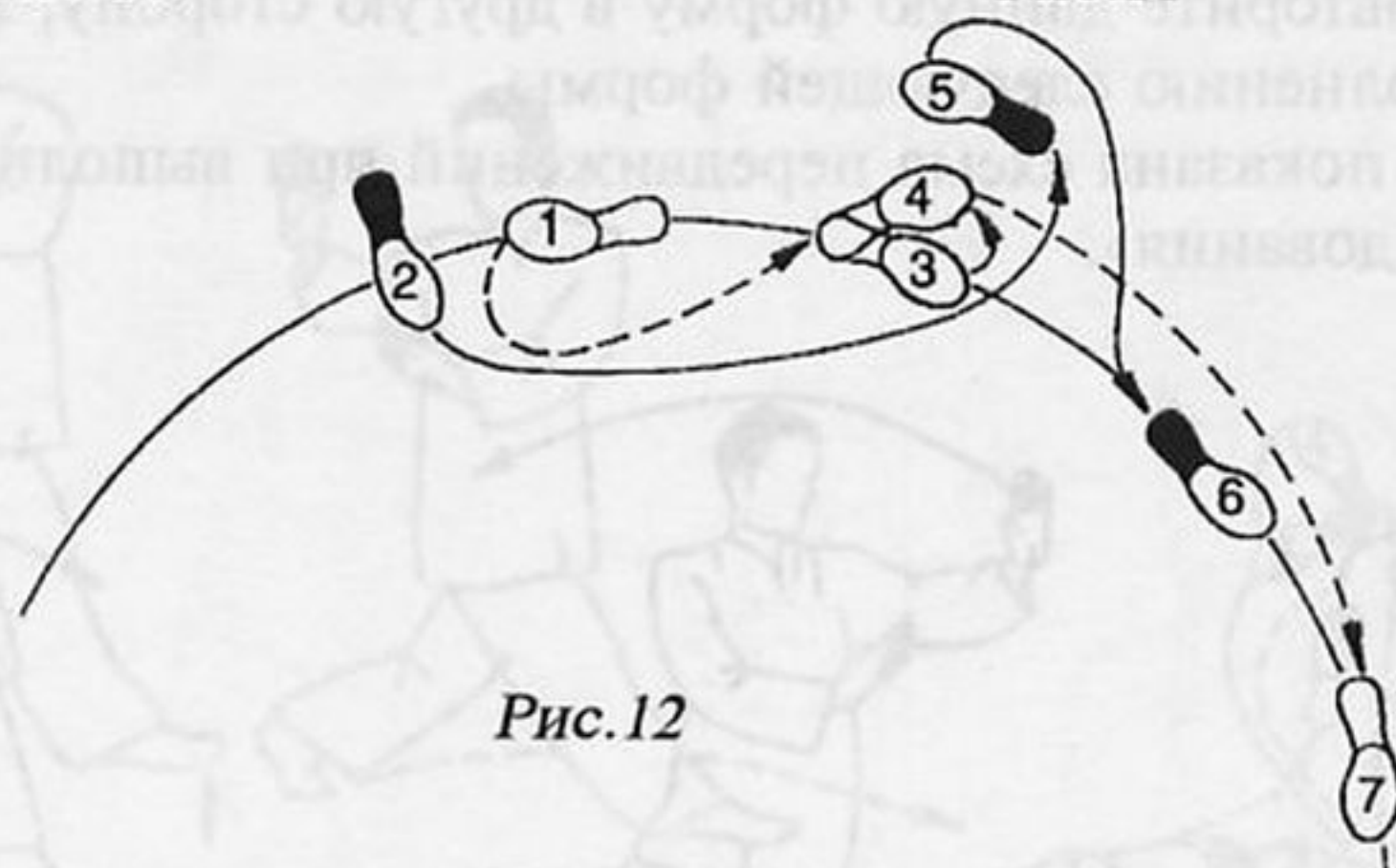


Рис.12

На рис.12 изображена схема передвижений при выполнении формы «Ладонь одиночного изменения».

Выполните перемещение по кругу в направлении по часовой стрелке, затем повторите данную форму в другую сторону, либо приступите к выполнению следующей формы.

## 2. «Ладонь следования»

Исходным положением может быть как левосторонняя, так и правосторонняя боковая стойка Саньтиши. Рассмотрим вариант, когда вы перемещаетесь по кругу в направлении по часовой стрелке. Вы находитесь в правосторонней Саньтиши (рис.13).левой ногой сделайте шаг влево (рис.14). Правой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с этим двигайте правую кисть по дуге вверх над головой и вперед. В конечной фазе движения ладонь направлена вперед, пальцы — влево. Левую кисть отведите к левой стороне груди, ее ладонь направлена вниз. Взгляд направлен на правую кисть (рис.15).

Развернитесь влево и сделайте большой шаг левой ногой назад, возвращая стопу на линию круга. Правая кисть не меняет своего положения. Левая кисть принимает форму «крюка» и отводится назад (рис.16). Примите левостороннюю стойку Гунбу. Одновременно вытяните вперед-вверх левую руку и разместите ее на уровне плеч. Ладонь направлена вперед, пальцы — вверх. Правую руку отведите назад-вниз, кисть принимает форму «крюка». Взгляд направлен на левую кисть (рис.17).

Повернитесь на  $180^\circ$  вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Корпус поворачивается вправо. Правой ладонью выполните толчок вправо, ладонь направлена вперед, пальцы — влево. Одновременно опустите вниз-назад вашу левую руку (рис.18).

Завершите форму аналогично «Ладони одиночного изменения» (рис.19-22).

Выполните перемещение по кругу в направлении по часовой стрелке, затем повторите данную форму в другую сторону, либо приступите к выполнению следующей формы.

На рис.23 показана схема передвижений при выполнении формы «Ладонь следования».



Рис.13



Рис.14

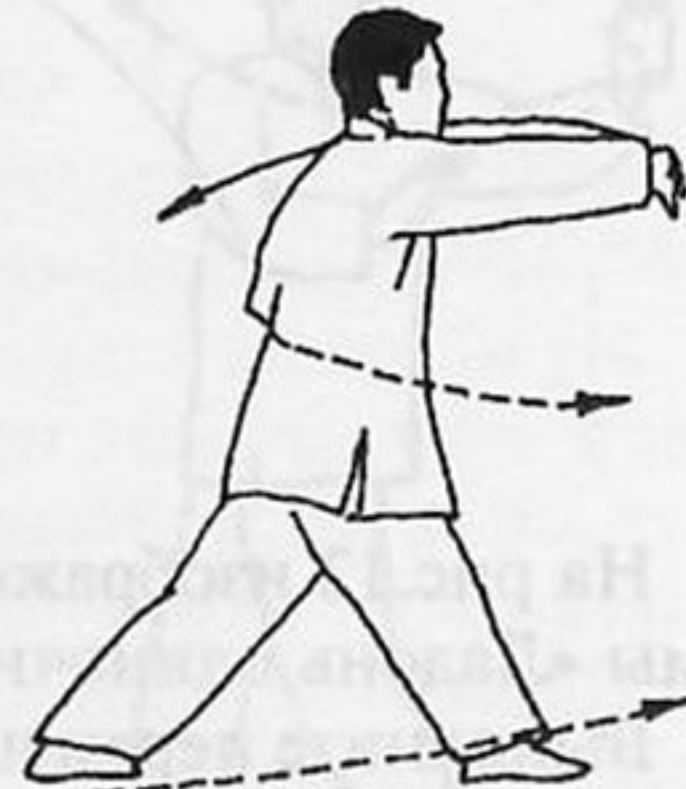


Рис.15



Рис.16



Рис.17



Рис.18



Рис.19



Рис.20



Рис.21



Рис.22

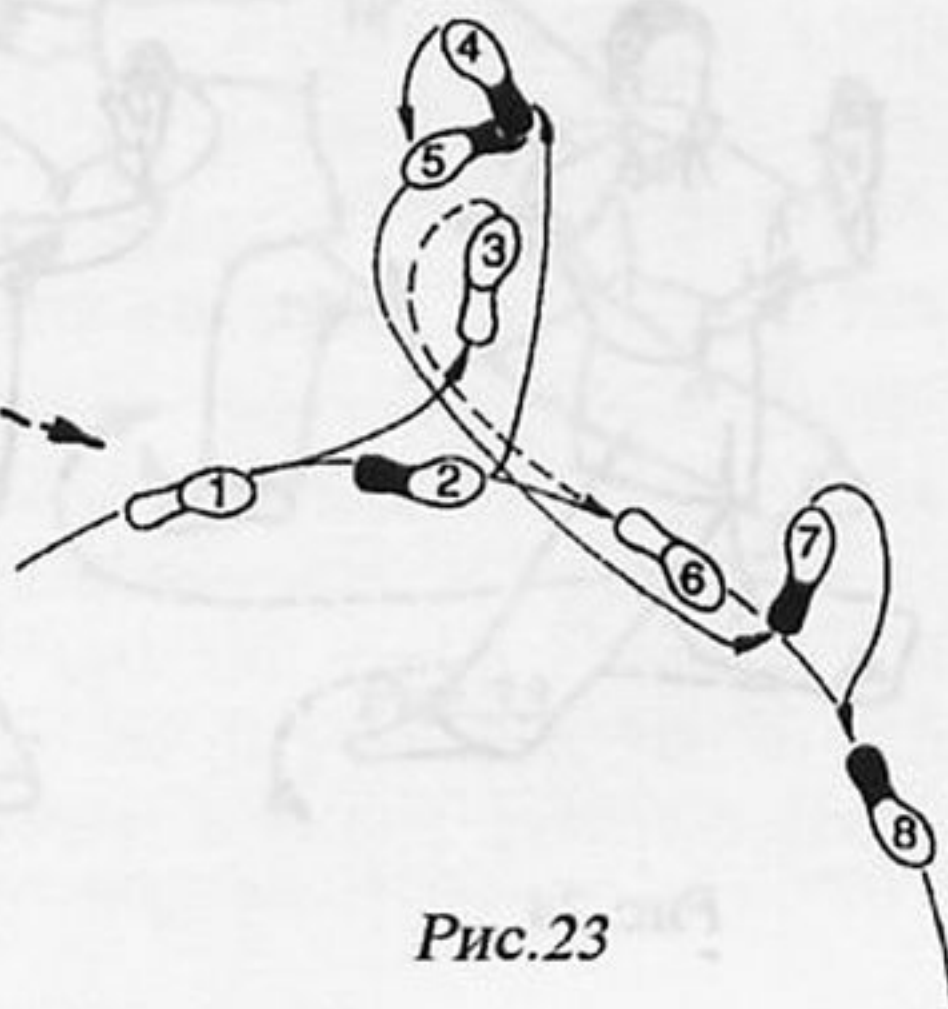


Рис.23

### 3. «Ладонь двойного изменения»

«Ладонь двойного изменения» является второй по значимости формой в практике Багуачжан. Именно с нее начинается выполнение многих других форм.

Исходное положение — правосторонняя Саньтиши (рис.24).левой ногой сделайте шаг Коубу вперед (рис.25). Поверните корпус немного влево и переместите правую кисть к левому плечу, ладонь направлена влево, пальцы — вверх. Левую кисть разверните ладонью вправо. Взгляд направлен вправо (рис.26).

Развернитесь вправо и перемещая правую ногу в направлении разворота, примите низкую правостороннюю стойку Пубу. Правая кисть перемещается по дуге вниз-вправо-вверх и вытягивается вперед на уровне плеч, ладонь направлена вправо, пальцы — вперед. Левую кисть разверните ладонью вверх и отведите к одноименному боку (рис.27). Поднимитесь.левой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Левую руку трущим движением по правой руке поднимите вверх. Вы как будто протыкаете что-то, находящееся над вами. Правая кисть располагается возле левой подмышки. Взгляд направлен вправо (рис.28).

Развернитесь на 180° вправо. Правой ногой сделайте шаг вправо. Вы вначале принимаете низкую стойку Пубу, а затем плавно переходите в правостороннюю Гунбу. Обе руки, двигаясь по дугообразным траекториям, вначале скрещиваются внизу, а затем разводятся в стороны. Правая в горизонтальной плоскости на уровне плеч, левая — вытягивается назад, ее ладонь направлена вверх. Взгляд направлен на правую кисть (рис.29-31).

Повернитесь влево и примите левостороннюю стойку Гунбу.левой ладонью выполните толчок на уровне груди, пальцы направлены вправо. Правую руку вытяните назад (Рис.32). Завершите форму аналогично «Ладони одиночного изменения» (рис.33-36).



Рис.24



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28



Рис.29



Рис.30



Рис.31

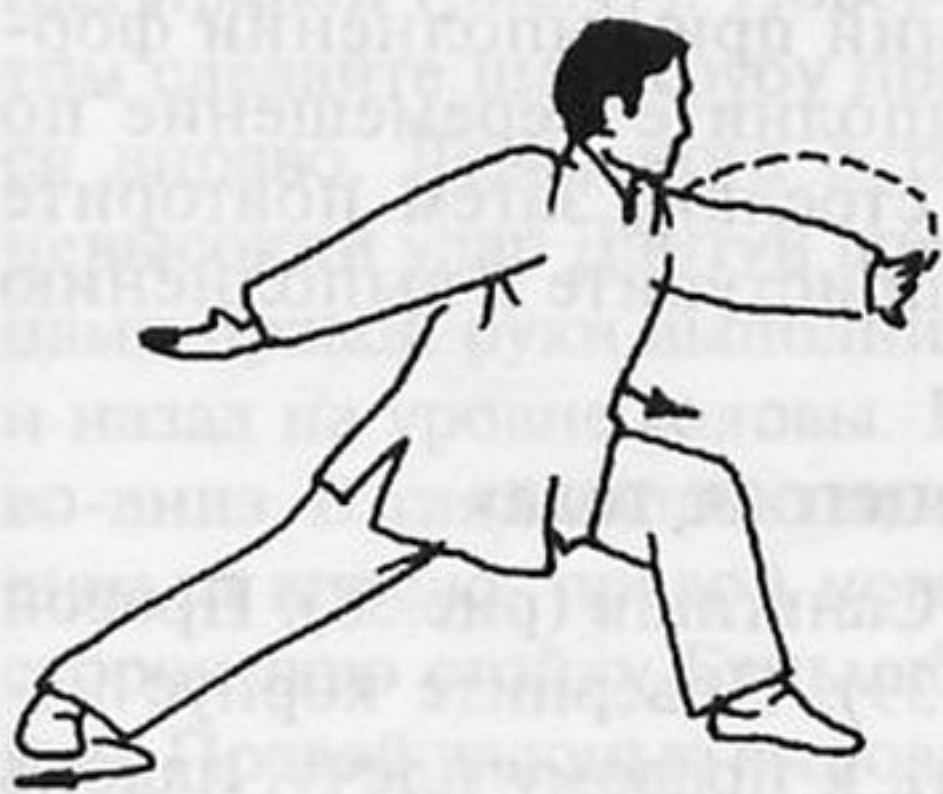


Рис.32



Рис.33





Рис.34



Рис.35



Рис.36

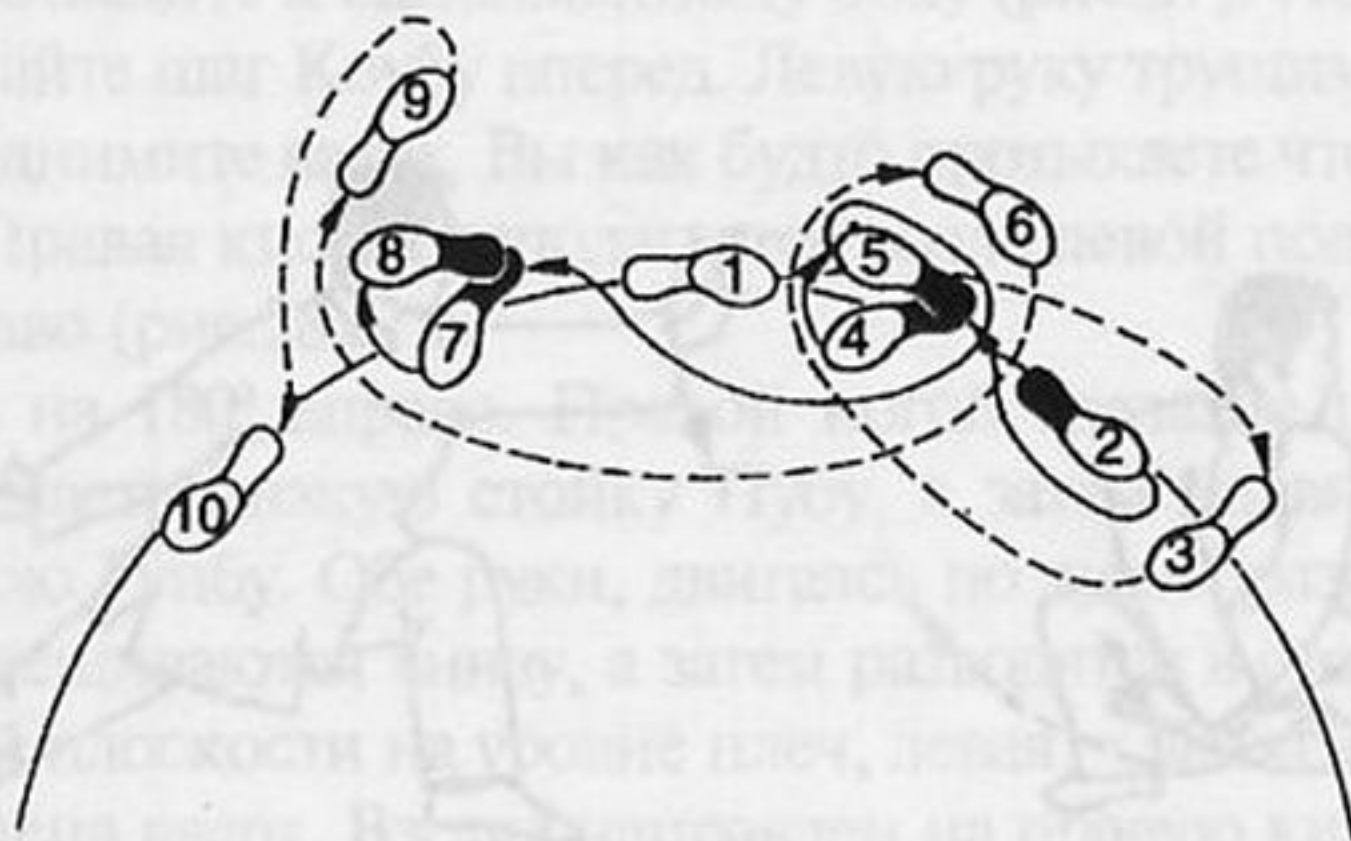


Рис.37

На рис.37 показана схема передвижений при выполнении формы «Ладонь двойного изменения». Выполните перемещение по кругу в направлении против часовой стрелки, затем повторите данную форму в другую сторону, либо приступите к выполнению следующей формы.

#### 4. «Ладонь отворачивающегося тела»

Исходное положение — левосторонняя Саньтиши (рис.38). Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед (рис.39). Поверните корпус немного вправо и переместите левую кисть к правому плечу, ладонь направлена вправо, пальцы — вверх. Правую кисть разверните ладонью влево. Взгляд направлен влево (рис.40).

Развернитесь влево и перемещая левую ногу в направлении раз-

ворота, примите низкую левостороннюю стойку Пубу. Левая кисть перемещается по дуге вниз-влево-вверх и вытягивается вперед на уровне плеч, ладонь направлена влево, пальцы — вперед. Правую кисть разверните ладонью вверх и отведите к одноименному боку (рис.41). Поднимитесь. Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Правую руку трущим движением по правой руке поднимите вверх. Вы как будто протыкаете что-то, находящееся над вами. Левая кисть располагается возле правой подмышки. Взгляд направлен влево (рис.42).

Продолжайте поворачивать тело влево. Присядьте и опуская левую ногу на носок, примите левостороннюю стойку Динбу. Одновременно с этим пальцами левой руки выполните протыкающее движение вниз. Тыльная сторона левой кисти располагается с внутренней стороны левого бедра (рис.43). Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Пубу. Левую руку вытяните вдоль одноименной ноги. Правая рука остается отведенной сзади. Взгляд направлен на левую кисть (рис.44). Примите левостороннюю стойку Гунбу. Правая рука немного опускается вниз-назад, ладонь направлена вверх. Поднимите левую руку вверх до горизонтального положения на уровне плеча, ее ладонь направлена вперед, пальцы — вверх (рис.45). Правой ногой нанесите прямой удар Таньтуй вперед на уровне живота. Одновременно пальцами правой руки выполните протыкающее движение вперед на уровне груди. Левая кисть разворачивается ладонью вправо и располагается возле внутренней стороны правого локтевого сгиба (рис.46). Правой ногой сделайте шаг назад. Одновременно с этим, двигая правую кисть назад к себе, скрестите предплечья перед грудью так, чтобы левая рука располагалась над правой (рис.47). Повернитесь вправо. Одновременно с поворотом сделайте шаг Коубу правой ногой (рис.48). Корпус скручивается вправо. Левая нога остается на месте. Правой ногой нанесите невысокий удар Дэнтуй вперед на уровне паха. Одновременно пальцами правой руки выполните протыкающее движение вправо-вверх и назад на уровне головы. Пальцами левой руки — протыкайте влево-вниз. Взгляд направлен на правую кисть (рис.49). Продолжая вращаться вправо, правой ногой сделайте шаг назад и примите правостороннюю стойку Баньмабу. Левая рука не меняет своего положения. Правой ладонью выполните накрывающее движение вниз-вправо (рис.50). Продолжайте вращаться вправо.левой ногой сделайте шаг Кобу вперед. Пальцами левой руки выполните протыкающее движение под правую руку. Левая ладонь направлена вверх, правая ладонь — вправо (рис.51). Разверните корпус вправо. Левая кисть следует

за вращением тела, не меняя своего положения по отношению к нему. Одновременно с этим подведите правую кисть к одноименному плечу, ладонь направлена вверх, пальцы — вправо (рис.52). Правой ногой нанесите прямой удар Таньтуй вперед на уровне живота. Во время удара необходимо сильно опустить назад тело. Пальцами правой руки выполните протыкающее движение назад-вправо (рис.53). Примите стойку на одной ноге. Правая нога согнута в колене. Левую руку поднимите вверх. Правую кисть подведите к левому плечу (рис.54). Выполните движения формы в другую сторону (рис.55-65).

Вращаясь влево, опустите вниз левую ногу и примите левостороннюю стойку Пубу (рис.66). Поворачивая тело вправо, примите правостороннюю стойку Гунбу. Левая рука вытягивается назад-влево. Правой рукой выполните накрывающее движение вниз, затем поверните кисть ладонью вперед (рис.67). Завершите форму аналогично «Ладони одиночного изменения» (рис.68-71).



Рис.38



Рис.39



Рис.40



Рис.41



Рис.42



Рис.43



Рис.44



Рис.45



Рис.46



Рис.47



Рис.48



Рис.49

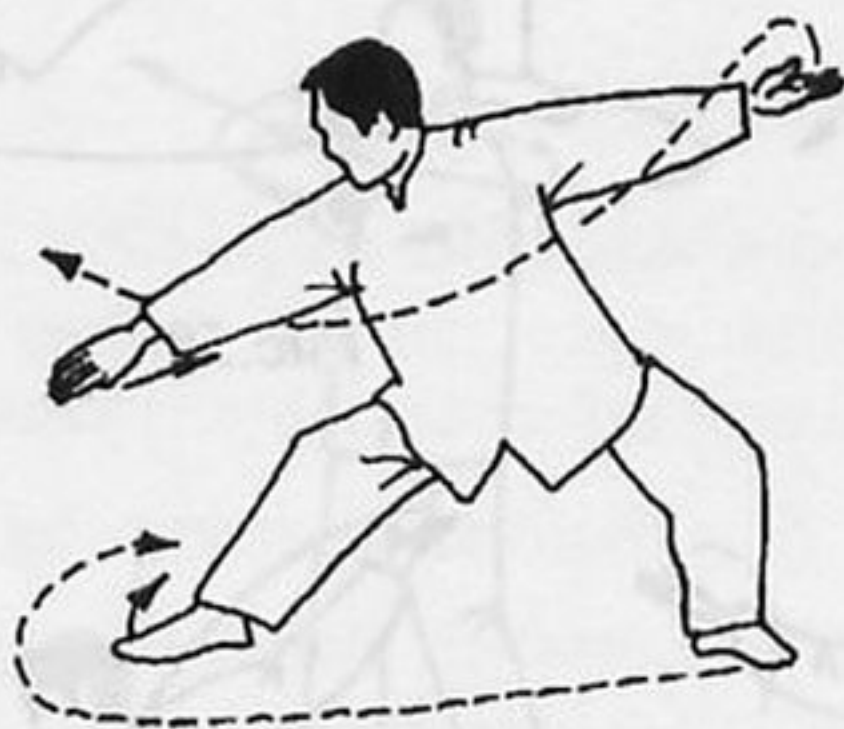


Рис.50



Рис.51



Рис.52

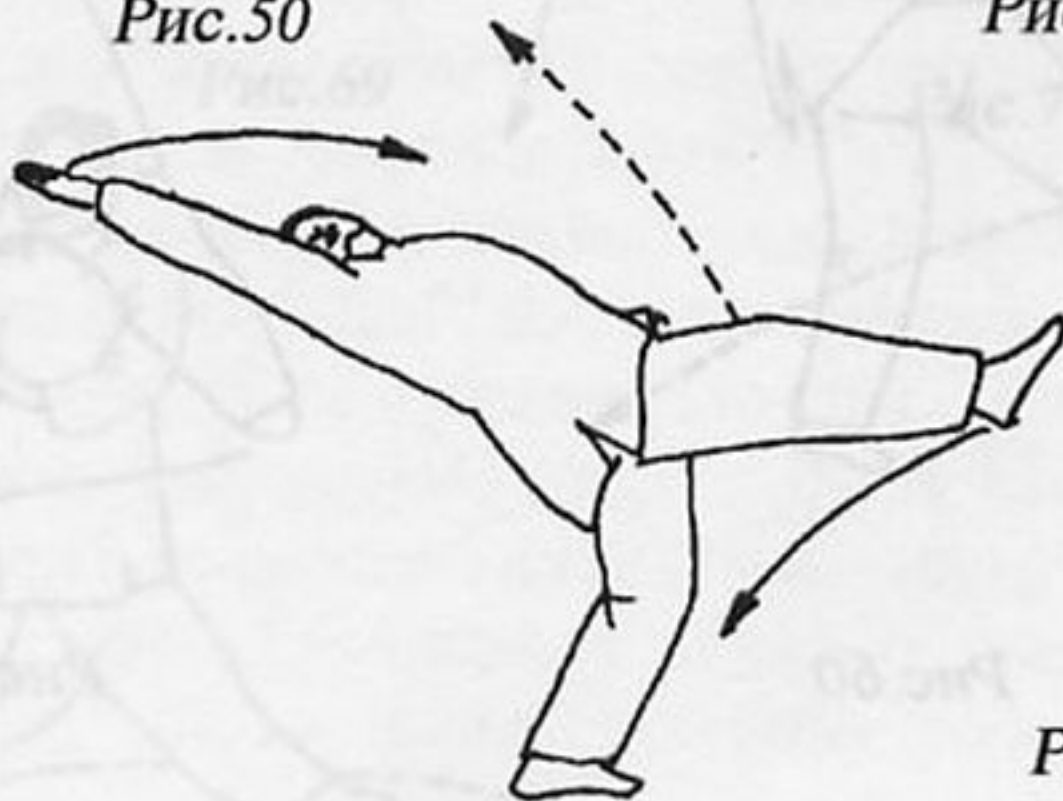


Рис.53



Рис.54

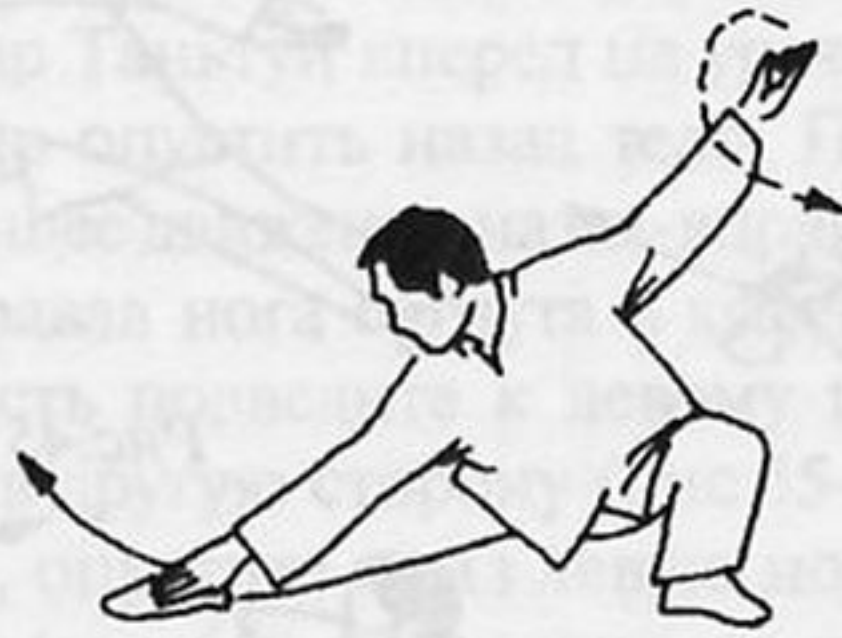


Рис.55

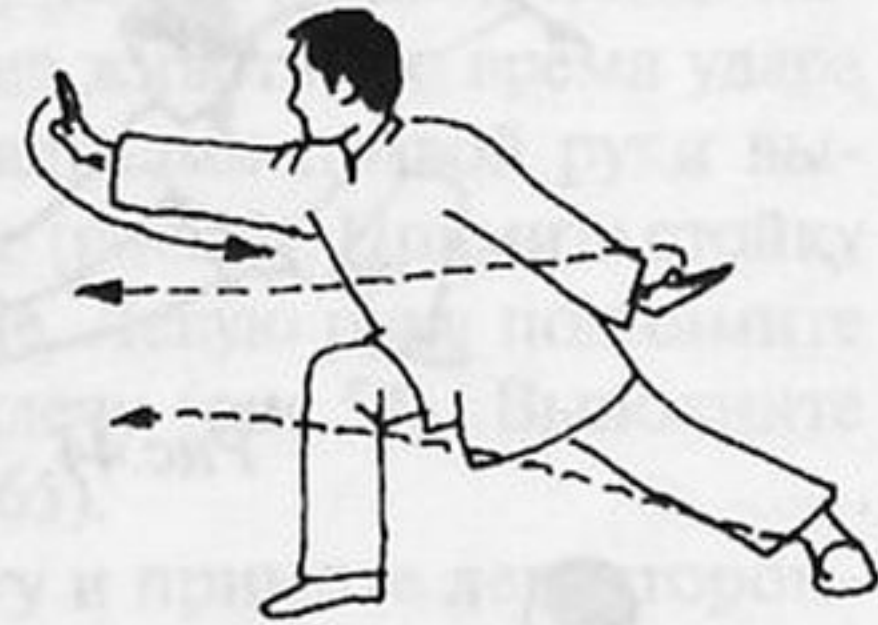


Рис.56



Рис.57



Рис.58



Рис.59



Рис.60



Рис.61



Рис.62



Рис.63

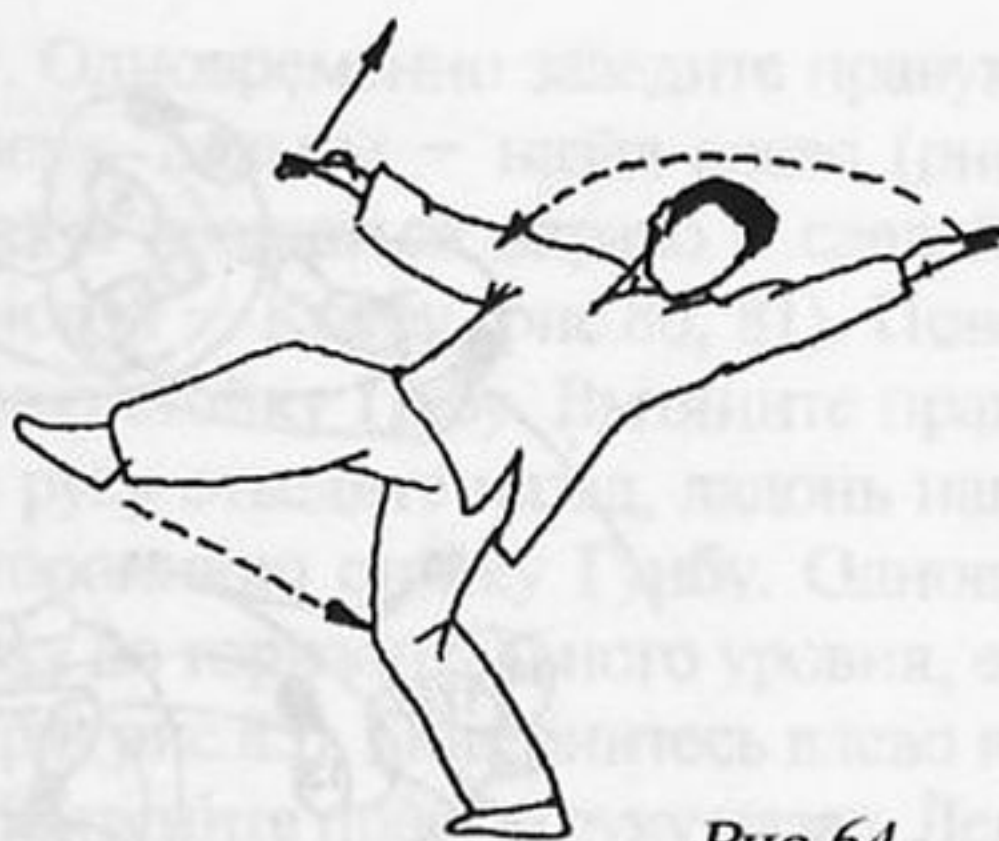


Рис.64



Рис.65



Рис.66



Рис.67



Рис.68



Рис.69



Рис.70



Рис.71

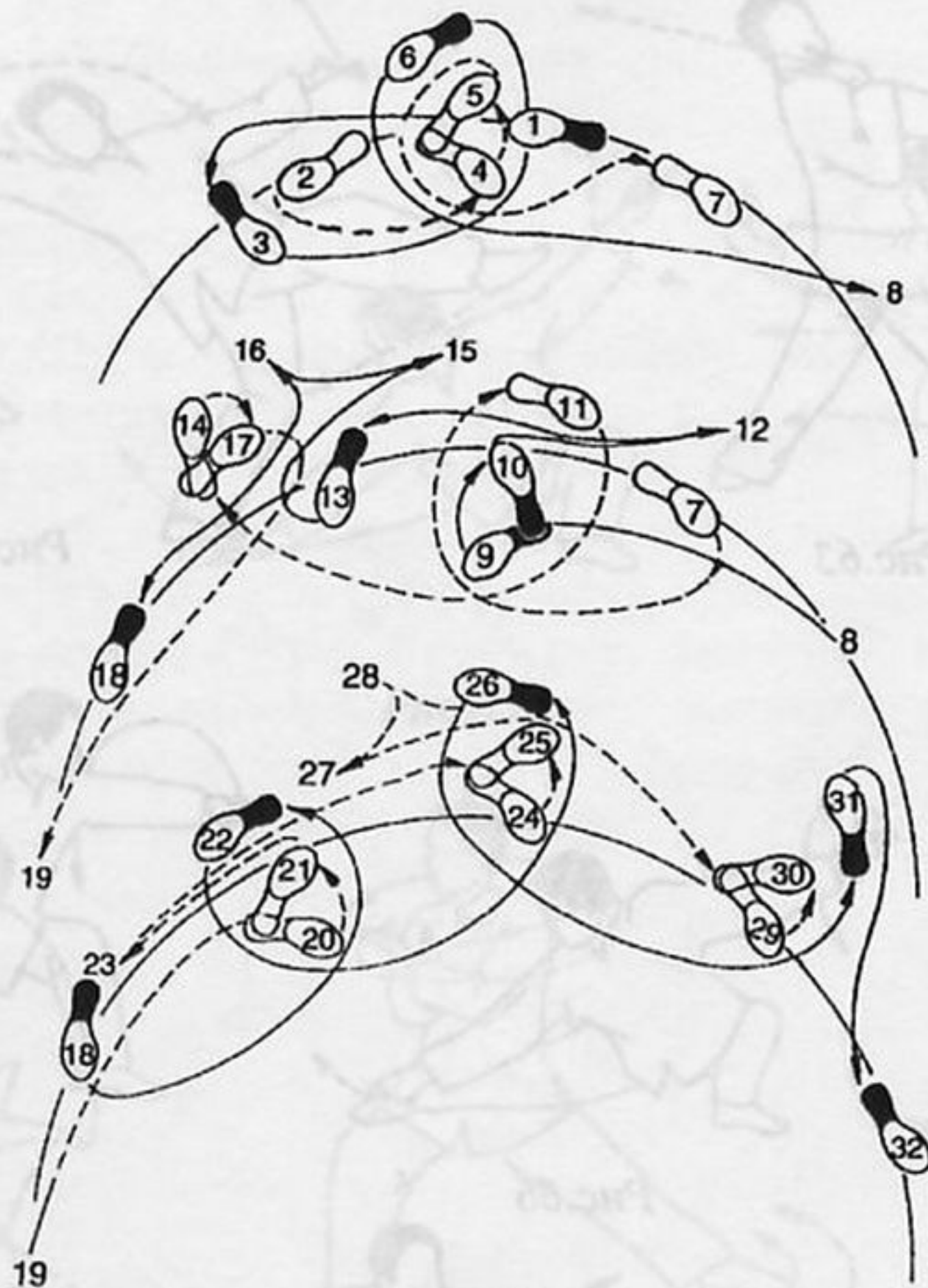


Рис.72

Схема перемещений показана на рис.72. После этого пройдите по кругу, после чего повторите данную форму в другую сторону, либо приступите к выполнению следующего упражнения.

### 5. «Ладонь сверлящая тело»

Исходное положение — правосторонняя стойка Саньтиши (рис.73). левой ногой сделайте шаг Коубу вперед (рис.74). переместите правую кисть по дуге к левому плечу. Корпус немного поворачивается влево (рис.75). Повернитесь вправо. Правой ногой сделайте шаг Байбу вперед-вправо. Левую руку перемещайте по дуге вниз и вперед-вверх. Рука останавливается, приняв горизонтальное положение на уровне плеч, ладонь направлена вправо, пальцы — вперед. Левую кисть расположите перед животом ладонью вверх. Взгляд направлен на правую кисть (рис.76). левой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Одновременно выполните протыкающее движение пальцами левой руки вверх из-под правой руки. Правую кисть отведите к животу, ладонь направлена вверх (рис.77). Продолжайте вращаться вправо и сделайте шаг правой ногой в направлении поворота тела (рис.78).

Левой ногой сделайте шаг Коубу. Одновременно заведите правую руку за спину. Ее ладонь направлена вверх, пальцы — назад-влево (рис.79). Не меняя положения рук, продолжайте вращаться вправо и сделайте левой ногой шаг Байбу, затем правой ногой — Коубу (рис.80, 81). Повернитесь вправо и примите правостороннюю стойку Пубу. Вытяните правую руку вдоль одноименной ноги. Левую руку отведите назад, ладонь направлена вверх (рис.82). Примите правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно поднимите вытянутую правую руку до горизонтального уровня, ее ладонь направлена вперед, пальцы — вверх (рис.83). Повернитесь влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Вытяните правую руку назад. Левую руку поднимите вверх до горизонтального уровня, ее ладонь направлена вперед, пальцы — вправо (рис.84). Завершите форму аналогично «Ладони одиночного изменения» (рис.85-88).



Рис.73



Рис.74



Рис.75



Рис.76



Рис.77



Рис.78





Рис.79



Рис.80



Рис.81

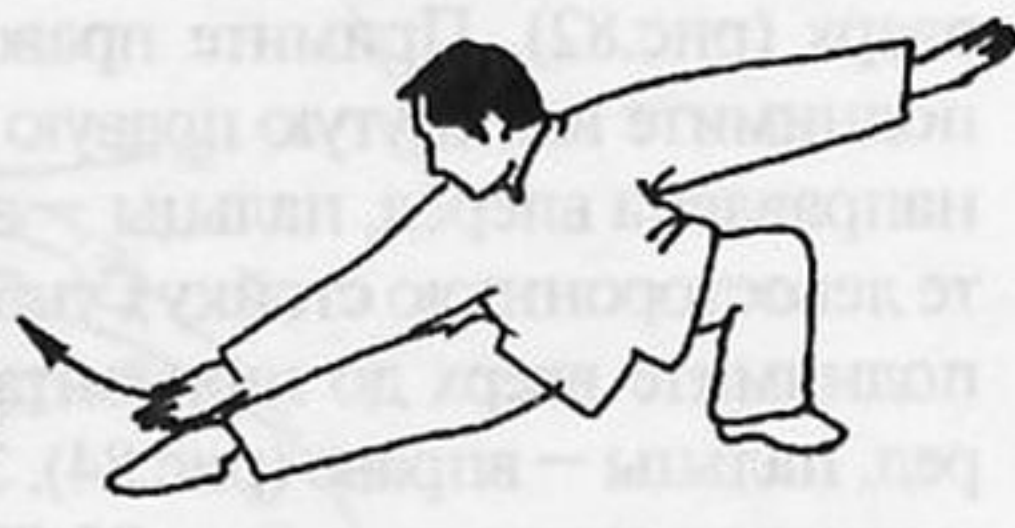


Рис.82



Рис.83



Рис.84



Рис.85



Рис.86



Рис.87



Рис.88

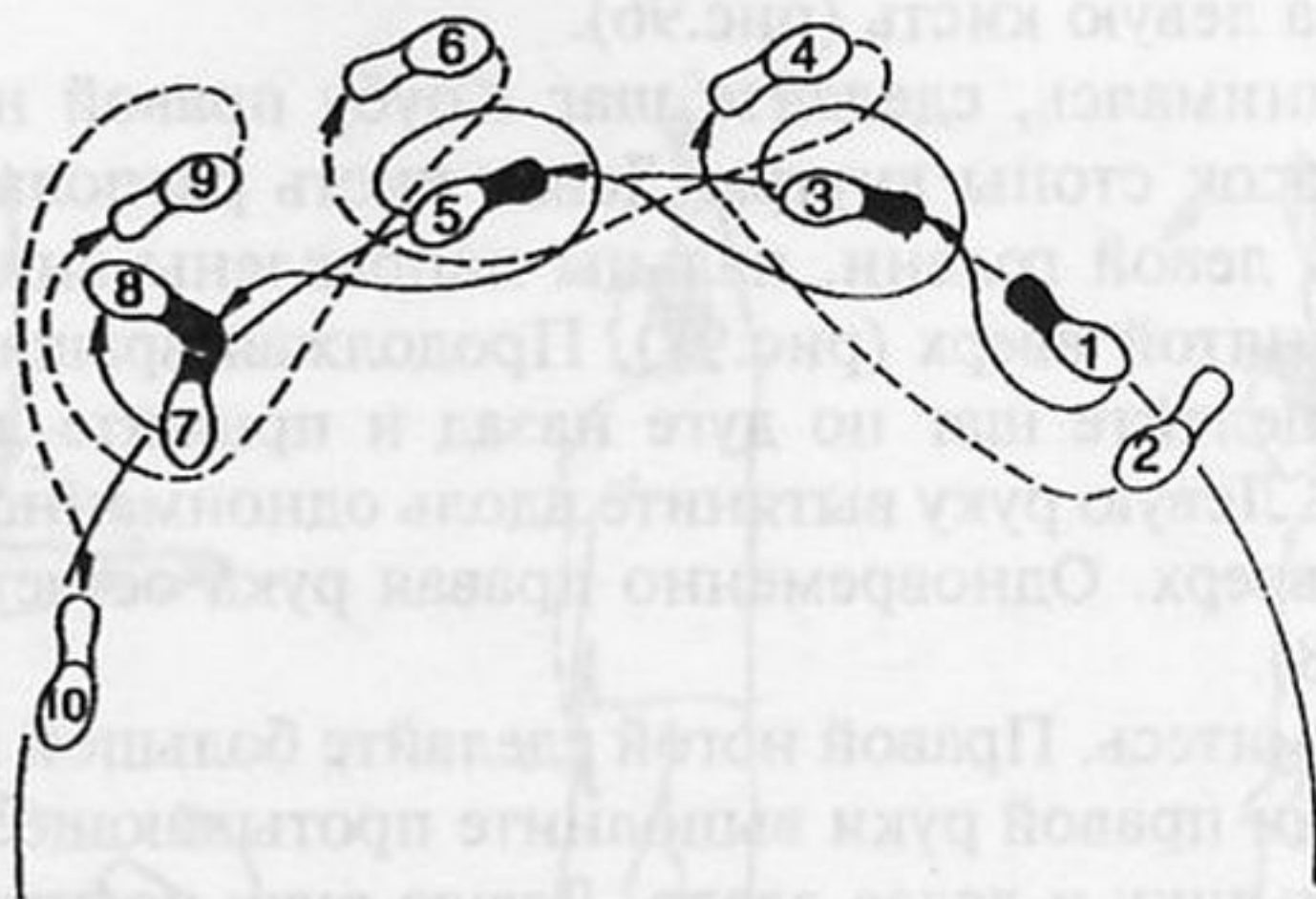


Рис.89

Схема перемещений показана на рис.89. После этого пройдите по кругу, затем повторите данную форму в другую сторону, либо приступите к выполнению следующего упражнения.

### 6. «Ладонь поворачивающегося тела»

Исходное положение — левосторонняя Саньтиши (рис.90). Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед (рис.91). Поверните корпус немного вправо и переместите левую кисть к правому плечу, ладонь направлена вправо, пальцы — вверх. Правую кисть разверните ладонью влево. Взгляд направлен влево (рис.92).

Развернитесь влево и перемещая левую ногу в направлении разворота, примите низкую левостороннюю стойку Пубу. Левая кисть перемещается по дуге вниз-влево-вверх и вытягивается вперед на уровне плеч, ладонь направлена влево, пальцы — вперед. Правую кисть разверните ладонью вверх и отведите к одноименному боку (рис.93). Поднимитесь. Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Правую руку трущим движением по правой руке поднимите вверх. Вы как будто протыкаете что-то, находящееся над вами. Левая кисть располагается возле правой подмышки. Взгляд направлен влево (рис.94).

Продолжайте поворачивать тело влево. Присядьте и опуская левую ногу на носок, примите левостороннюю стойку Динбу. Одновременно с этим пальцами левой руки выполните протыкающее движение вниз. Тыльная сторона левой кисти располагается с внутренней стороны левого бедра (рис.95). Повернитесь на 180° влево и примите левостороннюю стойку Пубу. Левую руку вытяните вдоль одноименной ноги. Правая рука остается отведенной сзади. Взгляд

направлен на левую кисть (рис.96).

Не приподнимаясь, сделайте шаг Коубу правой ногой и сильно заверните носок стопы внутрь. Левая кисть располагается с внешней стороны левой голени, пальцы направлены вниз. Правая рука остается поднятой вверх (рис.97). Продолжая вращаться влево, левой ногой сделайте шаг по дуге назад и примите левостороннюю стойку Пубу. Левую руку вытяните вдоль одноименной ноги, ладонь направлена вверх. Одновременно правая рука остается отведенной назад (рис.98).

Приподнимитесь. Правой ногой сделайте большой шаг Коубу вперед. Пальцами правой руки выполните протыкающее движение под правую подмышку и далее влево. Левую руку поднимите вверх над головой. Далее, не меняя положения ног, поверните туловище влево. Одновременно разверните левую кисть ладонью вверх, пальцами вперед. Пальцы правой руки направлены вниз, ладонь — вперед. Взгляд направлен на левую кисть (рис.99-100). Продолжая вращаться влево, сделайте шаг левой ногой назад в направлении вращения тела, затем правой ногой — шаг вперед. Пальцами правой руки выполните протыкающее движение вперед на уровне лица, ладонь правой кисти направлена вверх (рис.101, 102).

Повернитесь примерно на 180° влево. Одновременно с этим двигайте правую руку по дуге из-за головы вперед до уровня лица, ладонь направлена вперед, пальцы — влево (рис.103). Повернитесь влево, левой ногой сделайте шаг назад и примите левостороннюю стойку Пубу. Левую руку вытяните вдоль одноименной ноги, ладонь направлена во внешнюю сторону. Правую руку отведите назад-вверх (рис.104). Примите левостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим выполните толчок левой ладонью вперед. Правая рука остается отведенной назад (рис.105). Развернитесь вправо и разведите обе руки в стороны на уровне плеч (рис.106). Завершите форму аналогично «Ладони одноночного изменения» (рис.107-110).

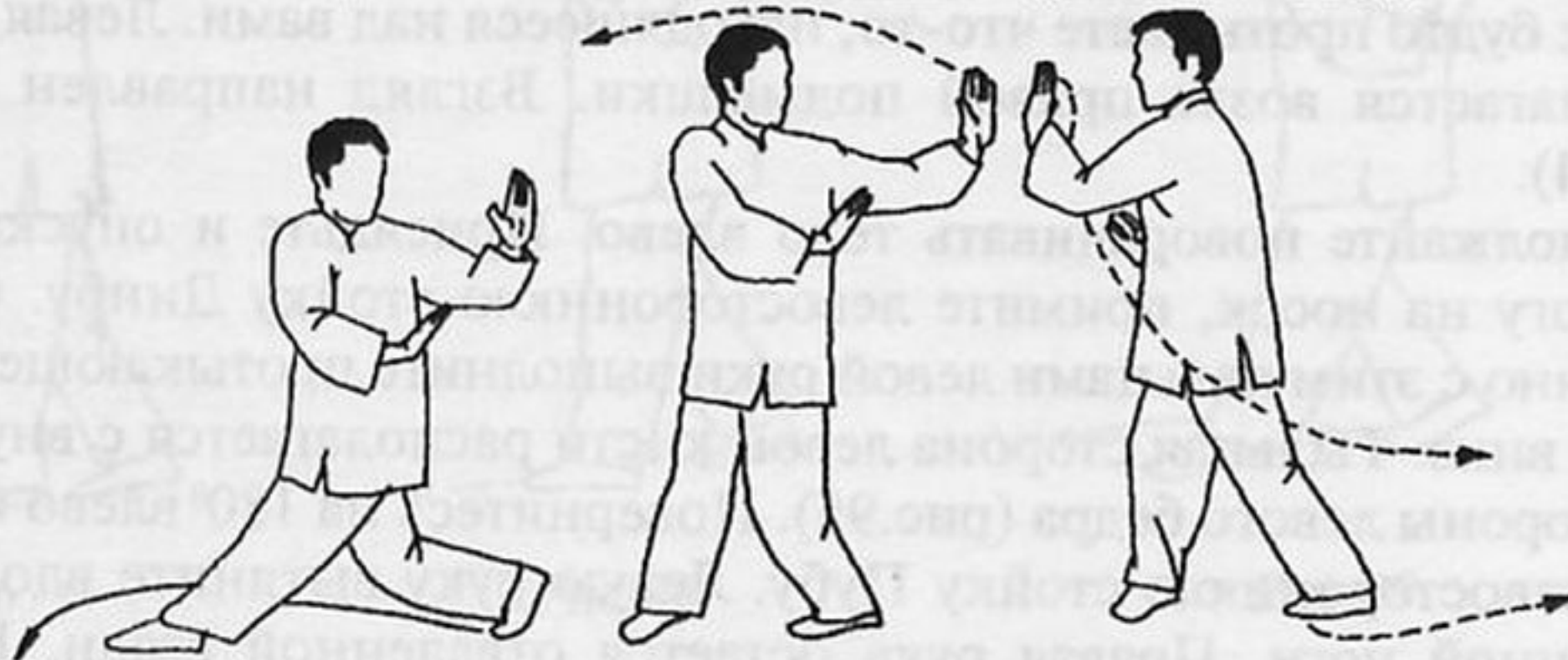


Рис.90

Рис.91

Рис.92



Рис.93



Рис.94



Рис.95



Рис.96



Рис.97

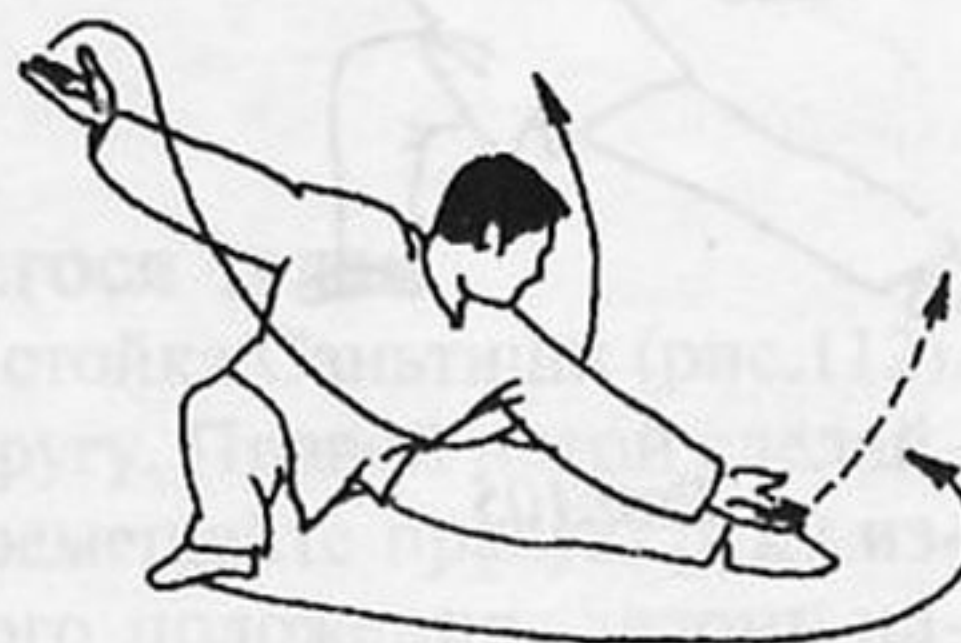


Рис.98



Рис.99



Рис.100



Рис.101



Рис.102



Рис.103



Рис.104



Рис.105



Рис.106



Рис.107



Рис.108



Рис.109



Рис.110

Схема перемещений показана на рис.111. После этого пройдите по кругу, затем повторите данную форму в другую сторону, либо приступите к выполнению следующего упражнения.

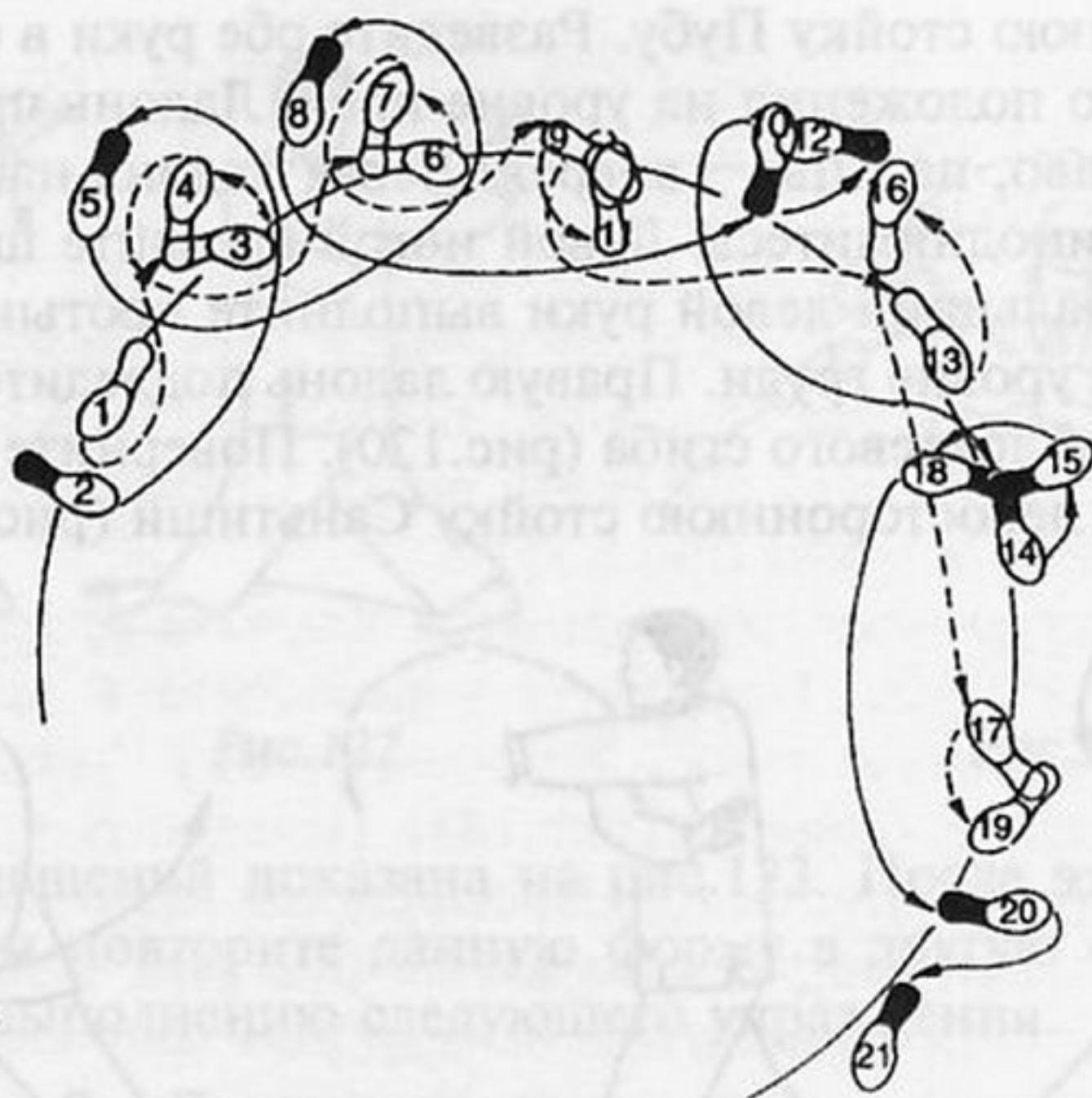


Рис.111

### 7. «Ладонь вращающегося тела»

Исходное положение – правосторонняя стойка Саньтиши (рис.112). С левой ноги начните перемещаться по кругу. Правой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с этим перемещайте правую руку из-за головы вперед-вниз до горизонтального положения, ладонь направлена вперед, пальцы – влево (рис.113).левой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с шагом ребром левой руки выполните рубящее движение из-под правой руки вперед-вниз. Правую руку опустите вниз (рис.114). Развернитесь на 180° вправо и примите правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с разворотом поднимите правую руку по дуге вверх до горизонтального положения, ладонь направлена вправо, пальцы – вперед. Левая рука отведена назад (рис.115).левой ногой сделайте шаг вперед. Пальцами левой руки выполните протыкающее движение вперед на уровне груди, ладонь направлена вверх. Правую кисть отведите к внутренней стороне левого локтевого сгиба (рис.116). Развернитесь на 180° вправо и согните ноги в коленях. Левая кисть принимает форму «Крук» и разворачивается пальцами вверх. Правой ладонью выполните накрывающее движение на уровне груди (рис.117).левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю стойку Гунбу.левой ладонью выполните толкающее движение вперед. Одновременно правую кисть опустите вниз (рис.118).левую ногу согните в колене и примите

правостороннюю стойку Пубу. Разведите обе руки в стороны до горизонтального положения на уровне плеч. Ладонь правой руки направлена вправо, пальцы — вперед. Левая ладонь направлена вверх (рис.119). Приподнимитесь.левой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно пальцами левой руки выполните протыкающее движение вперед на уровне груди. Правую ладонь подведите к внутренней стороне левого локтевого сгиба (рис.120). Поверните туловище влево и примите левостороннюю стойку Саньтиши (рис.121, 122).



Рис.112



Рис.113



Рис.114

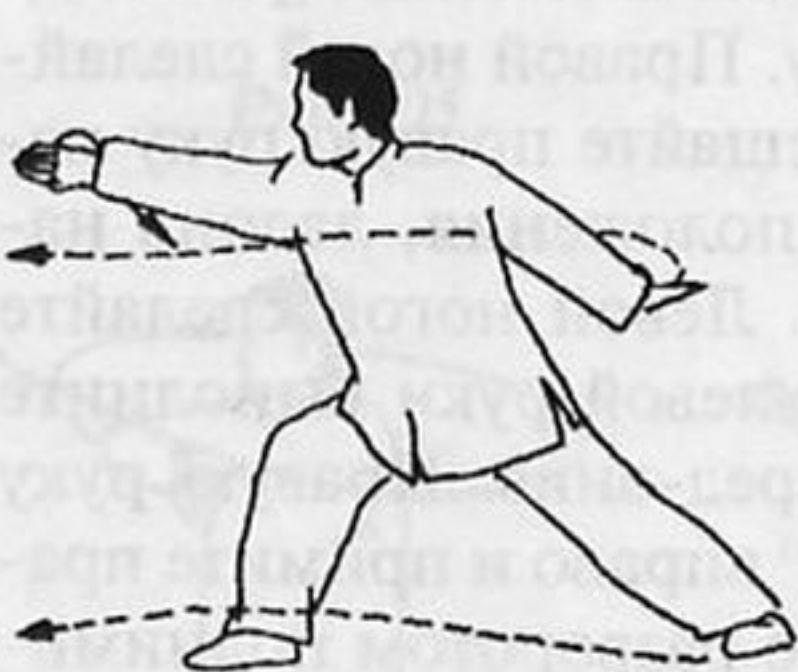


Рис.115



Рис.116



Рис.117



Рис.118

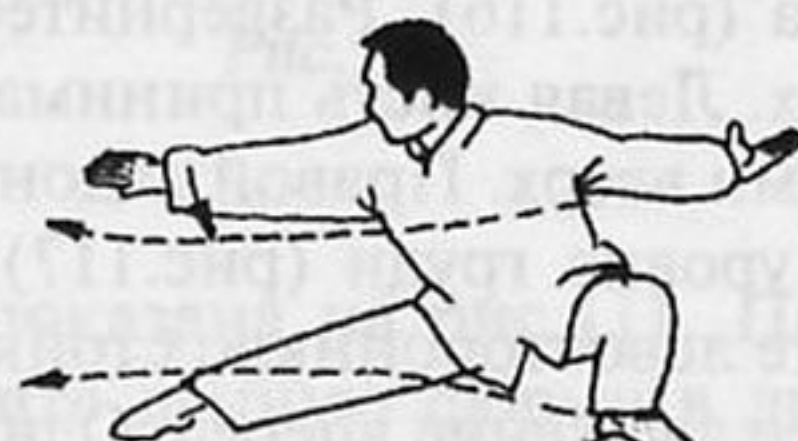


Рис.119



Рис.120



Рис.121

Рис.122

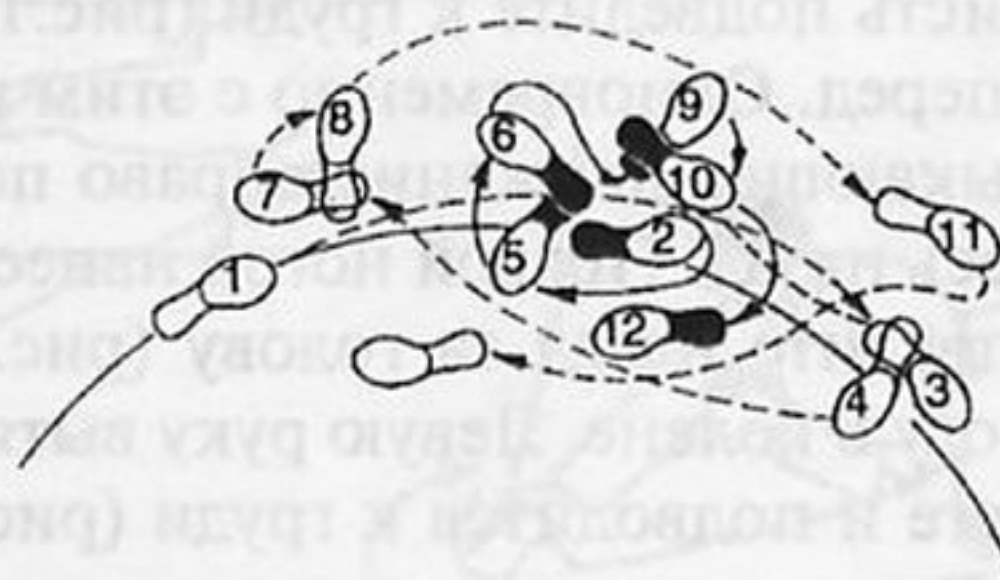


Рис.123

Схема перемещений показана на рис.123. После этого пройдите по кругу, затем повторите данную форму в другую сторону, либо приступите к выполнению следующего упражнения.

### 8. «Ладонь опрокидывания тела»

Исходное положение — левосторонняя стойка Саньтиши (рис.124). Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед (рис.125). Поверните корпус немного вправо и переместите левую кисть к правому плечу, ладонь направлена вправо, пальцы — вверх. Правую кисть разверните ладонью влево. Взгляд направлен влево (рис.126).

Развернитесь влево и перемещая левую ногу в направлении разворота, примите низкую левостороннюю стойку Пубу. Левая кисть перемещается по дуге вниз-влево-вверх и вытягивается вперед на уровне плеч, ладонь направлена влево, пальцы — вперед. Правую кисть разверните ладонью вверх и отведите к одноименному боку (рис.127). Поднимитесь. Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Правую руку трущим движением по правой руке поднимите вверх. Вы как будто протыкаете что-то, находящееся над вами. Левая кисть располагается возле правой подмышки. Взгляд направлен влево (рис.128). Повернитесь влево и примите левостороннюю стойку Пубу. Левая рука вытянута вдоль одноименной ноги, тыльная часть кисти направлена влево. Правая рука остается вытянутой назад (рис.129). Примите левостороннюю стойку Гунбу.левой ладонью выполните толкающее движение вперед (рис.130). Пальцами правой руки выполните протыкающее движение вперед на уровне груди. Левая кисть располагается у внутренней части правого локтевого сгиба. Одновременно с этим правой ногой выполните прямой удар Таньтуй вперед (рис.131). Отведите правую ногу назад и опустите ее на землю. Примите правостороннюю стойку Пубу. Правую руку вытяните вдоль



одноименной ноги, тыльная часть кисти направлена вправо. Левую кисть подведите к груди (рис.132).левой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Одновременно с этим пальцами левой руки выполните протыкающее движение вправо под правой рукой (рис.133). Отклонитесь назад. Правой ногой нанесите прямой удар вперед. Правую руку отведите назад за голову (рис.134). Выпрямитесь. Согните правую ногу в колене. Левую руку вытяните вверх. Правая рука движется по дуге и подводится к груди (рис.135).

Опустите правую ногу назад вниз на землю и примите правостороннюю стойку Пубу. Повторите упражнение в другую сторону (рис.136-143). Примите левостороннюю стойку Гунбу и выполните толчок левой ладонью вперед (рис.144). Поверните туловище назад. Левая рука немного опускается. Правая кисть разворачивается ладонью вперед, пальцы направлены влево (рис.145). Завершите форму аналогично «Ладони одиночного изменения» (рис.146 -151).



Рис.124



Рис.125



Рис.126



Рис.127



Рис.128

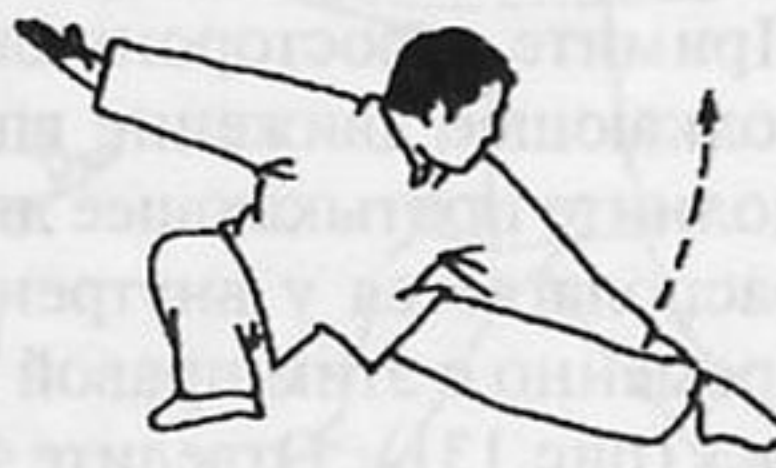


Рис.129

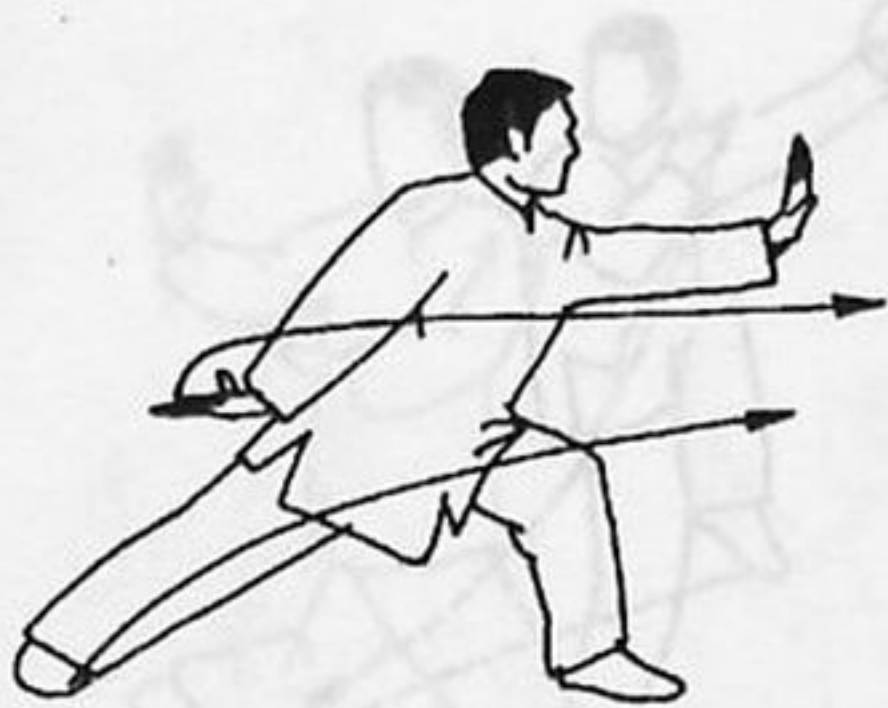


Рис.130



Рис.131



Рис.132



Рис.133



Рис.134



Рис.135



Рис.136

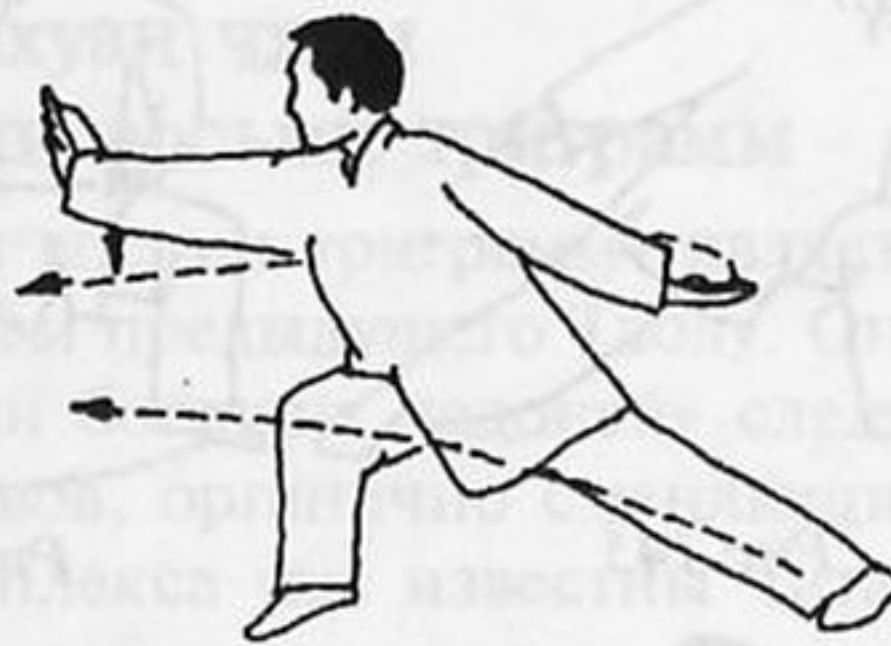


Рис.137



Рис.138



Рис.139



Рис.140



Рис.141



Рис.142



Рис.143



Рис.144



Рис.145



Рис.146



Рис.147



Рис.148



Рис.149



Рис.150



Рис.151

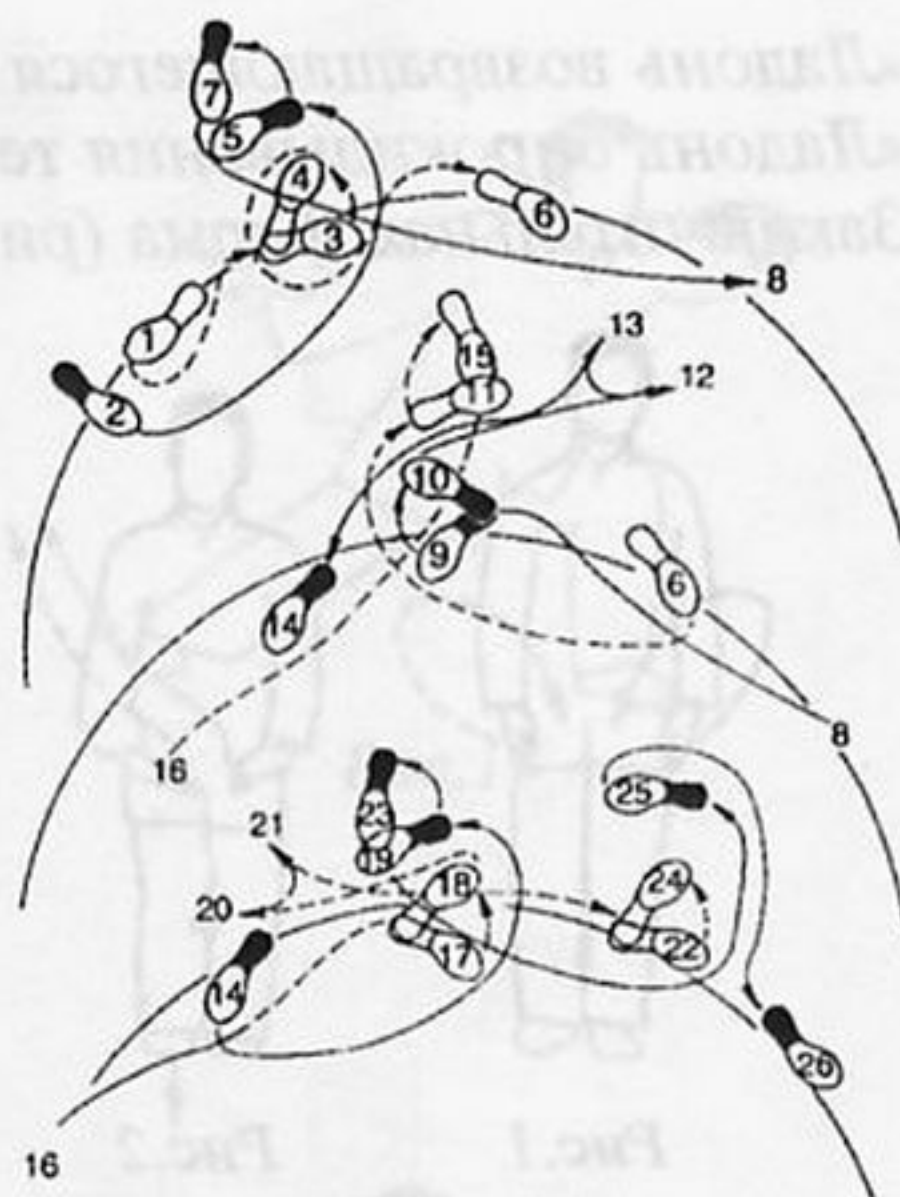


Рис.152

Схема перемещений показана на рис.152). После этого пройдите по кругу, затем повторите данную форму в другую сторону.

Приставив одну ногу к другой, выпрямите ноги в коленях и опустите руки по бокам.

Комплекс окончен.

### Багуа ляньюан чжан

#### Непрерывные ладони восьми триграмм

Комплекс «Непрерывные ладони восьми триграмм» является логическим продолжением и развитием предыдущего Таолу. Он представляет собой все формы «Восьми больших ладоней» следующие одна за другой слитно без перерывов, органично сменяющие друг друга. Так, как все движения комплекса уже известны читателям, автор, для лучшей наглядности не снабжает иллюстрации дополнительными пояснениями.

Исходное положение (рис. 1-5).

«Ладонь одиночного изменения» (рис.6-10).

«Ладонь следования»

Переходное движение (рис.11-15).

Движение формы (рис.16-20).

«Ладонь двойного изменения» (рис.21-29).

«Ладонь отворачивающегося тела (рис.30-47).

«Ладонь сверлящего тела (рис.48-54).

«Ладонь поворачивающегося тела (рис.55-65).

«Ладонь возвращающегося тела (рис.66-72).

«Ладонь опрокидывания тела (рис.73-89).

Заключительная форма (рис.90-95).

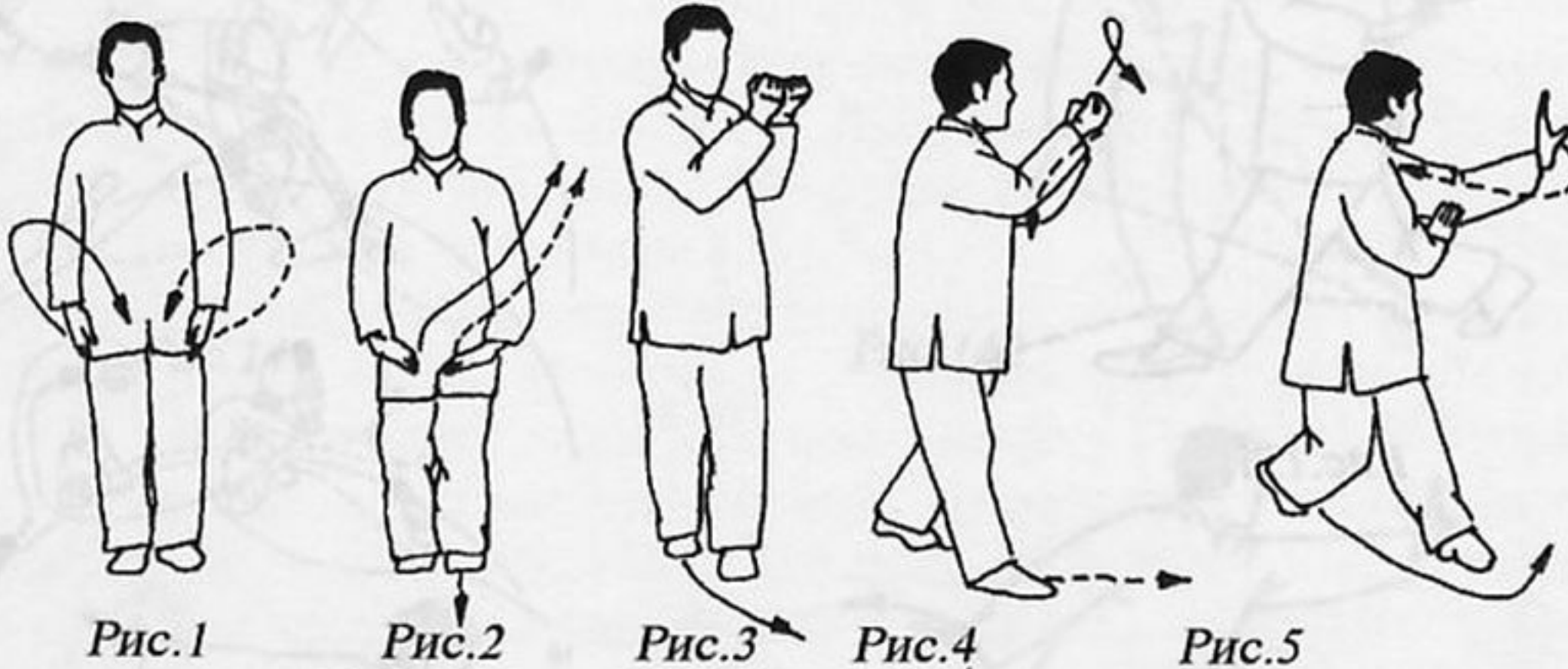


Рис.1

Рис.2

Рис.3

Рис.4

Рис.5

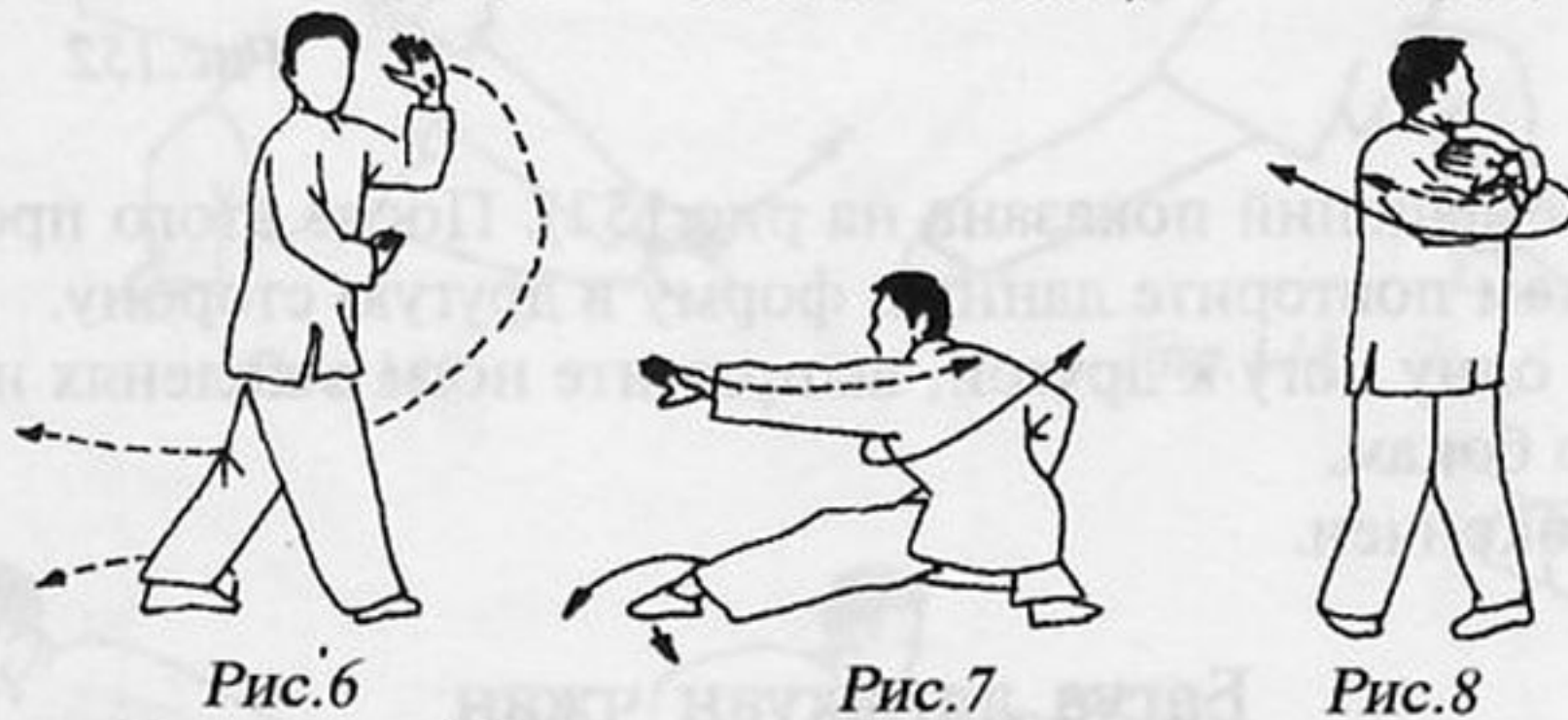


Рис.6

Рис.7

Рис.8

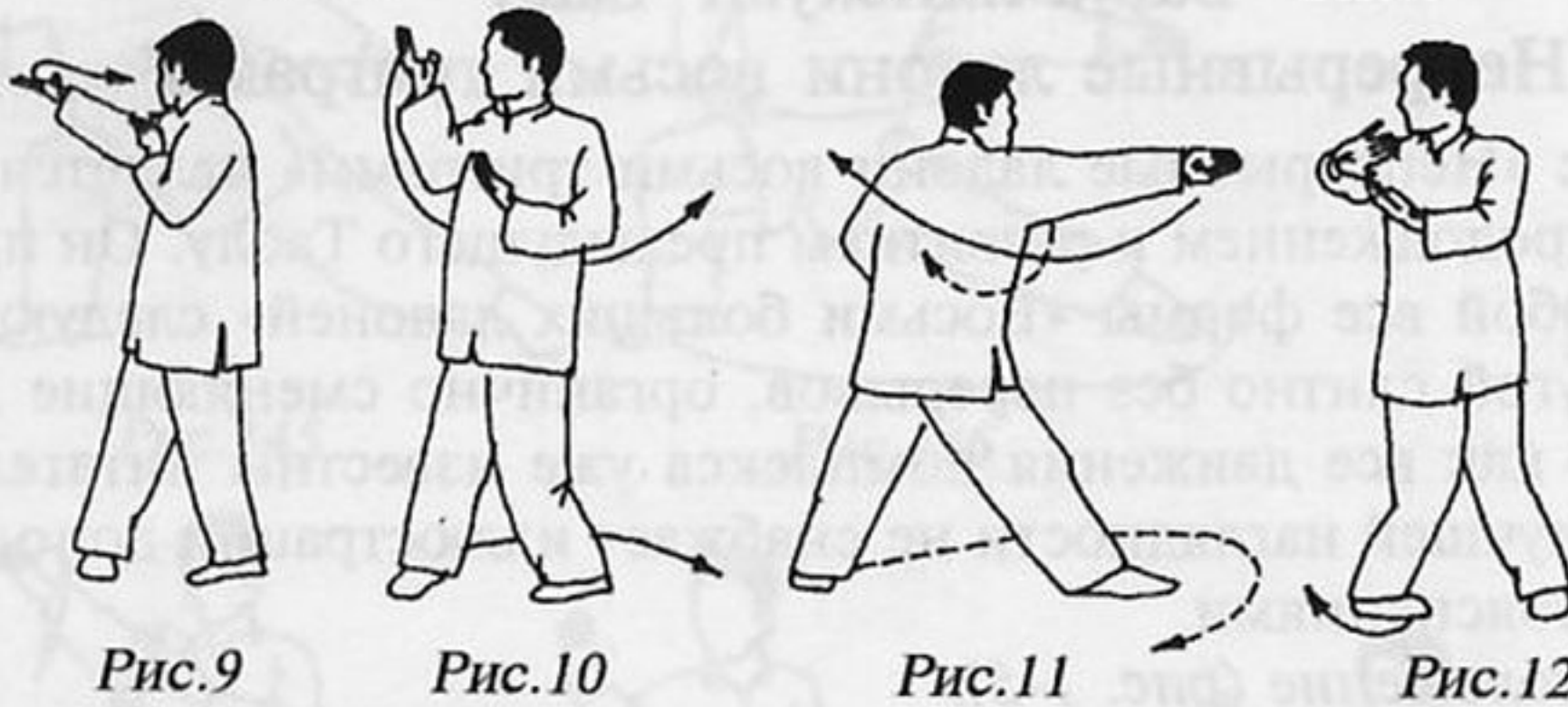


Рис.9

Рис.10

Рис.11

Рис.12

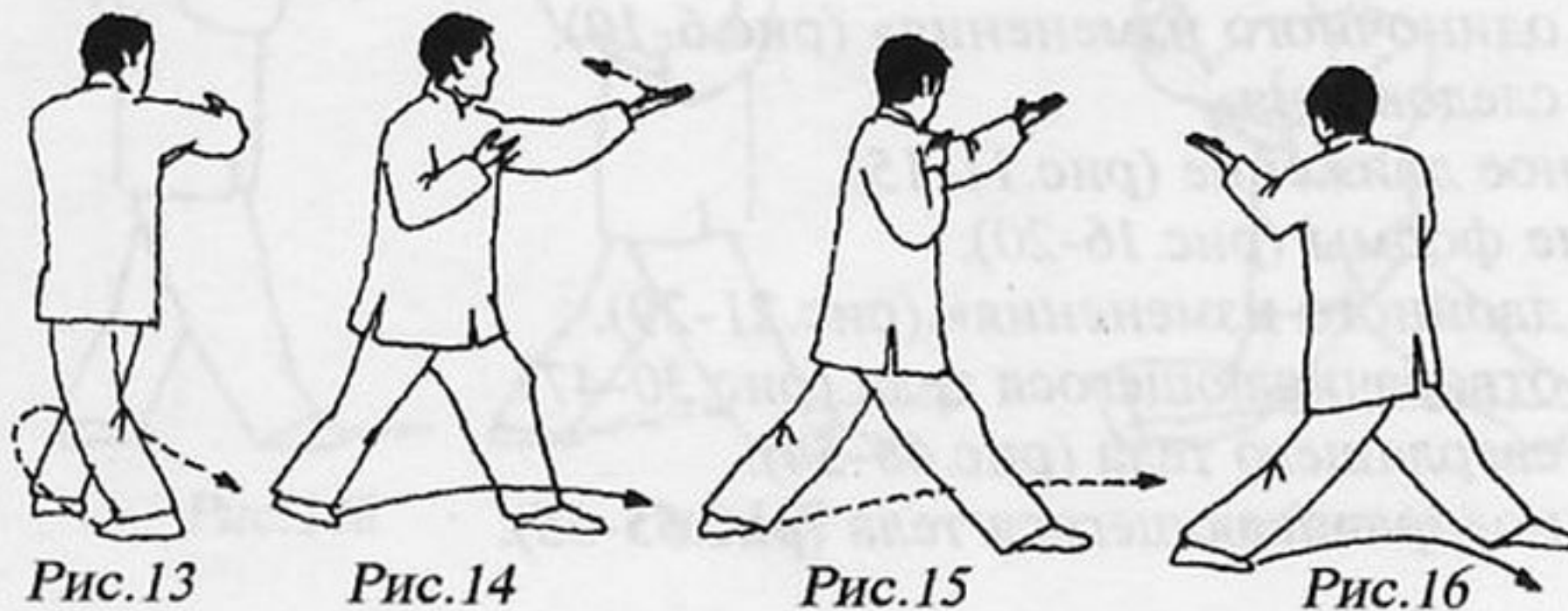


Рис.13

Рис.14

Рис.15

Рис.16



Рис.17



Рис.18



Рис.19



Рис.20



Рис.21



Рис.22



Рис.23



Рис.24



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35



Рис.36



Рис.37



Рис.38



Рис.39



Рис.40



Рис.41



Рис.42

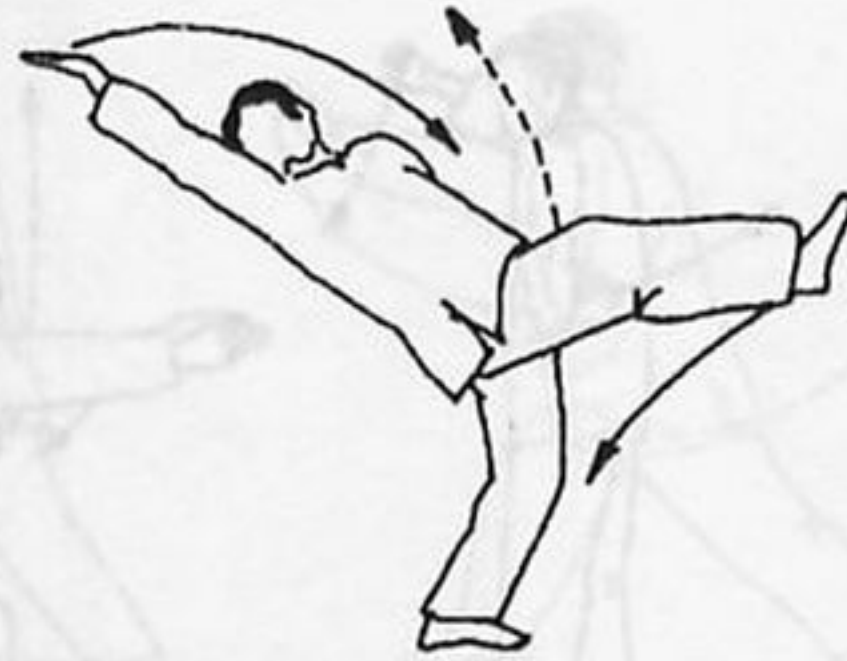


Рис.43



Рис.44



Рис.45



Рис.46



Рис.47



Рис.48



Рис.49



Рис.50



Рис.51



Рис.52





Рис.53



Рис.54



Рис.55

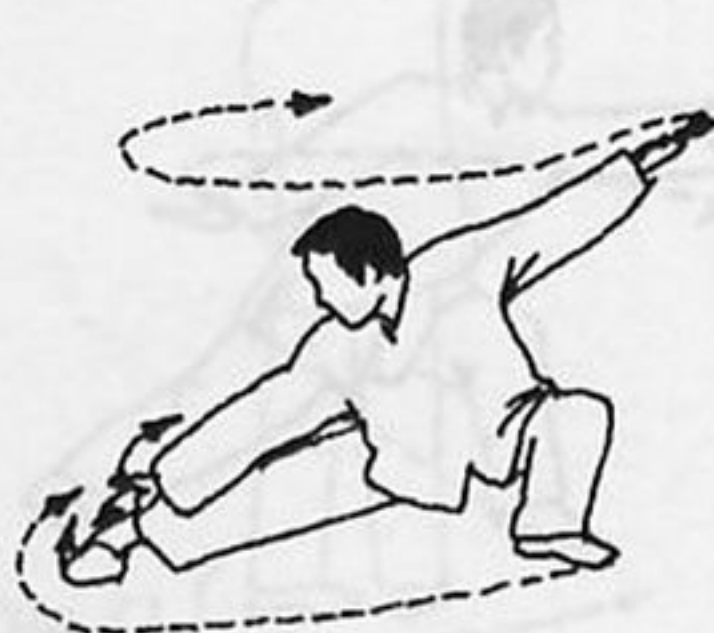


Рис.56



Рис.57

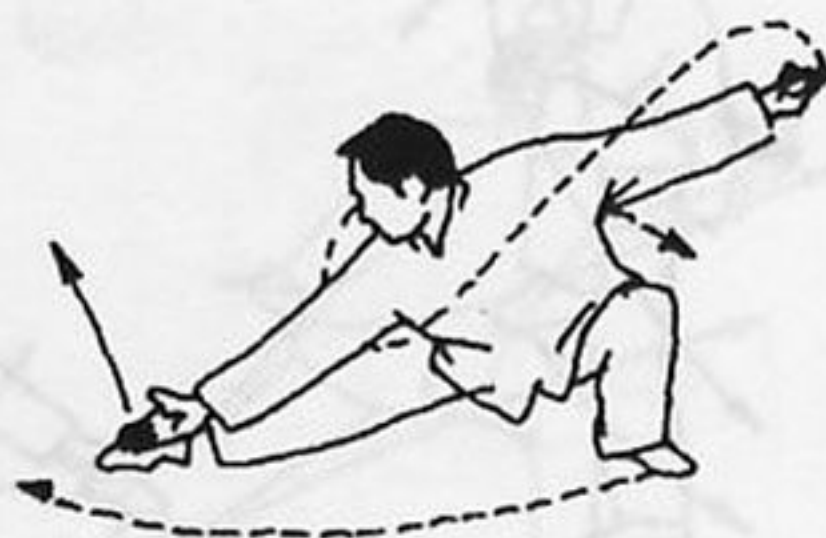


Рис.58



Рис.59



Рис.60



Рис.61



Рис.62



Рис.63



Рис.64



Рис.65



Рис.66



Рис.67



Рис.68



Рис.69



Рис.70



Рис.71



Рис.72



Рис.73



Рис.74



Рис.75



Рис.76



Рис.77



Рис.78



Рис.79



Рис.80



Рис.81



Рис.82



Рис.83



Рис.84



Рис.85



Рис.86



Рис.87



Рис.88



Рис.89



Рис.90



Рис.91



Рис.92



Рис.93



Рис.94



Рис.95

### Багуа Эрши сы бу

**люши сы чжан — Двадцать четыре шага — шестьдесят  
четыре приёма ладони восьми триграмм**

Этот комплекс формальных упражнений является наивысшим Таолу в технике Багуачжан. Он представляет собой совокупность приемов, технических действий и элементов, присутствующих в комплексах более низкого уровня.

Таолу разделено на двадцать четыре части (ладони), каждая из которых, в свою очередь делится на несколько действий. В сумме получается шестьдесят четыре приема.

Занимающемуся необходимо следить за тем, чтобы все действия производились в равномерном темпе, а переходы между ними — плавно и без рывков.

Все движения как бы вписываются в условный круг, причем перемещения производятся не только вдоль его линии, но могут проходить и внутри его.

### Первая ладонь

Исходное положение: Станьте прямо, ноги выпрямлены, руки опущены вниз по бокам. Центр круга находится слева от вас (рис.1). Согните ноги в коленях. Обе кисти разворачиваются ладонями вниз, пальцы направлены друг к другу (рис.2). Не меняя положение рук, сделайте несколько шагов вдоль линии круга. В конце движения должна находиться правая нога (рис.3, 4). Одновременно с шагом левой ногой, разведите руки в стороны, ладони направлены вверх, пальцы — в стороны. Поверните туловище в сторону центра круга (рис.5). Пройдите один круг в направлении против часовой стрелки. Далее с шагом правой ноги, сожмите руки в кулаки и подведите их к животу (рис.6).левой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Одновременно поднимите кулаки вверх, расположив их перед лицом. Руки согнуты в локтях. Взгляд направлен в сторону центра круга (рис.7). Разожмите руки в кулаки. Поверните туловище вправо на 360°. Вытяните правую руку в сторону центра круга, ладонь направлена вверх. Левую кисть расположите у правого плеча (рис.8). С левой ноги начните перемещаться по кругу в направлении по часовой стрелки (рис.9). С шагом правой ногой, примите правостороннюю стойку Саньтиши (10). Схема перемещений показана на рис.11.



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис.6



Рис.7



Рис.8



Рис.9



Рис.10



Рис.11

### Вторая ладонь

Левой ногой сделайте шаг Коубу, левая стопа сильно повернута внутрь (рис.12). Поверните туловище влево. Левая кисть остается у живота. Правую руку двигайте по дуге влево к левому плечу (рис.13). Развернитесь на  $180^\circ$  вправо. Правую руку двигайте по дуге вниз-вправо и вверх, ладонь направлена вправо, пальцы — вперед. Левую кисть отведите к одноименному боку (рис.14). Левой ногой сделайте шаг Коубу. Одновременно пальцами левой руки выполните протыкающее движение из-под правой руки вверх-вперед. Правую кисть отведите к левому плечу (рис.15). Повернитесь вправо и перемещая правую ногу в направлении центра круга, примите стойку Пубу. Левую руку вытяните вдоль одноименной ноги, ладонь направлена вверх, пальцы — вперед (рис.16). Перенесите большую часть веса тела на правую ногу и примите правостороннюю стойку Гунбу. Левую руку опустите немного вниз. Пальцами правой руки выполните протыкающее движение вперед (рис.17). Вначале левой, а затем правой ногой сделайте шаг вперед и примите правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно руками выполните небольшой взмах, а затем вновь пальцами правой руки нанесите протыкающий удар вперед (рис.19). Схема перемещений показана на рис.20.



Рис.12



Рис.13



Рис.14



Рис.15

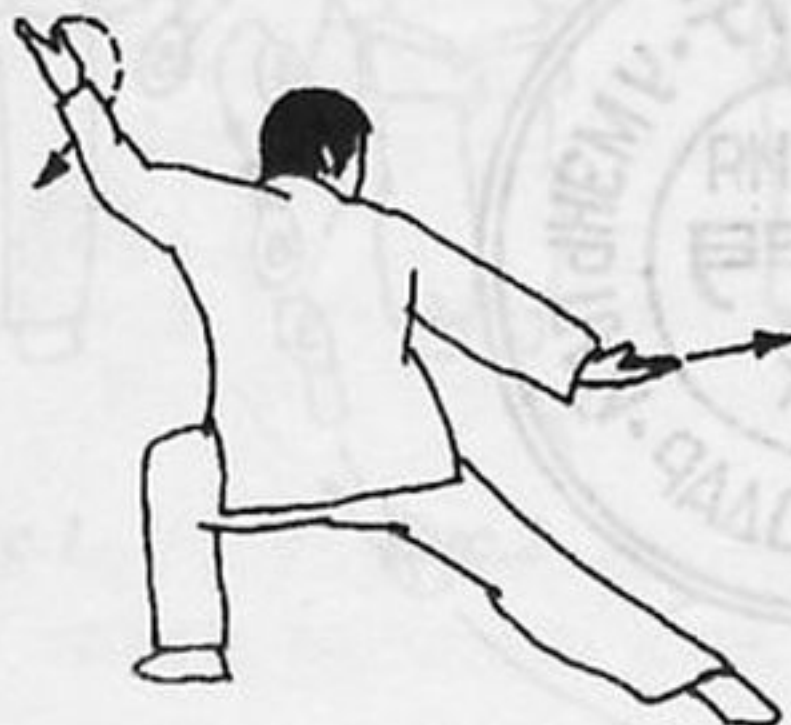


Рис.16



Рис.17



Рис.18



Рис.19

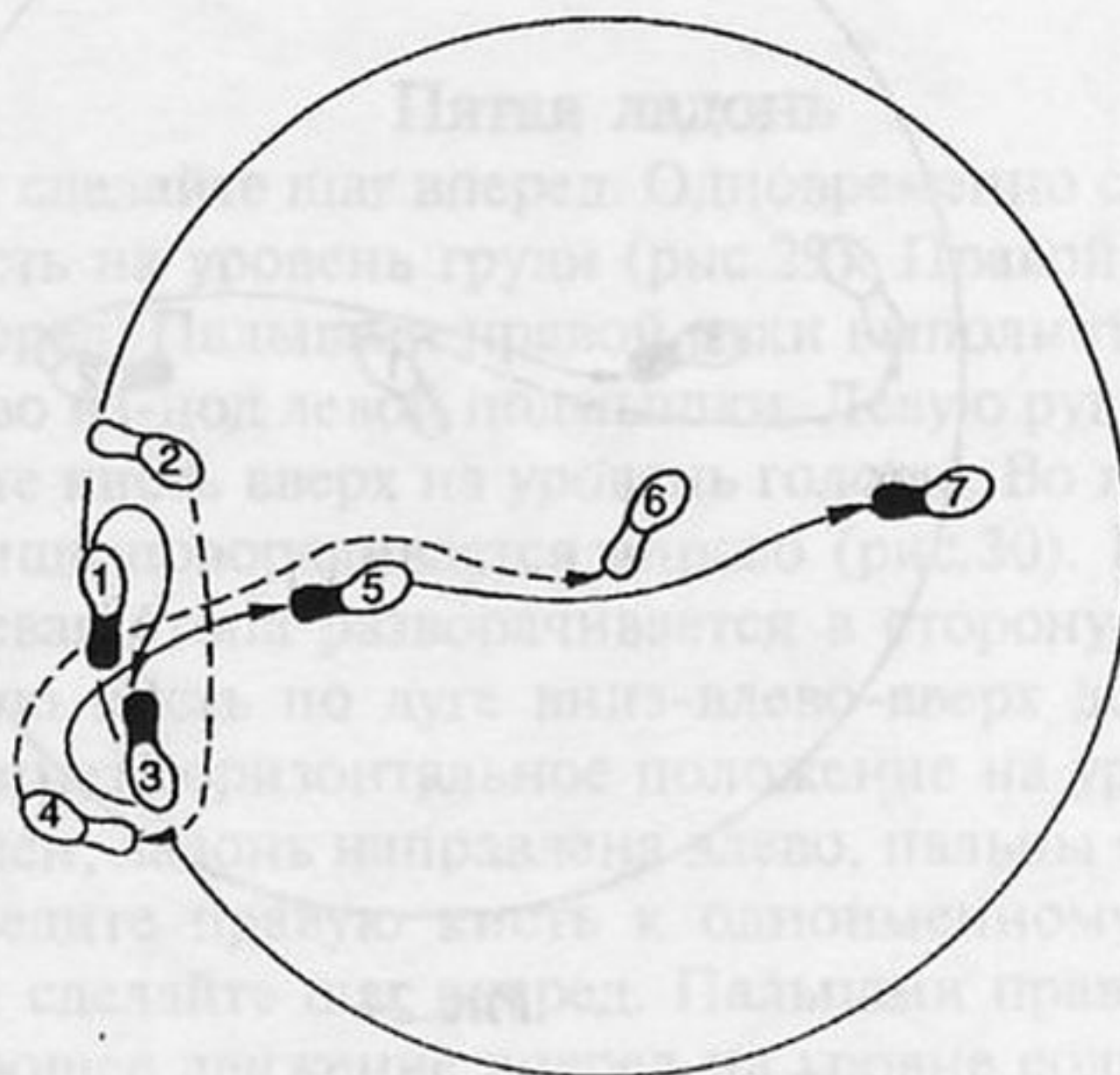


Рис.20

### Третья ладонь

Перенесите большую часть веса тела на левую ногу и примите левостороннюю стойку Пубу (рис.21). Правой ногой сделайте шаг влево-вперед. Правую руку двигайте по дуге вниз-вправо (рис.22).левой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Левую руку отведите назад-вверх. Правую кисть подведите к груди, ладонь направлена вверх, пальцы — вперед-вверх (рис.23). Схема перемещений показана на рис.24.





Рис.21



Рис.22



Рис.23

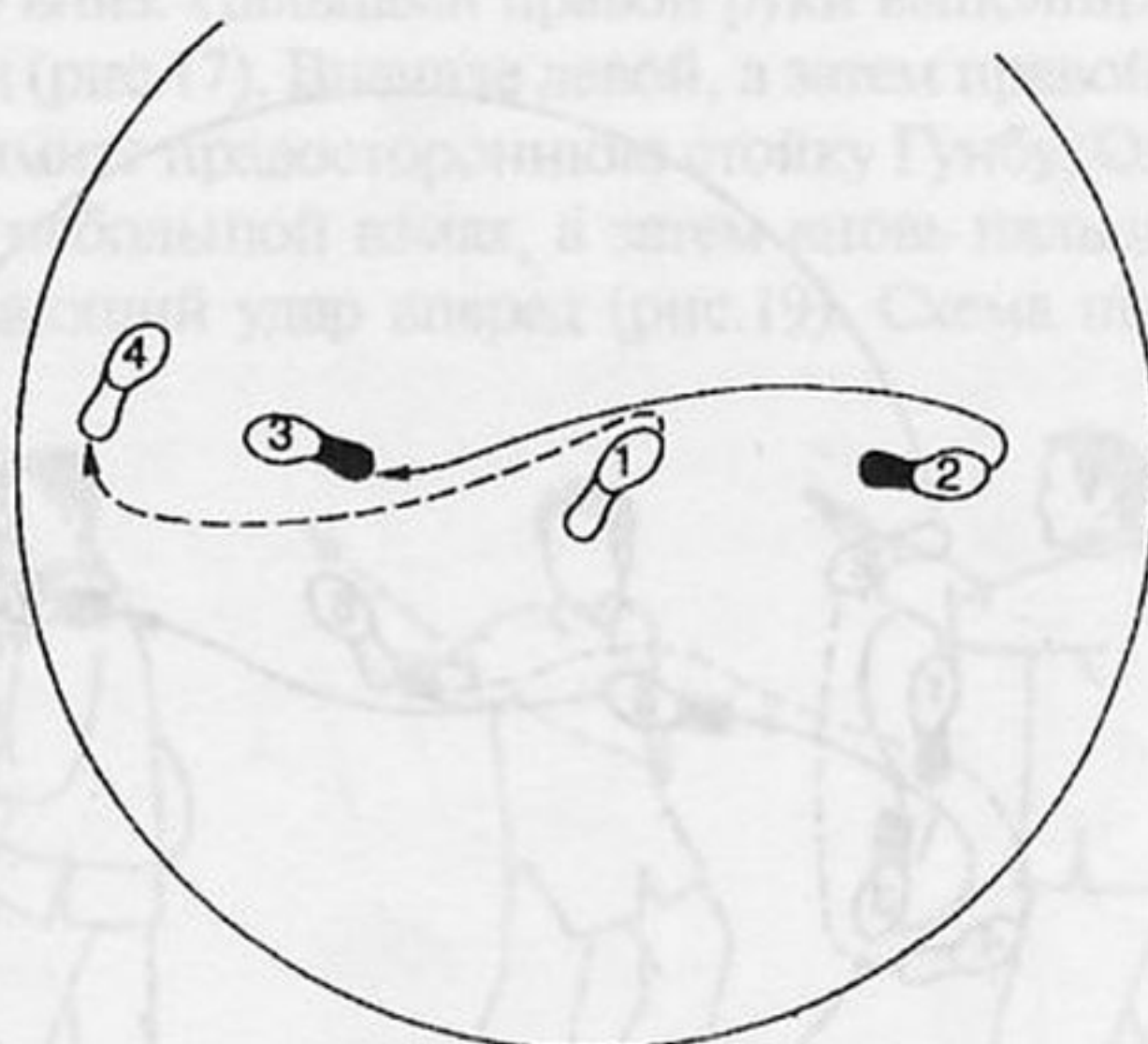


Рис.24

### Четвертая ладонь

Повернитесь вправо примерно на  $270^{\circ}$ . Правой ногой сделайте шаг в сторону поворота и опустите стопу на линию круга. Правой рукой выполните движение по дуге вниз-вправо и вверх. Одновременно отведите левую кисть к одноименному боку (рис.25). Правую стопу разверните вправо. После этого, поворачиваясь вправо, сделайте шаг Коубу левой ногой (рис.26). Правой ногой сделайте шаг вперед вдоль линии круга (движение осуществляется в направлении против часовой стрелки). Правую кисть отведите к одноименному боку. Одновременно пальцами левой руки выполните протыкающее движение вперед на уровне груди, ладонь направлена вверх (рис.27). Схема перемещений показана на рис.28.



Рис.25

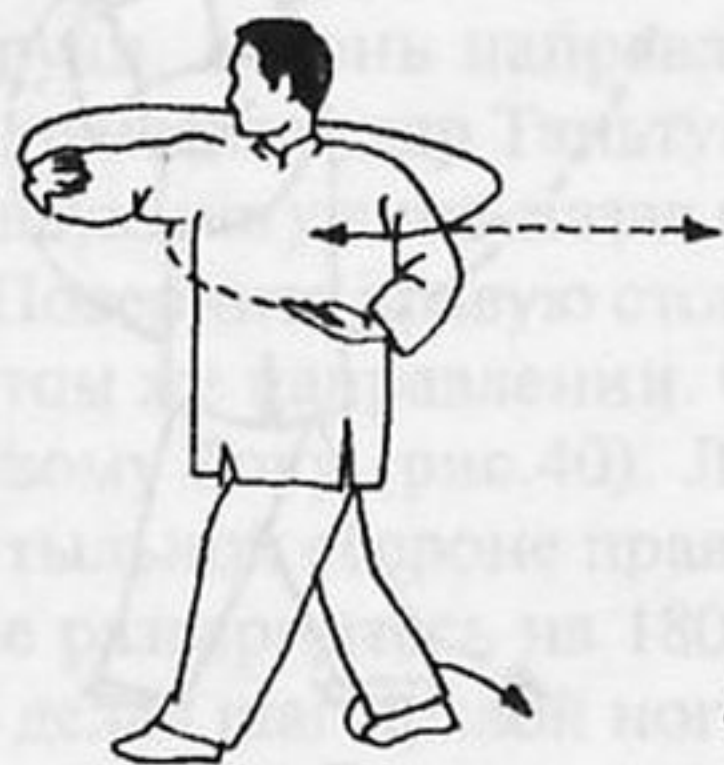


Рис.26



Рис.27



Рис.28

### Пятая ладонь

Левой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с этим поднимите правую кисть на уровень груди (рис.29). Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Пальцами правой руки выполните протыкающее движение влево из-под левой подмышки. Левую руку согните в локте и поднимите кисть вверх на уровень головы. Во время этого движения, туловище поворачивается вправо (рис.30). Развернитесь на  $180^\circ$  влево. Левая стопа разворачивается в сторону разворота тела. Двигайте левую кисть по дуге вниз-влево-вверх до того момента, когда рука примет горизонтальное положение на уровне груди, локоть распрямлен, ладонь направлена влево, пальцы — вперед. Одновременно отведите правую кисть к одноименному боку (рис.31). Правой ногой сделайте шаг вперед. Пальцами правой руки выполните протыкающее движение вперед на уровне солнечного сплетения. Левую кисть поднимите вверх над головой, ладонь направлена вверх, пальцы — вправо (рис.32). Развернитесь на  $180^\circ$  влево. Опустите левую кисть по дуге вниз на уровень лица, рука вытянута вперед, локоть полностью не разгибается. Левая ладонь направлена вверх, пальцы — вперед (рис.33). Правой ногой сделайте большой шаг вперед. Одновременно правой ладонью выполните толкающее движение из-за головы вперед на уровне лица, пальцы направлены влево. Одновременно начните двигать левую кисть назад (рис.34). Развернитесь на  $180^\circ$  влево и примите левостороннюю стойку Гунбу.левой ладонью выполните прямой толчок вперед на уровне груди. Правую кисть отведите назад-вниз (рис.35). Схема перемещений показана на рис.36.



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35

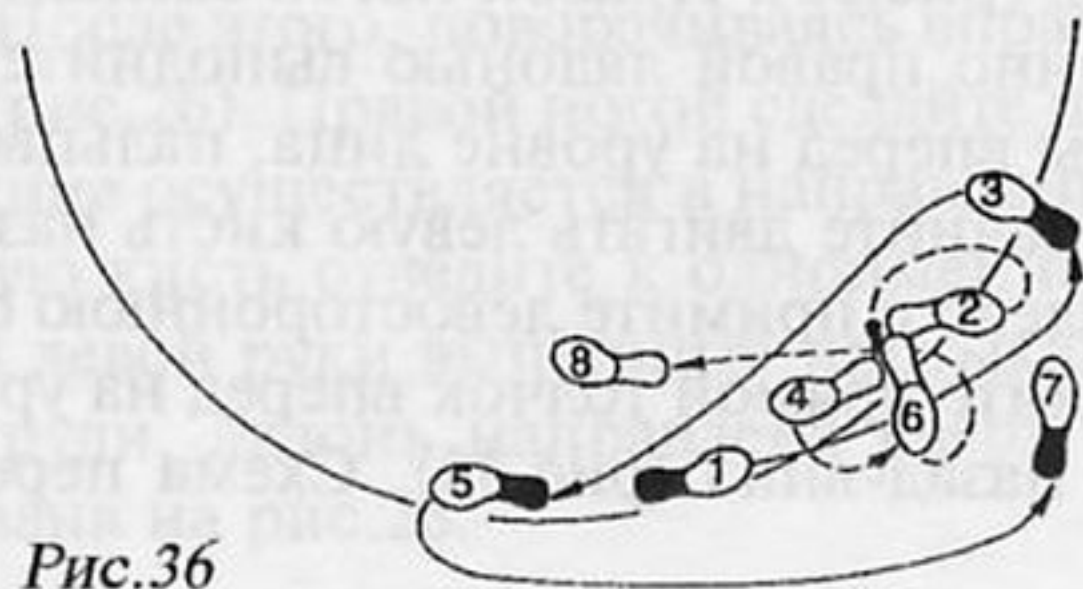


Рис.36

### Шестая ладонь

Пальцами правой руки выполните протыкающее движение вперед на уровне груди, ладонь направлена вверх. Одновременно носком правой ноги нанесите удар Таньтуй вперед на уровне живота (рис.37). Опустите правую ногу вниз-назад (рис.38). Развернитесь на 180° вправо (рис.39). Поверните правую стопу немного вправо. Туловище скручивается в этом же направлении. Отведите обе кисти к правому боку (рис.40). Левую ладонь подведите к тыльной стороне правой кисти. На правой стопе развернитесь на 180° вправо, одновременно делая шаг правой ногой кобу в направлении разворота тела (рис.41). Продолжая поворачиваться вправо, сделайте шаг правой ногой. Обеими ладонями выполните толкающее движение вперед-вниз, пальцы направлены друг к другу (рис.42). Выполните аналогичный толчок ладонями, но при этом вращайтесь в другую сторону (рис.43 - 45). Правой ногой сделайте шаг вперед (рис.46). Схема перемещений показана на рис.47).



Рис.37



Рис.38



Рис.39



Рис.40



Рис.41



Рис.42



Рис.43



Рис.44



Рис.45



Рис.46

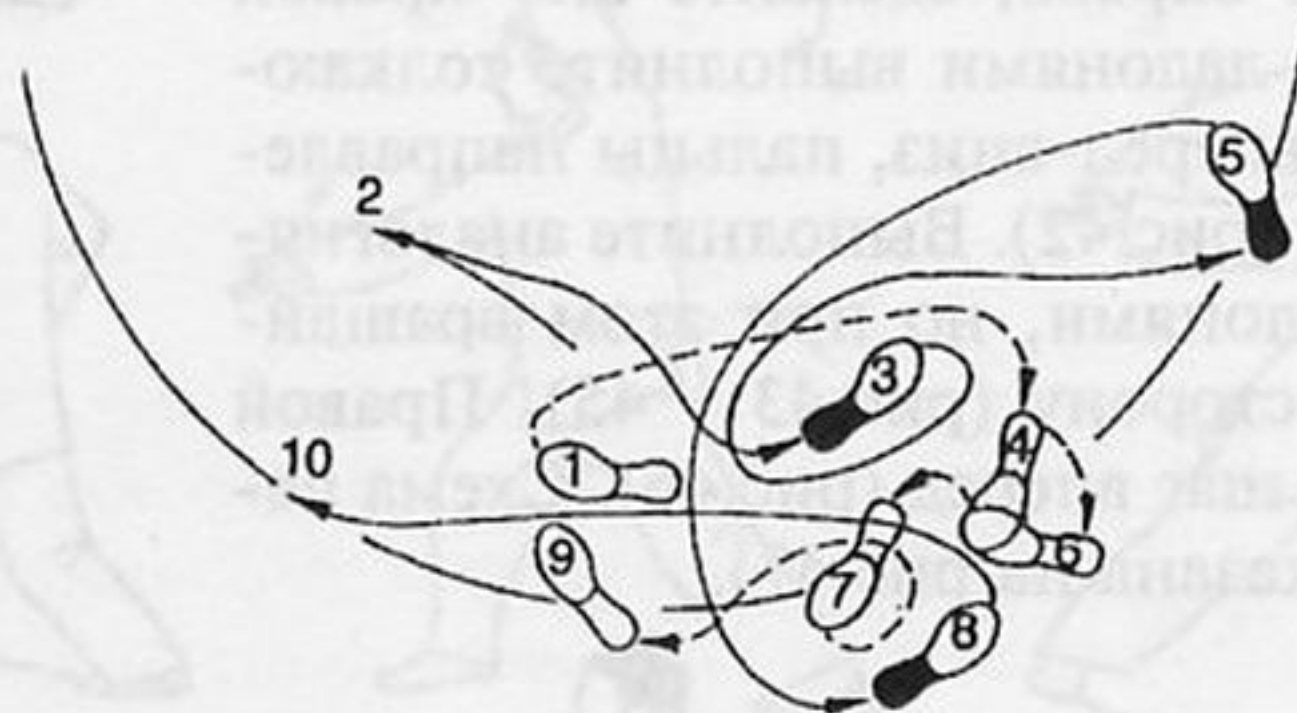


Рис.47

### Седьмая ладонь

Левой ногой сделайте шаг вперед. Левую руку, немного согнутую в локте, вытяните вперед, ее ладонь направлена вверх, пальцы — вперед. Правую кисть подведите к левому бицепсу, ее ладонь направлена влево, пальцы — назад (рис.48). Правой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно тыльной стороной правой кисти нанесите рубящий удар по дуге вперед-вниз (рис.49). Левой ногой сделайте шаг Коубу. Трущим движением о правое предплечье, вытяните левую руку вверх. Правая кисть отводится вниз за спину (рис.50). Развернитесь вправо на  $90^\circ$ . Правой ногой сделайте шаг Байбу (рис.51). Левой ногой сделайте шаг Коубу (рис.52). Развернитесь на  $180^\circ$  вправо, сделайте шаг правой ногой и примите правостороннюю стойку Баньмабу. Одновременно пальцами правой руки выполните протыкающее движение вперед на уровне лица, ладонь направлена вниз. Левую кисть отведите к одноименному боку (рис.53). Левой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно поднимите вверх правую кисть и расположите ее на уровне головы (рис.54, 55). Схема перемещений показана на рис.56.



Рис.48



Рис.49



Рис.50



Рис.51



Рис.52

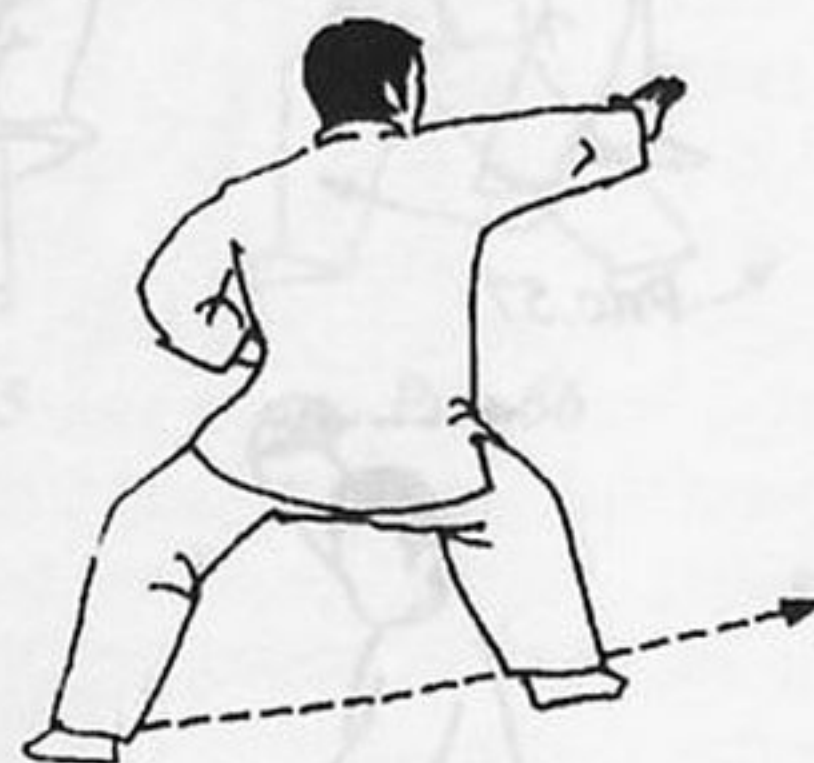


Рис.53



Рис.54



Рис.55

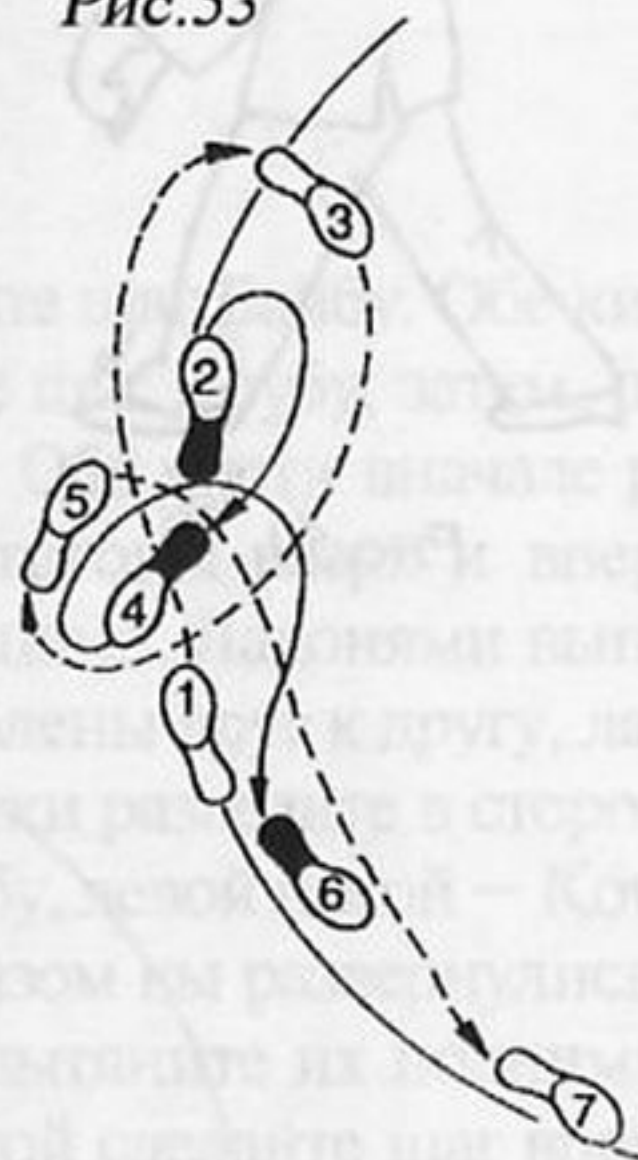


Рис.56

### Восьмая ладонь

Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Развернитесь на 180° влево, левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю низкую стойку Баньмабу. Одновременно вытяните вперед левую руку, ее ладонь направлена влево, пальцы — вперед. Правую руку отведите назад (рис.57, 58). Правой ногой сделайте большой шаг вперед. Левую кисть разверните ладонью вверх и поднимите ее над головой. Правую руку вытяните вниз-вперед, пальцами вниз (рис.59). Не меняя положения рук, поверните туловище максимально влево (рис.60). Повернитесь вправо. Ребром правой ладони нанесите рубящий удар от себя в горизонтальной плоскости на уровне груди. Левую кисть опустите к животу, ее ладонь направлена вверх (рис.61). Схема перемещений показана на рис.62).



Рис.57



Рис.58



Рис.59



Рис.60



Рис.61

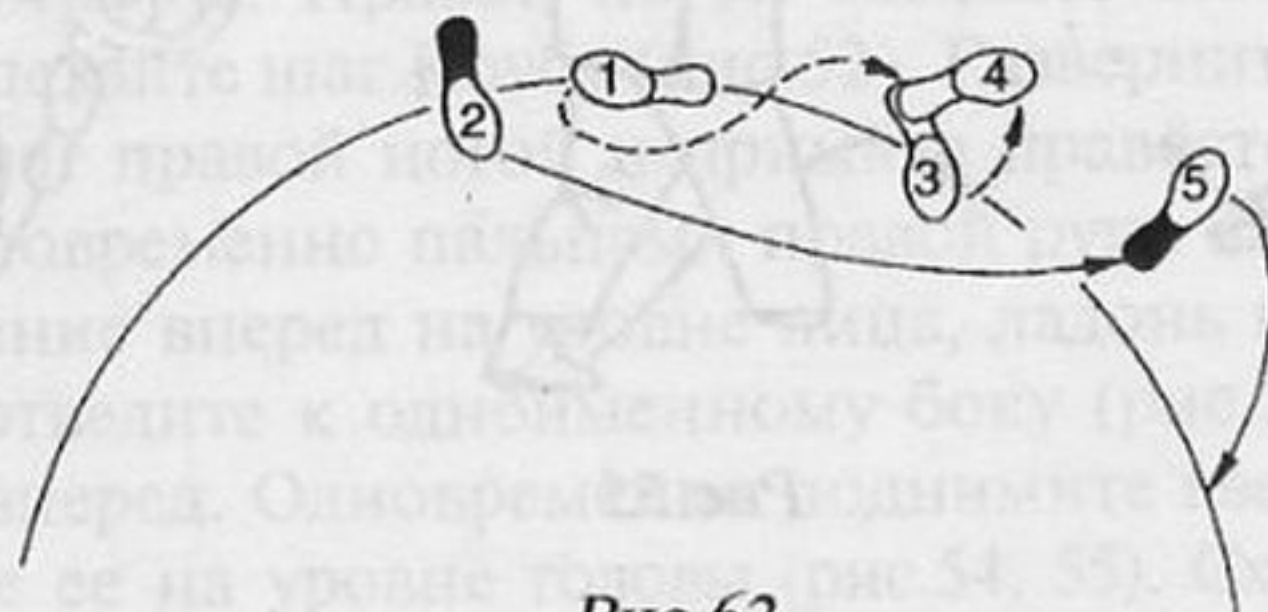


Рис.62

### Девятая ладонь

Левой ногой сделайте шаг Коубу (рис.63). Начните вращаться вправо. Правой ногой сделайте шаг Байбу, затем поворачиваясь вправо на  $270^{\circ}$ , сделайте шаг Коубу левой ногой. Обе кисти разворачиваются ладонями вверх и отводятся к бокам (рис.64, 65). Правой ногой сделайте шаг вперед и примите правостороннюю стойку Губну. Одновременно с шагом, выполните толкающее движение обеими ладонями вперед на уровне груди (рис.66). Схема перемещений показана на рис.67).



Рис.63



Рис.64



Рис.65



Рис.66

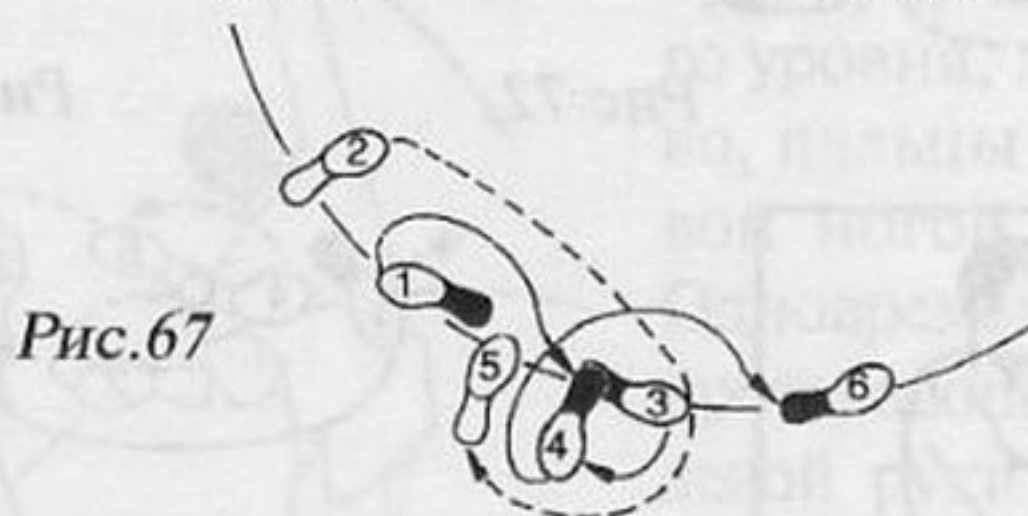


Рис.67

### Десятая ладонь

Развернитесь на  $180^{\circ}$  влево и левой ногой сделайте шаг Байбу. Обе кисти отведите к бокам (рис.68). Правой ногой сделайте шаг Коубу, затем, продолжая поворачиваться влево, шаг правой ногой. Обе кисти вначале разводятся в стороны, затем двигаются по дуге в стороны-вверх и вперед. Возле груди они соединяются другу с другом пальцами. Ладонями выполните толкающее движение вперед, пальцы направлены друг к другу, ладони — вперед (рис.70). Развернитесь вправо. Обе руки разведите в стороны. Вращаясь вправо, сделайте правой ногой шаг Байбу, левой ногой — Коубу, и еще один шаг правой ногой вперед. Таким образом вы развернулись на  $360^{\circ}$  вправо. Обе кисти отведите к бокам, затем вытяните их поднимающим движением вперед-вверх (рис.73). Левой ногой сделайте шаг вперед. Руки не меняют своего положения (рис.74). Схема перемещений показана на рис.75).





Рис.68



Рис.69



Рис.70



Рис.71



Рис.72



Рис.73



Рис.74

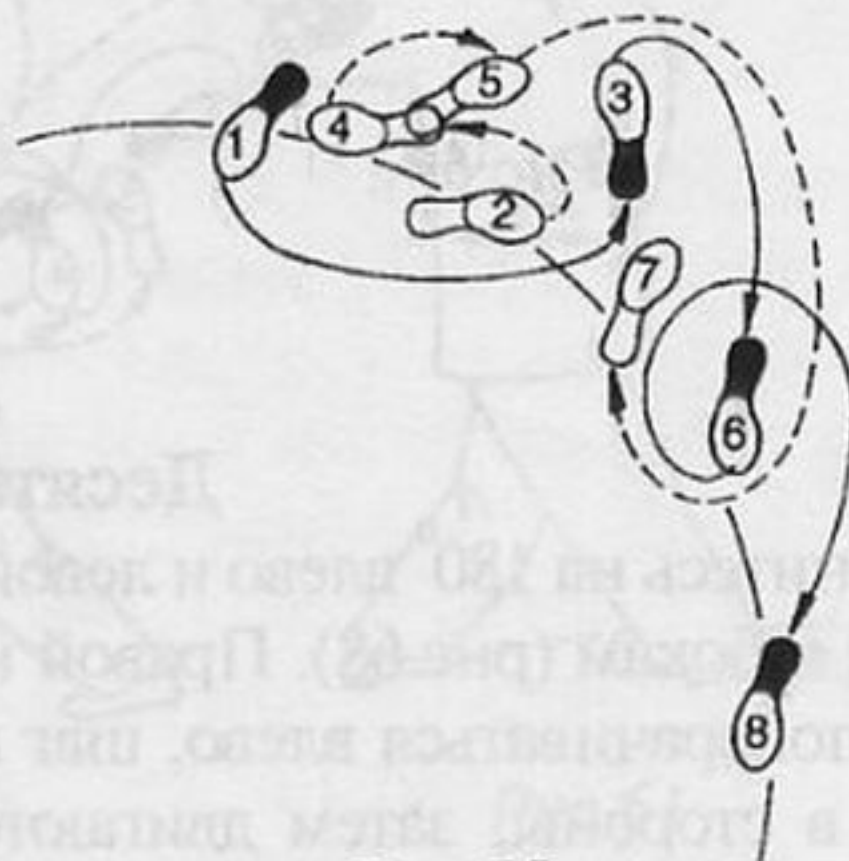


Рис.75

### Одиннадцатая ладонь

Правой ногой сделайте шаг вперед. Правую руку согните в локте, ладонь направлена вверх, пальцы — назад-вправо (рис.76). Перенесите большую часть веса тела на правую ногу и примите стойку Гунбу. Перемещая правую кисть по дуге вперед-влево, нанесите рубящий удар ребром ладони в горизонтальной плоскости снаружи-внутри (рис.77). Схема перемещений показана на рис.78.



Рис.76



Рис.77

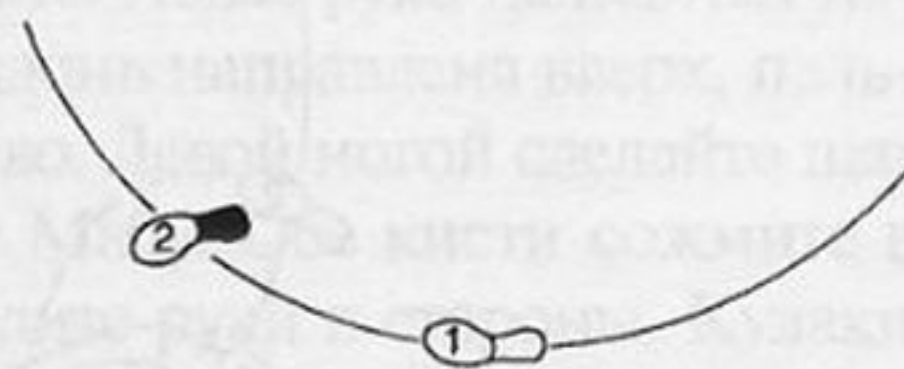


Рис.78

### Двенадцатая ладонь

Левой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Правую ногу сильно согните в колене. Наклонитесь вперед. Одновременно двигайте правую руку по дуге вниз-назад, затем — вверх (рис.79). Поворачиваясь вправо, разверните правую стопу во внешнюю сторону и выпрямитесь (рис.80).



Рис.79



Рис.80

Поворачиваясь вправо на  $360^\circ$  сделайте шаг левой ногой. Одновременно опустите правую руку вниз до горизонтального уровня, ладонь направлена влево, пальцы — вперед (рис.81). Правой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с этим выполните протыкающее движение пальцами левой руки вперед. Правую кисть отведите назад к груди (рис.82). Не меняя положения рук, левой ногой сделайте шаг вперед (рис.83). Схема перемещений показана на рис.84.



Рис.81



Рис.82



Рис.83

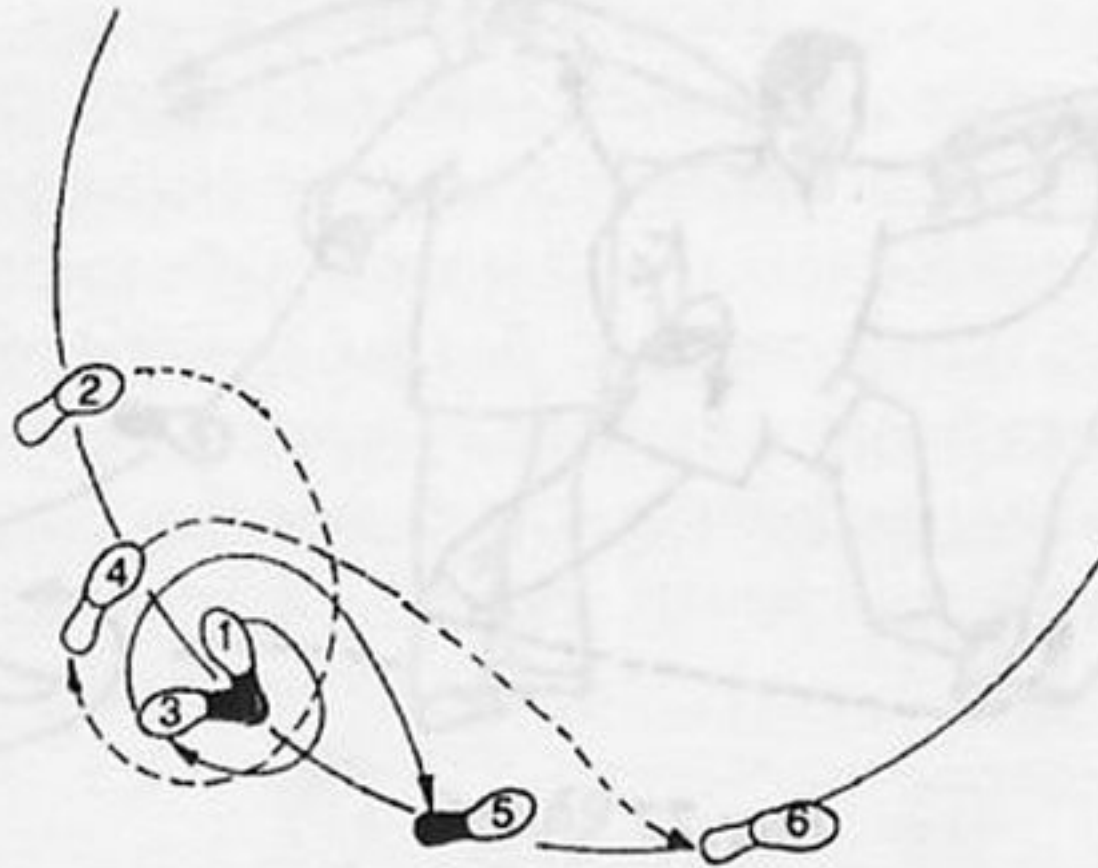


Рис.84

### Тринадцатая ладонь

Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Правую руку вытяните вперед, кисть располагается на уровне головы, пальцы направлены вперед, ладонь — вверх. Одновременно отведите левую руку назад, кисть немного сгибается в запястье, пальцы направлены назад, ладонь — вверх. Поверните туловище немного влево (рис.85). Повер-



Рис.85

нитесь на  $180^\circ$  влево. Левую стопу разверните во внешнюю сторону. Затем левой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Правую руку двигайте по дуге вниз-вперед, кисть располагается на уровне живота, ладонь направлена вперед, пальцы — вниз. Левую руку поднимите над головой, ладонь направлена вверх, пальцы — вправо (рис.86). Развернитесь на  $360^\circ$  влево и сделайте шаг левой ногой в направлении поворота. Правую руку вытяните назад. Тыльной стороной левой кисти выполните накрывающее движение вниз-вперед (рис.87). Схема перемещений показана на рис.88).



Рис.86



Рис.87

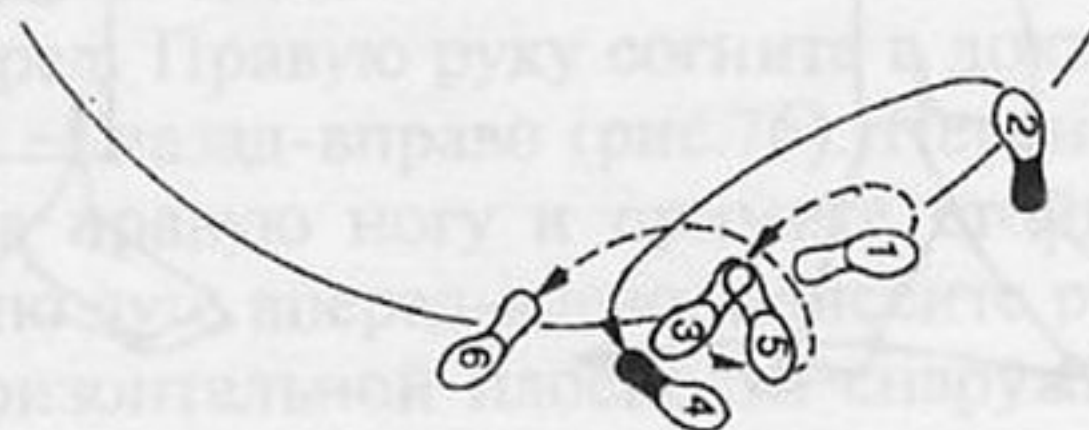


Рис.88

### Четырнадцатая ладонь

Правой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Корпус скручивается влево. Пальцами правой руки выполните протыкающее движение влево из-под левой подмышки. Правая рука согнута в локте. Левая рука находится перед грудью, кисть возле правого плеча, ее ладонь направлена вверх, пальцы вправо (рис.89). Развернитесь на  $360^\circ$  влево.левой ногой сделайте шаг в направлении разворота и примите стойку Мабу. Обе кисти сожмите в кулаки и в горизонтальной плоскости разведите руки в стороны. Кулаки принимают вертикальное положение, тыльные части направлены назад. Взгляд направлен на левый кулак (рис.90). Повернитесь немного вправо и подведите правую стопу к левой стопе. Одновременно с этим поднимите правую руку вверх, пальцы направлены вверх, ладонь — влево. Левую кисть отведите к правому плечу. Взгляд направлен на правую кисть (рис.91). Повернитесь влево, левой ногой сделайте шаг и примите левостороннюю стойку Пубу. Левую руку вытяните вдоль одноименной ноги. Правую руку отведите назад вверх (рис.92). Перенесите большую часть веса тела на передистоящую левую ногу и примите стойку Гунбу. Правую руку двигайте назад-вниз. Пальцами левой руки выполните протыкающее движение вперед на уровне лица, левая ладонь направлена вниз. Взгляд направлен на пальцы левой руки (рис.93). Схема перемещений показана на рис.94.



Рис.89



Рис.90



Рис.91

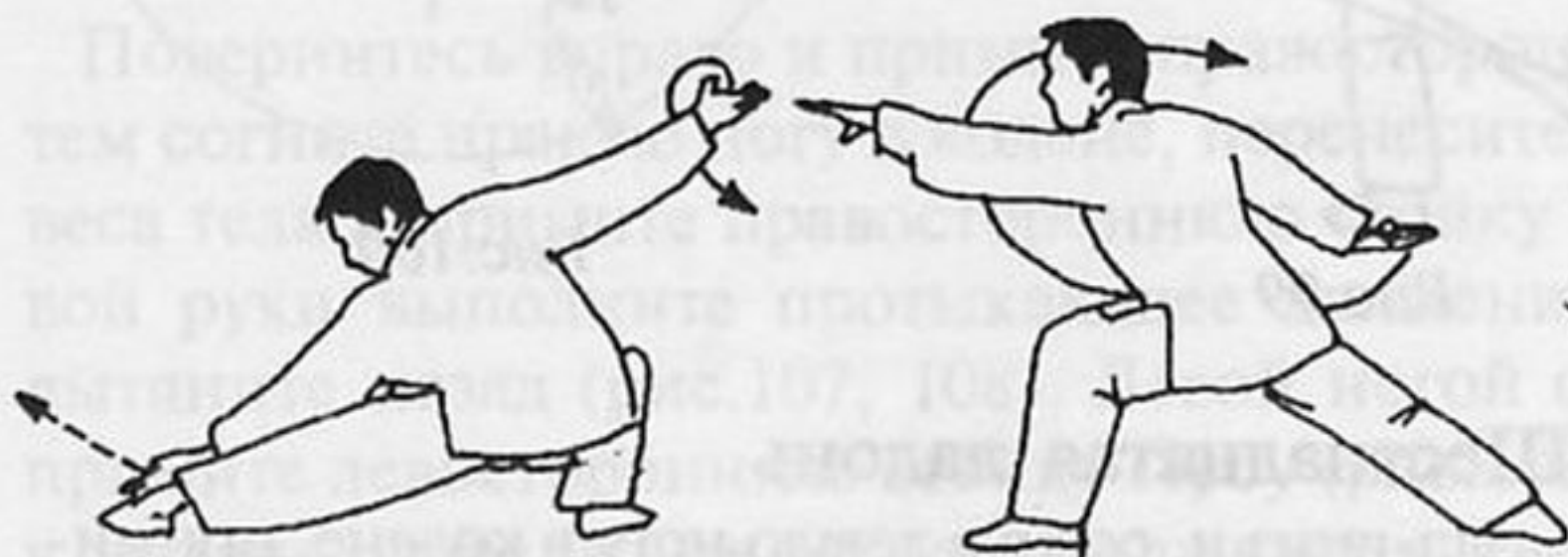


Рис.92



Рис.93

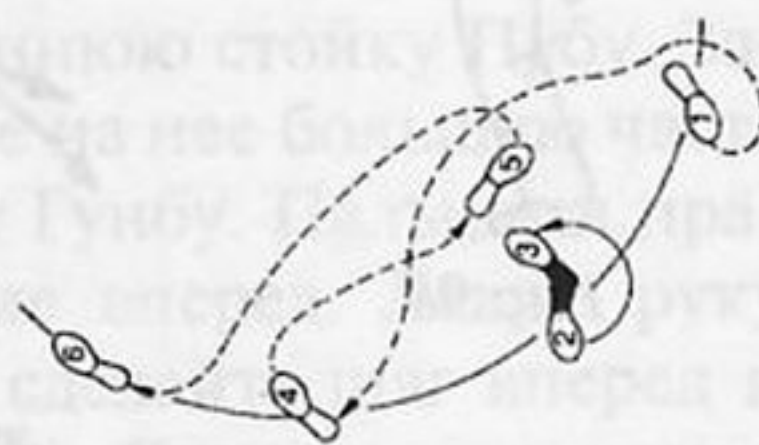
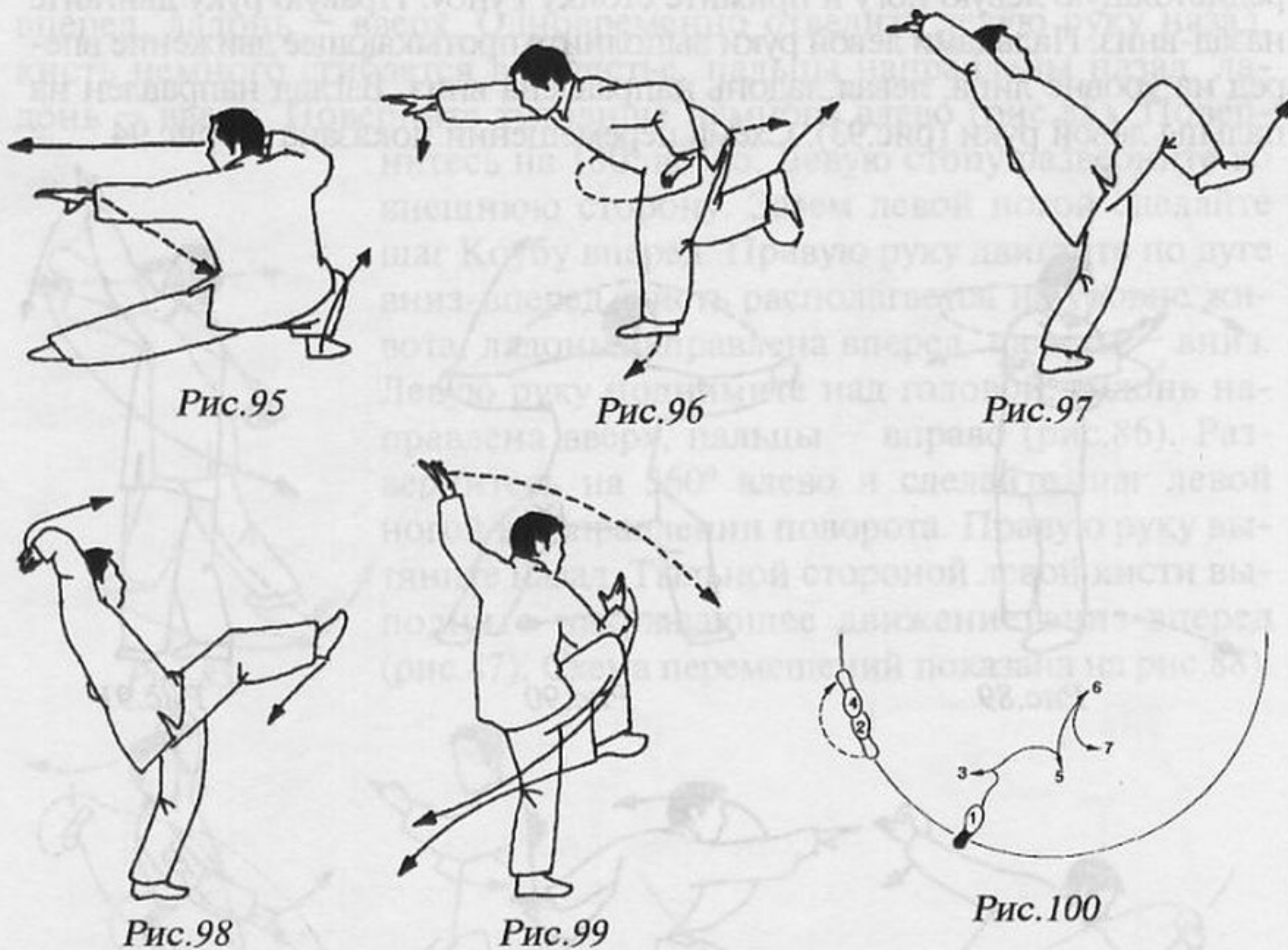


Рис.94

### Пятнадцатая ладонь

Перенесите большую часть веса тела на сзади стоящую правую ногу и примите стойку Пубу. Правую руку двигайте по дуге вперед-вверх, затем назад к правому уху, кисть расположена пальцами вперед, ладонью вниз (рис.95). Перенесите вес тела на левую ногу, поднимитесь и согнув правую ногу в колене оторвите ее стопу от земли. Левую кисть отведите к одноименному боку, ладонь направлена вниз. Пальцами левой руки выполните протыкающее движение вперед на уровне лица. При выполнении этого движения сильно наклоните корпус вперед (рис.96). Развернитесь на левой стопе на  $180^\circ$  вправо. Отклоняя корпус назад, правой ногой выполните прямой удар носком вперед на уровне груди. В конце удара согните атакующую ногу в колене, но не опускайте ее на землю. Правую руку вначале вытяните вверх, затем, сгибая в локте, отведите ее к правому колену. В это же время поднимите левую руку вверх, пальцы направлены вверх (рис.97 – 99). Схема перемещений показана на рис.100.



### Шестнадцатая ладонь

Отведите правую ногу назад-вниз и, согнув левую ногу в колене, примите правостороннюю стойку Пубу. Правую руку вытяните вдоль одноимен-

ной ноги, левую руку вытяните назад-вверх (рис.101). Примите правостороннюю стойку Гунбу. Левую руку опустите немного вниз. Пальцами правой руки выполните протыкающее движение вперед-вверх (рис.102).левой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Пальцами левой руки выполните протыкающее движение вперед из-под левой руки, ладонь направлена вверх. Правая кисть располагается около внутренней стороны левого бицепса (рис.103). Разверните правую стопу во внешнюю сторону и повернитесь на  $180^{\circ}$  вправо (рис.104). Вращаясь на правой стопе на  $180^{\circ}$  вправо, сделайте шаг Коубу правой ногой. Двигая правую кисть по дуге вперед-вниз, выполните толчок ладонью вперед из-за головы (рис.105). Схема перемещений показана на рис.106).



Рис.101



Рис.102



Рис.103



Рис.104



Рис.105

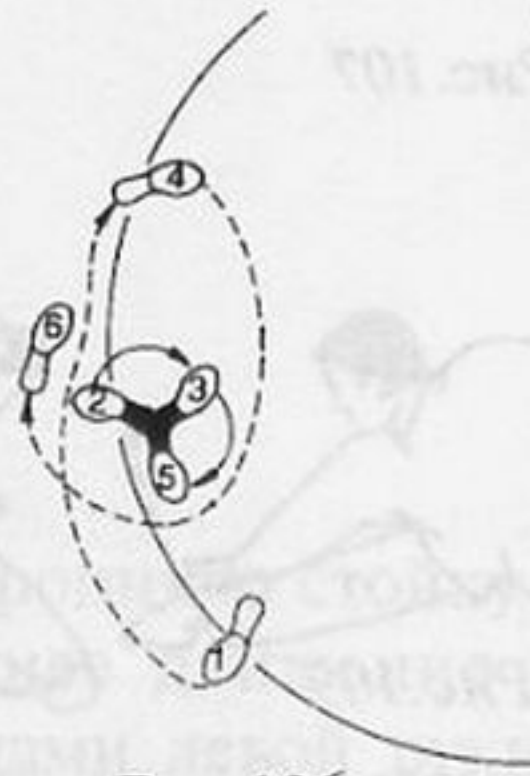


Рис.106

### Семнадцатая ладонь

Повернитесь вправо и примите правостороннюю стойку Пубу. Затем согните правую ногу в колене, перенесите на нее большую часть веса тела и примите правостороннюю стойку Гунбу. Пальцами правой руки выполните протыкающее движение вперед. Левую руку вытяните назад (рис.107, 108).левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю стойку Пубу (рис.109). Согните левую ногу в колене, перенесите на нее большую часть веса тела и примите левостороннюю стойку Гунбу. Одновременно пальцами левой руки

выполните протыкающее движение вперед. Правую руку отведите назад (рис.110). Правой ногой сделайте шаг вперед. Левую руку поднимите вверх. Правой ладонью выполните толкающее движение вперед на уровне паха, пальцы направлены вниз (рис.111).

Повернитесь на  $90^\circ$  влево в направлении центра круга. Поднимите правую руку вверх.левой ладонью выполните толкающее движение вперед на уровне паха, пальцы направлены вниз (рис.112). Правой ногой сделайте шаг вперед. Поднимите вверх левую руку. Правой ладонью выполните толкающее движение вперед на уровне паха (рис.113). Делая шаги левой, затем правой ногой, развернитесь на  $360^\circ$  влево и сделайте шаг левой ногой (рис.114-116). Повернитесь на  $180^\circ$  вправо. Поднимите правую руку вверх.левой ладонью выполните толкающее движение вперед на уровне паха (рис.117).левой ногой сделайте шаг Коубу вперед, возвращаясь на линию круга. Затем повернитесь на  $180^\circ$  вправо и сделайте шаг правой ногой (118, 119). Схема перемещений показана на рис.120).

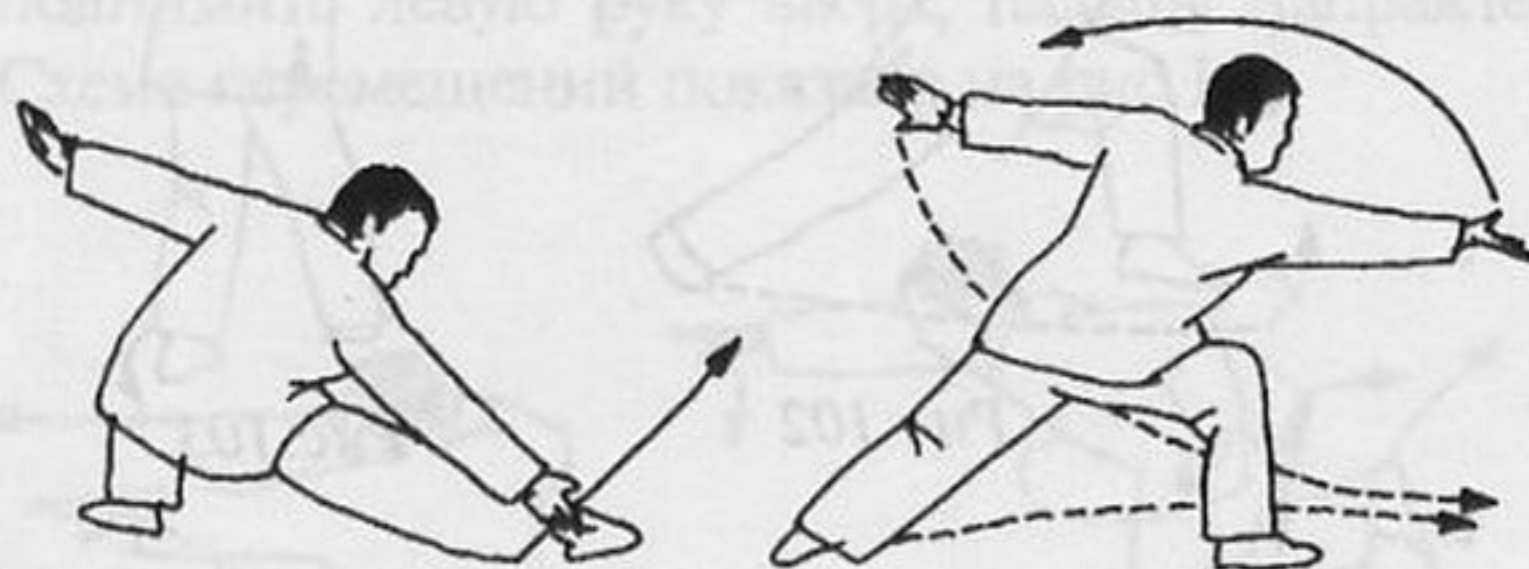


Рис.107

Рис.108



Рис.109



Рис.110



Рис.111



Рис.112



Рис.113



Рис.114



Рис.115



Рис.116



Рис.117



Рис.118



Рис.119

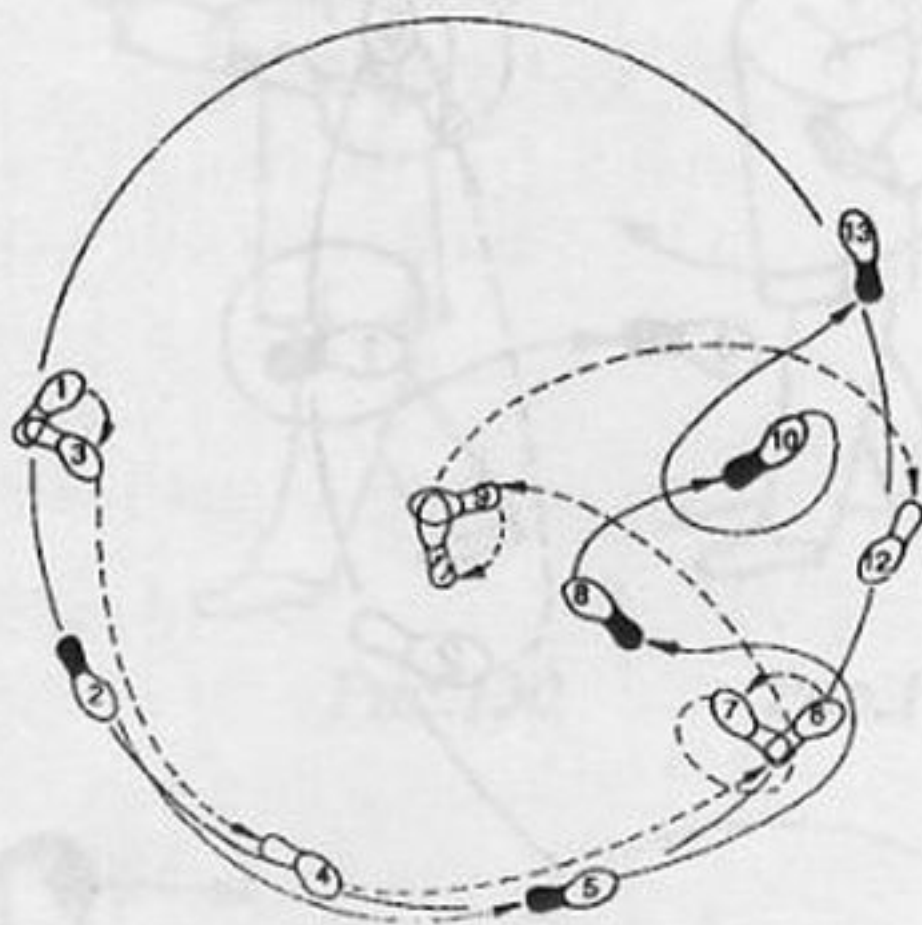


Рис.120

### Восемнадцатая ладонь

Повернитесь на  $90^\circ$  влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Правой ладонью выполните накрывающее движение вниз (рис.121). Поверните туловище вправо. Пальцами левой руки выполните протыкающее движение вперед-вправо. Одновременно правую кисть отведите к одноименному боку (рис.122).левой ногой сделайте шаг вперед-вправо. Левую ладонь подведите к правому плечу. Правую кисть отведите назад к пояснице (рис.123). Правой ногой сделайте шаг назад в направлении центра круга. Развернитесь вправо и примите обратную стойку Гунбу. Пальцами правой руки выполните протыкающее движение в направлении разворота, кисть немного сгибается в запястье, ладонь направлена вверх. Одновременно с этим вытяните левую руку назад-вверх (рис.124). Схема перемещений показана на рис.125).





Рис.121



Рис.122



Рис.123



Рис.124

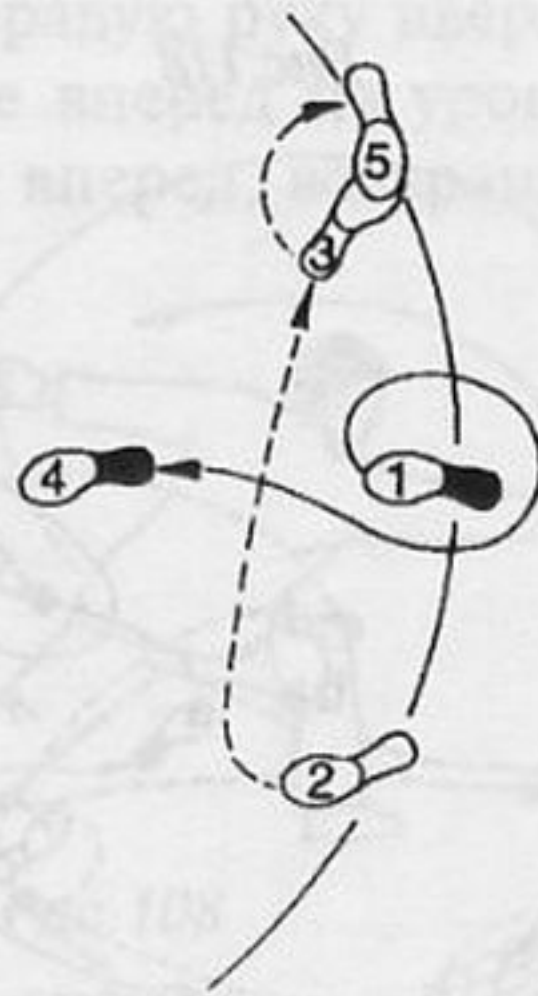


Рис.125

### Девятнадцатая ладонь

Левой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с этим пальцами левой руки выполните протыкающее движение из-под правой руки вперед (рис.126). Поверните корпус вначале до предела вправо, затем, с небольшим шагом левой ноги, влево. Левую кисть двигайте по дуге вправо к правому плечу, затем вниз-вперед и вверх, ребро ладони направлена вверх, пальцы – вперед. Правой ногой сделайте шаг вперед (рис.127 - 129).левой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно пальцами правой руки выполните протыкающее движение вперед (рис.130). Поверните туловище до предела влево, затем, с шагом правой ноги вперед, поверните туловище вправо. Правую кисть двигайте по дуге к левому плечу, затем вниз-вперед и вверх (рис.131,132).левой ногой сделайте шаг вперед. Пальцами левой руки выполните протыкающее движение вперед. Правую кисть отведите к внутренней стороне левого локтевого сгиба (рис.133). Схема перемещений показана на рис.134.

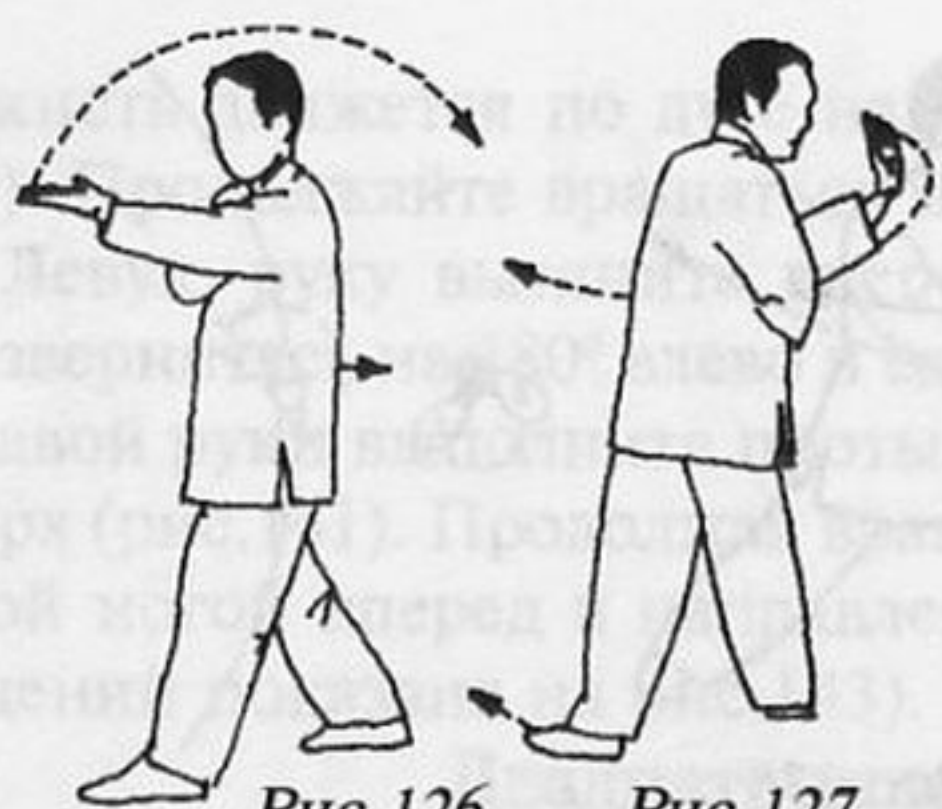


Рис.126

Рис.127



Рис.128



Рис.129



Рис.130



Рис.131



Рис.132



Рис.133

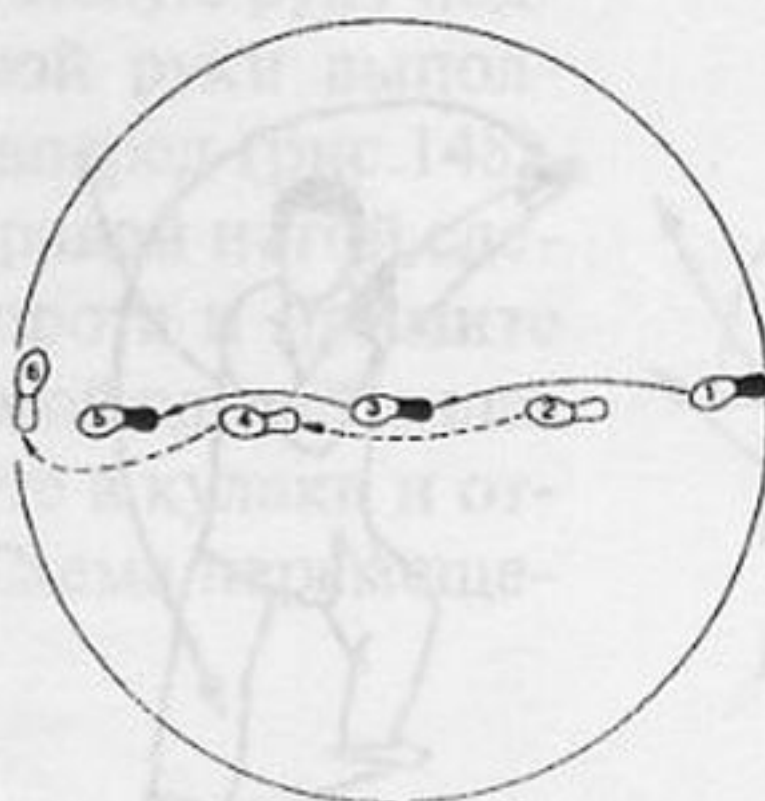


Рис.134

### Двадцатая ладонь

Развернитесь на  $180^\circ$  вправо. Правой ногой сделайте шаг назад, затем повернитесь на  $180^\circ$  вправо. Примите правостороннюю стойку Гунбу. Одновременно с этим правой ладонью выполните прямой толчок вперед. Левая кисть защищает живот (рис.135, 136). Схема перемещений показана на рис.137.

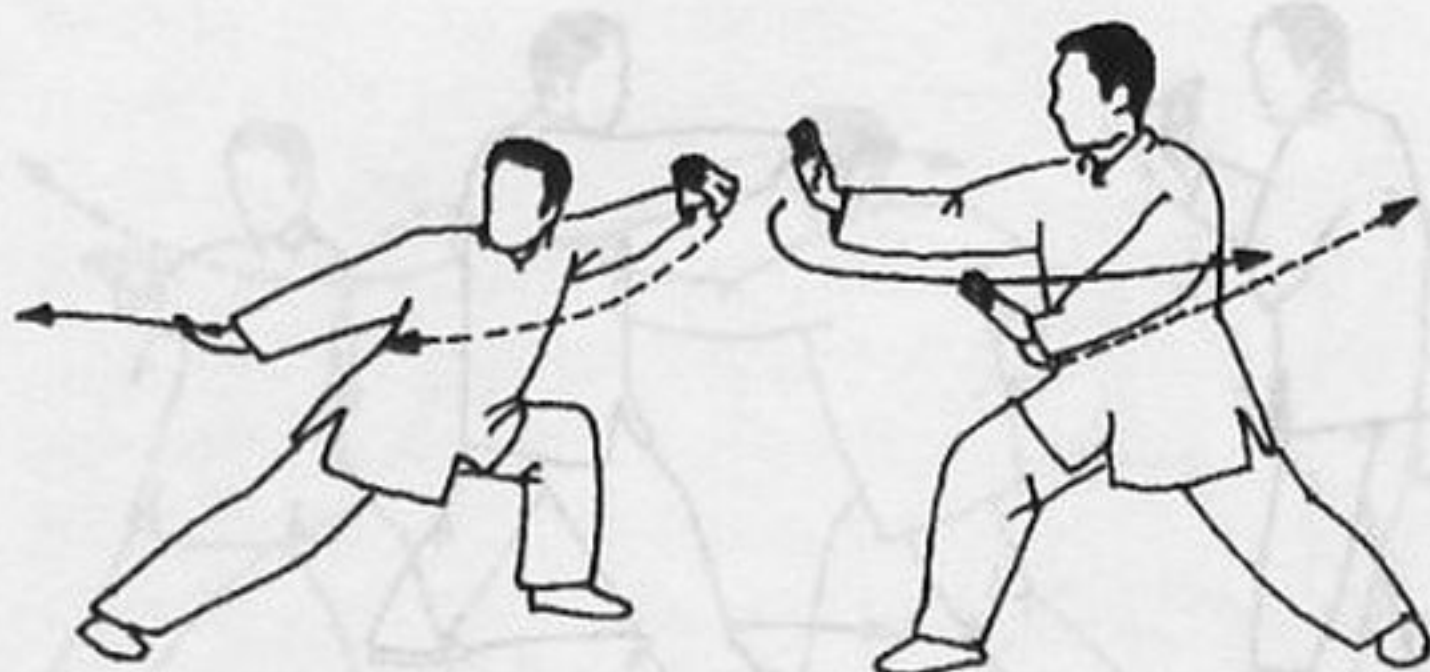


Рис.135

Рис.136



Рис.137



Рис.138



Рис.139



Рис.140



Рис.141



Рис.142

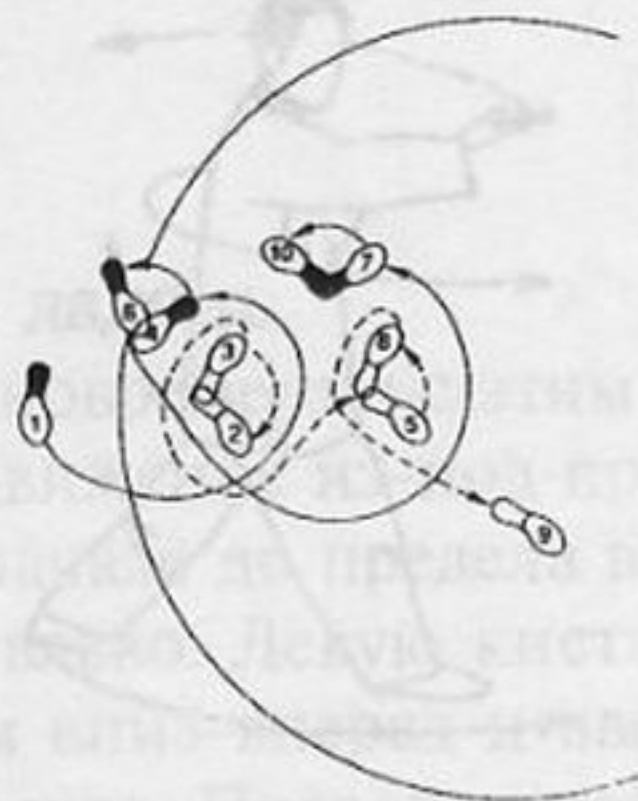


Рис.143

### Двадцать первая ладонь

Повернитесь на  $180^{\circ}$  влево. Пальцами левой руки выполните протыкающее движение вперед. Правая кисть располагается возле левого плеча (рис.138). На левой стопе развернитесь на  $180^{\circ}$  влево и сделайте шаг правой ногой. Левую кисть отведите назад к пояснице.

Правая кисть движется по дуге назад, а затем из-за головы вперед (рис.139). Продолжайте вращаться влево, левой ногой сделайте шаг вперед. Левую руку вытяните вперед и вверх (рис.140). На левой стопе развернитесь на  $180^{\circ}$  влево и сделайте шаг правой ногой. Пальцами правой руки выполните протыкающее движение из-под левой руки вверх (рис.141). Продолжая вращаться влево, сделайте еще один шаг левой ногой вперед в направлении разворота (рис.142). Схема перемещений показана на рис.143).

### Двадцать вторая ладонь

Подведите правую стопу к левой стопе и опустите ее на носок. Присядьте. Левую руку поднимите вверх. Двигая правую кисть по дуге вперед-вниз, выполните накрывающий блок вниз. Взгляд направлен на правую кисть (рис.144). Повернитесь на  $270^{\circ}$  вправо, сделайте шаг правой ногой в направлении поворота и примите стойку Гунбу. Правую руку начните поднимать вверх. Левая рука опускается вниз (рис.145).левой стопой подшагните к правой стопе и опустите ее на носок. Правую руку поднимите вверх. Двигая левую кисть по дуге вверх, а затем вправо и вниз, выполните блок вниз (рис.146). Повернитесь влево. левой ногой сделайте шаг вперед и примите левостороннюю стойку Пубу. Левую руку вытяните вдоль одноименной ноги (рис.147). Правой ногой сделайте шаг вперед. Левую руку поднимите вверх. Пальцами правой руки выполните протыкающее движение вперед (рис.148). Повернитесь на  $270^{\circ}$  вправо. Правой ногой сделайте шаг в направлении поворота и примите стойку Пубу (рис.149). левой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Обе руки сожмите в кулаки и отведите их к животу (рис.150). Схема перемещений показана на рис.151.



Рис.144



Рис.145



Рис.146



Рис.147



Рис.148



Рис.149



Рис.150

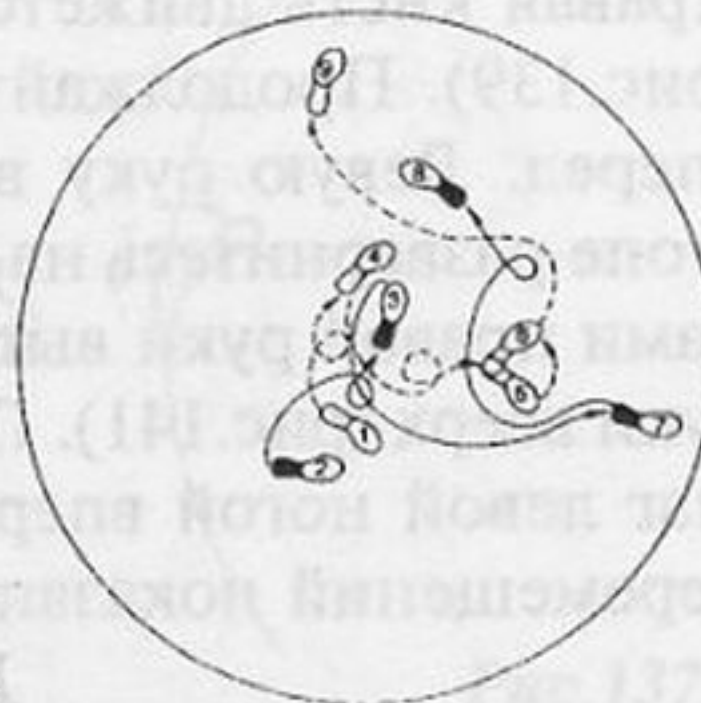


Рис.151

### Двадцать третья ладонь

Повернитесь на  $180^\circ$  вправо. Разожмите кулаки и поднимите вверх обе кисти. Ладони направлены вверх, пальцы друг к другу (рис.152). Согните ноги в коленях и примите перекрестную стойку. Правой ладонью выполните блокирующее движение вниз-вправо (рис.153). На правой стопе повернитесь на  $360^\circ$  вправо и сделайте шаг левой ногой в направлении разворота туловища. Обе руки как бы обнимают большой шар и двигаются по дуге вправо-вверх (рис.154). Повернитесь на  $180^\circ$  вправо. Правой ногой сделайте шаг назад и еще раз повернитесь на  $180^\circ$  вправо. Левую кисть отведите к одноименному боку. Правую кисть двигайте по дуге вниз, затем вперед-вверх. Правую руку вытяните вперед на уровне головы, ребро кисти направлено вверх, пальцы — вперед (рис.155).левой ногой сделайте шаг Коубу вперед. Пальцами левой руки выполните протыкающее движение из-под правой руки вверх. Правая кисть располагается возле левого плеча (рис.156). Схема перемещений показана на рис.157.



Рис.152



Рис.153



Рис.154



Рис.155



Рис.156

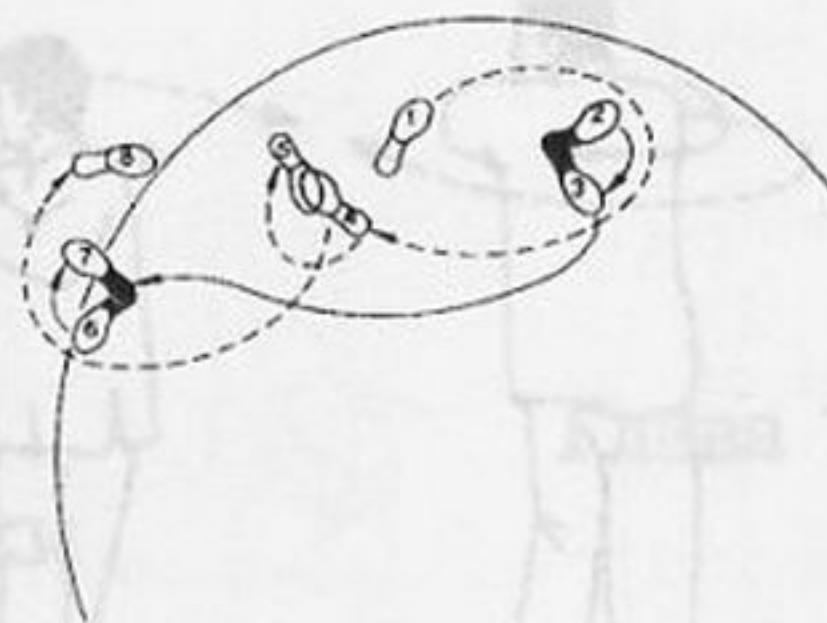


Рис.157

### Двадцать четвертая ладонь

Повернитесь вправо, правой ногой сделайте шаг вперед и примите правостороннюю стойку Пубу (рис.158). Перенесите большую часть веса тела на правую ногу и примите стойку Гунбу. Правой ладонью выполните толчок вперед (рис.159). Повернитесь влево и примите левостороннюю стойку Гунбу. Разверните левую кисть пальцами вправо и выполните толчок вперед (рис.160). Повернитесь вправо и сделайте шаг левой ногой Коубу вперед. Пальцами левой руки выполните протыкающее движение из-под правой руки вправо. Туловище поворачивается вправо (рис.162). Вращаясь вправо, сделайте несколько шагов левой, правой и еще раз левой ногой. Во время вращения примите левостороннюю стойку Саньтиши (рис.163 – 165).

Подведите обе кисти к животу, затем разведите их в стороны и опустите их вниз. Правую ногу приставьте к левой. Распрямите ноги в коленях и примите исходное положение (рис.166-169). Схема перемещений показана на рис.170. Комплекс окончен.



Рис.158



Рис.159



Рис.160



Рис.161



Рис.162



Рис.163



Рис.164



Рис.165



Рис.166



Рис.167



Рис.168



Рис.169



Рис.170

## Толкающие руки

Толкающие руки – это упражнения, которые позволяют развить чувствительность рук и всего тела, что очень важно для ведения поединка. Владения данными приемами вы сможете предугадать намерения вашего оппонента по малейшему проявлению его усилия, а также точно определять пустоты в его защите и углы под которыми можно развивать свою контратаку.

Основу толкающих рук в Багуачжан составляют три комплекса.

Все движения следует выполнять медленно, плавно и координировать их с дыханием.

### Комплекс №1

1. Вы и ваш партнер стоите друг против друга. Руки опущены (рис.1).

2. Ваш партнер наносит хлещущий удар тыльной стороной кисти правой руки. Иногда делают тычок пальцами.

Вы вытягиваете свою правую руку вперед, одновременно вращая кисть в направлении по часовой стрелке. Одновременно с этим поверните корпус вправо (рис.2).

Усилие вашего партнера отводятся в правую от вас сторону.

3. Ваш партнер наносит хлещущий удар тыльной стороной левой кисти.

Вытяните вашу левую руку вперед, одновременно вращая кисть против часовой стрелки и разворачивая корпус влево (рис.3).

Усилие партнера будет в левую от вас сторону.

4. Партнер наносит хлещущий удар тыльной стороной правой кисти. Выбрасывая вперед свою правую руку, нейтрализуйте его атаку (рис.4). Затем возвратным движением руки, отведите атакующую конечность вниз (рис.5).

5. Вы и ваш партнер развернитесь вокруг по часовой стрелке и повторите упражнение с другой руки (рис.6).

Комплекс окончен.

Поменяйтесь ролями с вашим партнером и выполните весь комплекс вновь.



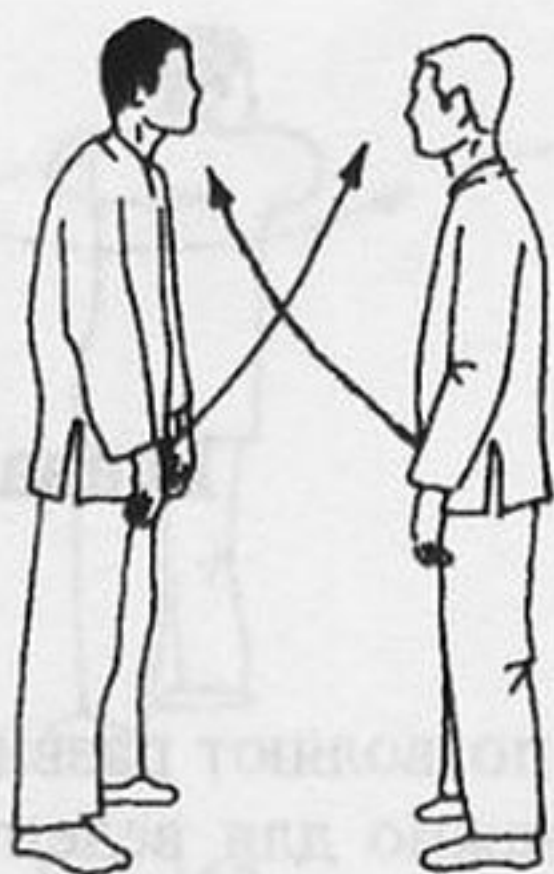


Рис.1



Рис.2

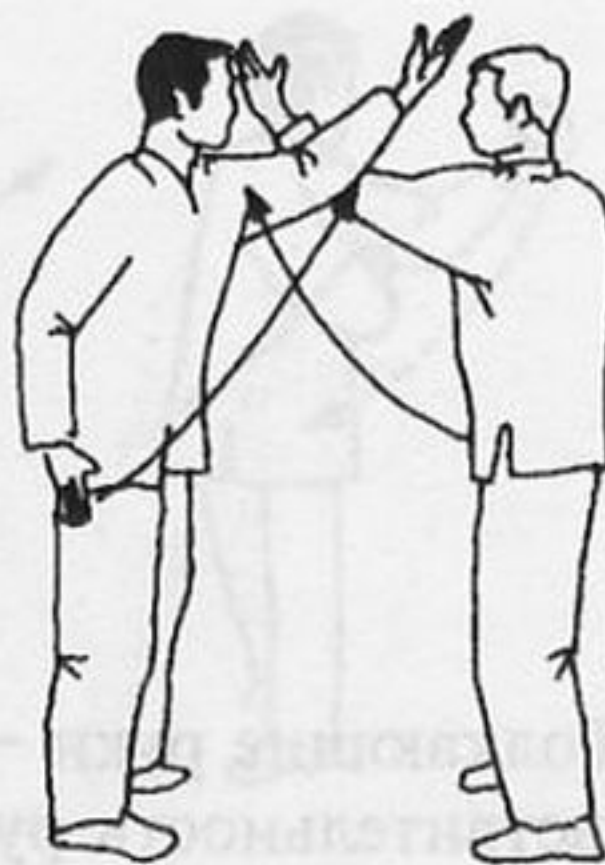


Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис.6

### Комплекс №2

1. Вы и ваш партнер стоите друг против друга. Руки опущены (рис.7).
2. Партнер делает шаг правой ногой вперед. Одновременно правой ладонью он выполняет толчок в область живота (рис.8, 9).
- 3.левой ногой сделайте шаг назад и, разворачивая туловище влево, вытяните вперед вашу правую руку, отводя, таким образом, его атаку в правую от вас сторону. Левую руку отведите назад (рис.10-12).
4. Партнер делает шаг правой ногой вперед. Одновременно с этим он левой ладонью выполняет толчок из-под руки вперед (рис.13).
5. Правой ногой сделайте шаг назад. Одновременно с этим, разворачивая туловище вправо и, вытягивая левую руку вперед, отведите атаку влево (рис.14).
6. Партнер делает шаг правой ногой вперед. Одновременно правой ладонью он наносит удар в живот.левой ногой сделайте шаг назад и, вытянув вперед правую руку, отведите атаку вправо (рис.15, 16).

7. Партнер переносит вес тела на впередистоящую правую ногу и принимает стойку Гунбу. Предплечьем правой руки он давит на вашу правую руку для того, чтобы ограничить ее в движении. В это же время левой ладонью он наносит толчок в ваш правый бок. Целью атаки может являться спина (рис.17).

8. Правой ногой сделайте шаг влево-назад и, развернитесь влево на 180° пропуская, таким образом, его мимо себя (рис.18).

В то же время, когда вы совершаете вращения, ваш партнер делает шаг вперед левой ногой (рис.19, 20).

9. Продолжая разворот влево, левую стопу разверните сильно влево (Байбу), после чего сделайте шаг вперед правой ногой. После этого своим левым предплечьем надавите на его левую руку, а правой ладонью нанесите удар ему в живот (рис.21).

10. Ваш партнер левой ногой отступает назад, разворачивает туловище влево и вытягивает вперед свою правую руку. Таким образом отводит вашу атаку (рис.22). Комплекс окончен.

Выполните весь комплекс, поменявшись ролями с вашим партнером.

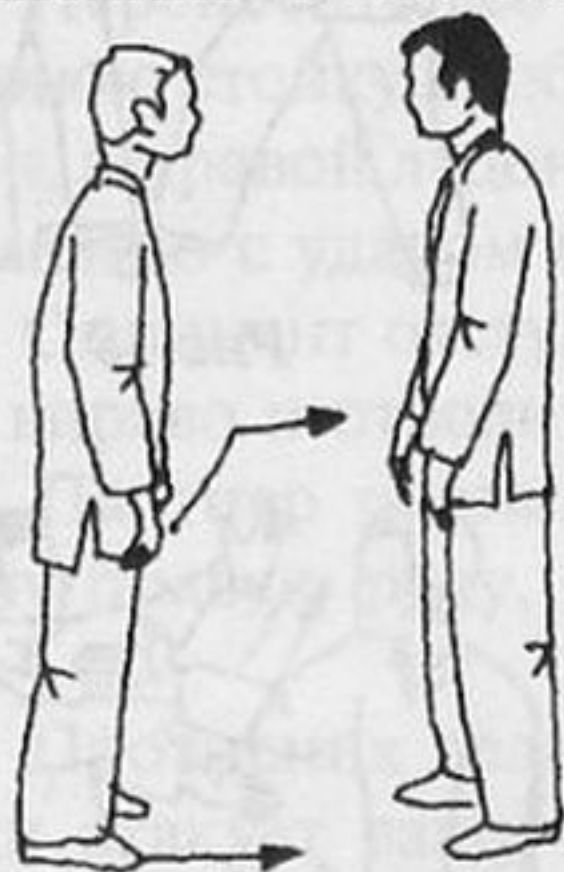


Рис.7



Рис.8



Рис.9



Рис.10



Рис.11



Рис.12



Рис.13

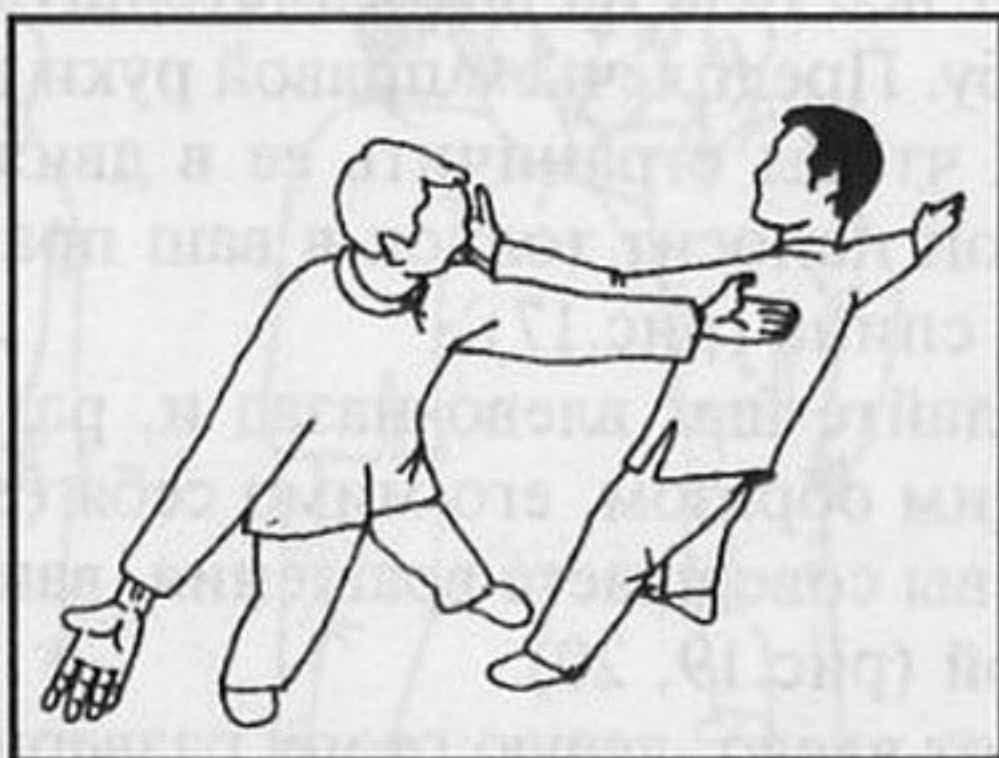


Рис.14



Рис.15



Рис.16



Рис.17



Рис.18



Рис.19

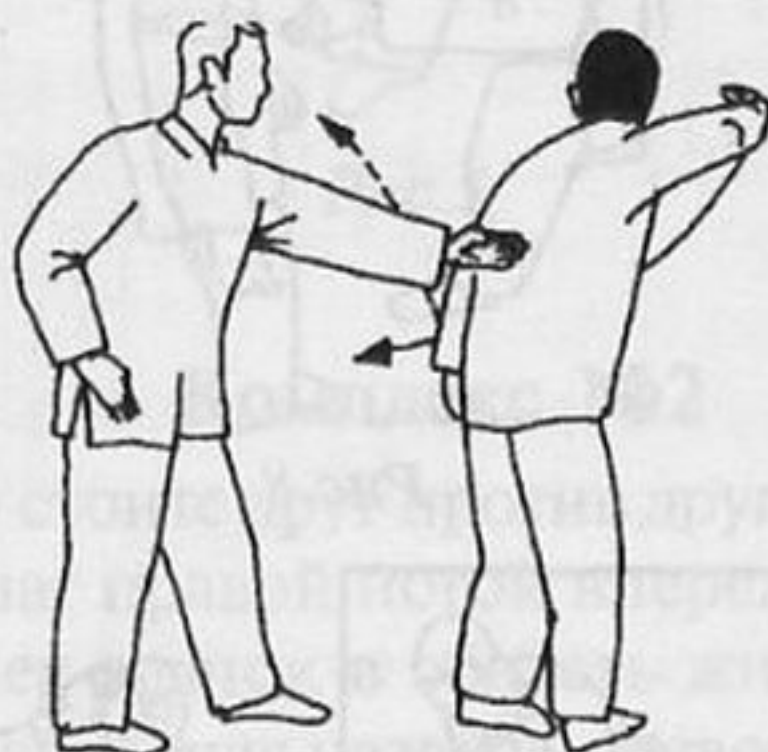


Рис.20



Рис.21

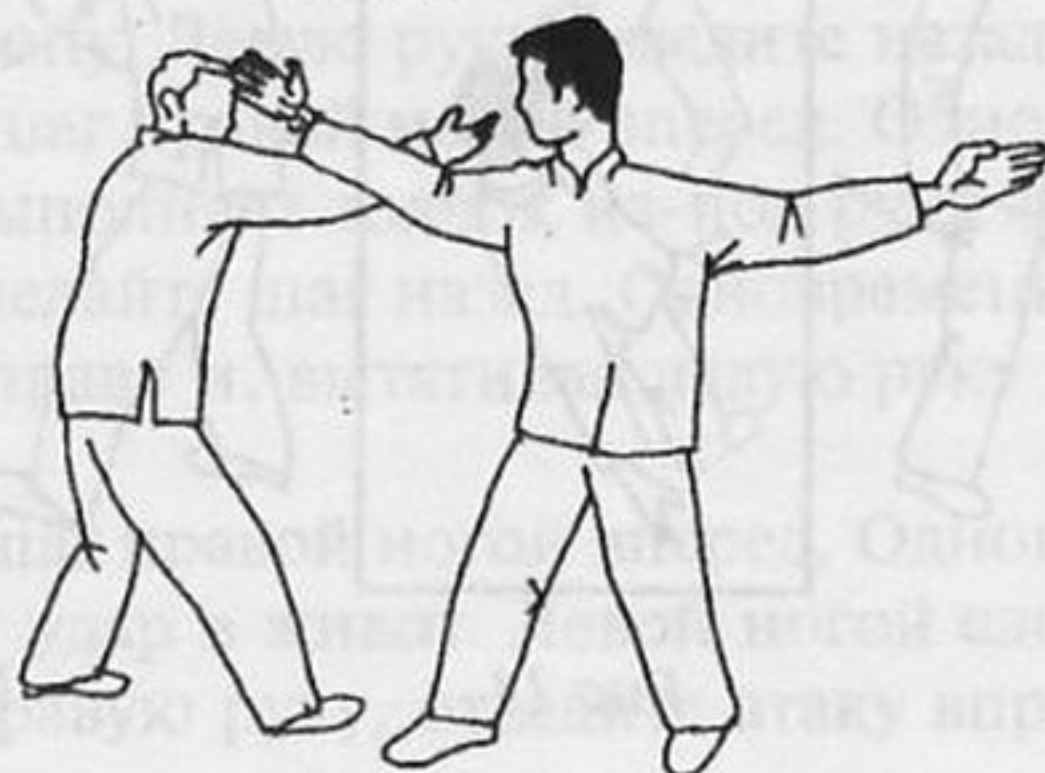


Рис.22

## Комплекс №3

1. Вы ваш партнер стоите друг перед другом. Руки опущены (рис.23).
2. Партнер правой ногой делает шаг вперед. Одновременно с шагом, правой ладонью он наносит прямой удар в область груди (рис.24).
3. Правой ногой отступите назад и разверните туловище вправо (рис.25). Вместе с поворотом туловища, скручивайте левое плечо в направлении по часовой стрелке, отводя, таким образом, атакующую конечность мимо вас (рис.26, 27).

Отведение бьющей руки противника, как правило осуществляется частью руки от плеча до локтя. При этом, сама рука ни в каком случае не должна быть прижата к корпусу, а наоборот, как бы отводится от тела. Это движение должно осуществляться без видимого мышечного напряжения.

4. Круговым движением поднимите левую руку вверх и отведите правую руку оппонента влево. Этим движением вы раскрываете тело противника для вашей атаки (рис.28, 29).

5. Перенесите вес тела на передистоящую ногу, приняв левостороннюю стойку Гунбу.левой рукой контролируйте правую руку партнера, а правой ладонью нанесите удар ему в грудь (рис.30-32). Одновременно с ударом сделайте шаг правой ногой вперед.

6. Оппонент отступает правой ногой назад, разворачивает туловище вправо и отводит вашу атаку мимо себя (рис.33, 34).

7. Партнер поднимает свою руку по дуге вверх и отводит влево вашу правую руку, раскрывая вас для последующей атаки (рис.35, 36).

8. Противник делает шаг правой ногой вперед, а ладонью правой руки атакует вашу грудь. Вы отступаете и разворачиваясь вправо, отводите его атаку мимо себя (рис.37, 38). Комплекс окончен.

Выполните комплекс еще раз, поменявшись ролями с партнером.

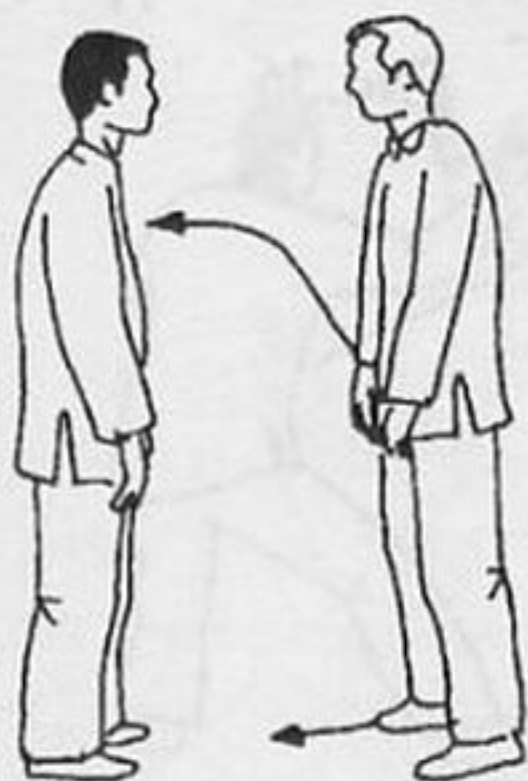


Рис.23

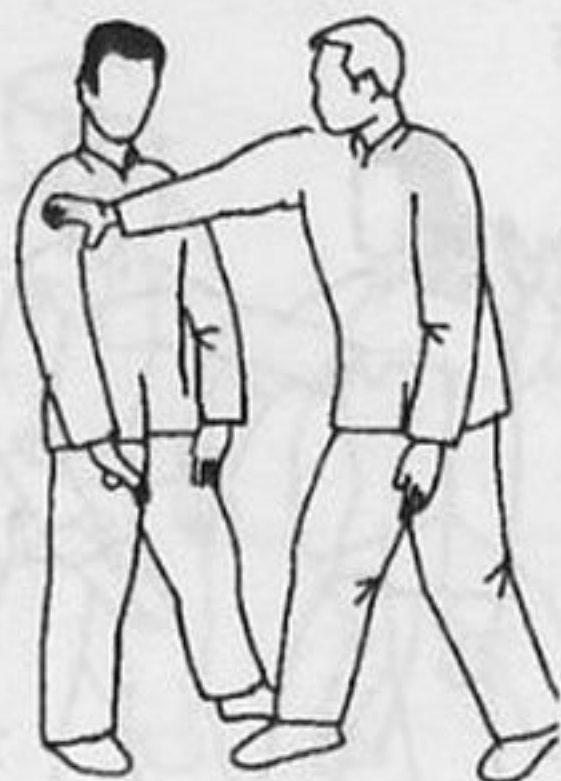


Рис.24



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35



Рис.36



Рис.37



Рис.38

## Боевые комбинации

Изучение боевых комбинаций дает основные навыки в прикладном применении техники Багуачжан. Данные связки представляют собой определенные схемы, построенные на основных принципах и технических элементах школы. Боевых связок может быть очень много, однако нет особого смысла в разучивании огромного количества приемов, достаточно хорошо отработать несколько основных, после чего можно приступать к составлению собственных комбинаций.

### 1. Бьющая ладонь

Противник наносит прямой удар правой ладонью в лицо. Правым предплечьем блокируйте в атаку. После этого быстро выведите вперед из под вашей правой руки левую руку и надавите на правую руку оппонента изнутри-наружу. Это делается для того, чтобы раскрыть противника для вашей контратаки. Правой ногой сделайте пол шага вперед и нанесите удар правым локтем в грудь (рис.1-3).

Левой рукой противник блокирует ваш удар, а затем быстро наносит этой же ладонью контрудар в лицо.

Быстро опустите правый локоть вниз и направьте кисть в направлении его левого локтя. После этого двигайте правую руку так, чтобы захватить левый локоть противника и поднять его руку вверх (рис.4, 5).

Левой ногой сделайте шаг вперед и нанесите прямой удар левой ладонью в грудь, либо живот оппонента (рис.6,7).



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4



Рис.5



Рис.6



Рис.7

## 2. Захватывающая ладонь

Правой ладонью нанесите прямой удар в лицо. Противник разворачивает корпус вправо, правой рукой блокирует вашу атаку и захватывает ваше запястье. Одновременно с этим левой рукой он захватывает ваш локоть снизу.

Переместите вашу правую руку по дуге влево-вверх-вниз, срывая, таким образом, захват.левой рукой контролируйте его правую руку. После этого поднимите согнутую в колене правую ногу вверх, отведите назад, для замаха правую руку, а затем опуская вниз правую ногу, нанесите прямой удар правой ладонью в живот. Левая рука продолжает контролировать правую руку противника (рис.8-15).



Рис.8



Рис.9



Рис.10



Рис.11



Рис.12



Рис.13



Рис.14



Рис.15

### 3. Белая обезьяна раздвигает ветви

Правой ладонью нанесите прямой удар в лицо противника. Он отводит атаку правой рукой, захватывает ею ваше правое запястье, левой рукой захватывает вашу правую руку выше локтя, разворачивается вправо и тянет на себя вниз. Перенаправьте его силу в нужную для вас сторону. Для этого разворачивайтесь вправо и двигайте вашу правую руку по дуге влево-вниз-вправо.левой ногой сделайте шаг вперед. Перехватите правую руку противника, двигая по дуге назад правую ногу, развернитесь на 180° вправо и наложите захваченную конечность на левое плечо. Ваш оппонент оказался в положении болевого воздействия. Завершите комбинацию броском через плечо (рис.16-22).



Рис.16



Рис.17



Рис.18



Рис.19



Рис.20



Рис.21



Рис.22

### 4. Обвить тело

Противник делает шаг вперед правой ногой и правой ладонью наносит прямой удар в грудь. Правой рукой блокируйте удар, а левую руку разместите над атакующей конечностью.левой ногой зашагните за противника, а левым локтем нанесите удар по его правой руке. После этого просуньте левую руку под рукой оппонента за спину и пальцами обхватите его левый бок. Потяните назад, перебрасывая противника через согнутую в колене левую ногу (рис.23-25).





Рис.23



Рис.24



Рис.25

### 5. Ударить по ноге и уколоть в глаза

Правой ладонью нанесите прямой удар в грудь противника. Правой рукой он блокирует вашу атаку и захватывает запястье, а левой рукой захватывает правый локоть, после чего тянет вниз на себя.

Поднимите левую ногу и ее стопой нанесите пресекающий удар сверху вниз по колену впереди стоящей правой ноге противника.

Оппонент вынужден поднять правую ногу. Вашей правой ногой зашагните за оппонента и согните обе ноги в коленях. Одновременно с этим пальцами левой руки нанесите протыкающий удар в глаза. Это заставит противника отклониться назад. Прижмитесь вашим корпусом к его торсу, и оказывая поперечное воздействие правой рукой на грудь, перебросьте противника через вашу правую ногу (рис.26-28).



Рис.26



Рис.27



Рис.28

### 6. Опрокинуть серебряную вазу

Противник наносит прямой удар правой ногой. Правой рукой отбейте атаку и захватите конечность.левой ногой зашагните за оппонента, правой рукой поднимите его ногу вверх, а предплечьем левой руки нанесите удар-толчок по бедру, перебрасывая противника через левую ногу (рис.29, 30).



Рис.29



Рис.30

### 7.Изменяющаяся ладонь

Противник левой ладонью наносит прямой удар в голову. Правой рукой блокируйте атаку. После этого поднимите левую руку по дуге вверх, для того, чтобы зафиксировать атакующую конечность оппонента в положении, при котором открывается для контратаки левая нижняя часть его корпуса. Одновременно с этим сделайте шаг левой ногой вперед. После этого правой ладонью нанесите удар по ребрам слева (рис.31-33).

Противник поворачивает корпус вначале вправо, затем влево. Левая рука двигается по дуге вправо-вниз-влево-вверх, сбивает вашу атакующую руку и поднимает ее вверх. Правой ногой он делает пол шага вперед и переносит на нее большую часть веса тела. Одновременно с этим правой ладонью он наносит прямой удар в грудь.

Развернитесь вправо, перенесите большую часть веса тела на правую ногу и левой рукой отбейте руку противника во внешнюю сторону. Развернитесь влево и двигая правую руку по дуге влево-вверх-вправо, отведите правую руку противника вверх-вправо. После этого левой ладонью нанесите прямой удар по его ребрам вправо (рис.34-37).



Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35



Рис.36



Рис.37

### 8. Повернуть тело и атаковать

Левой ладонью нанесите прямой удар в лицо.левой рукой противник отводит атаку и захватывает вашу руку. Одновременно, правой ладонью он наносит прямой удар по левому плечу. Развернитесь вправо на 360° и сделайте шаг левой ногой. Таким образом, вы «обкатываете» атакующую конечность противника и отводите его удар мимо вас. Противник оттягивает назад правую руку, а правой ногой наносит удар по вашей правой ноге. Чтобы этого избежать поднимите вверх согнутую в колене правую ногу.



Рис.38

Левой ладонью противник наносит удар в лицо. Развернувшись далее вправо, опустите вниз правую ногу, выдвигая обе ваши руки по дуге влево-вверх-вправо, отбейте руку противника вправо-вверх.

После этого перенесите большую часть веса тела на правую ногу и обеими ладонями нанесите удар ему в грудь или живот (рис.38-42).



Рис.39



Рис.40



Рис.41



Рис.42

### 9. Поднять левую или правую ногу

Противник наносит прямой удар правым кулаком в грудь. Правым предплечьем отбейте эту атаку во внешнюю сторону. Перенесите вес тела на правую ногу, повернитесь вправо и тыльной стороной левого кулака нанесите удар в лицо в горизонтальной плоскости. Если противник подставил левое предплечье под ваш удар, левой ногой подбейте его впереди стоящую правую ногу и толкните левой рукой в грудь (рис.43-45).

Противник повернулся вправо, поднял правую ногу вверх, пропуская вашу атаку мимо себя, а затем опустил ногу вниз с внешней стороны от вас. Одновременно с этим левым кулаком он наносит прямой удар в живот или грудь.

Левой рукой отведите его атаку и захватите конечность. Тыльной стороной кулака нанесите удар в лицо. Противник успел подставить под удар правое предплечье. Быстро правой рукой обведите его защиту и толкните оппонента в грудь. Одновременно правой ногой подбейте его впереди стоящую правую ногу (рис.46-48).



Рис.43



Рис.44



Рис.45



Рис.46



Рис.47



Рис.48

### 10. Нести корзину с цветами

Противник наносит прямой удар правой ладонью в грудь. Уберите свой корпус из-под удара, левой ладонью накройте его правую руку, а правым локтем надавите вниз. Левой ногой сделайте шаг вперед.

Противник опускает правый локоть вниз, а левой рукой атакует ваши глаза. Правой рукой отбейте его удар, перенесите большую часть веса тела на впереди стоящую левую ногу и левой ладонью нанесите удар в грудь (рис.49-53).



Рис.49



Рис.50



Рис.51



Рис.52



Рис.53

## 11. Задерживающая ладонь

Противник наносит прямой удар правой ладонью в лицо. Правым предплечьем выполните блокирование этой атаки. Воспользовавшись тем, что ваши конечности соприкасаются, противник правой ладонью захватывает вашу руку и тянет ее вниз. Одновременно с этим он наносит прямой удар левой ладонью в лицо. Поднимите вверх согнутую в колене левую ногу и, используя в качестве оси вращения правую стопу, повернитесь на 180° вправо.левой рукой обведите руку противника. Опустите вниз левую ногу и подводите правую ногу ближе к оппоненту. Ребрами левой ладони нанесите удар в область паха. Для защиты от вашей атаки противник поднимет вверх согнутую в колене правую ногу (рис.54-57).

Оппонент опускает вниз свою правую ногу и одновременно с этим наносит прямой удар левой ладонью в лицо.

Защищаясь от его атаки, выполните уклон влево, затем правой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно с шагом нанесите удар тыльной стороной правой кисти в пах (рис.58, 59).



Рис.54



Рис.55



Рис.56



Рис.57



Рис.58



Рис.59

## 12. Старик ловит рыбу

Противник наносит прямой удар левым кулаком в лицо. Правой рукой нейтрализуйте его атаку. Правой ногой сделайте небольшой шаг с заворачиванием стопы внутрь и поверните корпус влево. Поднимите вверх согнутую в колене левую ногу.левой рукой выполните протыкающее движение назад в область паха.

После этого опустите левую ногу на землю, левую руку выведите перед грудью оппонента, а пальцами правой руки нанесите колющий удар в горло либо глаза. Предплечьем левой руки нанесите рубящий удар в горизонтальной плоскости по правой стороне груди оппонента и перебросьте его через вашу левую ногу (рис.60-63).



Рис.60



Рис.61



Рис.62



Рис.63

### 13. Рубящий удар в лицо и атака паха

Противник наносит прямой удар правой ладонью в лицо. Правой рукой отбейте его удар изнутри-наружу, затем сожмите кисть в кулак и тут же нанесите рубящий удар в лицо.

Оппонент блокирует вашу руку своей левой рукой. Используя создавшуюся ситуацию, разожмите правый кулак и нанесите обратный восходящий удар в пах. Противник делает шаг правой ногой назад.левой ногой сделайте шаг вперед и нанесите восходящий удар левым кулаком в лицо.

Противник вновь блокирует ваш удар. Еще раз вращайте левую руку и ребром ладони нанесите удар в пах. Противник отшагивает назад левой ногой. Сделайте шаг вперед правой ногой и правым кулаком нанесите восходящий удар в лицо (рис.64-68).



Рис.64



Рис.65



Рис.66



Рис.67



Рис.68



Рис.69



Рис.70



Рис.71

### 14. Перевернуть золотой треножник

Противник наносит рубящий удар ребром правой ладони сверху-вниз. Правой ногой сделайте шаг назад и, выполняя пронзающее

движение левой рукой вперед-вверх, отведите атаку влево.левой рукой захватите его правую руку и одновременно с этим сделайте шаг левой ногой, ставя ее между ног.

Повернув корпус вправо, присядьте, правой рукой захватите его ногу и потянув на себя вперед, выполните бросок (рис.69-71).

### 15. Обматывающий кулак

Противник наносит восходящий удар левым кулаком в область груди. Вращая ваше правое предплечье по часовой стрелке, отведите эту атаку мимо себя. Одновременно с этим поверните туловище влево и левой ногой сделайте заднескресный шаг, опуская ногу между его ног. Нанесите удар предплечьем от себя в живот или промежность (рис.72-75).

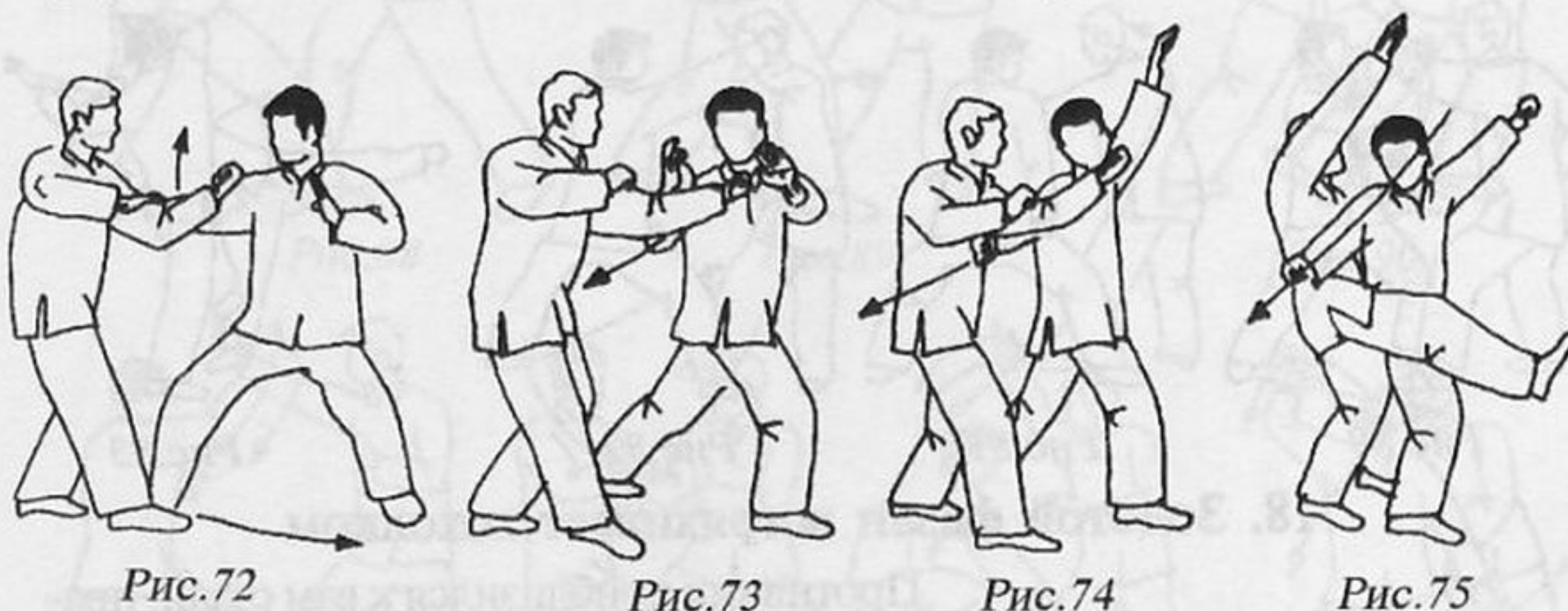


Рис.72

Рис.73

Рис.74

Рис.75

### 16. нанести удар по ребрам и опустить тело

Противник наносит прямой удар правым кулаком в лицо. Поверните туловище вправо, правой рукой сделайте блокирующее движение и захватите его конечность. После этого левой ногой сделайте шаг вперед и выкрутите его правую руку.

Противник начнет сопротивляться выкручиванию и потянет руку вверх, открывая, таким образом, свой правый бок. Пользуясь моментом, нанесите удар левой ладонью по его ребрам (рис.76-79).

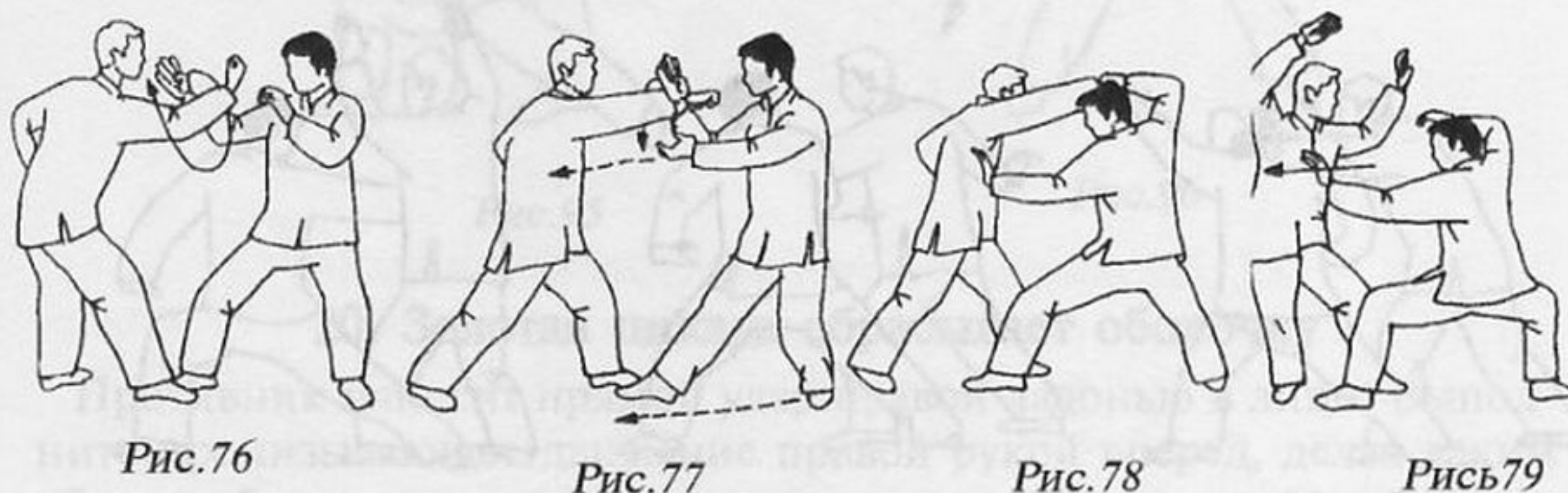


Рис.76

Рис.77

Рис.78

Рис.79



### 17. Повесить кольцо на золотом крюке

Противник наносит прямой удар правым кулаком в лицо.левой ладонью отбейте эту атаку вправо. Правой рукой перехватите бьющую конечность оппонента, левой ногой сделайте шаг вперед и потяните его на себя. Одновременно с этим левым кулаком нанесите боковой удар в голову.

Естественной реакцией противника будет стремление поднять правую руку для защиты головы и разворот корпусом вправо.

Используя сложившуюся ситуацию, потяните его руку на себя, а правой ногой нанесите поперечноперекрестный удар по его голени. Противник упадет на землю (рис.80-83).

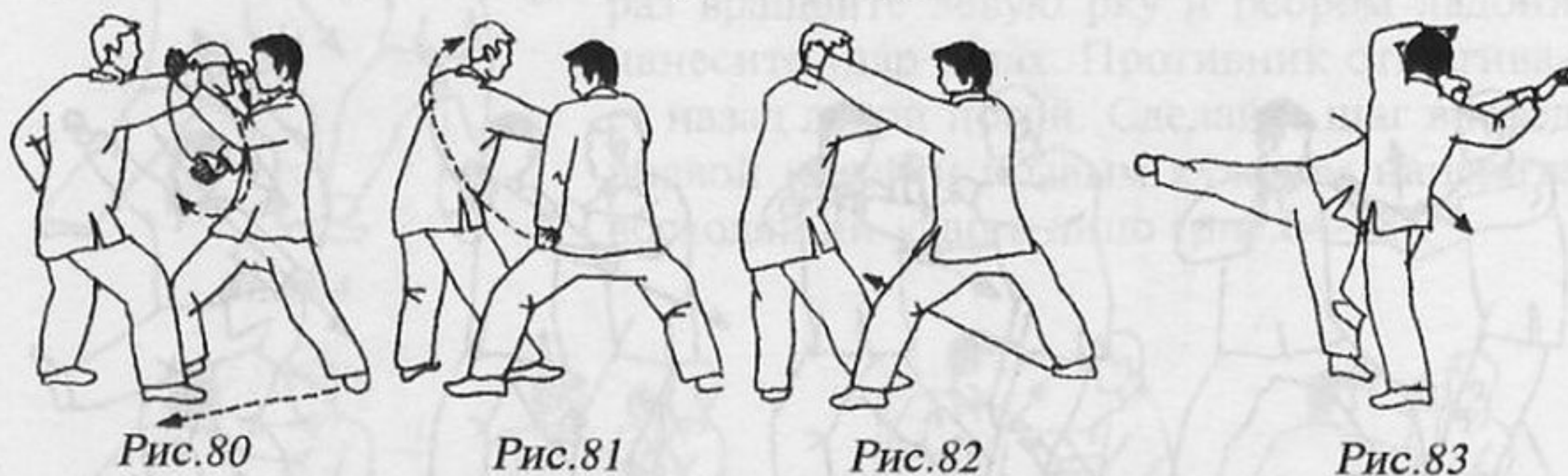


Рис.80

Рис.81

Рис.82

Рис.83

### 18. Золотой фазан встряхивает хохолком

Противник приблизился к вам сзади, правой рукой захватил ваше правое плечо, а левой рукой замахнулся для удара. Развернитесь влево и поднырните под его правую руку. После этого левым плечом надавите на его правую руку, воздействуя, таким образом. На его запястье и срывая захват. левой рукой нанесите удар в пах, либо живот (рис.84-87).



Рис.84

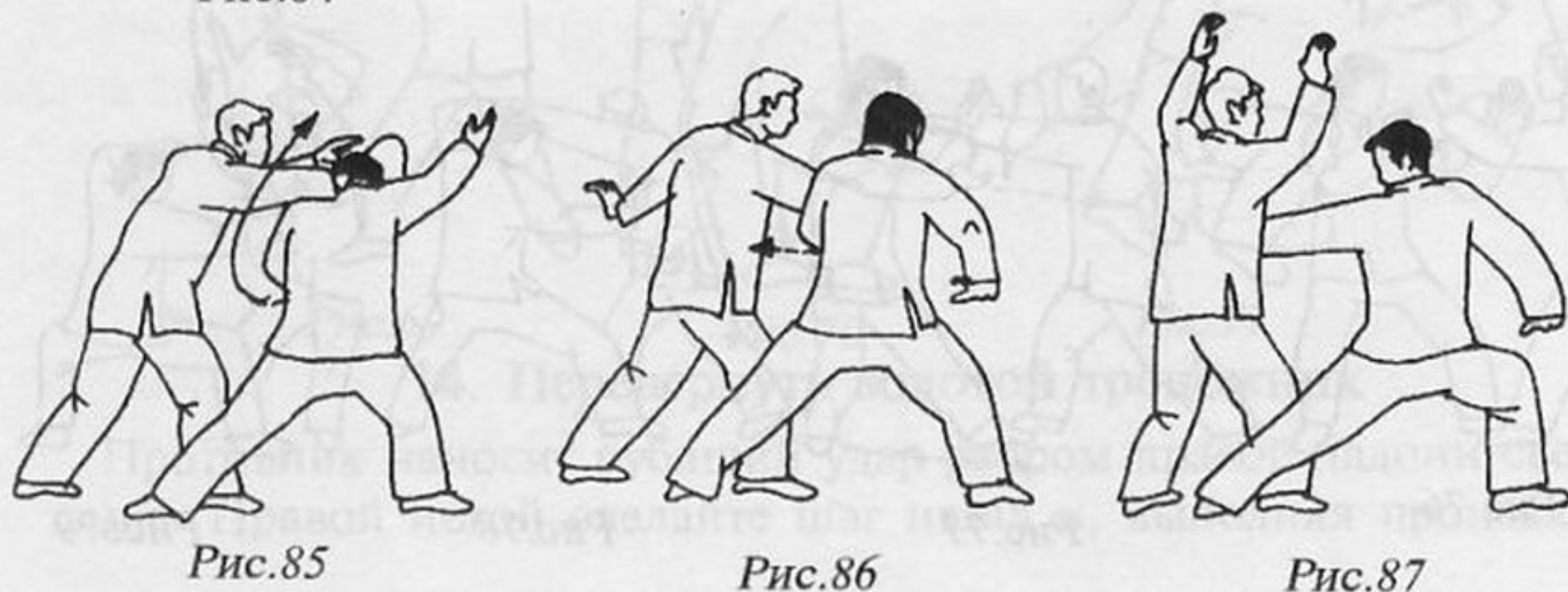


Рис.85

Рис.86

Рис.87

### 19. Обхватывающие ладони

Противник наносит прямой удар правой ладонью в грудь.левой рукой отбейте атаку, а правой рукой выполните проникающее движение из-под вашей левой руки над его правой рукой. Соедините основания ладоней и разведите пальцы в стороны. После этого отведите руку противника вниз-вправо и нанесите удар-толчок обеими ладонями по его ребрам справа (рис.88-90).



Рис.88



Рис.89



Рис.90



Рис.91



Рис.92



Рис.93



Рис.94



Рис.95



Рис.96

### 20. Золотая цикада сбрасывает оболочку

Противник наносит прямой удар правой ладонью в лицо. Выполните пронизывающее движение правой рукой вперед, делая таким образом бок и захватите его запястье.

Вырываясь из захвата, противник поднимает руку вверх, левой ногой сделайте шаг вперед. Одновременно левой ладонью нанесите обратный удар в пах. Далее, наклоняясь по диагонали вперед и прилагая силу поясницей, затяните его правой рукой на себя и перебросьте через себя вперед (рис.91-96).

### 21. Собирающий и хлещущий удар.

Правой ладонью нанесите прямой удар в лицо противника. Он убирает корпус, правой рукой отводит вашу атаку и захватывает запястье, левой рукой он захватывает правый локоть. Перемещайте правую руку по дуге снизу вверх, левой ногой сделайте шаг вперед, а левую руку выведите вперед под своей правой рукой и захватите левое запястье оппонента. Согните правую руку, зашагните правой ногой за противника и предплечьем правой руки нанесите обратный удар в живот (рис.97-101).



Рис.97



Рис.98



Рис.99



Рис.100



Рис.101

### 22. Взвалить золотого человека на спину

Противник обеими руками захватил оба ваших запястья. Переместите левую руку по дуге вверх-вправо, а правую руку вниз-влево, освободитесь от захватов и в свою очередь захватите оба его запястья. После этого правой рукой толкните левую руку противника к

его груди, а правой ногой зашагните за его впередистоящую ногу.

Правой рукой захватите правую руку оппонента, развернитесь вправо и опустившись на левое колено переброшите его через плечо (рис.102-106).



Рис.102



Рис.103



Рис.104



Рис.105



Рис.106

### 23. Непрерывно выпустить три стрелы

Нанесите прямой удар правым кулаком в солнечное сплетение противника. Он блокирует вашу атаку правой рукой. Быстро нанесите удар левым кулаком в лицо. Этот удар также блокируется оппонентом. Неожиданно смените уровень атаки и нанесите еще один удар правым кулаком в солнечное сплетение (рис.107-109).



Рис.107



Рис.108



Рис.109

## 24. Двойной толчок с шагом вперед

Противник наносит рубящий удар ребром правой ладони сверху-вниз. Вытяните вперед правую руку, отводя атаку вдоль ее предплечья вправо.



Рис.110

Левой ногой сделайте шаг вперед. Правую ладонь расположите у правой стороны его груди, а левую ладонь — у правых плавающих ребер. Перенесите вес тела на левую ногу, разверните корпус вправо и нанесите толчок обеими руками горизонтально — вправо. Противник упадет на землю (рис.110-113).



Рис.111



Рис.112



Рис.113

## 25. Задержать ладонь для атаки живота

Противник правой рукой захватил вашу правую руку и потянул ее на себя. Разверните правую руку локтем вниз и поведите ее в этом направлении. Левой ногой сделайте шаг вперед и в свою очередь правой рукой перехватите его атакующее запястье.

Разверните корпус вправо. Левым плечом надавите на правое плечо оппонента. После этого тыльной стороной левой руки нанесите удар в живот либо область паха (рис.114-118).



Рис.114



Рис.115



Рис.116



Рис.117



Рис.118



Рис.119



Рис.120



Рис.121



Рис.122



Рис.123

## 26. Повернуть туловище и разрубить ребра

Правой ладонью нанесите прямой удар в лицо. Противник блокирует вашу атаку изнутри-наружу правой рукой и развернув ее ладонью вверх прихватывает вашу конечность, после чего опускает ее вниз. После этого он поднимает вверх правую ногу и зашагивает за вашу правую ногу. Одновременно с этим он наносит прямой удар правой ладонью в лицо.левой рукой отбейте атаку вверх и захватите пальцы правой руки оппонента.левой ногой сделайте большой шаг вперед и поднимите верх согнутую в колене правую ногу.левой рукой отпустите конечность противника, а ребром правой ладони нанесите рубящий удар по его ребрам (рис.119-123).

## 27. Освободиться от захвата за корпус

Противник подошел к вам сзади и обеими руками обхватил корпус. Расположите ваши руки поверх его рук, и своими ногтями начните воздействовать на места у основания его ногтей. Из-за сильной боли оппонент отпустит захват. Развернитесь влево, левой ногой сделайте шаг назад, левым локтем нанесите удар в солнечное сплетение (124-125). Другим вариантом контратаки может быть опускание тела вниз, захват правой рукой его ноги снизу и толчок левой рукой

(рис.126). Если противнику удалось заблокировать ваш удар локтем, развернитесь вправо, и правой ладонью нанесите удар в пах (рис.127, 128).



Рис.124



Рис.125



Рис.126



Рис.127



Рис.128

## 28. Повернуть тело и толкнуть ладонью

Противник наносит прямой удар правой ладонью в грудь. Правой рукой отведите атаку от себя и захватите его бьющую конечность. Одновременно с этим левой ладонью нанесите удар по его лицу. Оппонент вытягивает левую руку вперед-вверх и блокирует вашу контратаку. Быстро разверните корпус влево. Оттяните левую руку назад, а правой ладонью нанесите прямой удар в грудь.



Рис.129

Правой ладонью он блокирует ваш удар. Развернитесь влево на  $360^\circ$  и сделайте шаг левой ногой назад. Ребром левой ладони нанесите удар в пах.

Левой рукой противник блокирует и этот ваш удар. Развернитесь вправо на  $360^\circ$ , сделайте шаг правой ногой и правой ладонью вновь атакуйте его в пах (рис.129-133).



Рис.130



Рис.131



Рис.132



Рис.133

### 29. Толкнуть лодку по течению



Рис.134

Противник наносит прямой удар правым кулаком в грудь. Вытяните правую руку вперед-вверх, отведите атаку мимо вас и зафиксируйте его конечность своими кистями. Правой ногой зашагните за оппонента.левой рукой фиксируйте его руку, а правой ладонью толкните его в горло (рис.134-138).



Рис.135



Рис.136



Рис.137



Рис.138

### 30. Сбить ногой золотую шапку

Левым кулаком нанесите прямой удар в грудь. Противник накрывает ваше запястье своей левой рукой, а правой рукой захватывает локоть. После этого он делает шаг вперед правой ногой и выкручивает руками вашу левую руку.

Заверните левую стопу внутрь, развернитесь на 180° вправо и правой ступней нанесите двойной удар назад: вначале в колено впереди стоящей ноги противника, а затем восходящий удар в пах или живот (рис.139-140).





Рис.139



Рис.140

### 31. Шагнуть вперед и ударить двумя руками

Противник наносит прямой удар правой ладонью в грудь. Наклонитесь вперед, убирая грудь, и повернитесь корпусом вправо. Действуя правой рукой вдоль внешней стороны руки оппонента, проникаете вниз.левой ногой сделайте шаг влево-вперед за противника и нанесите удар ладонью в бок. Оппонент отдернет правую руку для защиты. Следуя за его движением, нанесите удар обеими ладонями по его ребрам справа (рис.141-143).



Рис.141



Рис.142



Рис.143

### 32. Пройти и подбить

Противник наносит прямой удар правой ладонью в лицо. Уклонитесь влево от этого удара и блокируйте его атаку правой рукой.

Вашей правой рукой захватите правое запястье противника, а левой рукой — его руку со стороны подмышки. После этого потяните оппонента на себя. Правой ногой нанесите поперечный удар в колено левой ноги (рис.144-146).



Рис.144



Рис.145



Рис.146



Рис.147

### 33. Белая змея высовывает язык

Противник наносит прямой удар правым кулаком в грудь. Уберите корпус и разгрузите правую ногу. Правой рукой выполните обволакивающее движение вдоль его руки сверху-вниз. Когда ваша рука углубится в сторону правой подмышечной впадины оппонента, нагрузите правую ногу и обернув ладонь правой руки вниз, нанесите тычковый удар по ребрам в область подмышки.

Для того, чтобы защититься, противник возвращает правую руку назад. Пальцами левой руки нанесите колющий удар в глаза, ладонь обращена вверх. Противник блокирует этот удар левой рукой изнутри наружу.левой ногой сделайте шаг вперед с заворачиванием стопы внутрь, развернитесь вправо и поднимите согнутую в колене правую ногу. Пальцами правой руки нанесите протыкающий удар в глаза. Противник блокирует атаку своей правой рукой и фиксирует ваш локоть.

Развернитесь вправо, левой рукой сбейте правую руку противника и пальцами правой руки нанесите повторный протыкающий удар в глаза. Ладонь бьющей руки направлена вниз.

Противнику вновь удалось левой ладонью заблокировать ваш локоть.левой рукой сбейте его левую руку влево-вверх, а правой ладонью нанесите прямой удар по ребрам слева (рис.147-151).



Рис.148



Рис.149



Рис.150



Рис.151

## Парные комплексы Дуйлянь

Парные комплексы (Дуйлянь) — это наивысшая форма проработки боевой техники, выполняемая с партнером. Здесь тренируют силу, ловкость и чувство дистанции. Считается, что Дуйлянь подготавливает учеников к свободному бою. Вначале необходимо выполнять все действия медленно и аккуратно, не применять силу, отрабатывая координацию и точность. И лишь через довольно-таки большой промежуток времени в течении которого вы практикуете Дуйлянь (три-четыре месяца), можно постепенно увеличивать скорость и силу.

Как только вы изучили последовательность, следите за тем, чтобы все движения выполнялись плавно, без рывков и «нервных» движений.

### Комплекс: «Десять форм»

Парный комплекс «Десять форм» отличается кратность движений, скоростью атакующих и защитных действий и в тоже время потрясающей эффективностью боевых приемов Багуачжан.

#### Исходное положение

Вы и ваш партнер находитесь в правосторонних стойках друг против друга. Правые руки вытянуты вперед, внешние стороны запястий соприкасаются. Около семидесяти процентов веса тела приходится на сзадистоящие ноги, около тридцати процентов — на передистоящие ноги (рис.1).

#### 1. «Зеленый дракон выпускает когти»

Ваш партнер подает корпус вперед. Правой рукой «трет» под вашим правым локтем. Одновременно ладонью своей левой руки отсбивает вашу правую руку вправо от себя. Правой ногой он зашагивает за вашу правую ногу и сразу же делает подшагивание своей левой ногой. Ладонью праой руки он наносит прямой удар в область вашего живота (рис.2).

## 2. «Развернуть знамя по ветру»

Левой ногой сделайте по дуге шаг в сторону. Затем разворачиваясь на левой ноге вправо сделайте большой шаг назад правой ногой. В начальной фазе движения вашей левой ладонью оттолкните атакующую руку партнера. В конце движения вы находитесь в высокой левосторонней стойке Пубу. Ваша правая рука поднята вверх, а ладонь левой руки располагается у вашего правого бока. Таким образом, уходите от удара партнера и выходите ему за спину.

Чтобы не допустить последнего, он делает шаг вперед левой ногой и разворачивается на 180° вправо (рис.3).

## 3. «Ударить в лицо»

Ваш партнер делает большой шаг вперед левой ногой и наносит прямой протыкающий удар пальцами левой руки.

Разверните корпус влево и, двигая вашу левую руку изнутри-наружу, отбейте удар в левую от вас сторону (рис.4).



Рис.1



Рис.2

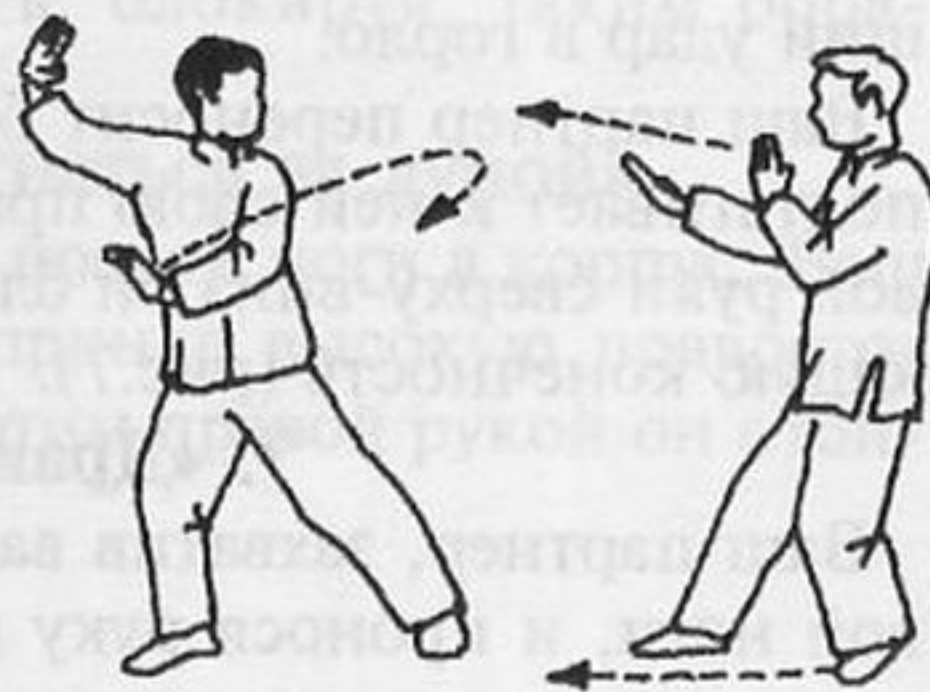


Рис.3

## 4. «Белая змея высовывает язык»

Ваш партнер разворачивает корпус влево. Левой ладонью как бы «приклеивается» к вашей левой руке, а пальцами правой руки наносит протыкающий удар целясь в глаза, либо горло.

Кисть вашей левой руки остается в предыдущем положении, а локоть вы поднимаете вверх и, таким образом блокируете удар оппонента (рис.5).

## 5. «Небожитель указывает путь»

Правой рукой сделайте движение вверх, захватите ею правую руку партнера и выкрутите ее по часовой стрелке так, чтобы его ладонь была направлена вверх. Одновременно с этим левой ногой отступите назад. Чтобы вырваться из захвата ваш партнер делает шаг вперед правой ногой, а ладонью левой руки бьет по предплечью вашей правой руки снаружи внутрь, сбивая таким образом захват (рис.6).



Рис.4



Рис.5



Рис.6

### 6. «Большой удар поворачивает корпус»

Чтобы избежать удара по вашей правой руке, сделайте круговой шаг правой ногой и развернитесь на  $360^\circ$ . Ваша правая рука продолжает удерживать его правую руку. Одновременно этим, пальцами вашей левой руки, развернутой ладонью вверх, нанесите протыкающий удар в горло.

Ваш партнер переносит большую часть веса тела на левую ногу и подтягивает к ней свою правую ногу. Движением ладони своей левой руки сверху-вниз он блокирует вашу атаку и захватывает атакующую конечность (рис.7).

### 7. «Дракон выходит из воды»

Ваш партнер, захватив вашу левую руку, разворачивает стопу левой ноги, и пронося руку над головой пытается выкрутить конечность и опрокинуть вас на землю.

Разверните стопу вашей левой ноги влево и нанесите прямой удар правой ногой ему в спину. Чтобы избежать удара он вынужден шагнуть вперед и прогнуться корпусом (рис.8).

### 8. «Рубить по шее»

Ваш партнер делает по кругу шаг правой ногой и разворачивается. Опустите вниз правую ногу.

Из этого положения, тренирующиеся часто делают несколько шагов по кругу со скрещенными левыми руками.

Мы же рекомендуем на начальном этапе выполнять комплекс без такого движения.

Ваш партнер ребром правой ладони наносит рубящий удар по шее. Вы делаете встречный шаг левой ногой и «выбрасывая» вашу левую руку вперед-вверх, отведите эту атаку влево от себя. Одновременно правой ладонью нанесите удар в живот противника. Он блокирует вашу атаку своей левой ладонью (рис.9).



Рис.7



Рис.8



Рис.9

### 9. «Поддерживать треножник»

Вы пытаетесь продолжить вашу атаку ударом правой ладони от себя. Ваш партнер отступает назад правой ногой и левой ладонью приподнимает ваш правый локоть, блокируя, таким образом, вашу атаку (рис.10).

### 10. «Преследовать ветер и гнаться за луной»

Вы продолжаете атаку прямым ударом правой ноги в корпус. Ваш партнер отступает назад левой ногой, приняв высокую правостороннюю стойку Пубу. Одновременно с этим правой рукой он отбивает вашу атаку вниз и вправо (рис.11).



Рис.10

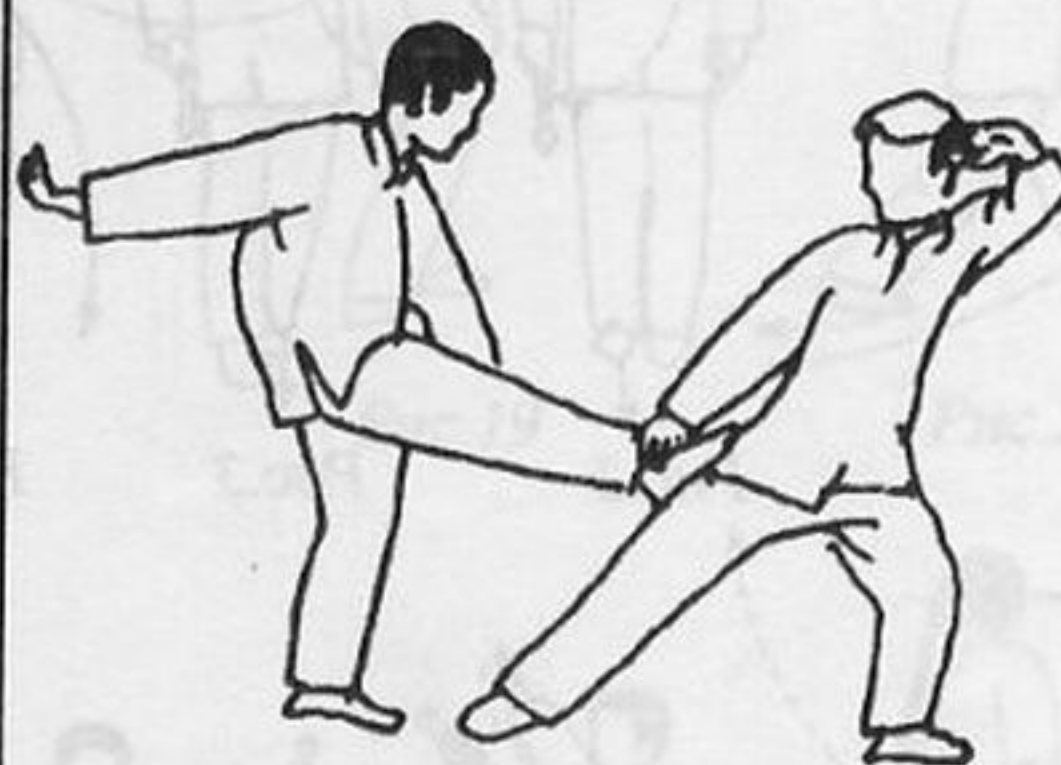


Рис.11

Чтобы продолжить практику, надо принять исходное положение и поменявшись местами с вашим партнером выполните комплекс еще раз.

После этого продолжайте комплекс из левосторонних стоек.

## Тренировка с оружием

Багуачжан является классической комплексной боевой системой, в которой помимо рукопашного боя изучают приемы владения различными видами холодного оружия. В древние времена это было актуально, но с появлением огнестрельного оружия, практически во всех стилях Ушу, данный технический раздел стали изучать как дань традиции и с целью улучшения координации движений.

В этом разделе книги будут представлены комплексы с оружием Багуачжан стиля Чэн, направления мастера Сунь Чжицзюня.

Так как объём книги не позволяет дать подробное описание техники приемов владением различными видами оружия, мы представим серию подробных иллюстраций и схемы передвижений каждого комплекса.

### Сорок восемь приемов владения мечом - Цзянь

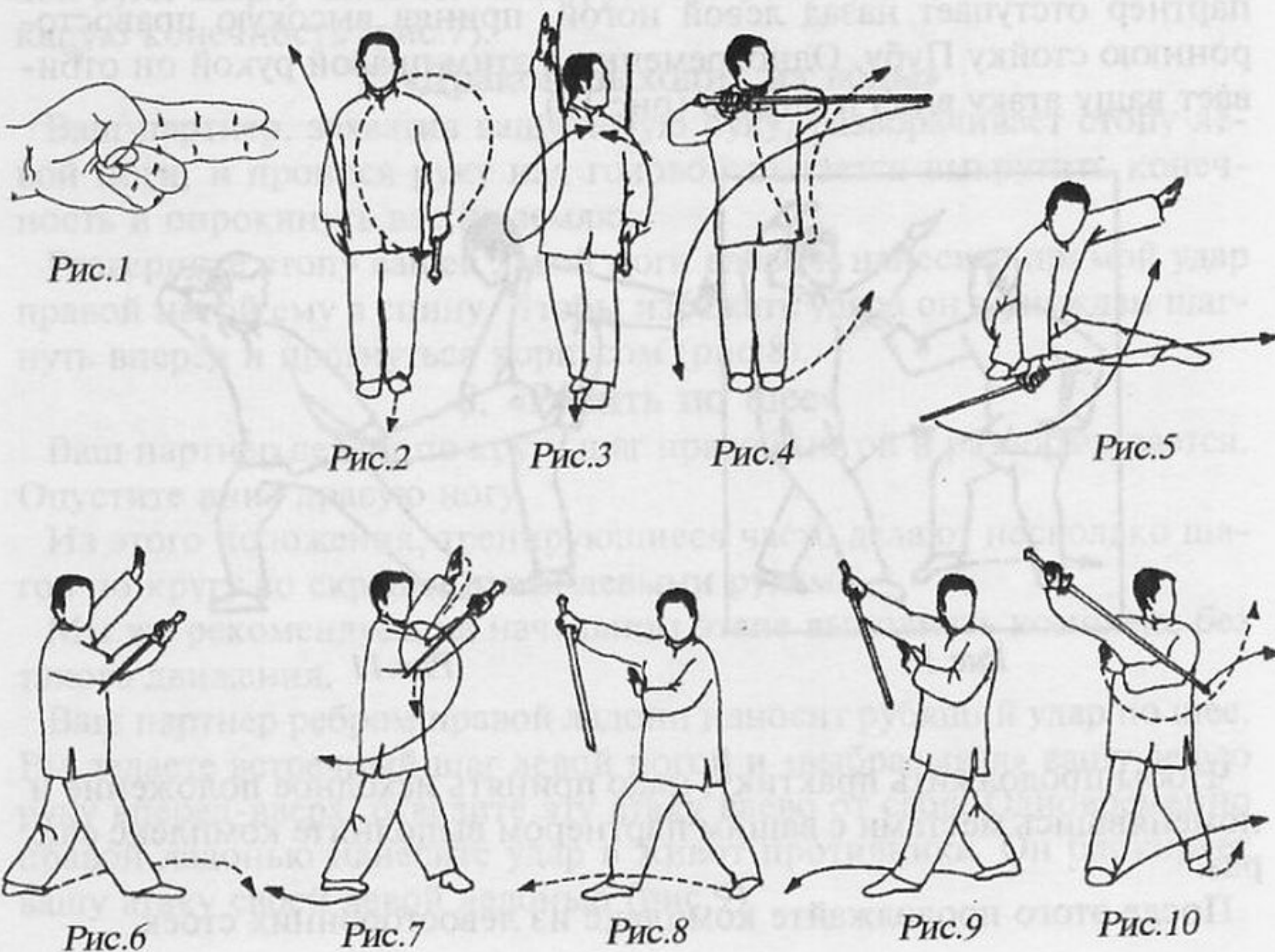




Рис.11



Рис.12



Рис.13



Рис.14



Рис.15

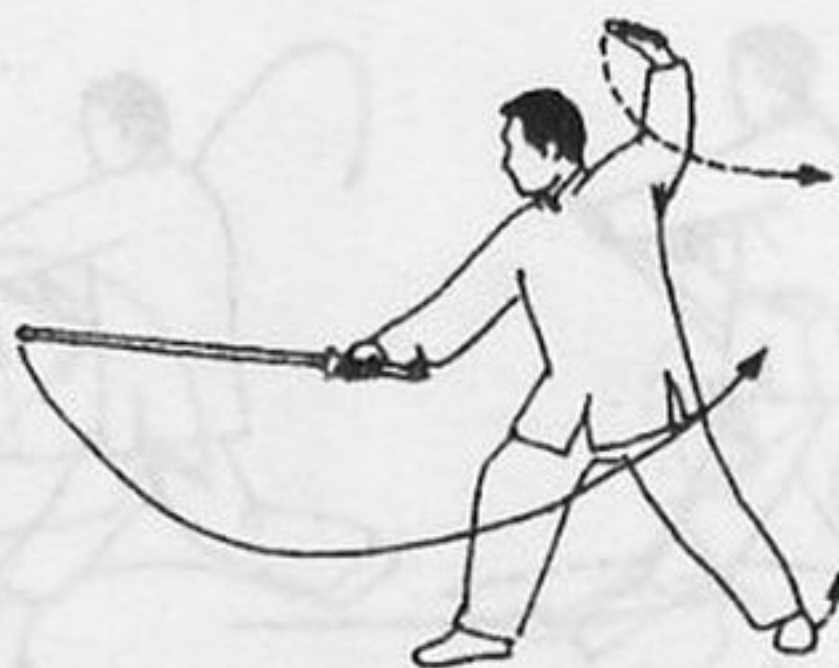


Рис.16



Рис.17

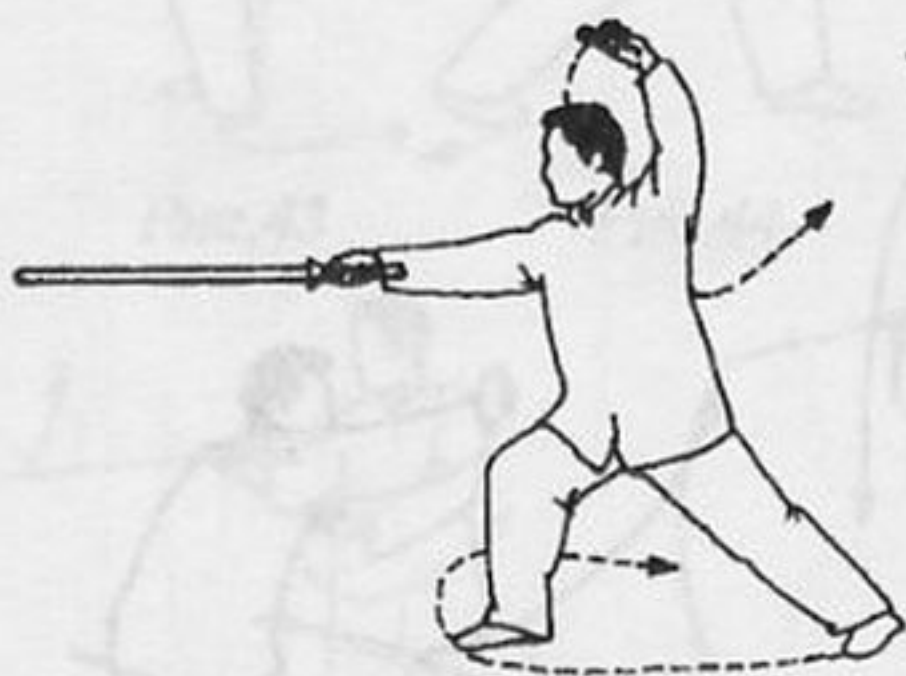


Рис.18

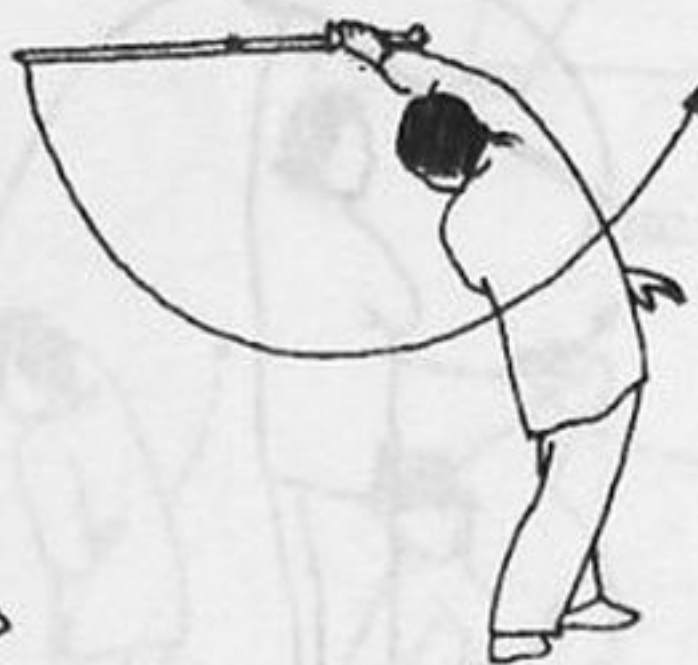


Рис.19



Рис.20

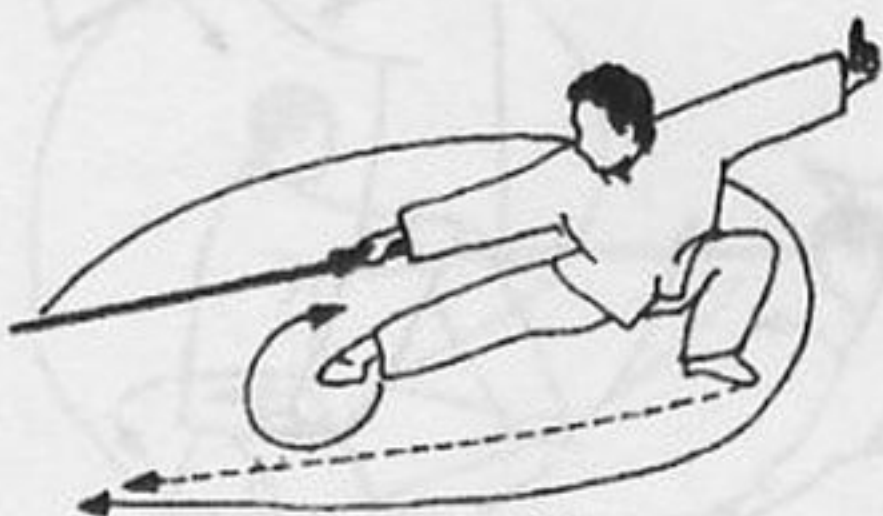


Рис.21



Рис.22



Рис.23



Приложение

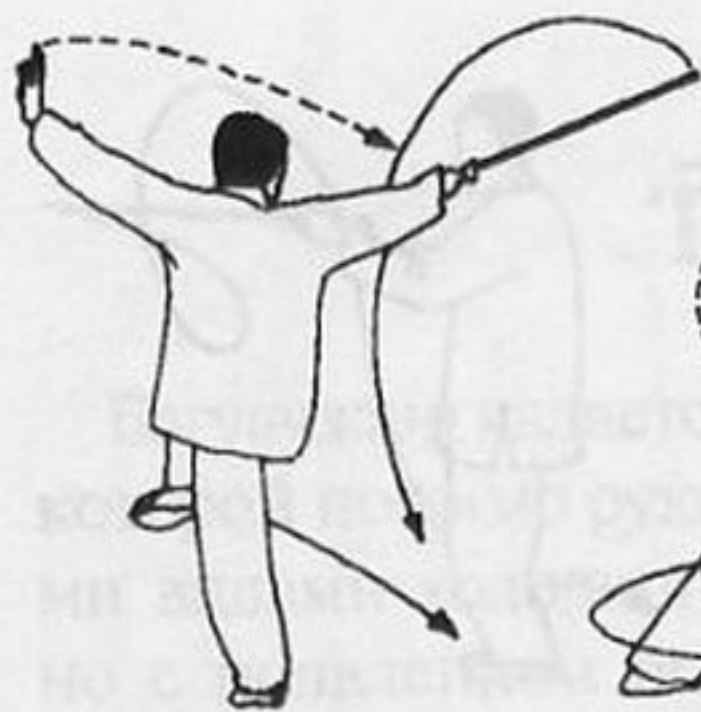


Рис.24



Рис.25



Рис.26



Рис.27

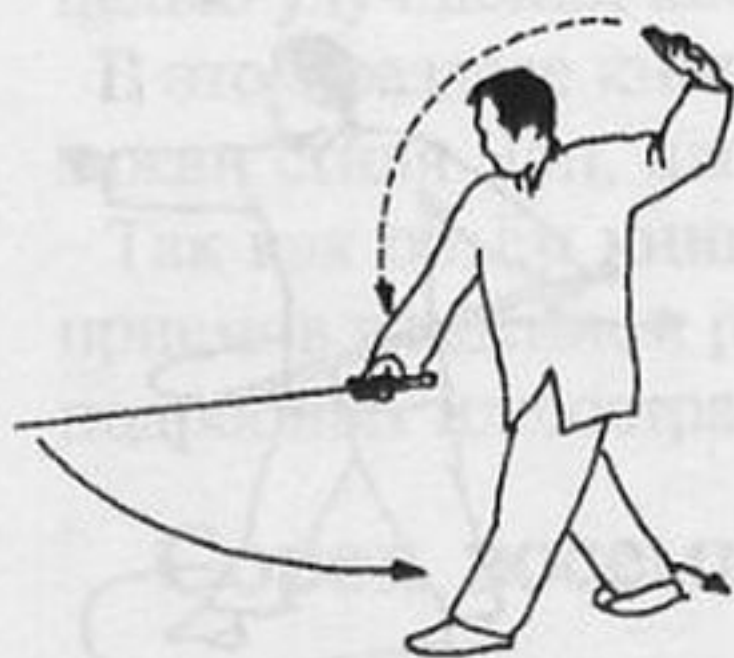


Рис.28



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32

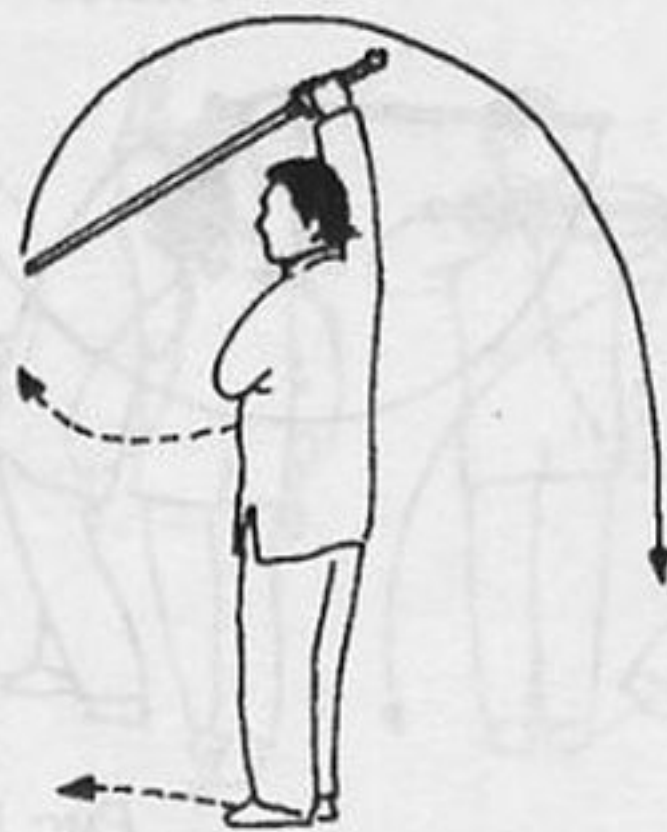


Рис.33



Рис.34



Рис.35

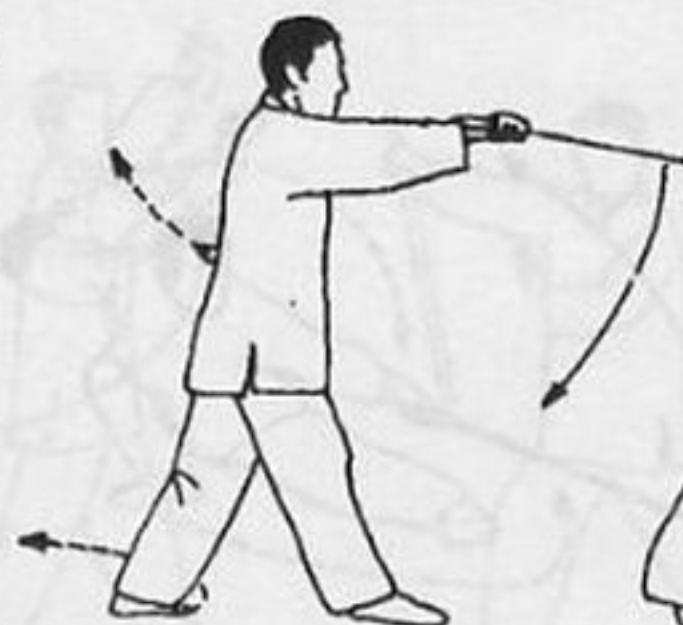


Рис.36



Рис.37



Рис.38



Рис.39



Рис.40



Рис.41



Рис.42



Рис.43



Рис.44



Рис.45



Рис.46



Рис.47



Рис.48



Рис.49



Рис.50

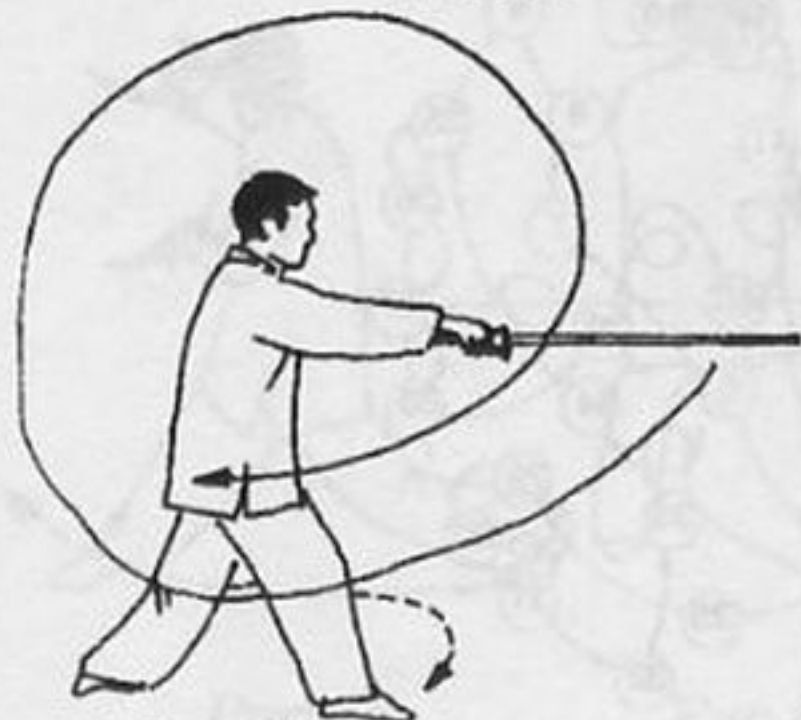


Рис.51



Рис.52



Рис.53



Рис.54



Рис.55

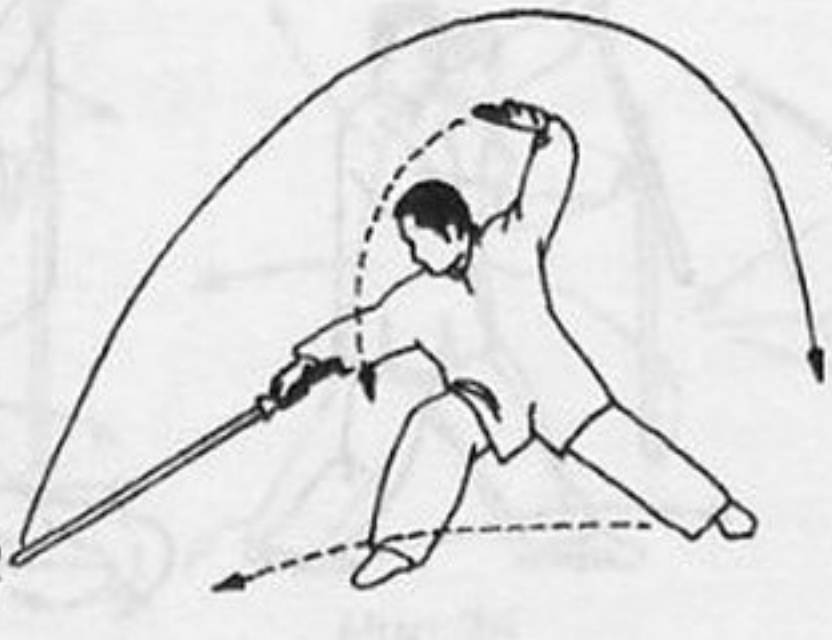


Рис.56



Рис.57



Рис.58

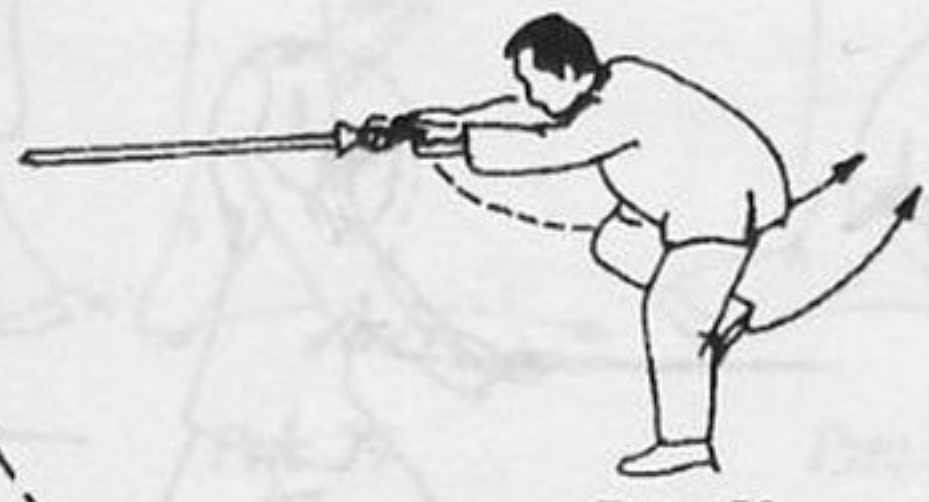


Рис.59



Рис.60



Рис.61



Рис.62



Рис.63



Рис.64



Рис.65



Рис.66

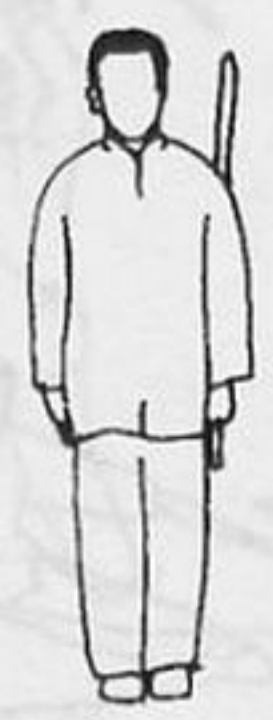


Рис.67

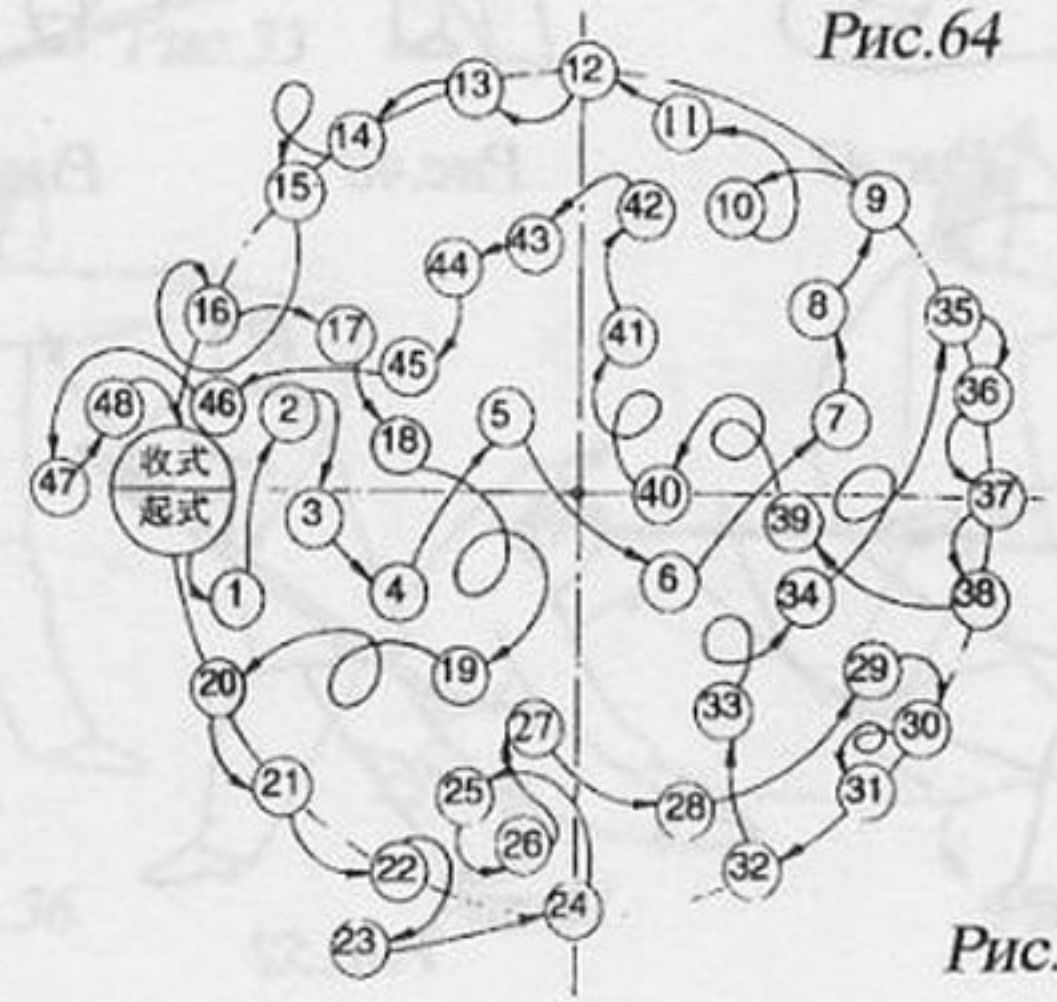


Рис.68

### Шестьдесят четыре приема с мечами: «Оленьи-рога»



Рис.1



Рис.2



Рис.3



Рис.4

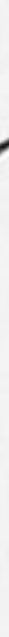


Рис.5



Рис.6



Рис.7



Рис.8



Рис.9



Рис.10



Рис.11



Рис.12



Рис.13



Рис.14



Рис.15



Рис.16



Рис.17



Рис.18



Рис.19

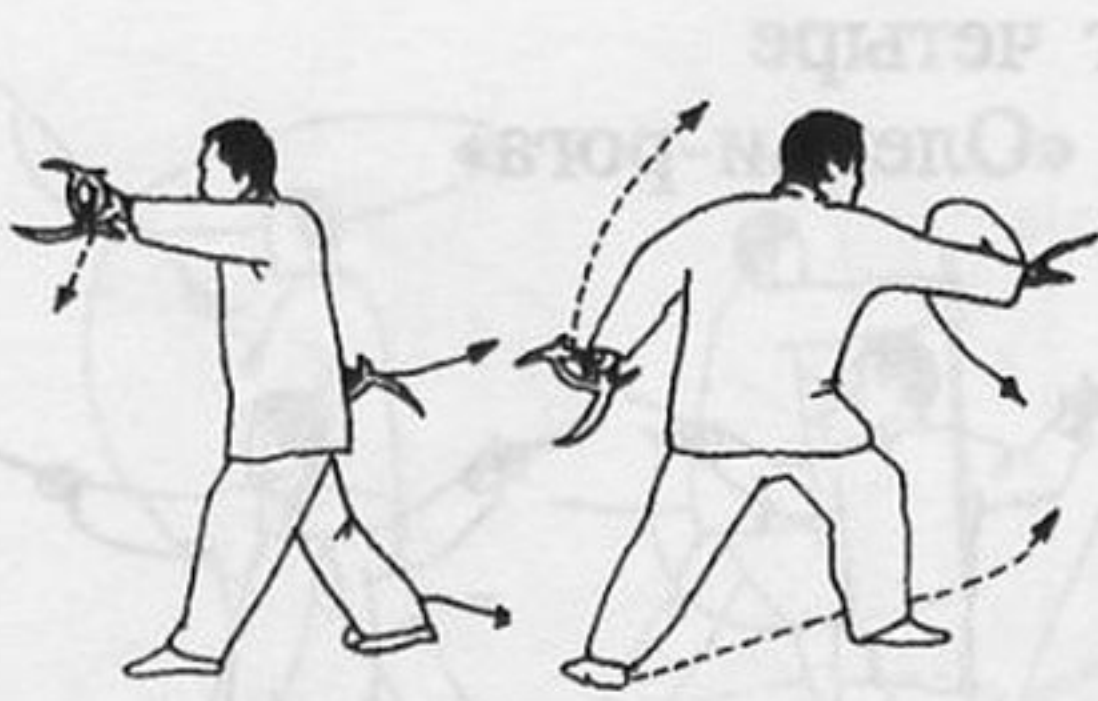


Рис.20

Рис.21



Рис.22



Рис.23



Рис.24



Рис.25



Рис.26



Рис.27



Рис.28



Рис.29



Рис.30



Рис.31

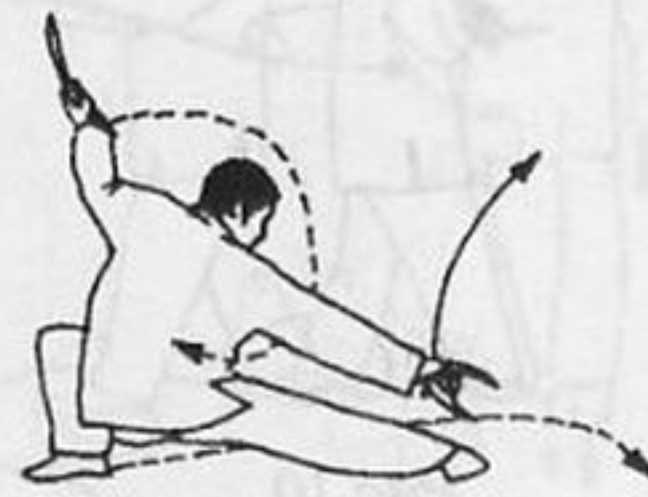


Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35



Рис.36



Рис.37



Рис.38



Рис.39



Рис.40



Рис.41



Рис.42



Рис.43



Рис.44



Рис.45



Рис.46



Рис.47



Рис.48



Рис.49



Рис.50



Рис.51



Рис.52



Рис.53



Рис.54



Рис.55



Рис.56



Рис.57



Рис.58



Рис.59



Рис.60



Рис.61



Рис.62



Рис.63



Рис.64



Рис.65



Рис.66



Рис.67



Рис.68



Рис.69

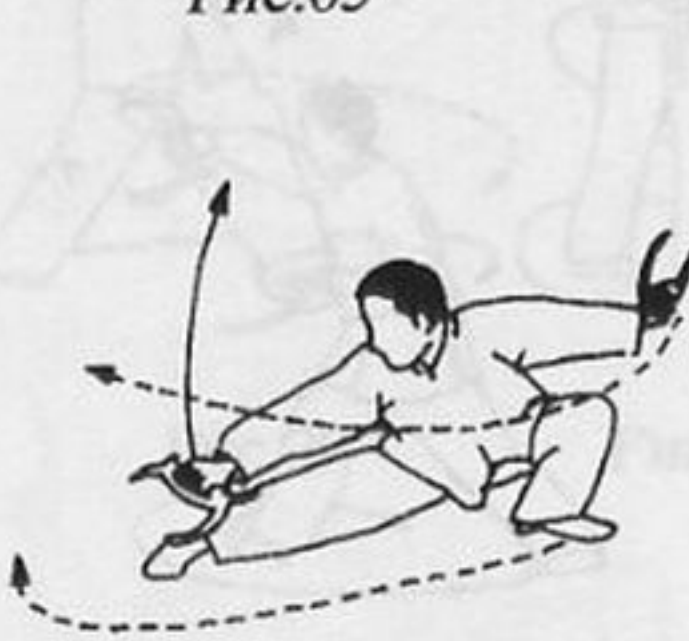


Рис.70



Рис.71



Рис.72



Рис.73



Рис.74



Рис.75



Рис.76



Рис.77



Рис.78



Рис.79



Рис.80



Рис.81



Рис.82



Рис.83



Рис.84



Рис.85



Рис.86



Рис.87



Рис.88



Рис.89



Рис.90



Рис.91



Рис.92



Рис.93



Рис.94



Рис.95



Рис.96



Рис.97

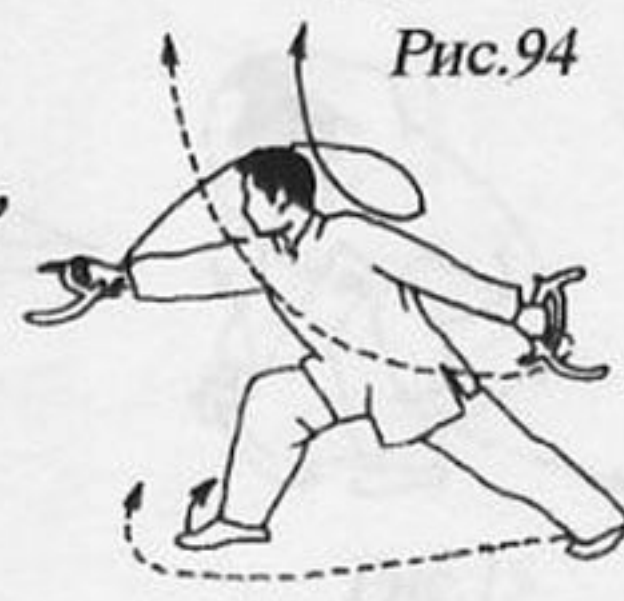


Рис.98



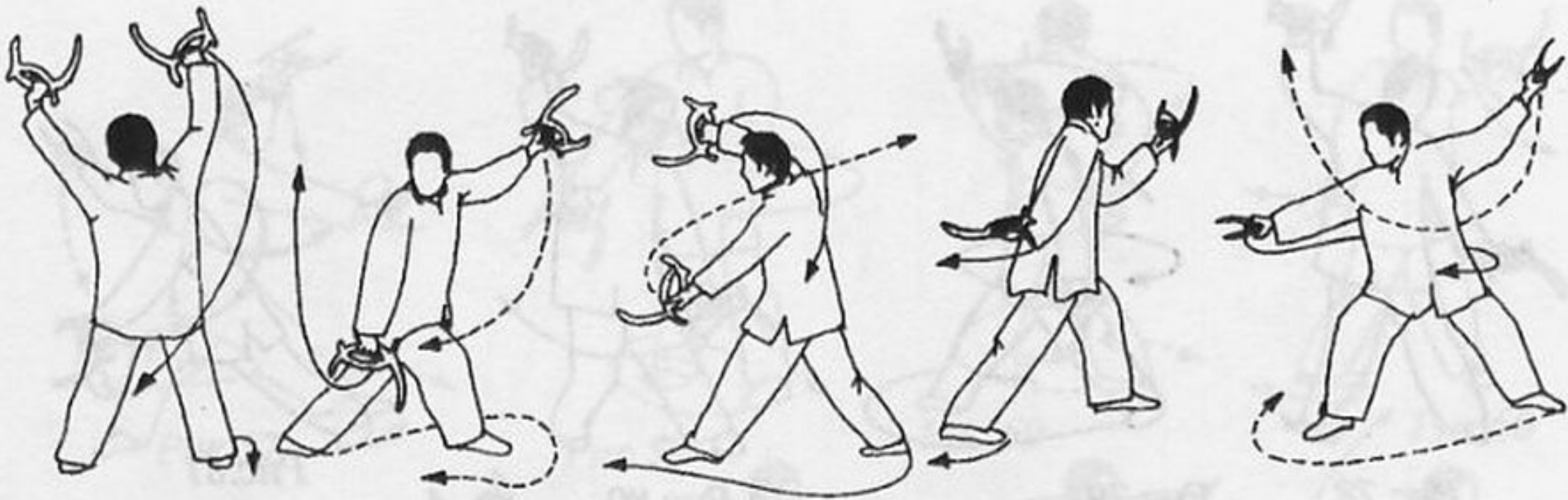


Рис.99

Рис.100

Рис.101

Рис.102

Рис.103



Рис.104

Рис.105

Рис.106

Рис.107

Рис.108

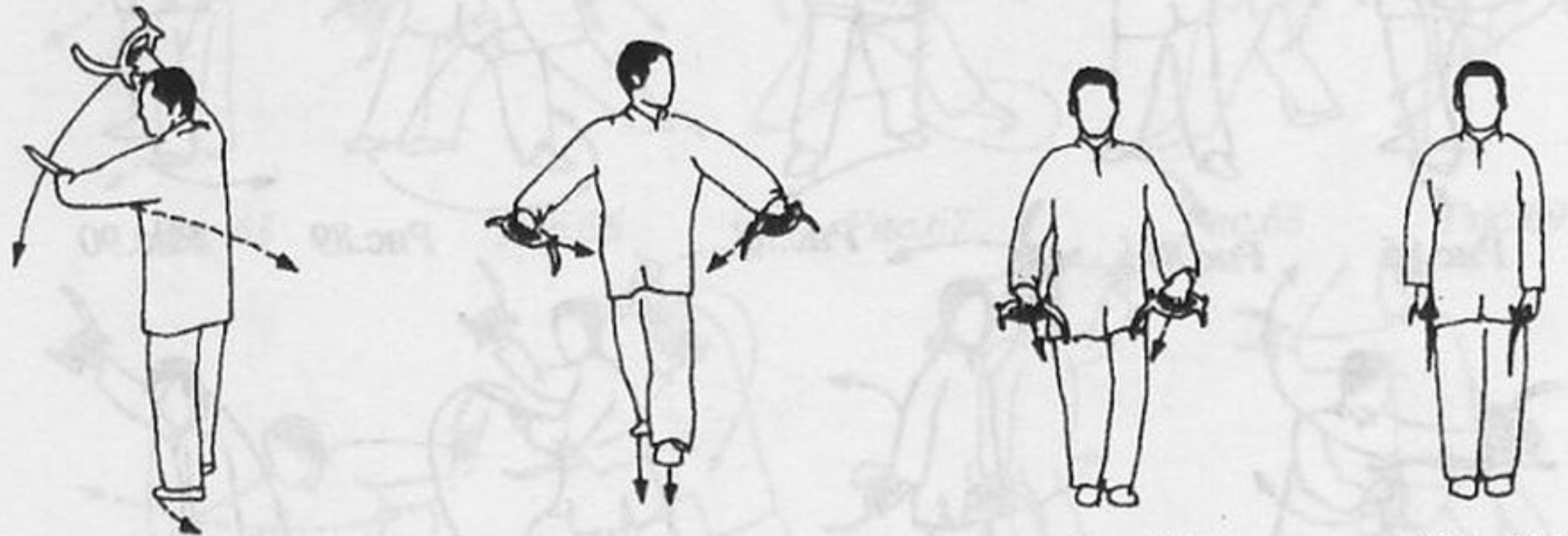


Рис.109

Рис.110

Рис.111

Рис.112

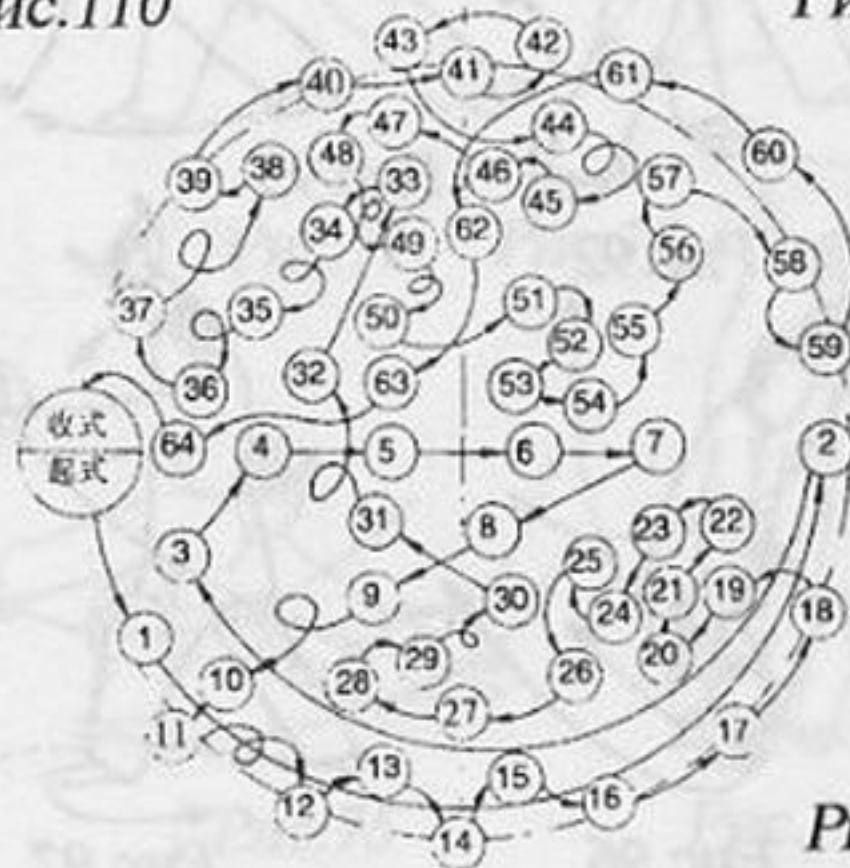


Рис.113

### Шестьдесят четыре приема с мечом - Дао



Рис.1



Рис.2



Рис.3

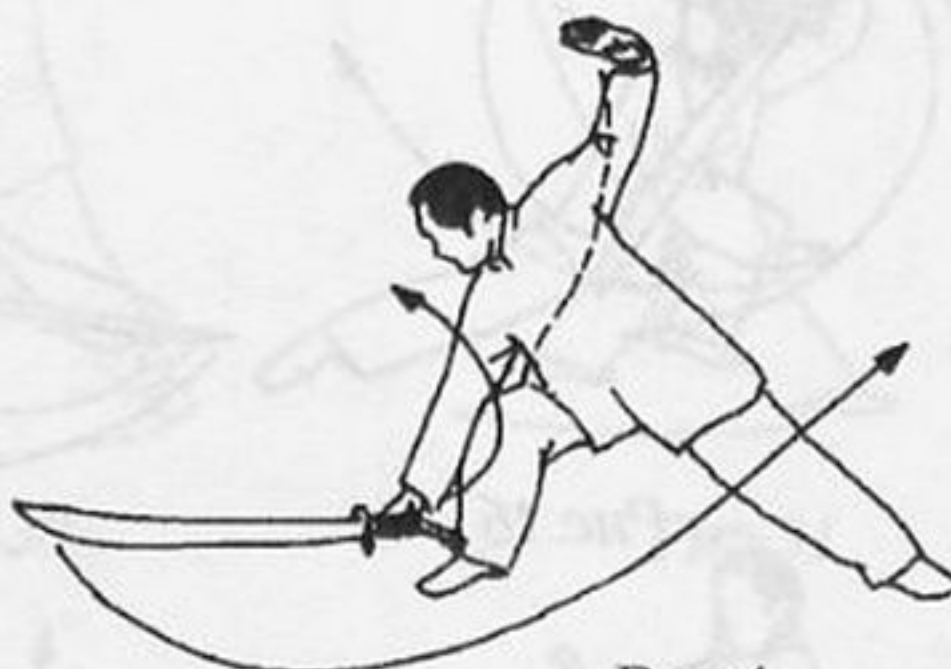


Рис.4

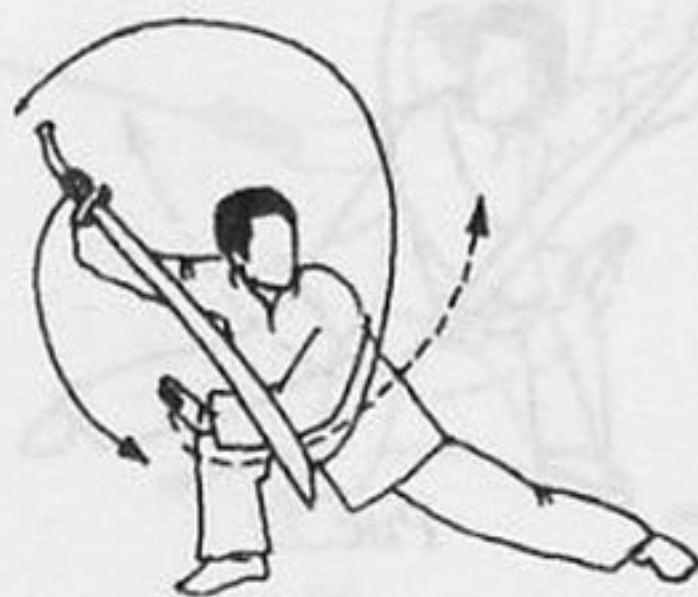


Рис.5

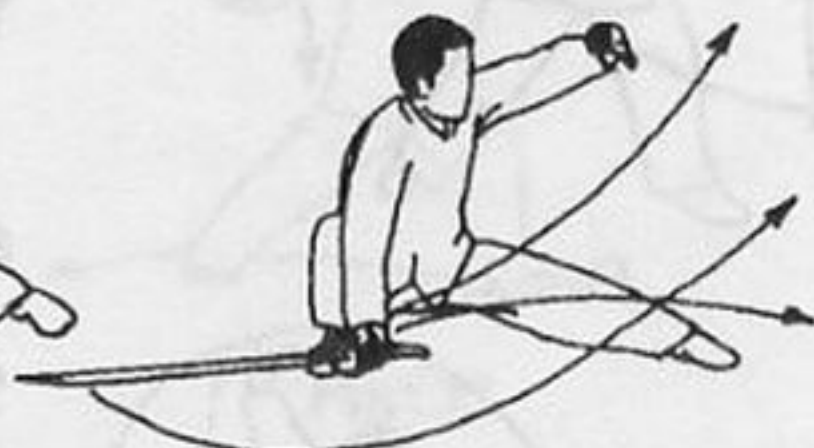


Рис.6



Рис.7



Рис.8



Рис.9



Рис.10



Рис.11



Рис.12

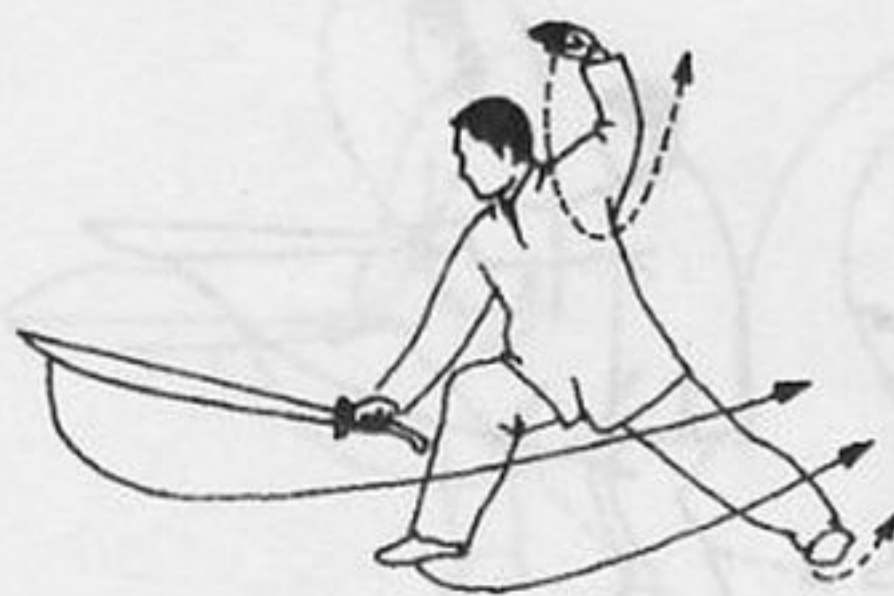


Рис.13

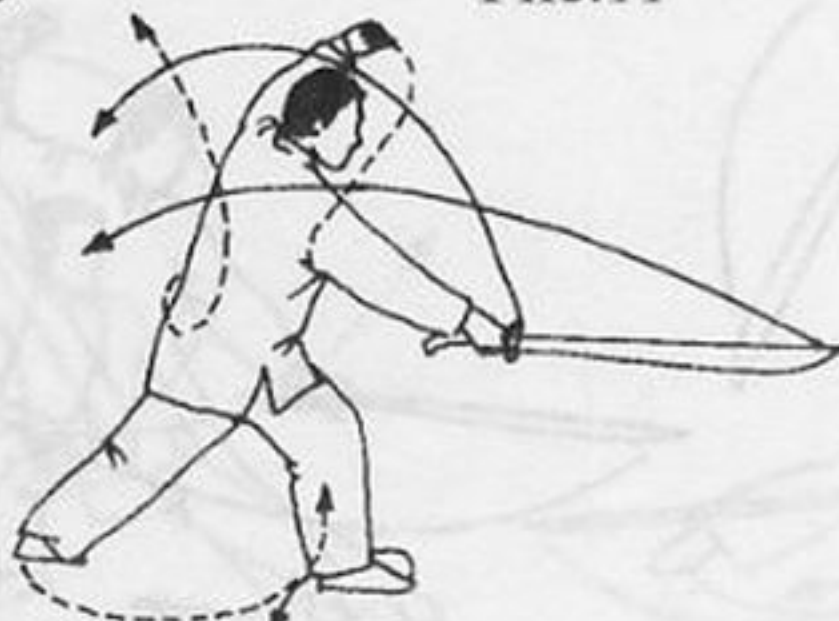


Рис.14



Рис.15



Рис.16



Рис.17



Рис.18



Рис.19

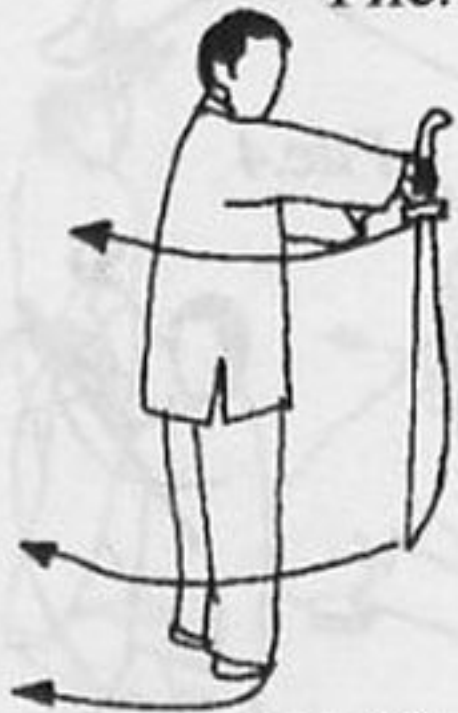


Рис.20



Рис.21



Рис.22

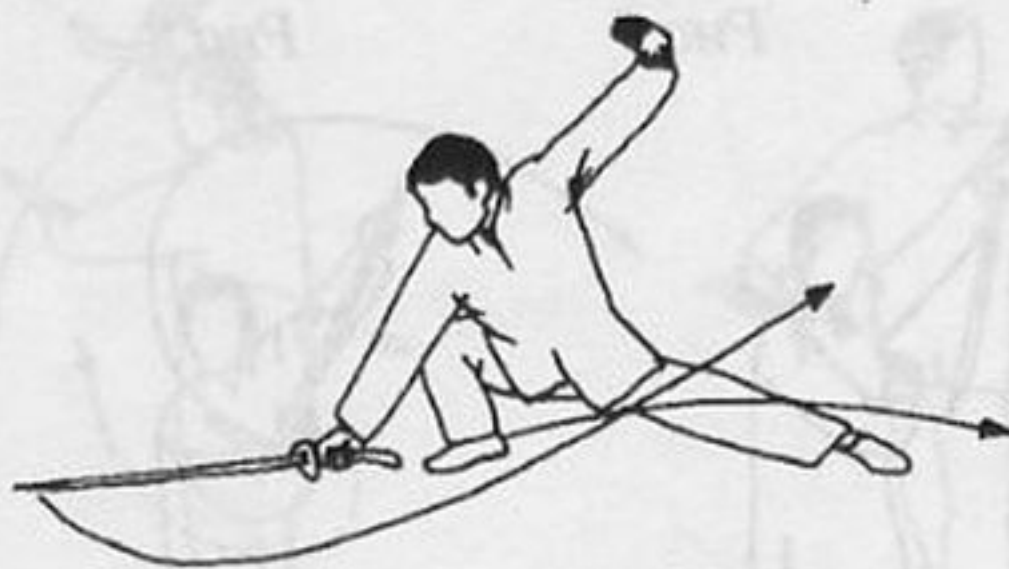


Рис.23



Рис.24



Рис.25



Рис.26



Рис.27

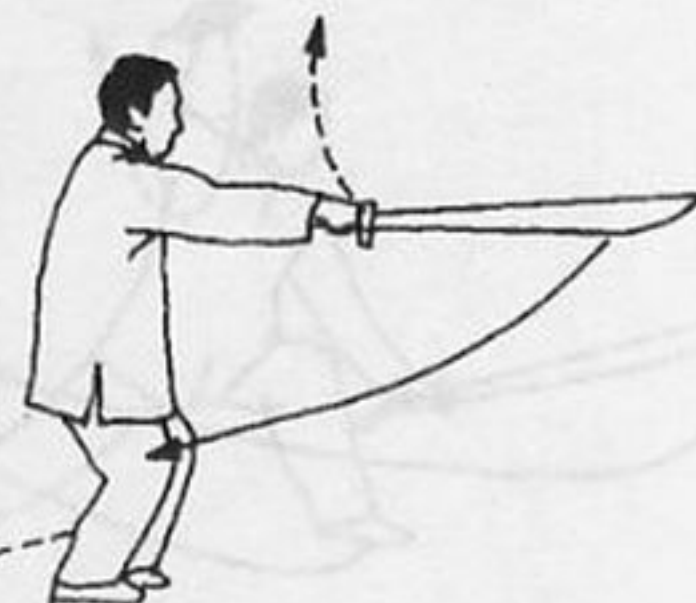


Рис.28



Рис.29



Рис.30



Рис.31



Рис.32



Рис.33



Рис.34



Рис.35



Рис.36



Рис.37

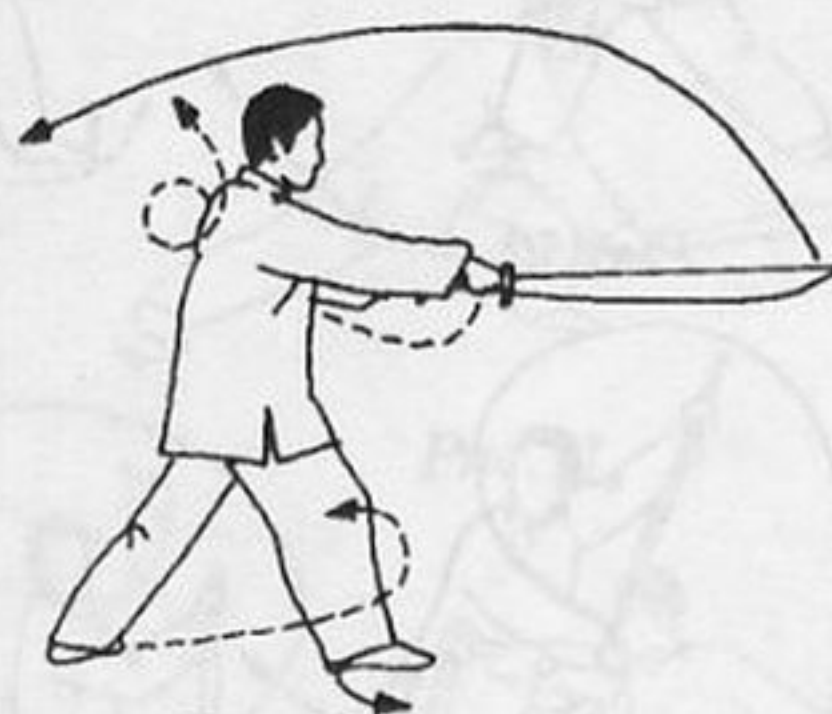


Рис.38

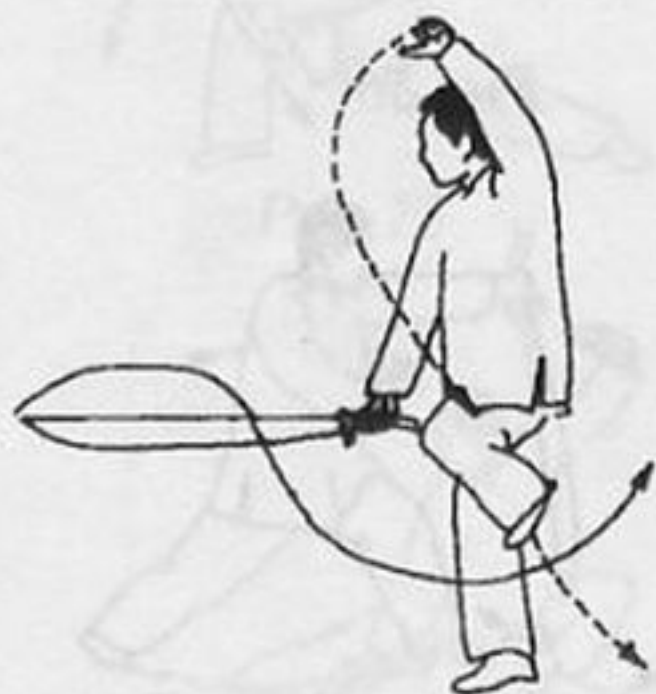


Рис.39



Рис.40



Рис.41



Рис.42



Рис.43



Рис.44



Рис.45



Рис.46



Рис.47



Рис.48



Рис.49



Рис.50



Рис.51



Рис.52



Рис.53



Рис.54



Рис.55



Рис.56



Рис.57



Рис.58



Рис.59



Рис.60



Рис.61



Рис.62



Рис.63



Рис.64



Рис.65



Рис.66



Рис.67



Рис.68



Рис.69



Рис.70



Рис.71



Рис.72



Рис.73



Рис.74



Рис.75



Рис.76



Рис.77



Рис.78

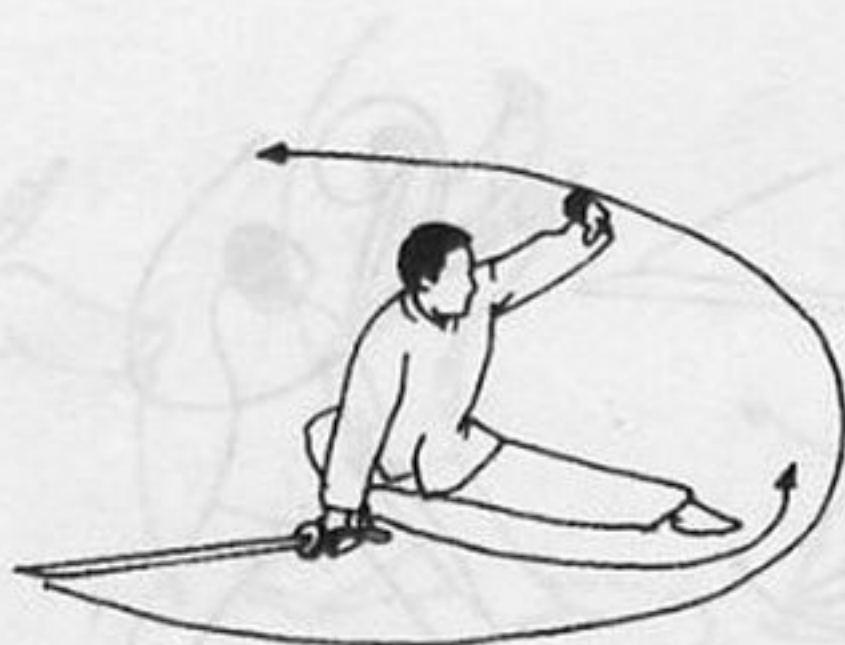


Рис.79



Рис.80



Рис.81



Рис.82



Рис.83



Рис.84



Рис.85



Рис.86



Рис.87



Рис.88



Рис.89



Рис.90



Рис.91



Рис.92



Рис.93



Рис.94

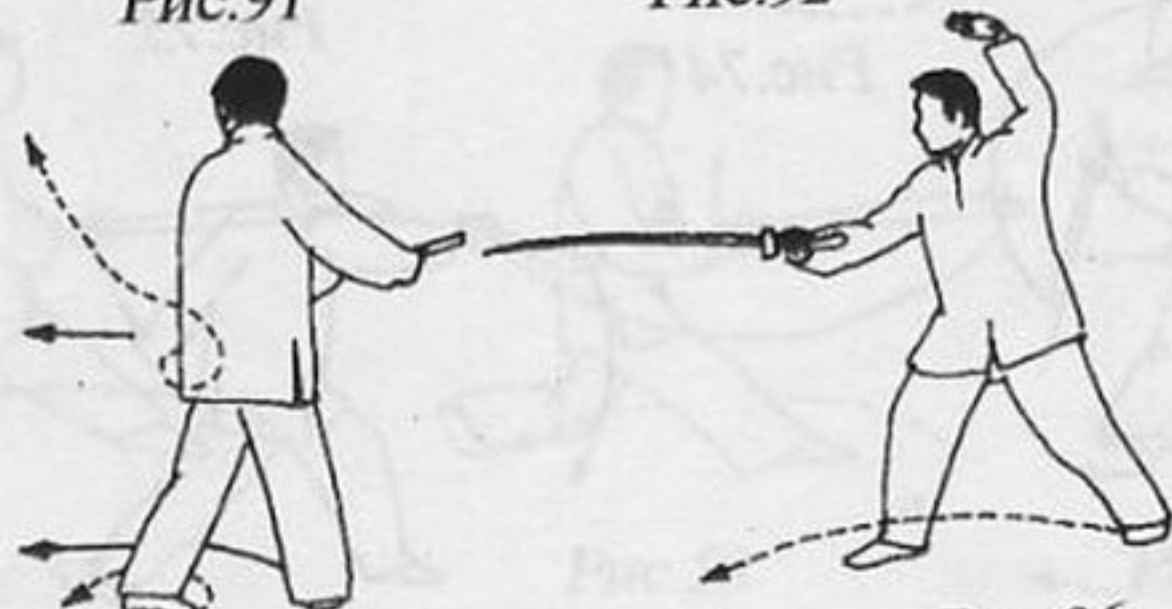


Рис.95



Рис.96



Рис.97



Рис.98



Рис.99



Рис.100



Рис.101



Рис.102



Рис.103



Рис.104



Рис.105



Рис.106



Рис.107

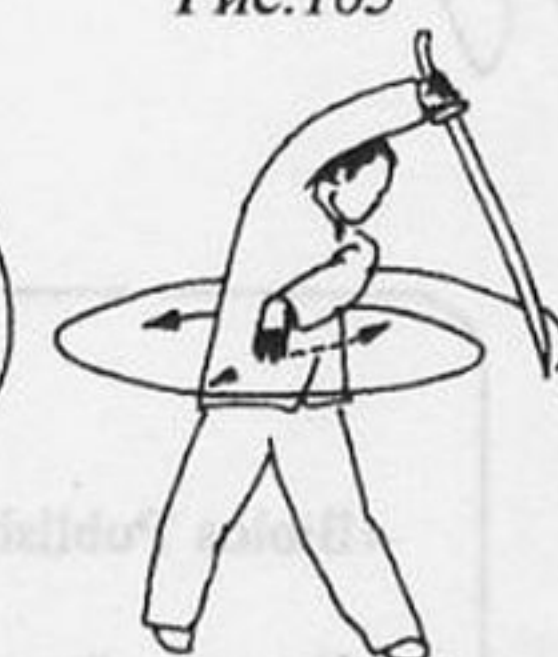


Рис.108



Рис.109



Рис.110



Рис.111



Рис.112



Рис.113



Рис.114



Рис.115

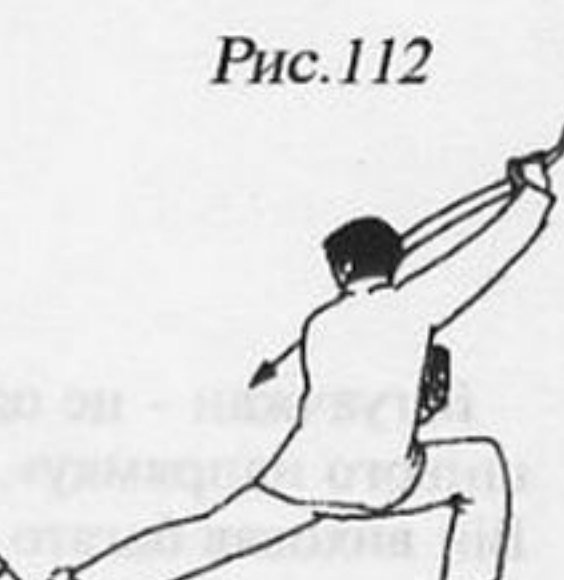


Рис.116



Рис.117



Рис.118



Рис.119



Рис.120



Рис.121



Рис.122





Издатель

Дудукчан И.М.

а/я - 3545, г.Харьков, 61177

тел: (057) 759-63-22

E-mail: daobook@ukr.net

Служба: «Книги почтой:»

а/я 3545, г.Харьков, 61177

E-mail: budobook@ukr.net

340,00 руб.;

19/02/2007 года.

Наши книги можно купить:

г.Киев

«Biblos Publishing» Краснознаменная, 34-Л. тел. (044) 599-77-36

www.biblos.kiev.ua

- Книжный рынок «Петровка», ряд.49, место 15

г. Донецк

- магазин «Классика», ул. Университетская, 4 тел. (062)338-07-18

г.Харьков

- магазин «BOOKS», ул. Сумская, 51

- магазин «Книжный Парк», пл.Розы Люксембург, 10

-магазин «Знак», пр-т Ленина, 17

Видання для дозвілля

Ван Чжанюань

Багуачжан - стиль Чен

Оригінал-макет І.М. Дудукчан

Відповідальний за випуск І.М. Дудукчан

(Російська мова)

Багуачжан - це одна з основних шкіл традиційного китайського Вушу «Внутрішнього напрямку», засновником якої був відомий боєць минулого Дун Хайчуань. Він виховав багато талановитих учнів, найбільш відомим з яких був майстор Чен Тинхуа, який розробив свій напрямок у цьому виді бойових мистецтв.

Підписано до друку 28.03.07. Формат 70x100 1/16  
Папір офсетний. Гарнітура „Таймс“, друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 14,3

Наклад 500 відм. Замовлення № 29/03

ФОП Дудукчан І.М. 61177, Харків – 177, а/с 3545

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру суб'єкта

Видавничої справи ХК №47 від 12.02.2002 р.

Надруковано у друкарні ООО Фірма „СІМ“,

61012, Харків, вул. Полтавський шлях, 1

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру

Серія ДК №1505 від 25.09.2003



wimempai@yandex.ru

Багуачжан или “Ладонь восьми триграмм” - одна из основных школ традиционного китайского Ушу “Внутреннего направления”, основателем которой считается знаменитый боец прошлого Дун Хайчуань. Он был прекрасным педагогом и воспитал целую плеяду талантливых учеников. Наиболее известным из продолжателей дела первоучителя был мастер Чэн Тинхуа, разработавший собственное направление данного вида боевых искусств.

Преимущества этого стиля следующие: В технике много выходов за спину противника, комплексы формальных упражнений выполняются на большой скорости при соблюдении непрерывности движений, во время перемещений бойцы используют “Шаг скользящего по грязи”.

ISBN 966-8472-36-5



9789668472367