

# ПРИМЕНЕНИЕ ШЕСТА В РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ УШУ

С.К.Карамов



«Физкультура и Спорт»

**2001-3**  
**9317**

**С.К.Карамов**

**ПРИМЕНЕНИЕ ШЕСТА  
В РАЗЛИЧНЫХ  
СТИЛЯХ  
УШУ**

Сканирование и обработка: Пастухов С.В., 2016  
[pastuhov\\_sv@mail.ru](mailto:pastuhov_sv@mail.ru)

**ФХС**

**Москва**

**«Физкультура и Спорт»**

**2001**



143090

ББК 75.715  
К 21  
УДК 796.855

**Карамов С.К.**

К 21      Применение шеста в различных стилях ушу. — М.: Физкультура  
и спорт, 2001. — 232 с., ил.

ББК 75.715

*Методическое издание*

**Сергей Константинович Карамов**

**Применение шеста в различных стилях ушу**

Редактор М.Л. Амосова  
Художественный редактор Ю.В. Архангельский  
Компьютерная верстка Е.Е. Гаврикова  
Корректор Т.М. Родичева

ЛР № 040828 от 10.07.97

Подписано в печать 14.12.00. Формат 60×84/16. Гарнитура Гелиус.  
Печать офсетная. Усл. п. л. 13,48. Тираж 5000 экз. Издат. № 8861.  
Заказ № 3642.

ОАО «Издательство «Физкультура и спорт»  
101421, Москва, Долгоруковская ул., 27.

Отпечатано в полном соответствии  
с качеством предоставленных диапозитивов  
в ОАО «Ярославский полиграфкомбинат».  
150049, Ярославль, ул. Свободы, 97.

**ISBN 5-278-00685-4**

© Карамов С.К., 2001  
© Издательство «Физкультура и спорт», 2001

## ВВЕДЕНИЕ

Данная книга является хорошим методическим руководством по технике применения шеста в ушу. Ее отличительным свойством является не только подробность описания техники и приемов работы с шестом, но и систематический подход в описаниях особенностей применения шеста в различных школах ушу.

Эта книга предназначена не только для учеников и тренеров, но и для всех, кто хочет ознакомиться с многообразием мира боевых искусств. Большое количество иллюстраций, рисунков и фотографий делает описание методик живым и наглядным, а также повышает эффективность восприятия методического материала.

Надеюсь, что эта книга будет пользоваться успехом среди читателей.

Хвинь Нгок Ан,  
Патриарх  
Вин Чун Кунг Фу  
Вьетнама



## ОТ АВТОРА

Эта книга написана для систематизации многочисленных техник применения шеста в разных школах ушу. Обычно в методических руководствах по ушу упоминается о применении оружия, но пока не было книги, в которой были бы собраны, систематизированы и описаны приемы работы с шестом. Ведь при демонстрации техники шеста нужно показать особенность того или иного стиля ушу, технику работы с шестом, присущую каждому стилю. Вот почему в данной книге так подробно описаны разнообразные технические приемы, приведены и проиллюстрированы комплексы (тао) с шестом.

Многие ученики и тренеры, занимающиеся определенным стилем ушу, давно ждали эту книгу, которая, надеюсь, станет своеобразным путеводителем в мире ушу, ценным методическим руководством для скрупулезного изучения техники работы с шестом.

Большое количество иллюстраций просто необходимо, так как только описания комплексов явно недостаточно: нужно видеть схему сложных движений с шестом, чтобы запомнить их и в дальнейшем правильно выполнять.

Желаю Вам успеха в изучении техники работы с шестом!



## ИСТОРИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ О ШЕСТЕ

Шест считается одним из древних видов оружия ушу. В трактате «Великая белая луна» указывалось, что деревянное оружие использовалось еще при Фу-си, который был одним из трех первых императоров в Древнем Китае. Техника работы с шестом постоянно развивалась, и в результате он превратился в боевое оружие ушу.

Шест был основным видом оружия в эпоху Чжоу (XI—III вв. до н.э.), в период правления династии Сун (X—XIII вв.). В трактате того времени написано: «Из прочного дерева можно изготовить дубинку, колесо, шест или жердь».

Шестом можно наносить рубящие, колющие, сметающие, тычковые удары, касаться уязвимых точек, ставить различные блоки. Шест должен представлять собой как бы продолжение рук занимающегося. Им можно вращать, прикрываться от ударов, блокировать

атаки противника, наносить удары. Но каждый раз нужно не забывать наставления древних мастеров: «Шест может бить по всякому»; «Нужно использовать два конца шеста».

Ци Цзиг уан говорил, что, только овладев шестом, можно изучать технику острого оружия ушу. Военачальник Хэ Лян-чэнь в трактате «Основы боевого порядка» писал: «Изучение военного искусства начинай с кулака, после тренируйся с палкой. Освоив кулак и палку, переходи к сабле и копью. Поэтому кулак и палка — источник всех пяти техник». Иными словами, для того чтобы полностью изучить сложное и прекрасное искусство владения шестом, следует вначале освоить ту базу, на которой основывается вся техника ушу.

В древности шест, палка часто использовались для охоты и в бою с противником. Сначала они были



деревянными, но позднее, с внедрением металла в быт, стали металлическими. Появление шеста связано с употреблением копий. Китайские монахи считали, что копья слишком длинны и более эффективны для применения верхом на коне. Кроме того, в древности монахам запрещалось (по религиозным убеждениям) использовать холодное оружие, а обыкновенная палка всегда нужна в дороге и вряд ли могла показаться кому-то оружием. Поэтому монахи просто срубали наконечники с копий, превращая тем самым их в шесты, и постоянно тренировались с ними.

*Гибкий шест* («гунь») применялся в Шаолине: в XVI—XVII вв. техника боя с шестом даже преобладала там над искусством кулачного боя.

Гибкой палкой («бяньгань»), длиной 110—140 см, изгибающейся при ударах, пользовались в конце правления династии Мин (XVII в.). Некоторые называют ее промежуточным оружием между шестом и плетью.

Были разработаны формальные (состоящие из разных форм) комплексы с шестом в различных стилях: шаолиньцюань, винчунь, тайцзыцюань, чанцюань, мэйхуацюань, сяньсинцюань.

В стиле винчунь, например, очень эффективна техника «6,5 ударов шеста дракона». В подражающих стилях сяньсинцюань различают также «хоугунь» («шест обезьяны») и «цзуйгунь» («пьяный шест»).

Для техники работы с «шестом обезьяны» характерно обилие прыжков, переворотов с шестом, запрыгиваний на шест, цепляний за него на весу. По сравнению с классическими техниками в нем много движений, выполняемых одной рукой.

«Пьяный шест» дополняет движения пьяного человека: он служит то как бы опорой для пьяного, который вот-вот упадет, то оружием, которым наносится серия ударов во все стороны.

Техника работы с шестом в стиле винчунь применяется на тренировках для развития силы, скорости, ритма, точности, выработки чувствительности, визуальных рефлексов и обогащает технику всего стиля в целом. Применяются различные комбинации и серии тычковых ударов шестом, удары по разным частям тела (например, блок от удара противника и молниеносная атака руки или головы противника). Имеются комплексы для развития чувствительности рук, координации, визуальных рефлексов, точности (например, чи квун («липкие шесты») в стиле винчунь).

Цели для ударов шестом: солнечное сплетение, висок, лоб, горло, пах, колени, запястья.

В стиле винчунь целесообразна целая серия ударов шестом: сначала выполняют отвлекающий удар по запястьям противника (после блокировки удара) или удар по коленям, голени, локтям, после чего следует основной удар в голову или солнечное сплетение.



# ВИДЫ ШЕСТА

Автору этих строк из оружия ушу больше нравится шест, палка. Ведь сейчас, на пороге XXI в., никто не расхаживает по улицам с копьем, мечом или алебардой! А палку можно подобрать везде и использовать для обороны.

**Длинный шест** применяют в бою на дальней дистанции. Различают 3 типа длинных шестов: «дагунь» (длиной 230—265 см), «тоугунь» (длиной примерно в человеческий рост), «цземигунь» (длиной от земли до уровня бровей).

У «тоугуня» один или оба конца шеста сточены на конус (длина конуса примерно 10 см). «Шуантоугунь» с конусообразной заточкой на обоих концах применялся в северных школах, во всех внешних школах ушу, включая южный стиль «цайли фо» (где он назывался «лунсунгунь»).

Шест длиной до уровня бровей применялся в стиле мэйхуацюань, а особо длинные шесты — в стиле уланбагуагунь («техника пятого брата и восьми триграмм»).

Современный шест имеет примерно аналогичную длину, но у него нет конусообразной заточки на концах. Ближний конец, за который держат шест, может быть толще дальнего, что в сочетании с гибкостью шеста оказывает большое влияние на амплитуду его движений.

Длинным шестом выполняются тычковые, колющие, рубящие, сметающие удары; им можно защищать тело от ударов. На такой шест можно опираться для прыжков.

**Средний шест, или посох** (длина колеблется от стоп до подмышек), более подходит для ближнего боя; с ним можно работать одной рукой. Таким шестом выполняют различные захваты, цепляющие движения.

**Короткий шест, или палку** (длина — от 5 до 8 кулаков), используют для нанесения рубящих, тычковых ударов, вращения в разных плоскостях. Часто берут сразу две палки, держа по одной в каждой руке.

Есть еще короткие шесты изогнутой формы («бяньдан»), длиной 110—140 см. Такой шест имеет дугообразную форму, что дает некоторые преимущества при нанесении режущих ударов или выполнении обводящих движений.

Шест может иметь на одном или обоих концах специальные наконечники, крюки. Так, в южных провинциях Китая на шест надевали железный наконечник, используя его как копье, сидя верхом на коне; пешие снимали наконечник, превращая копье опять в шест. Подобная техника называлась «13 способов шаолиньской южной палки-копья» («Наншаолинь шисань цяогунь»).

Шест может быть гибким и негибким. В современном ушу он может быть ровным или с заостренным дальним концом.

На концах шеста могут быть также лопаткообразные металлические наконечники. В основном они плоские (возможно, с острым краем), прямоугольные или полукруглые. Известен, например, чаньский



посох («чаньгунь») — шест с наконечниками на обоих концах.

Парными короткими шестами конусообразной формы, с крюками на концах («цзюе»), выполнялись отводящие блоки, захваты, различные тычковые удары (рис. 1).

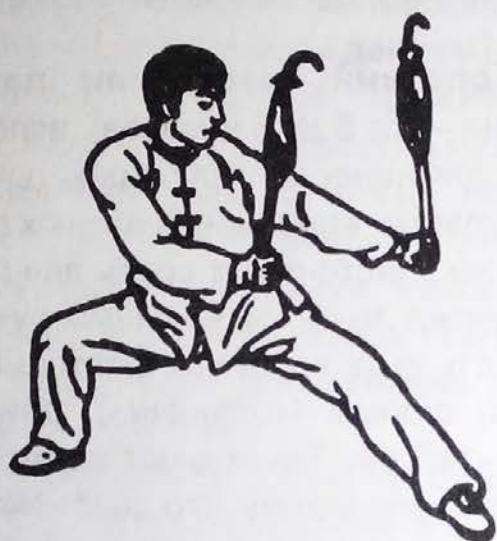


Рис. 1

Парным оружием считался также «шумигунь» (шест «Крысиный хвост»), состоящий из двух частей одинаковой длины: одна — гибкая, с железным наконечником на конце, могла вставляться в другую — негибкую и толстую. В соединенном виде обе части выглядели как длинный шест. Техника работы с подобным шестом сложна, поскольку включает хлещущие, тычковые удары. Воин с таким шестом мог внезапно разобрать его на две части, держа по одной в каждой руке.

**«Кулак на рукояти» («чжуа»)** — древко в рост человека, имеющее на конце металлический набалдашник в форме кисти руки: пальцы сжаты в кулак и держат короткую палочку, заостренную с обоих концов. Иногда бывает и другая форма

кулака, когда не все пальцы на металлическом набалдашнике сжаты в кулак. К примеру, сжаты все пальцы, кроме указательного; или три пальца сжаты, а указательный палец и мизинец оттопырены. С помощью такого шеста с металлическим набалдашником можно выполнять колющие, режущие, рубящие удары. Можно наносить удары и острым концом палочки металлического набалдашника; в этом случае шест держат обеими руками за противоположный конец. Острый конец палочки или торчащие пальцы на набалдашнике используются как острия, режущие поверхности (рис. 2).

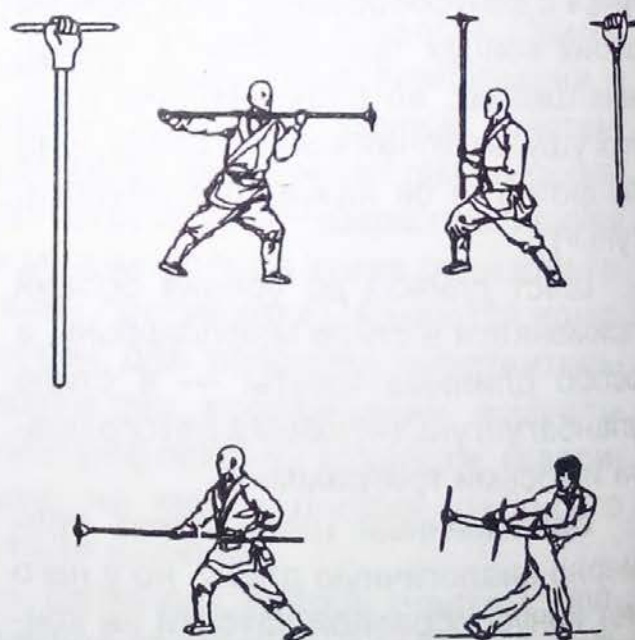


Рис. 2

Иногда используются два «кулака на рукояти»; в этом случае длина рукояти должна быть равна длине предплечья, а длина палочки, зажатой в кулаке, — чуть больше, чем в одиночном варианте «чжуа».



# ОБЪЯСНЕНИЕ ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ШЕСТОМ

**Цзяо фа.** Взявшись обеими руками за шест, вращать им перед собой. Шест перемещается одним концом то вниз, то вверх. Противник может захватить один конец шеста; в этом случае надо выкрутить шест так, чтобы противник вывернул руку и ослабил захват, либо вообще отпустил шест.

**Гай фа.** Нанести удар концом шеста сверху вниз по голове противника. Если у противника копье и он пытается нанести им удар, задним концом шеста отвести копье и нанести удар по голове противника сверху вниз.

**Шуа фа.** Техника работы одним концом шеста против оружия противника: прижимая шест (копье) противника книзу, скользящим движением вверх ударить шестом по его руке.

**Бо фа.** Блокирующее (отводящее) движение шеста, когда противник атакует копьем или шестом. Выполняется обеими концами шеста, отводя шест или копье противника.

**Цза фа.** Держа шест одной рукой за один конец, другим концом нанести удар сверху вниз.

**Тяо фа.** С силой поднимая конец шеста снизу вверх, нанести им удар.

**Лунь фа.** Вращение шестом по кругу, держа его одной рукой за середину или же за один конец. Таким образом можно блокировать удары в нижнюю часть тела.

**Юнь фа.** Держа шест обеими руками за середину, вращать им над головой, блокируя различные

удары противника. После блокирования удара выполняется сильный удар по голове противника.

**Сао фа.** Держа шест обеими руками за один конец, поворачивать корпус, нанося удары всей поверхностью шеста наискось и горизонтально. Часто здесь используется стойка пубу.

**Пи фа.** Рубящий удар всей поверхностью шеста. Выполняется сверху вниз. Часто применяется в спаррингах, показательных выступлениях. Может быть выполнен слева направо, справа налево, сверху вниз, наискось с разворотом корпуса, а также двойной рубящий удар.

**Ляо фа.** Удар шестом снизу вверх коротким и сильным маховым движением. Часто выполняется вместе с техникой гай фа (удар одним концом шеста сверху вниз и сразу же другим концом — снизу вверх).

**Хуан фа.** Маховые движения шестом с большой площадью охвата. Движение шеста осуществляется по кругу в вертикальной плоскости — слева направо или справа налево. Данный прием часто называют так: «Устраняем опасность и атакуем, где противник не ждал».

**Чжань фа.** Шест должен быть «приклеен» к копью или шесту противника. В соответствии с этим нужно предвидеть движения противника.

**Люи фа.** Выведение противника из равновесия, пропуская его мимо себя. Прием выполняется как



против копья, так и против шеста. Правую ногу нужно отвести назад, приняв стойку гунбу, правой рукой держать шест за середину; далее выполняется техника шуа фа.

**Дянь фа.** Колющий удар концом шеста, после чего направить этот конец шеста к себе, чтобы противник не захватил его.

**Бэн фа.** Рука, держащая шест за дальний конец, толкает шест вперед, выполняя удар — как правило, снизу вверх по пальцам противника, чтобы выбить у него из рук шест или копье. Далее выполняется удар по ногам.

**Чань фа.** «Связывание» шестом оружия противника с последующим нанесением удара. Блокировка оружия противника концом шеста с молниеносным ударом.

**Чэн фа.** Шест держать обеими руками, выдвигая его вперед или

вверх для блокировки удара. После попытки противника с шестом или копьем нанести удар по ногам, сделать шаг правой ногой назад, а левую поднять вверх, выдвигая шест перед собой для блокировки.

**Цзя фа.** Выполняется так же, как и чэн фа.

**Куа фа.** Шест держать обеими руками, установив его неподвижно одним концом в землю. Одну ногу согнуть в колене и поднять вверх. Так можно блокировать удары противника по ногам.

**Гуа фа.** Шест держать вертикально обеими руками. После нанесения удара перейти к защите, передвигая правую (переднюю) руку к себе и поднимая шест вверх.

**Фэн фа, би фа.** Техника защиты.

**Чао фа.** Перенести задний конец шеста вперед, выполняя удар по стопе противника.

## ПРИМЕНЕНИЕ ШЕСТА В РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ УШУ

### 1. Стил чанцюань

Техника работы с шестом в стиле чанцюань соответствует технике данного стиля без оружия — это бой на длинной дистанции. Шест вытягивают максимально вперед, стараясь не подпускать к себе противника, и наносят им рубящие, колющие, тычковые и маховые удары.

В стиле чанцюань много комплексов с шестом. В данном разделе

ле представлены несколько тао: «Посох демона», «Кулак против посоха», 32 формы с шестом, 50 форм с шестом (см. рис. 6). Конечно, каждый комплекс несколько отличается от другого, но техника чанцюань и техника работы с шестом в этом стиле едины для всех представленных комплексов. Подробные разбор и объяснение комплексов даны на примере 32 форм с шестом, так как здесь наиболее полно отражена техника различных ударов шестом.



### 1.1. Тао «Кулак про- тив посоха» (рис. 3)

Этот комплекс (тао) с оружи-  
ем в стиле чанцюань является  
парным: один партнер с шестом,  
а другой без него.

В тао показаны различные ва-  
рианты защиты от ударов шес-

том: удары ногами и руками по  
шесту, уклоны, падения, захваты  
шеста. Для запоминания можно  
разделить весь комплекс на не-  
сколько частей и разучивать его  
с партнером по частям. Движения  
быстрые, без пауз; дыхание диа-  
фрагмальное.

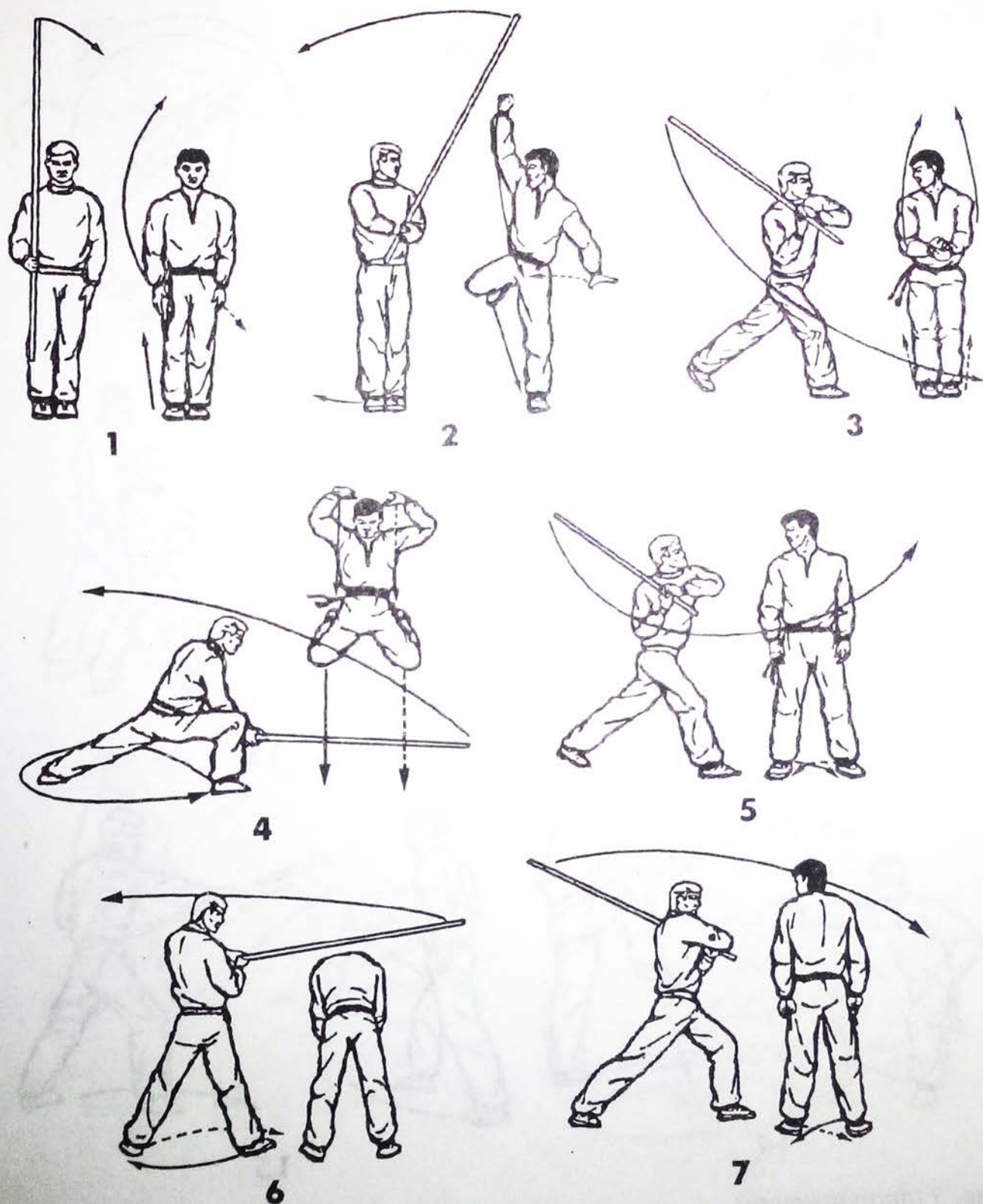
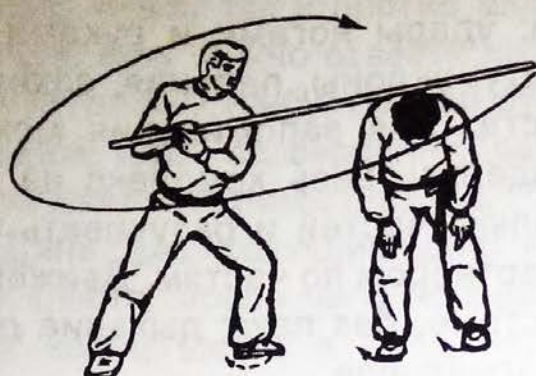
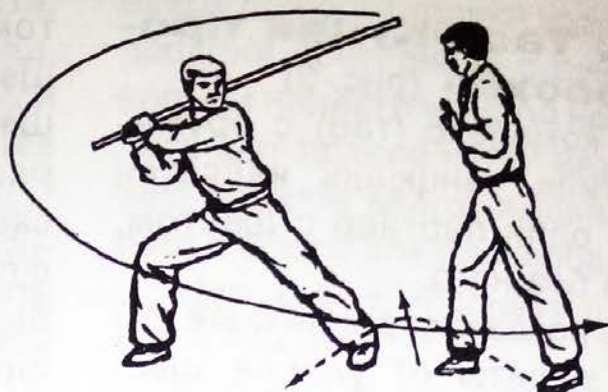


Рис. 3





8



9



10



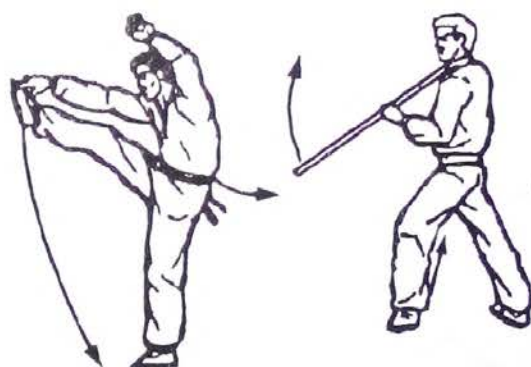
11



12



13



14



15

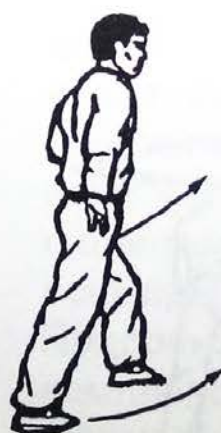


Рис. 3 (продолжение)



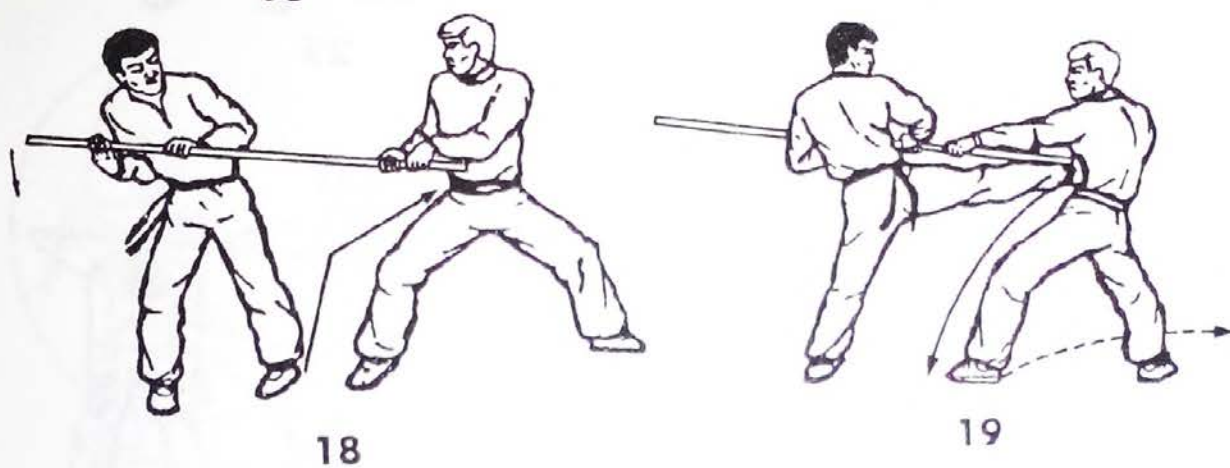
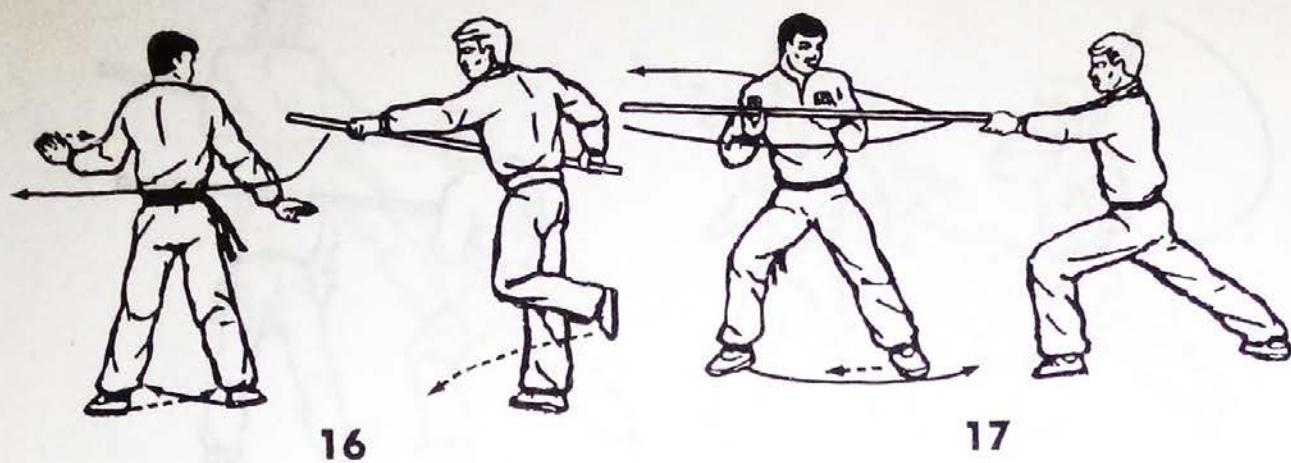
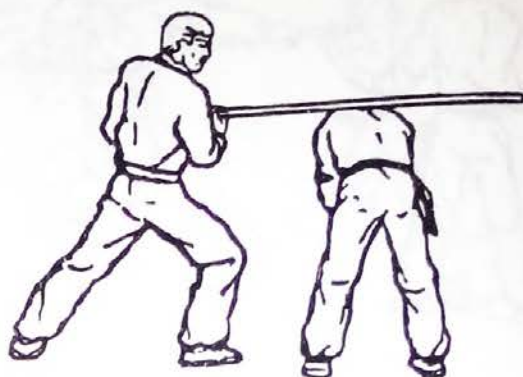


Рис. 3 (продолжение)

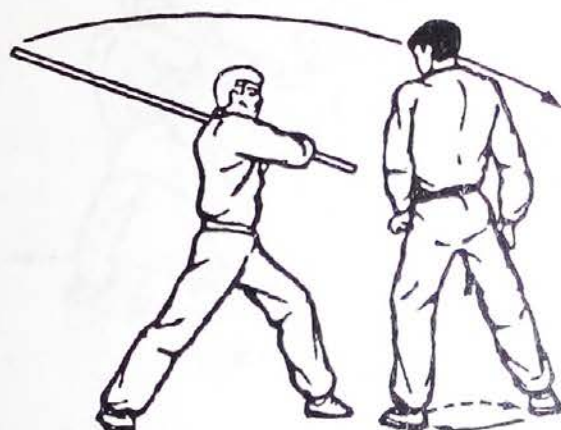




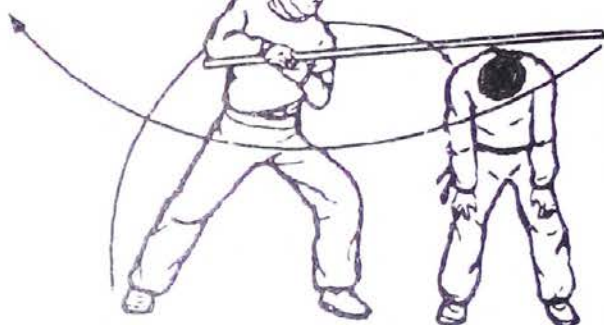
24



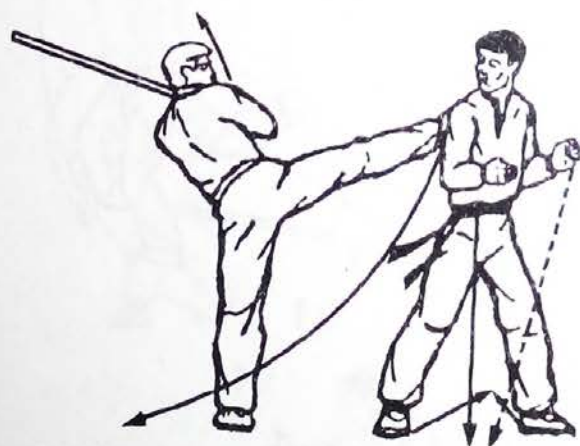
25



26



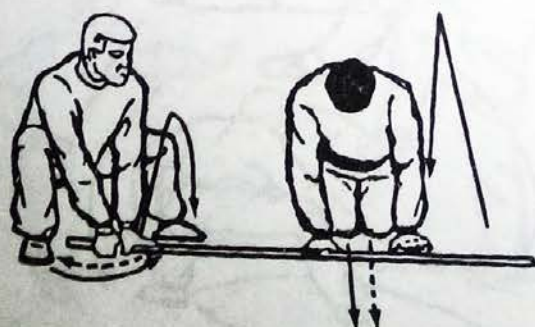
27



28



29



30



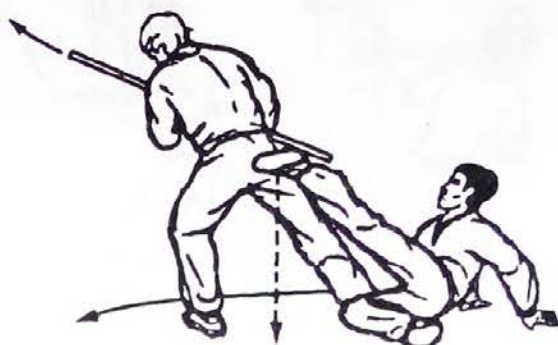
31

Рис. 3 (продолжение)

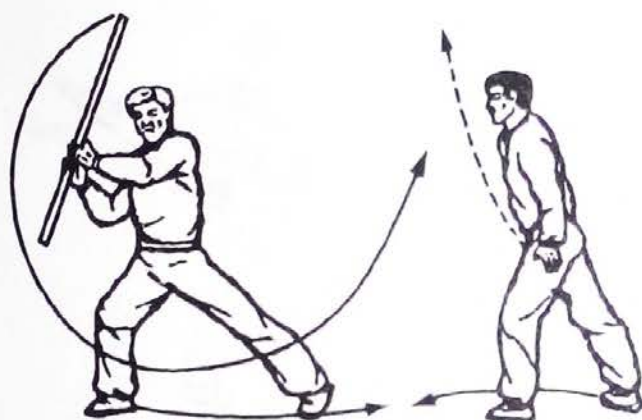




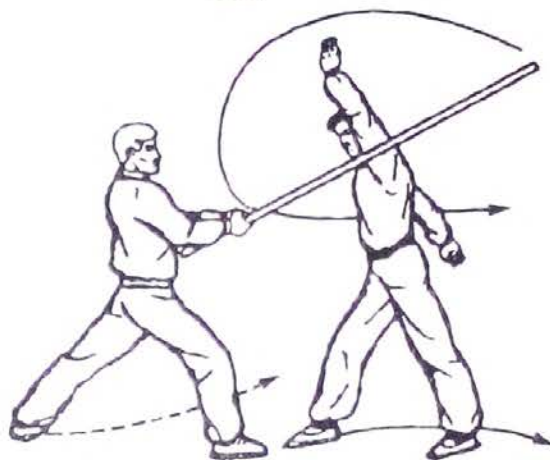
32



33



34



35



36



37



38



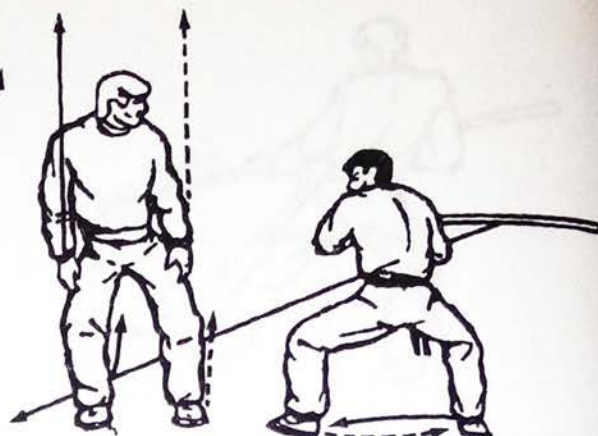
39

Рис. 3 (продолжение)

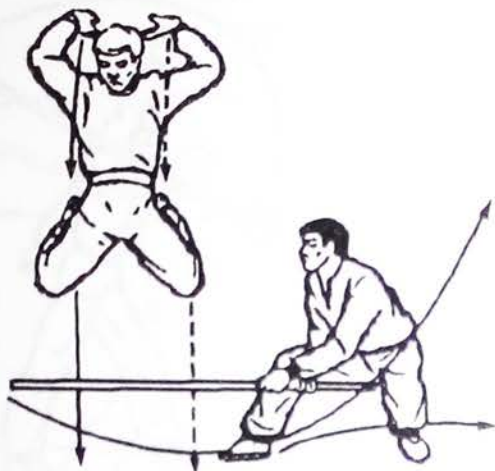




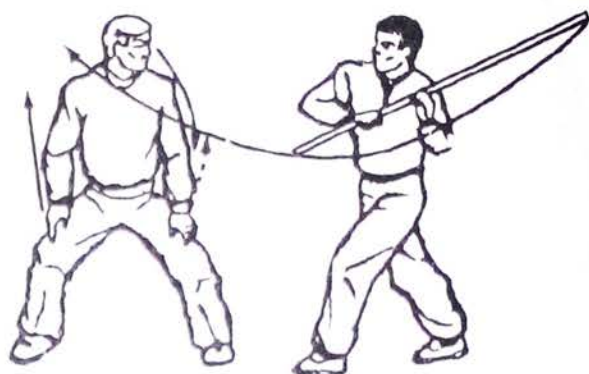
40



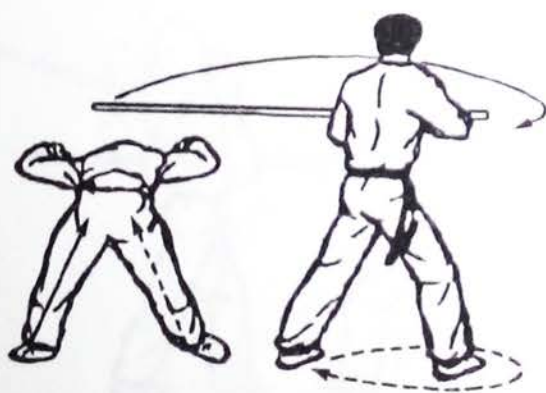
41



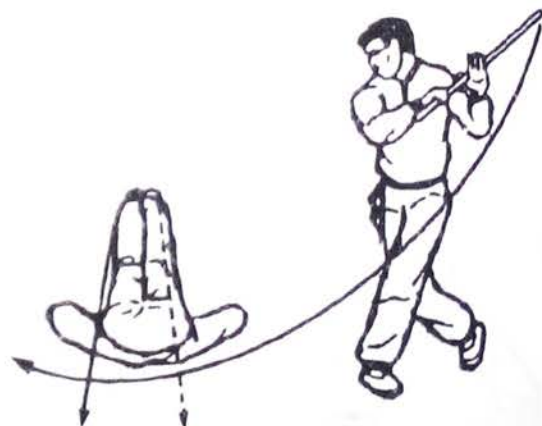
42



43



44



45



46



47

Рис. 3 (продолжение)





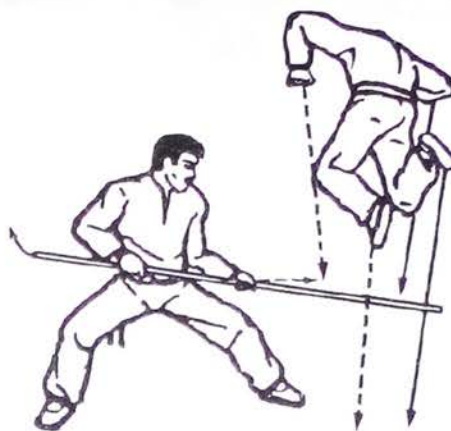
48



49



50



51



52



53



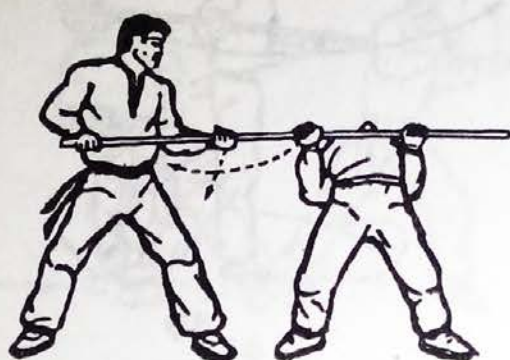
54



55

Рис. 3 (продолжение)

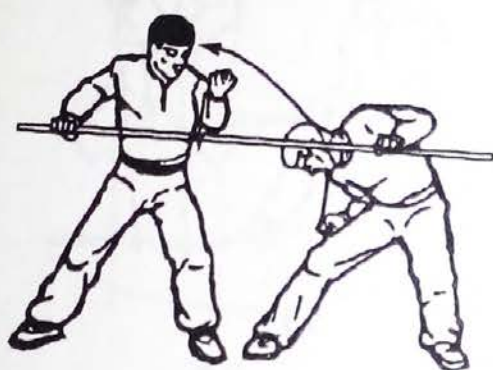




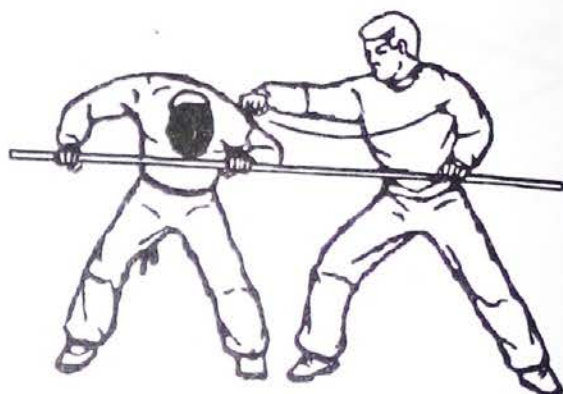
56



57



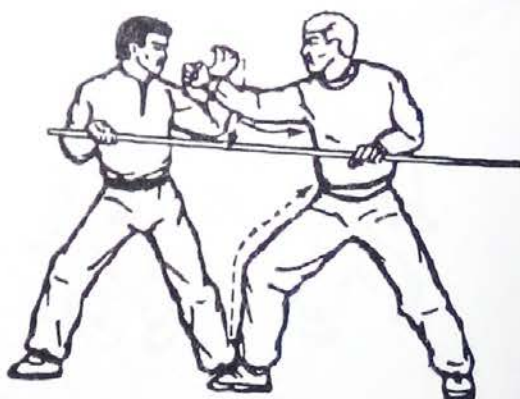
58



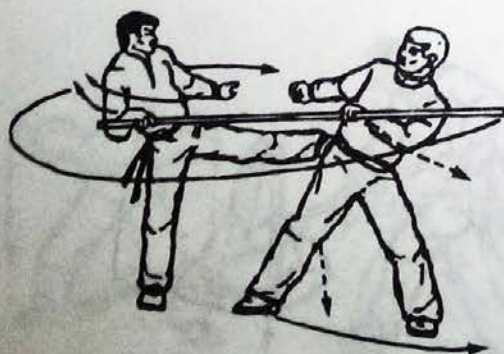
59



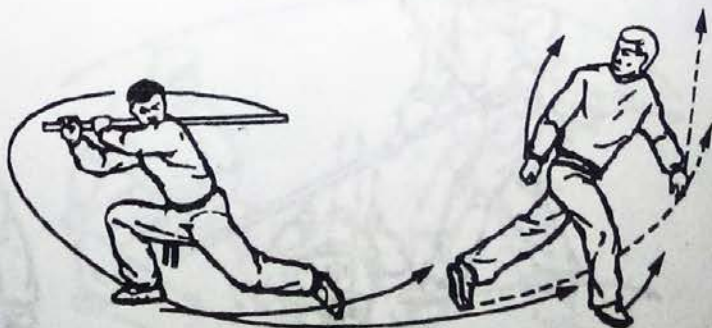
60



61



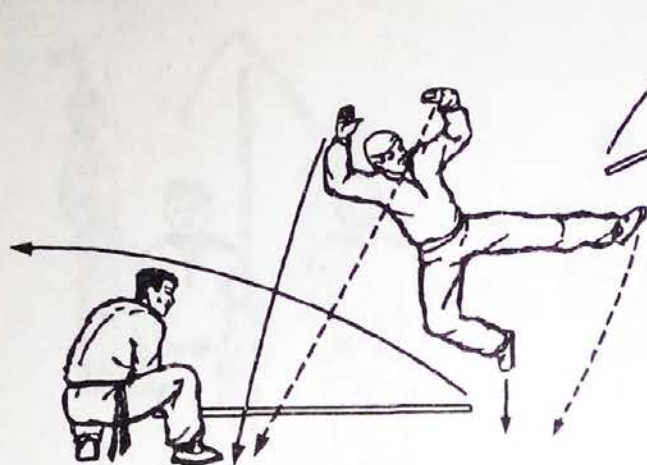
62



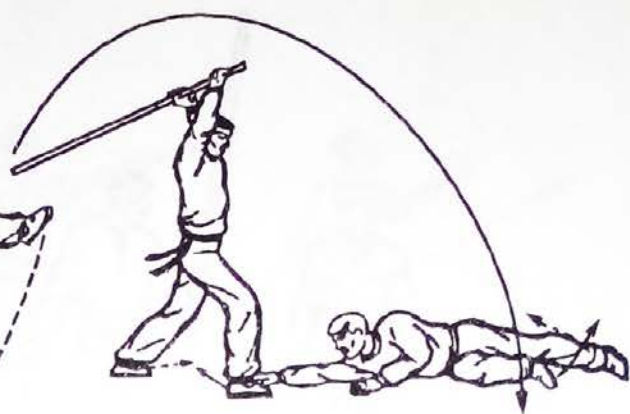
63

Рис. 3 (продолжение)

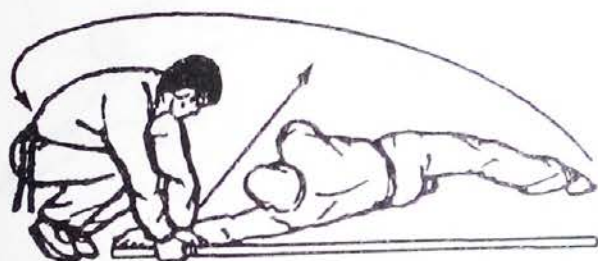




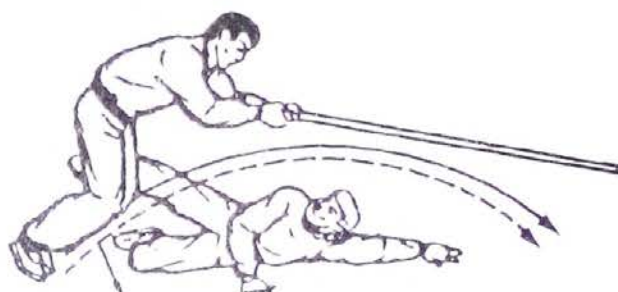
64



65



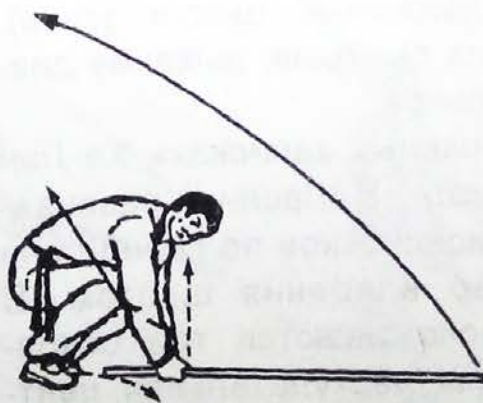
66



67



68

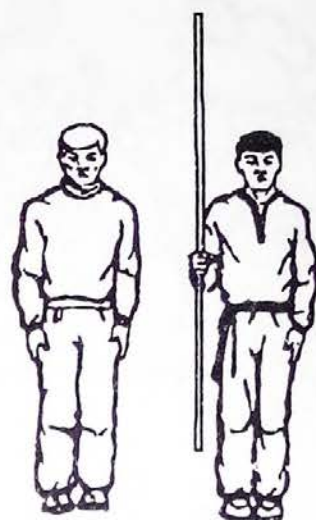


69





70



71

Рис. 3 (окончание)

## 1.2. Тао «Посох демона» (рис. 4)

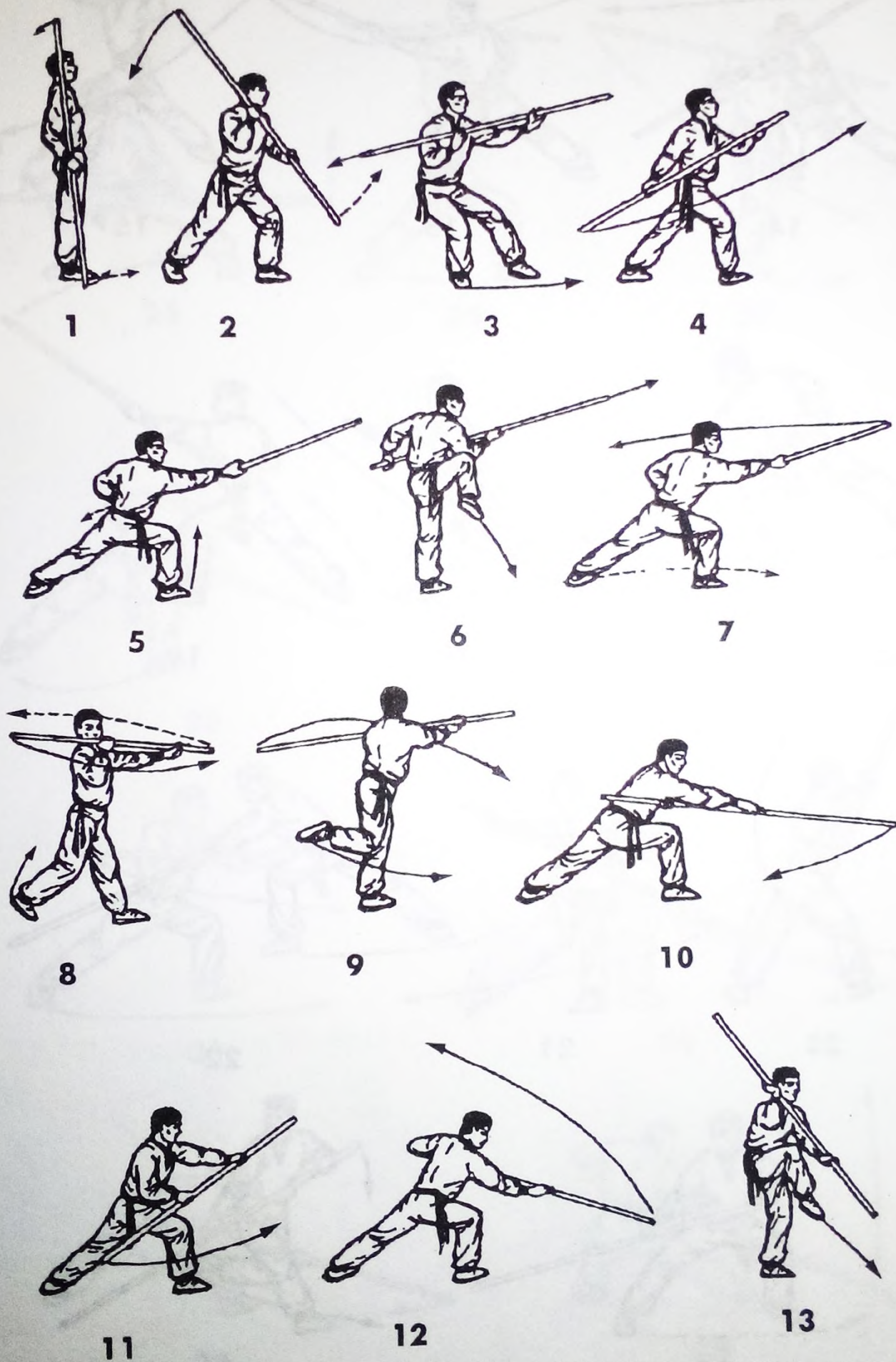
Изучающим этот комплекс рекомендуется обращать внимание на стойки, передвижения, траектории движения шеста (гунь). Движения быстрые; дыхание диафрагмальное.

В «Военных записках» Хэ Лан Чонь писал: «В Шаолине развивалось демоническое по своей силе искусство владения шестом. В нем прослеживаются три основные школы (наступательная, центристская, оборонительная), которые в равной степени осваивали люшанские монахи». Известны

разные виды шестов: «ци мей» (длинный шест, уровень бровей), трехчленный, шест цзы. Большой «ци мей» (длинный шест, около 8 чи) достигает уровня бровей высокого человека. Прием, выполняемый этим шестом, в большинстве своем характерен для пики.

Основой техники являются следующие приемы: ба гунь (шест, отражающий удар), юн гунь (размахивающий шест), сао гунь (выметание шестом), лун гунь (размахивание шестом), дьян гунь (касание шестом), бэн гунь (шестом), льяо гунь (удар шестом вверх).









14



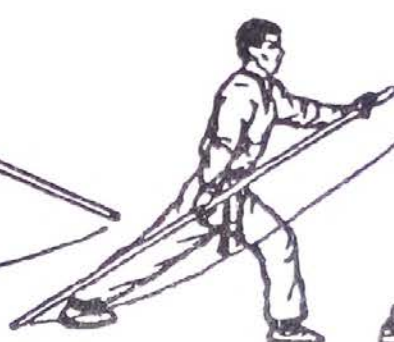
15



16



17



18



19



20



21



22



23



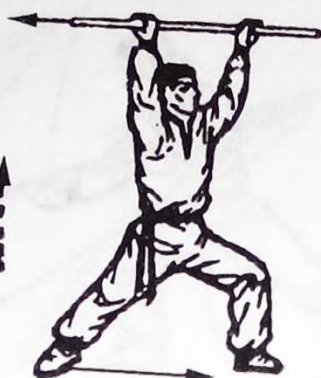
24

Рис. 4 (продолжение)





25



26



27



28



29



30



31



32



33



34

Рис. 4 (продолжение)





35



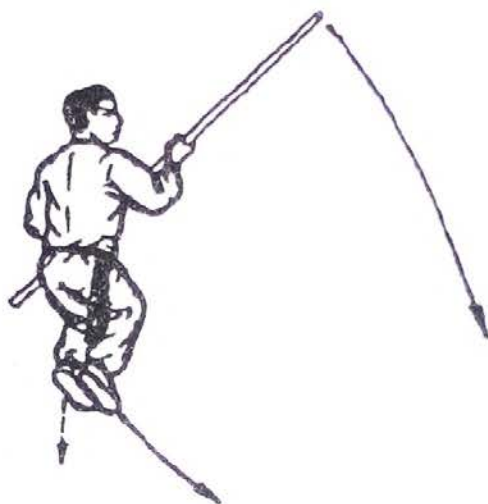
36



37



38



39

29,30



40

18,19,20,21,22,23,24,25



41



42

Рис. 4 (продолжение)



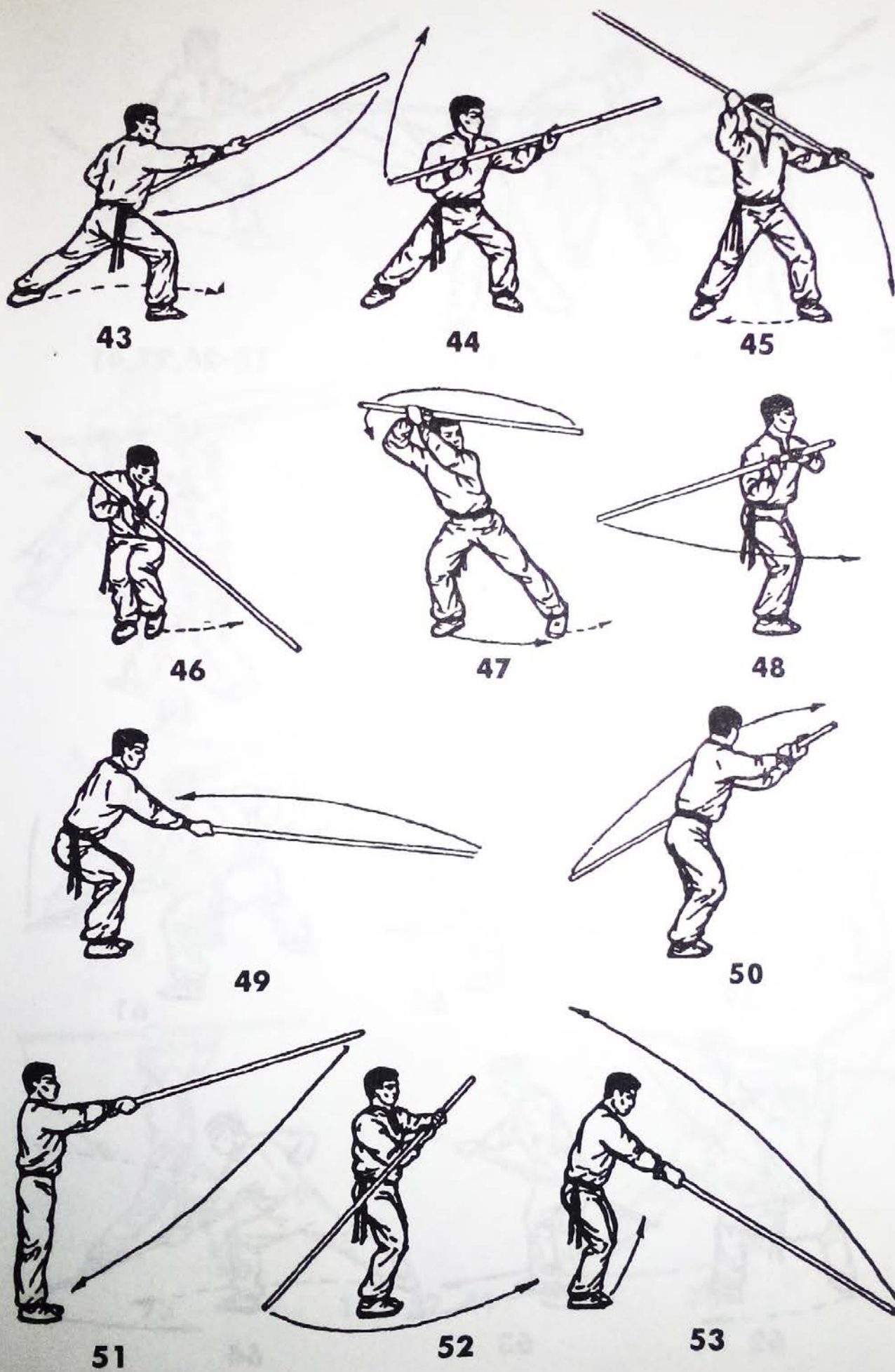
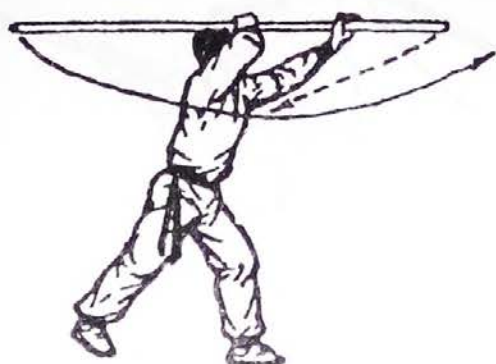


Рис. 4 (продолжение)





54



55

10-26,27,41



56



57



58



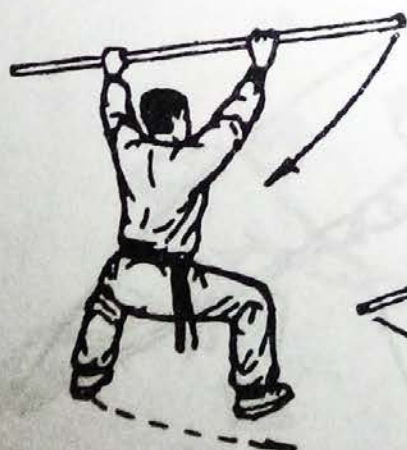
59



60



61



62



63



64

Рис. 4 (продолжение)

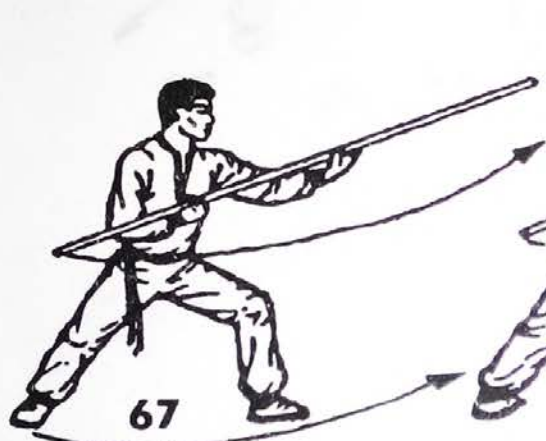




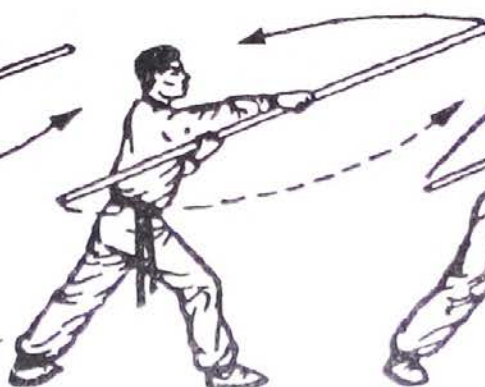
65



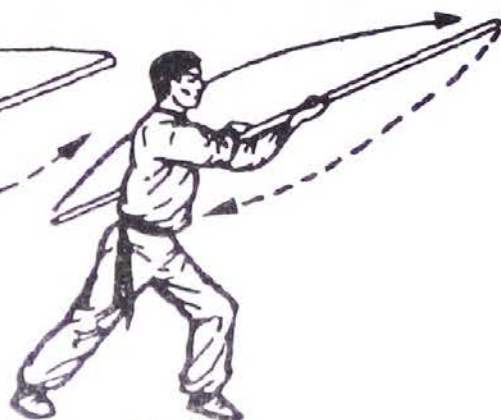
66



67



68



69



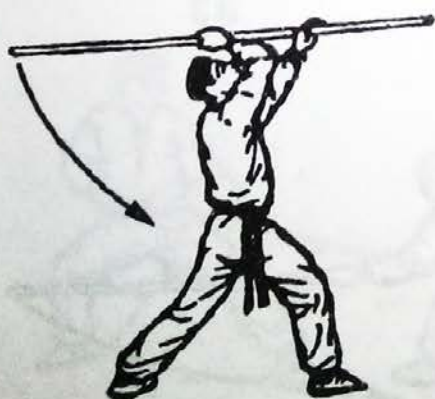
70



71



72



73

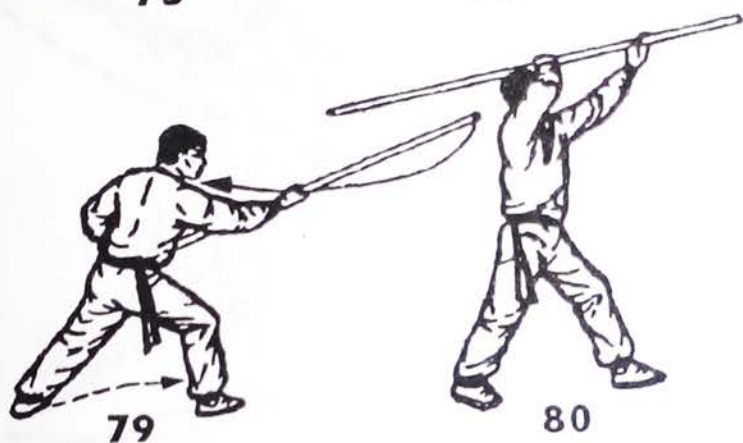
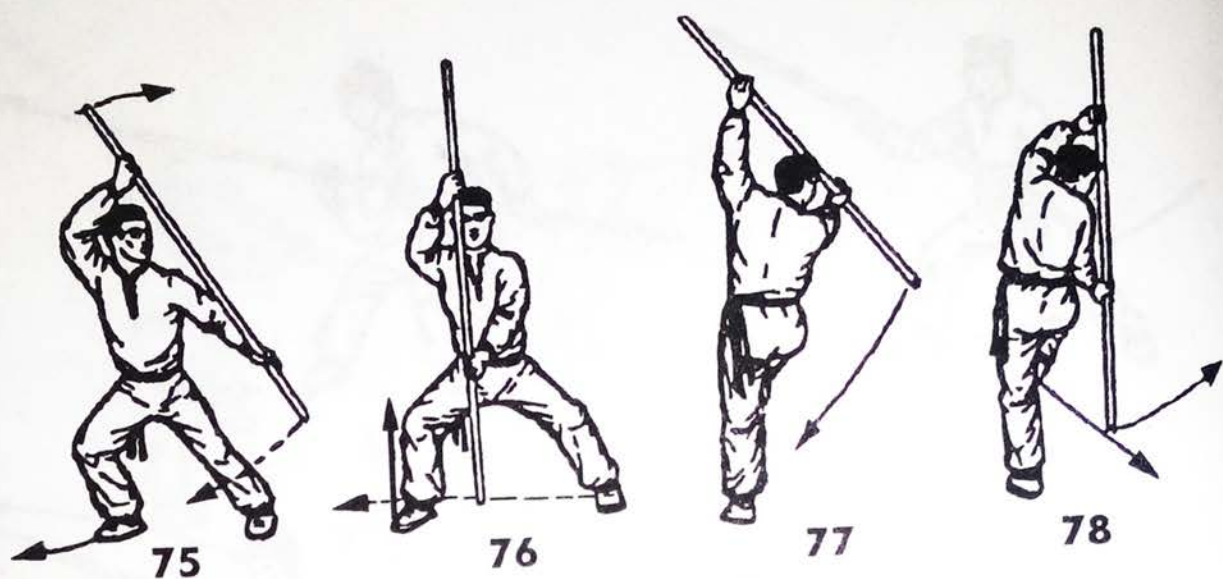
11 - 27, 41



74

Рис. 4 (продолжение)





11 - 27, 41

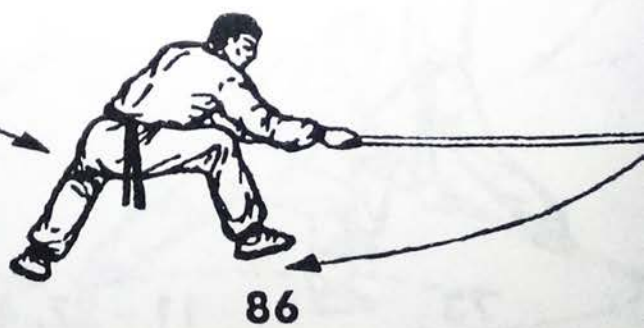
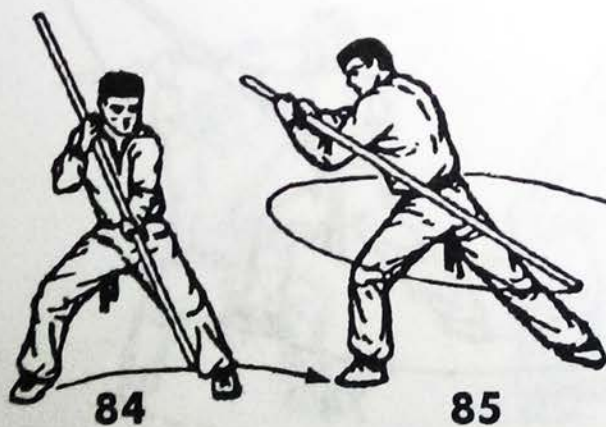
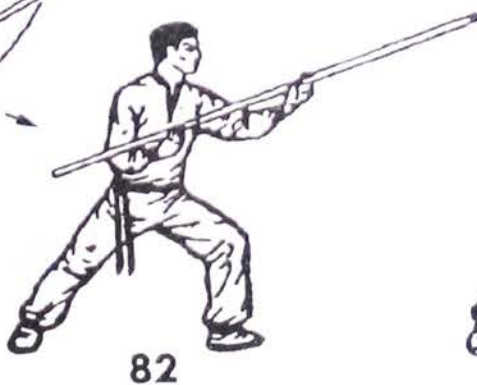
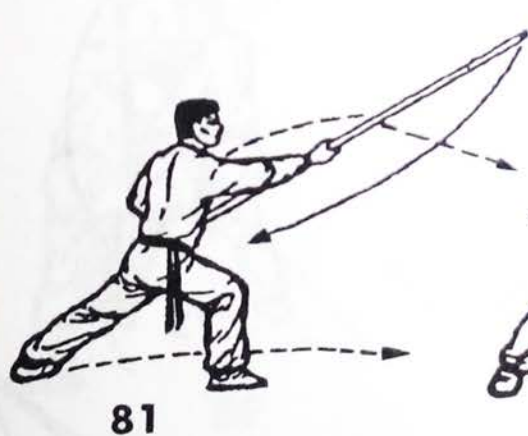
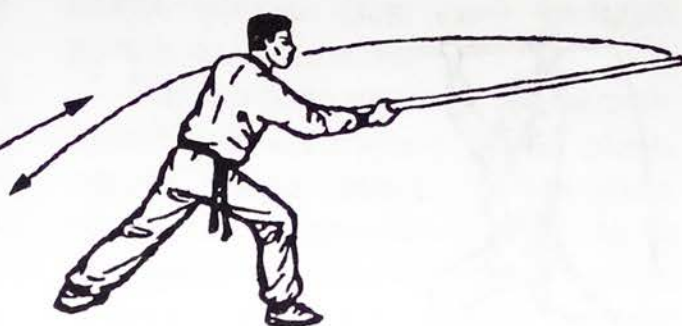


Рис. 4 (продолжение)





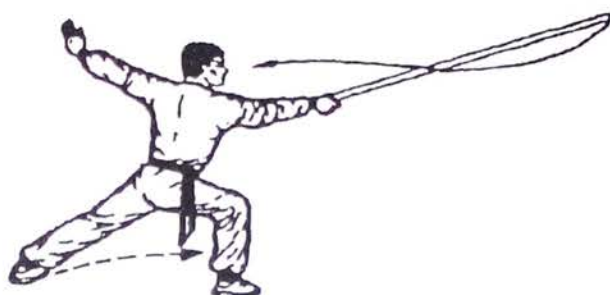
87



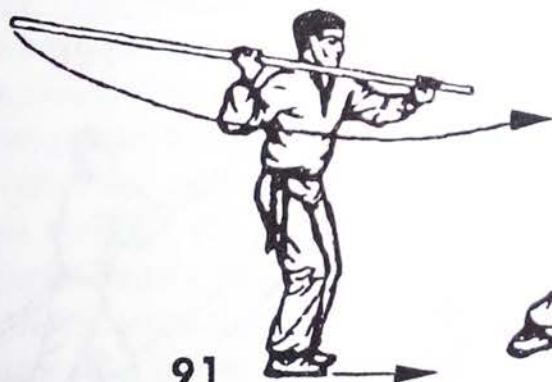
88



89



90



91



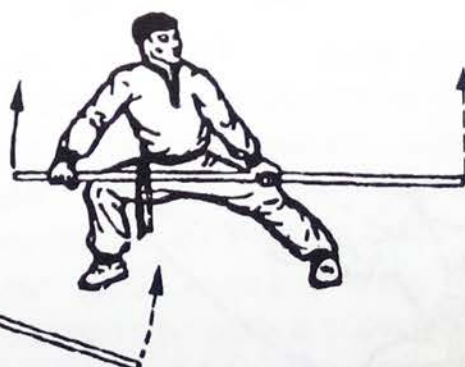
92



93



94



95



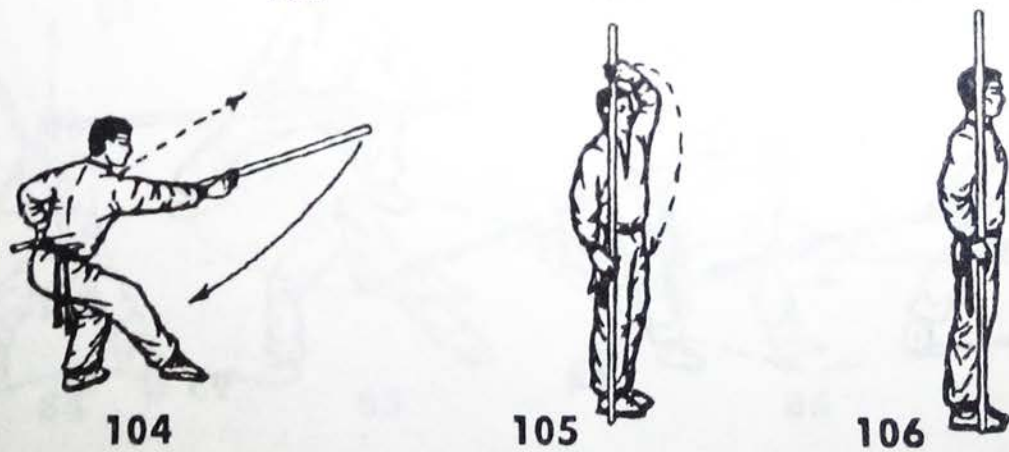
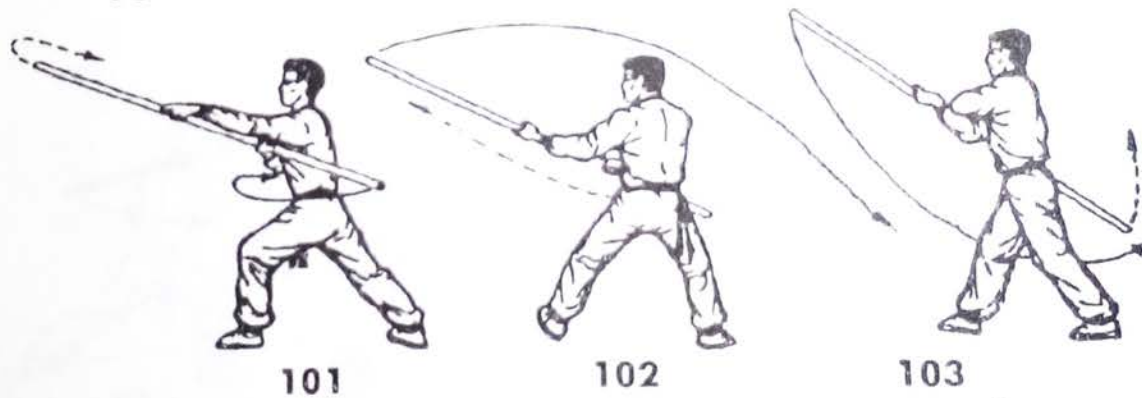
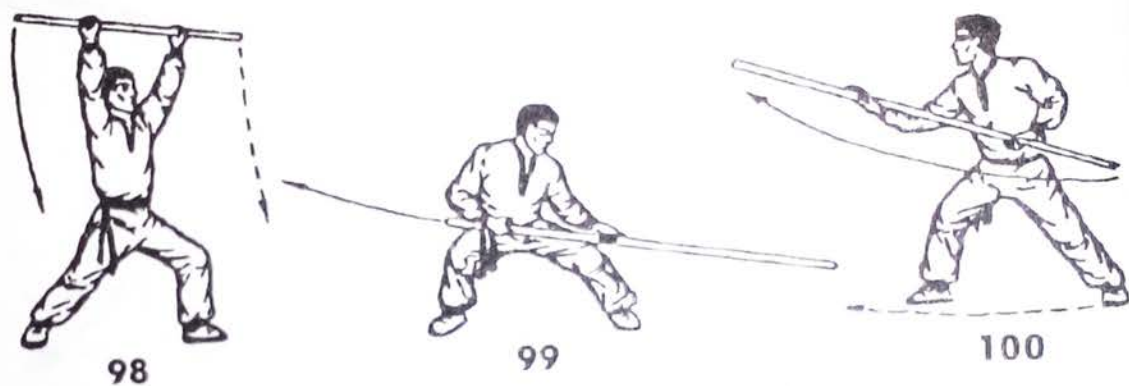


Рис. 4 (окончание)



### 1.3. 32 формы тао с шестом (рис. 5)

Исходное положение — стоя прямо, ноги вместе, руки опущены. Шест держать правой рукой за середину. Взгляд направлен по горизонтали влево (1).

Поднимать шест до тех пор, пока правая рука не вытянется вверх. Левая рука, держащая шест за нижний конец, расположена горизонтально на уровне груди. Взгляд направлен влево (2). Правая рука должна быть немного расслаблена. Поднимая шест, нужно выполнять движение быстро и естественно; корпус прямой, живот втянут.

Разворачивая корпус влево, шаг левой ногой вперед, сгибая ее в колене. Правая нога становится как бы опорой для левой. Нанести удар верхней частью шеста; передний конец шеста должен быть чуть выше уровня плеча. Взгляд направлен вперед (3). При выполнении удара левая рука тянет свой конец шеста назад, к левому боку, а правая с силой нажимает на шест, опускаясь влево. Удар шестом и шаг вперед нужно выполнять синхронно.

Поднять шест вверх—влево, держа его левой рукой. Одновременно сделать шаг правой ногой вперед, сгибая ее в колене. Взгляд направлен вперед—вправо (4).

Опустить шест вниз—назад—влево; правая рука движется вперед—вверх над головой. Держать шест наискось (нижний конец шеста на уровне правого колена) обеими руками. Взгляд направлен вперед (5). Левая рука поднимается

вверх быстро. Всю силу вкладывать в конец шеста.

Сделав полукруг шестом над головой, переместить нижний конец шеста влево—вверх. Левая рука продолжает движение вместе с корпусом вправо—вперед. Корпус слегка развернут вправо; голова чуть отклонена назад. Руки, держащие шест, скрещены перед грудью. Ноги скрестно; правая ступня развернута наружу. Взгляд направлен вперед (6).

Шаг левой ногой вперед, сгибая ее в колене. Одновременно шаг правой ногой вперед, слегка сгибая ее в колене и образуя правую пустую стойку (суйбу). Вытянуть левую руку с шестом вперед и сделать мах вперед. Затем поворот корпуса налево. Конец шеста делает полукруг и перемещается вперед—вверх. Правая рука в левой подмышке, конец шеста на уровне головы. Взгляд направлен на конец шеста (7). Шаги и махи шестом должны быть синхронными: когда конец шеста движется в верхнее положение, правая рука не меняет хват.

Шест движется по кругу над головой вправо—назад, затем снова вперед. Одновременно подшаг правой ногой вправо—вперед, слегка сгибая ее в колене (8).

Шаг левой ногой вперед, перенося на нее вес тела и образуя пустую стойку суйбу. Левая рука движется к правой подмышке и затем выполняет полукруг шестом справа налево. Конец шеста чуть выше головы. Взгляд направлен на конец шеста (9).



Правая рука с шестом движется вниз, к левой ноге; затем вверх, над левым плечом, описывая круг. Левая рука слегка опускается. Одновременно носок левой ноги разворачивается наружу, а корпус — влево. Ноги скрестно. Взгляд направлен вниз—вправо (10).

Шаг правой ногой вперед—вправо, принимая стойку суйбу. Корпус слегка развернуть вправо. Держа шест правой рукой, выполнить рубящий удар вперед—вниз. Взгляд направлен на конец шеста (11).

Шаг правой ногой вперед, а левой — назад—вправо, ставя ее на носок. Одновременно верхний конец шеста движется вперед—вниз, выполняя рубящий удар. Правая рука выполняет полукруг в вертикальной плоскости и заходит в левую подмышку. Взгляд направлен на конец шеста (12).

Развернуть корпус влево на  $180^\circ$  и согнуть ноги в коленях, принимая стойку баньмабу. Одновременно выполнить рубящий удар шестом; правая рука на уровне живота (13). Разворот корпуса должен выполняться быстро. Передний конец шеста совершает полный круг в вертикальной плоскости. Рубящий удар шестом должен выполняться с силой.

Стойка мабу; правая рука поднимается вверх, за голову и затем давит ладонью на шест. Левая рука вытягивается по верхней стороне шеста, свободно держа его. Взгляд направлен на конец шеста (14).

Левая рука освобождает захват; правая с силой выполняет

мах шестом слева направо. Одновременно развернуть корпус вправо на  $180^\circ$ , принимая стойку мабу. Затем левая ладонь захватывает шест рядом с правой; обе ладони расположены пальцами вниз. Взгляд направлен вперед—вправо (15). Мах шестом должен выполняться с силой. Шест должен располагаться чуть выше уровня пояса.

Подпрыгнуть вверх на обеих ногах и развернуть корпус вправо на  $180^\circ$ , снова принимая стойку мабу. Во время прыжка левая рука скользит вдоль шеста до середины и разворачивается ладонью слегка вверх. При развороте корпуса шест делает полукруг над головой. Взгляд направлен на конец шеста (16). Разворот корпуса должен выполняться быстро. При выполнении прыжка и разворота ноги не должны слишком высоко отрываться от земли.

Правая нога движется влево и затем разворачивается вместе с корпусом вправо, переходя в высокую стойку суйбу. Одновременно выполнить блокирующее движение левой рукой над головой, а правой рукой — мах шестом вправо (17).

Правая рука продолжает мах шестом: вниз, назад и затем вверх (18).

Правая рука выполняет мах шестом вперед. Затем левой рукой захватить шест за середину. Шаг правой ногой назад; корпус развернуть вправо на  $180^\circ$ , принимая стойку баньмабу. Взгляд направлен на конец шеста (19). Мах шестом должен выполняться с силой.



Левая рука должна двигаться быстро.

Вес тела переместить на правую ногу, а левую слегка развернуть на носке вправо. Одновременно поднять вверх согнутую правую руку с шестом; левая рука скользит вперед—вниз к концу шеста (20).

Не прекращая предыдущего движения, поднять левую ногу, сгибая ее в колене. Одновременно правая ладонь с силой давит вниз на шест, пока рука не выпрямится. Левая ладонь движется в правую подмышку (21).

Удар шестом и поднятие согнутой левой ноги выполняются синхронно. Корпус слегка наклоняется вперед.

Поставить левую ногу скрестно перед правой, корпус развернуть влево. Одновременно правая рука движется вниз—влево (22).

Шаг правой ногой вперед—вправо, ставя ее на носок; корпус слегка развернуть вправо — стойка суйбу. Одновременно нанести рубящий удар шестом вперед. Левая рука находится слева от корпуса (23).

Подшаг правой ногой вперед, сгибая ее в колене; левую ногу выпрямить, принимая стойку гунбу. Одновременно левая рука скользит к середине шеста и движется вперед—вверх. Правая рука в левой подмышке. Конец шеста находится на уровне глаз (24).

Разворот корпуса вправо, скручивая правую ногу и пятку левой ноги. Одновременно левая рука движется вниз (25).

Без остановки шаг левой ногой

вперед, принимая стойку гунбу. Левая рука продолжает движение вперед—вверх, а правая отводится назад (26).

Левая рука движется по кругу, а правая — вверх, выполняя мах задним концом шеста вверх (27).

Правая рука продолжает движение вперед—вниз—назад. Левая ладонь располагается в правой подмышке, а рука свободно лежит на груди (28).

Левая рука выполняет удар ладонью вперед, взгляд направлен влево (29). Все эти движения должны быть синхронными. Шест движется по кругу в вертикальной плоскости.

Выпрямиться, ноги на ширине плеч; правая чуть впереди. Правая рука выполняет мах задним концом шеста над головой. Левая рука захватывает шест за середину. Взгляд направлен влево (30).

Большой шаг правой ногой вперед, принимая стойку гунбу. Одновременно правая рука продолжает мах шестом (31).

Развернуть корпус влево; правая рука скользит по шесту вперед, а левая — назад (32).

Развернуть корпус чуть влево и поднять левую ногу, сгибая ее в колене. Правая рука согнута горизонтально наружу, а левая ладонь скользит к середине шеста и затем вытягивается к левой ноге (33).

Разворот корпуса влево на 180° (34).

Затем, опуская левую ногу, сделать ею шаг влево, принимая стойку гунбу. Держа шест обеими руками, выполнить тычковый удар шес-



том вперед; левая рука скользит назад, к правой (35).

Поднимая левое колено, одновременно разворачивать корпус. Колено не должно подниматься высоко, а разворот корпуса должен выполняться быстро.

Правая нога движется слегка вперед; вес тела переносится на правую ступню. Разворот корпуса вправо на  $180^\circ$  с одновременным нанесением рубящего удара шестом (36).

Снова развернуть корпус вправо на  $180^\circ$ , поднять прямую правую ногу вверх и нанести удар стопой. Передний конец шеста находится выше головы, а пальцы правой ноги — на уровне носа (37). Движения должны быть непрерывными и скоординированными. Шест движется по кругу в вертикальной плоскости. Плечи и руки должны быть расслаблены. Во время выполнения удара стопой не наклонять корпус назад.

Слегка развернуться влево на носке левой ноги; правая нога опускается до уровня пояса, сгибаясь в колене. Одновременно левая рука скользит вверх, захватывая шест посередине, и затем вытягивается ладонью наружу, нанося тычковый удар передним концом шеста вверх—вправо (38).

Опустить правую ногу на пол, принимая стойку гунбу. Одновременно нанести маховый удар шестом вниз (39).

Большой шаг левой ногой вправо—вперед, сгибая ее в колене; корпус развернуть вправо. Одновременно левая рука с шестом

выполняет как бы «выметающее» движение вперед—влево; правая рука над головой (40).

Носок левой ноги разворачивается внутрь, а правая нога ставится на носок — стойка суйбу. Одновременно левая рука вытягивается вверх, к концу шеста, а правая давит на него вниз (41).

Не прекращая предыдущего движения, поднять правую ногу, сгибая ее в колене. Держа шест обеими руками наискось, выполнить блокировку шестом (42).

Опустить правую ногу, слегка развернув стопу наружу; корпус развернуть вправо. Одновременно нанести удар шестом вперед (43).

Левая рука продолжает двигаться вниз. Правая стопа разворачивается наружу до тех пор, пока корпус не развернется вправо; ноги скрестно — правая перед левой (44).

Шаг левой ногой вперед, принимая стойку баньмабу. Левая рука продолжает круговое движение с шестом (45).

Шаг правой ногой назад—влево, ставя ее на носок; ноги скрестно. Одновременно правая рука движется вперед—вверх, а левая располагается в правой подмышке (46).

Развернуть корпус влево на  $180^\circ$ , одновременно выполняя мах шестом (47). Затем шаг левой ногой вперед; развернуться вправо на  $180^\circ$ , приняв стойку мабу, и одновременно с силой нанести рубящий удар шестом вперед. Передний конец шеста располагается чуть выше заднего (48).



Поднять правую ногу, сгибая ее в колене. Корпус развернуть вправо, отклоняясь назад. Одновременно для большей устойчивости упереться тонким концом шеста в пол (49).

Подпрыгнуть вверх на обеих ногах; во время прыжка развернуть корпус на  $360^\circ$ , одновременно нанося рубящий удар шестом (50). При приземлении принять стойку мабу (51). Во время прыжка стараться сохранять вертикальное положение тела. Принимать стойку мабу и выполнять удар шестом нужно одновременно.

Ноги выпрямить; левая нога чуть сзади правой. Левая рука скользит к переднему концу шеста, меняя захват: теперь левая ладонь располагается ближе к этому концу шеста, чем правая. Развернуть корпус вправо на  $180^\circ$  и, держа шест обеими руками, нанести им маховый удар сверху вниз (52).

Быстро развернуть корпус влево на  $180^\circ$  и выполнить мах шестом влево; руки должны находиться на уровне лица. Одновременно вес тела переносится на левую ногу — стойка суйбу (53).

Левая ладонь меняется местами с правой (теперь правая снова располагается ближе к переднему концу шеста); продолжить мах шестом влево. Одновременно ноги постепенно выпрямить и развернуть корпус влево на  $180^\circ$  (54).

Быстро выполнить мах шестом вправо. Одновременно развернуться вправо на  $180^\circ$  и сделать шаг левой ногой вперед, принимая стойку суйбу (55).

Продолжая предыдущее движение, выполнить мах обеими руками с шестом назад. Одновременно левую ногу развернуть внутрь, а корпус — вправо на  $180^\circ$  (56).

Поднять правую ногу, сгибая ее в колене. Одновременно руки с шестом поднять слегка вверх и скрестить; нижний конец шеста упирается в пол (57).

Затем сделать шаг правой ногой назад, принимая стойку пубу и одновременно нанося удар шестом (58).

Вес тела переносится на левую ногу, согнутую в колене; правая нога выпрямляется, принимая стойку гунбу. Одновременно с корпусом шест движется вперед—вверх (59).

Вес тела переносится на правую ногу; левая нога перемещается немного назад, принимая стойку баньмабу. Одновременно правая рука с шестом поднимается вверх—вправо, в то время как левая скользит к переднему концу шеста (60).

Шаг правой ногой вперед, разворачивая корпус вправо на  $180^\circ$  и принимая стойку мабу. Нанести рубящий удар шестом. Во время выполнения удара правая рука скользит к середине шеста, а левая быстро меняет захват (61).

Развернуться вправо на правой пятке и скрутить левую ногу так, чтобы обе ноги оказались в стойке чабу. Одновременно левая рука скользит к середине шеста, выполняя мах, а правая — к переднему концу шеста (62).

Выпрямиться и сделать шаг левой ногой вперед. Одновременно



поднять шест вверх, держа его горизонтально обеими руками. Левая рука меняет захват: теперь четыре пальца располагаются под шестом, а большой палец — сверху (63).

Развернуться влево на левой ноге, а правую ногу выставить вперед. Одновременно правая рука выполняет мах шестом над головой и заканчивает движение в левой подмышке, совершая вместе с корпусом разворот на  $360^\circ$  (64).

Большой шаг левой ногой назад; развернуть корпус вправо на  $180^\circ$ , принимая стойку гунбу (65).

Все описанные движения должны выполняться непрерывно. Шест совершает два полных круга над головой. Правую ногу не выносить высоко, а руки не должны сильно сжимать шест при выполнении маха.

Шаг правой ногой вперед—вправо, держа шест горизонтально обеими руками над головой (66).

Развернув корпус вправо, выполнить мах правой ногой назад. Одновременно выполнить круговой мах шестом над головой (67).

Шаг правой ногой назад—вправо, одновременно выполняя круговой мах шестом над головой (68).

Правая нога движется назад и слегка влево. Корпус развернуть вправо на  $180^\circ$ , принимая стойку гунбу. Нанести рубящий удар шестом вверх—вправо (69).

Все движения должны выполняться непрерывно. Шест совершает два полных круга над головой. При выполнении махов руки должны держать шест свободно и скользить к его середине, поэтому опи-

сываемые шестом круги должны выполняться плавно.

Развернуть корпус влево на  $180^\circ$ ; шаг левой ногой назад—вправо, принимая стойку чабу. Одновременно с разворотом корпуса нанести маховый удар шестом. Шест совершает круг в вертикальной плоскости. Во время его вращения выполнить быстрый перехват шеста руками, скрещивая их (70).

Развернуть корпус влево. Большой шаг правой ногой назад, принимая стойку гунбу. Одновременно нанести рубящий удар шестом (71).

Вес тела перенести на заднюю ногу; корпус развернуть вправо. Шаг левой ногой назад, принимая стойку чабу; одновременно левая рука скользит по шесту вверх. Нанести тычковый удар шестом назад (72).

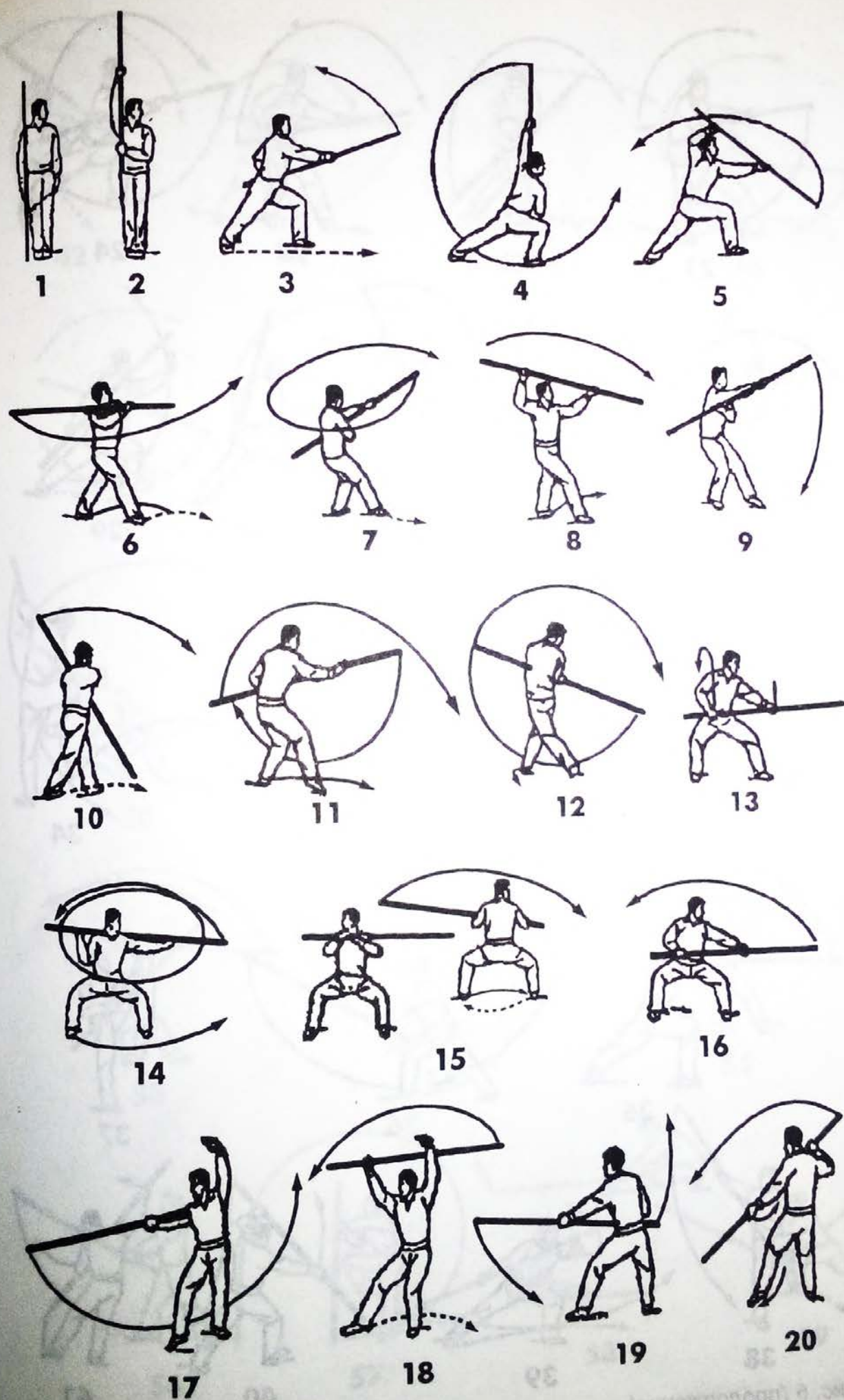
Шаг правой ногой назад; корпус развернуть влево. Одновременно нанести сметающий удар шестом (73).

Развернуть правую стопу вправо и перенести на нее вес тела. Поднять левую ногу, сгибая ее в колене; корпус слегка наклонить вперед. Одновременно правая рука движется вверх, а левая — вниз—вперед, выполняя блокирующее движение шестом (74).

Развернуться вправо и перевести шест в вертикальное положение, держа его обеими руками справа от корпуса (75).

Опуская левую ногу и левую руку, вернуться в исходное положение (76).







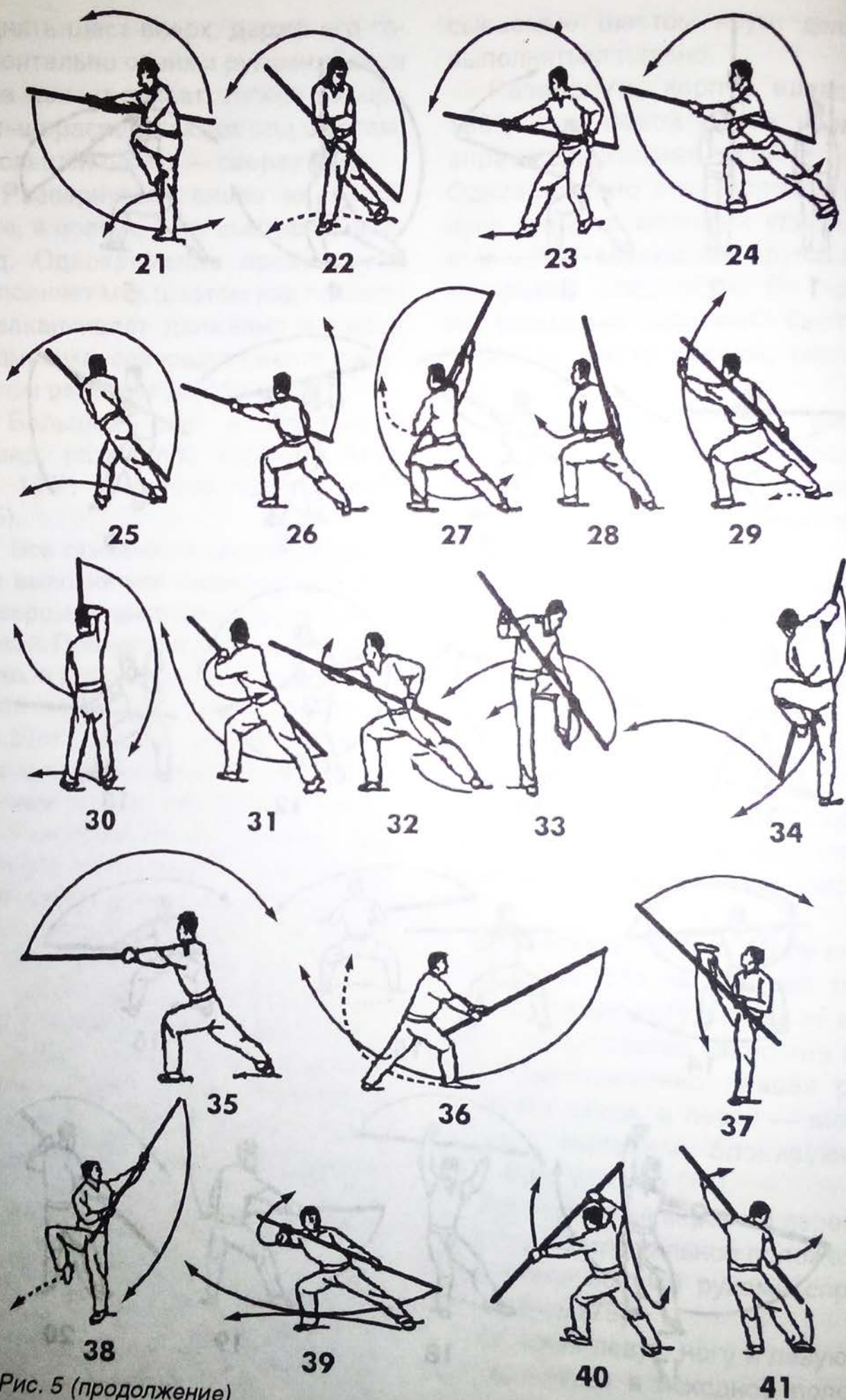


Рис. 5 (продолжение)



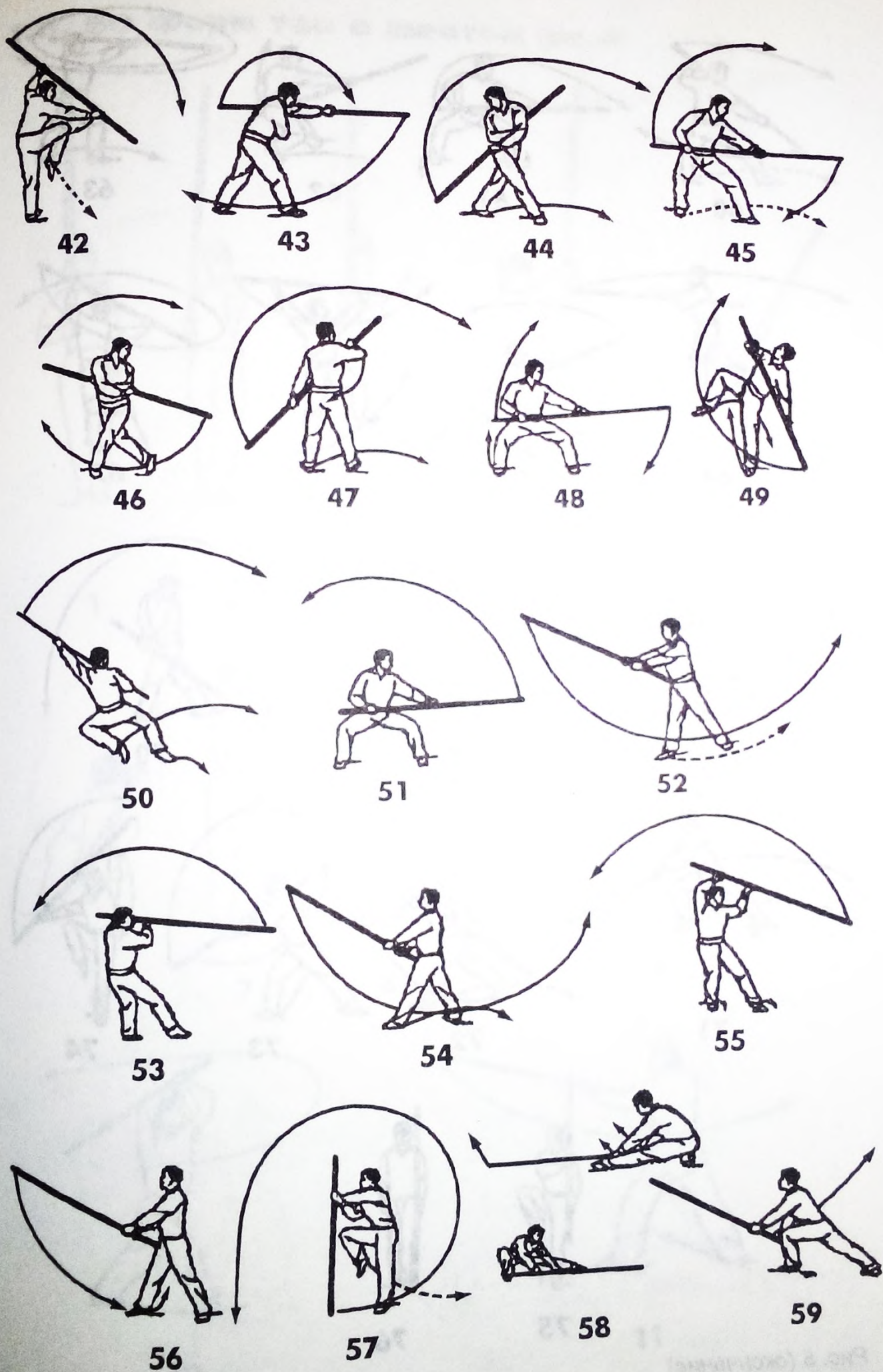
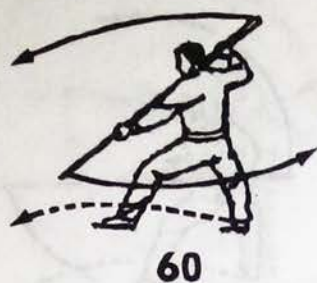


Рис. 5 (продолжение)





60



61



62



63



64



65



66



67



68



69



70



71



72



73



74



75



76

Рис. 5 (окончание)



# 1.4. 50 форм тао с шестом (рис. 6)

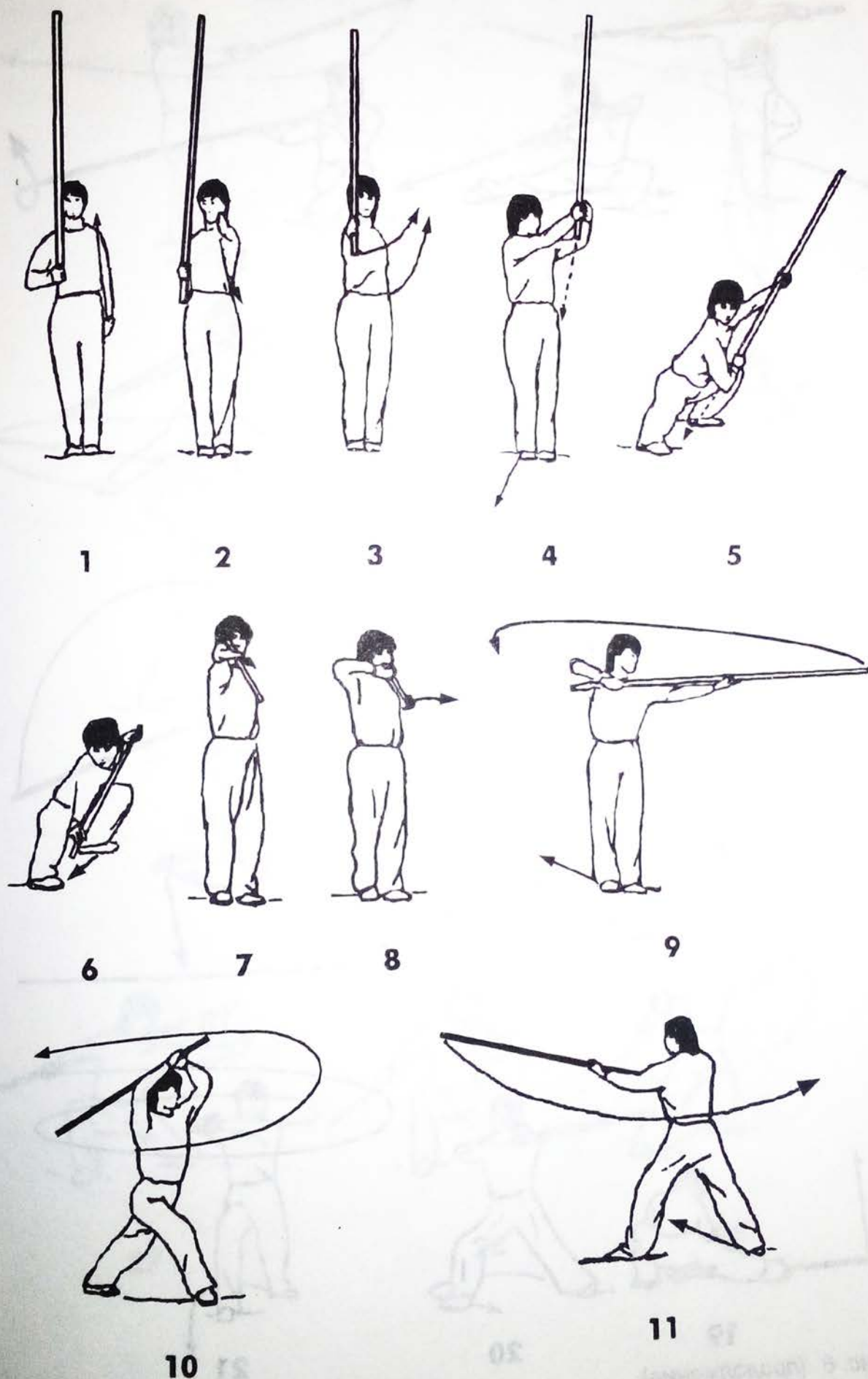


Рис. 6



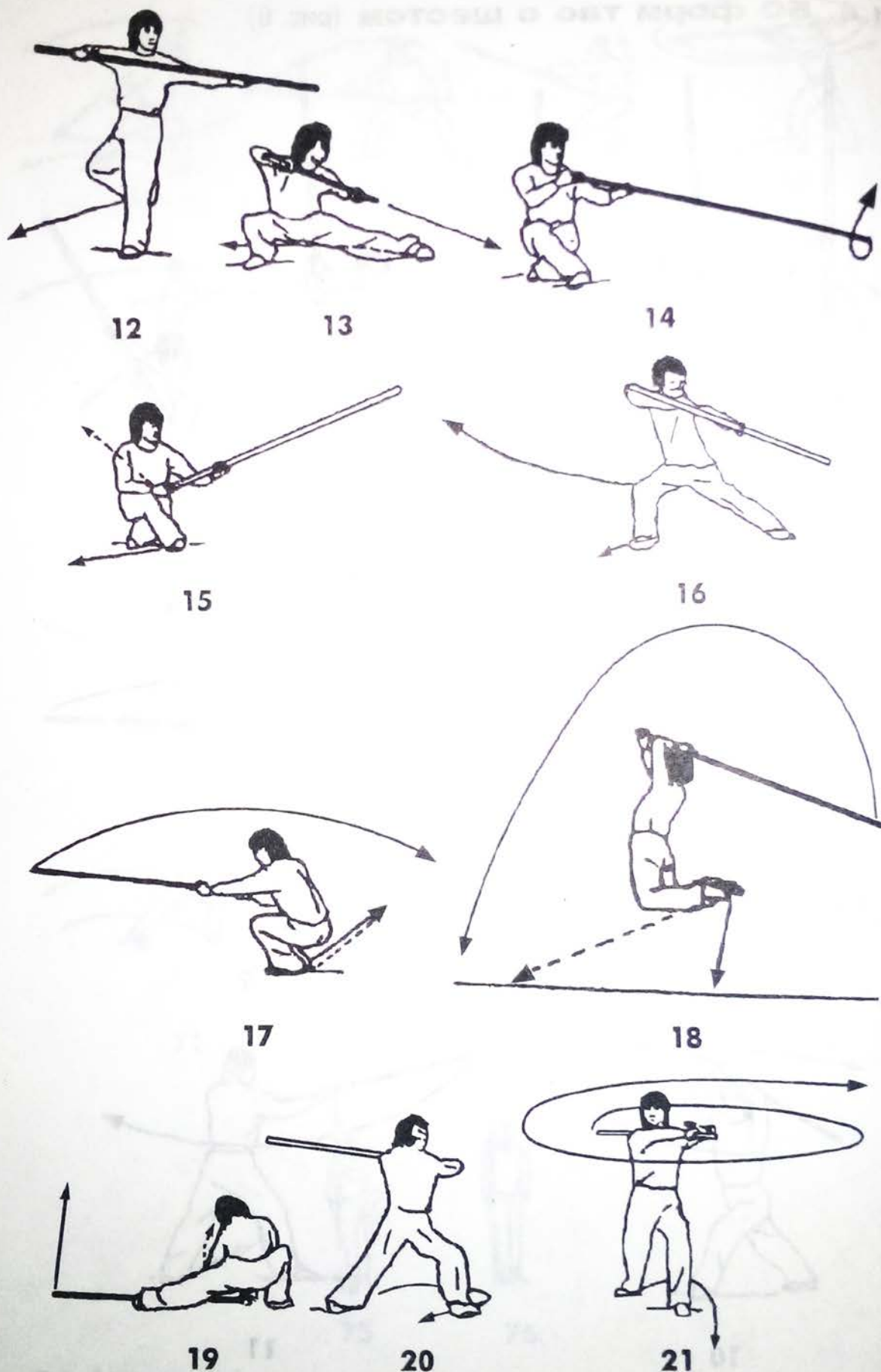
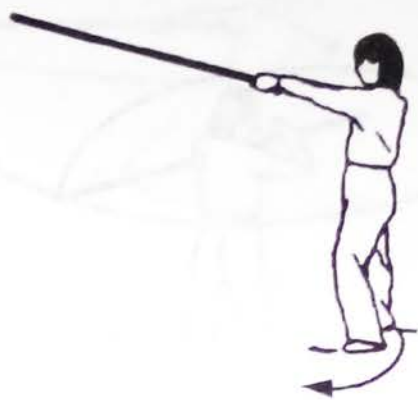


Рис. 6 (продолжение)

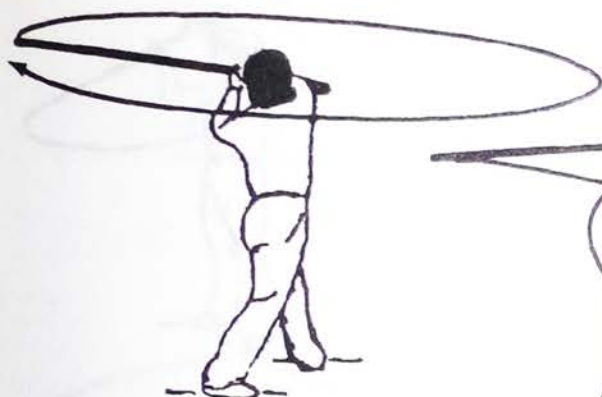




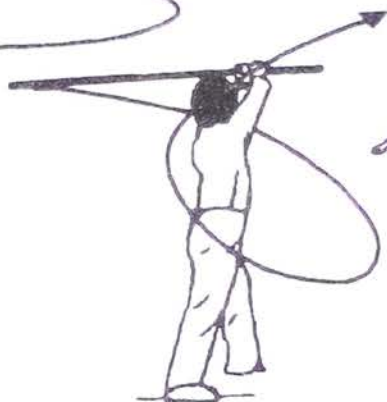
22



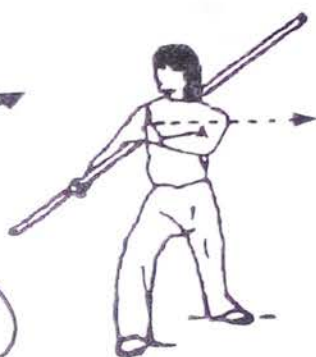
23



24



25



26



27



28



29



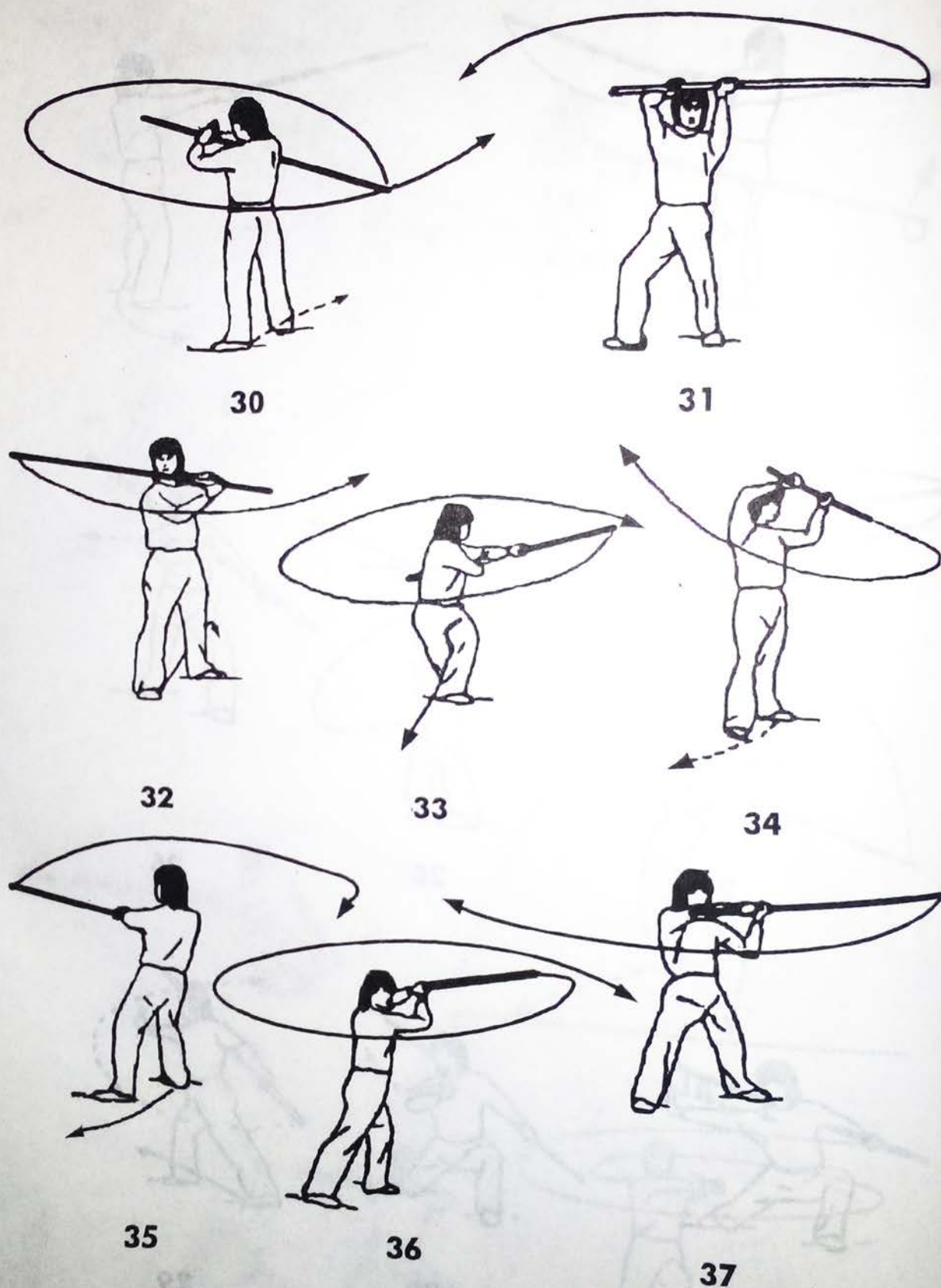
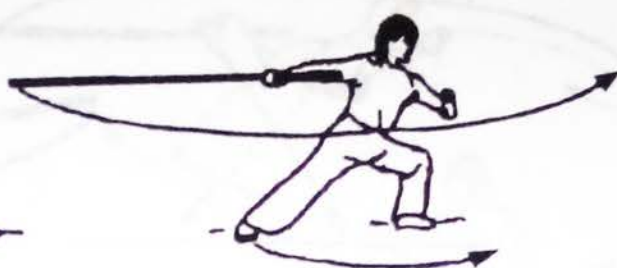


Рис. 6 (продолжение)

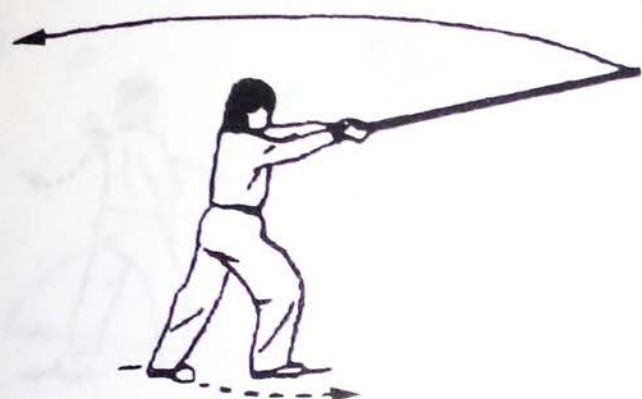




38



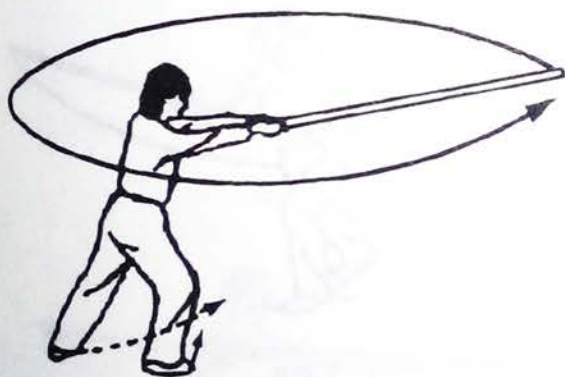
39



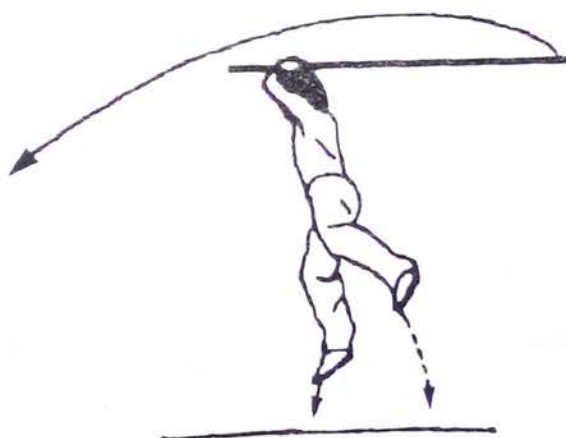
40



41



42



43

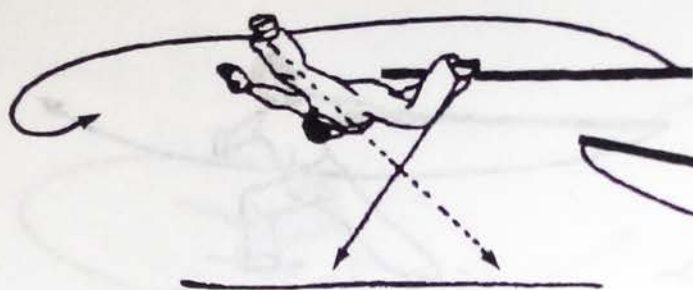


44



45





46



47



48



49



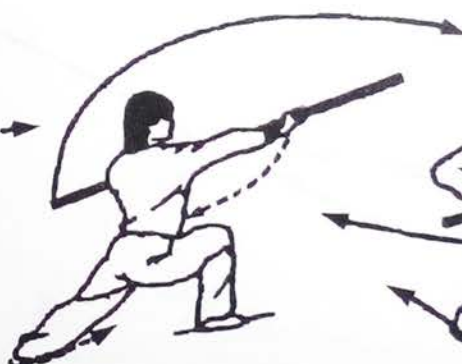
50



51



52



53



54



55



56



57



58

Рис. 6 (продолжение)





59

60

61



62



63



64



65

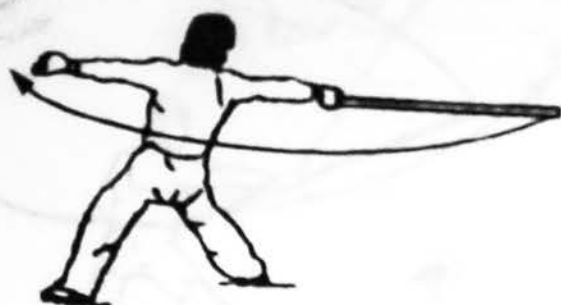


66



67





68



69



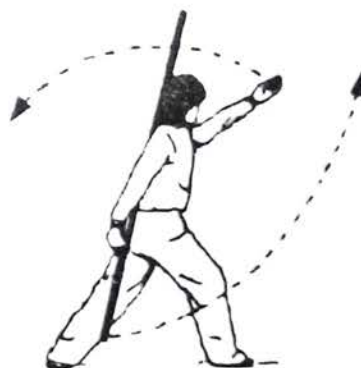
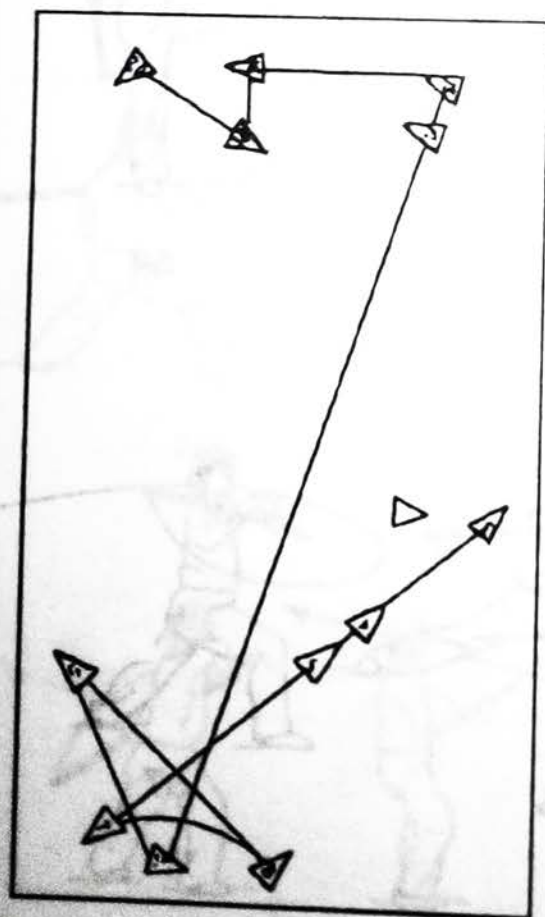
70



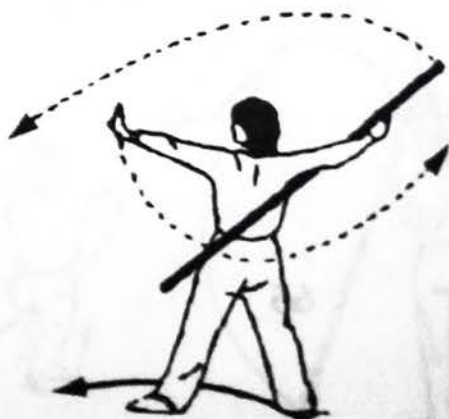
71



72



73



74

Рис. 6 (продолжение)



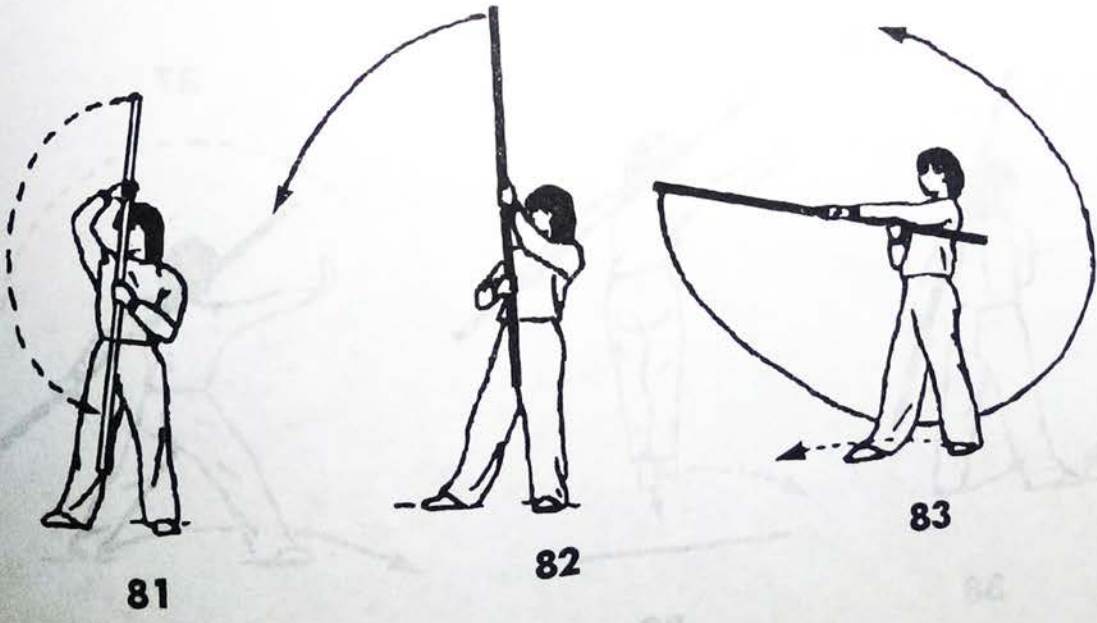
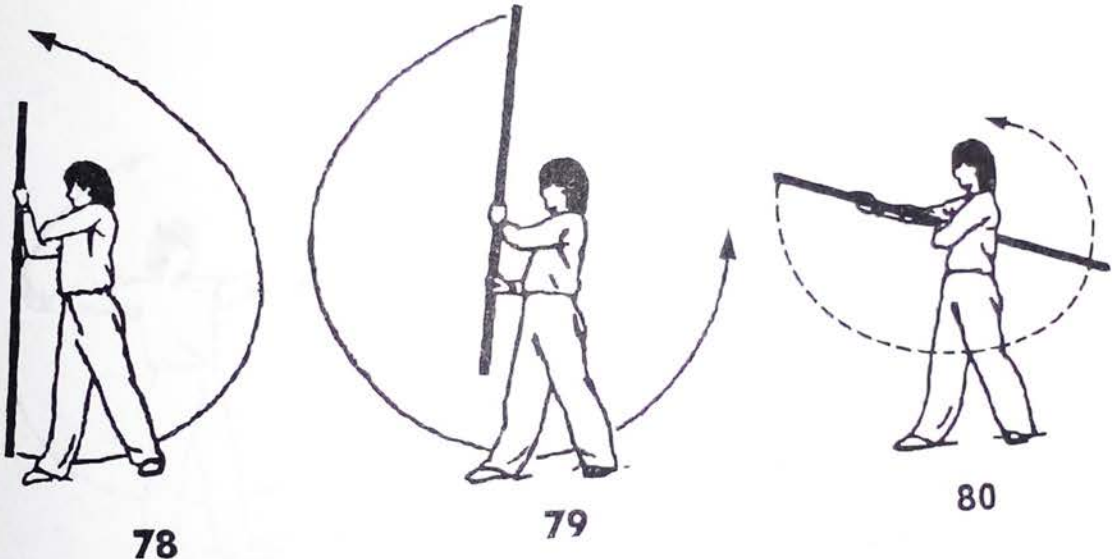
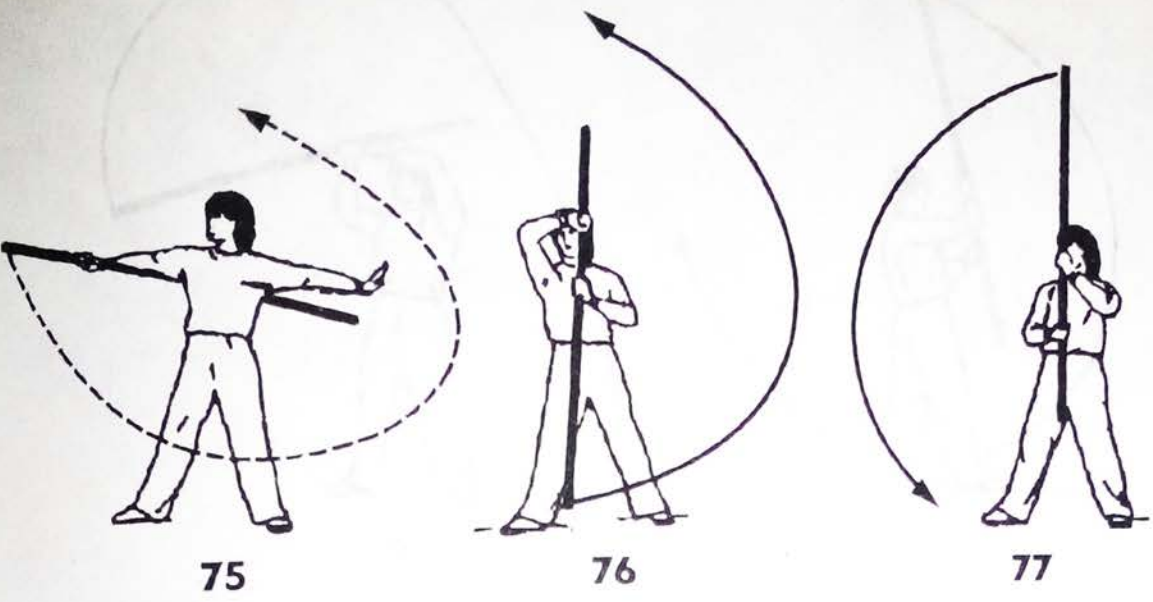


Рис. 6 (продолжение)





Рис. 6 (продолжение)





91



92



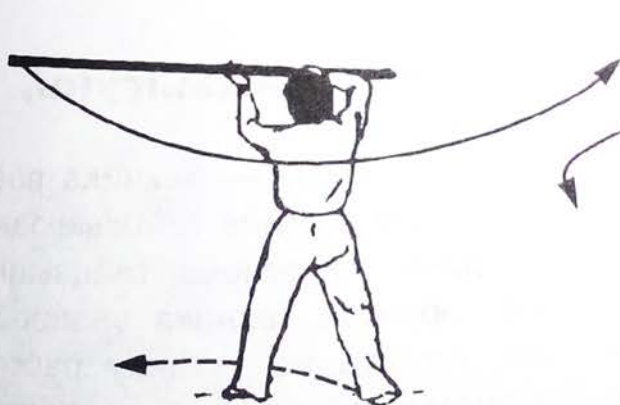
93



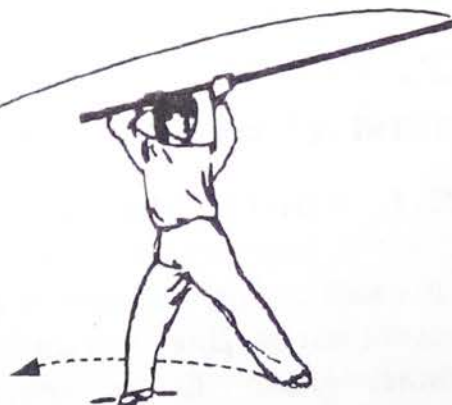
94



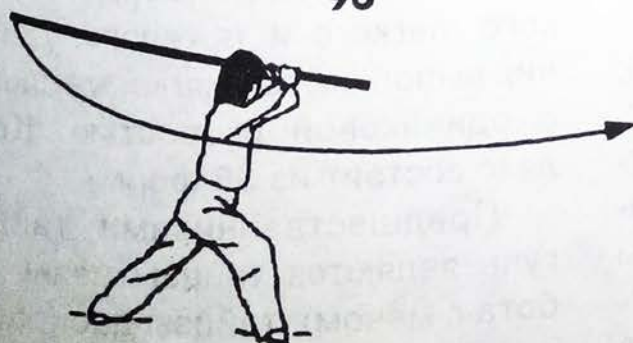
95



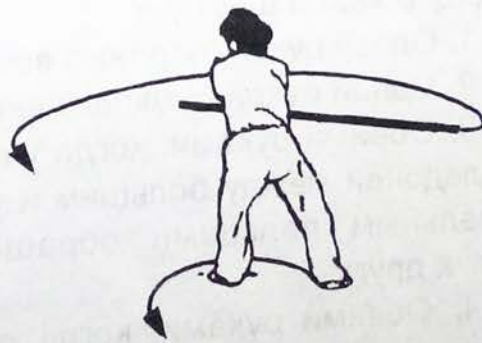
96



97

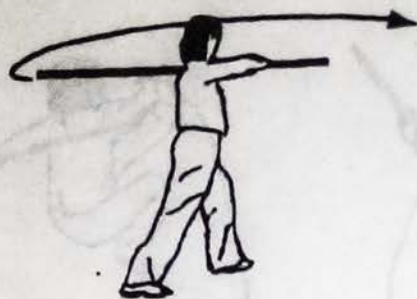


98



99





100



101



102



103

Рис. 6 (окончание)

## 2. Стилй тайцзыцюань

### 2.1. Хваты шеста

Шест в вертикальном положении должен достигать уровня плеч занимающегося. Диаметр шеста — приблизительно 30 мм; поверхность — гладкая. Различаются следующие хваты шеста:

1. Одной рукой (ладонью вверх);
2. Одной рукой (ладонью вниз);
3. Обеими руками, когда участки ладоней между большим и указательным пальцами обращены друг к другу;
4. Обеими руками, когда одна ладонь располагается внизу, а другая —верху.

### 2.2. Тайцзыгунь, 36 форм

Тайцзыгунь — техника работы с шестом в стиле тайцзыцюань — создана на основе тайцзыцюань без оружия. Техника разнообразна, похожа на технику работы с мечом или саблей. Характерно четкое разделение твердого и мягкого, легкого и тяжелого. Движения выполняются мягко, медленно, с одинаковой скоростью. Комплекс состоит из 36 форм.

Предшественниками тайцзыгунь являются тайцзы цзянь (работа с мечом), тайцзы дао (работа с саблей), тайцзы цян (работа с копьем). Еще в древности китайские мастера, работающие с шес-



том, отмечали его значительные преимущества по сравнению с другими видами оружия. Это и сметающие удары, позволяющие в силу большой амплитуды охвата и большой площади боя обороняться сразу от нескольких противников — даже вооруженных. Это и тычковые колющие удары; удары то левой, то правой половиной шеста (рис. 7). Преимущество шеста и в том, что если копьем наносится только колющий удар, то шест можно использовать по всей длине.

Большая часть технических приемов тайцзыгунь выполняется одной рукой — в отличие от техники работы с шестом в других школах ушу.

Существует множество комплексов (тао) с шестом; наиболее распространен и известен комплекс «тайцзыгунь 36 движений», или 36 форм тао с шестом (рис. 8).



Рис. 7

### Описание комплекса

Исходное положение — стоя, ноги вместе, корпус прямой; левая кисть на уровне груди, правая рука согнута в локте и держит шест вертикально (1).

Перевести шест вправо—вверх, держа его горизонтально обеими руками перед собой (2).

Не меняя положения ног, перевести шест вперед, держа его обеими руками перед собой (3, 4).

Опуская левую ногу, сделать ею шаг вперед, принимая стойку мабу. Шест держать обеими руками (5).

Шаг правой ногой, подтягивая ее к левой. Переход в стойку бинбу, соединяя стопы. Вращение шестом в вертикальной плоскости, располагая его перпендикулярно груди (6). Энергия ци должна проникать во все тело, связывая тело с шестом в одно целое.

Подшаг левой ногой вперед, разворачивая корпус влево. Далее шаг правой ногой вперед, сгибая обе ноги в коленях. Правой рукой перевести шест вперед, нанося рубящий удар сверху вниз по голове воображаемого противника (7).

Шаг правой ногой назад, принимая стойку гунбу. Вращение шестом, опуская его передний конец (8).

Приняв стойку суйбу, поднять шест вверх (9).

Продолжая вращать шестом, нанести им рубящий удар сверху вниз (10).

Подшаг правой ногой вперед, подшаг левой ногой вперед, принимая стойку суйбу (11).



Шаг левой ногой вперед — стойка гунбу. Нанести рубящий удар шестом вперед (12).

Разворот корпуса вправо, принимая стойку мабу; шест поднять вверх—влево (13).

Разворот корпуса влево на 180°. Подшаг правой ногой вперед, располагая ее рядом с левой; затем шаг правой ногой вправо, принимая стойку гунбу. Шест опустить, нанося передним концом рубящий удар сверху вниз (14).

Вращение шестом перед собой. Если противник, блокируя удар, хочет захватить конец шеста, следует выкручивать шест, чтобы освободиться от захвата. Далее нанести удар передним концом шеста по голове воображаемого противника. Разворот корпуса вправо, подшаг правой ногой назад, принимая стойку суйбу (15).

Подшаг правой ногой вперед. Шаг левой ногой вперед, разворачивая корпус вправо и принимая стойку мабу. Вращение шестом, нанося удар наискось слева направо и вниз (16).

Разворот корпуса вправо на 180° — стойка пубу. Держа шест правой рукой, нанести им маховый удар; левая рука поднята вверх (17).

Подшаг правой ногой назад — стойка гунбу. Шест держать правой рукой, вращая им по кругу (18).

В стойке мабу, держа шест правой рукой, нанести им рубящий удар вперед—вниз (19).

Подшаг правой ногой назад,

принимая стойку суйбу; передний конец шеста чуть опустить (20). Далее вращение шестом перед собой в вертикальной плоскости (21). Эта техника нужна для блокировки и одновременного нанесения ударов по воображаемому противнику.

Подшаг правой ногой назад. Правую руку согнуть в локте, приближая шест к корпусу.левой рукой взять шест за середину. Вращение шестом, вынося вперед задний конец. Поднять левую ногу, сгибая ее в колене (22).

Разворот корпуса вправо на 180°, опуская левую ногу и принимая стойку мабу. Шест держать правой рукой горизонтально за спиной (23).

Разворот корпуса вправо; вновь поднять левую ногу, сгибая ее в колене. Шест держать наискось обеими руками за спиной (24).

Опуская левую ногу, развернуть корпус вправо на 180°, принимая стойку пубу. Шест держать обеими руками перед собой, нанося им удар вперед (25).

Подпрыгнуть вверх на обеих ногах, держа шест наискось обеими руками (26).

После прыжка переход в стойку пубу, нанося удар шестом сверху вниз (27).

Выпрямляясь, сделать шаг правой ногой вперед — стойку гунбу. Правой рукой подбросить шест вверх (28).

Поймав шест правой рукой, вращать им по кругу (29).

Продолжая вращать шестом,



сделать подшаг правой ногой назад, принимая стойку суйбу (30).

Подшаг левой ногой вперед — стойка суйбу (31).

Разворот корпуса вправо, слегка сгибая левую ногу в колене (32).

Мах левой ногой назад; шест держать правой рукой, отводя его вправо—назад (33).

Поднятую левую ногу перевести вперед, сгибая ее в колене. Шест держать правой рукой, слегка опустив его передний конец (34).

Опустить левую ногу, разворот корпуса вправо. Шаг правой ногой вперед, принимая стойку гунбу. Шест держать правой рукой, вращая им перед собой и нанося рубящий удар вперед (35).

Шаг правой ногой назад; шест держать обеими руками. Выполнить отводящее блокирующее движение шестом от ударов воображаемого противника (36). Затем опустить передний конец шеста, держа шест обеими руками (37).

Подшаг левой ногой назад, принимая стойку суйбу. Для защиты от удара воображаемого противника шест резко притянуть к корпусу, поднимая вверх его передний конец и держа его наискось обеими руками (38).

Подшаг левой ногой вперед; корпус развернуть влево (39).

Шаг правой ногой вперед. Опустить передний конец шеста, нанося удар сверху вниз задним концом. Подшаг правой ногой назад (40).

Разворот корпуса вправо, принимая стойку мабу. Вращение шестом, вынося вперед задний конец и нанося им удар слева направо (41).

Шаг правой ногой вперед — стойка мабу. Вынося задний конец шеста вперед, нанести им удар справа налево (42).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене, и отвести назад. Разворот корпуса влево; шест опустить (43).

Шаг левой ногой вперед; шест держать правой рукой (44).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене. Корпус резко наклонить вправо, держа шест правой рукой (45).

Опустить левую ногу; шест держать правой рукой (46). Вращение шестом перед собой в вертикальной плоскости (47).

Разворот корпуса вправо; шест держать правой рукой, перемещая его вверх—вперед (48). Шаг левой ногой вперед (49).

Поднять правую ногу, сгибая ее в колене, и отвести назад. Шест держать скрещенными руками перед собой (50).

Опустить правую ногу. Разворот корпуса вправо. Шаг левой ногой назад; шест держать наискось за спиной (51).

Разворот корпуса влево. Подшаг левой ногой вперед — стойка суйбу. Шест держать правой рукой, отводя его вверх—назад (52).

Шаг правой ногой вперед, разворот корпуса вправо — стойка мабу (53). Нанести маховый удар



шестом справа налево, а затем слева направо (54).

Шаг левой ногой вперед, принимая стойку гунбу. Шест держать обеими руками, нанося рубящий удар вперед (55).

Разворот корпуса влево на  $180^\circ$  — стойка гунбу. Опустить передний конец шеста, держа шест обеими руками (56).

Разворот корпуса вправо на  $180^\circ$ , нанося рубящий удар шестом вперед (57).

Разворот корпуса вправо на  $180^\circ$ ; шаг правой ногой вперед — стойка гунбу. Шест держать правой рукой, нанося им рубящий удар сверху вниз (58).

Подшаг правой ногой назад, разворот корпуса вправо — стойка гунбу. Держа шест правой рукой, нанести им рубящий удар назад—вниз (59).

Подшаг правой ногой назад — стойка гунбу. Отводя назад передний конец шеста и вращая им, нанести рубящий удар вперед (60).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене. Шест держать наискось обеими руками перед собой (61).

Опустить левую ногу — стойка гунбу. Нанести удар задним концом шеста сверху вниз (62).

Подшаг правой ногой вперед — стойка суйбу. Нанести маховый удар передним концом шеста снизу вверх (63).

Шаг правой ногой назад — стойка гунбу. Держа шест обеими руками, выполнить отводящее блокирующее движение шестом вправо—вниз (64). Центр тяжести на правой ноге; снова выполнить

отводящее блокирующее движение шестом (65).

Подтянуть левую ногу к правой — стойка суйбу. Поднять передний конец шеста; задний конец упирается в пол (66).

Шаг левой ногой назад; шест переместить влево, держа его обеими руками (67).

Шаг правой ногой назад, принимая стойку себу. Нанести маховый удар шестом сверху вниз (68).

Выпрямиться; принять стойку суйбу. Поднять шест, держа его горизонтально обеими руками (69).

Шаг левой ногой вперед, подшаг правой вперед. Задний конец шеста слегка приподнять, а затем опустить и нанести маховый удар передним концом шеста снизу вверх (70).

Шаг правой ногой вперед — стойка мабу. Шест держать правой рукой (71).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене, и отвести под колено правой ноги. Шест держать правой рукой, отводя его вверх—вправо (72).

Опуская левую ногу, разворот корпуса влево на  $180^\circ$ ; правую стопу слегка приподнять. Шест держать обеими руками, отводя его передний конец назад—вниз (73).

Вновь разворот корпуса влево на  $180^\circ$ , принимая стойку гунбу; нанести рубящий удар шестом вперед (74).

Подшаг правой ногой назад — стойка суйбу. Вращение шестом перед собой в вертикальной плос-



кости, приближая его к корпусу (75).

Не меняя стойку, опустить передний конец шеста (76). Разворот корпуса влево на 180°. Поднять левую ногу, сгибая ее в колене. Шест держать вертикально обеими руками, поднимая его вверх (77).

Разворот корпуса влево, шаг правой ногой вперед — стойка гунбу. Нанести рубящий удар шестом вперед (78).

Шаг правой ногой назад. Разворот корпуса вправо — стойка гунбу. Держа шест правой рукой, поднять его вверх, до уровня головы. Левая рука вытянута влево, ладонь направлена вперед (79).

Шаг левой ногой вперед, разворот корпуса вправо на 180° — стойка себу. Правая рука с шестом согнута в локте; кисть возле левого плеча (80).

Выпрямившись, поднять левую ногу, сгибая ее в колене. Нанести колющий удар шестом вправо—вперед (81).

Опуская левую ногу, разворот корпуса вправо. Шаг правой ногой назад; шест держать правой рукой, положив его на правое плечо и отводя передний конец назад (82).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене. Шест держать вертикально обеими руками перед собой (83).

Опустить левую ногу, принимая стойку себу; левую руку поднять над головой. Нанести рубящий удар шестом вверх—вправо (84).

Выпрямившись, сделать шаг левой ногой влево (85).

Разворот корпуса вправо —

стойка гунбу. Вращение шестом. Шаг левой ногой вперед (86).

Разворот корпуса вправо на 180°. Поднять правую ногу, сгибая ее в колене. Шест держать обеими руками (87).

Опуская правую ногу, разворот корпуса вправо на 180°. Шест держать обеими руками, поднимая его вертикально вверх (88).

Опустить шест, переводя его за спину. Поднять левую ногу, сгибая ее в колене (89).

Опустить левую ногу, принимая стойку пубу. Нанести маховый удар шестом (90).

Выпрямившись, поднять шест, держа его горизонтально правой рукой. Нанести удар шестом наискось по кругу (91).

Разворот корпуса вправо, шаг правой, затем левой ногой вперед — стойка мабу. Шест держать правой рукой, вращая им над головой (92).

Шаг левой ногой вправо, разворот корпуса вправо на 180°. Шест держать обеими руками на уровне плеч, вращая им (93).

Поднять правую ногу, сгибая ее в колене и отводя стопу назад (94).

Опуская правую ногу, разворот корпуса вправо; шаг левой ногой вперед—вправо. Шест держать обеими руками, переводя его за спину (95).

Вытянуть левую руку вперед, держа шест правой рукой за спиной (96).

Принять стойку сюйбу. Левая ладонь делает движение слева направо. Взгляд направлен вперед (97).



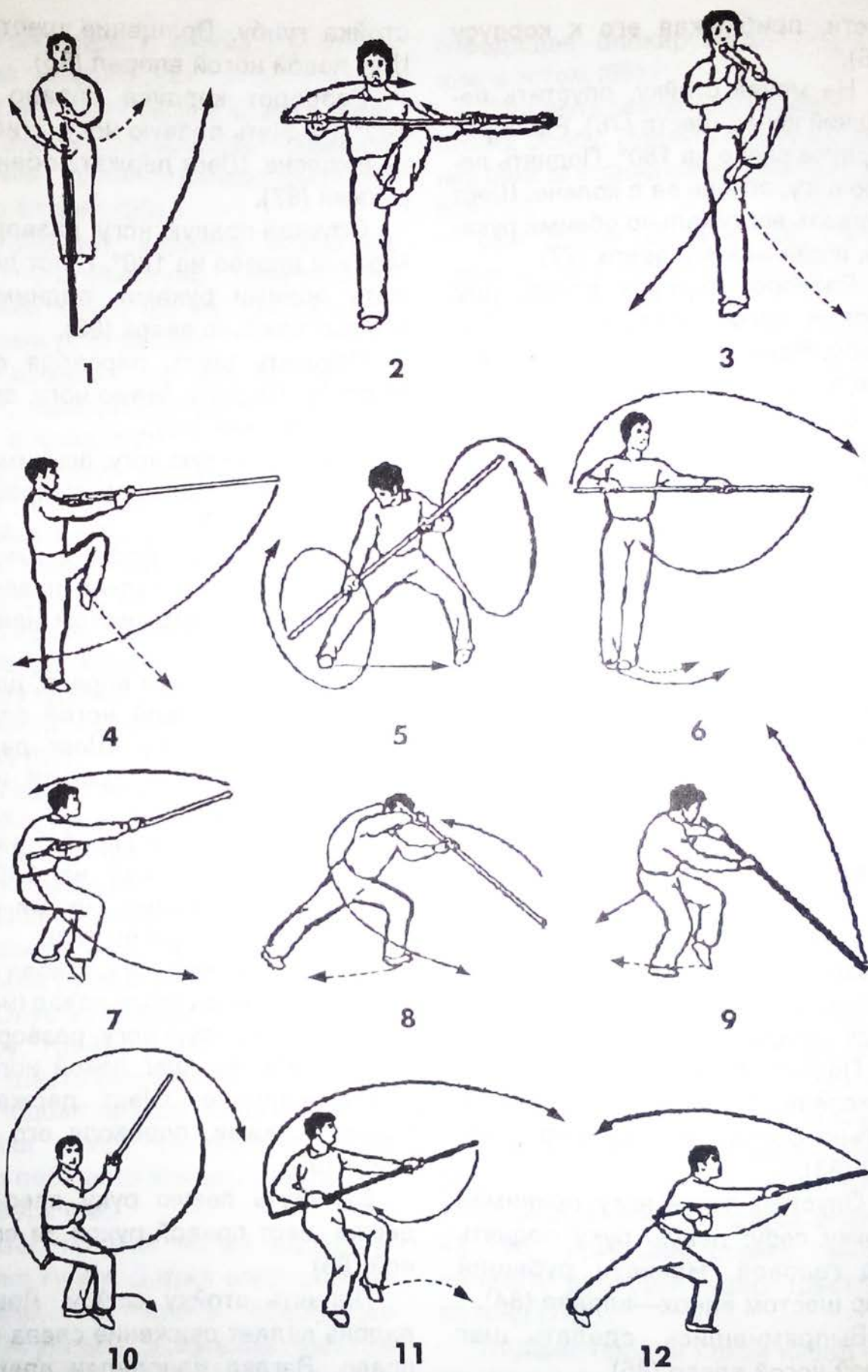


Рис. 8





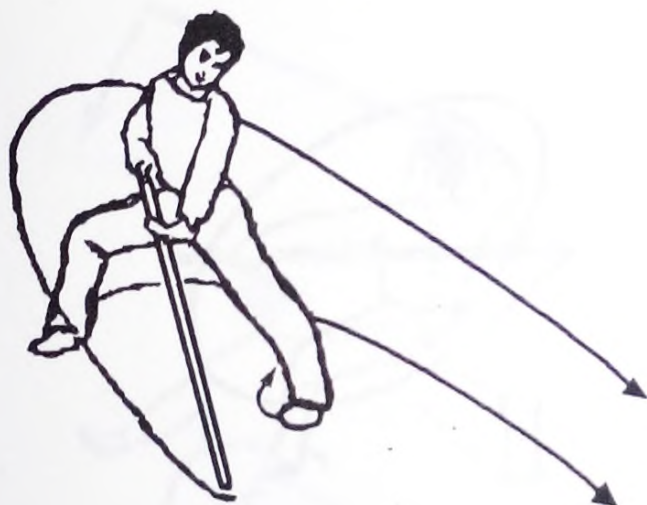
13



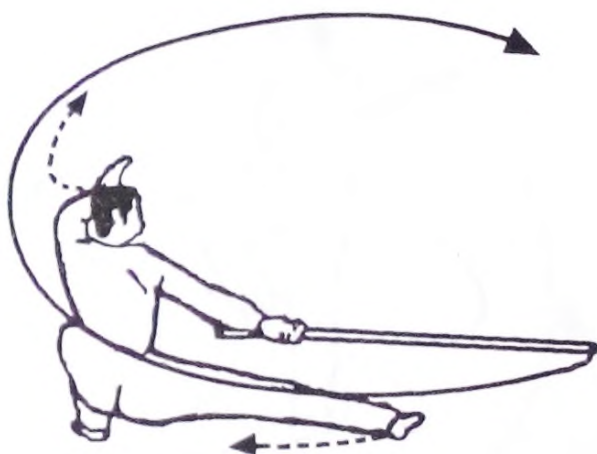
14



15



16



17



18



19

Рис. 8 (продолжение)





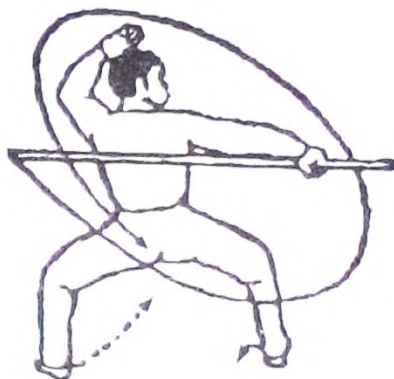
20



21



22



23



24



25

Рис. 8 (продолжение)





26



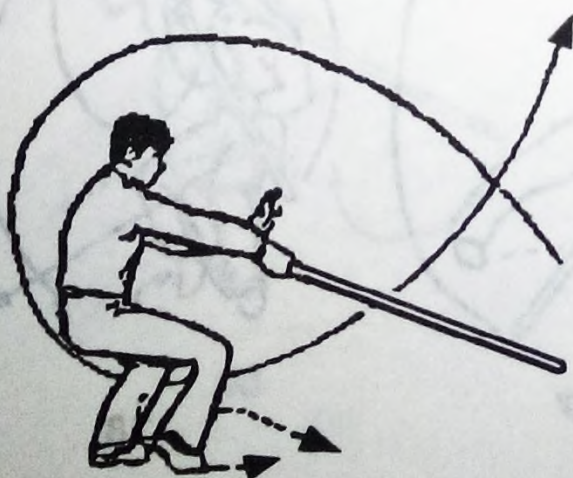
27



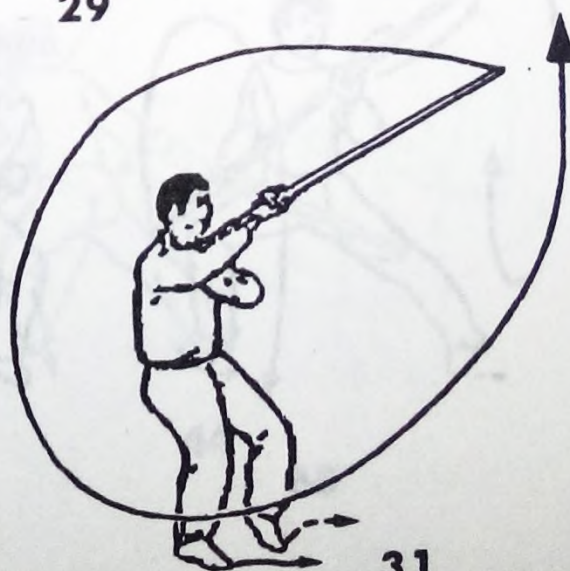
28



29



30



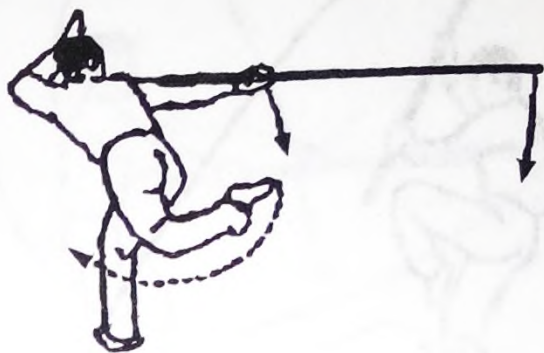
31

Рис. 8 (продолжение)





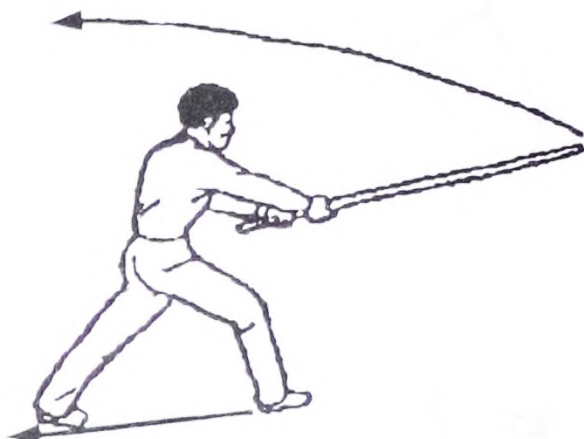
32



33



34



35



36



37



38

Рис. 8 (продолжение)





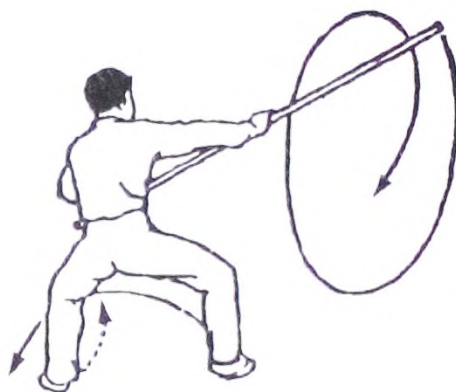
39



40



41



42

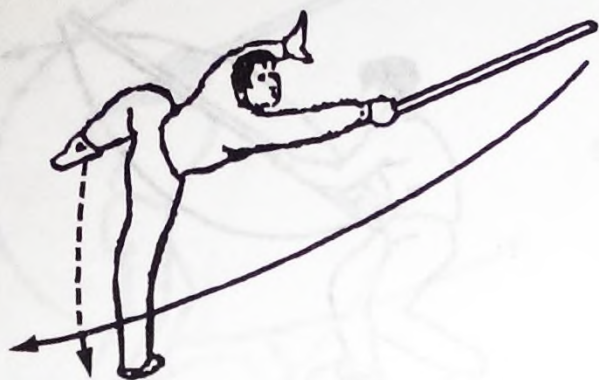


43



44

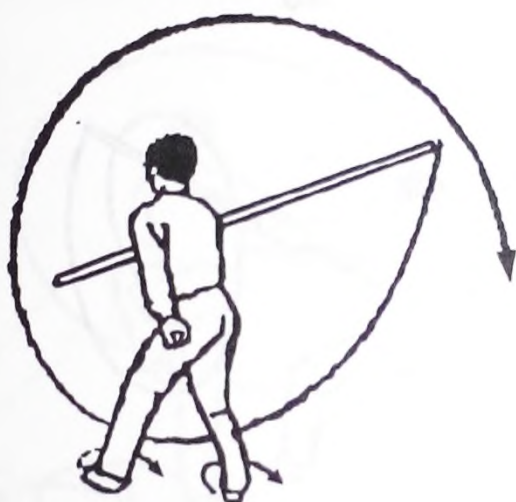




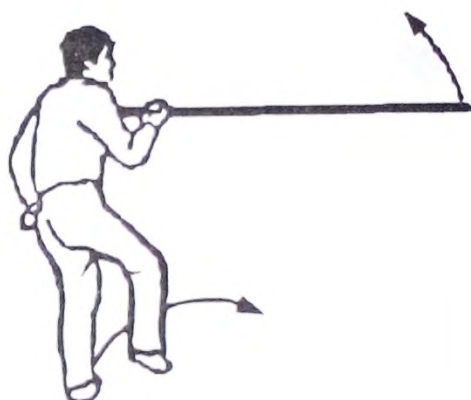
45



46



47



48



49



50



51

Рис. 8 (продолжение)





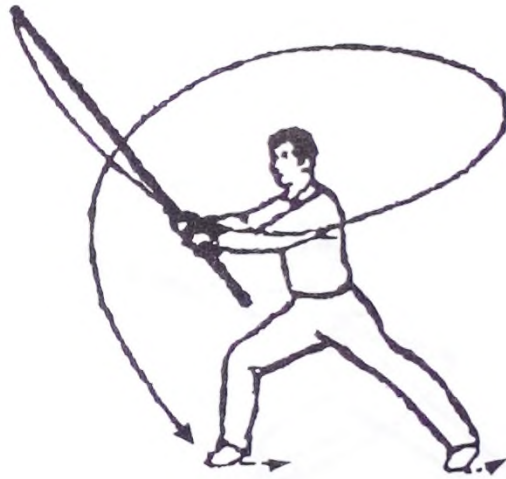
52



53



54



55



56



57





58



59



60



61



62



63

Рис. 8 (продолжение)





64



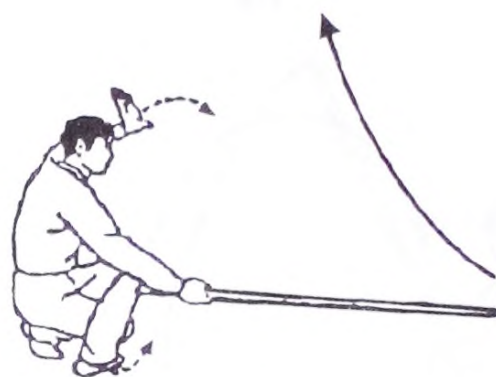
65



66



67



68



69



70



71



72

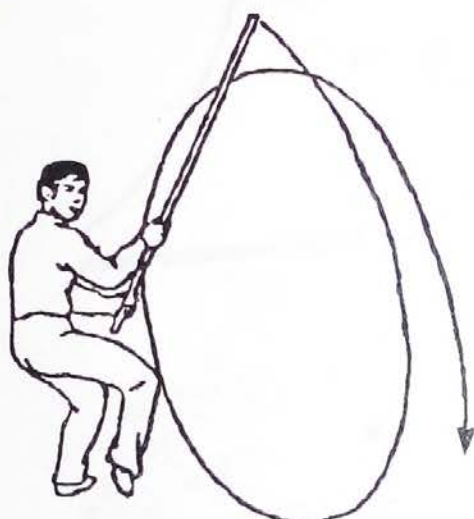




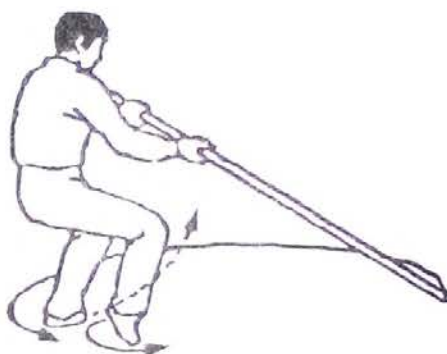
73



74



75



76



77



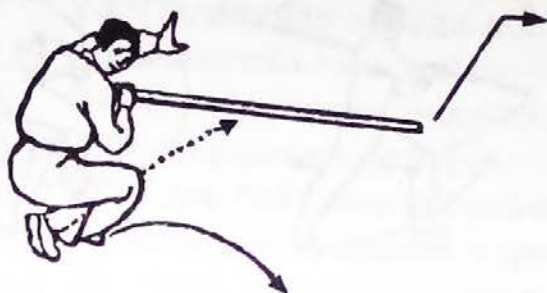
78

Рис. 8 (продолжение)

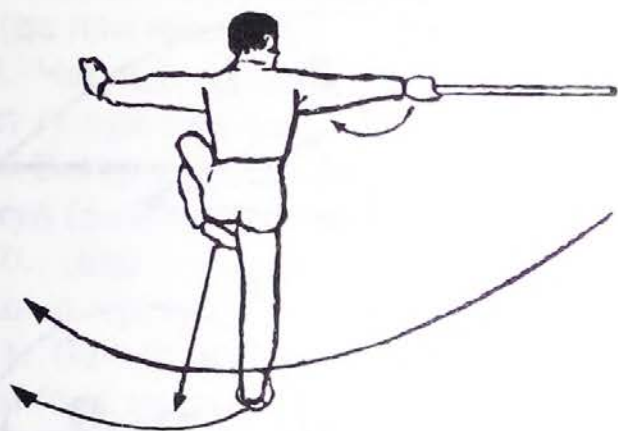




79



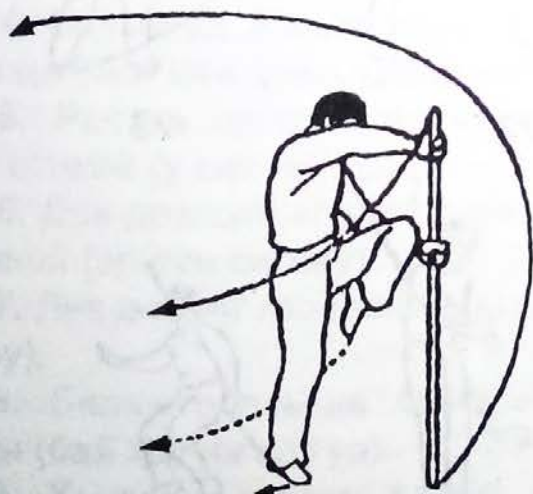
80



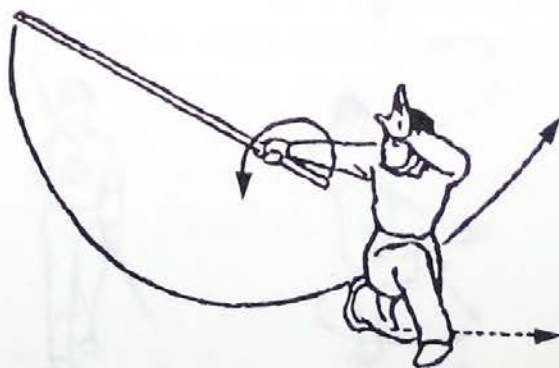
81



82



83



84

Рис. 8 (продолжение)



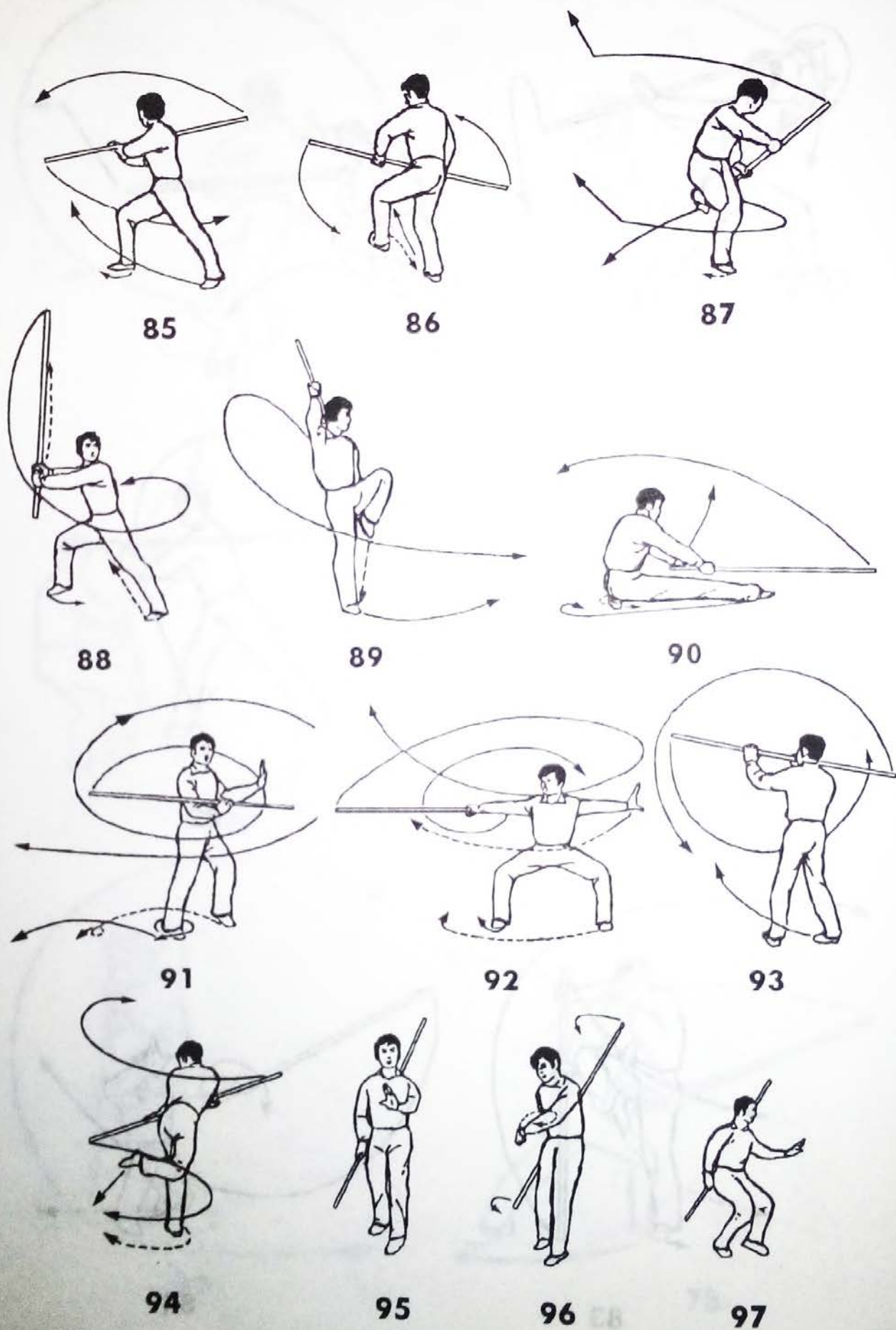


Рис. 8 (окончание)



## 2.3. Названия 36 форм тао с шестом

1. Стойка золотого петуха на одной ноге (цзинь цзи ду ли).
2. Золотая кукла выписывает круги (цзинь тун яо цзюань).
3. Белые облака обрушиваются на вершину (байюнь гай дин).
4. Отвести облака и смотреть на солнце (бо юнь ван жы).
5. Работа шестом по схемам пяти цветов (у хуа гунь).
6. Засохшее дерево оголяет корни (ку шу пань гэнь).
7. Птица Пэн расправляет крылья (да пэн чжань чи).
8. Черный дракон показывает хвост (у лун бай вэй).
9. Ветер сметает цветы сливы мэйхуа (фэн сао мэйхуа).
10. Шест, разрубающий гору (пи шань гунь).
11. Белый журавль порхает в танце (бай хэ ци у).
12. Дикая лошадь размахивает гривой (е ма фэнь цзун).
13. Сизокрылая ласточка смотрит на луну (цзы янь ван инь).
14. Белый удав вытягивает туловище (баи ман фань шэнь).
15. Работа шестом по схеме пяти стихий (у син гунь).
16. Два дракона играют с жемчужиной (эр лун си чжу).
17. Лев мотает головой (шицзы яо тоу).
18. Белая обезьяна срывает плоды (бай хоу чжай гуо).
19. Крутить колесо влево и вправо (цзо ю чэ лунь).
20. Леопард перепрыгивает через горный ручей (бао цзы тiao цзянь).
21. Удары лань и сао налево и направо (цзо ю лань сао).
22. Свирепый тигр поводит хвостом (мэн ху цзяо вэй).
23. Падающая звезда достигает луны (лю син гань юэ).
24. Послушник кланяется статуе Будды (тунцзы бай фо).
25. Гора Тайшань обрушивается на макушку (Тайшань я дин).
26. Луна восходит и освещает ущелье (чжи дан ляо инь).
27. Искать змею в высокой траве (бо цао сунь шэ).
28. Проворная кошка хватает мышь (линь мао бу шу).
29. Удары чао, дьянь и пи косою (чао дьянь хе пи).
30. Ночная птица бросается в лес (су няо тоу линь).
31. Рыба перепрыгивает через ворота дракона (юй тiao лун мэнь).
32. Дагун ловит рыбу (дагун дяо юй).
33. Усмирить море волшебной иглой (дин хай шэньчжи).
34. Стрелять из лука в дикого гуся (шэ янь ши).
35. С поворотом тела удержат знамя (чжуань шэнь шу ци).
36. Небесный дракон возвращается в море (цянь лун гуй хай).



## 3. СТИЛЬ ВИНЧУНЬ

### 3.1. Хваты шеста

Различают правый и левый хваты шеста.

**Правый хват** — правая рука повернута ладонью внутрь, а левая — наружу. Такой хват используют в низкой позиции, на уровне плеч, при боковом толчке.

**Левый хват** — левая рука повернута ладонью внутрь, а правая — наружу. Такой хват используют в высокой позиции.

### 3.2. Блоки шестом

В стиле винчунь применяются следующие блоки: *джут квун* (резкий нижний блок), *гарн квун* (диагональный блок — круговое движение внутрь), *фок квун* (круговой нижний блок), *тан квун* (круговой отклоняющий блок снизу вверх), *бон квун* (нижний наклонный блок).

### 3.3. Удары шестом

В стиле винчунь применяются следующие удары: *тарн квун* (передний тычок), *тарн квун* (тычок вниз), *бишь квун* (боковой тычок из нижней позиции), *бишь квун* (боковой удар на уровне плеч), *бишь квун* (боковой удар из стойки мабу).

### 3.4. Тао «Лук Дим Бун Кван» («6,5 ударов»)

Этот комплекс (рис. 9) применяется на тренировках с целью развития скорости, рефлексов, силы, координации. В нем используются следующие удары шестом: передний тычок, боковой удар,

толчок, полукруглый толчок, толчок боковой частью шеста; стойки квун джонг и квун ма, а также боковые, передние и задние шаги.

Концом шеста нужно целиться в горло противника. Шест должен быть плотно прижат к телу, тем самым обеспечивая невозможность его выбивания шестом противника. Нужно научиться «склеивать» свой шест с шестом противника, выполнять им скользящее движение вперед при атаке противника и моментально контратаковать его, ощущать шест как продолжение своих рук.

#### Описание комплекса

Исходное положение — стоя, ноги вместе, корпус прямой. Шест держать вертикально правой рукой слева от корпуса (1).

Захватить шест левой рукой и приподнять его, держа обеими руками (2).

Поворот головы направо, не меняя положения ног. Шест перевести вверх—вправо (3).

Опустить шест, держа его горизонтально обеими руками на уровне пояса (4).

Поднять шест до уровня плеч, держа его обеими руками (5).

Подшаг правой ногой вперед, принимая стойку суйбу. Нанести тычковый удар шестом вперед — тарн квун (6).

После удара шест вновь опустить на плечи — стойка суйбу (7).

Шаг правой ногой вперед — стойка мабу (8). Нанести тычковый удар шестом вперед, держа его обеими руками (9).

Подшаг правой ногой назад



принимая стойку суйбу. Нанести тычковый удар шестом вперед (10).

Подшаг правой ногой вперед; шест поднять до уровня плеч, держа его горизонтально обеими руками (11, 12),

Опустить шест, нанося им удар вниз (13).

Сразу после удара поднять вверх передний конец шеста, выполняя нижний блок шестом — джут квун (14).

Шаг левой ногой влево (15). Выполнить нижний наклонный блок — бон квун (16).

Продолжая держать шест обеими руками, слегка приблизить его к корпусу (17, 18).

Выполнить круговой нижний блок шестом — фок квун (19, 20).

Вновь выполнить нижний блок шестом — джут квун (21). Затем сначала поднять передний конец шеста (22, 23), а потом и задний (24).

Принять стойку суйбу (25).

Не меняя стойку и держа шест обеими руками, выполнить круговой нижний блок — фок квун (26).

Подшаг правой ногой назад, приближая шест к корпусу (27, 28).

Выполнить нижний наклонный блок шестом — бон квун (29).

Шаг правой ногой вперед (30). Выполнить блок фок квун (31, 32).

Вращение шестом, приняв стойку суйбу (33).

Не меняя стойку, выполнить тычковый удар шестом вперед — вверх (34), а сразу после удара — блок фок квун (35).

Подшаг правой ногой вперед, нанося удар шестом вниз и чуть вправо (36).

Тычковый удар шестом вверх (37, 38).

Выполнить блок фок квун (39).

Шаг левой ногой влево, приближая шест к корпусу (40).

Подшаг правой ногой вперед, нанося тычковый удар шестом вниз (41).

Шаг правой ногой вперед — блок фок квун (42).

Поднять шест до уровня плеч, держа его горизонтально обеими руками (43).

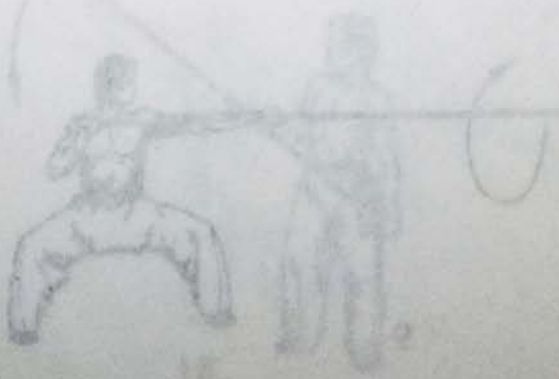
Шаг правой ногой вперед, принимая стойку мабу. Нанести тычковый удар шестом вперед (44).

Шаг правой ногой вперед — влево, скрещивая ноги и приближая шест к корпусу (45).

Не меняя положения ног, нанести тычковый удар шестом вниз (46, 47).

Шаг правой ногой вправо, соединяя стопы; перевести шест в вертикальное положение, держа его обеими руками слева от корпуса (48).

Опуская шест, вернуться в исходное положение (49).



(оригинал) 2. лн 4



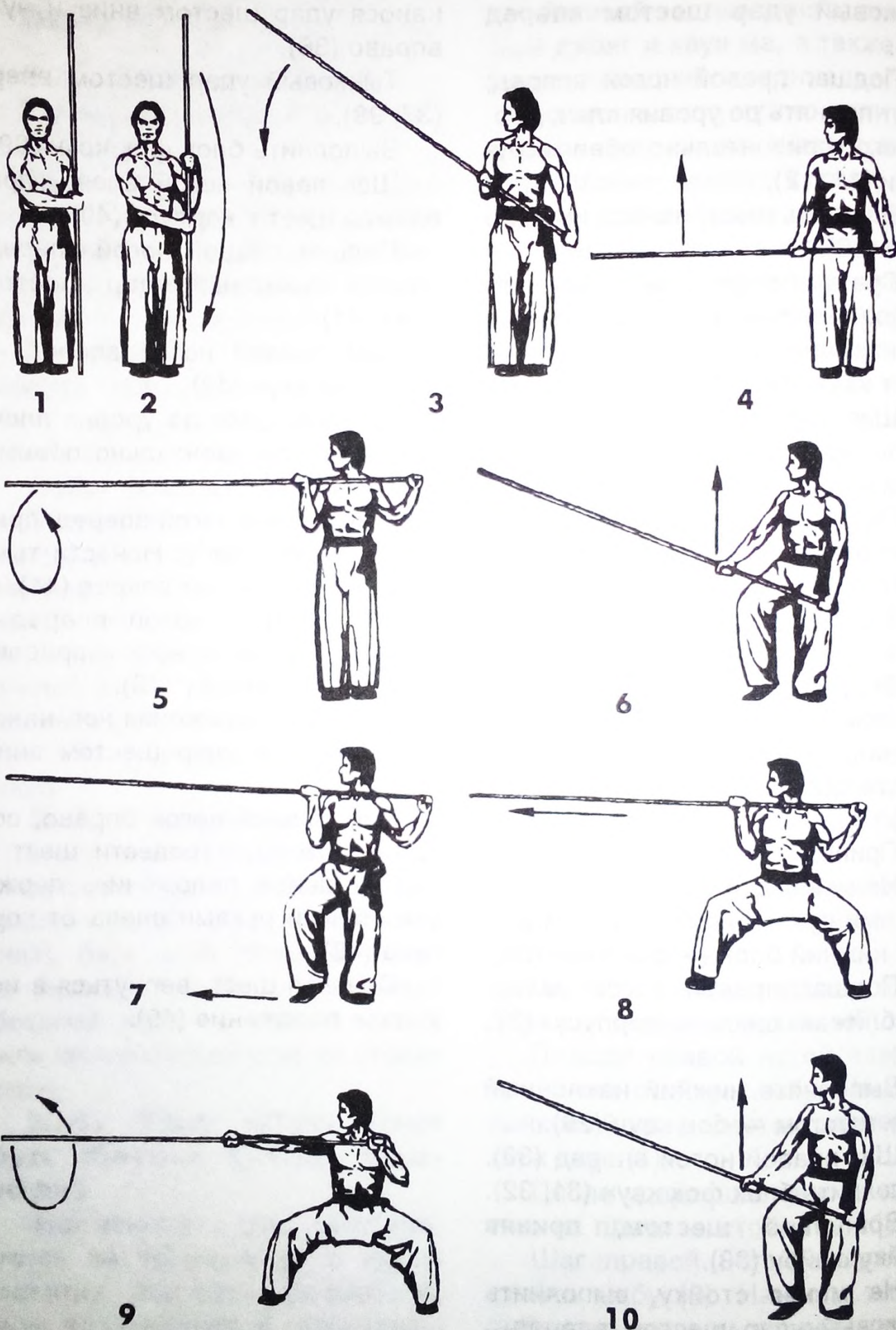
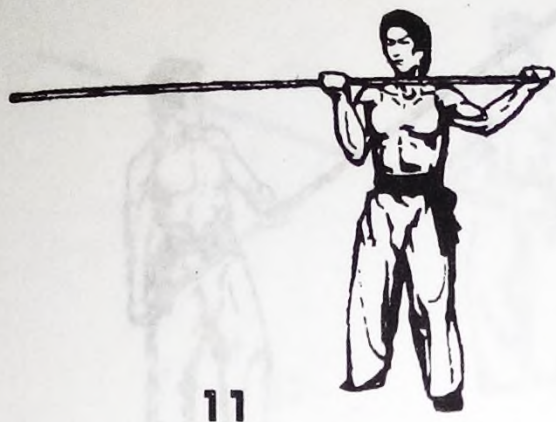
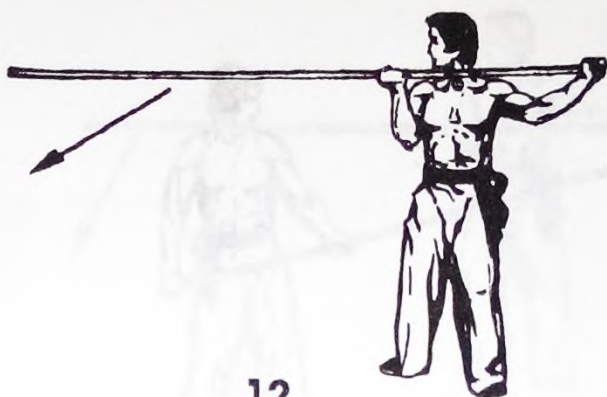


Рис. 9 (продолжение)





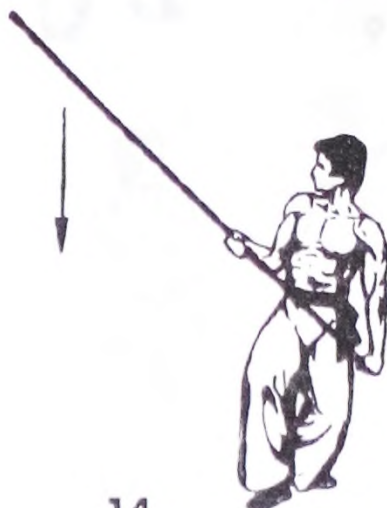
11



12



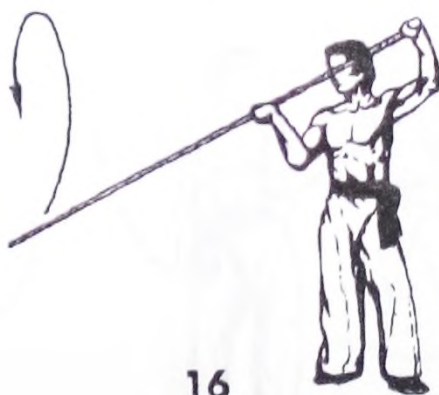
13



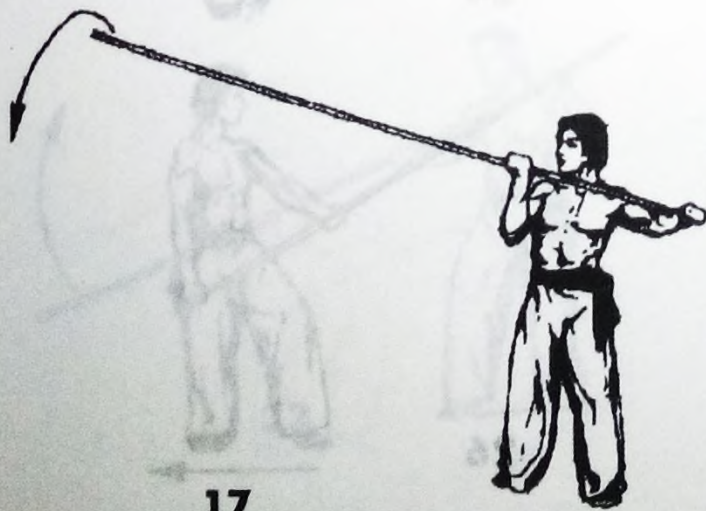
14



15



16



17



18

Рис. 9 (продолжение)



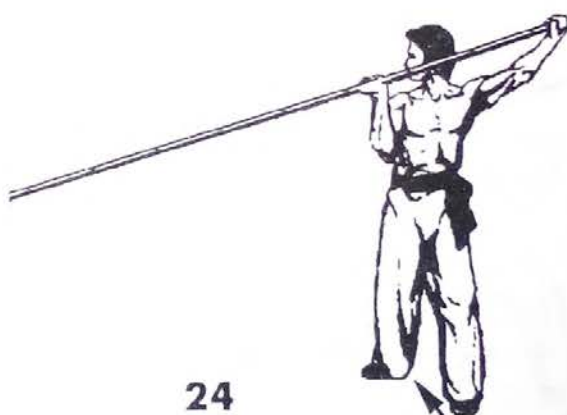
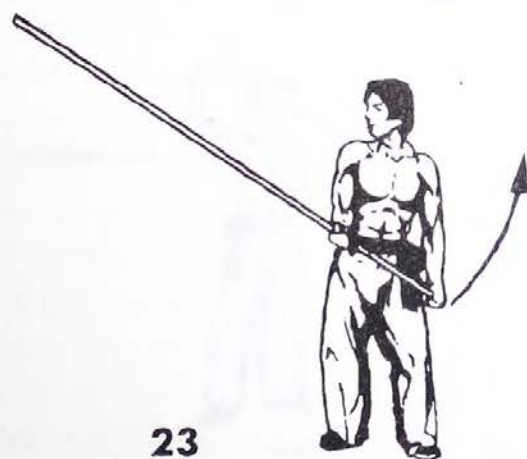
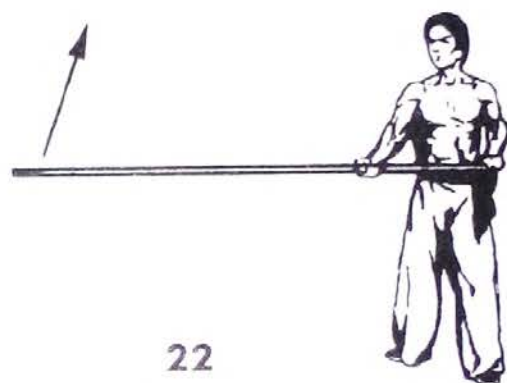
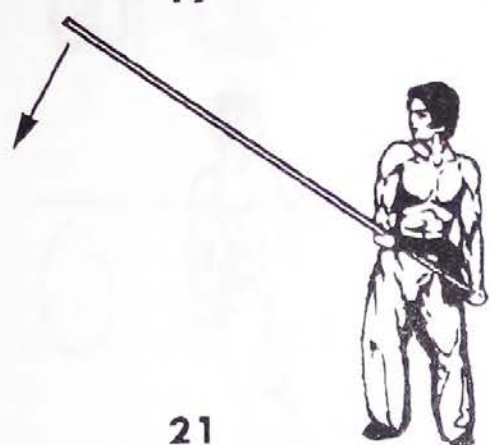


Рис. 9 (продолжение)



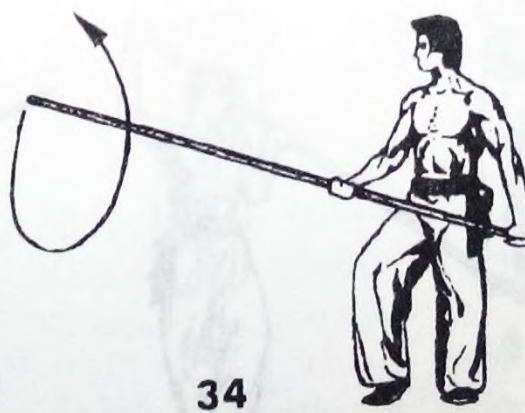
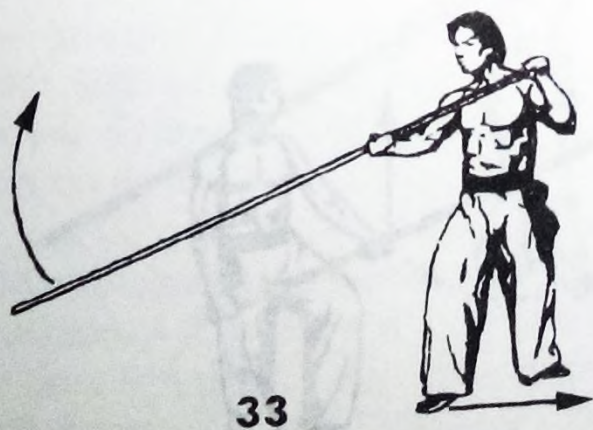
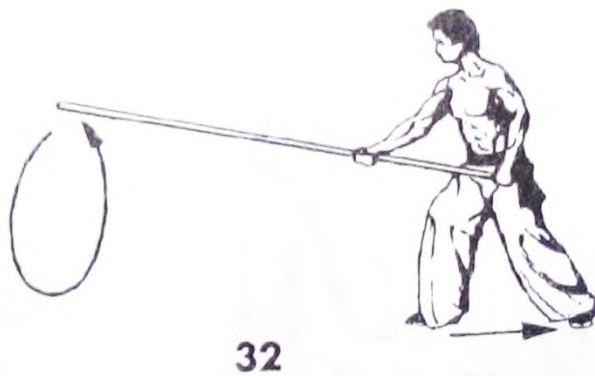
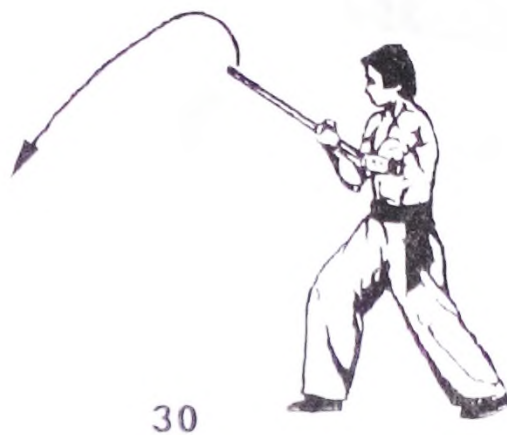
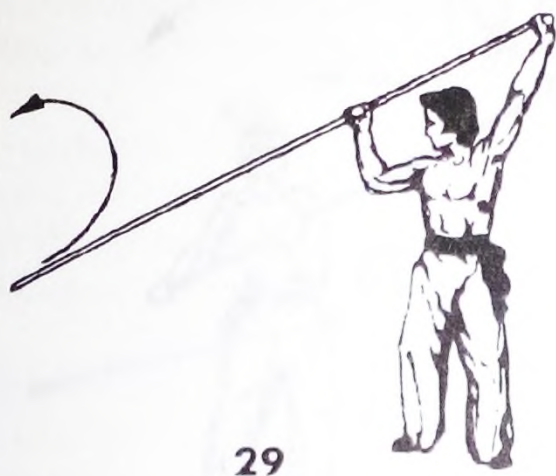
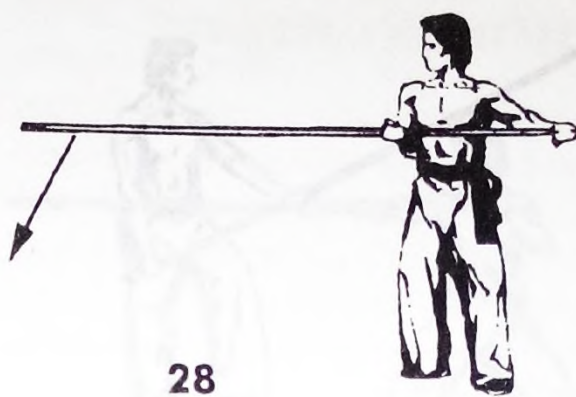
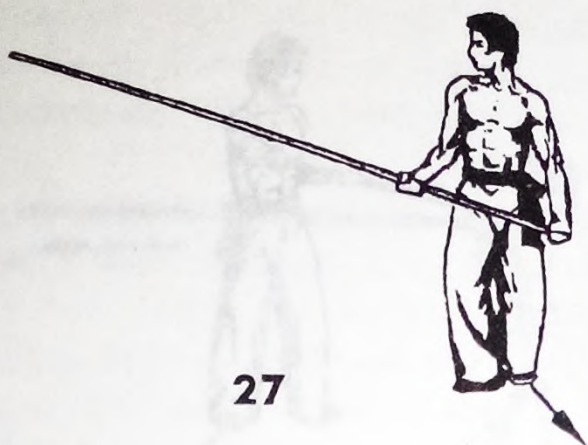
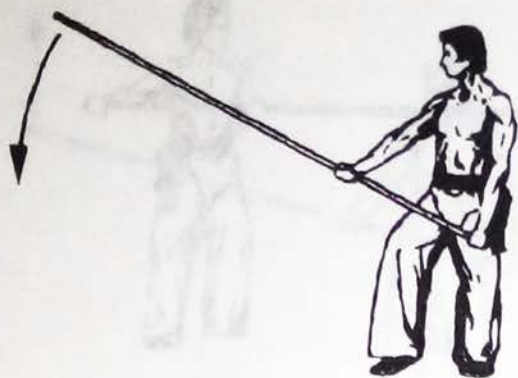


Рис. 9 (продолжение)

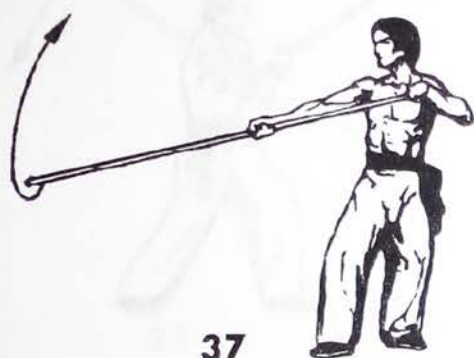




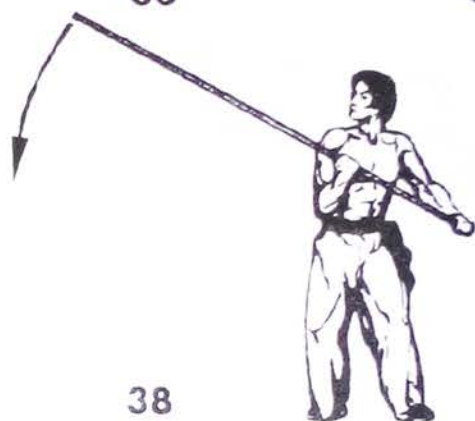
35



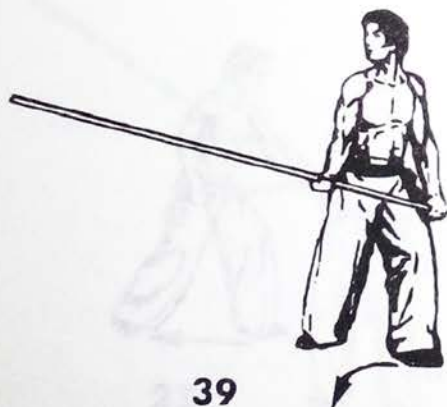
36



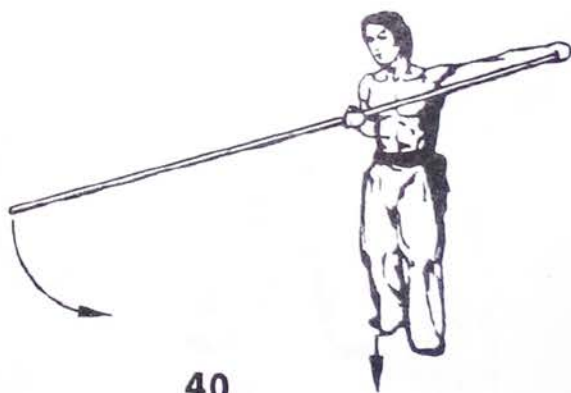
37



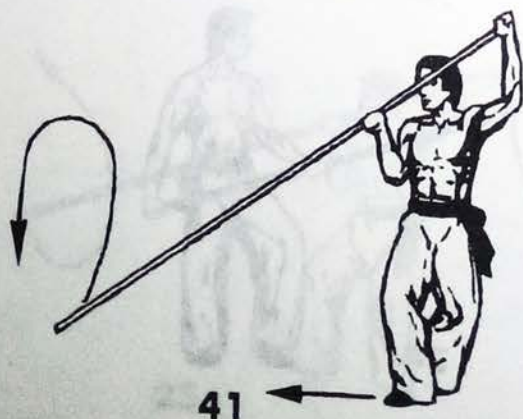
38



39



40



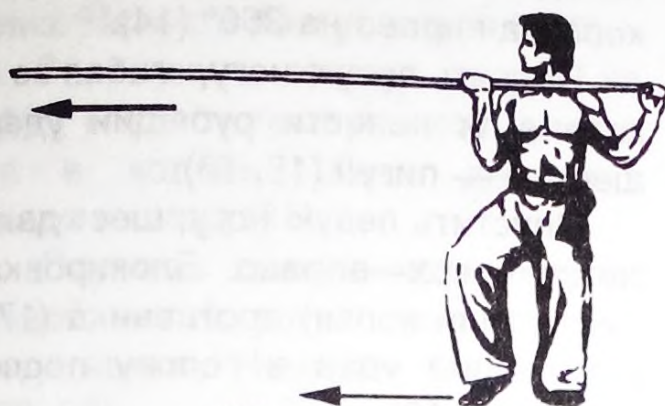
41



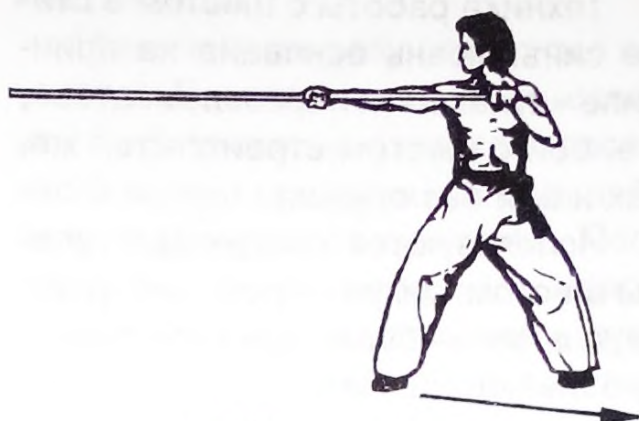
42

Рис. 9 (продолжение)

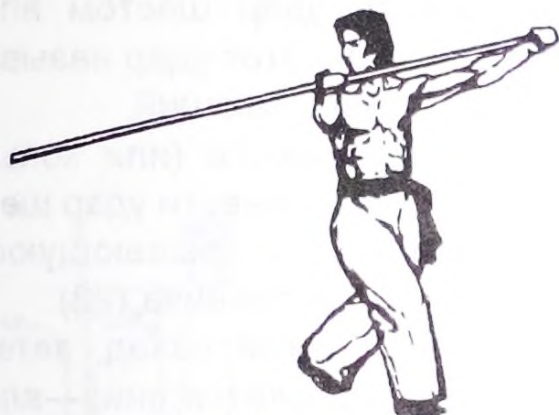




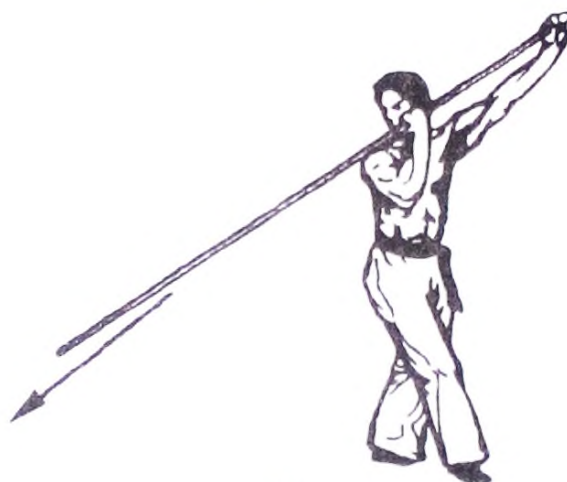
43



44



45



46



47



48



49



## 4. Стил синъицюань

Техника работы с шестом в стиле синъицюань основана на принципе «кулак пяти первоэлементов», т.е. бой с шестом строится так же, как и бой без оружия.

Используются следующие удары шестом: *пигун* — рубящий удар, *цзуаньгун* — буравящий, *бэнгун* — пробивающий, *паогун* — взрывающий, *хэнгун* — диагональный, *цзегун* — подрезающий.

Ниже приводится тао «синъи усин лянхуань гун» (рис. 10). Его изучают после освоения техники стиля синъицюань без оружия.

### Описание комплекса

Стойка бинбу; шест держать правой рукой за верхний конец; большой палец смотрит вниз (1).

Шаг левой ногой вперед, подшаг правой (2). Захватить шест левой рукой; шест движется вперед—влево, затем вправо. Нанести пробивающий удар — бэнгун вперед (4, 6).

Позиции 3 и 5 показывают блокировку этих ударов.

Шаг левой ногой назад; шест движется вверх—влево—назад. Развернуть корпус, блокируя удар противника с шестом, несколько вправо (7).

Шаг правой ногой вперед, корпус развернуть влево; шест движется вправо—вперед. Нанести бэнгун вперед (8—12).

Шаг правой ногой вперед—вправо; стойка гунбу. Шест движется влево—вниз. Нанести подрезающий удар — цзегун (13).

Развернуть корпус влево; небольшой круг шестом влево—вверх—вправо. Шаг правой ногой назад — стойка коубу; разворот корпуса вправо на 360° (14).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене, и нанести рубящий удар шестом — пигун (15, 16).

Опустить левую ногу; шест движется вверх—вправо. Блокировка шеста (или копья) противника (17) и колющий удар в голову после блока (18, 19).

Шаг правой ногой вперед—вправо; шест движется влево—вниз. Нанести удар шестом вперед—влево (20). Этот удар называют паогун — взрывающий.

Отклонение шеста (или копья) противника (21). Нанести удар шестом вперед в открывающуюся часть корпуса противника (22).

Шаг левой ногой назад, затем правой; шест движется вниз—влево (23). Затем поднять шест над головой, выполняя пигун влево—вниз (24, 25).

Шаг левой ногой вперед—влево; шест движется вверх—вправо—вниз, выполняя буравящий удар — цзуаньгун (26).

Шаг правой ногой вперед — удар хэнгун. Шаг левой ногой вперед—влево; шест движется вправо—вверх. Движение шеста по диагонали — справа налево (27).

Шаг правой ногой вперед, сгибая обе ноги в коленях, — подобие стойки себу. Шест движется вниз—вправо, затем вверх. Нанести пигун вниз (28).

Шаг левой ногой вперед, корпус развернуть влево; шест движется



вверх—вправо. Нанести бэнгун вперед (29).

Подшаг левой ногой вперед; шест движется вверх—назад—вниз. Нанести бэнгун вперед (30).

Развернуть корпус влево на 180°. Поднять правую ногу, сгибая ее в колене. Шест движется вверх—назад (31).

Опустить правую ногу; подшаг левой ногой; шест движется назад—вверх. Нанести пигун вниз (32, 33).

Подшаг правой ногой вперед, затем шаг левой; шест движется вправо—вверх. Нанести удар бэнгун (34, 35).

Начинающие разучивают тао по частям. Достаточно вначале освоить 4—5 движений с шестом; после этого можно приступить к дальнейшему разучиванию движений. После выполнения последнего удара бэнгун комплекс выполняют в другую сторону из исходного положения (36).

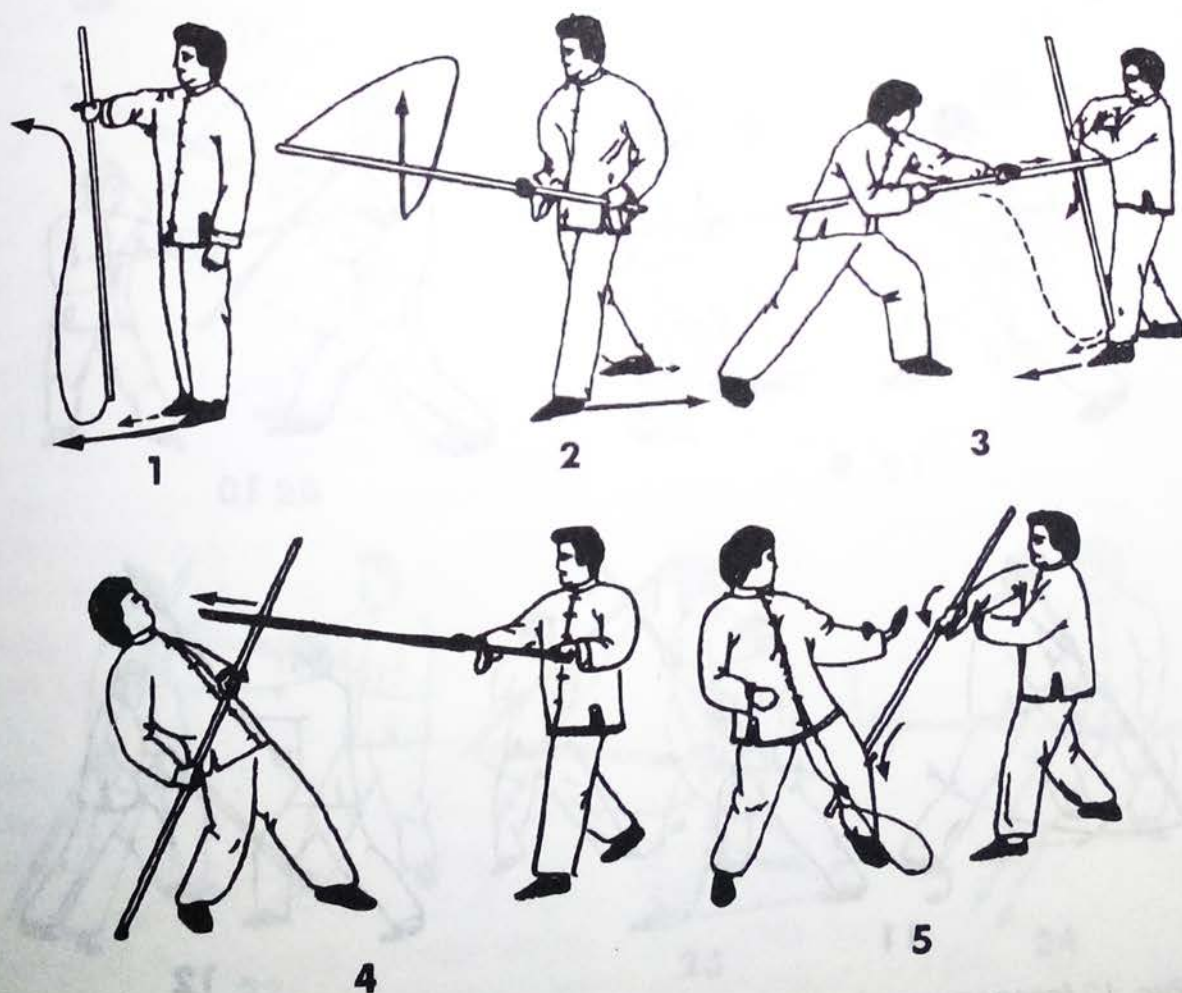


Рис. 10





6



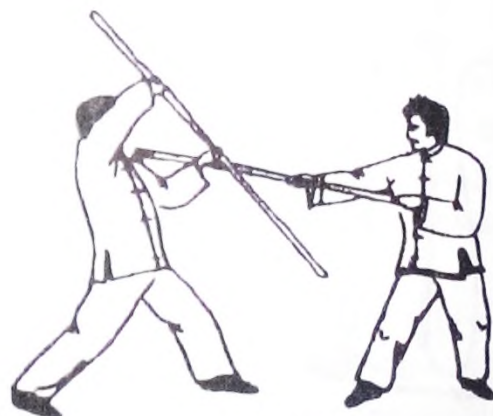
7



8



9



10



11



12

Рис. 10 (продолжение)





13



14



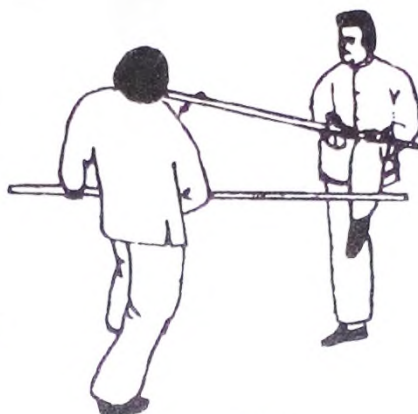
15



16



17



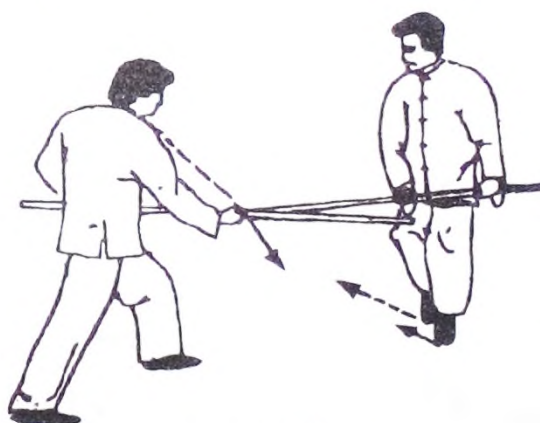
18



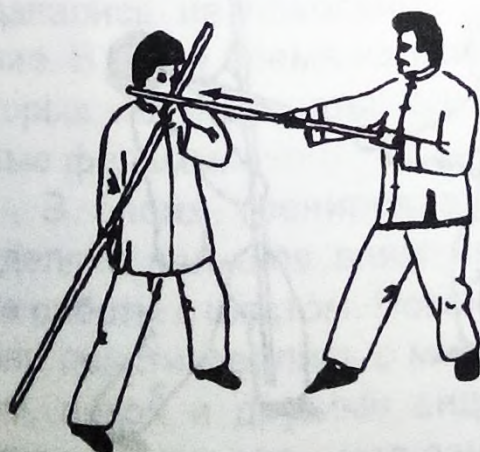
19



20



21



22



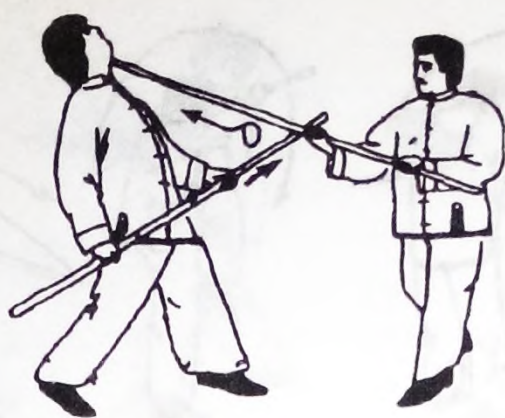
23



24

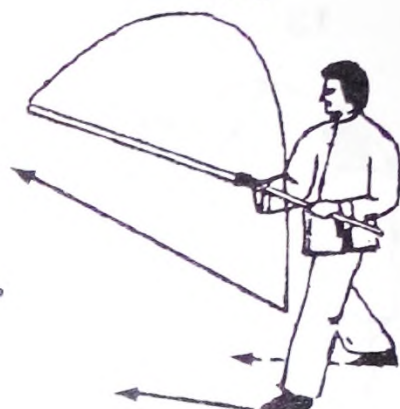
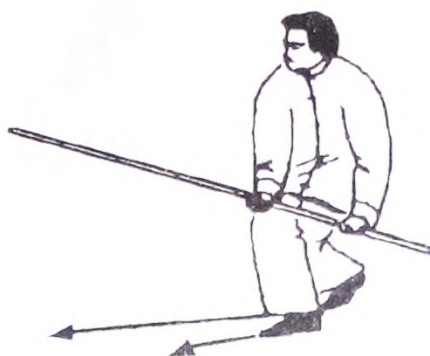
Рис. 10 (продолжение)





25

26



27

28

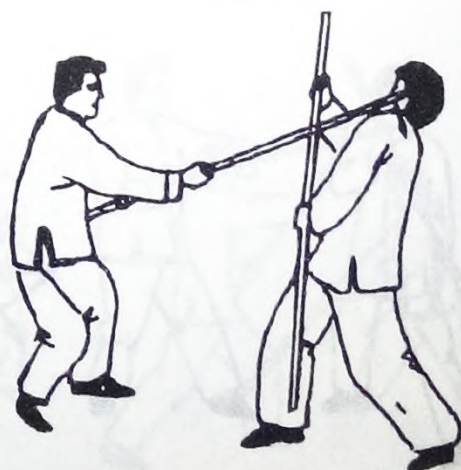
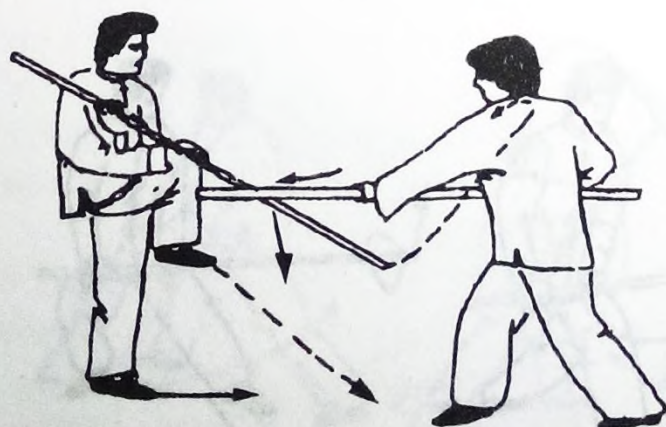
29



30

31

32



33

34

Рис. 10 (продолжение)





35



36

Рис. 10 (окончание)

## 5. Стил ь шаолиньцюань

### 5.1. История шао- линьского шеста

Стил ь шаолиньцюань возник около 1500 лет назад и был очень популярным в древности. Позднее на его основе были созданы такие стили ушу, как хунгар и винчунь. Считалось, что один шаолиньский монах может отразить нападение чуть ли не тысячи солдат! Достижения шаолиньских монахов прославились в легендах, которые передавались из поколения в поколение. В наше время на основе некоторых легенд сняты художественные фильмы.

В своих тренировках монахи уделяли большое внимание технике работы с шестом. Помимо шеста они практиковались с мечом, копьем, пикой и другими видами оружия ушу, однако шест занимал основное место в их тренировках (рис. 11).

Шест называли «отцом вооружений». Связь между ушу шаолиньцюань и шестом глубока и отражает абсолютную духовность монахов, которые были убежденными буддистами. Буддисты верят, что все живые существа должны быть счастливы; все существа должны совершенствоваться, учиться и могут со временем превратиться в Будду. Буддизм отказывается от насилия, кровопролития, поэтому монахи отвергали колющее и режущее оружие, а в течение некоторого времени в монастыре Шаолинь запрещалось использование даже меча и копья. В силу этих причин шест был наиболее подходящим видом оружия.

Наиболее известная легенда о шаолиньском шесте легла в основу сценария популярного художественного фильма «Шаолиньский монастырь» (Китай, 1982 г.). Этот фильм был супербоевиком не только в Азии, но и в Европе, и стал дебютом Джета Ли, пятикратного



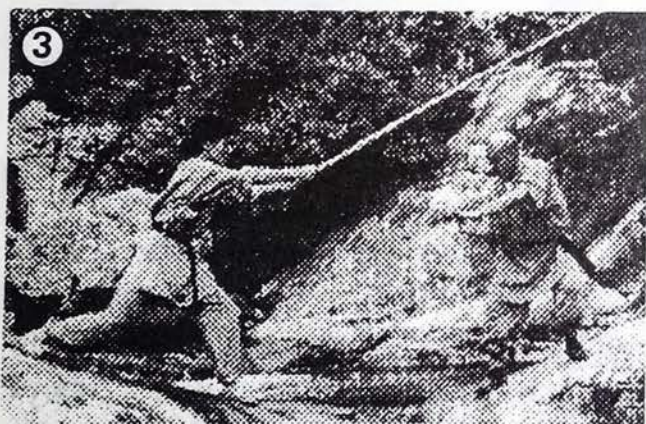
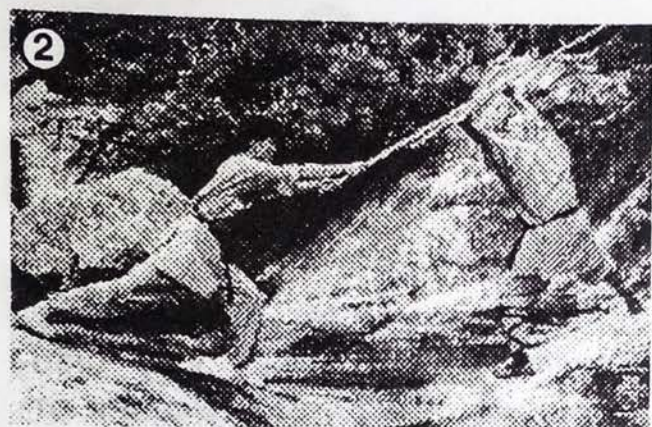


Рис. 11. Длинный шест позволял шаолиньским монахам поражать противника с больших расстояний

чемпиона Китая по ушу, а также Пэн Квинг Фу. Позднее Пэн Квинг Фу исполнил одну из главных ролей в художественном фильме «Сталь и шелк».

История, положенная в основу сценария фильма «Шаолиньский монастырь», произошла в 621 г., когда 13 шаолиньских монахов, вооруженных шестами, спасли принца Ли Шиминя в древней столице Луоянг. Ли был пленен деспотичной династией Суй генерала Вэнг Шиконга. Вэнг хотел стать императором и отдал приказ своим войскам убивать всех противников на своем пути, разрушать дома. Племянник генерала Вэнг Рензе схватил принца Ли Шиминя, когда тот хотел бежать, привез в крепость и бросил его в темницу.

Когда монахи узнали об этом, они совершили тайный набег на крепость Вэнга. 13 монахов, переодевшись в дровосеков, пронесли туда свои шесты под видом деревянных жердей. Ночью они ворвались в крепость, с помощью шестов перебили всю охрану и спасли принца Ли. Позднее с помощью тех же монахов принц Ли боролся против династии Суй и стал императором династии Тан.

Другая история рассказывает о том, как более 40 шаолиньских монахов защищали страну от японских пиратов. Монахи имели на вооружении железные длинные шесты (длиной до 2 м, весом 16 кг).

Легенда о Джинь На Луо Вэнге часто рассказывается и устно, и в художественных фильмах. Как Стивен Сигал в фильме «В осаде».



Вэнг был поваром и тайным агентом. В период правления династии Суй в конце VI в. банда мятежников «Красные чалмы» совершала набеги на храмы, похищая сокровища. Они получили такое название потому, что вместо масок повязывали красные шарфы. Когда банда подошла к Шаолиньскому монастырю, монахов там было меньше, чем мятежников. Тем не менее Вэнг защитил монастырь.

Согласно одной версии, Вэнг долго изучал технику боя с шестом и, когда нужно было отразить нападение банды, выхватил из печи горящую жердь и стал наносить ею удары направо и налево.

Согласно другой версии, Вэнг к тому времени достиг просветления и магической силы и, когда банда совершила нападение на монастырь, он превратился в могучего гиганта с пылающим шестом в руках.

О Вэнге до сих пор вспоминают как об истинном герое Шаолиня. В стенах монастыря есть зал «Джиннаро», где помещены три внушительные статуи Вэнга с пылающим шестом. Еще одна статуя в его честь находится в зале «Маха вира».

Каждый изучающий стиль шаолиньцюань и технику шаолиньского шеста вспоминает о Вэнге, когда выполняет церемонию Шаолиня. Эта церемония включает принятие «позы героя» (рис. 12): левый кулак на левом колене, а правая рука с шестом или же со сжатым кулаком поднята над головой. По легенде Вэнг принял такую позу, когда об-



Рис. 12

ратил в бегство банду «Красные чалмы».

Существует множество техник шаолиньского шеста, тао с шестом: к примеру, тао «Шест Ветра и Огня», «Шест Летящий дракон», «Шест Король обезьян», «Шест Бровь», «Шест Маленький сливовый расцвет», а также тао «Шест против копья», «Шест высотой до бровей против копья», «Костыль против шеста высотой до бровей», «Девятизвенный хлыст против шеста».

Первым тао, с которого начинают освоение техники работы с шестом, является «Шест Теневая рука». Это короткий комплекс, название которого на мандаринском наречии китайского языка звучит как «Уинь шао ган», включает всего 35 движений и завершается описанной выше «позой героя». Этот ком-



плекс изучают после завершения основных базовых техник ушу шаолиньцюань («Маленький красный кулак» — «Ксяо хонг цюань»).

При отработке тао «Шест Теневая рука» используют шест под названием «Крысиный хвост» (рис. 13). Это шест, сужающийся с одной стороны подобно крысиному хвосту, поэтому один его конец тяжелый, а другой — легкий. Тонкий конец использовали как копье для нанесения внезапных колющих ударов, а тяжелый — для мощных сметающих ударов.

Некоторые легенды свидетельствуют о том, что шест «Крысиный



Рис. 13. Шест «Крысиный хвост». Шаолиньский монах (слева) сначала блокирует удар противника (1), а затем толстым концом шеста выполняет сметающий удар (2)

хвост» придумал один военачальник, который нашел убежище в Шаолиньском монастыре. Раньше он прекрасно владел копьем, но в монастыре в тот период было запрещено режущее и колющее оружие. И тогда этот военачальник сделал свой шест, применив знакомую технику копья.

Во времена китайской культурной революции монахи Шаолиньского монастыря были вынуждены тренироваться тайно, отрабатывая тао с оружием и без оружия и постоянно опасаясь, что их увидят китайские коммунисты. Однако они все равно не прекращали своих тренировок.

Хотя некоторые залы монастырского комплекса были разрушены, монастырь сохранился до наших дней. Шаолиньские монахи и сейчас продолжают работу по возрождению монастыря и его славных традиций.

## 5.2. Тао «Шест на уровне бровей» (рис. 14)

Исходное положение — стоя, ноги вместе, корпус прямой. Шест держать вертикально правой рукой справа от корпуса (1).

Шаг правой ногой назад, а левой — шаг вперед. Поднять шест, держа его наискось обеими руками (2).

Приняв стойку скойбу, нанести тычковый удар шестом вперед (3).

Шаг правой ногой вперед, принимая стойку гунбу (4).

Держа шест обеими руками, нанести им сметающий удар вперед (5).



Поднять правую ногу, сгибая ее в колене; положение шеста не меняется (6).

Опустить правую ногу, делая ею шаг вперед и принимая стойку гунбу. Нанести тычковый удар шестом вперед—вверх (7).

Шаг левой ногой вперед. Сразу после удара передний конец шеста перевести назад (пунктирная линия), одновременно поднимая его вверх и держа шест обеими руками (8).

Поднять правую ногу, слегка сгибая ее в колене и отводя стопу назад (9).

Опуская правую ногу, сделать ею шаг вперед. Нанести рубящий удар шестом вперед (10).

После удара поднять вверх передний конец шеста, держа шест наискось обеими руками перед собой (11).

Не меняя стойку, нанести сметающий удар шестом вперед—вниз (12).

Поднять правую ногу, сгибая ее в колене. Шест поднять вверх, держа его наискось обеими руками на уровне плеча (13).

Опустить правую ногу, делая ею шаг вперед (14).

Нанести рубящий удар шестом вперед — стойка гунбу (15).

Не меняя стойку, поднять шест выше уровня плеч (16) и нанести сметающий удар вниз—вперед (17).

Сразу после удара отвести передний конец шеста назад, держа шест наискось обеими руками (18).

Оставаясь в стойке гунбу, нанести сметающий удар шестом вверх—вперед (19).

Разворот корпуса влево на 180°.

Держа шест обеими руками перед собой (20).

Развернуть корпус вправо. Поднять правую ногу, сгибая ее в колене (21).

Опуская правую ногу и делая ею шаг вперед, нанести сметающий удар шестом вниз—вперед (22).

Шаг правой ногой назад — стойка мабу. Шест поднять до уровня пояса (23).

Слегка развернув корпус вправо, поднять правую ногу, сгибая ее в колене и отводя назад (24).

Опустить правую ногу, возвращаясь в стойку мабу; шест держать обеими руками (25).

Переход в стойку гунбу, поднимая шест горизонтально над головой — блокировка удара в голову (26).

Шаг правой ногой вперед, соединяя стопы и вращая шестом (27).

Шаг левой ногой назад, принимая стойку гунбу. Нанести сметающий удар шестом вниз—вперед (28).

Шаг левой ногой вперед — стойка суйбу (29).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене. Шест отвести чуть назад и вправо, держа его обеими руками (30).

Опуская левую ногу, сделать ею шаг вперед, принимая стойку гунбу. Нанести тычковый удар шестом вперед (31).

Шаг правой ногой вперед, вращая шестом и нанося сметающий удар вниз—вперед (32).

Подшаг правой ногой вперед, слегка наклонясь вперед и нанося рубящий удар шестом вперед (пунктирная линия) (33).



После удара выпрямиться и поменять положение ног, перенося вес тела на левую ногу (34). Нанести тычковый удар шестом вверх—вперед (35).

Шаг правой ногой назад, нанося тычковый удар шестом вниз—вперед (36).

Шаг левой ногой назад, соединяя стопы. Вращение шестом в вертикальной плоскости, затем упереться одним его концом в пол (37).

Поднять шест до уровня пояса, слегка сгибая ноги в коленях (38).

Подпрыгнуть вверх на обеих ногах, держа шест наискось перед собой (39).

Сразу после приземления нанести рубящий удар шестом вперед (40). Затем шест слегка поднять вверх (41) и отвести назад (пунктирная линия) (42).

Нанести сметающий удар шестом вперед (43).

Шаг левой ногой вперед, нанося сметающий удар шестом вперед (44).

Вращение шестом, поднимая его вверх (45).

Шаг левой ногой назад, сгибая ноги в коленях. Нанести рубящий удар шестом вперед (46).

Шаг левой ногой влево, поднимая шест высоко над головой (47).

Шаг правой ногой вперед, соединяя стопы (48). Нанести маховый сметающий удар шестом вперед—вниз (49).

Сразу после удара, не меняя положения ног, отвести шест назад (50) и нанести им рубящий удар вперед (51).

Вращение шестом в вертикаль-

ной плоскости (52), нанося им рубящий удар вперед (53).

Поднять правую ногу, сгибая ее в колене. Шест держать наискось обеими руками над головой (54).

Опуская правую ногу, сделать ею шаг вперед, а затем шаг левой вперед, переводя шест в горизонтальное положение (55).

Шаг правой ногой вперед, вращая шестом и нанося им маховый удар вперед—вверх (56).

Шаг левой ногой вперед, нанося сметающий удар шестом вперед—вверх (57).

Шаг левой ногой чуть вправо, поднимая шест над головой (58).

Поднять правую ногу, сгибая ее в колене. Нанести рубящий удар шестом вперед (59).

Опустить правую ногу, принимая стойку мабу (60). Нанести маховый удар шестом вперед (61).

В той же стойке поднять шест горизонтально над головой, держа его обеими руками (62).

Поставить правую ногу скрестно перед левой, развернув корпус вправо. Шест опустить, держа его наискось обеими руками (63).

Шаг левой ногой назад, нанося сметающий удар шестом вниз—вперед — стойка гунбу (64).

Шаг левой ногой вперед, вращая шестом и нанося им сметающий удар вперед (65).

Приняв стойку скойбу, нанести тычковый удар шестом вверх—вперед (66). Затем сделать подшаг левой ногой вперед, принимая стойку гунбу (67).

Не меняя стойку, шаг правой ногой вперед. Вращая шестом, на-



нести им сметающий удар вперед (68).

Шаг левой ногой вперед, нанося рубящий удар шестом вперед (69).

Шаг правой ногой вперед, вновь нанося рубящий удар шестом вперед (70).

В стойке мабу опустить шест, держа его наискось обеими руками (71).

Переводя шест чуть вправо, левой рукой держать его за верхний конец, а правой — за нижний (72).

Поднять шест горизонтально над головой (73) и, приняв стойку гунбу, нанести рубящий удар шестом вперед—вверх (74).

Шаг левой ногой вперед, принимая стойку мабу. Шест держать обеими руками слева от корпуса, используя его как защиту от ударов (75).

Перевести шест в вертикальное положение, держа его обеими руками, — стойка суйбу (76).

Разворот корпуса вправо на 180°; поднять правую ногу, сгибая ее в колене. Шест поднять вверх, держа его наискось обеими руками над головой (77).

Не меняя положения ног, опустить шест, держа его вертикально (78).

Опуская правую ногу, сделать ею шаг вперед, принимая стойку гунбу. Нанести колющий удар шестом вверх—вперед (79).

Шаг левой ногой вперед, поднимая шест горизонтально над головой (80).

Шаг правой ногой вперед, нанося рубящий удар шестом вверх—вперед (81).

Шаг левой ногой вперед, нанося сметающий удар шестом вперед (82).

Не меняя положения ног, перевести передний конец шеста ближе к корпусу; шест держать горизонтально обеими руками (83).

Приняв стойку мабу, вращение шестом перед собой, держа его параллельно корпусу (84).

Шаг левой ногой назад, а правой — шаг вперед. Разворот корпуса влево на 180° — стойка мабу (85).

Шаг правой ногой вперед, нанося сметающий удар шестом вниз—вперед (86).

Сразу после удара отвести шест назад (87) и нанести им сметающий удар вверх—вперед (88).

Держа шест обеими руками, отвести его после удара назад (89).

Подшаг правой ногой вперед, нанося рубящий удар шестом вверх—вперед; шест держать правой рукой (90).

Шаг левой ногой вперед, соединяя стопы; шест держать обеими руками на уровне плеч (91).

Шаг правой ногой вперед, принимая стойку гунбу. Нанести сметающий удар шестом вниз—вперед (92).

Не меняя стойку, сразу после удара отвести шест назад и нанести рубящий удар вперед—вверх (93).

Шаг левой ногой вперед, нанося маховый удар задним концом шеста вниз—вперед (94).

После удара шест чуть приблизить к корпусу, не меняя положения ног (95).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене (96).



Опуская левую ногу, сделать ею шаг вперед и нанести тычковый удар шестом вверх—вперед (97).

Шаг правой ногой вперед, отводя шест назад и держа его обеими руками на уровне плеч (98).

Разворот корпуса влево, принимая стойку мабу. Вращение шестом в горизонтальной плоскости на уровне головы (99).

Шаг правой ногой вперед, нанося рубящий удар шестом вперед—вверх (100).

Шаг левой ногой вперед, соединяя стопы. Нанести рубящий удар шестом вверх—вперед (101).

Не меняя положения ног, отвести шест после удара назад—вправо (102).

Подпрыгнуть вверх на обеих ногах, держа шест наискось справа от корпуса (103).

Приземлившись, нанести рубящий удар шестом вверх—вперед (104).

После удара отвести шест вниз—влево. Стопы вместе, ноги слегка согнуты в коленях (105, 106).

Нанести сметающий удар шестом вниз—вперед (107, 108). После удара отвести шест назад (109).

Шаг левой ногой вперед, принимая стойку гунбу. Шест держать обеими руками над головой (110).

Нанести рубящий удар шестом вниз—вперед; стойка мабу (111).

Разворот корпуса вправо, подшаг правой ногой вперед — стойка гунбу (112).

Шаг левой ногой вперед, нанося рубящий удар шестом вперед (113).

Шаг правой ногой вперед, нанося рубящий удар шестом вперед (114).

Шаг левой ногой вперед, принимая стойку мабу. Нанести рубящий удар шестом вперед (115).

Разворот корпуса вправо, принимая стойку суйбу. Нанести тычковый удар шестом вперед (116).

Подшаг левой ногой вперед, соединяя стопы. Шест держать вертикально, располагая его у правого плеча (117), и вернуться в исходное положение (118).

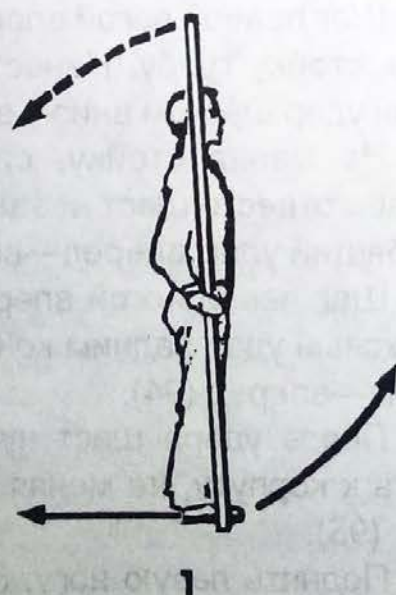
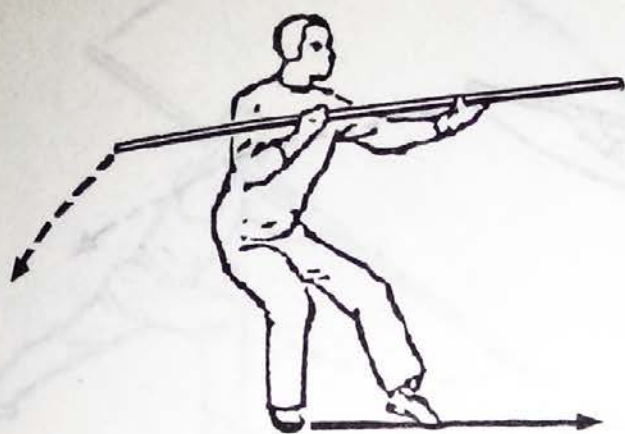


Рис. 14

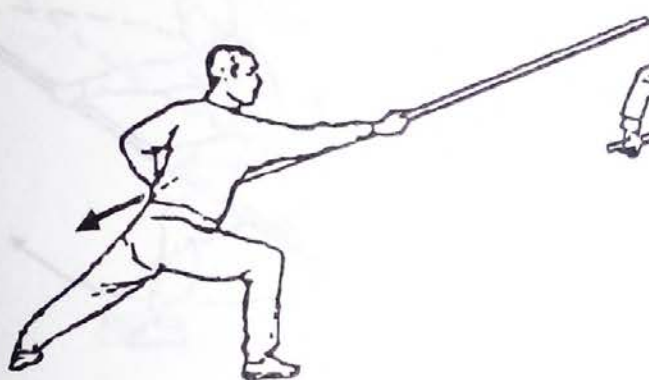




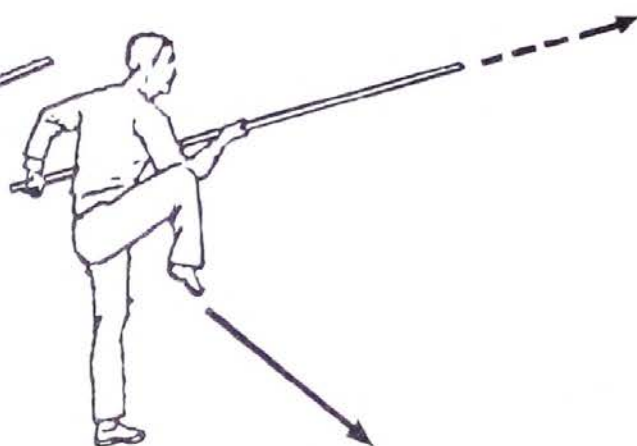
3



4



5



6



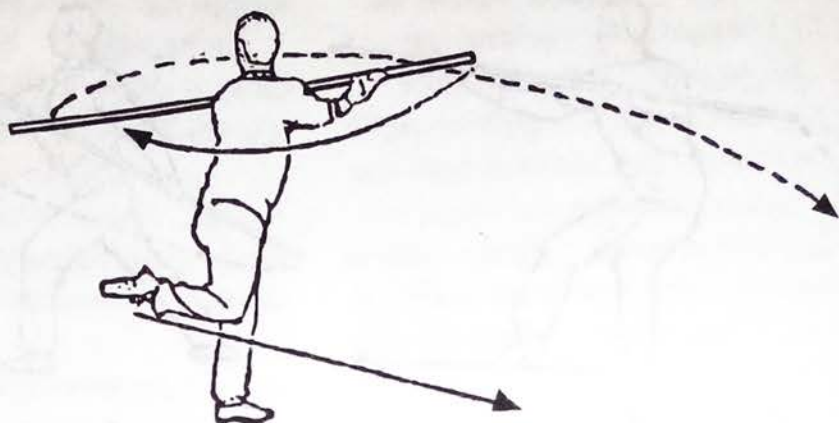
7



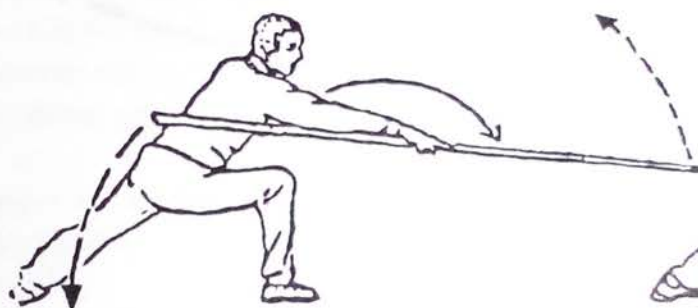
8

Рис. 14 (продолжение)





9



10



11



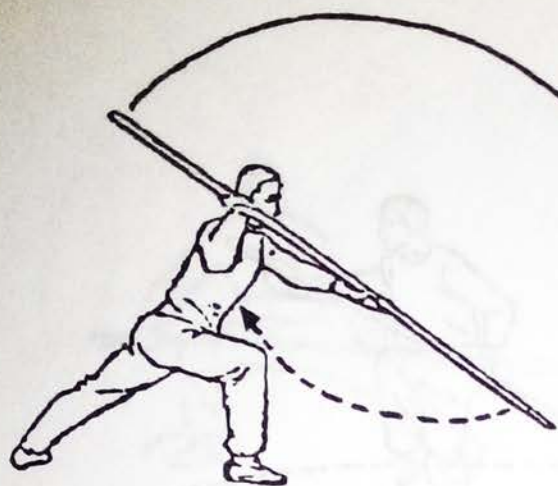
12



13

Рис. 14 (продолжение)

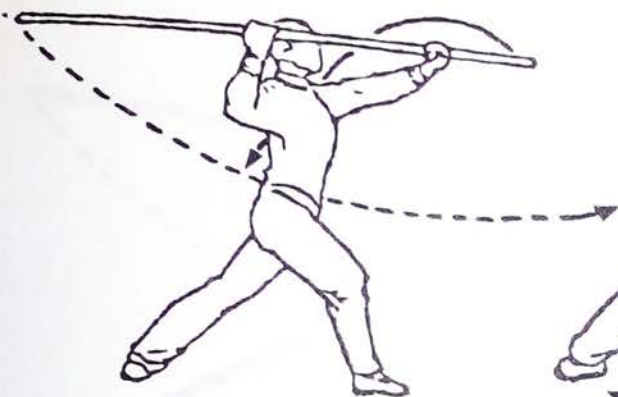




14



15



16



17



18



19

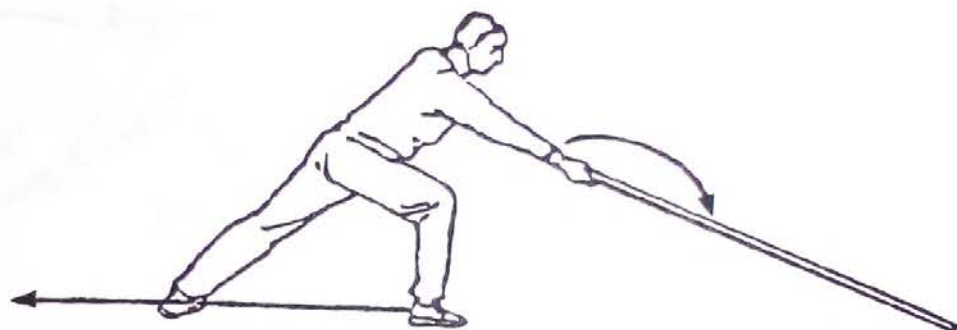




20



21



22



23



24

Рис. 14 (продолжение)

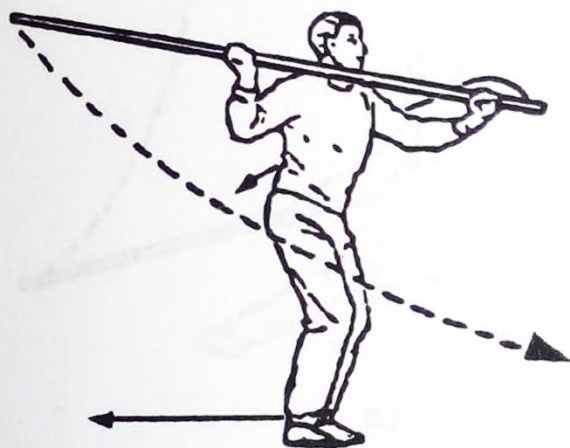




25



26



27



28

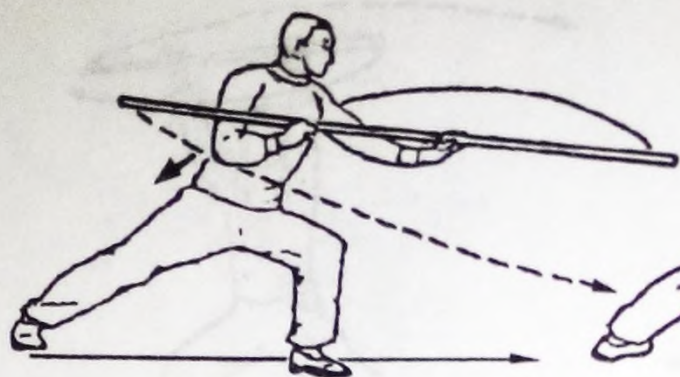


29



30





31



32



33



34



35



36

Рис. 14 (продолжение)





37



38



39



40



41





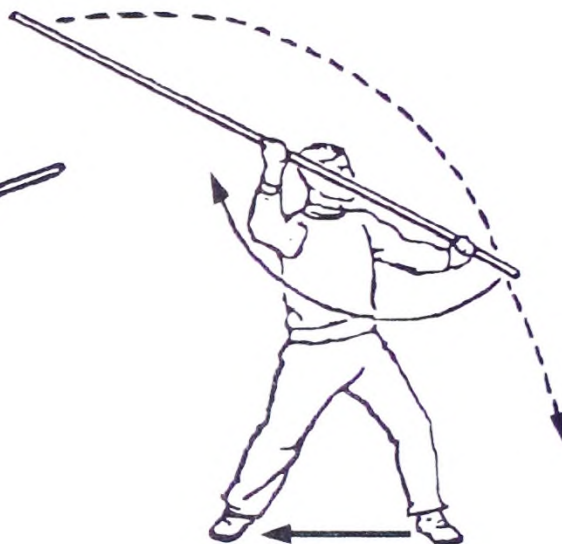
42



43



44



45



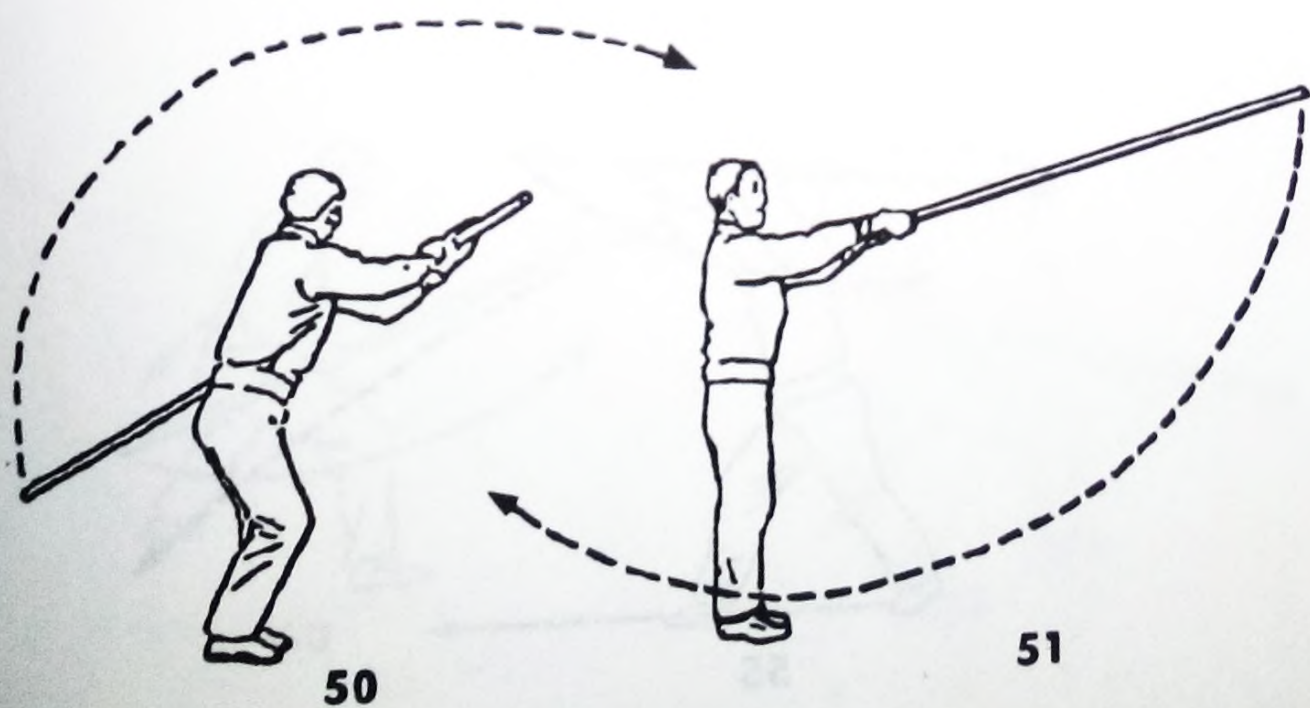
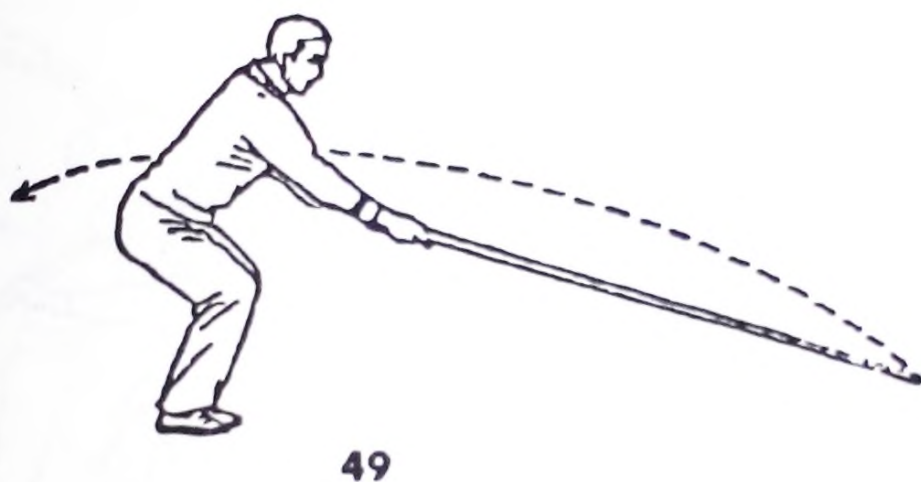
46



47

Рис. 14 (продолжение)







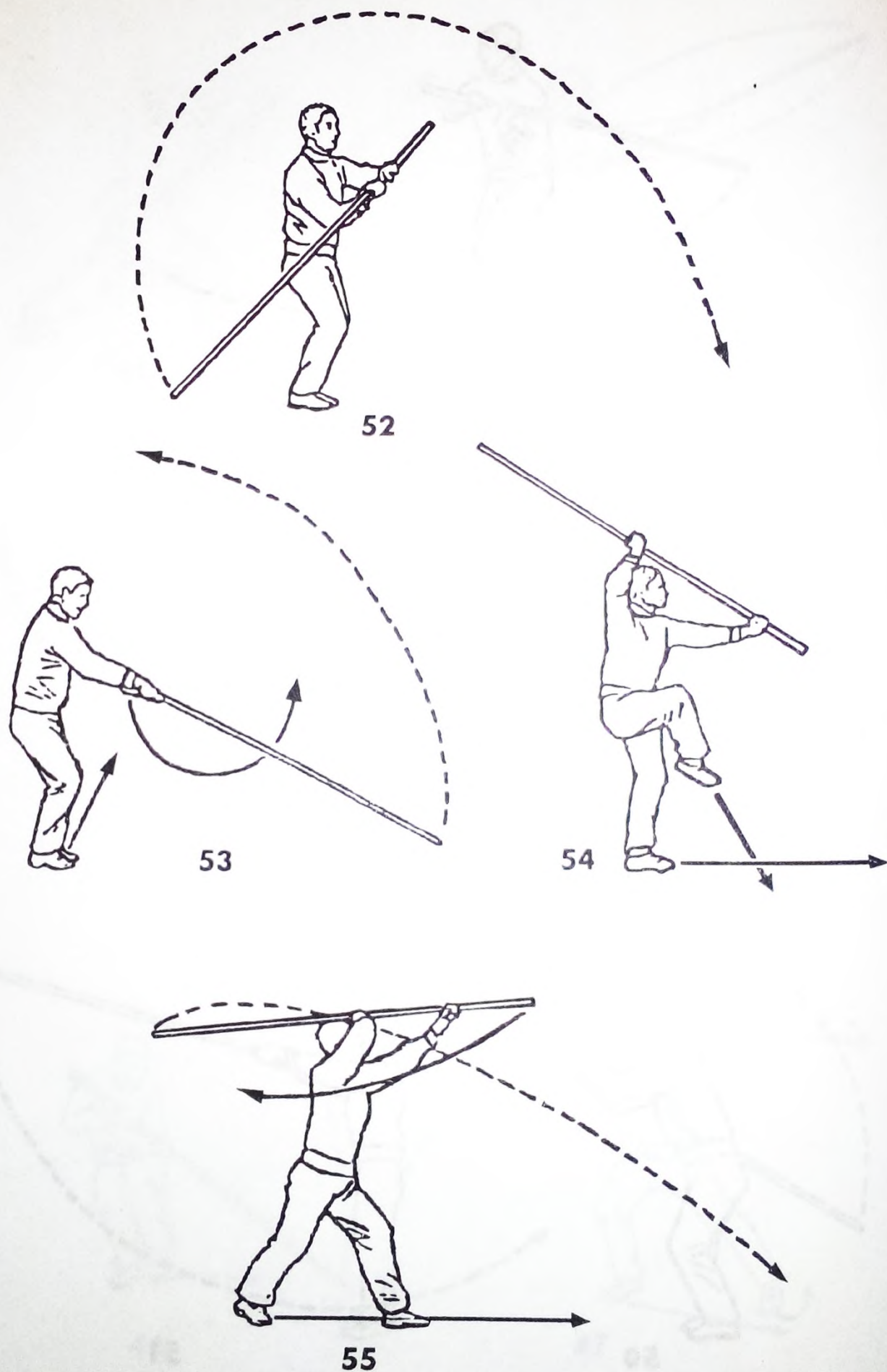
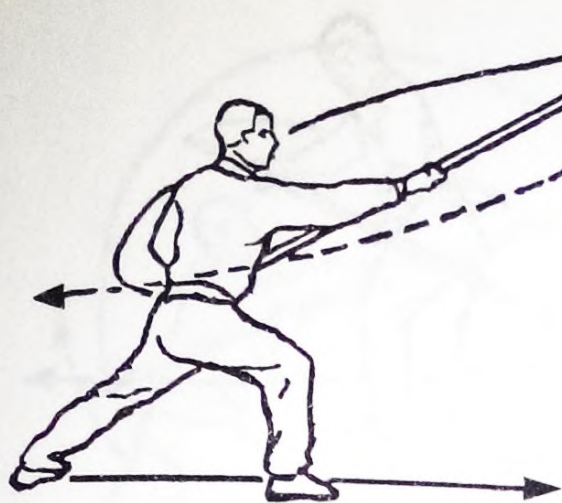


Рис. 14 (продолжение)

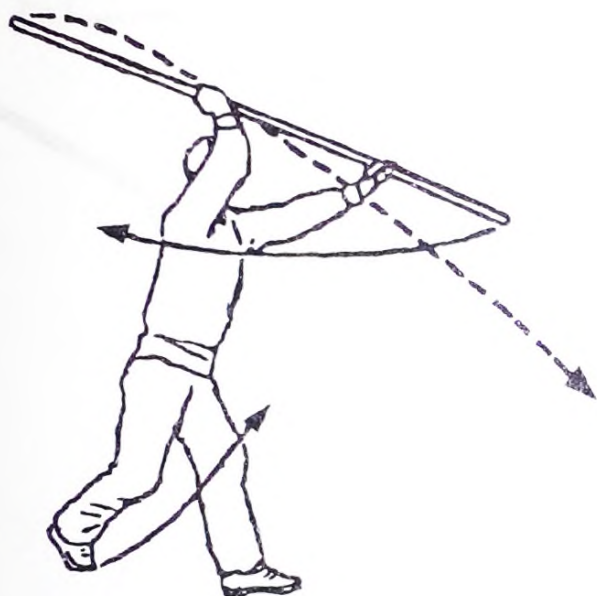




56



57



58



59



60



61





62



63



64



65



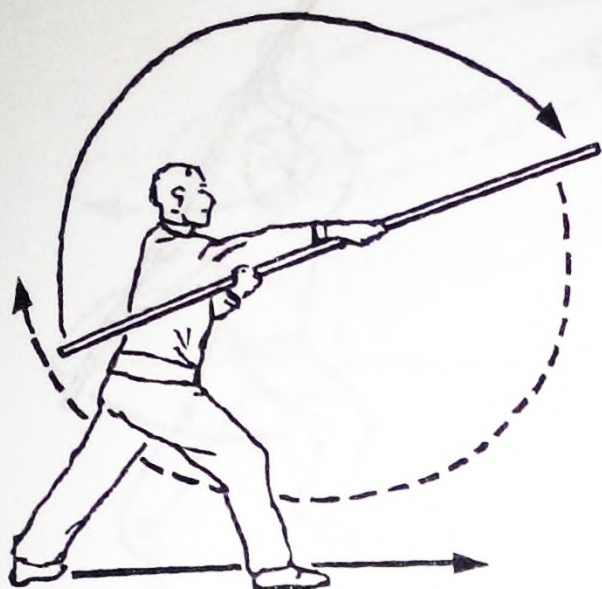
66



67

Рис. 14 (продолжение)





68



69



70



71



72



73



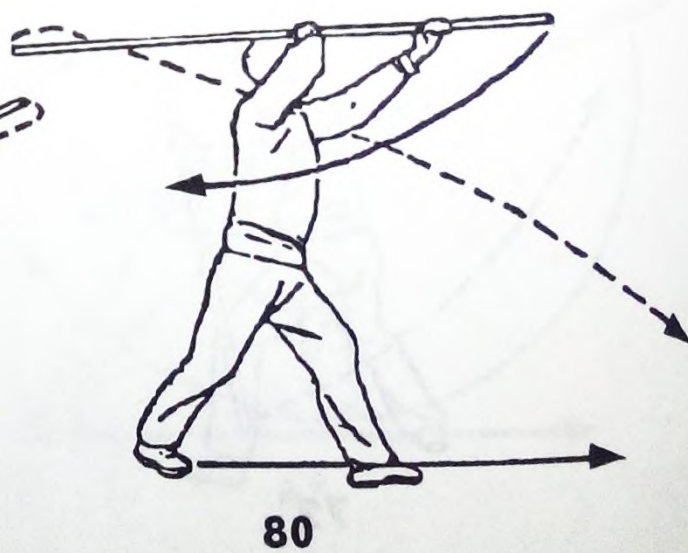
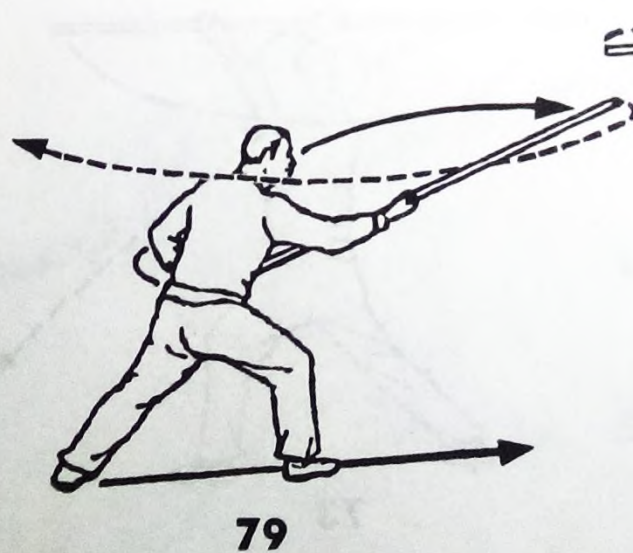
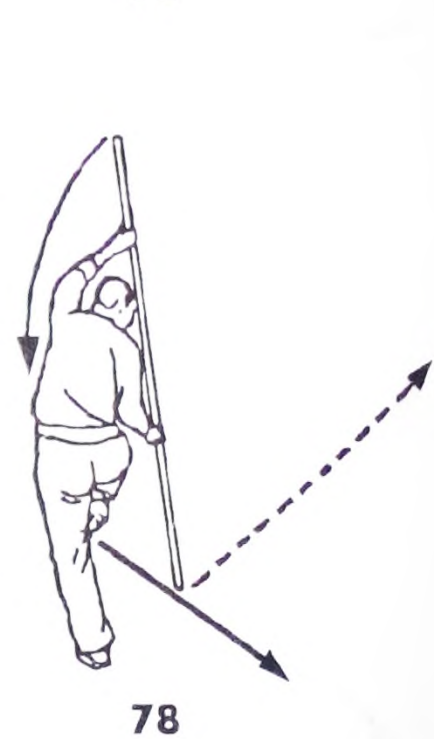
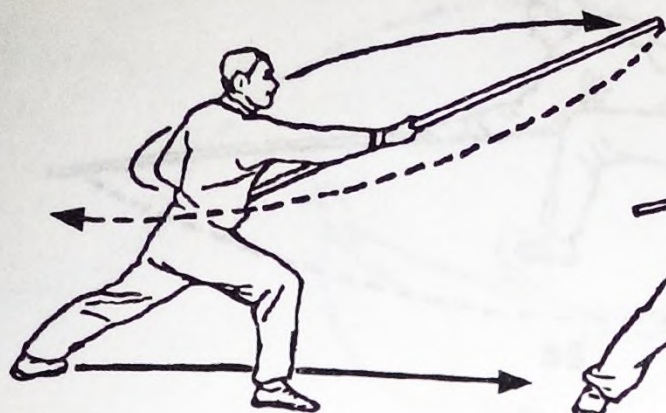


Рис. 14 (продолжение)





81



82



83



84

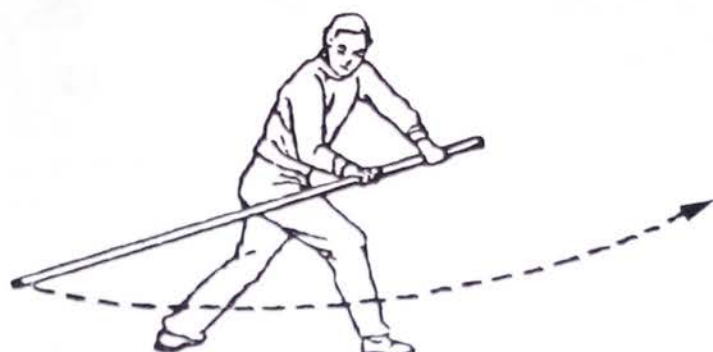


85

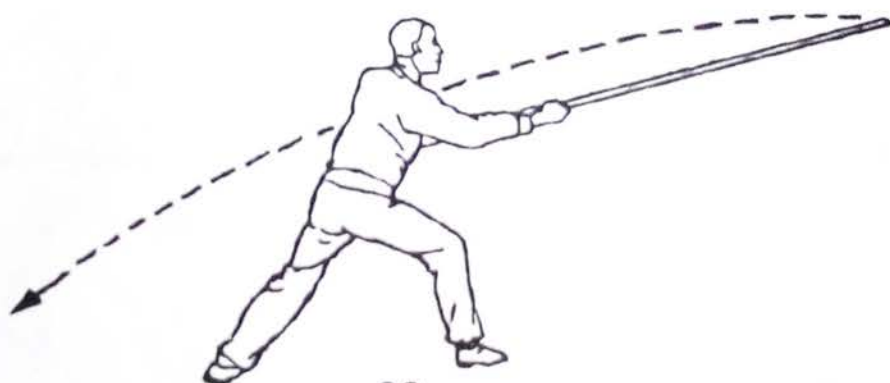




86



87



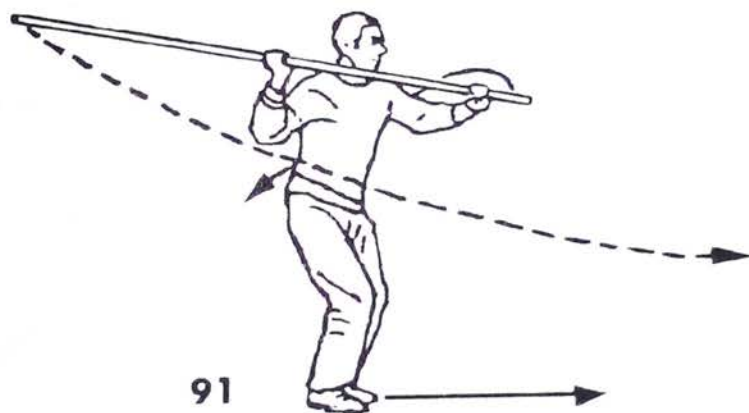
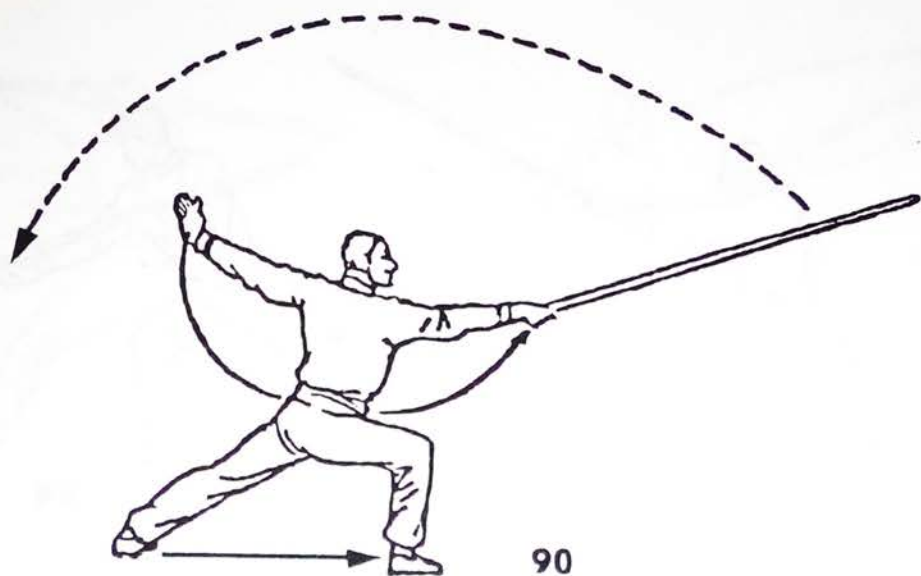
88



89

Рис. 14 (продолжение)







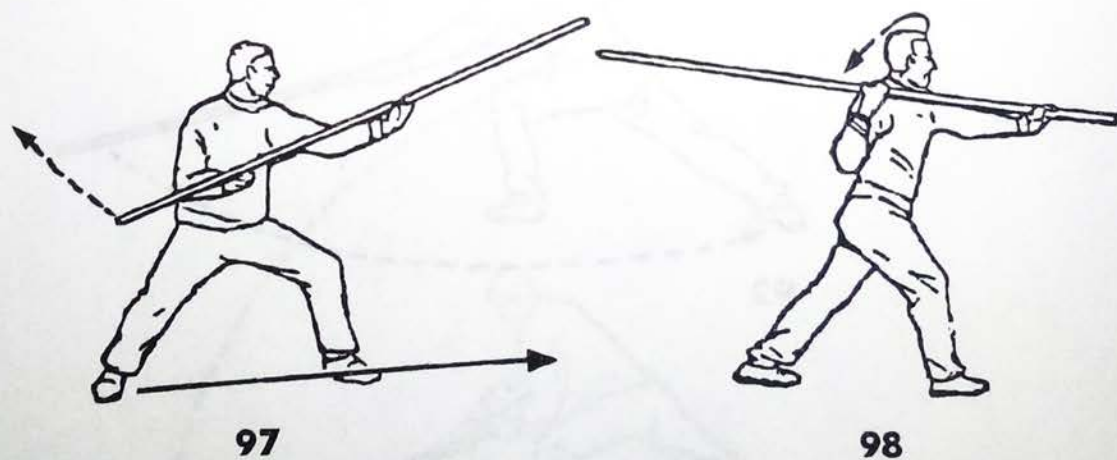
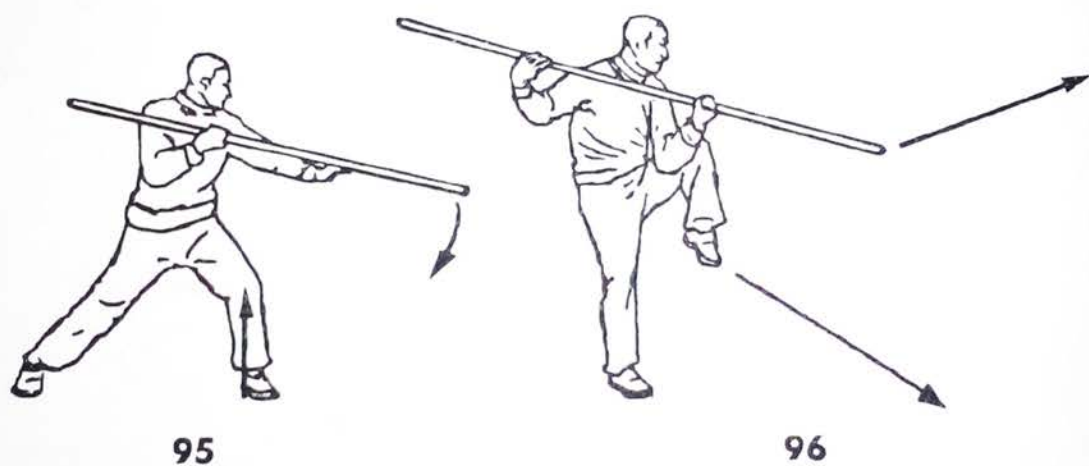
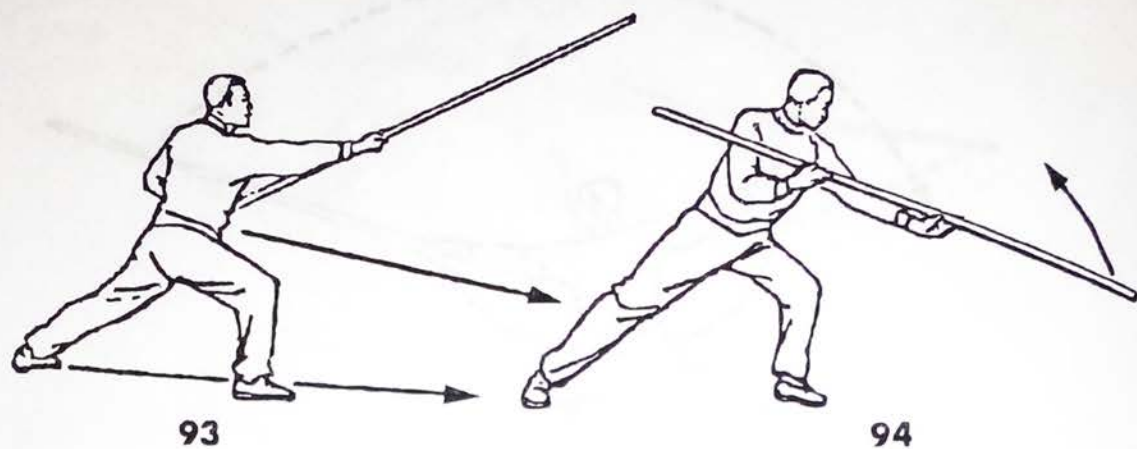


Рис. 14 (продолжение)

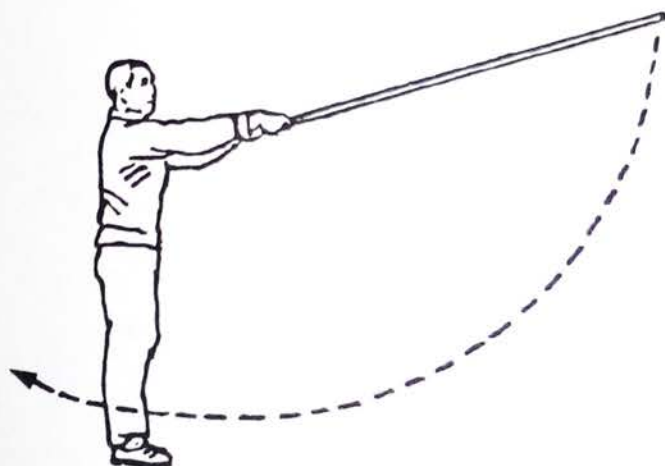




99



100



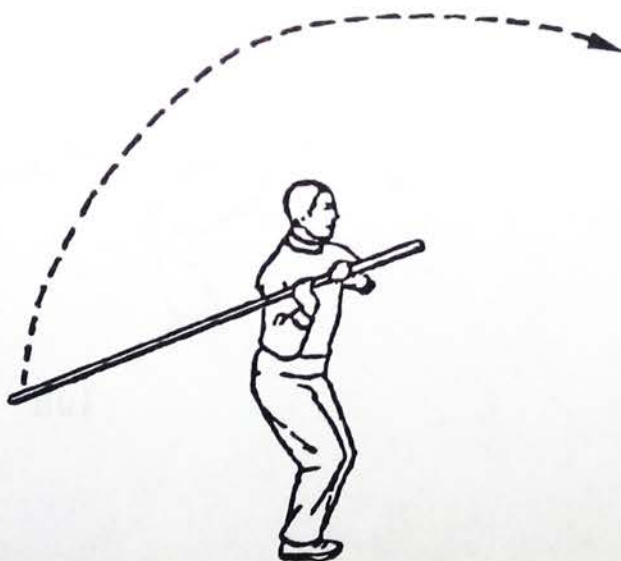
101



102

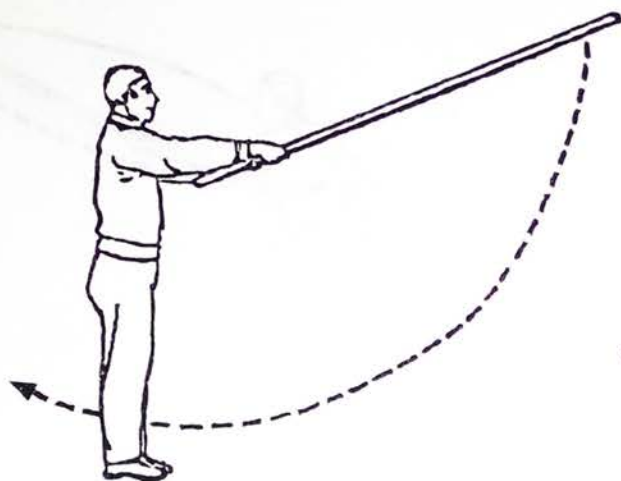


103



104

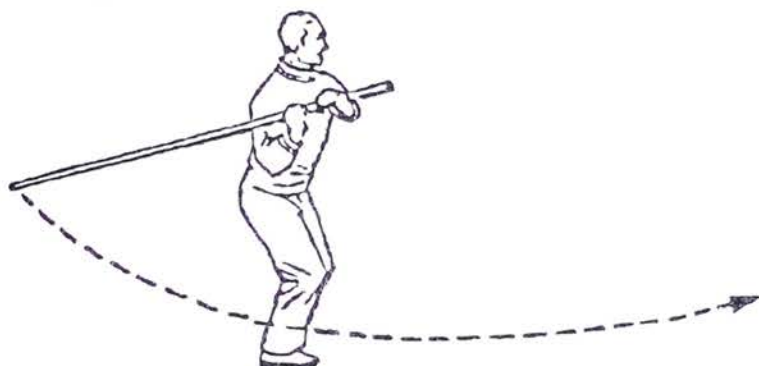




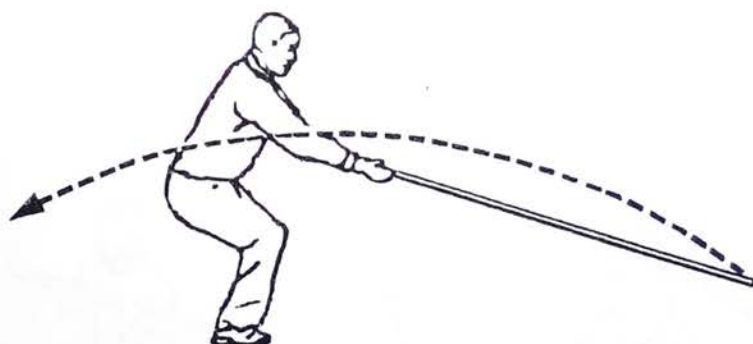
105



106



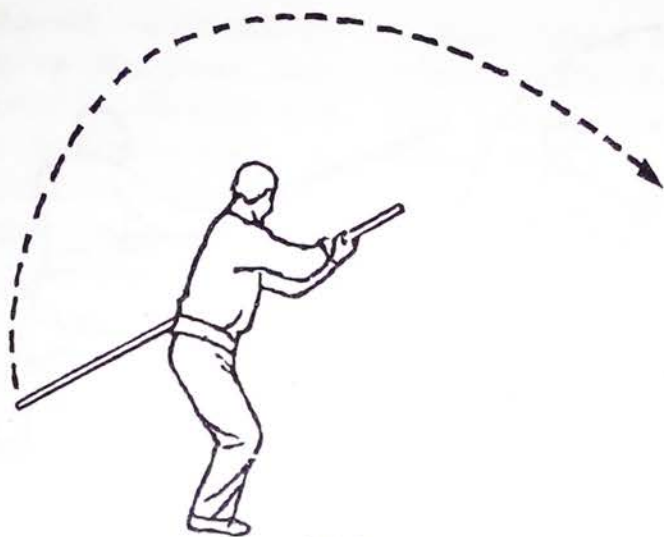
107



108

Рис. 14 (продолжение)





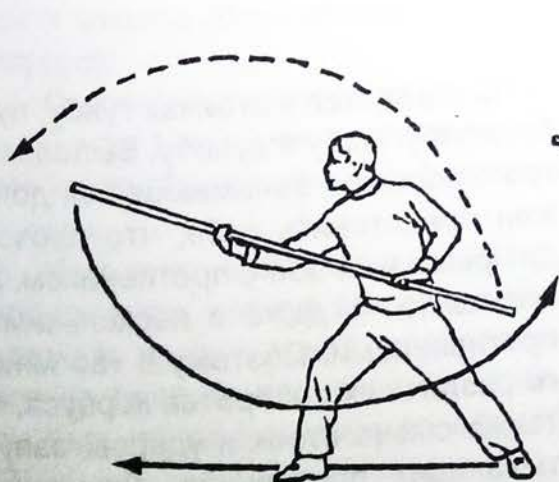
109



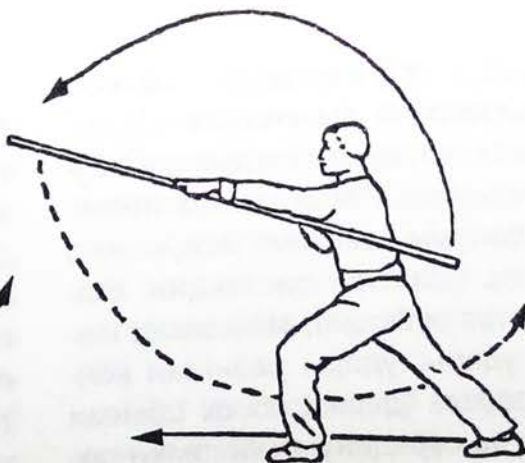
110



111



112



113

Рис. 14 (продолжение)





114



115



116



117



118

Рис. 14 (окончание)

### 5.3. Техника шао-линьского посоха

Посох является средним по размеру шестом. Работать им легче, чем длинным шестом; бой можно вести на ближней дистанции. Выполняются рубящие, тычковые, маховые удары, удары разными концами посоха (держа посох обеими руками за середину, выполняют поочередно тычковые удары обоими его концами).

Бой ведется в стойках гунбу, пубу, суйбу, мабу и дулибу. Выполняя тао с посохом, занимающийся должен представить себе, что проводит реальный бой с противником, а возможно — даже с несколькими противниками. Поэтому в тао много различных поворотов корпуса, а также смена стоек и ударов, запутывающих противника. Движения должны выполняться резко, четко; дыхание диафрагмальное, без



пауз, т.е. движения выполняются как бы «на одном дыхании». Как писали в древности: «Движение и покой взаимно соответствуют, но без спешки, покой без разрывов, в покое, но намерен двинуться, внутреннее и внешнее воедино, дух и форма подготавливаются параллельно. Сила рождается в пятках, достигает пальцев рук, выбрасываешь руки с шестом, словно выпускаешь стрелу, выброс силы подобен взрыву бамбука, сам так прочен, что проломить невозможно».

Новичкам всегда нужно помнить: кто выполнит тао четко, в медленном темпе, тот в дальнейшем сможет выполнить его так же четко и в быстром темпе. И наоборот: кто даже в медленном темпе не может освоить технику, тот в быстром темпе тем более ничего не покажет, а только будет махать посохом во все стороны.

Блокировка посохом выполняется с помощью обеих рук. Посох держат за концы обеими руками, приподнимая кверху (блокировка ударов в голову) или на уровне груди и живота (блокировка ударов в корпус).

#### **Описание комплекса (рис. 15)**

В поз. 1 изображен спортсмен в стойке гунбу с разными формами посоха.

Исходное положение — стоя, ноги вместе, корпус прямой; посох держать правой рукой, располагая его за правым плечом так, чтобы он был почти невидим за спиной (2).

Сгибая в локте левую руку, приблизить ее к правому локтю (3).

Шаг левой ногой вперед — стойка суйбу. Вынося посох вперед, нанести им тычковый удар вперед (4).

Держа посох обеими руками, вращать им справа налево (5).

Находясь в той же стойке, выдвинуть левую руку вперед и нанести тычковый удар посохом вперед—вверх (6).

Подшаг левой ногой назад, вращая посохом и приближая его к корпусу (7).

Держа посох обеими руками, нанести прямой удар правой ногой вправо (8).

Опустив ногу после удара, в стойке гунбу нанести тычковый удар посохом вперед—вверх (9).

После удара вращение посохом над головой (10).

Подшаг правой ногой вперед; одновременно нанося тычковый удар посохом вверх—вперед; посох держать правой рукой (11).

После удара опустить посох по дуге (как показано на рисунке). Левую руку слегка опустить вниз; посох держать обеими руками (12).

Шаг левой ногой вперед, нанося рубящий удар посохом в стойке гунбу; посох держать обеими руками (13).

После удара приблизить посох к корпусу, не меняя стойку (14). Затем нанести тычковый удар посохом вперед—вверх (15), после удара вновь приближая его к корпусу (16).

Шаг правой ногой вперед, принимая стойку мабу (17).

Держа посох обеими руками и вынося вперед его задний конец,



нанести им тычковый удар вправо (18).

Развернувшись влево на 180°, опустить посох, нанося им рубящий удар вперед—вниз (19).

Шаг правой ногой вперед, принимая посох и вновь нанося им рубящий удар (20).

Шаг левой ногой вперед, принимая стойку чабу; посох поднять вверх, держа его обеими руками. Нанести колющий удар посохом вверх—вперед, затем вращение посохом (21).

Шаг правой ногой вправо—вперед, принимая стойку пубу. Нанести рубящий удар посохом сверху вниз (22).

Шаг правой ногой назад. Держа посох правой рукой, отвести его назад (23) и нанести рубящий удар (24).

Шаг правой ногой назад, принимая стойку гунбу (25). Разворот корпуса влево (26).

В стойке чабу нанести маховый удар посохом, держа его правой рукой (27).

Шаг левой ногой вперед, принимая стойку гунбу. Держа посох правой рукой, нанести им маховый удар снизу вверх (28).

Разворот корпуса вправо, правую ногу отвести вправо—назад (29). Держа посох правой рукой, нанести им маховый удар снизу вверх (30).

Шаг правой ногой вперед, ставя ее скрестно перед левой. Опуская посох, нанести им рубящий удар (31).

Шаг левой ногой вперед, принимая стойку гунбу. Поднять левую

руку вверх, блокируя возможный удар в голову. Держа посох правой рукой, нанести им рубящий удар (32).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене, — стойка дулибу. Левую руку слегка опустить, а правую с посохом поднять вверх, нанося им тычковый удар вперед (33).

Опустить левую ногу и поднять правую, сгибая ее в колене. Левую руку вынести вперед, используя в качестве блока; посох опустить (34). Затем опустить правую ногу и слегка присесть; стопы вместе. Посох держать горизонтально обеими руками над головой — блокировка удара в голову (35).

Шаг левой ногой вперед, принимая стойку гунбу. Нанести рубящий удар посохом (36).

Не меняя стойку, вращать посохом, а затем вновь нанести им рубящий удар (37).

Разворот корпуса вправо, держа посох правой рукой. Нанести маховый удар посохом, выдвигая левую ладонь вперед (38).

Подшаг правой ногой назад, принимая стойку суйбу. Держа посох правой рукой, нанести им рубящий удар (39).

Шаг правой ногой вперед, принимая стойку гунбу и нанося рубящий удар посохом (40).

Поднять левую руку вверх (для защиты головы), вновь нанося рубящий удар посохом (41).

Шаг левой ногой вперед, отводя посох назад—вниз (42).

Шаг правой ногой вперед, ставя ее скрестно позади левой. Нанести рубящий удар посохом (43).



Шаг правой ногой вперед — переход в стойку пубу. Нанести маховый удар посохом вправо—вниз (44).

Шаг левой ногой вперед. Поднимая посох вверх, нанести им колющий удар вверх (45).

Подшаг правой ногой вперед, держа посох горизонтально обеими руками за концы (46).

Шаг правой ногой назад, принимая стойку суйбу. Нанести колющий удар посохом вниз (47). Затем поднять посох вверх и тут же нанести им рубящий удар (48).

Не меняя стойку и держа посох обеими руками, нанести им маховый удар вперед и чуть вниз (49).

Шаг левой ногой вперед (50). Поднимая посох вверх, продолжить движение левой ногой вперед, принимая стойку гунбу (51).

Шаг правой ногой вперед—вправо, принимая стойку пубу. Держа посох правой рукой, нанести им рубящий удар (52).

Шаг левой ногой вперед, принимая стойку себу; посох приблизить к ногам (53).

Шаг левой ногой вперед, поднимая посох вверх (54).

Шаг правой ногой вперед — стойка мабу. Нанести рубящий удар посохом (55).

Разворот корпуса вправо на  $180^\circ$  — стойка суйбу. Посох держать обеими руками перед собой (56).

Шаг правой ногой вперед, нанося маховый удар посохом вперед (57).

Подшаг правой ногой вперед, вынося посох вперед и нанося им тычковый удар вперед—вверх (58).

Сгибая левую ногу в колене, присесть на ней; посох держать обеими руками, приближая его к корпусу (59).

Шаг левой ногой вперед, нанося тычковый удар посохом вперед—вверх (60).

Шаг правой ногой вперед; посох держать почти вертикально (61).

Слегка согнуть левую ногу в колене, располагая ее за правой. Посох перемещается влево—вниз, готовясь нанести очередной удар (62).

Шаг левой ногой вперед, принимая стойку гунбу. Нанести рубящий удар посохом (63).

Шаг правой ногой вперед — стойка гунбу (64); посох приблизить к корпусу (65).

Шаг левой ногой вперед — стойка гунбу. Вращение посохом перед собой (66).

Шаг правой ногой вперед, соединяя стопы; слегка присесть. Посох держать слева от корпуса (67).

Шаг левой ногой назад, поднимая посох над головой и держа его горизонтально обеими руками (68).

Подшаг правой ногой вперед — стойка гунбу. Вращая посохом, нанести им рубящий удар (69). После выполнения удара посох приблизить к корпусу (70).

Не меняя стойку, нанести тычковый удар посохом вверх—вперед (71).

Шаг правой ногой назад, опуская посох и держа его наискось перед собой (72).

Шаг левой ногой назад, вращая посохом и нанося им тычковый удар влево—вниз (73).



Подшаг правой ногой вперед, принимая стойку пубу (74); затем правую ногу чуть придвинуть к левой (75).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене; наклонить корпус вправо и нанести рубящий удар посохом (76).

Опустить левую ногу. Подшаг правой ногой назад, располагая посох почти вертикально перед собой (77).

Шаг левой ногой вперед, принимая стойку гунбу. Вращая посохом, нанести им колющий удар вверх—вперед (78).

Шаг правой ногой вперед. Вращая посохом, вновь нанести им колющий удар вверх—вперед (79).

Шаг левой ногой вперед — и вновь колющий удар посохом (80).

Шаг правой ногой вперед — колющий удар посохом вверх—вперед (81).

Шаг правой ногой назад и чуть вправо; разворот корпуса вправо. Нанести тычковый удар посохом вперед—вверх (82).

Шаг правой ногой назад — стойка суйбу. Вращая посохом, вновь нанести тычковый удар вперед—вверх (83).

Не меняя стойку, вращать посохом, нанося им рубящий удар вперед—вверх (84).

Шаг левой ногой вперед, соединяя стопы; корпус прямой. Посох держать левой рукой, располагая его за левым плечом; правая рука поднята вверх (85).

Опуская правую руку, вернуться в исходное положение (86).

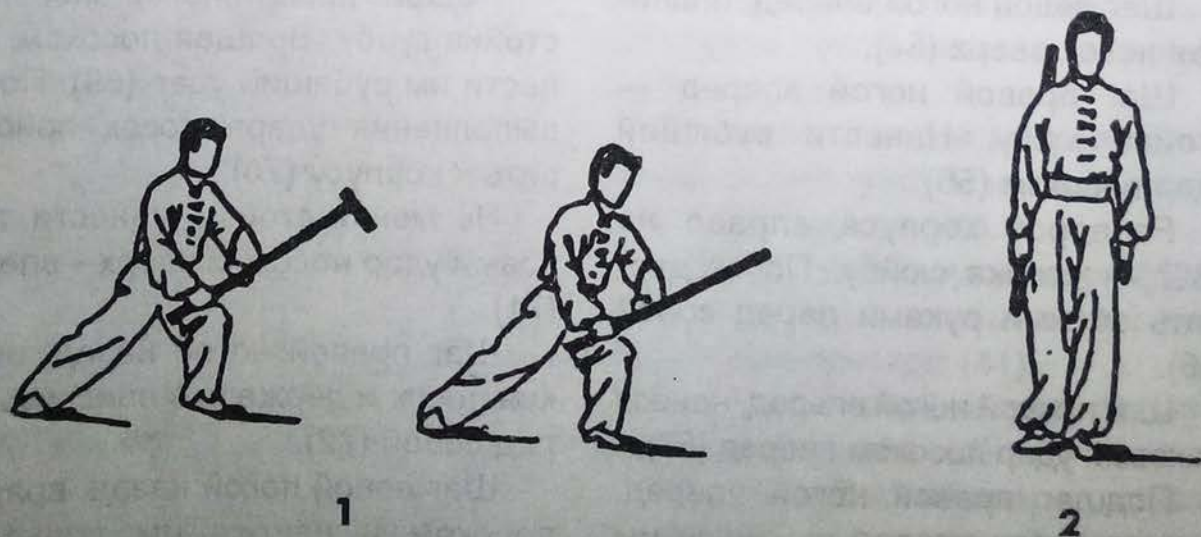


Рис. 15





3



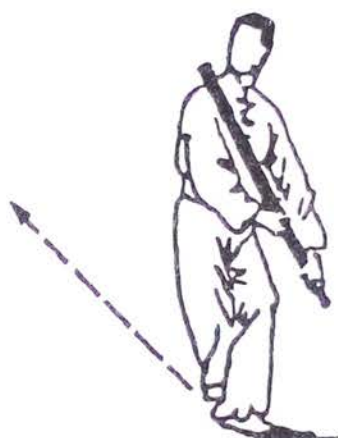
4



5



6



7



8



9





10



11



12



13



14



15

Рис. 15 (продолжение)





16



17



18



19



20



21



22





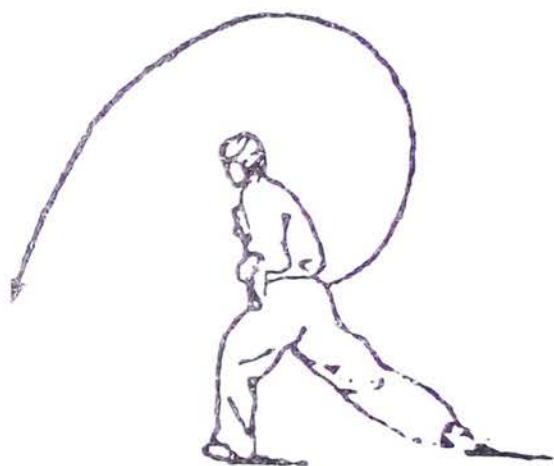
23



24



25



26



27



28

Рис. 15 (продолжение)





29



30



31



32



33



34

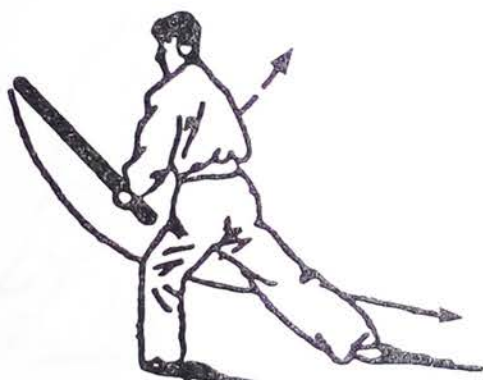




35



36



37



38



39



40

Рис. 15 (продолжение)





41



42



43



44



45

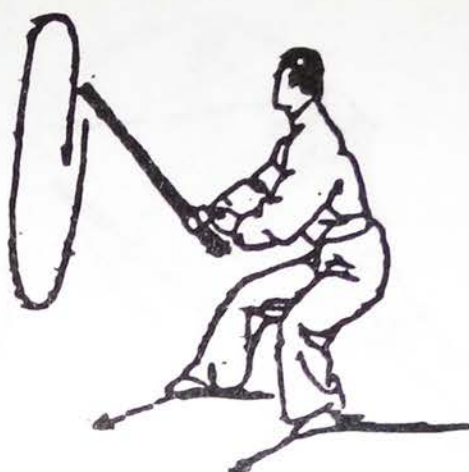


46





47



48



49



50



51



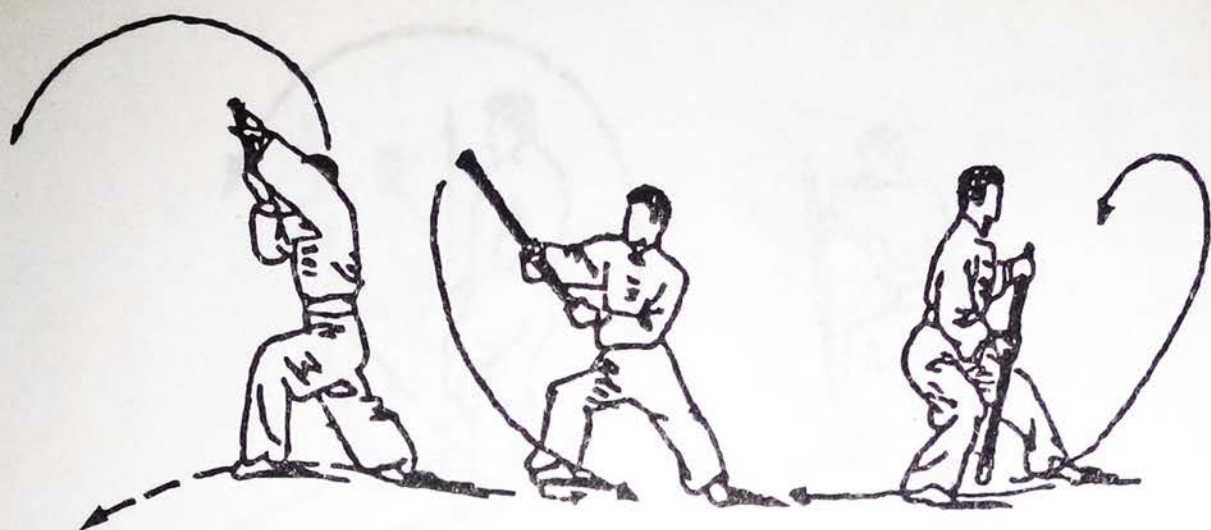
52



53

Рис. 15 (продолжение)





54

55

56



57



58



59



60





61



62



63



64



65



66

Рис. 15 (продолжение)



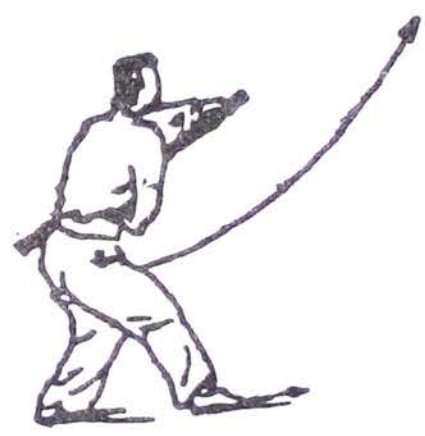
67



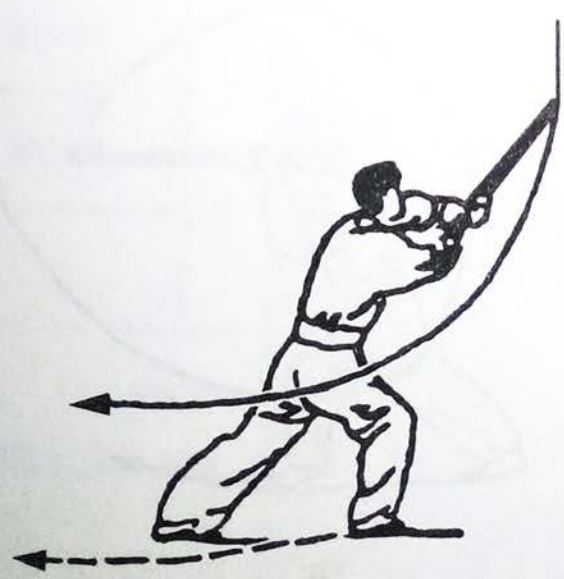
68



69



70



71



72

Рис. 15 (продолжение)

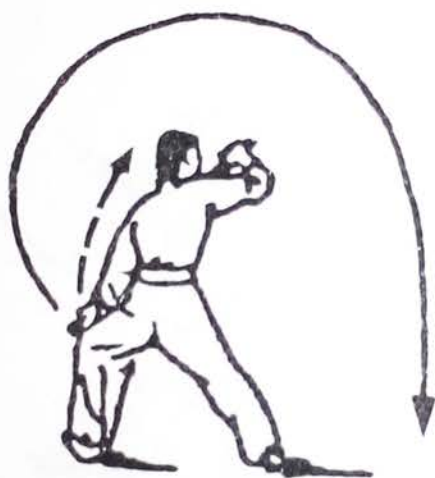




73



74



75



76

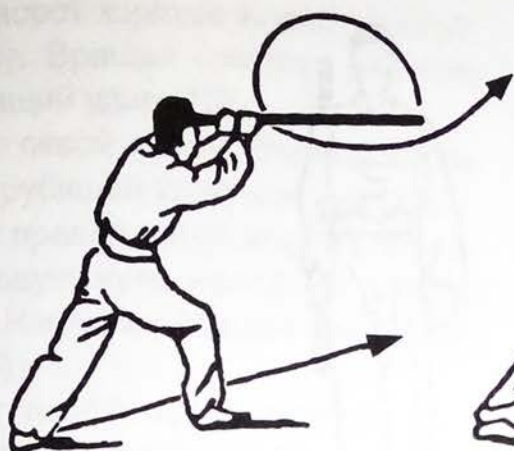


77



78

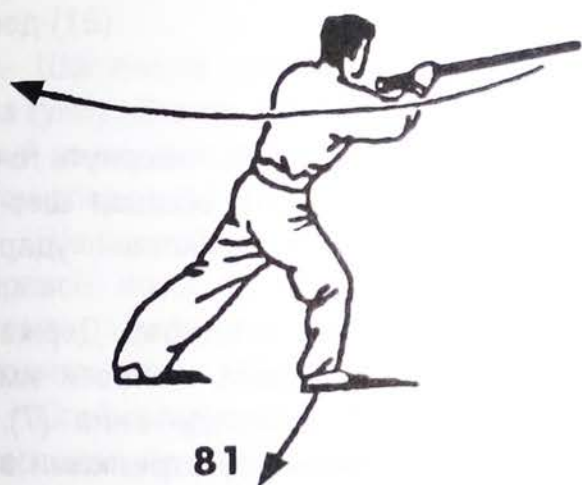
Рис. 15 (продолжение)



79



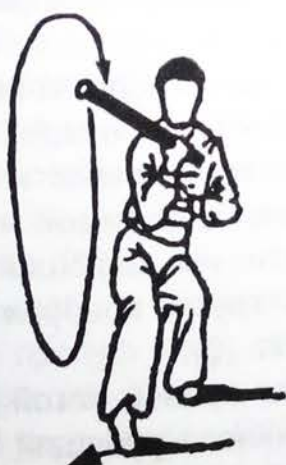
80



81



82



83



84





85



86

Рис. 15 (окончание)

#### 5.4. 62 формы тао с шестом (рис. 16)

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч; шест держать правой рукой за середину, а левой — за нижний конец. Взгляд направлен вперед (1).

Сгибая правую ногу в колене, отвести ее назад на носок. Корпус развернуть влево. Правой рукой поднимать шест вверх, сгибая ее в локте; левой рукой придерживать задний конец шеста (2).

Держа шест обеими руками, перемещать его (как показывает пунктирная линия в поз. 1 и 2). В результате шест из верхнего положения переходит в нижнее, нанося удар по воображаемому противнику в нижнюю секцию (3). Поднять правую ногу, сгибая ее в колене.

Приняв стойку мабу, вращать шестом, держа его почти вертикально обеими руками (4).

Шаг правой ногой вперед. Вращая шестом, нанести им удар влево (5).

Сразу после удара повернуть голову направо. Вновь вращая шестом, нанести им тычковый удар вниз—назад (6).

Шаг левой ногой вперед. Держа шест обеими руками, нанести им рубящий удар вперед—вниз (7). Пунктирные линии со стрелками в этой и последующих позициях четко показывают вращение и движение шеста.

Не меняя положение ног, нанести удар шестом влево (8).

Быстро перевести шест вперед и, делая шаг левой ногой вперед, нанести им колющий удар в область груди воображаемого противника (9).

Шаг правой ногой вправо—вперед, нанося рубящий удар шестом вперед; шест держать обеими руками (10).

Разворот корпуса вправо на  $180^\circ$  и вращение шестом (11), нанося им удар влево—вниз — стойка чабу (12).



Разворот корпуса влево — стойка гунбу. Вращая шестом, нанести им рубящий удар (13).

Шаг левой ногой вперед, вновь нанося рубящий удар шестом (14).

Шаг правой ногой вперед, отставляя левую чуть назад, — стойка суйбу. Нанести рубящий удар шестом (15).

Шаг левой ногой вперед, подшаг правой вперед, сгибая ее в колене и располагая скрестно позади левой. Шест держать обеими руками, нанося им удар вниз—вперед (16).

Шаг левой ногой вперед — стойка гунбу. Держа обеими руками задний конец шеста, нанести удар шестом вперед (17).

Шаг левой ногой вперед, нанося правой ногой удар назад. Корпус слегка наклонить вперед, а шест поднять вверх (18).

Стойка пубу; шест держать почти вертикально обеими руками за нижний конец (19).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене, — стойка дулибу; положение шеста не меняется (20).

Опустить левую ногу; разворот корпуса вправо. Шаг правой ногой вперед, нанося тычковый удар шестом вниз—назад (21).

Разворот корпуса вправо на 180°. Поднять правую ногу, сгибая ее в колене. Вращая шестом, нанести им рубящий удар вперед (22).

Опуская правую ногу, сделать ею шаг вперед — стойка гунбу. Вращая шестом, нанести им рубящий удар вперед (23).

Шаг правой ногой назад, принимая стойку пубу. Вращение шестом,

держа его обеими руками и прикрывая им корпус (24).

Прыжок вперед с одновременным ударом шестом сверху вниз (25).

Шаг правой ногой назад — стойка пубу. Поднять шест вверх, держа его наискось обеими руками (26).

Прыжок вперед с одновременным ударом шестом сверху вниз — стойка пубу (27).

Вращая шестом, перевести его за спину; взгляд направлен влево (28). Шаг правой ногой назад; нанести рубящий удар шестом (29).

Шаг правой ногой назад. Поднять левую ногу, сгибая ее в колене, — стойка дулибу. Шест держать наискось обеими руками, защищаясь от возможного удара (30).

Опустить левую ногу, принимая стойку баньмабу. Нанести рубящий удар шестом вперед (31).

Шаг правой ногой вперед, принимая стойку себу. Нанести удар левой ладонью вперед; шест держать правой рукой за спиной (32).

Из стойки себу перейти в суйбу, отводя шест влево и чуть назад (33).

Шаг правой ногой вперед, принимая стойку гунбу. Нанести колющий удар шестом вперед (34).

Шаг левой ногой назад. Вращение шестом, нанося им колющий удар вперед (35).

Шаг левой ногой вперед; разворот корпуса вправо на 180°. Поднять правую ногу, сгибая ее в колене и вытягивая шест вперед—вверх (36).

Опустить правую ногу, а левую поставить скрестно перед ней — стойка чабу (37).

Поднимая левую ногу и сгибая ее



в колене, нанести рубящий удар шестом вперед (38).

Опустить левую ногу, а правую отвести назад — стойка пубу. Шест опустить, нанося им тычковый удар (39).

Переход в стойку себу, держа шест наискось обеими руками перед собой (40).

Переход в положение стоя; корпус прямой. Поднять правую ногу, слегка сгибая ее в колене, и отвести назад — влево; левая нога слегка согнута в колене. Шест держать скрещенными руками на уровне пояса (41).

Опустить правую ногу, принимая стойку пубу. Шест держать правой рукой, переводя его за спину (42).

Разворот корпуса влево; переход из стойки пубу в гунбу. Шест держать обеими руками, нанося им рубящий удар вперед (43).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене; корпус слегка наклонить влево (44).

Опуская левую ногу, сделать ею шаг вперед — стойка гунбу. Вращая шестом, нанести им тычковый удар вперед—вниз (45).

Шаг правой ногой вперед, левую чуть придвинуть к правой; шест поднять вертикально вверх (46).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене; шест держать наискось обеими руками слева от корпуса (47).

Опустить левую ногу, поставив ее чуть позади правой. Нанести рубящий удар шестом вперед (48).

Прыжок вперед с одновременным ударом шестом вперед (49).

Разворот корпуса влево на 180°; поднять левую ногу, сгибая ее в колене. Шест вынести вверх—вперед, держа его обеими руками (50).

Опустить левую ногу и поднять правую, сгибая ее в колене (стопа отведена назад). Нанести колющий удар шестом вперед, держа его обеими руками (51).

Не опуская правую ногу, быстро нанести ею прямой удар вперед, вытягивая левую ладонь вперед. Правая рука держит шест почти вертикально (52).

Опустив правую ногу, развернуть корпус влево и выполнить прыжок с одновременным ударом шестом вперед (53).

Шаг правой ногой вперед, принимая стойку гунбу. Нанести колющий удар шестом вперед, держа его обеими руками (54).

Шаг правой ногой вперед — стойка гунбу. Вновь нанести колющий удар шестом вперед (55).

Правую стопу развернуть вправо, ставя ее на носок. Шаг левой ногой вперед, принимая высокую стойку суйбу (56).

Нанести рубящий удар шестом вперед и быстро сделать подшаг левой ногой вперед (57).

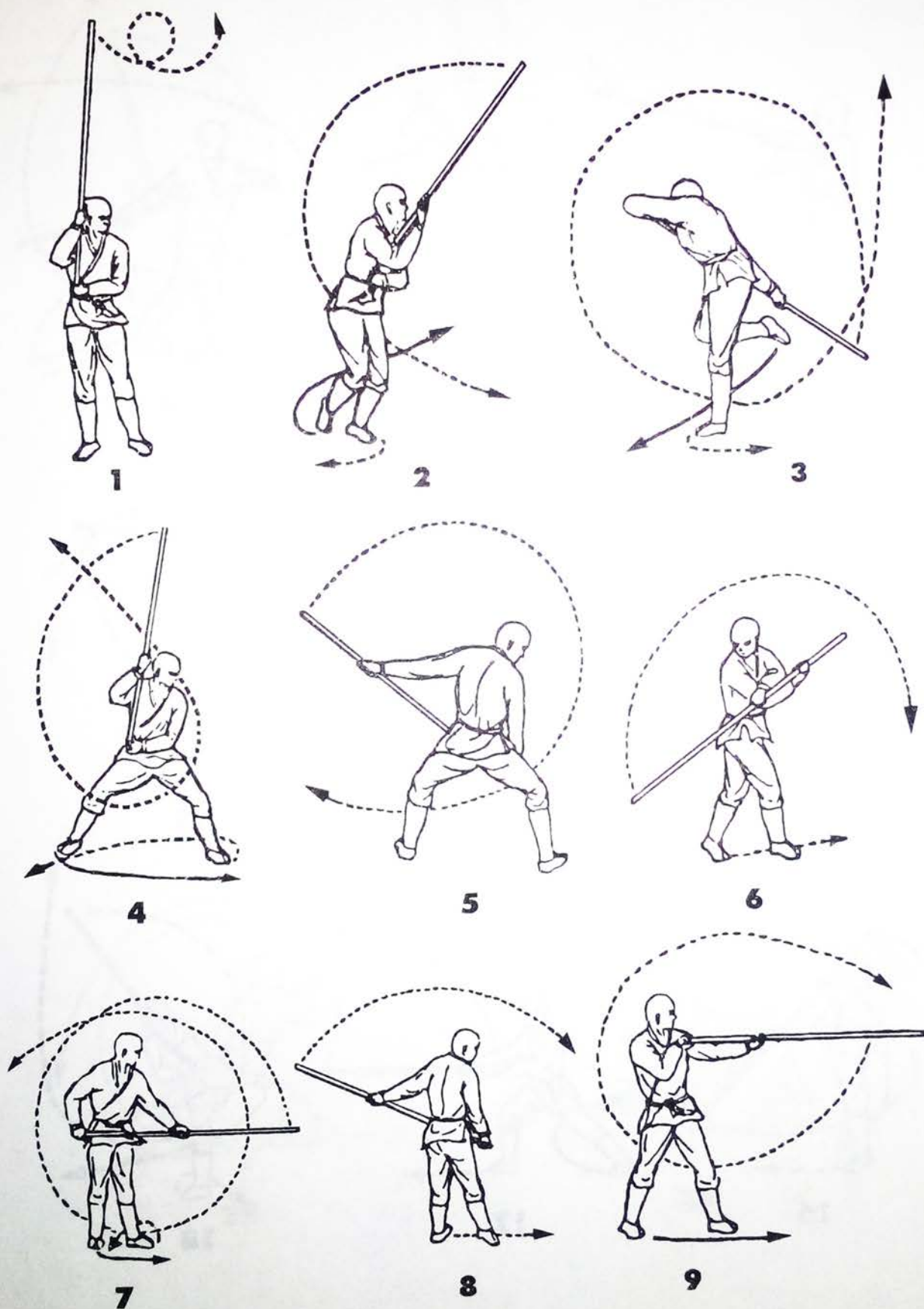
Разворот корпуса вправо на 180°. Нанести колющий удар шестом вперед (58).

Подшаг правой ногой вперед; положение шеста не меняется (59).

Разворот стоп и корпуса вправо, правую ногу поставить скрестно позади левой — стойка чабу. Одновременно нанести тычковый удар шестом (60).

Стойка себу; шест держать почти вертикально (61).

Корпус прямой, стопы вместе — окончание комплекса (62).







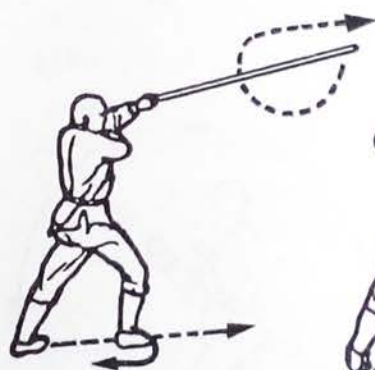
10



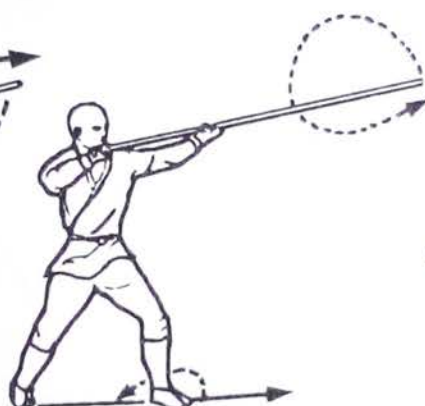
11



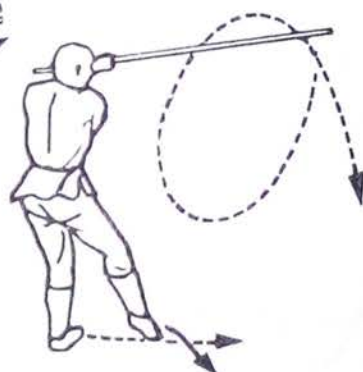
12



13



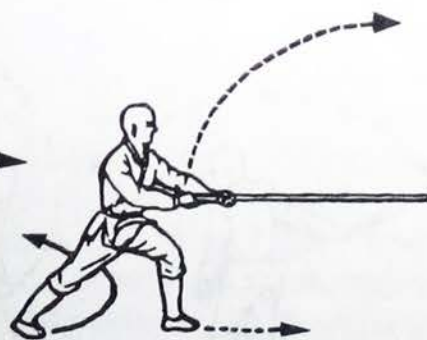
14



15



16



17



18

Рис. 16 (продолжение)



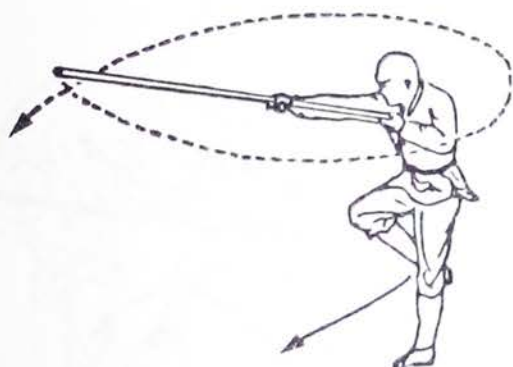
19



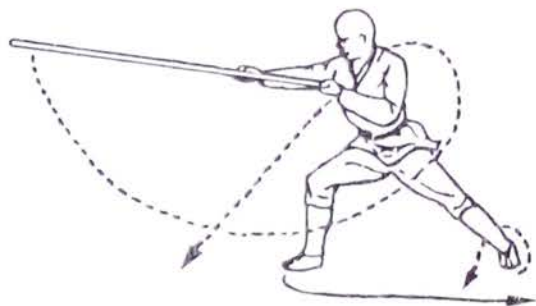
20



21



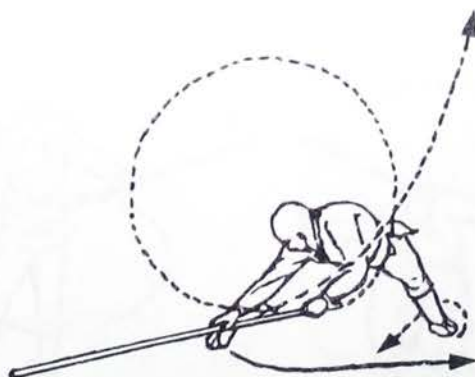
22



23

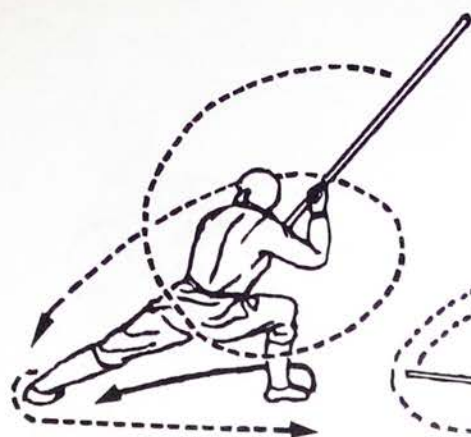


24

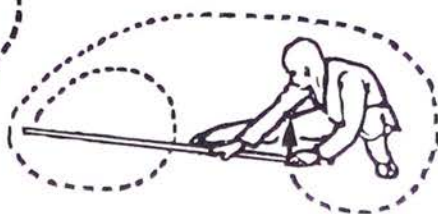


25





26



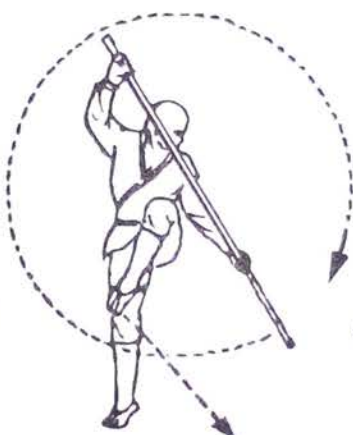
27



28



29



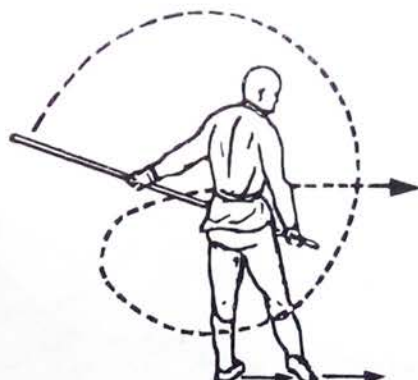
30



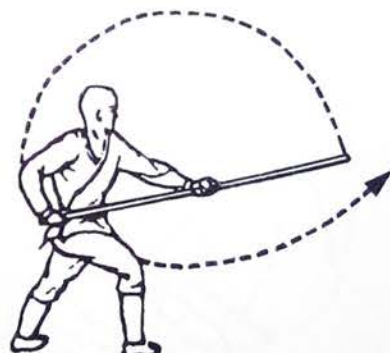
31



32

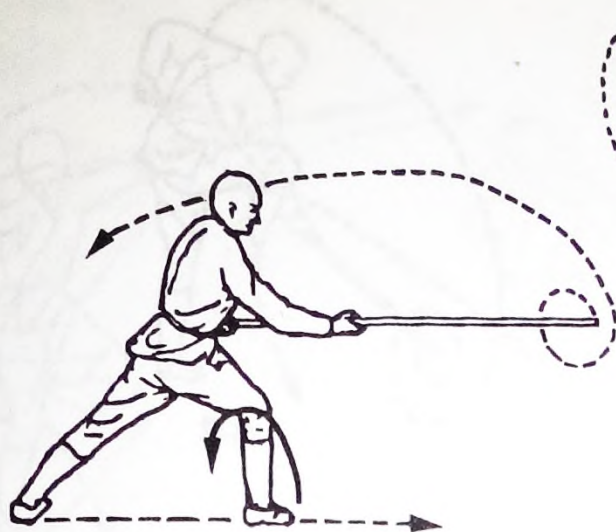


33



34

Рис. 16 (продолжение)



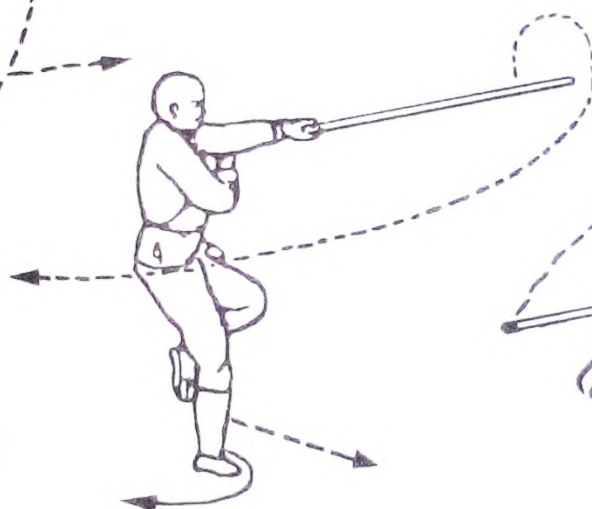
35



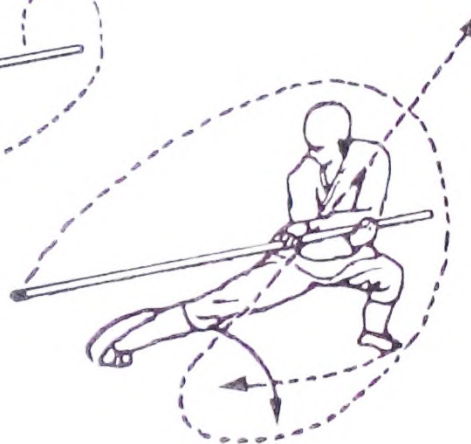
36



37



38



39



40



41



42



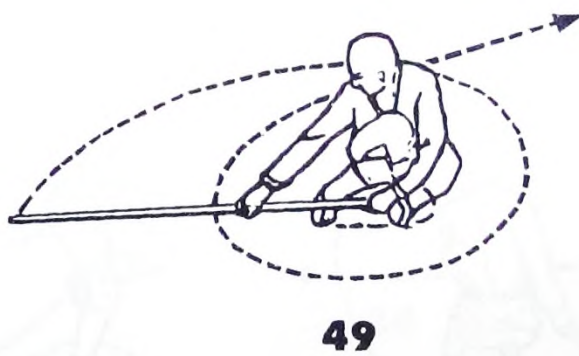
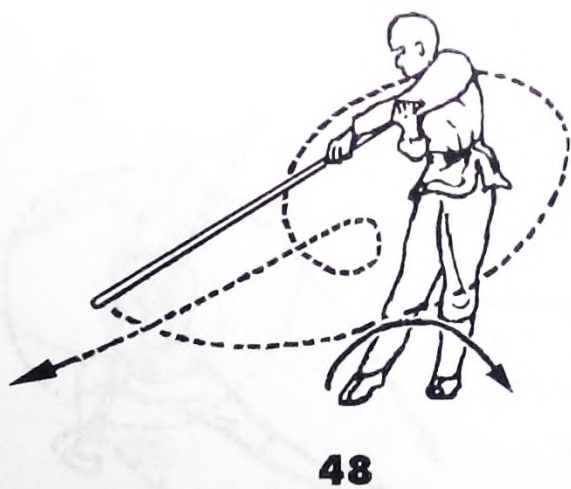
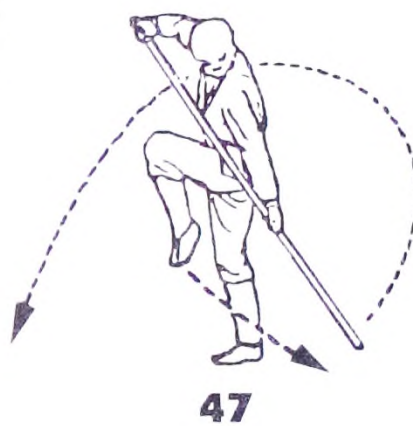
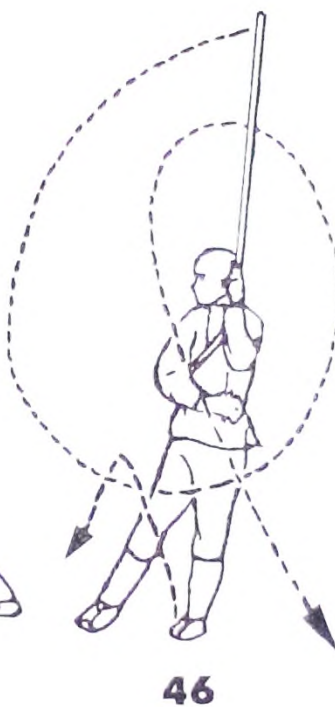
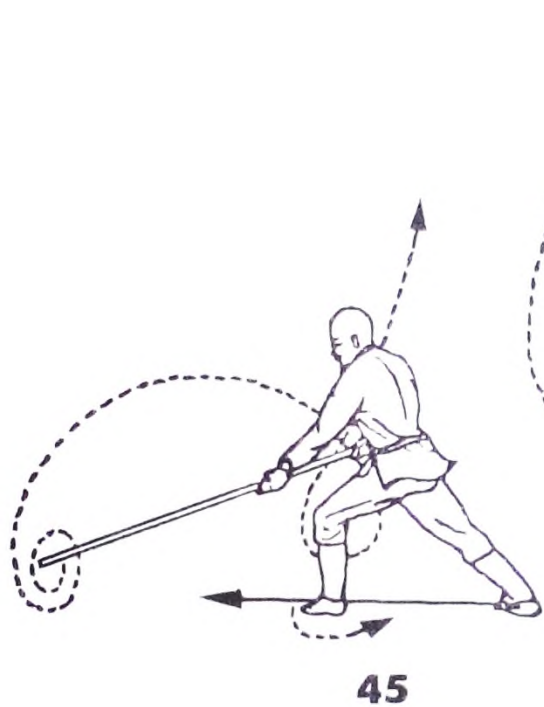
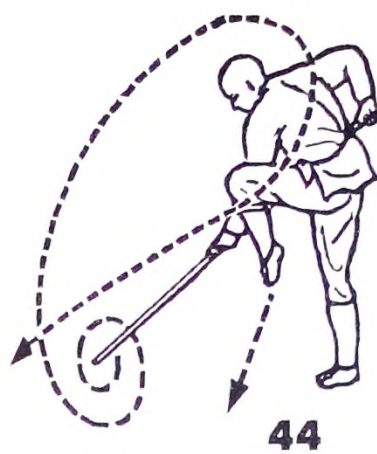
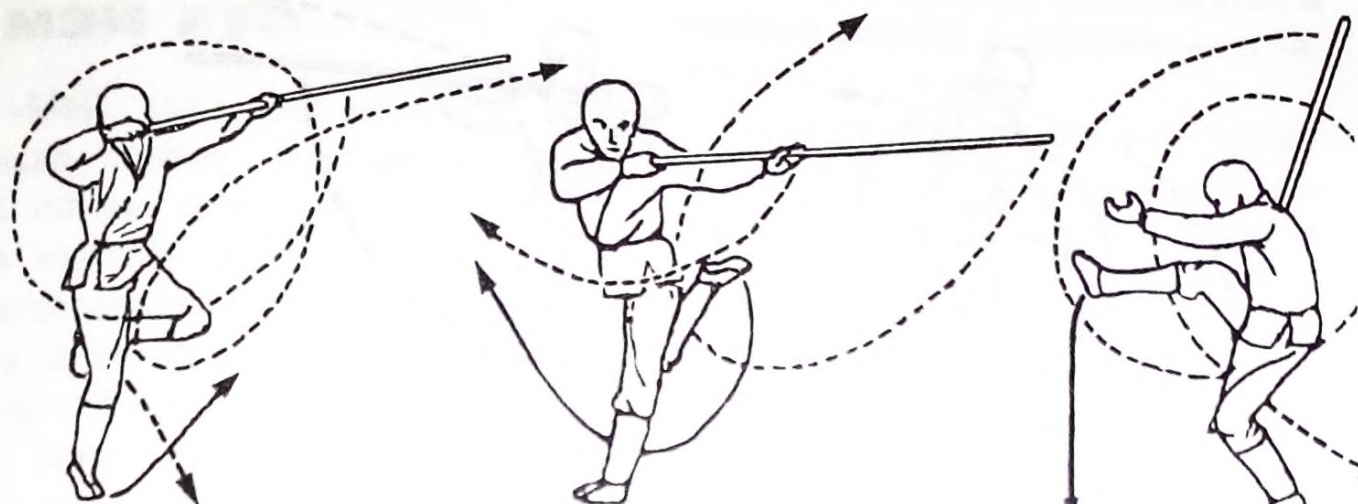


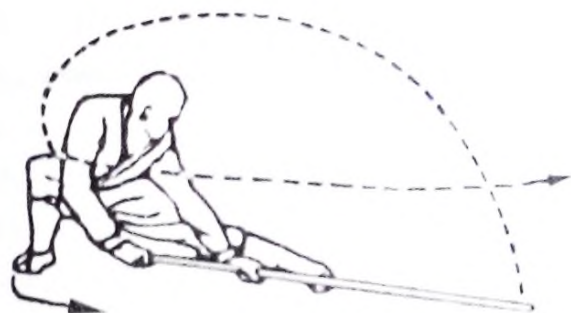
Рис. 16 (продолжение)



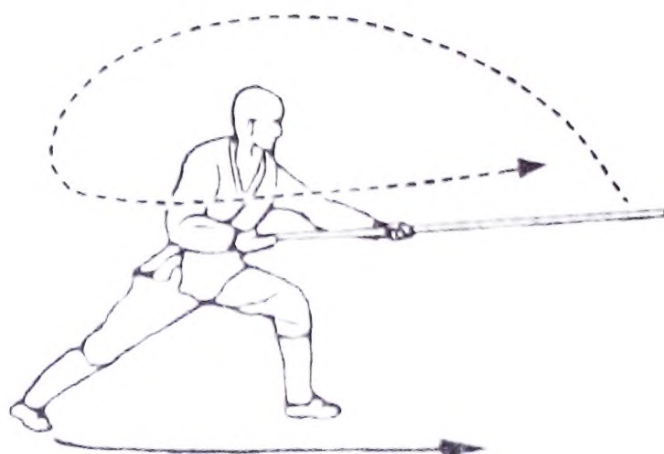
50

51

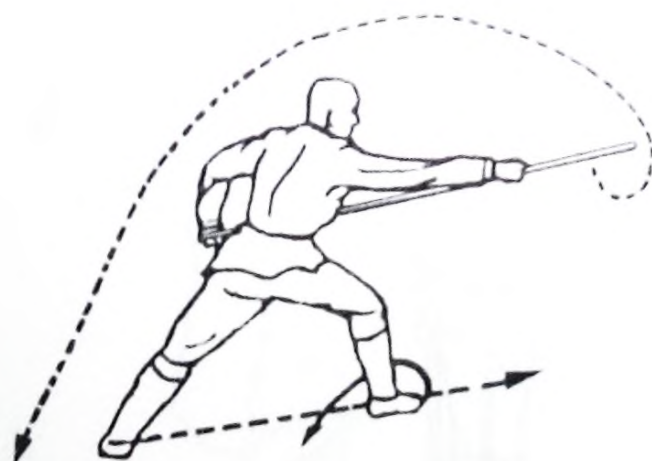
52



53



54



55

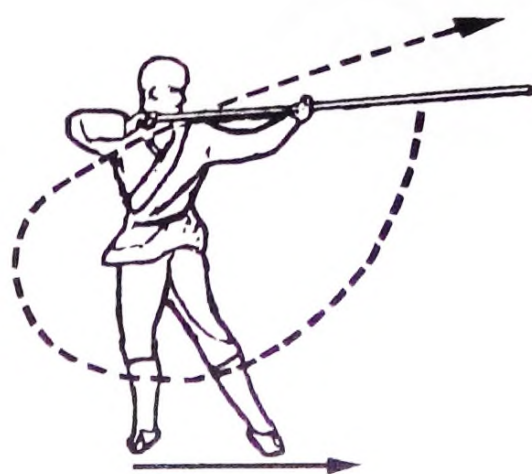


56

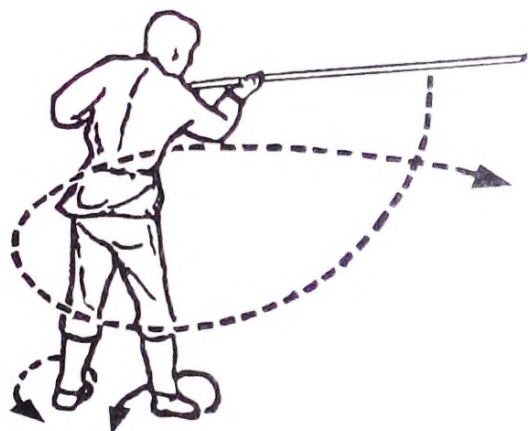




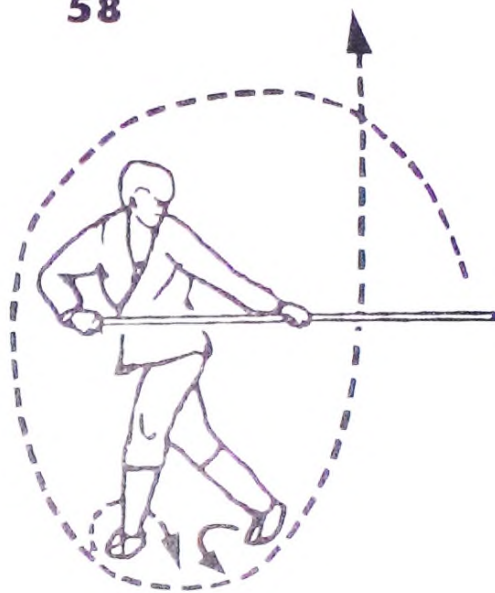
57



58



59



60



61



62

Рис. 16 (окончание)



## 6. Стил мэй хуа

«Мэй хуа» переводится как «дикая слива». Изображение дикой сливы олицетворяло солнечное начало: цветы с лепестками соответствовали принципу «ян» в ушу, а ствол и ветви — принципу «инь». В Китае считалось, что когда заканчивается период цветения мэй, лепестки цветов сливы отрываются от ветки и летят по ветру — легко и в неизвестном направлении. Это наиболее полно характеризует смысл самого стиля мэй хуа — легкость и непредсказуемость.

Существуют две ветви стиля: *мэй хуа чжуан* («Столб сливового цветка»), требующий хождение по специальным столбам мэй хуа, и *мэй хуа бань* («Лепесток сливового цветка»).

В стиле мэй хуа используется и техника работы с оружием — в частности, с шестом.

Для данного стиля ушу характерна стойка «Тигр прощается с горами». Она напоминает стойку тигра, приготовившегося к прыжку: ноги скрестно (левая перед правой); левая рука слегка опущена (ладонь направлена влево), а правая поднята вверх и слегка отведена назад (см. рис. 17, 1).

На рис. 17 показана техника защиты из этой стойки от атаки противника с шестом. Скрещенные ноги быстро меняют свое положение; переход в другую стойку и прыжок совершаются также очень быстро.

Как видно на рисунке, сначала противник ударяет одним концом шеста в область головы (2, 3); его отбивают ногой в прыжке (4—7). Далее показаны удары шестом по ногам и способы защиты от них (8—15).



Рис. 17





2



3



4



Рис. 17 (продолжение)

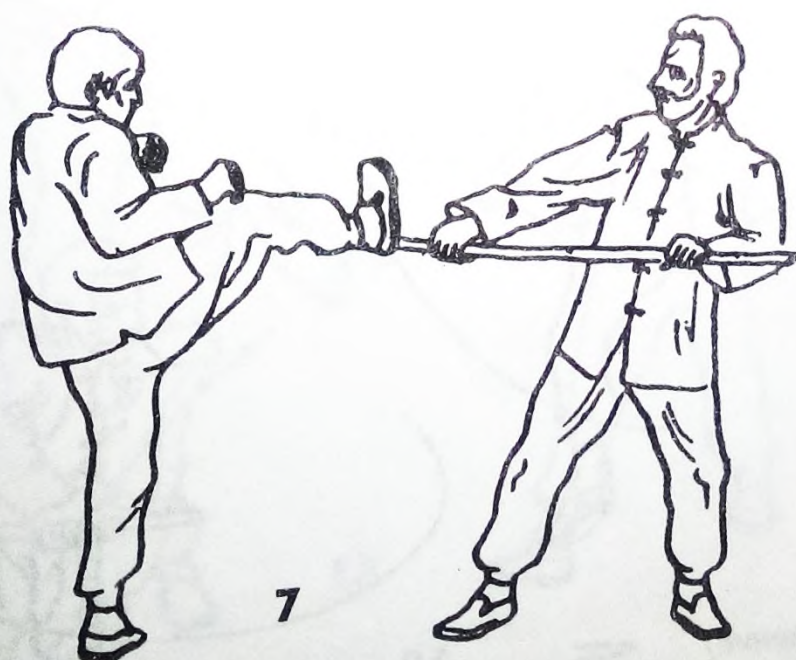


Рис. 17 (продолжение)



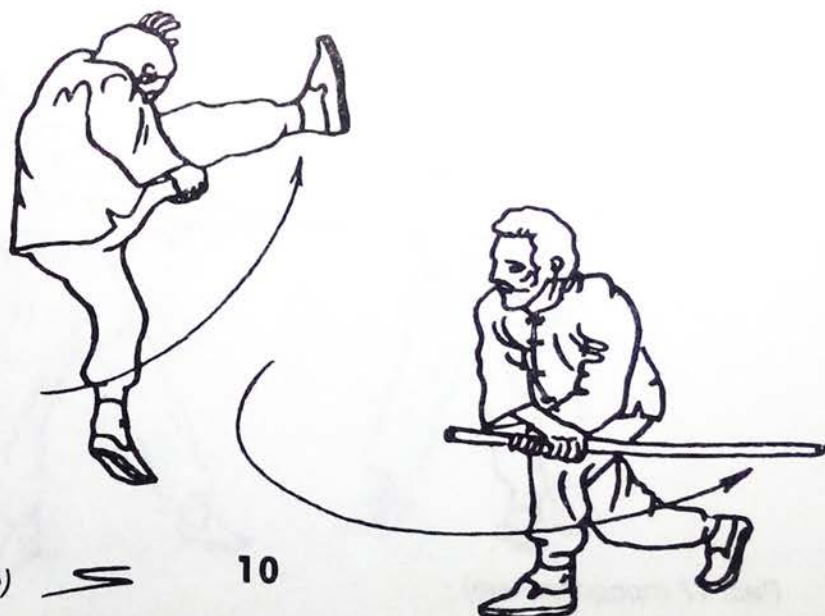


Рис. 17 (продолжение)

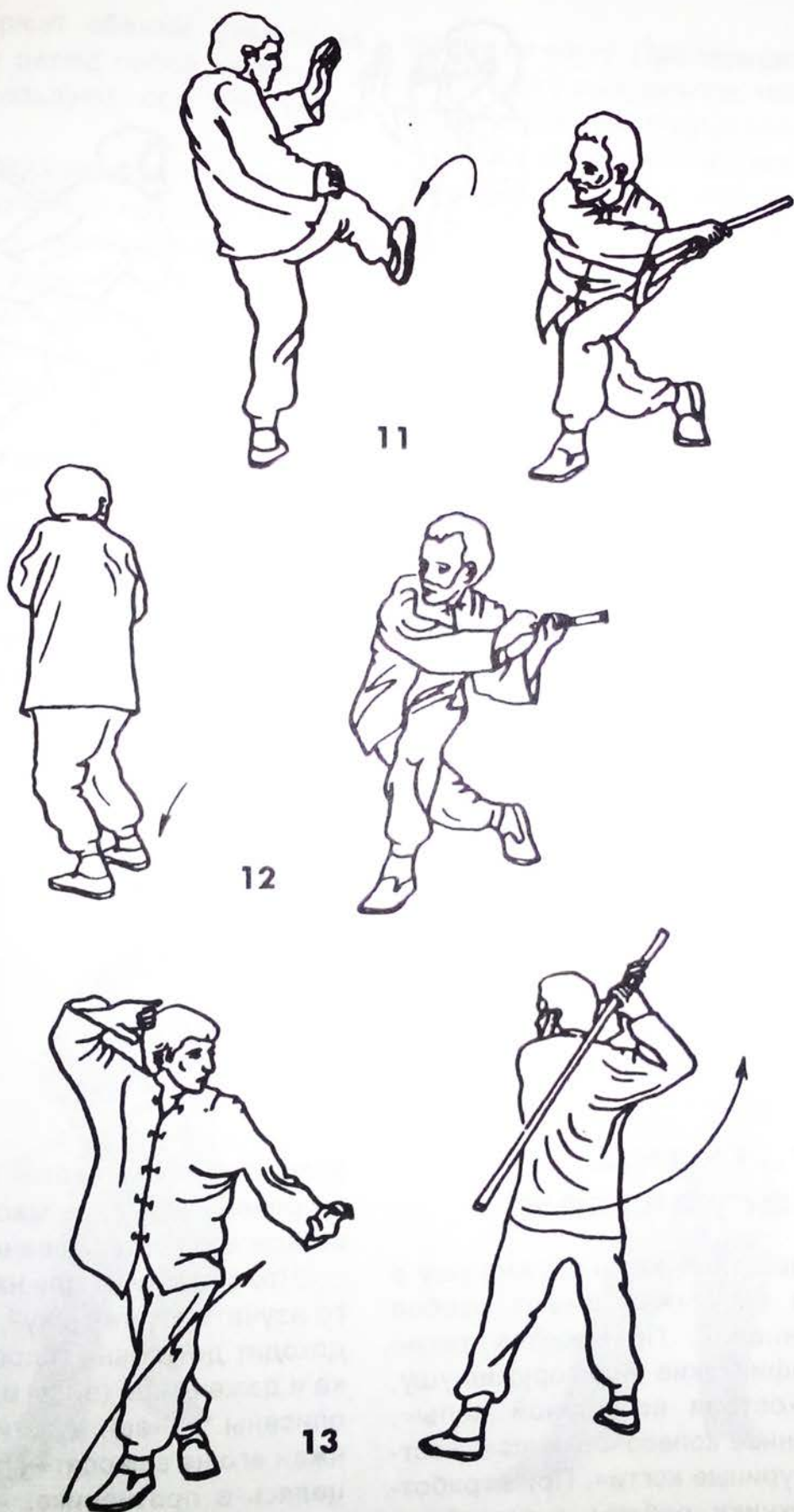


Рис. 17 (продолжение)



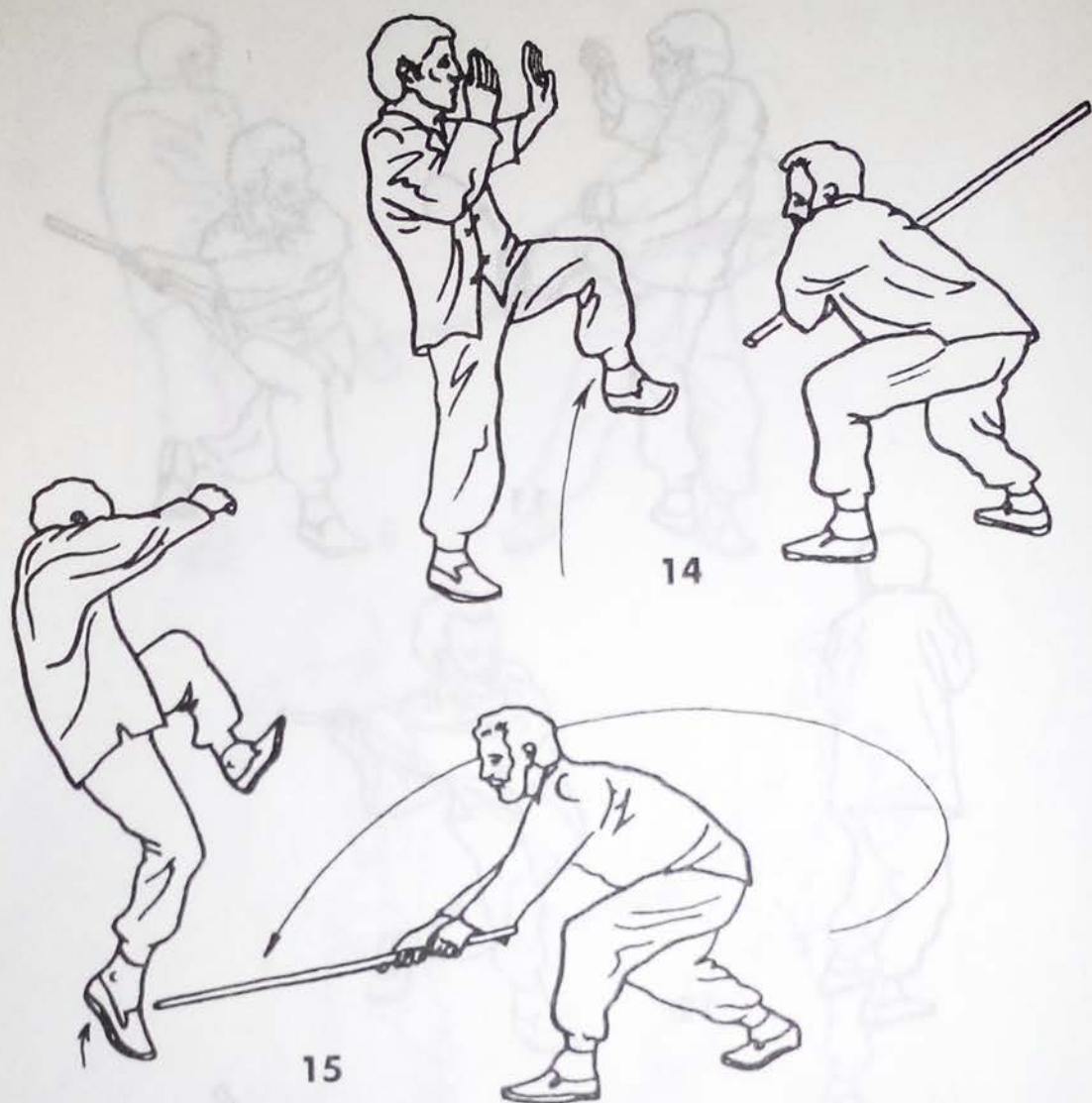


Рис. 17 (окончание)

## 7. Стил ь багуачжан

Известные виды оружия ушу в стиле багуачжан имеют особое применение. Появляются такие специфические виды оружия ушу, как «острия петушиной лапы», «огненное колесо Феникса», «острые куриные когти». При отработке техники работы с шестом в

этом стиле отмечается (как писали ранее китайские мастера) «короткое его использование».

Что это значит для начинающего изучать эту технику? Хотя шест доходит до уровня головы человека и даже выше (виды шеста были описаны ранее), в стиле багуачжан его не выносят на всю длину, целясь в противника, — как, например, в стиле шаолиньцюань.

Шест держат обеими руками за середину перед собой, поэтому в бою используют оба его конца (рис. 18).

Передвижения занимающегося осуществляются по кругу, как при отработке стандартной техники стиля багуачжан без оружия. Причем каждое движение сопровождается маховым ударом одним концом шеста. Также применяют тычковые и колющие удары, изредка — рубящие удары шестом сверху вниз. Хотя в основном технику отработывают по кругу, иногда занимающийся входит в центр круга для выполнения тычковых или колющих ударов в стойке гунбу, а затем вновь продолжает дви-

жение по кругу. При передвижениях по кругу выполняется много поворотов корпуса вокруг своей оси.

При передвижениях используют характерные, только для стиля багуачжан стойки байбу и коубу. Изредка применяют стандартные стойки ушу — мабу и гунбу.

В стиле багуачжан много форм тао с шестом; отрабатывать их нужно, как и все техники ушу, — от простого к сложному.

Взяв шест правой рукой за середину, держать его вертикально у правого плеча; левую руку согнуть, вытянув вперед открытую ладонь, — туйчжан вперед (рис. 19).

После этого в стойке байбу совершают традиционное передвижение

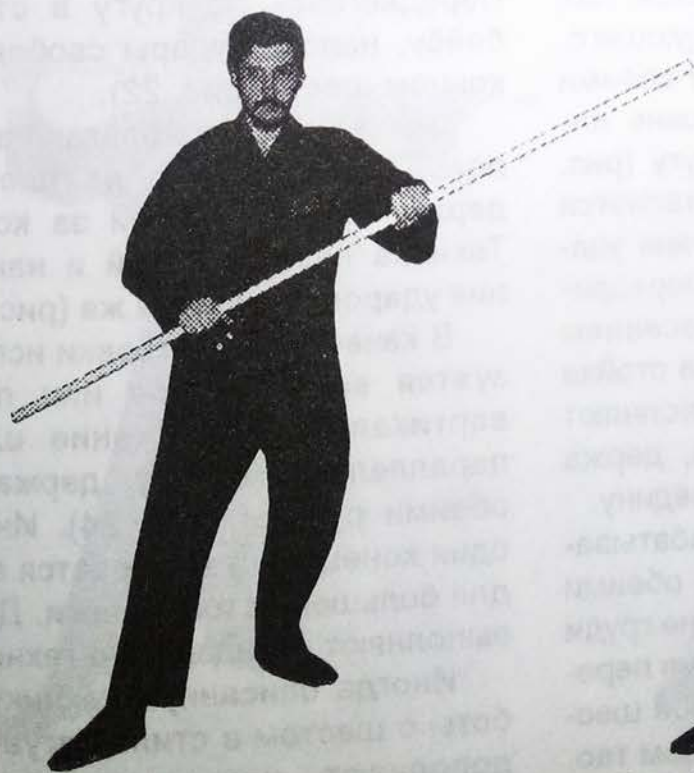


Рис. 18



Рис. 19





Рис. 20

по кругу влево и вправо с останавливающим шагом — стойкой коубу.

Отработав описанное выше тао, переходят к освоению следующего. В стойке байбу, держа шест обеими руками за середину на уровне живота, передвигаться по кругу (рис. 20). Передвижение осуществляется влево и вправо без нанесения ударов концами шеста. Затем передвижения совершают с нанесением ударов шестом: делая шаг в стойке байбу, одновременно выполняют удар одним концом шеста, держа шест обеими руками за середину.

Таким же образом отрабатывают третье тао, держа шест обеими руками за середину на уровне груди (рис. 21). Техника выполнения передвижений и нанесения ударов шестом та же, что и в предыдущем тао.

В следующем тао шест распо-

лагают на правом плече, держа его обеими руками за один конец. Передвигаясь по кругу в стойке байбу, наносят удары свободным концом шеста (рис. 22).

Далее шест располагают за головой, положив его на плечи и держа обеими руками за концы. Техника передвижений и нанесения ударов шестом та же (рис. 23).

В качестве блокировки используется вертикальное или почти вертикальное положение шеста параллельно корпусу, держа его обеими руками (рис. 24). Иногда один конец шеста упирается в пол для большей устойчивости. Далее выполняют стандартную технику.

Иногда описанную технику работы с шестом в стиле багуачжан дополняют невысокие прямые удары ногами.



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



## 8. Стил цзуйцюань

Цзуйцюань («пьяный кулак») относится к подражательным стилям ушу (сянсинцюань). Техника довольно сложная, так как требует от занимающихся акробатических навыков и хорошего выполнения прыжков.

Мастер ушу притворяется пьяным: то он падает, при этом четко координируя свои движения, то покачивается с воображаемым бокалом вина в руке, то виляет ногами, вновь падая. Трудно предугадать, что сделает «пьяный» мастер в следующую минуту. Ведь он выполняет такие довольно сложные движения руками, как «коварное обмахивание», «точечное сворачивание», пинание ногой с натягиванием, прыжки, падения, увертывания от возможных ударов противника.

Способы падений, различных качаний корпуса сохранили технику атаки и защиты. Для этого стиля характерны такие своеобразные движения, как прихлопывания, повороты, «способы падения», «пьяные движения», «движение пьяных кулаков».

Тренировки в стиле цзуйцюань оказывают положительное действие на эластичность связок, подвижность суставов рук и ног; улучшают работу вестибулярного аппарата, вырабатывают чувство равновесия; играют важную роль в нормальном функционировании сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Выше отмечалось, что выполнять тао «пьяного кулака» довольно сложно, но еще сложнее выполнять цзуйгунь — технику работы с шестом в этом стиле ушу.

В данной книге впервые приводится тао с шестом «пьяного кулака» (см. рис. 25), что очень нужно для занимающихся, так как в основном в пособиях по ушу приводятся исторические сведения, но очень мало конкретных рекомендаций: что и как нужно делать? А ведь именно это в первую очередь нужно новичкам, осваивающим тот или иной стиль.

В стиле цзуйцюань шест держат одной или двумя руками; много маховых, тычковых и рубящих ударов, прыжков с шестом. Есть в нем и падения с шестом в руках, после чего выполняется мах обеими ногами вперед, подъем или тычковый удар вперед.

Падения нужно совершать в зависимости от стойки или позы, в которой настиг занимающегося противник.

Существуют ложное, жесткое падение и падение с преобразованным риском.

**Ложное падение** — это падение на землю с привлечением противника: сначала упасть самому, а потом с помощью шеста и ног свалить на землю противника.

**Жесткое падение** — это прием для тренировки мышц тела и внутренних органов, используемый как способ защиты от ударов противника, а также как способ атаки с выполнением удара шестом.



**Падение с преобразованным риском** — это такое движение, когда (как писали старые мастера ушу) «корпус ведет шаг». Занимающийся, теряя равновесие, принимает позу падающего человека, но в последнее мгновение меняет рискованное положение корпуса на вертикальное. Этот способ падения используется для нейтрализации корпусом удара противника или смягчения возможного удара; он позволяет также избежать травм и свалить противника на землю.

Часто выполняют блоки шестом, держа его обеими руками перед собой и поднимая одну ногу вверх.

Все «пьяные» позы мгновенно меняются: встречают противника с востока — нападают с запада; отвлекают противника на запад — наносят удар с востока. Если ждут нападения — меняют поведение и позу; если видят возможную цель для удара шестом — тут же поражают ее.

Нужно понять смысл движений «пьяного» мастера с шестом: уходы, увертывания и качания корпуса, опору на шест, захваты шестом. Необходимо последовательно осваивать каждое движение, повторяя его по 10 раз.

Технические удары шестом — это внешнее содержание стиля, а имитация «пьяного» состояния, «дух» комплекса упражнений — это внутреннее содержание. Оба аспекта (как внешний, так и внутренний) нужно соединять вместе.

Однако хочу предостеречь занимающихся: тренировка — это не

просто беспорядочное качание корпуса. Это только кажущаяся беспорядочность движений, но корпус должен быть и прямым, а шаг — устойчивым, хотя «пьяный» мастер выполняет и качание, и падение, и махи ногами.

Тренируясь, нужно «расслабляться» и «собираться», так как если занимающийся не расслабится, то не выполнит «пьяное» движение, а если не соберется, то не выполнит точно нужный удар шестом.

Различные сложные стойки и позы кажутся «мягкими», но эта «мягкость» приходит после многих лет тренировок. Каждое движение должно мобилизовывать напряжение и расслабление корпуса, конечностей, связок, суставов, чтобы движения имели внутреннюю силу. Эта сила — как натянутая тетива лука; она накапливается внутри занимающегося, не выходя наружу в соответствии с принципами: «в мягком есть жесткое», «внутри ваты находится игла».

И еще раз хочется напомнить о единении внешнего и внутреннего. Занимающийся прислушивается к своему организму: его внутреннее состояние (дух шэнь) реализуется в ударах шестом. Различные движения шестом должны согласовываться с ритмом сердцебиения и дыхания. Когда у занимающегося внутренний и внешний аспекты будут соединены, тогда и у «пьяного» человека будет «твердый» кулак, тогда и действия «твердого» кулака, «твердого» шеста будут напоминать движения «пьяного».



### **8.1. 109 форм тао с шестом** (рис. 25)

Исходное положение — стоя, ноги вместе, корпус прямой. Шест держать правой рукой справа от корпуса (1).

Поворот головы направо. Поднять шест вверх, держа его правой рукой (2).

Мах левой ногой вперед, отклоняя корпус назад. (Это падение с преобразованным риском: занимающийся принимает позу падающего человека, но потом возвращается в вертикальное положение.) Нанести тычковый удар шестом вперед—вверх (3).

Опустить левую ногу; разворот корпуса влево на  $180^\circ$ , отводя шест вверх—вправо (4).

Разворот корпуса вправо на  $180^\circ$ , одновременно нанося рубящий удар шестом. Стойка мабу; слегка наклониться вперед. Шест держать левой рукой, располагая его на левом плече (5).

Наклониться назад, прогибаясь в пояснице. Шест держать левой рукой; стойка мабу. Поднести ко рту правую руку с воображаемым бокалом вина (6).

Выпрямляясь, нанести рубящий удар шестом вперед (7).

Мах правой ногой вперед; шест держать левой рукой. Нанести маховый удар вперед—вверх (8).

Стойка мабу; слегка наклониться вперед. Шест держать правой рукой, располагая его на правом плече. Левая рука опущена, как бы готовясь взять очередной бокал вина (9).

Наклониться назад, прогибаясь в пояснице. Одновременно отвести

шест назад—вверх, нанося задним концом удар назад. Левую руку с воображаемым бокалом вина поднести ко рту (10).

Подшаг левой ногой вперед, затем правой, принимая стойку мабу (11).

Поворот корпуса влево с одновременным махом правой ногой вперед. Шест держать правой рукой, нанося им маховый удар вперед. При выполнении удара корпус отклоняется назад (12).

Падение вперед с шестом в руках (13). (На рисунках *а* и *б* представлен вид спортсмена спереди и сзади.)

Лежа на спине, поднять правую ногу вверх, нанося ею прямой удар (14). Затем, развернувшись влево, нанести рубящий удар шестом (15).

Сразу после удара правую руку с шестом перевести вправо, переворачиваясь на спину (16).

Резко подняв прямые ноги вперед—вверх, выполнить мах назад и прыжком встать на ноги, балансируя, имитируя падение. Шест держать обеими руками перед собой (17—20).

Слегка наклониться вправо; положение шеста не меняется (21).

Мах левой ногой вперед, отклоняя корпус назад и одновременно выполняя маховый удар шестом снизу вверх (22).

Опуская левую ногу, резко наклониться назад, прогибаясь в пояснице и держа шест обеими руками (23, 24).

Падение вперед с шестом в руках. После падения ноги подтянуть к корпусу, сгибая их в коленях (25).



Подняться на четвереньки (26). Резко наклониться назад, держа шест обеими руками (27).

Выпрямляясь, нанести рубящий удар шестом вперед, балансируя, имитируя падение вперед (28) и назад (29, 30).

Мах правой ногой назад, нанося рубящий удар шестом вперед (31).

Отталкиваясь левой ногой от пола, выполнить акробатический прыжок вверх, наклоняя голову вниз и поднимая ноги вверх (32).

Приземлившись на обе ноги, принять неустойчивое («пьяное») положение, слегка отклоняя корпус назад (33).

Шаг правой ногой вперед, вращая шестом перед собой (34).

Шаг левой ногой вперед, отклоняя корпус назад. Нанести маховый удар шестом вперед, держа его обеими руками (35).

Разворот корпуса влево на  $180^\circ$ ; одновременно сделать шаг правой ногой вперед, отклоняя корпус назад. Нанести маховый удар шестом вниз—вперед (36).

Поднять левую ногу, сгибая ее в колене (37).

Опуская левую ногу, сделать шаг правой ногой вперед, вращая шестом и нанося им колющий удар вниз—вперед (38).

Шаг правой ногой назад, отклоняя корпус назад и вращая шестом. Нанести маховый удар шестом вниз—вперед. Затем вновь отклонить корпус назад, изображая неустойчивое («пьяное») положение, и сделать шаг левой ногой вперед (39).

Шаг правой ногой вперед, переводя шест почти в вертикальное положение и располагая его перед корпусом (40).

Вращая шестом, отвести правую ногу назад и опуститься на колено, наклонившись вперед. Шест держать обеими руками почти вертикально (41).

Резко отклоняя корпус назад, поднести ко рту левую руку с воображаемым бокалом вина. Шест держать правой рукой (42).

Разворот корпуса вправо на  $180^\circ$  — стойка себу (43). Левую руку вновь поднести ко рту, отклоняя корпус назад (44).

«Пьяное» балансирование с шестом в руках (45—48).

Падение вперед, вытянув шест вперед после выполнения махового удара (49).

Перевернувшись на спину, поднести ко рту левую руку с воображаемым бокалом вина (50).

Развернув корпус влево (51), выполнить несколько махов ногами (52), поднимая обе ноги вверх (53).

Встав на ноги, вновь принять неустойчивое положение, слегка наклонившись вперед и держа шест обеими руками. Нанести тычковый удар шестом вперед (54).

Шаг правой ногой вперед — то же неустойчивое положение (55).

Мах правой ногой вперед, держа шест горизонтально обеими руками перед собой (56).

Падение вперед с шестом в руках, выгибаясь дугой. Затем резко поднять обе ноги вверх, выполнить мах назад и прыжком встать на ноги (57—61).



Наклониться назад, прогибаясь в пояснице и держа шест горизонтально обеими руками над головой (62).

Шаг правой ногой вперед, опуская шест до уровня груди (63).

Шаг левой ногой вперед, вращая шестом перед собой в вертикальной плоскости (64).

Шаг правой ногой вперед, вращая шестом перед собой в горизонтальной плоскости (65).

Подскок на правой ноге, вынося прямую левую ногу вперед. Шест держать горизонтально перед собой (66).

Приземлившись на обе ноги, сделать шаг правой ногой вперед, принимая неустойчивое положение. Нанести маховый удар шестом вперед (67).

Прыжок вперед с падением на пол (68), вытягивая руки с шестом вперед и разводя прямые ноги в стороны (69).

Подняться на четвереньки, опираясь руками на шест (70).

Находясь в неустойчивом положении, балансировать на ногах, нанося маховые удары шестом (71—77).

Слегка выпрямившись (ноги на ширине плеч), положить шест на правое плечо, держа его обеими руками (78).

Принять положение готовности к выполнению сложного сальто и прыжка с шестом в руках (79).

Прыжок вперед, наклоняясь вперед и держа шест правой рукой (80). Затем мах правой ногой назад (81).

Отталкиваясь от пола левой ногой, подпрыгнуть вверх (82—84).

Приземлившись на обе ноги, широко расставить их для большей устойчивости. Нанести рубящий удар шестом вперед (85).

Подшаг левой ногой вперед, вращая шестом перед собой в горизонтальной плоскости (86).

Разворот корпуса вправо на  $180^\circ$ ; затем наклониться вперед—вправо, держа шест рукой и протягивая правую руку к воображаемому бокалу вина (87).

Левую ногу слегка отвести назад, готовясь к очередному прыжку (88), и выполнить этот прыжок (89, 90).

Приземлившись на обе ноги, вращение шестом в неустойчивом положении, нанося им маховый удар вперед (91, 92).

Разворот корпуса влево на  $180^\circ$ , вращая шестом и нанося им рубящий удар вперед—вниз (93).

Поднимая передний конец шеста, нанести им рубящий удар; то же неустойчивое положение (94).

Шаг левой ногой вперед, затем правой, держа шест обеими руками (95, 96).

Мах левой ногой вперед, слегка отклоняя корпус назад (97); затем опустить правую ногу (98).

Разворот корпуса влево на  $180^\circ$ , нанося маховый удар шестом (99).

Шаг левой ногой назад, сгибая ее в колене. Шест перевести за спину, держа его обеими руками (100).

Опуская левую ногу, шаг правой ногой назад; то же неустойчивое положение (101).

Разворот корпуса вправо на  $180^\circ$ . Шаг левой ногой вперед, при-



седая и слегка наклоняясь вперед; правое колено касается пола. Шест держать правой рукой, протягивая левую к воображаемому бокалу вина (102).

Приподняться и встать на ноги. Шест держать правой рукой за спиной. Наклониться назад, приближая ко рту левую руку с воображаемым бокалом вина (103).

Шаг левой ногой вперед—влево, наклоняясь вперед. Шест держать горизонтально обеими руками перед собой, на уровне груди (104).

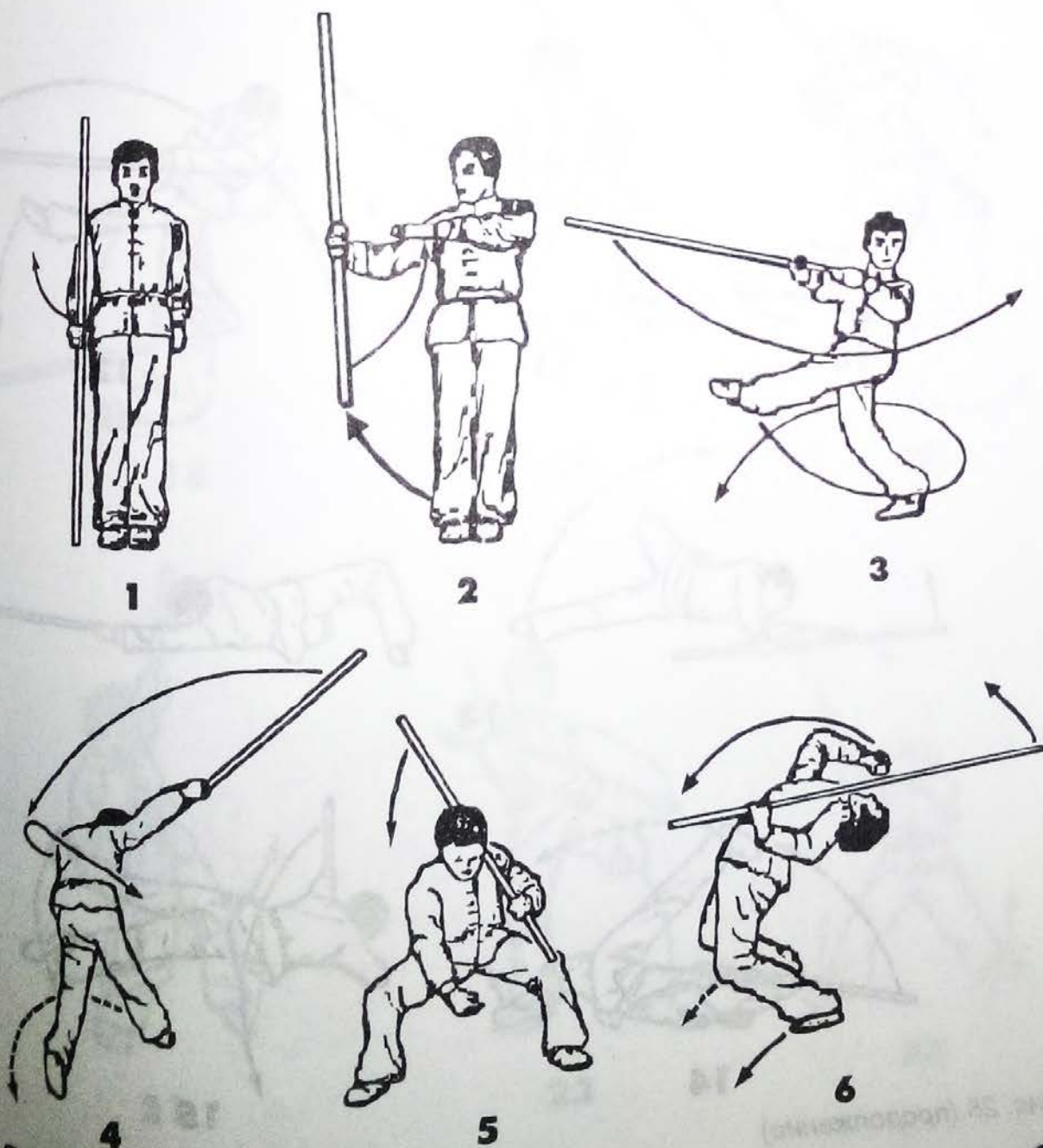
Выпрямляясь, перевести шест почти в вертикальное положение (105).

Вращение шестом в неустойчивом положении (106).

Шаг правой ногой вперед, нанося тычковый удар шестом вперед (107).

После удара опустить шест, держа его вертикально обеими руками справа от корпуса (108).

Соединить стопы, корпус прямой. Шест держать правой рукой. Возвращение в исходное положение (109).





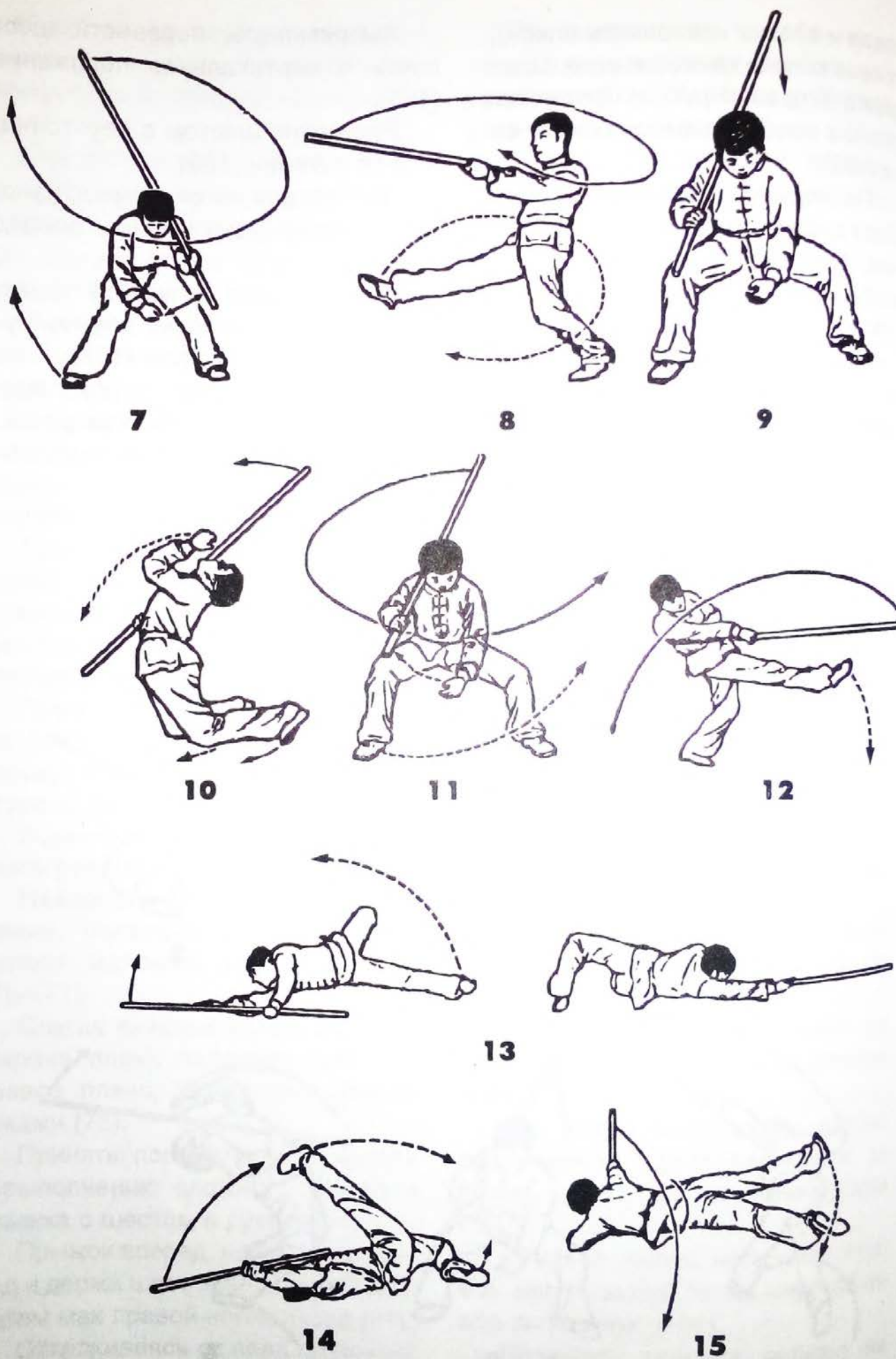
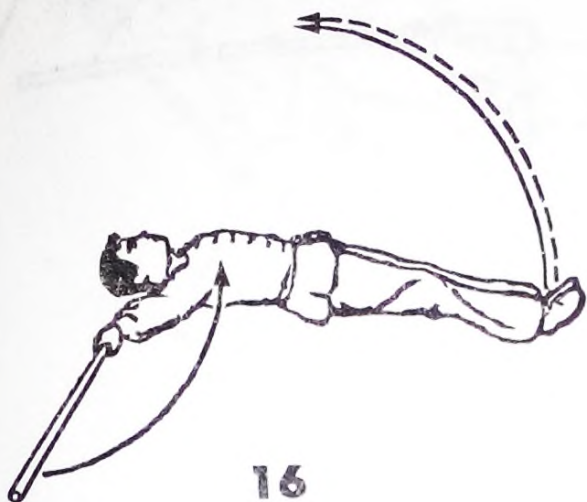


Рис. 25 (продолжение)



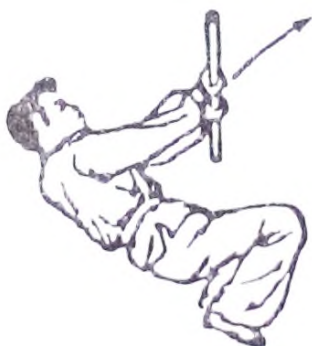
16



17



18



19



20



21

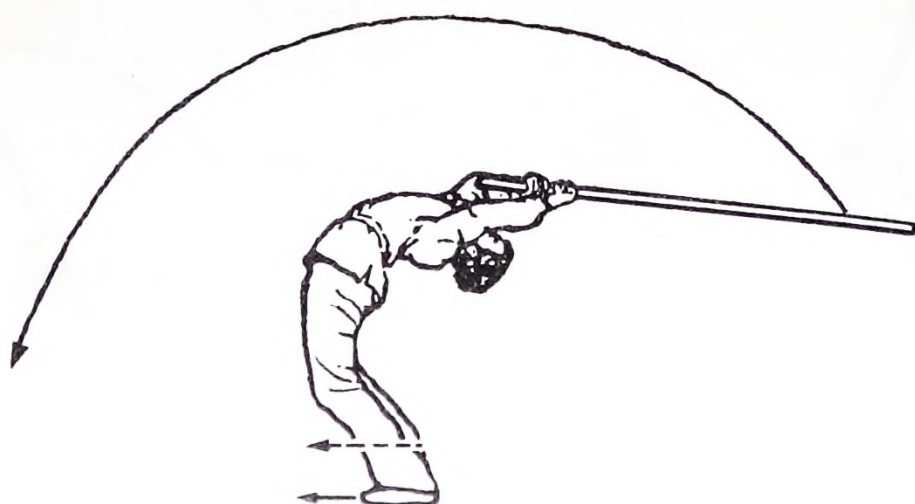


22

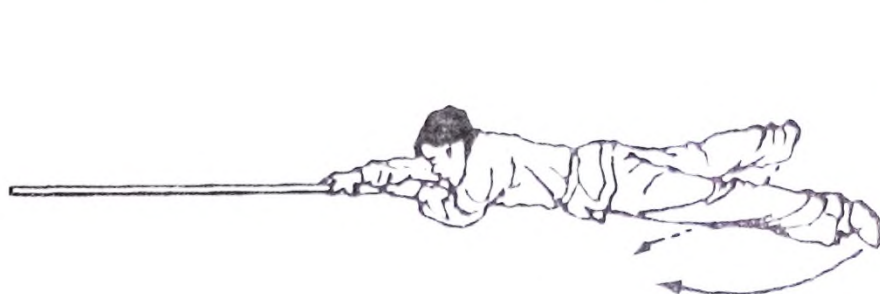


23





24



25



26



27



28

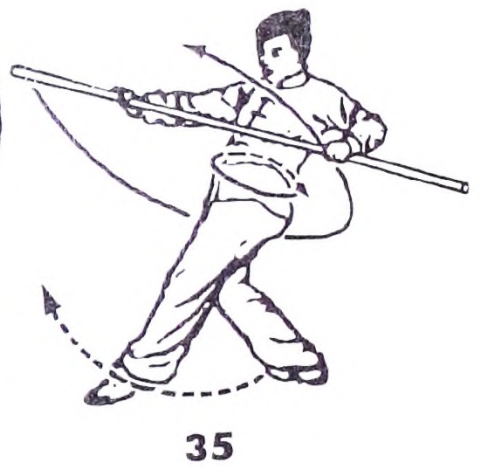


29



30

Рис. 25 (продолжение)







38



39



40



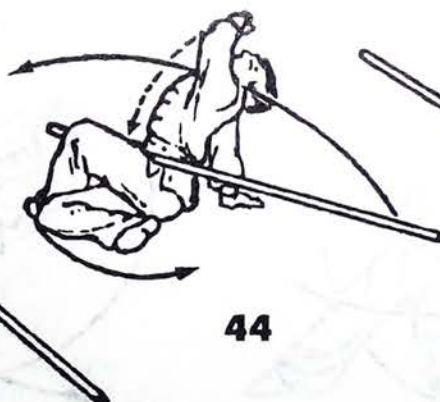
41



42



43



44



45

Рис. 25 (продолжение)



46



47



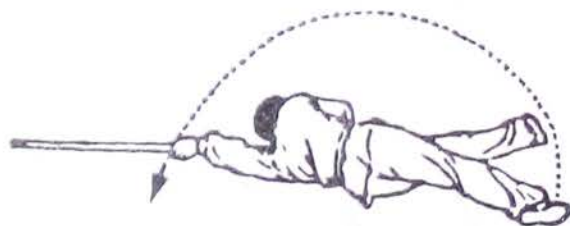
48



49



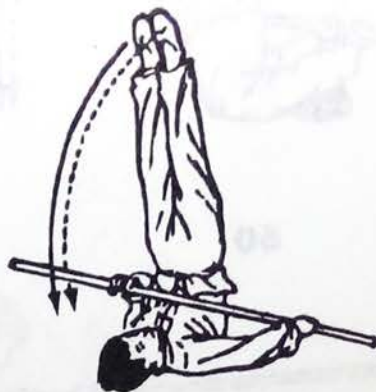
50



51

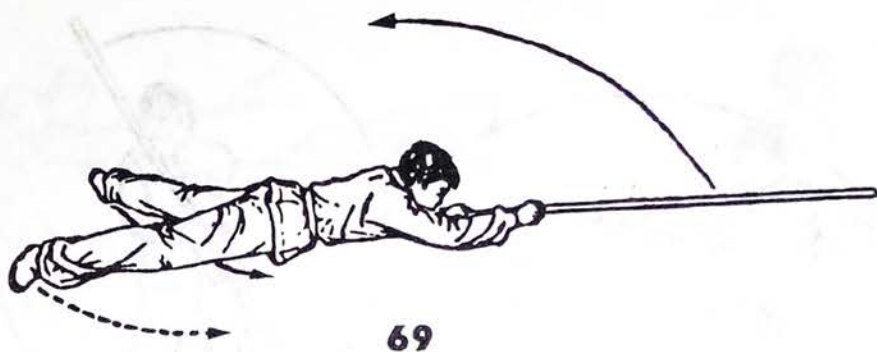


52



53





69



70



71



72



73



74

Рис. 25 (продолжение)



75



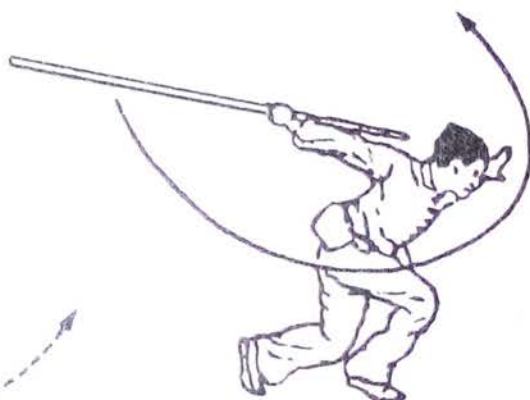
76



77



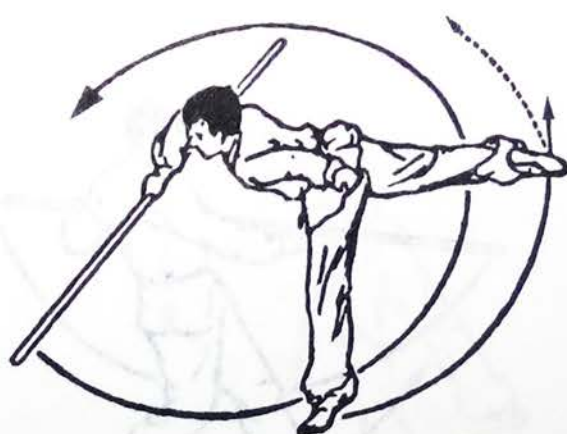
78



79



80



81

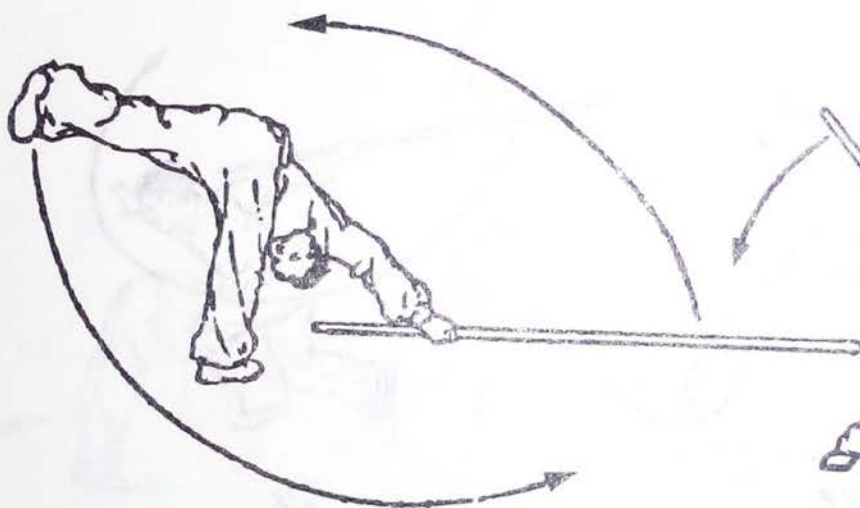




82



83



84



85



86

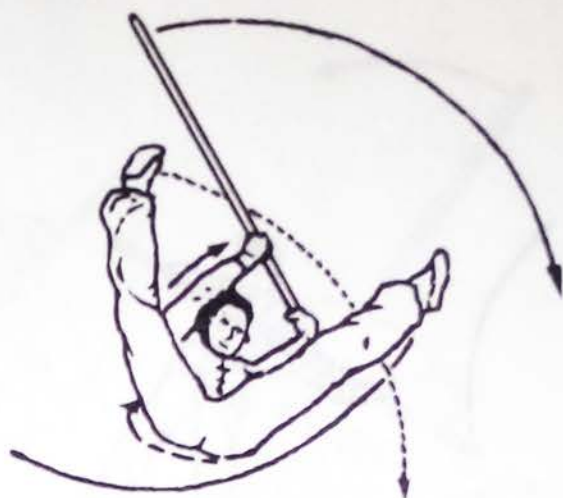


87

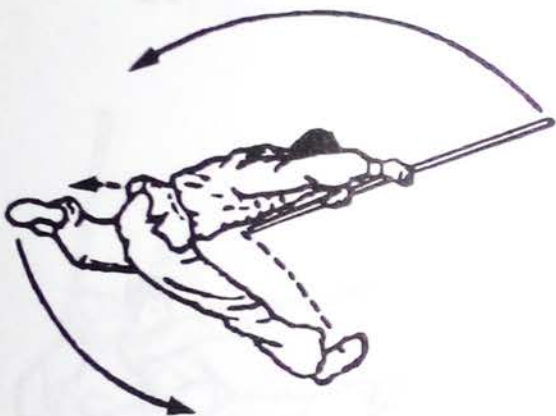
Рис. 25 (продолжение)



88



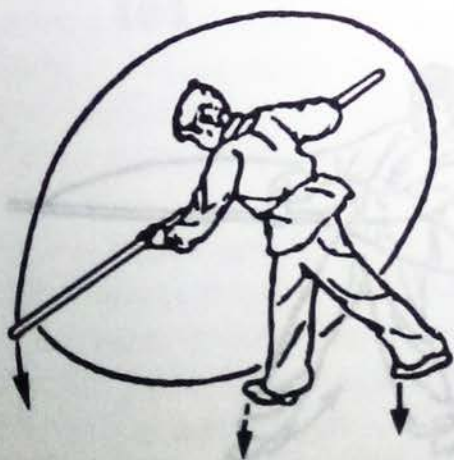
89



90



91



92

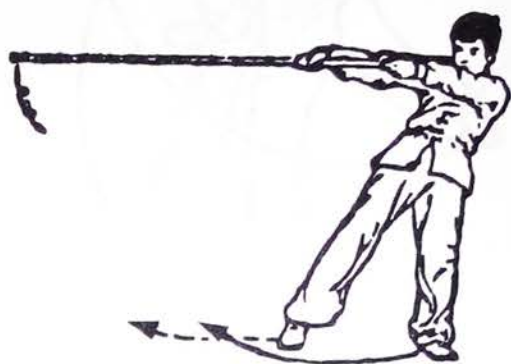


93





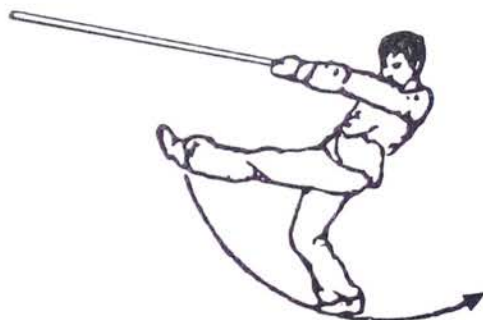
94



95



96



97



98



99

Рис. 25 (продолжение)



100



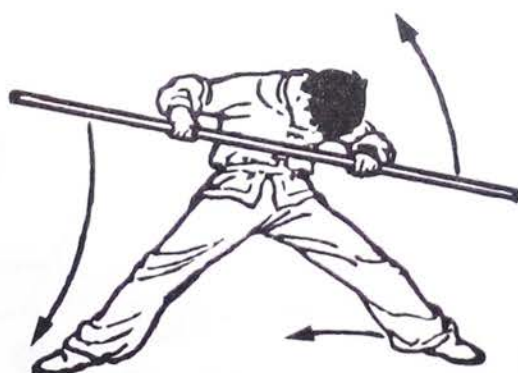
101



102



103



104



105



106





107



108



109

Рис. 25 (окончание)

## 9. Стил хоуцюань

Хоуцюань (стиль обезьяны) возник в XVI в. и основан на имитации движений обезьяны. Герой классического романа У. Чэноня «Путешествие на Запад» Сунь Укун был аналогом сказочного царя обезьян из индийского эпоса «Рамаяна» (рис. 26). Сунь Укун со своим железным шестом проник (как сказано в романе) на небо и навел ужас на небожителей (рис. 27).

Тренирующийся в стиле хоуцю-

ань отрабатывает многочисленные прыжки, сальто и падения на землю. Отработка техники осуществляется и с шестом. Считается, что в хоуцюань шест является подобием знаменитого посоха Сунь Укуна.

Техника работы шестом в стиле хоуцюань сложна и очень интересна: в нем много акробатических трюков, взбираний на шест (рис. 28), спрыгиваний с него вниз; используется также балансирование с шестом. Шест дает возможность разнообразить движения обезьяны.









Рис. 27



Рис. 28

Стиль хоуцюань, так же, как и «пьяный кулак», относится к подражательным стилям ушу и тоже требует от занимающихся акробатических навыков, умений выполнять сальто, падения, увертывания, перекаты, уходы и подскоки.

В старину, описывая этот стиль, мастера ушу писали так: «Обезьяна всматривается в даль; испуганная обезьяна защищается шестом и спасается бегством; обезьяна сидит на корточках; обезьяна срывает шестом плоды с дерева; обезьяна машет шестом; обезьяна увертывается и прыгает на шест, всматриваясь в даль; обезьяна прыгает, скачет с шестом» (рис. 29, 30).

В хоугунь (техника работы с шестом в стиле хоуцюань; «шест обезьяны») есть рубящие, маховые, колющие и тычковые удары. Шест держат одной или обеими руками.

Часто шест кладут на плечи — как будто несут воду на коромысле.

Шест подбрасывают одной ногой, правой рукой захватывая его за один конец, а левой — за другой.

В этом стиле много уходов, увертываний, внезапных поворотов корпуса с низким ударом ногой назад, держа шест перед собой для защиты.

Используются и сложные акробатические элементы, когда шест, лежащий на земле, подбрасывают одной ногой, выполняя увертывание или поворот и захватывая шест одной рукой на лету. Часто применяются прыжки с нанесением рубящих ударов шестом.



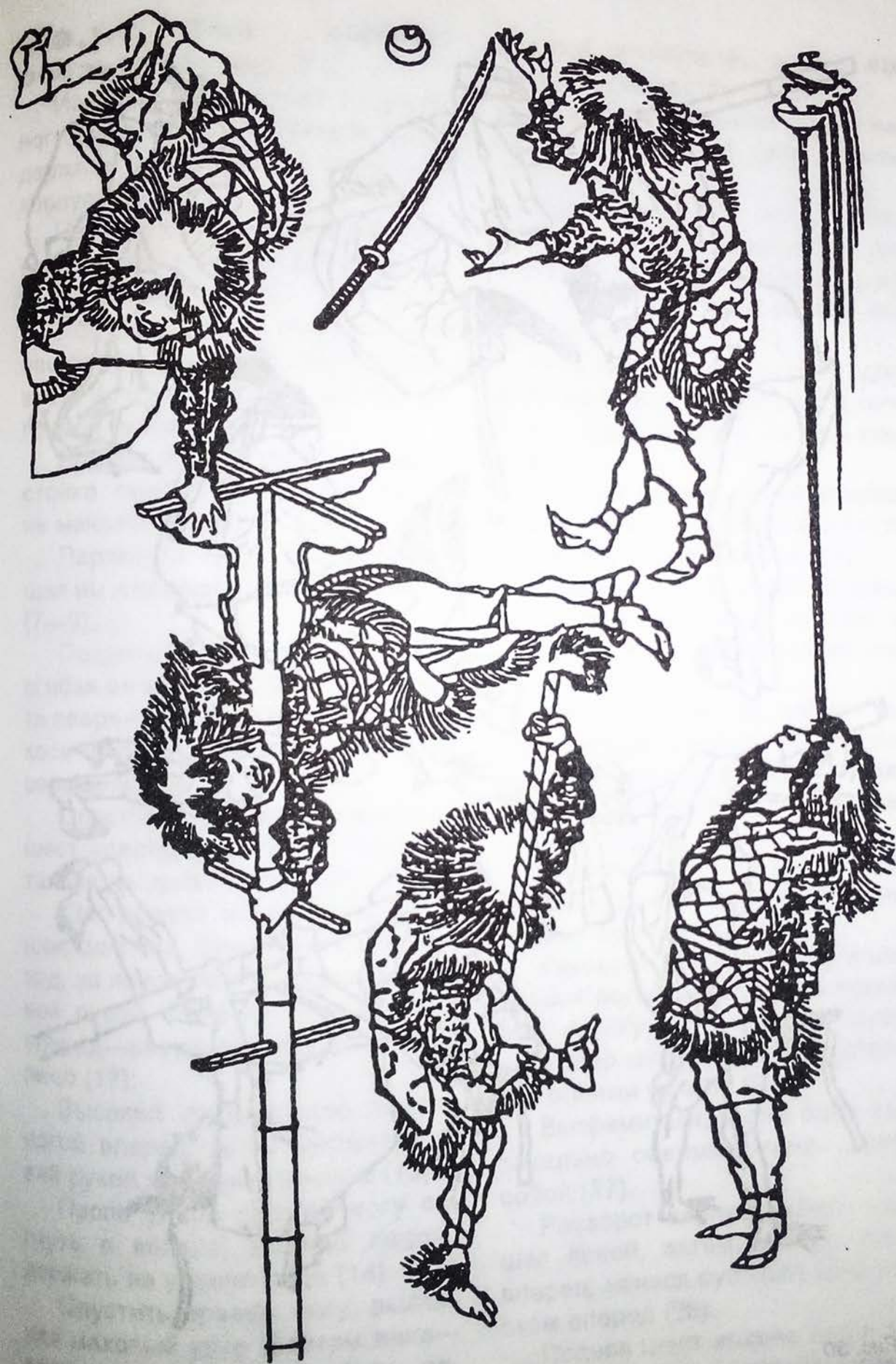






Рис. 30



## 9.1. Тао «Шест обезьяны» (рис. 31)

Исходное положение — стоя, ноги вместе, корпус прямой. Шест держать правой рукой справа от корпуса (1).

Не меняя положение ног, согнуть в локте левую руку, захватывая ею шест (2).

Поднять шест вертикально вверх, вращая им (3). Затем перевести шест за спину, держа его правой рукой (4).

Подшаг правой ногой назад — стойка суйбу; положение шеста не меняется (5, 6).

Перевести шест вперед, вращая им и нанося удар слева—вниз (7—9).

Поднять левую ногу, слегка сгибая ее в колене. Шест перевести вверх—вправо, держа его наискось обеими руками примерно за середину (10).

Опустив левую ногу, перевести шест вперед, держа его горизонтально на уровне лица (11).

Шаг правой ногой назад, вращая шестом. Шест перевести назад, за левое плечо, держа его левой рукой. Правую руку поднять вперед—вверх, защищая ладонью лицо (12).

Высокий прямой удар правой ногой вперед. Шест держать левой рукой за левым плечом (13).

После удара правую ногу согнуть в колене; правую ладонь держать на уровне лица (14).

Опустить правую ногу, выполняя маховый удар шестом вниз—влево (15). Затем, прогибаясь назад, вращать шестом в горизон-

тальной плоскости, держа его обеими руками (16, 17).

Держа шест правой рукой, нанести им маховый удар вправо (18).

Поднять правую ногу, слегка сгибая ее в колене. Нанести сметающий удар шестом влево, сразу же после удара захватывая его правой подмышкой (19).

Опустить правую ногу и сделать ею шаг назад. Нанести тычковый удар шестом вверх—вперед (20).

Подшаг правой ногой вперед, вращая шестом и держа его почти вертикально перед собой (21).

Подшаг левой ногой вперед, продолжая вращать шестом и поднимая его горизонтально над головой (22).

Разворот корпуса вправо на  $180^\circ$ , вращая шестом. Подшаг левой ногой влево, принимая стойку пубу (23). Нанести рубящий удар шестом (24).

Поднявшись, перевести шест вправо, держа его горизонтально обеими руками (25).

Разворот корпуса влево и шаг правой ногой влево, вновь принимая стойку пубу. Нанести рубящий удар шестом вперед, держа его обеими руками (26).

Выпрямиться, держа шест вертикально обеими руками перед собой (27).

Разворот корпуса влево; подшаг левой, затем правой ногой вперед, нанося рубящий удар шестом вперед (28).

Подняв шест высоко над головой, выполнить сложное сальто



вперед, опираясь только на шест и держа его только правой рукой; ноги подняты вверх (29—31).

Приземлившись на обе ноги, слегка наклониться вперед, держа шест наискось обеими руками перед собой (32).

Разворот корпуса вправо; шест поднять вверх, держа его обеими руками на уровне головы (33).

Шаг левой ногой вперед, соединяя стопы. Присесть, держа шест обеими руками, и нанести им рубящий удар (34).

Выпрямившись, подбросить шест вверх над головой (35).

Не меняя положение ног, поймать шест правой рукой (36) и вращать им в вертикальной плоскости, держа обеими руками (37, 38).

Подшаг левой ногой вперед. Разворот корпуса вправо на 90°, располагая шест на правом плече и держа его правой рукой (39). Переложив шест в левую руку, вращать им над головой, держа примерно за середину (40).

Подшаг левой ногой вперед, нанося тычковый удар шестом вверх—вперед (41).

Шаг правой ногой вперед, принимая стойку суйбу; затем приподнять и левую стопу. Вращение шестом над головой, держа его горизонтально обеими руками (42).

Подшаг левой ногой вперед. Держа шест правой рукой, вращать им перед собой (43).

Нанести тычковый удар шестом вверх и чуть вправо (44).

После удара слегка присесть, переводя шест назад (45). Затем опуститься на левое колено, поднимая шест горизонтально над головой (46).

Кувырок вперед, держа шест обеими руками за середину (47, 48).

Выпрямившись, захватить шест левой подмышкой. Поднять правую ногу, сгибая ее в колене (49).

Шаг правой ногой вперед, держа шест обеими руками перед собой и нанося им рубящий удар (50).

Поднять правую ногу, сгибая ее в колене, и сделать ею шаг назад. Шест держать наискось обеими руками перед собой (51).

Опустить правую ногу, а левую поднять, сгибая ее в колене. Вращение шестом (52).

Опустить левую ногу, вынося ее вперед и нанося маховый удар шестом вниз (53).

Поднять правую ногу, сгибая ее в колене. Шест держать наискось обеими руками перед собой (54).

Опустить правую ногу и нанести маховый удар шестом вверх—вперед (55).

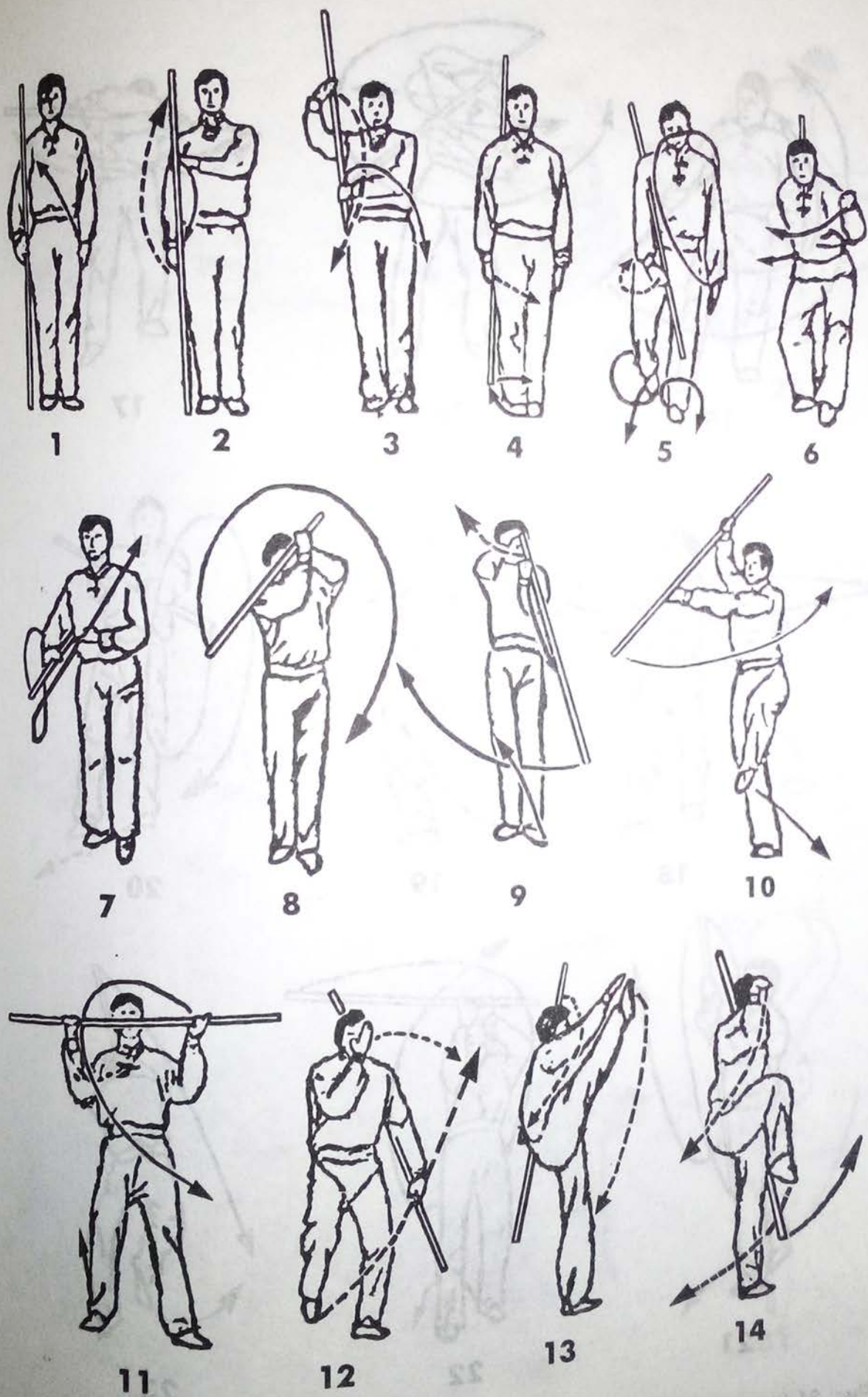
Прыжок назад на обеих ногах, поднимая шест вверх (56).

Наклонившись вперед, нанести рубящий удар шестом (57). Затем кувырок вперед, перекаат назад (58).

Приняв стойку себу, нанести рубящий удар шестом (59).

Выпрямившись, вернуться в исходное положение (60).









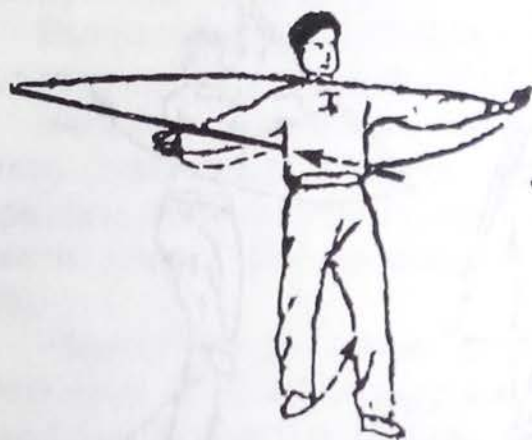
15



16



17



18



19



20



21

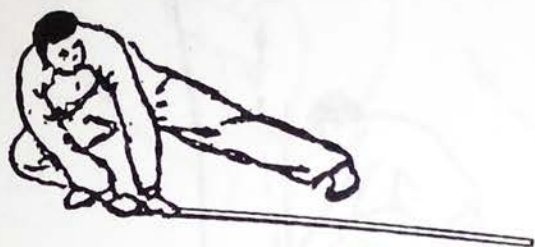


22



23

Рис. 31 (продолжение)



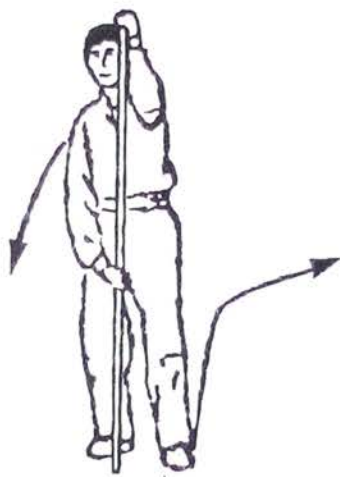
24



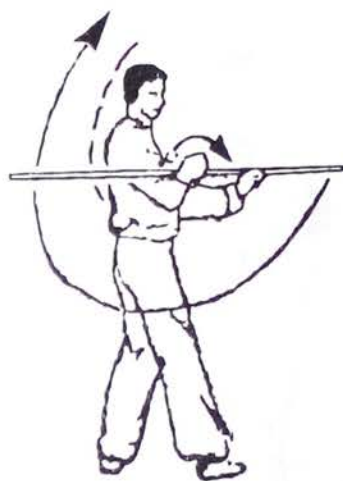
25



26



27



28



29



30



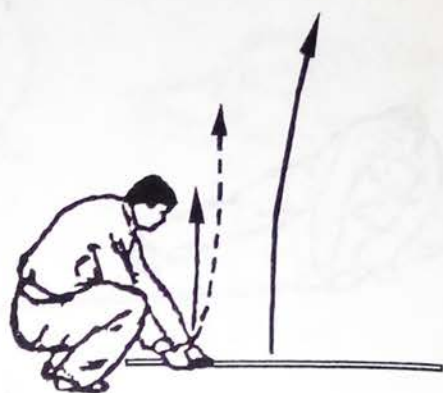
31





32

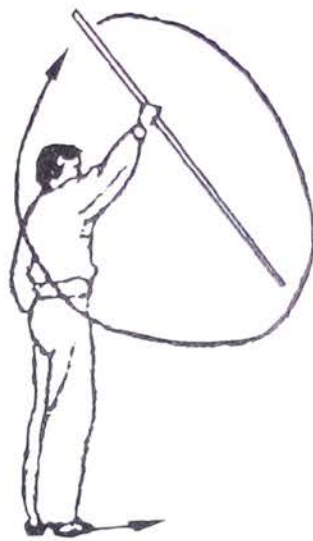
33



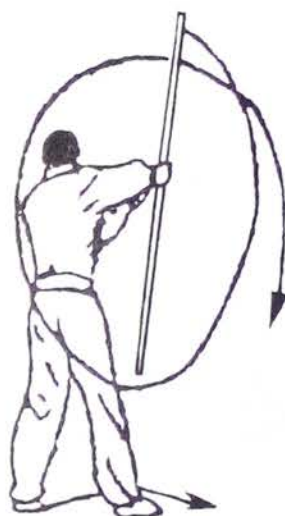
34



35



36



37



38



39



40

Рис. 31 (продолжение)



41



42



43



44



45



46



47



48



49



50





Рис. 31 (окончание)



# ДУЙЛЯНЬ

Дуйлянь — упражнения с партнером по оговоренной заранее технике («дуй» — «находиться напротив друг друга», «лянь» — «тренироваться»). Это учебная тренировка, в ходе которой спортсмены учатся правильно применять базовую технику ушу, отрабатывают чувство дистанции и передвижения.

Дуйлянь имеет важное значение в изучении техники ушу: можно сколь угодно долго повторять базовую технику одному, а в паре спортсмен вдруг теряется, забывая или плохо выполняя приемы.

Дуйлянь могут выполняться и с шестами. Партнеры с шестами в руках, стоя напротив друг друга, отрабатывают технику работы с шестом в определенном стиле ушу, передвигаясь вперед и назад (рис. 32).

Во время учебной тренировки с партнером может повторяться весь комплекс тао с шестом или какая-то его часть.

Сначала отрабатывают один-два удара и технику защиты шестом: один спортсмен, продвигаясь вперед, выполняет удар шестом, а другой использует свой шест в качестве защиты (рис. 33). Затем дуйлянь усложняют, заранее обговаривая технику. Один спортсмен атакует, нанося один-два удара шестом, а другой защищается — стоя на месте или отступая. После отработки защитной техники спортсмен учится контратаковать с помощью шеста.

Конечно, оба спортсмена должны знать основы работы с шестом, предварительно изучив хваты шеста и технику нанесения ударов.

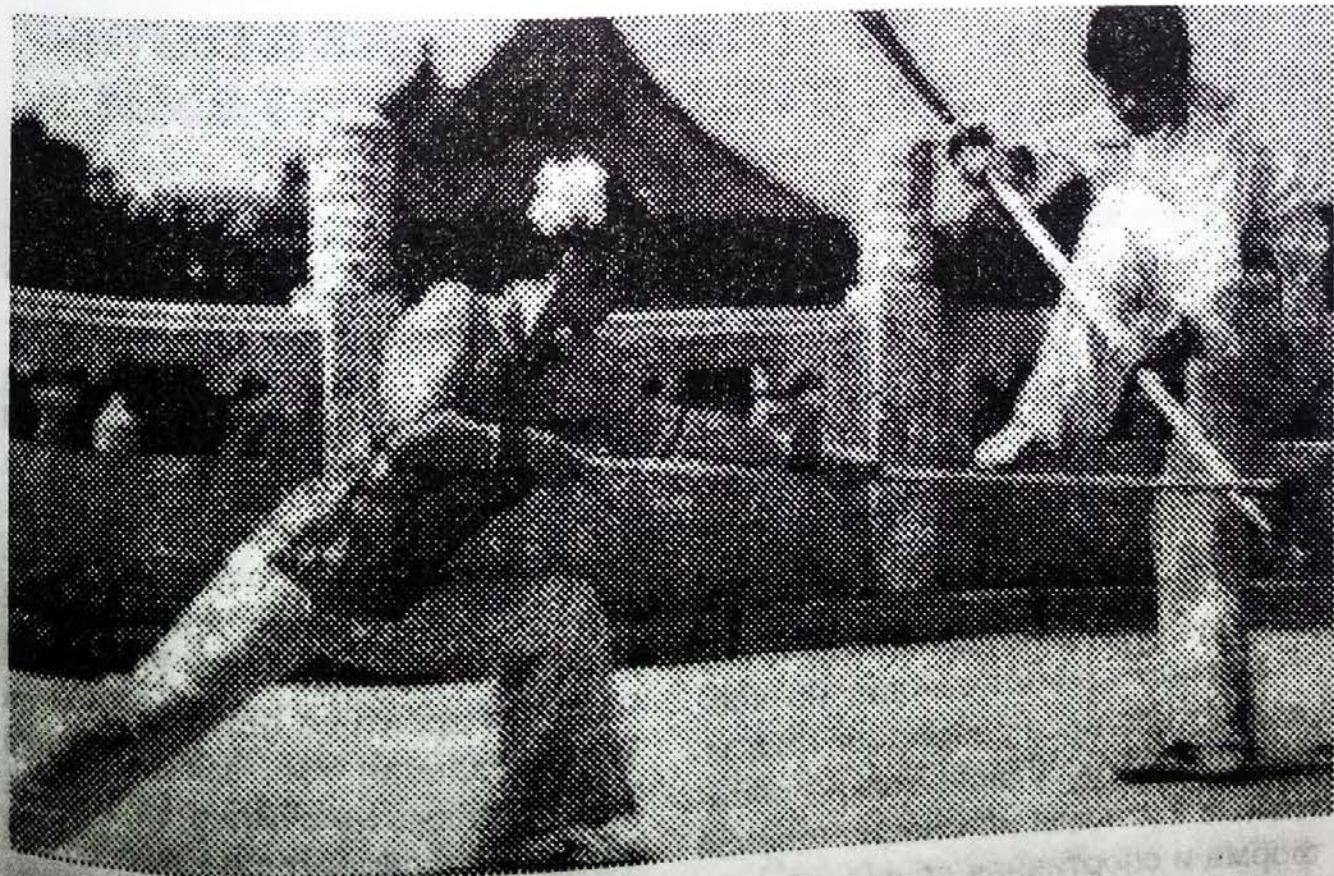


Рис. 32





Рис. 33

## СОРЕВНОВАНИЯ И ПОКАЗАТЕЛЬНЫЕ ВЫСТУПЛЕНИЯ С ШЕСТАМИ

Соревнования и показательные выступления с шестами часто проводятся в Китае и других странах мира и являются весьма зрелищными.

Показательные выступления могут быть коллективными (когда группа спортсменов с шестами демонстрирует технику определенного стиля ушу) или одиночными.

Соревнования проходят на ковре или площадке размером 14х8 м. Форма одежды участников — спортивные костюмы или национальная форма и спортивная обувь.

Выступления спортсменов оценивают по десятибалльной системе. На соревнованиях присутствуют четыре арбитра, причем две крайние оценки (минимальная и максимальная) не учитываются, а две другие суммируются. В результате оценкой спортсмена становится их среднее арифметическое.

Если арбитров пятеро, то тогда максимальная и минимальная оценка также не считаются, а средний балл выводится из трех оставшихся оценок.



# ФЕХТОВАНИЕ НА ШЕСТАХ

Техника фехтования на шестах представлена достаточно обширно. Весь комплекс (тао) можно разучивать по частям вместе с партнером.

**Цели атаки шестом:** голова, корпус и ноги. В основном шест держат обеими руками, изредка — одной рукой, нанося им рубящий удар сверху вниз по голове партнера.

Движения должны быть четкими, резкими, соответствуя стилю шаолиньцюань.

**Стойки при выполнении фехтования на шестах:** гунбу, мабу и дулибу.

Очень часто стойка на одной ноге применяется в том случае, когда противник наносит удар шестом по ноге партнера, стоящей впереди. Стойка дулибу используется для защиты от удара шестом и отхода назад. Далее следует контрудар шестом по голове или ногам противника.

Хотя в тао на шестах представлено множество различных позиций, техника фехтования в принципе проста и может с успехом применяться спортсменами на тренировках, фестивалях, показательных выступлениях.

Сначала в стойке гунбу выполняется рубящий удар шестом сверху вниз по голове противника. Партнер блокирует удар, держа шест в качестве защиты одной или двумя руками. После выполнения блока шест отводят в сторону, выполняя удар по ногам или голове противника. Линии со стрелками на рис. 34 показывают направление движения шеста, перемещение спортсменов, смену стоек,

положение ног. Без них при разучивании фехтования на шестах многое было бы непонятно.

Нередко при выполнении удара шестом по ногам партнер подпрыгивает вверх на обеих ногах, тем самым нейтрализуя удар шестом. Затем он выполняет рубящий удар шестом по голове противника.

При фехтовании на шестах придерживаются следующей схемы движений: удар — блокировка удара — последующий контрудар. Как уклонение от ударов шестом используют стойку дулибу или прыжок вверх с шестом.

**Описание комплекса** (рис. 34)

Исходное положение — партнеры стоят напротив друг друга, держа шесты правой рукой справа от корпуса (1, а).

Поднять шесты вверх, держа их обеими руками (1, б).

Оба партнера в стойке суйбу, держа шесты перед собой (2).

Делая шаг правой ногой вперед, оба партнера выполняют замах шестами, стремясь нанести удар по голове противника (3).

Партнер слева наносит удар шестом по голове противника (4).

Блокировка удара шестом со стороны партнера справа (5).

Партнер слева поднимает правую ногу, сгибая ее в колене, после чего принимает стойку гунбу, нанося тычковый удар шестом (6).

Блок шестом (7). Партнер справа стремится перевести шест противника вниз (8, 9).

Смена положения ног партне-



ров (показана сплошными стрелками) (10).

Оба партнера в стойке гунбу. Партнер справа блокирует удар шестом (11).

Партнер слева вращает шестом (12), нанося им удар по передней ноге противника (13).

Партнер справа резко меняет стойку, переходя в мабу, и, держа шест вертикально, отталкивает им шест противника (14).

Держа шест обеими руками, партнер слева стремится нанести удар другим концом шеста по передней ноге противника (16, 17).

Партнер справа поднимает левую ногу, сгибая ее в колене (стойка дулибу) и направляя шест к голове противника (18).

Партнер слева принимает стойку дулибу, поднимая правую ногу, согнутую в колене, и блокируя удар противника (19).

Быстрая смена стойки — переход в гунбу (сплошная линия) (20).

Партнер справа, находясь в стойке мабу, держит свой шест горизонтально на уровне коленей и блокирует удар противника по ногам (21).

Сразу после выполненного блока партнер слева наносит рубящий удар сверху вниз задним концом шеста по голове противника (22).

Не меняя стойку, партнер справа, держа шест горизонтально, поднимает его вверх, блокируя рубящий удар (23).

Замах шестами; оба партнера в стойке гунбу (24).

Партнер слева наносит удар шестом по передней ноге противника (25).

Блок шестом. Партнер справа блокирует удар, передвигая свой шест сверху вниз (пунктирная линия) (26).

Не меняя стойку, партнер слева переводит шест вверх (пунктирная линия), стремясь нанести удар по голове противника (27).

Не меняя стойку, партнер справа, поднимая шест вверх, блокирует удар (28).

Партнер справа принимает стойку дулибу, держа шест горизонтально обеими руками (29).

Партнер справа делает шаг правой ногой вперед (стойка гунбу) и наносит тычковый удар шестом в колено противника (30).

Не меняя стойку, партнер слева опускает шест вниз, держа его почти вертикально (31).

Партнер слева находится в стойке дулибу, держа шест обеими руками. Эта стойка и блок шестом выполняются для отражения атаки противника (32).

Партнер слева, принимая стойку гунбу, наносит удар нижним концом шеста (пунктирная линия) по колену противника (33).

Блокировка шестом удара противника (34) с одновременным переходом партнера справа в стойку дулибу (35).

Партнер слева делает шаг правой ногой назад. Партнер справа меняет стойку, переходя в гунбу (36).

Оба партнера держат шесты обеими руками, подняв правую ногу, слегка согнутую в колене, и отведя ее назад (37).

Партнер справа выполняет замах шестом, держа его обеими рука-



ми (38), и наносит рубящий удар шестом по голове противника (39).

Партнер слева, держа шест горизонтально, быстро поднимает его вверх, блокируя удар противника; затем делает шаг правой ногой вперед (40).

Оба партнера выполняют замах шестами (41).

Партнер слева наносит удар шестом по передней ноге противника, целясь в область голени (42).

Блокировка удара шестом со стороны партнера справа (43).

Партнер слева меняет стойку, переходя в суюбу, и наносит рубящий удар по голове противника (44).

Партнер справа блокирует удар, поднимая свой шест вверх и стремясь отклонить шест противника книзу (45).

Партнер слева в стойке дулибу, держа шест горизонтально (46), делает шаг левой ногой вперед, принимая стойку гунбу, и направляет свой шест в сторону противника, целясь в колено впереди стоящей ноги (47).

Партнер справа блокирует удар, ударяя передним концом своего шеста по переднему концу шеста противника (48, 49).

Партнер справа делает шаг левой ногой назад, соединяя стопы (50). Линии со стрелками показывают направление последующего движения шестов партнеров.

Оба партнера выполняют замах шестами (51).

Партнер справа в начале атаки блокирует рубящий удар шестом и подпрыгивает вверх на обеих ногах (52), стремясь нанести контрудар по голове противника (53).

Партнер слева поднимает шест вверх, стремясь отклонить шест противника влево—вниз (54).

После удачно выполненного блока партнер слева стремится нанести тычковый удар в колено противника (55).

Партнер справа поднимает левую ногу, сгибая ее в колене (своеобразная защита — уход от удара), с последующим контрударом шестом в область колена противника (56).

Партнер слева блокирует шестом удар в область колена (57).

Партнер справа делает шаг правой ногой вперед, вновь целясь в область колена противника (58).

Партнер слева делает шаг левой ногой назад, соединяя стопы и отбивая передним концом шеста атаку противника (59). Но партнер справа, не меняя положение ног, вновь наносит тычковый удар шестом. Партнер слева блокирует повторный удар, держа свой шест горизонтально и отбивая атаку противника (60).

Партнер слева подпрыгивает вверх на обеих ногах, стремясь нанести рубящий удар по голове противника (61, 62).

Партнер справа поднимает свой шест вверх, и, двигая им справа налево, отклоняет шест противника книзу (63).

Партнер слева принимает стойку дулибу, защищая переднюю ногу от возможной атаки противника (64). Затем он резко меняет стойку, переходя в гунбу, и стремится нанести удар шестом в область колена противника (65).



Партнер справа блокирует удар передним концом шеста (66). В ответ партнер слева делает шаг правой ногой вперед, целясь шестом в область колена противника (67).

Партнер справа выполняет замах шестом, отбивая удар противника (68, 69).

Партнер слева, не проведя удар шестом в область колена, переводит шест вверх, целясь в голову противника (70).

Партнер справа поднимает шест снизу вверх (71) и отклоняет книзу шест противника (72). В ответ партнер слева переводит шест вверх, снова целясь в голову (73).

Партнер справа блокирует удар, стремясь в контратаке нанести рубящий удар по голове противника (74).

Партнер слева блокирует удар, одновременно делая шаг левой ногой вперед (75), и, в свою очередь, наносит тычковый удар шестом в голову противника (76).

Партнер справа, держа шест обеими руками, отбивает удар, в свою очередь целясь шестом в голову противника (77).

Партнер слева выполняет замах шестом (пунктирная линия) и ударяет своим шестом сверху вниз по шесту противника (78), отклоняя его книзу (79).

Партнер справа принимает стойку мабу. Затем он выполняет замах шестом, переводя его за спину (80), и наносит рубящий удар по голове противника (81).

Партнер слева, держа шест обеими руками, поднимает его вверх, блокируя атаку противника (82). Затем переводит свой шест сверху

вниз, стремясь нанести им удар по ногам противника (83).

Партнер справа подпрыгивает вверх на обеих ногах (84) и, приземляясь, выполняет замах шестом (85), стремясь нанести рубящий удар по голове противника (86). Пунктирные линии в поз. 83—88 четко показывают направление движения шестов.

Партнер слева блокирует удар своим шестом (87), одновременно переводя его вниз и стремясь нанести удар по ногам противника (88). Однако партнер справа несколько опережает его, нанося рубящий удар шестом по его голове (89).

Партнер слева переводит шест вверх, блокируя им удар в голову (90). Затем опускает шест вниз, целясь в колено противника (91).

Партнер справа блокирует удар своим шестом и быстро наносит рубящий удар задним концом по голове противника (92).

Партнер слева поднимает правую ногу, сгибая ее в колене, и, держа шест почти вертикально, блокирует удар (93). Затем опускает правую ногу, принимая стойку гунбу (94), и выполняет замах шестом, делая подшаг левой ногой вперед (95).

Сразу после этого партнер слева стремится нанести рубящий удар по голове противника, но тот блокирует удар (96). Партнер слева делает шаг левой ногой вперед, стремясь нанести тычковый удар шестом в голову противника (97).

Партнер справа, не меняя стойку, блокирует удар, затем делает шаг левой ногой вперед (98).

Оба партнера выполняют замах шестами (99).



Партнер слева поднимает правую ногу, сгибая ее в колене, и целится шестом в область колена противника (100).

Партнер справа быстро поднимает правую ногу, сгибая ее в колене, и опускает шест вниз для блокировки удара (101).

Партнер слева слегка отводит свой шест назад (102) и наносит удар задним концом по левой ноге противника (103).

Партнер справа переходит в стойку мабу, выходя из зоны атаки (104). Затем поднимает шест вверх, стремясь нанести рубящий удар по голове противника (105).

Партнер слева, держа шест обеими руками, поднимает его горизонтально вверх, блокируя удар (106).

Оба партнера в стойке чабу, держа шесты обеими руками (107).

Партнер слева слегка опускает шест вниз, нанося удар в область колена противника (108).

Партнер справа делает шаг левой ногой назад, принимая стойку гунбу, и блокирует удар своим шестом (109).

Партнер слева делает шаг левой ногой вперед, принимая стойку суйбу, и поднимает шест вверх, стремясь нанести рубящий удар по голове противника (110).

Партнер справа отводит свой шест вправо—вверх и отклоняет шест противника книзу (111).

Партнер слева в стойке суйбу, держа шест горизонтально обеими руками (112), стремится нанести тычковый удар в голову противника (113).

Партнер справа блокирует удар, держа шест обеими руками (114).

Партнер слева делает шаг правой ногой вперед, переводя передний конец шеста назад и стремясь нанести рубящий удар по голове противника (115).

Партнер справа делает шаг правой ногой назад, принимая стойку мабу и одновременно блокируя удар своим шестом (116).

Партнер слева делает шаг левой ногой вперед, находясь в стойке гунбу, переводит передний конец шеста назад и, вращая шестом, стремится вновь нанести рубящий удар по голове противника (117), однако тот блокирует удар (118).

Партнер слева делает шаг правой ногой вперед, находясь в стойке гунбу, и упорно стремится нанести рубящий удар по голове противника (119).

Партнер справа, находясь в стойке мабу, блокирует удар (120) и поднимает левую ногу, так как следует быстрый удар шестом противника в нижнюю секцию (121). Этот удар также блокируется (122).

Партнер справа делает шаг правой ногой вперед, нанося удар шестом, который блокируется противником (123).

Партнер справа поднимает правую ногу, сгибая ее в колене и приближая свой шест к корпусу (124). Затем делает шаг правой ногой вперед, нанося тычковый удар шестом в корпус противника (125).

Партнер слева делает шаг левой ногой вперед, принимая стойку мабу, держа шест почти вертикально



обеими руками и отбивая атаку противника (126).

Оба партнера в стойке гунбу выполняют замах шестами (127). Этот замах можно рассматривать как временную паузу и подготовку к последующей атаке.

Партнер справа в стойке гунбу наносит тычковый удар в корпус противника (128).

Партнер слева принимает стойку дулибу, уклоняясь от удара, держа свой шест почти вертикально и отбивая атаку противника (129).

Партнер слева делает шаг правой ногой вперед, переходя в стойку гунбу, и стремится нанести рубящий удар по голове противника (130).

Партнер справа блокирует этот удар (131).

Партнер слева делает шаг левой ногой вперед, держа шест горизонтально, так как противник после выполненного блока стремится нанести контрудар (132).

Партнер слева, делая шаг правой ногой вперед, стремится нанести удар шестом в область колена противника (133).

Партнер справа в стойке гунбу блокирует удар своим шестом (134), однако партнер слева делает шаг левой ногой вперед, стремясь нанести тычковый удар в голову (135).

Партнер справа переходит в стойку мабу, блокируя этот удар своим шестом (136).

Партнер справа делает шаг левой ногой вперед, соединяя стопы, и выполняет замах шестом. Партнер слева держит шест обеими руками наперевес (137). Вновь позиция готовности к атаке или временная пауза.

Партнер справа опускает свой шест до уровня пояса, держа его обеими руками (138). Затем делает шаг правой ногой назад, принимая стойку гунбу и нанося тычковый удар шестом в корпус противника (139).

Партнер слева переходит в стойку мабу, переводя свой шест почти в вертикальное положение и блокируя удар (140).

Партнер слева разворачивается на 180°, принимая стойку мабу, и, отводя свой шест назад, стремится нанести удар по ногам противника (141).

Партнер справа подпрыгивает вверх на обеих ногах с шестом в руках (142), а приземлившись, стремится нанести тычковый удар в корпус противника (143).

Однако партнер слева опережает его в атаке, успевая вынести шест ближе к своему противнику. Партнер справа пригибается к земле, уклоняясь от удара (144).

Партнер слева, замахнувшись шестом (145), стремится нанести рубящий удар по голове противника, держа шест правой рукой. Партнер справа, держа шест горизонтально обеими руками над головой, блокирует этот удар (146).

Оба партнера, делая шаг вперед, выполняют замах шестами (147).

Партнер слева стремится нанести удар по левой ноге противника (148). Однако партнер справа отводит ногу от удара назад, принимая стойку гунбу, и стремится нанести рубящий удар по голове противника (149).

Партнер слева блокирует удар,



затем делает шаг левой ногой вперед и стремится нанести тычковый удар в область колена противника (150).

Партнер справа отводит левую ногу от удара назад, принимая стойку дулибу и блокируя удар своим шестом (151). Затем, переходя в стойку гунбу (152), делает шаг левой ногой вперед и также стремится нанести тычковый удар в область колена противника (153).

Партнер слева поднимает левую ногу, сгибая ее в колене, и ударяет передним концом шеста по шесту противника (154). После блока он переводит свой шест вверх, делая шаг левой ногой вперед (155).

Партнер справа выполняет блокировку удара шестом, как описано ранее (156).

Партнер слева, держа шест горизонтально обеими руками, поднимает его вверх, до уровня головы (157). Затем делает шаг правой ногой вперед, принимая стойку гунбу и стремясь нанести удар по ноге противника (158).

Партнер справа делает шаг правой ногой назад, отводя ногу от удара. Партнер слева поднимает шест вверх для блока (159).

Оба партнера выполняют замах шестами, отведя их назад; стопы соединены (160).

Партнер слева стремится нанести рубящий удар по голове противника (161). Партнер справа, не меняя положения ног, блокирует удар, выполняя замах шестом сверху вниз (162).

Оба партнера вновь выполняют замах шестами (163).

Партнер справа, отводя шест назад, наносит удар по ногам противника (164).

Партнер слева подпрыгивает вверх, уклоняясь от удара (165). Затем партнер справа, замахнувшись шестом, стремится нанести рубящий удар по голове противника (166, 167).

Партнер слева, не меняя положения ног, блокирует удар своим шестом (168).

Оба партнера, не меняя положения ног, приближают шесты к корпусу, держа их обеими руками (169).

Партнер слева выполняет замах шестом, стремясь нанести удар по ногам противника (170). Партнер справа снова подпрыгивает вверх, уклоняясь от удара (171).

Приземлившись, партнер справа выполняет замах шестом (172), стремясь нанести рубящий удар по голове противника.

Партнер слева, отведя правую ногу назад, принимает стойку гунбу и блокирует удар, держа шест горизонтально обеими руками над головой (173).

Партнер слева после блока быстро меняет стойку, переходя в мабу, и выполняет тычковый удар шестом в область колена противника (174).

Вращение шестами, которое выполняется обоими партнерами в стойках гунбу, суйбу и дулибу (175—178).

Партнеры переводят шесты в вертикальное положение, соединяя стопы (179), и возвращаются в исходное положение (180).



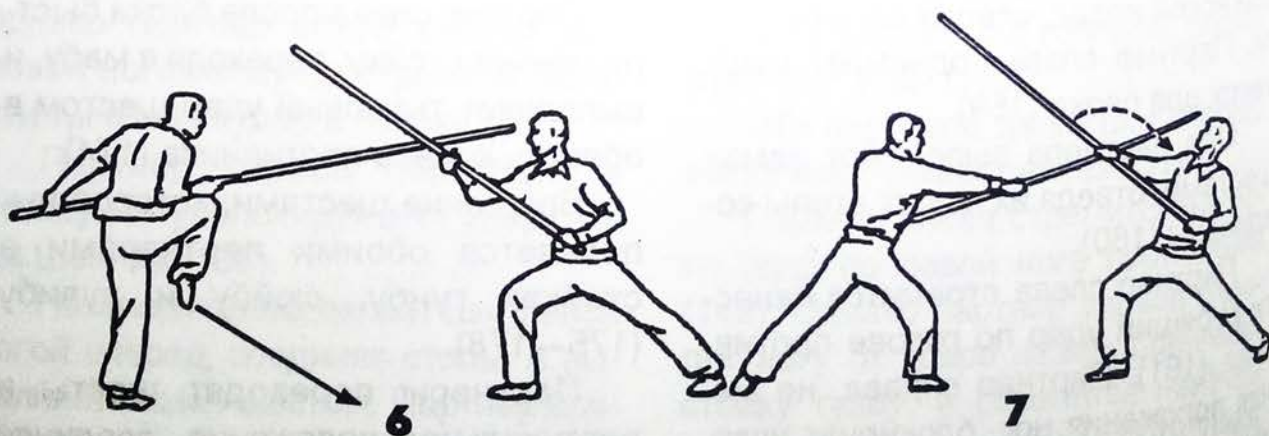
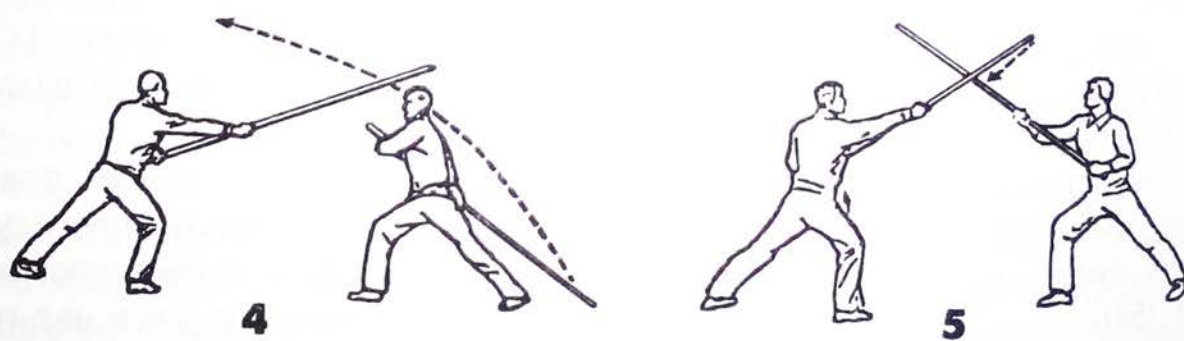
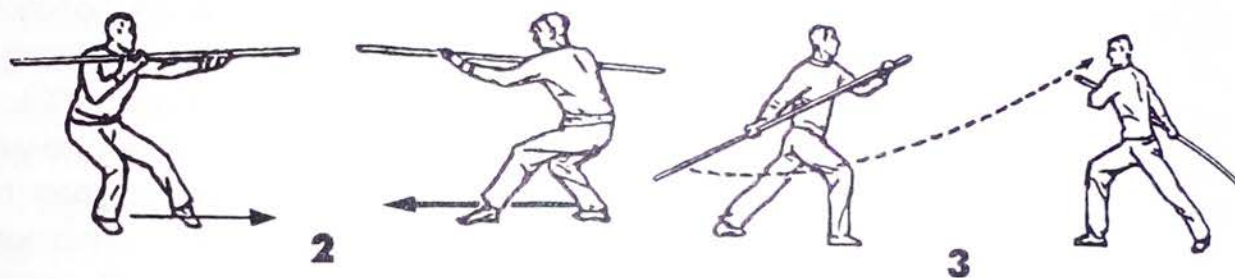
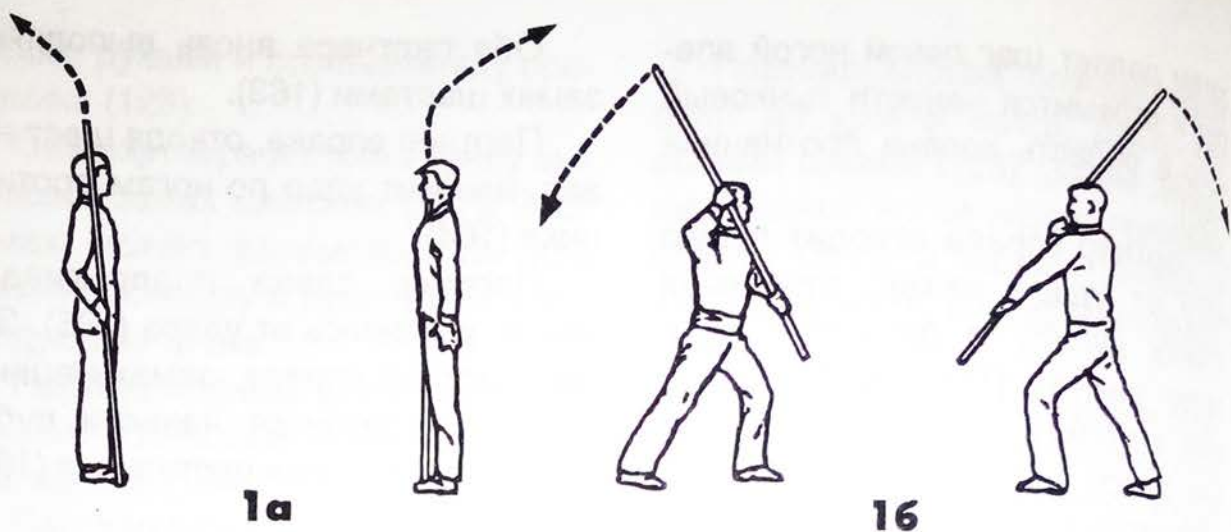
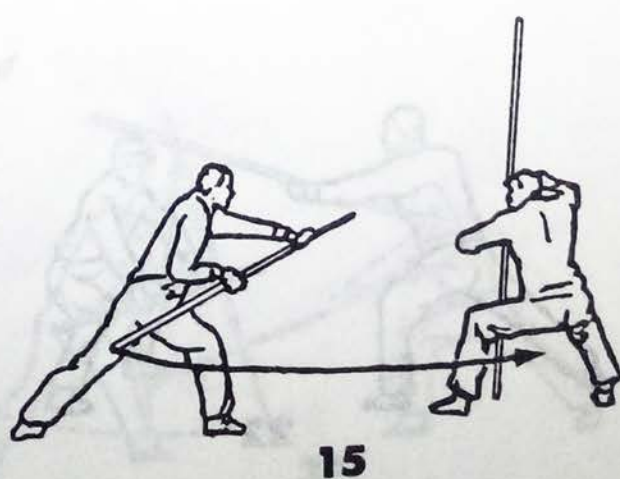
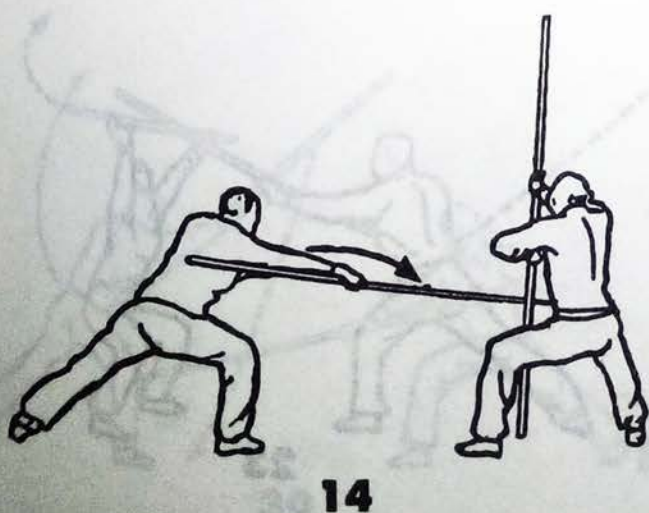
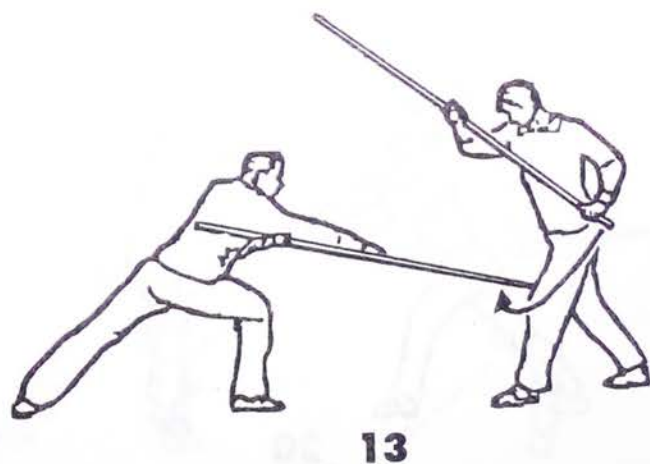
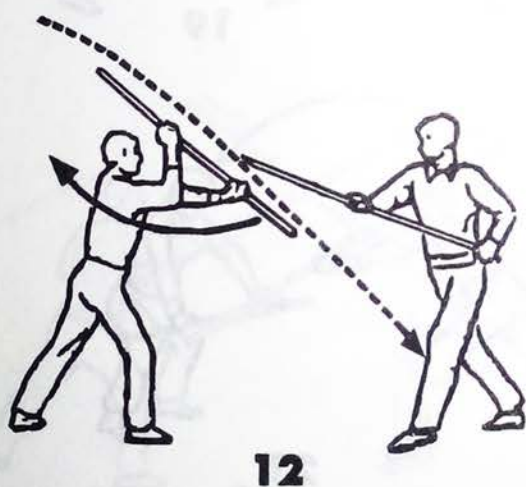
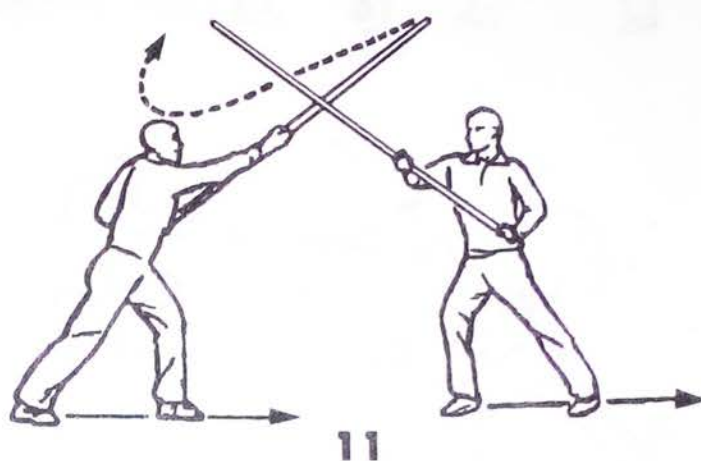
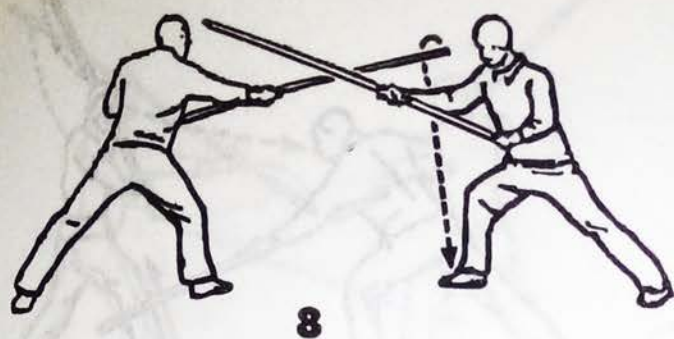


Рис. 34







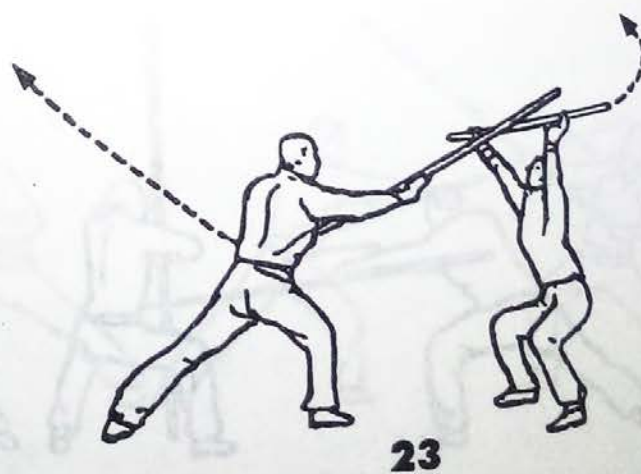
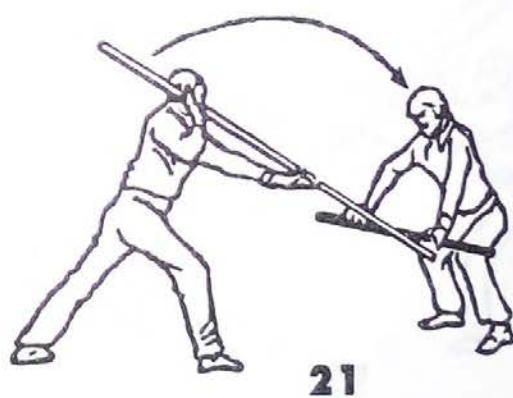
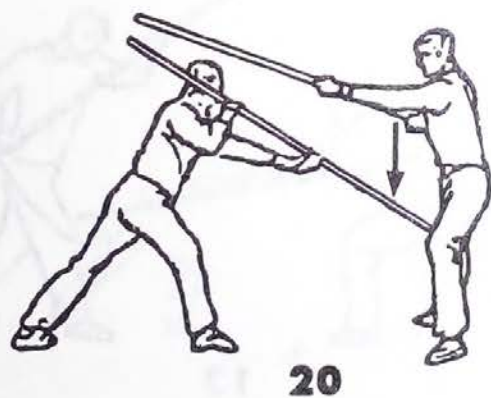
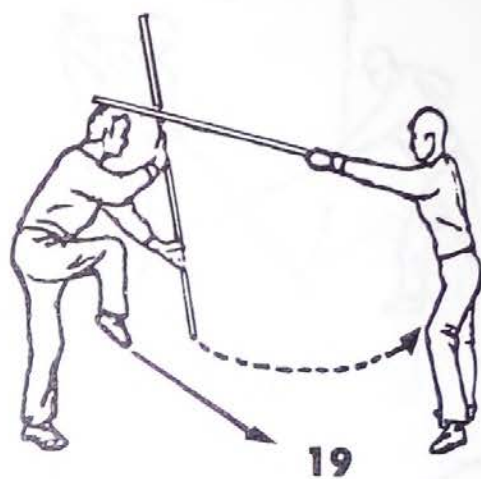
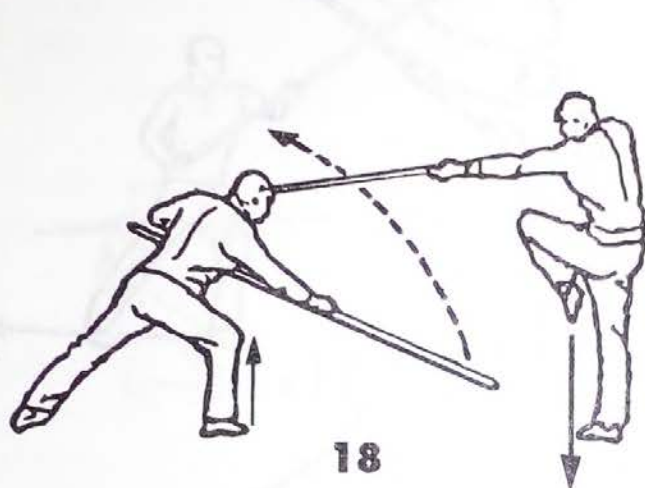
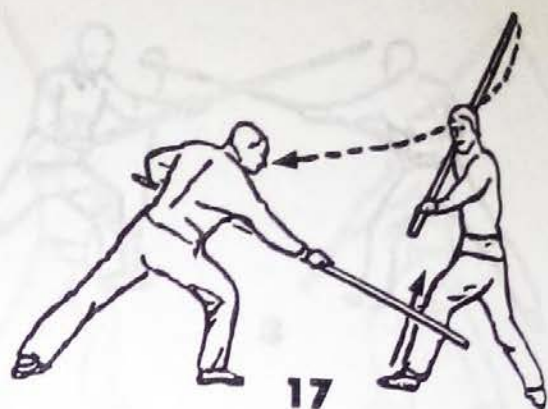
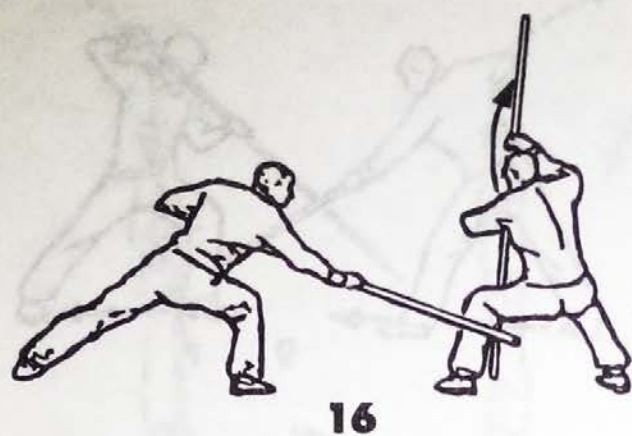


Рис. 34 (продолжение)



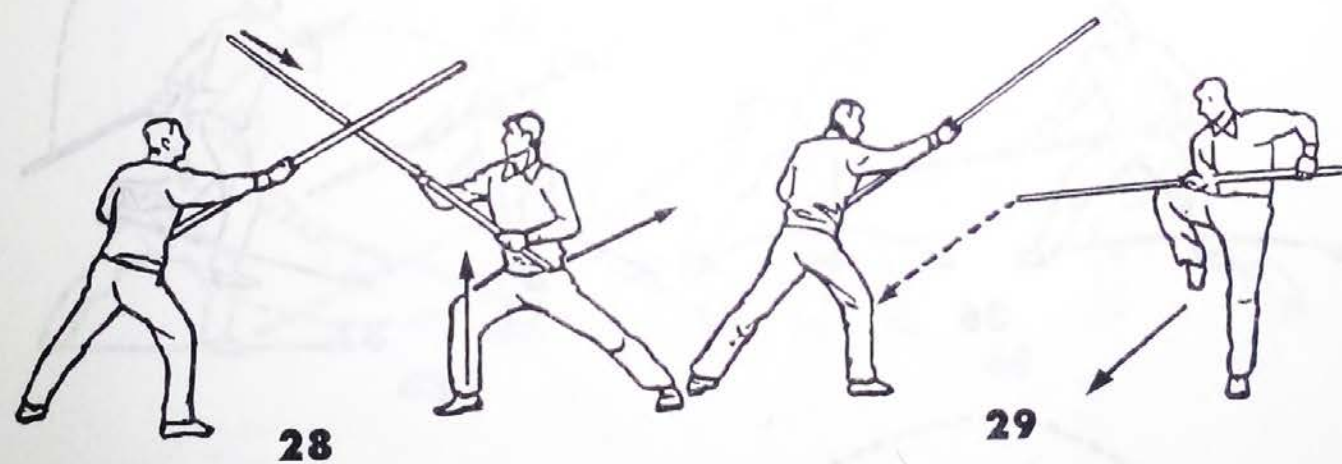
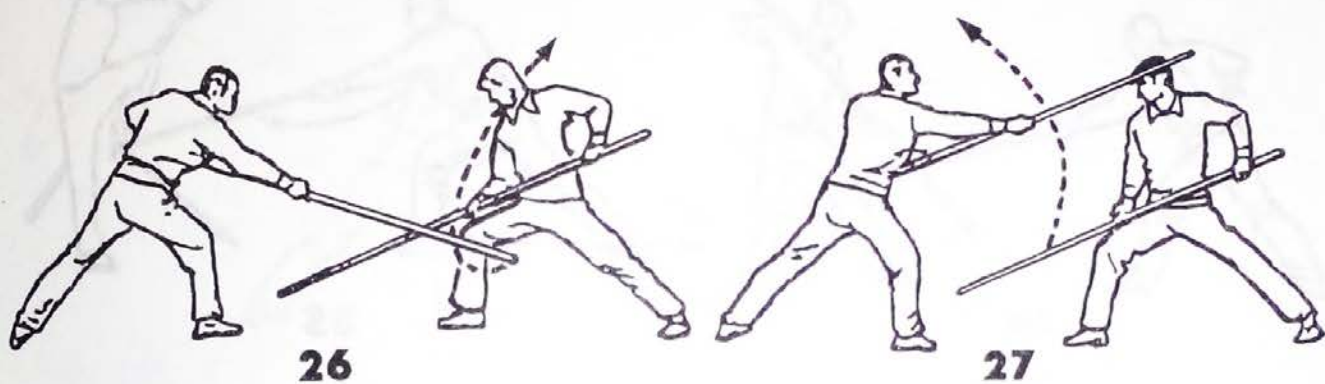
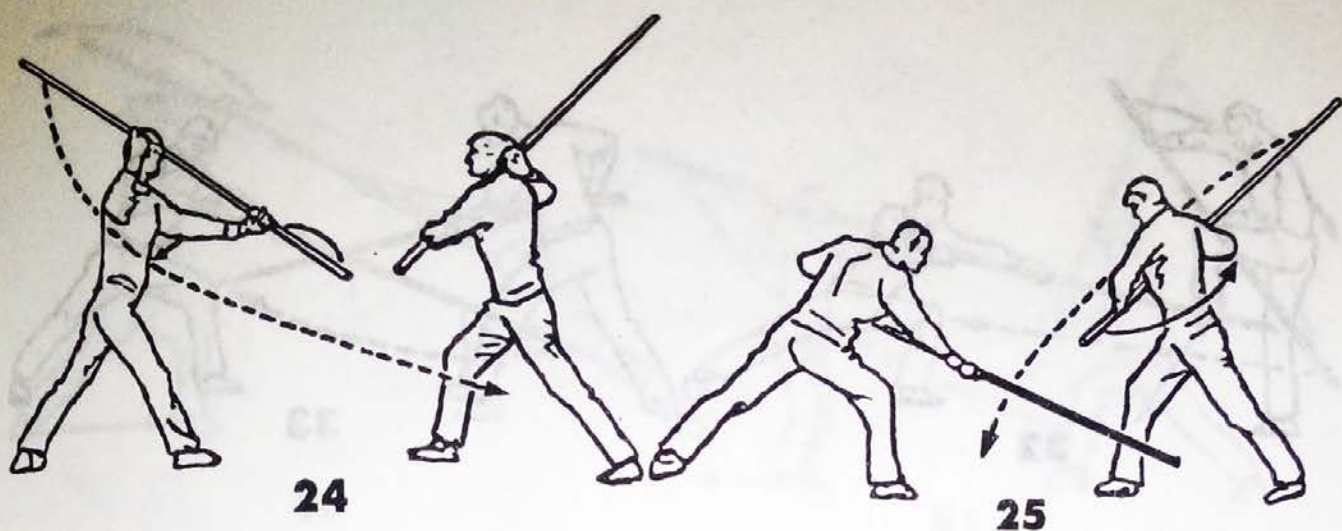


Рис. 34 (продолжение)



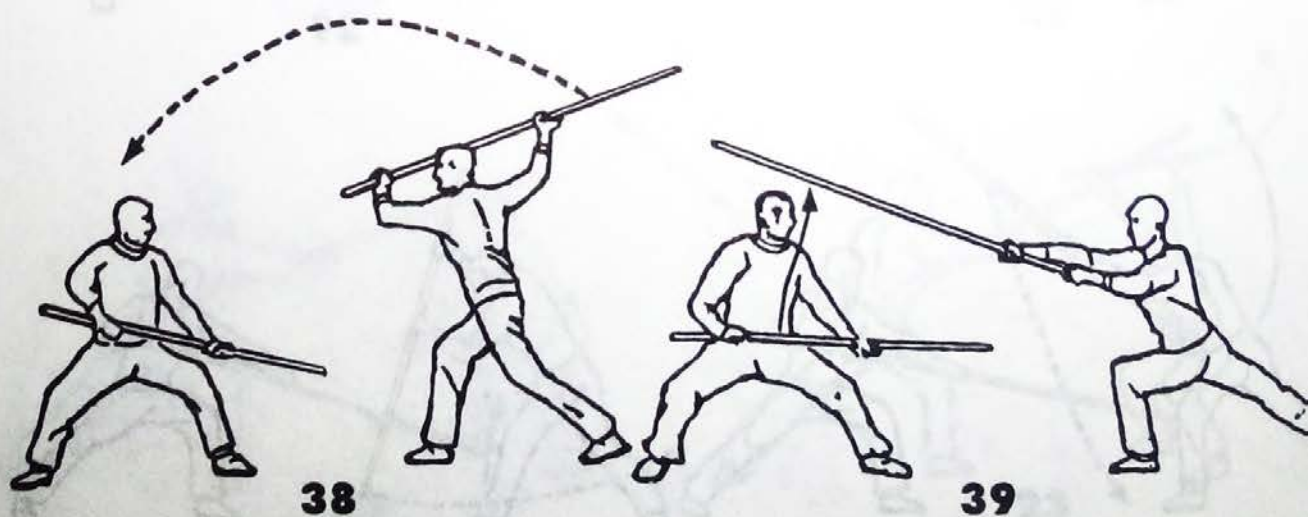
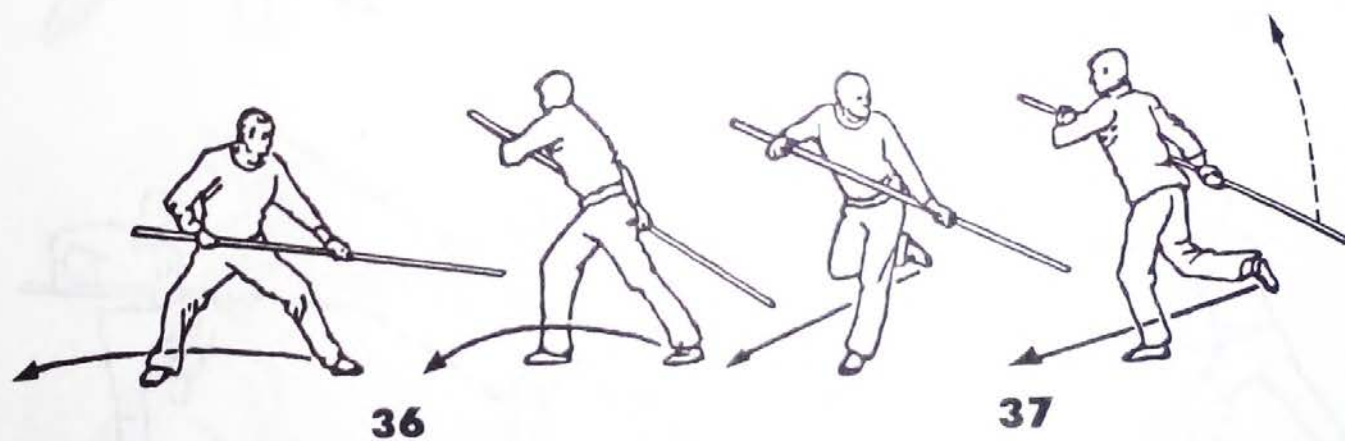
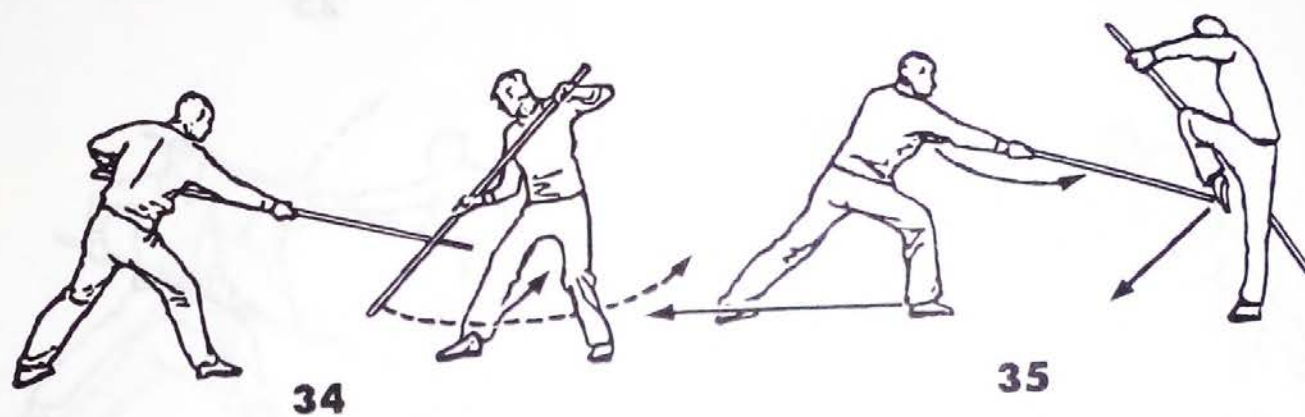
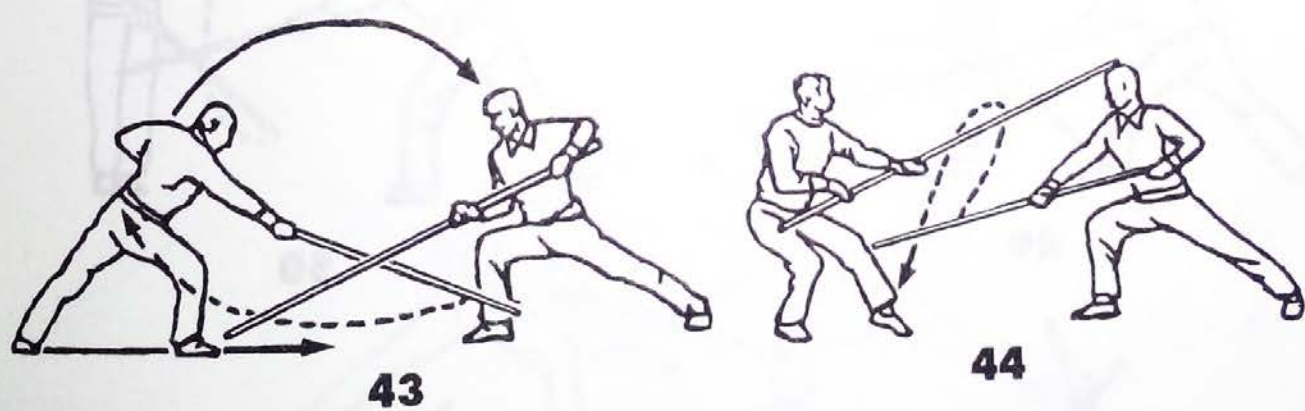
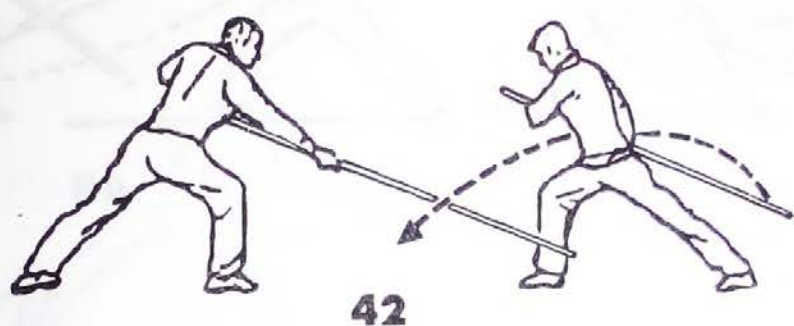
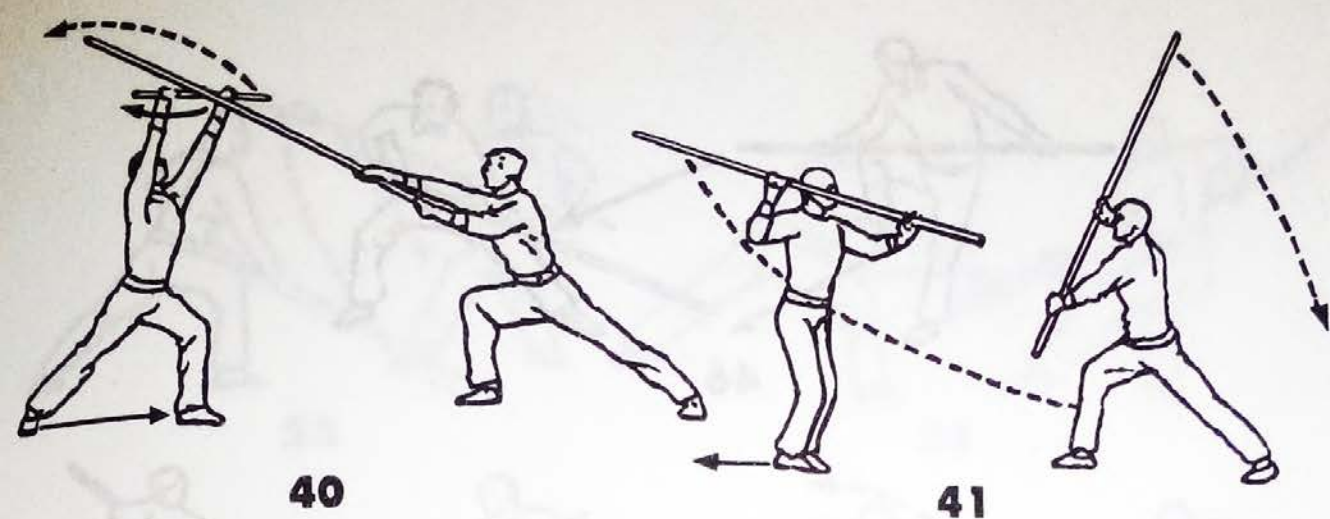
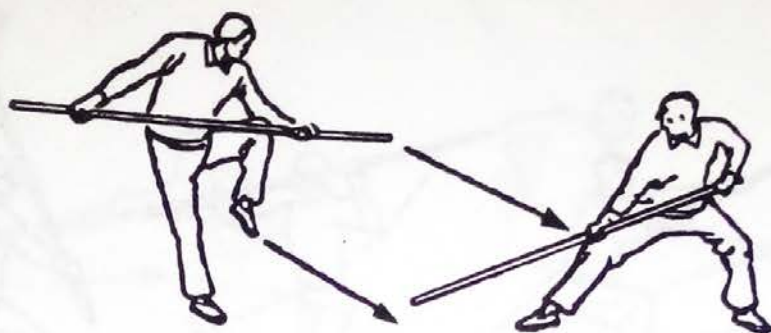


Рис. 34 (продолжение)

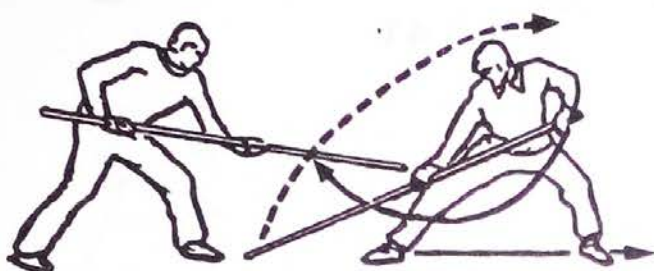








46



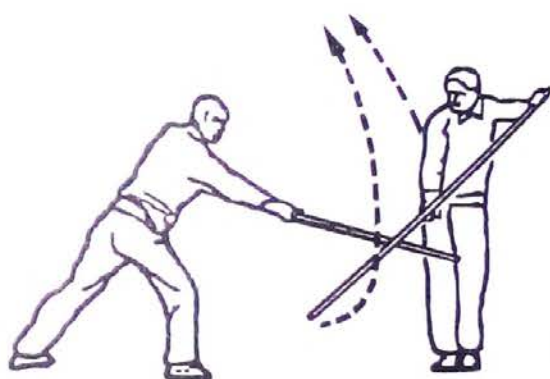
47



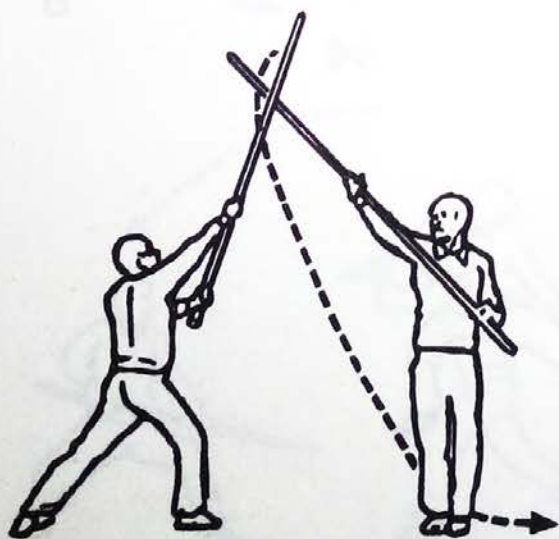
48



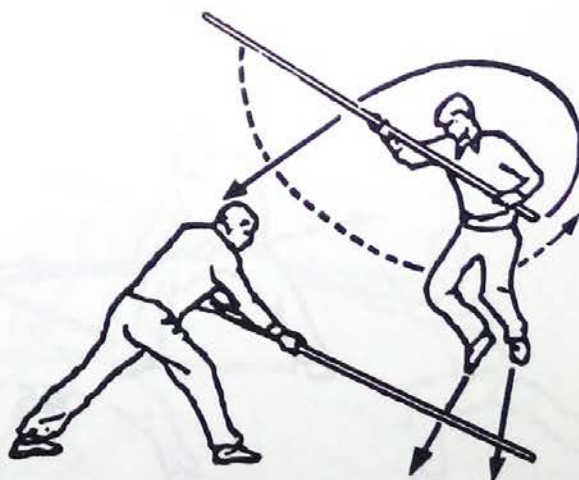
49



50



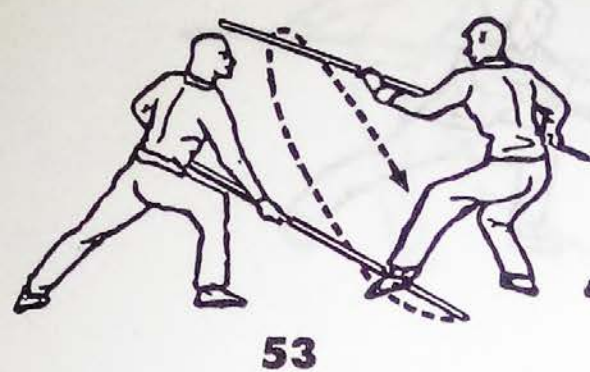
51



52

Рис. 34 (продолжение)

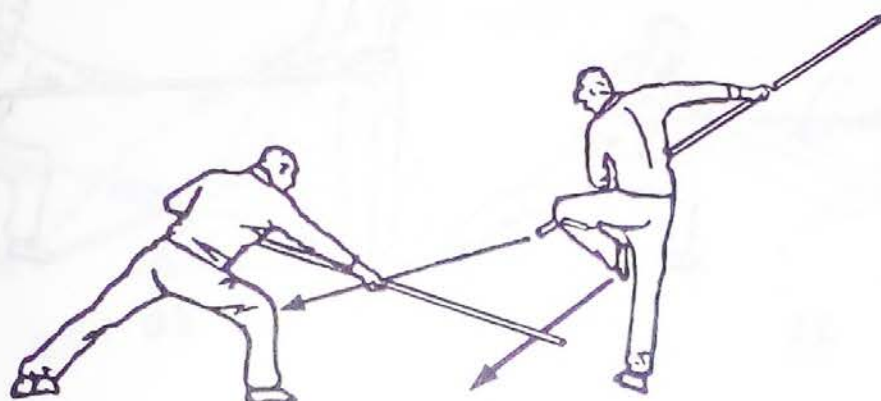




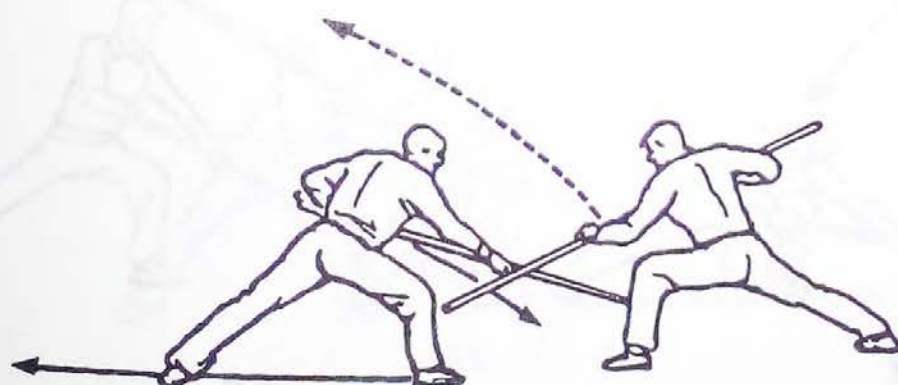
53



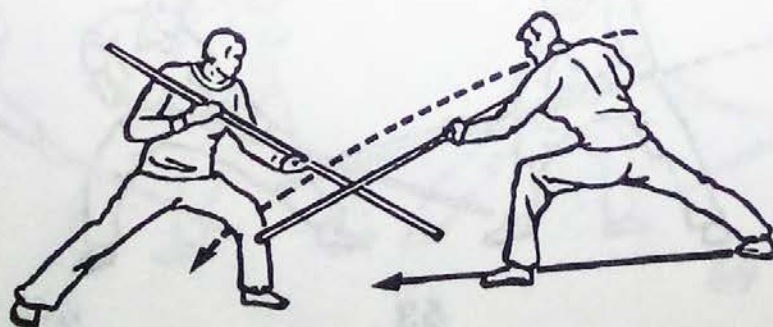
54



55



56



57



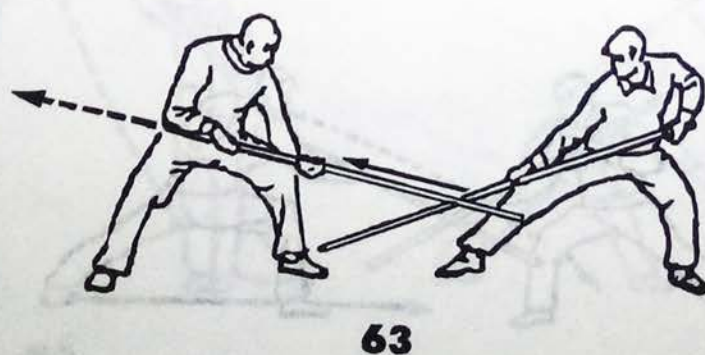
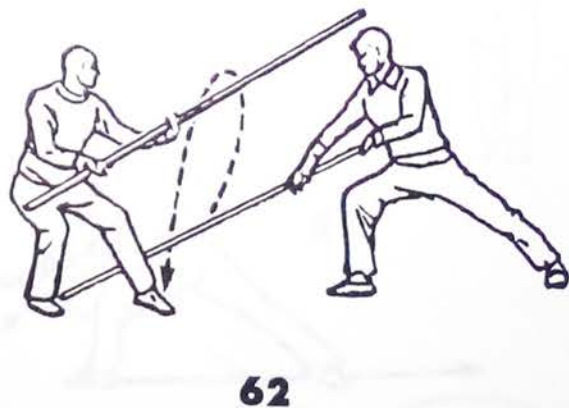
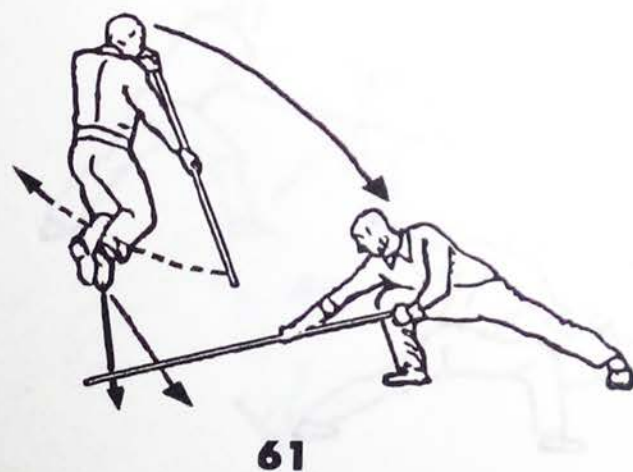
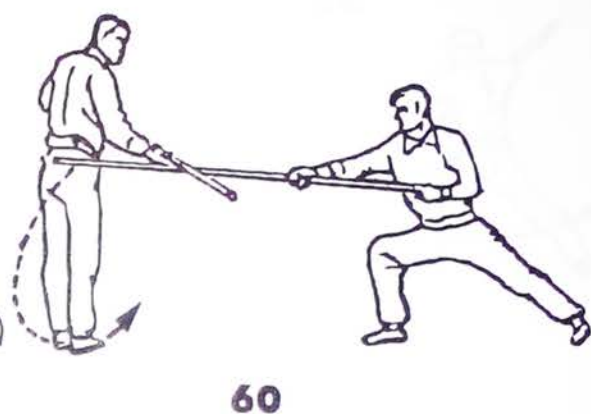
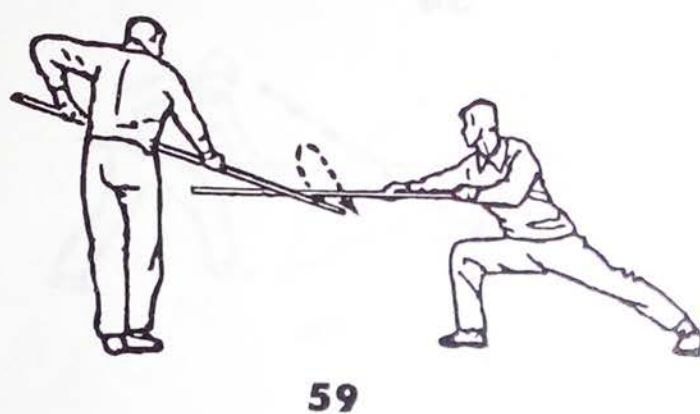
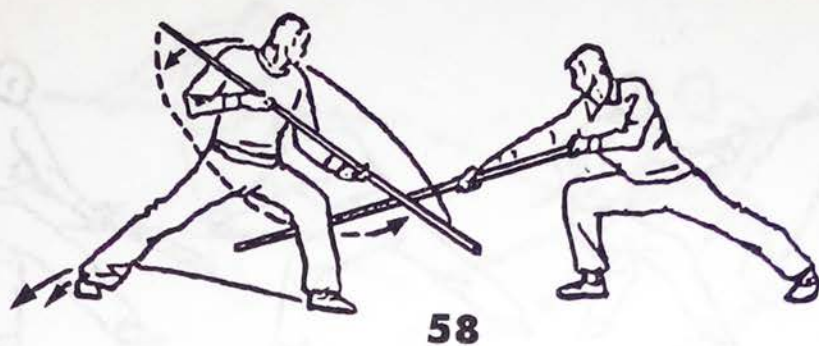
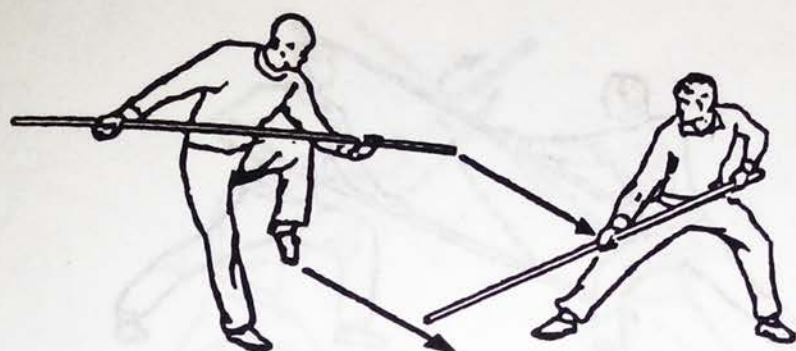
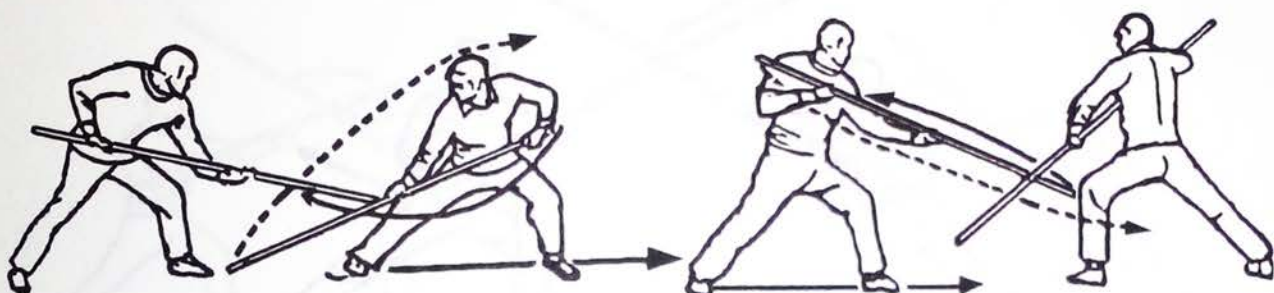


Рис. 34 (продолжение)

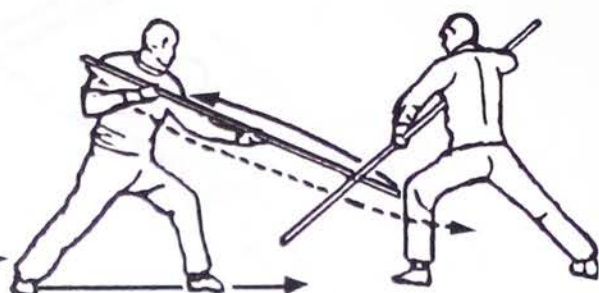




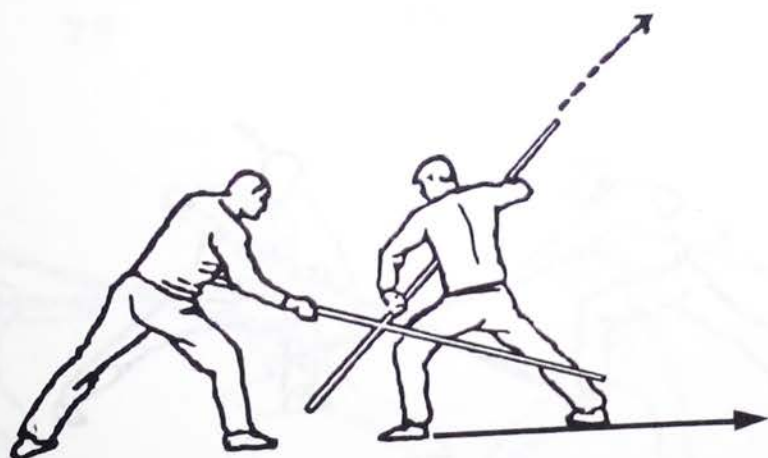
64



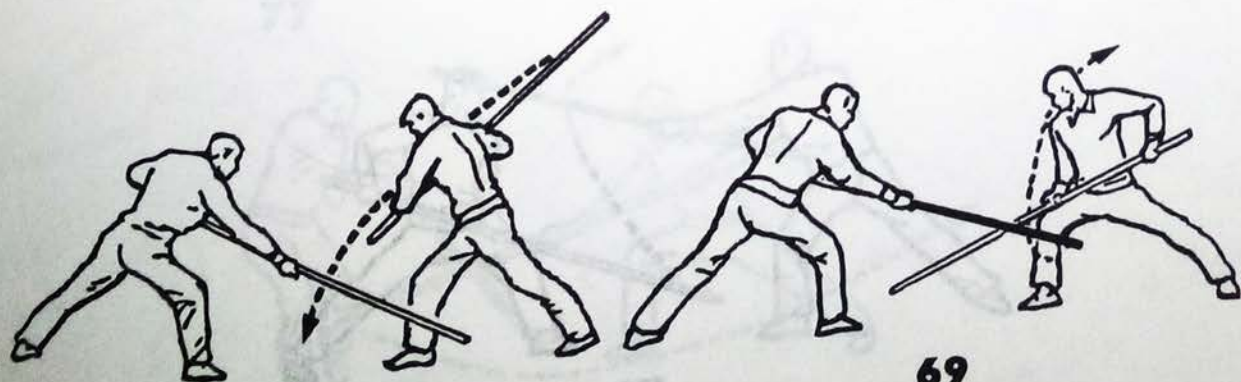
65



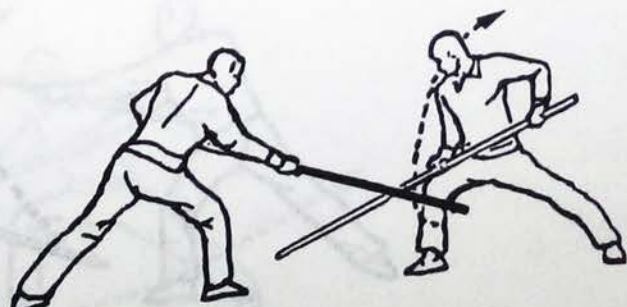
66



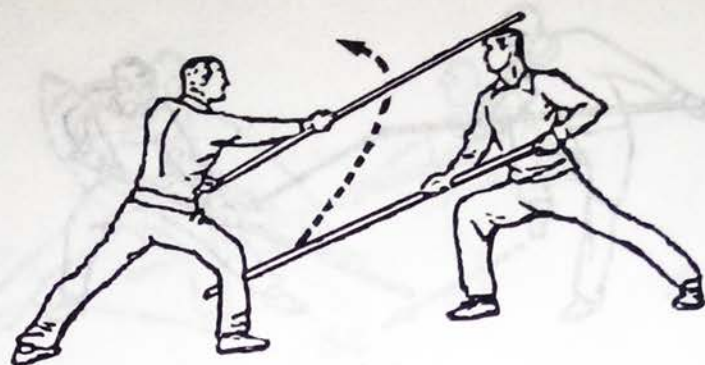
67



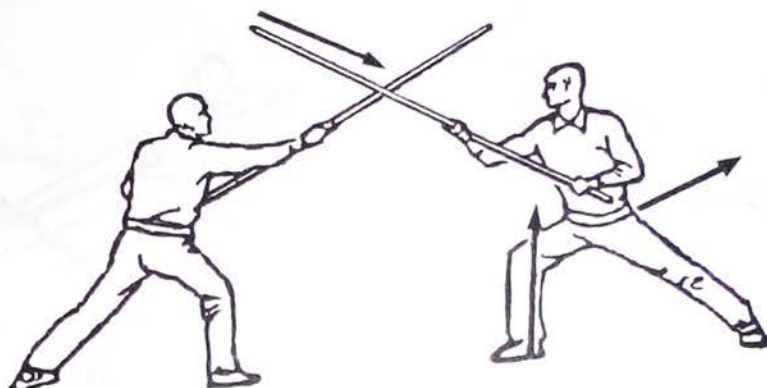
68



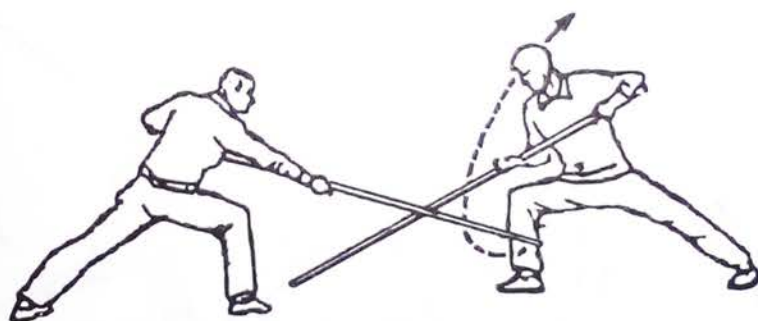
69



70



71



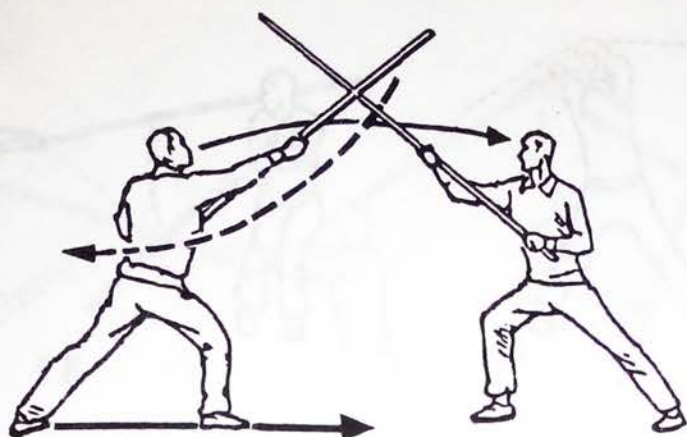
72



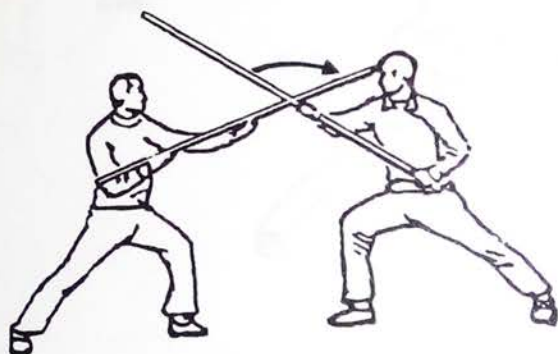
73

Рис. 34 (продолжение)

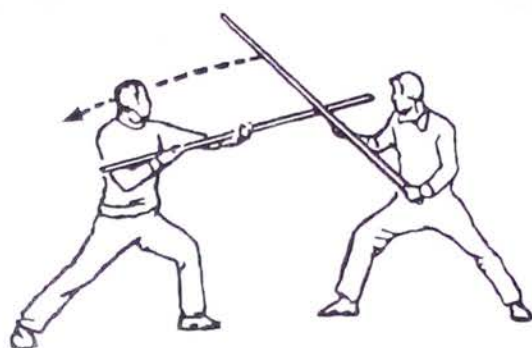




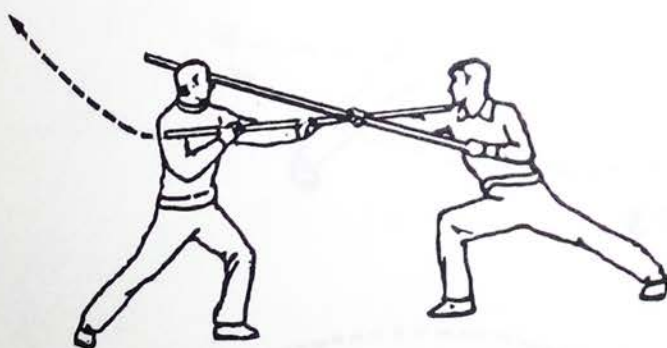
**74**



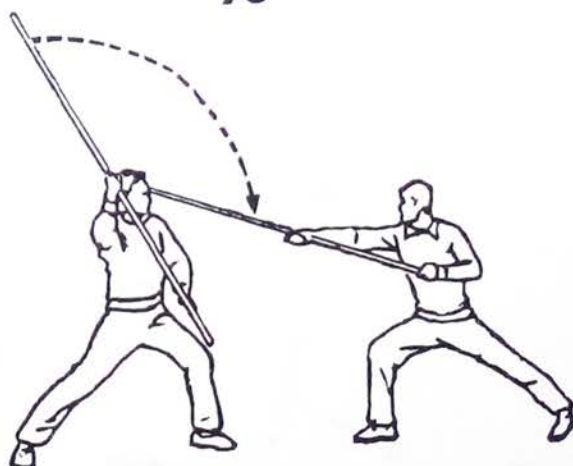
**75**



**76**



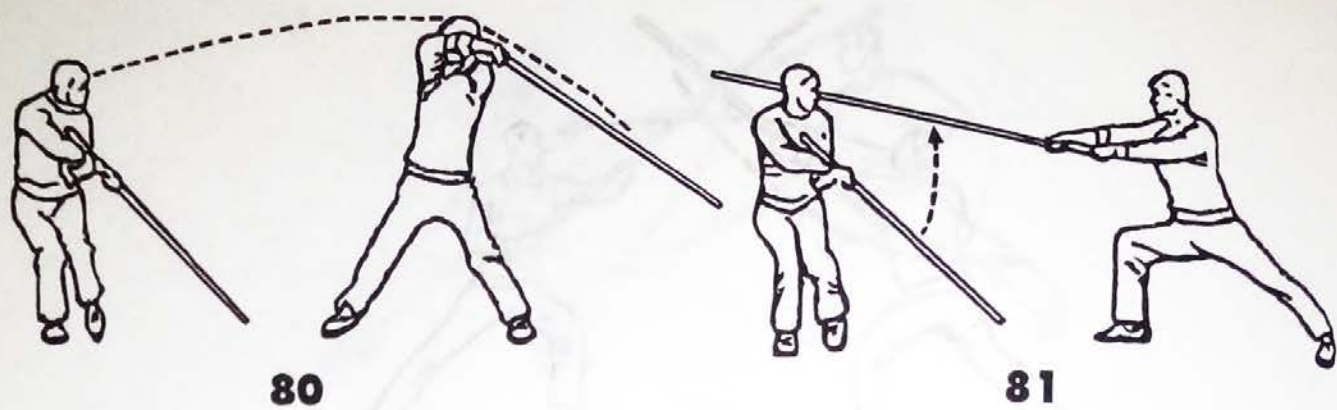
**77**



**78**

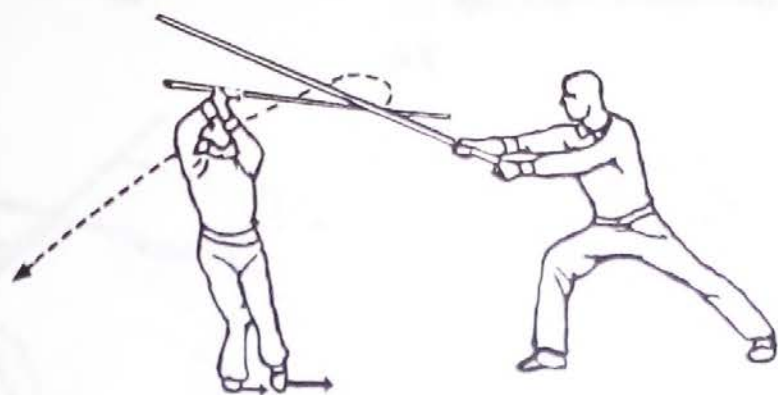


**79**

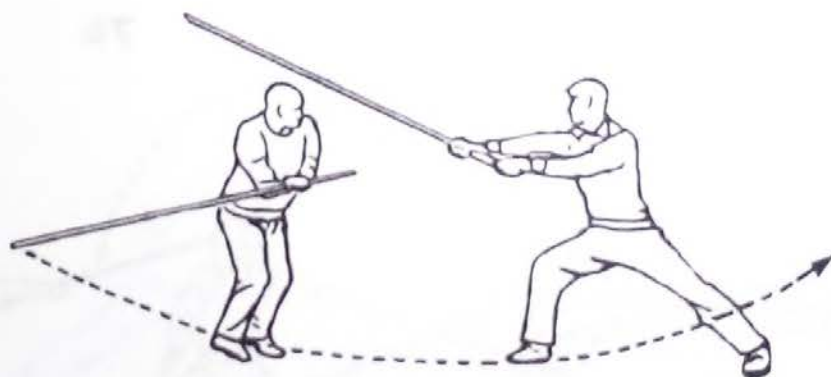


80

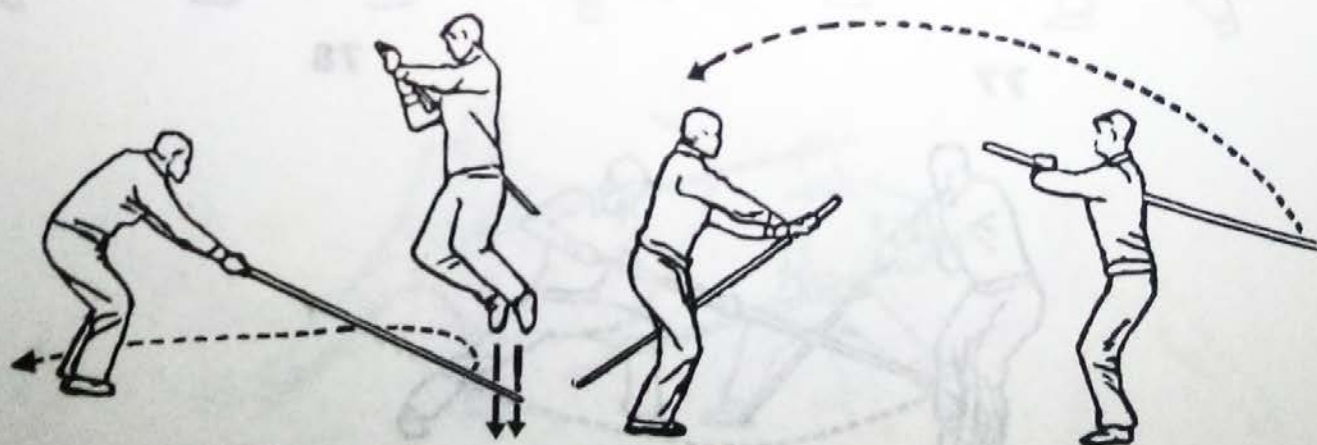
81



82



83



84

85

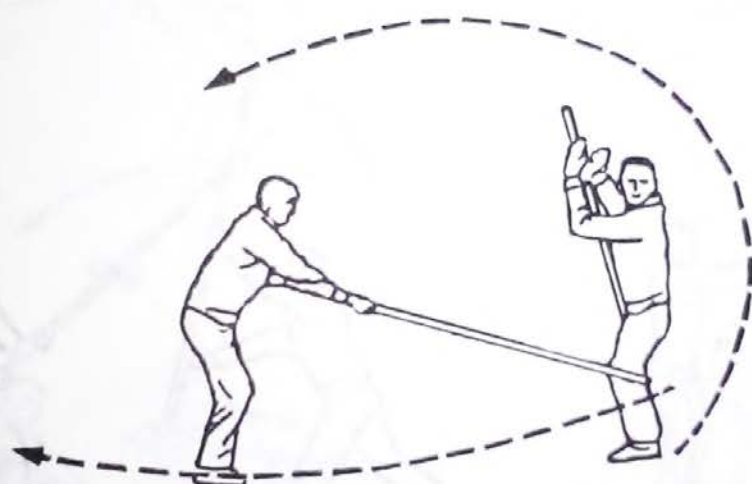
Рис. 34 (продолжение)



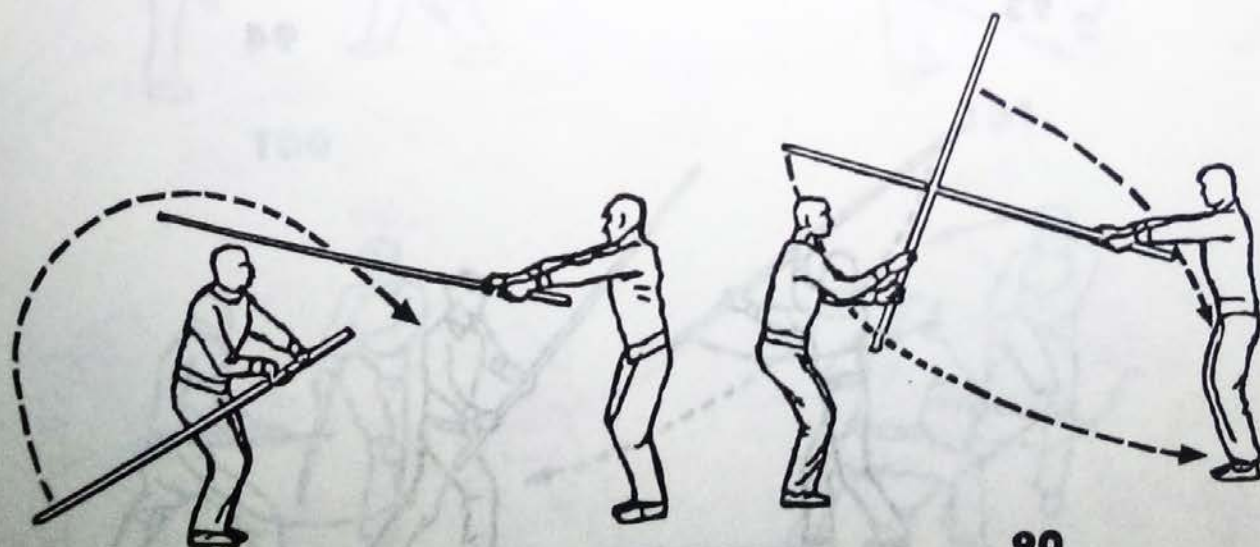


86

87

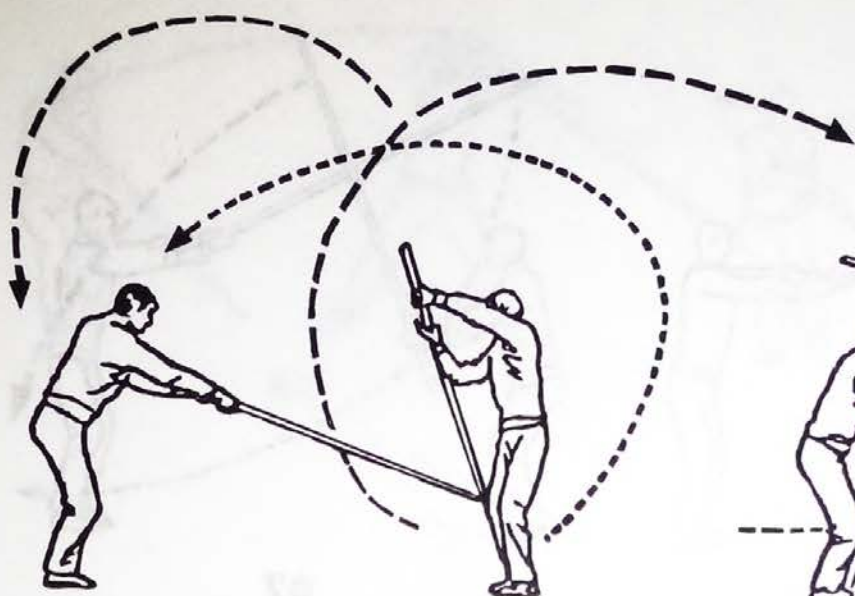


88

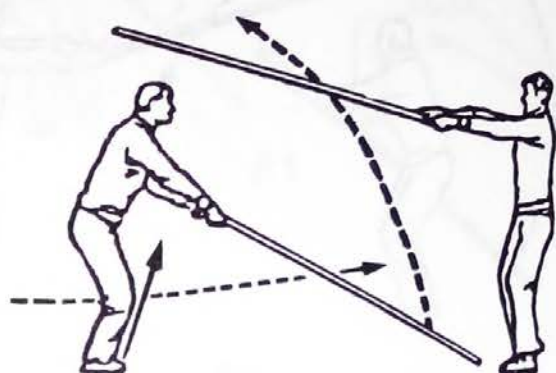


89

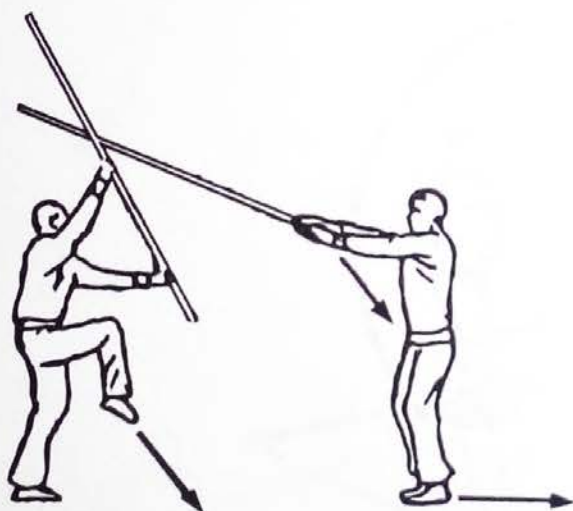
90



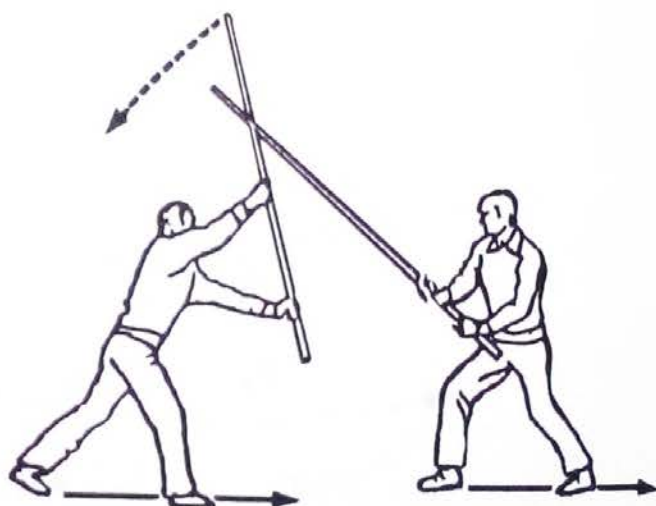
91



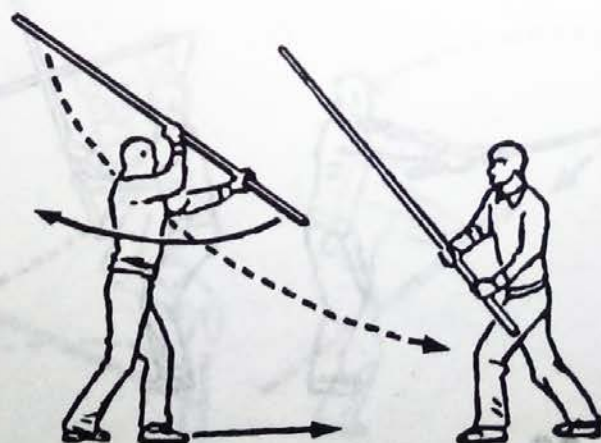
92



93



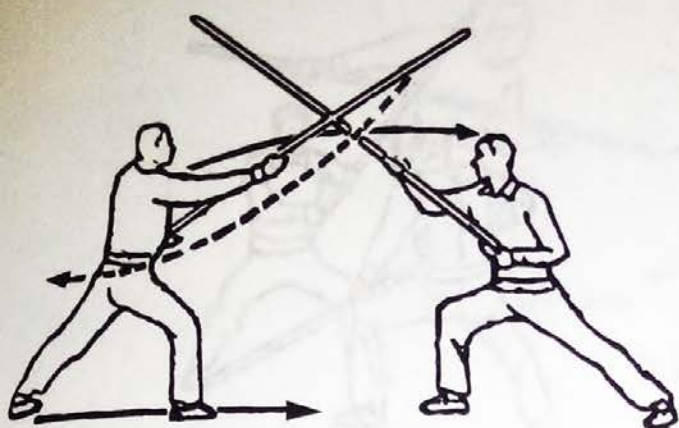
94



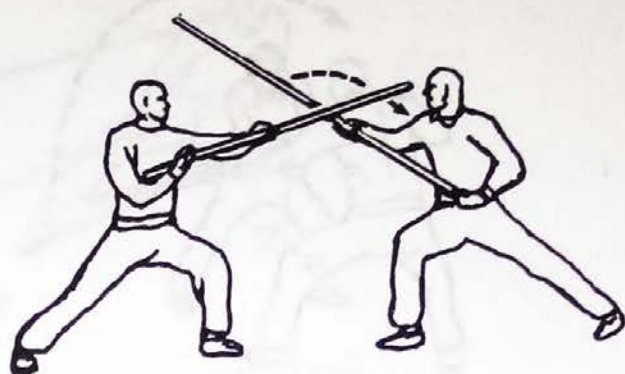
95

Рис. 34 (продолжение)





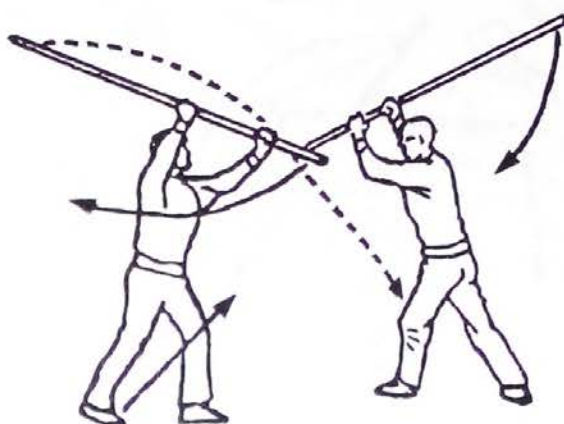
96



97



98



99



100



101

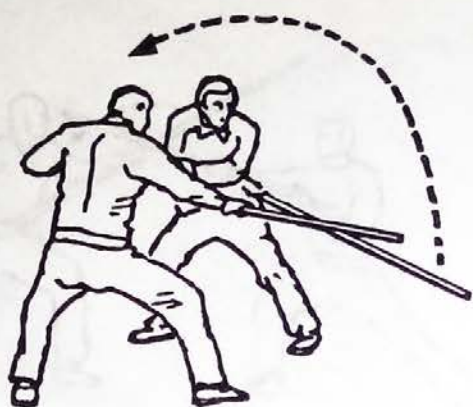


102



103

Рис. 34 (продолжение)



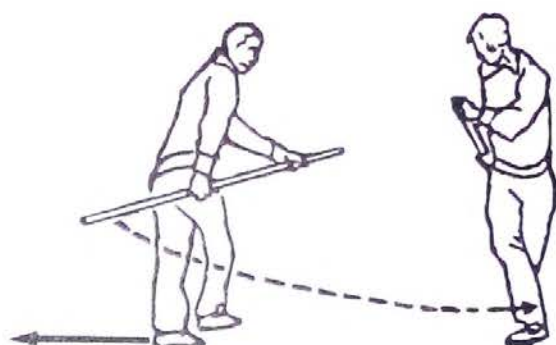
104



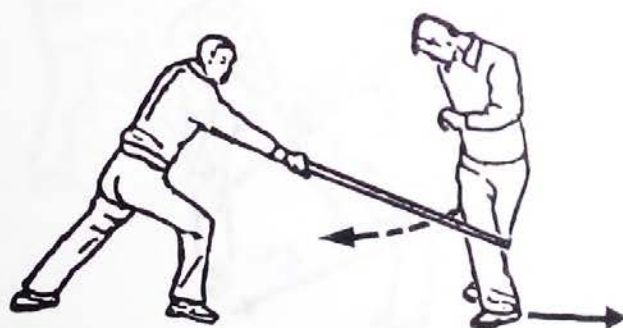
105



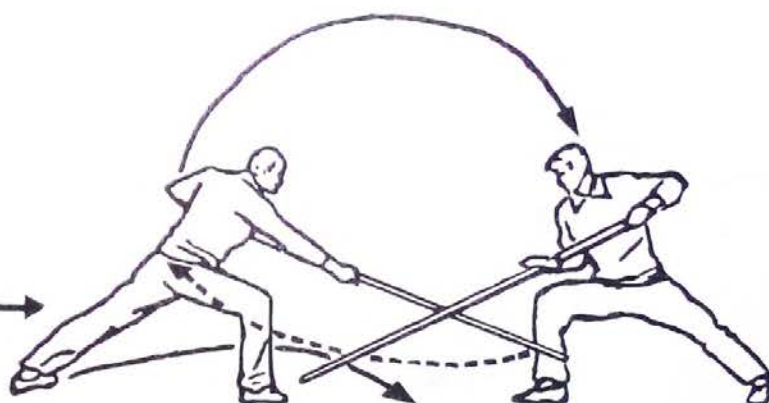
106



107



108



109



110



111

Рис. 34 (продолжение)

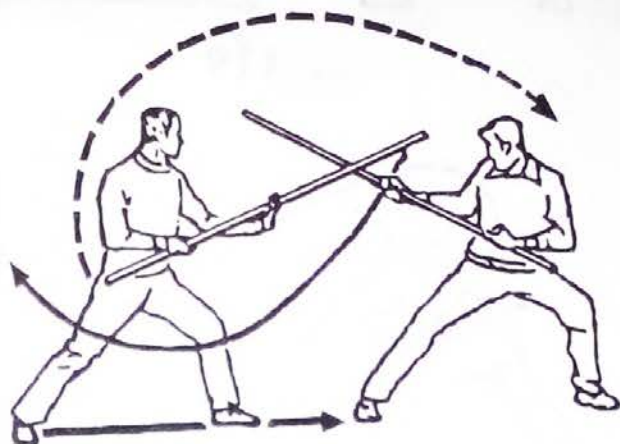




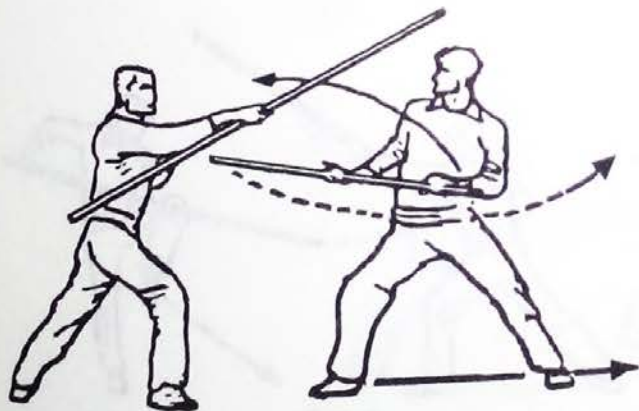
112



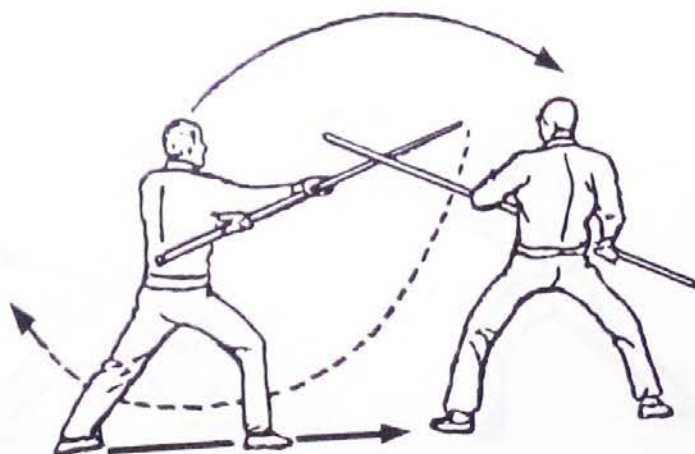
113



114



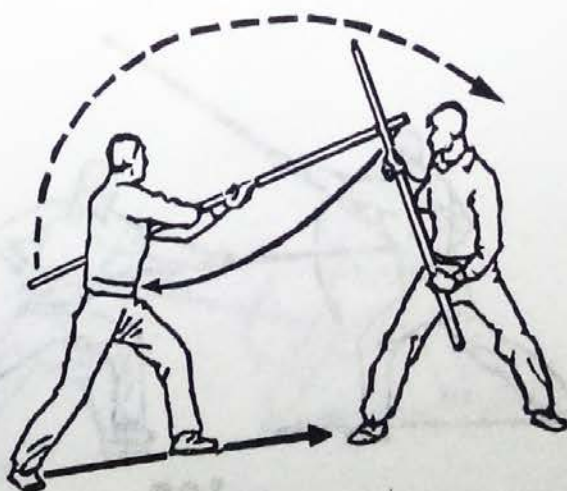
115



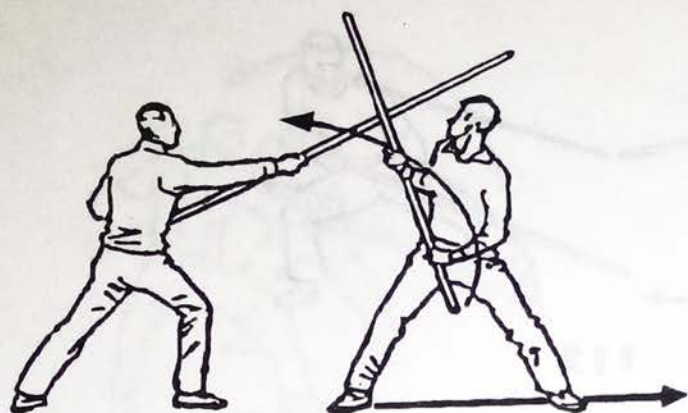
116



117



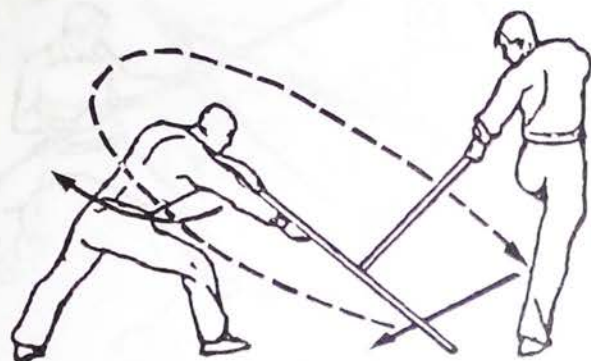
118



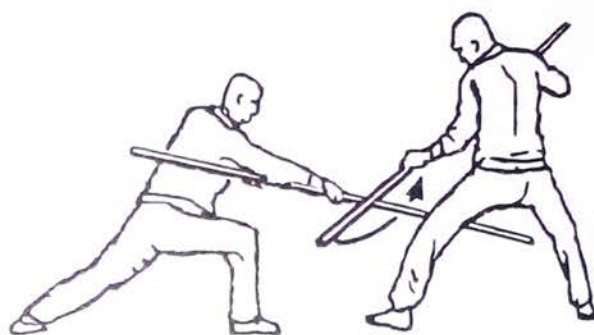
119



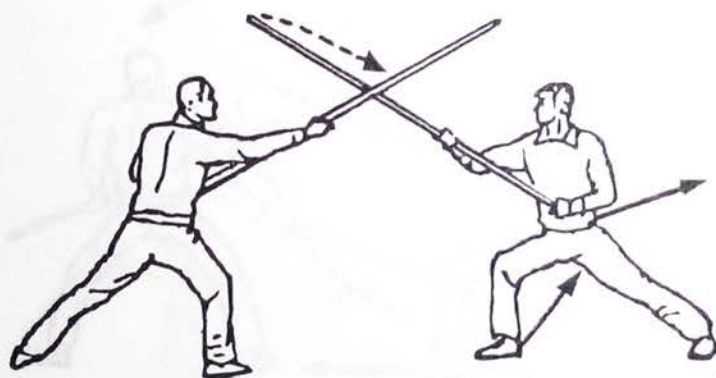
120



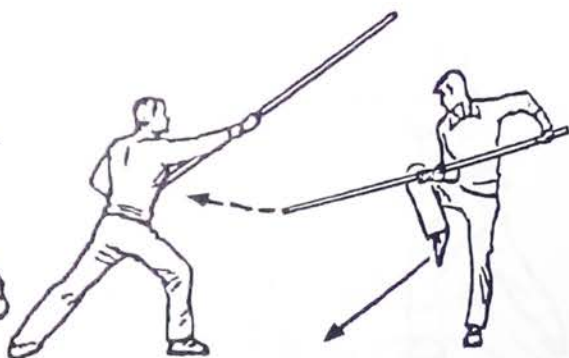
121



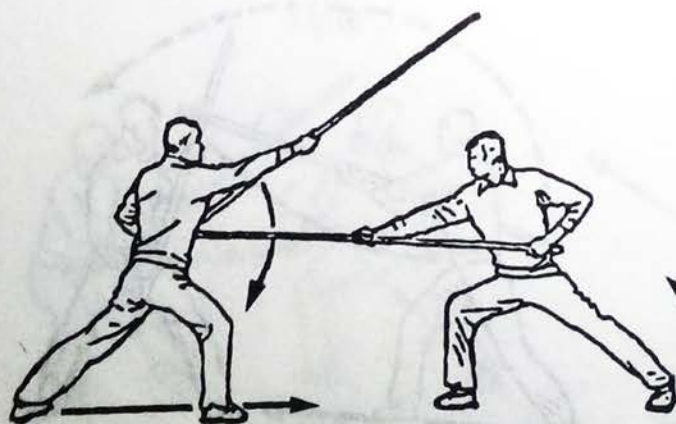
122



123



124



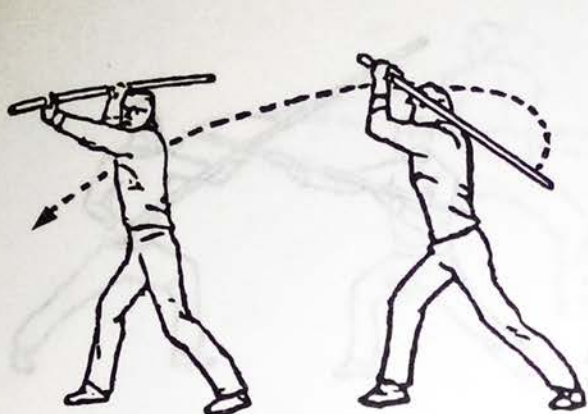
125



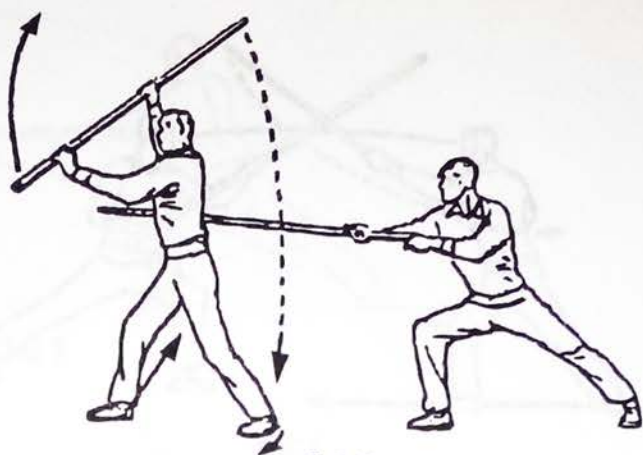
126

Рис. 34 (продолжение)

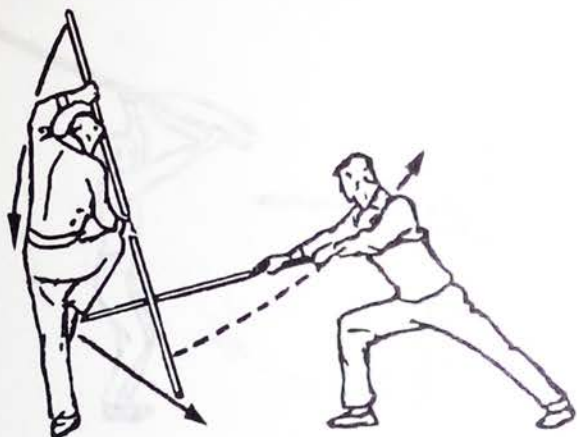




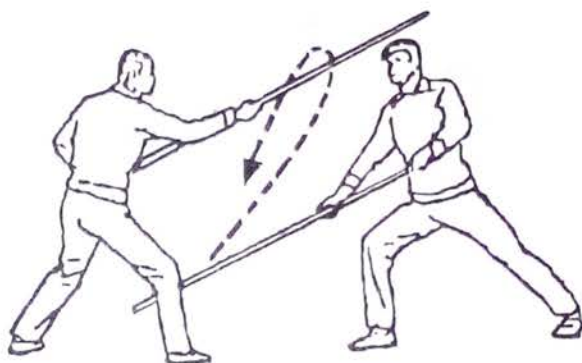
127



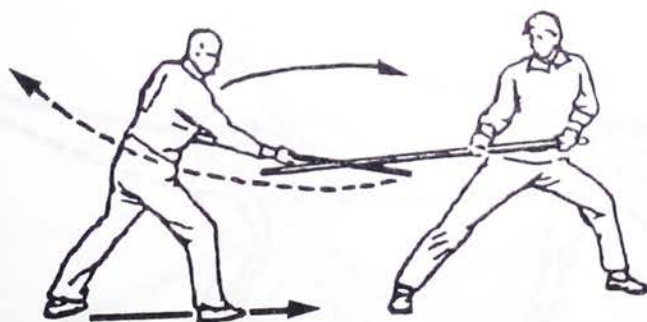
128



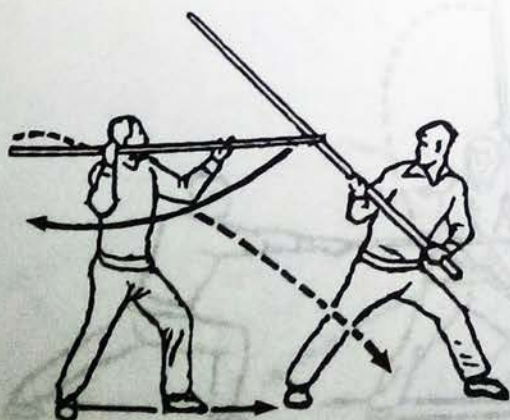
129



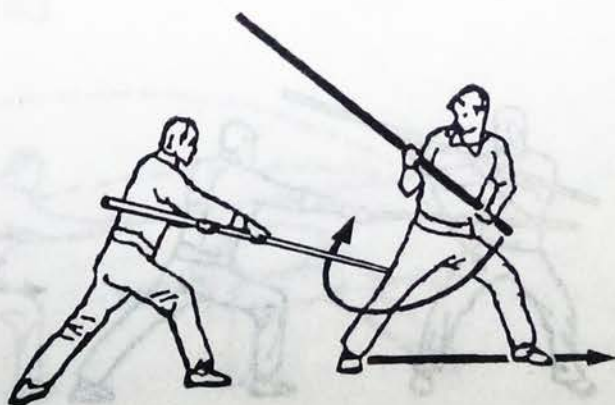
130



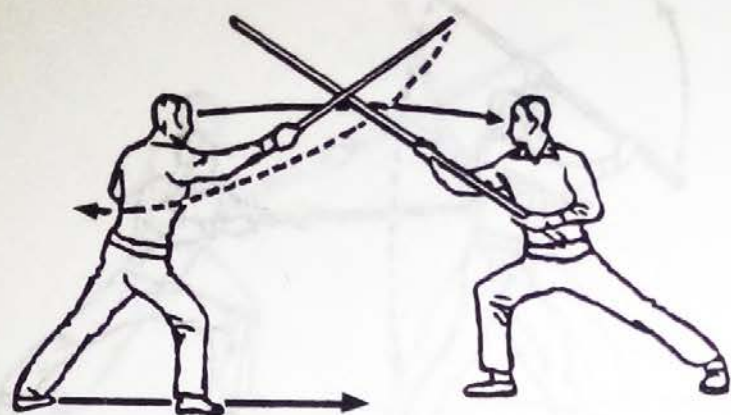
131



132



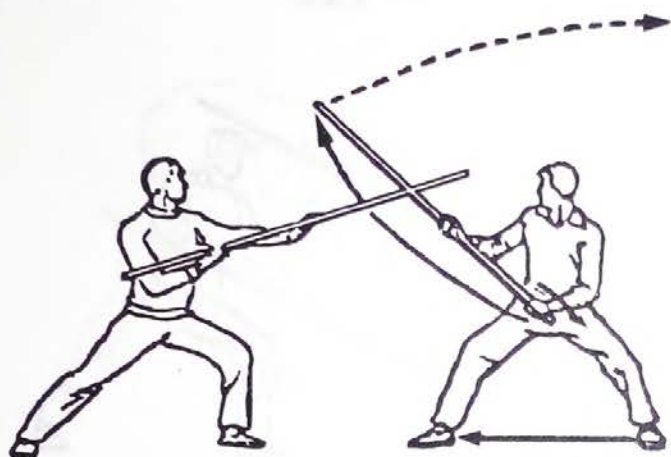
133



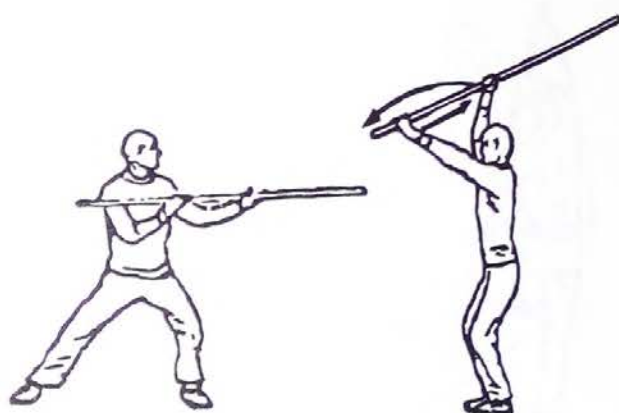
134



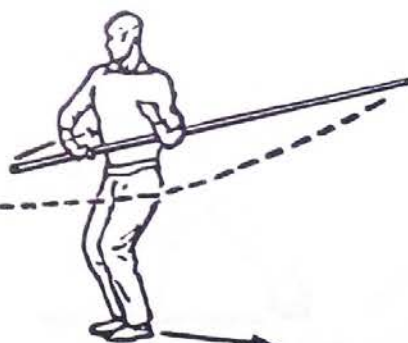
135



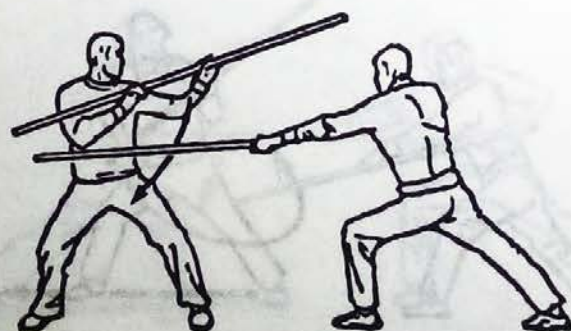
136



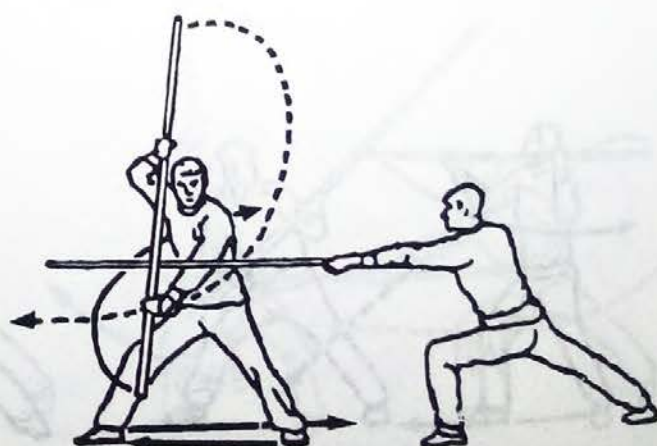
137



138



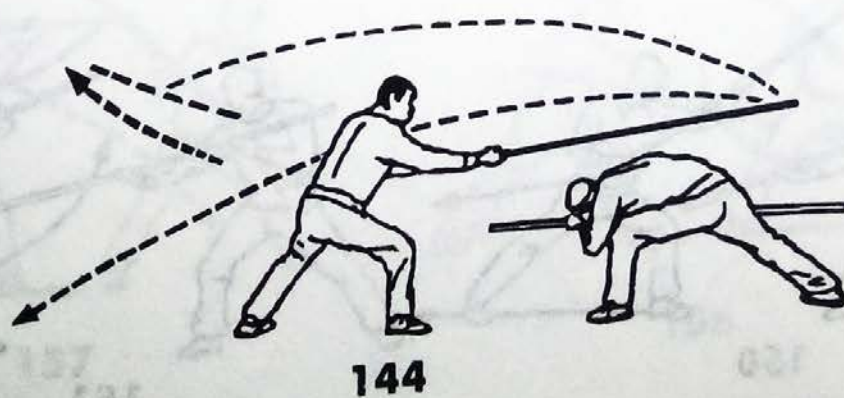
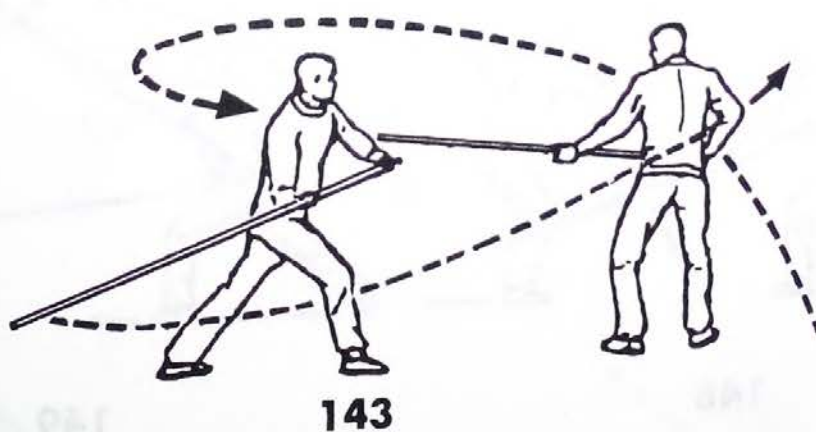
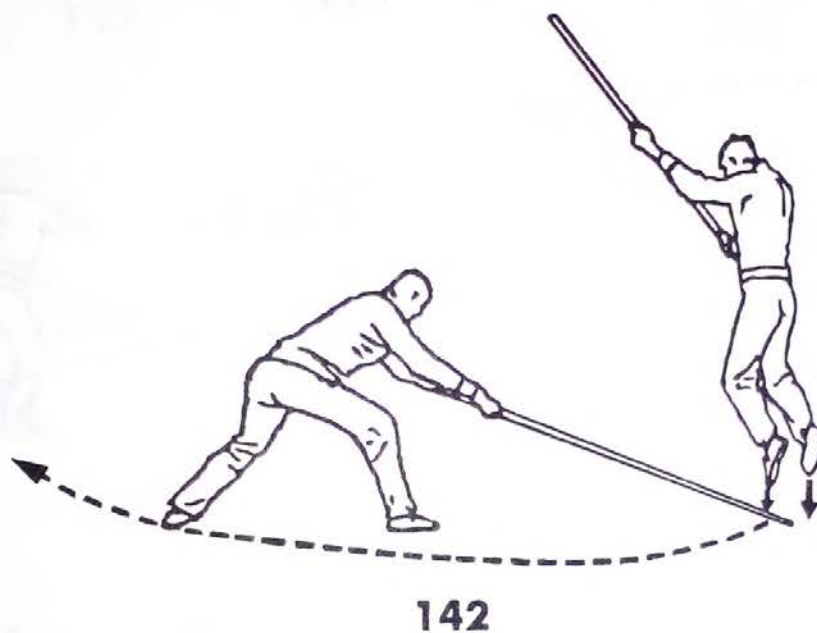
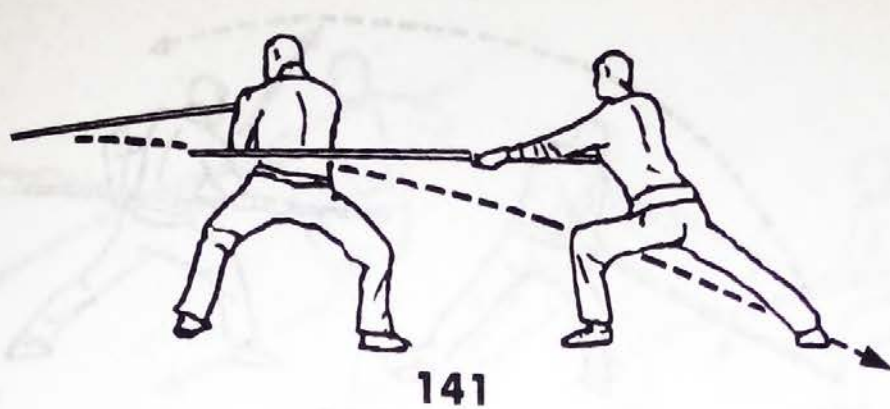
139

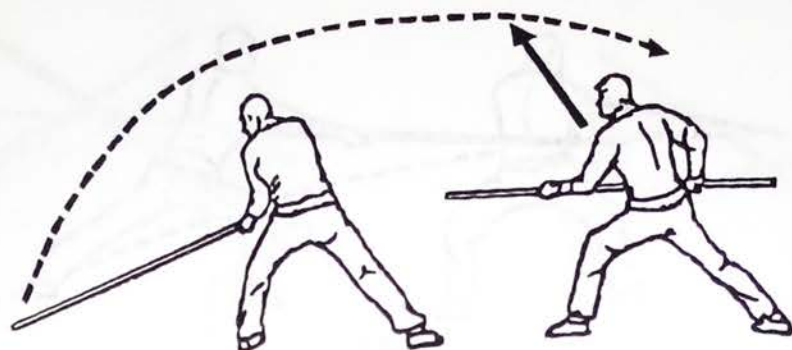


140

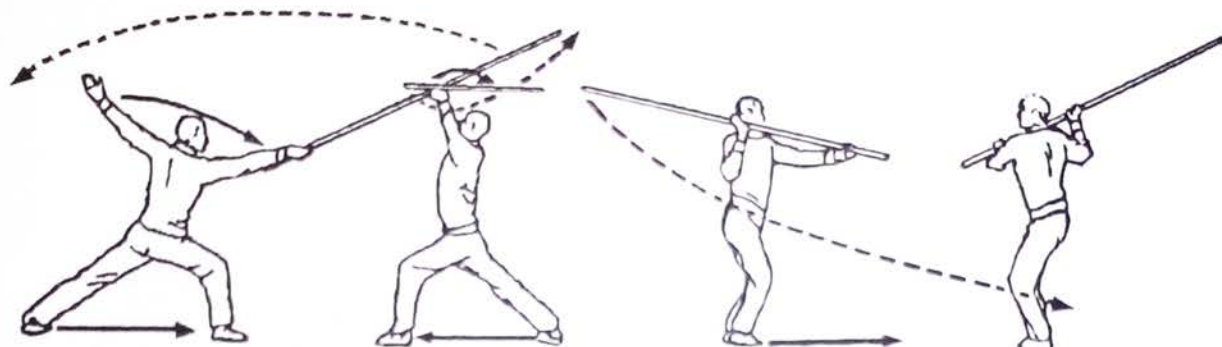
Рис. 34 (продолжение)





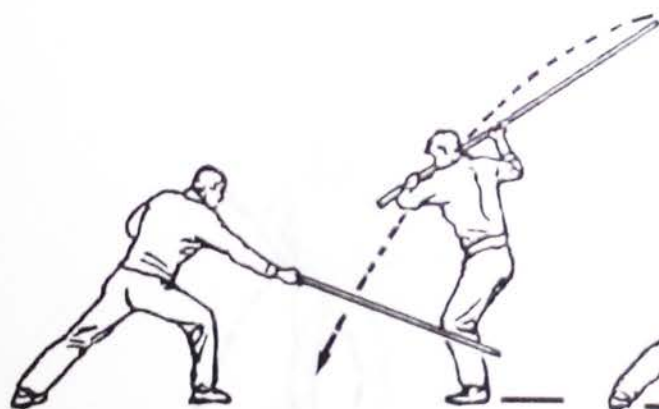


145

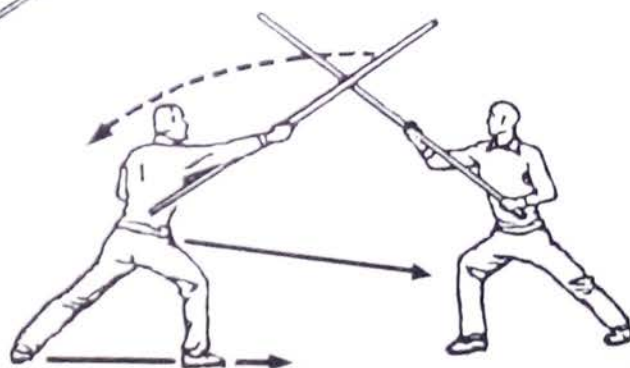


146

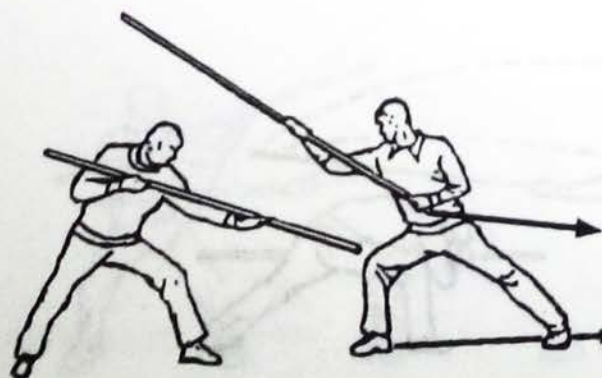
147



148



149



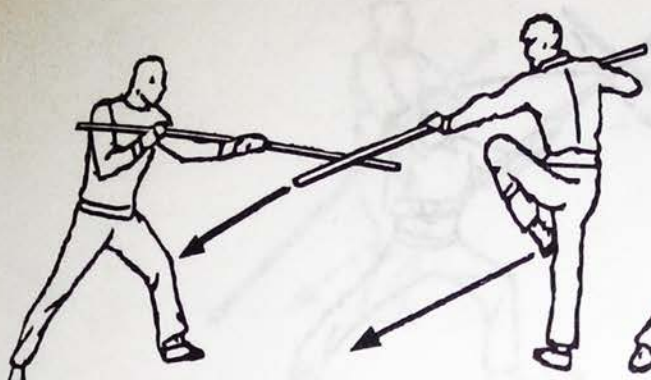
150



151

Рис. 34 (продолжение)

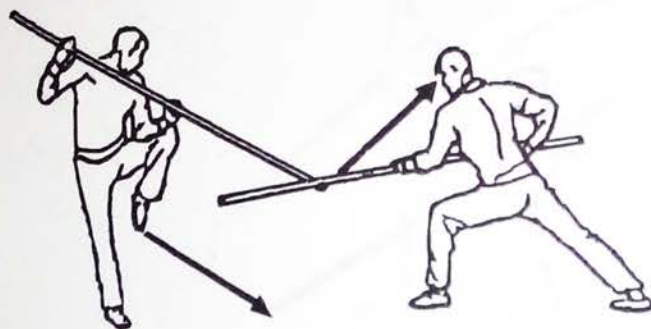




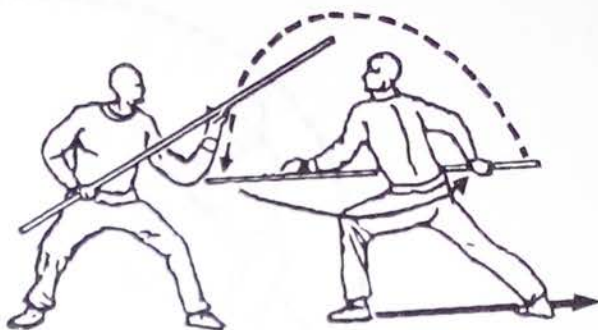
152



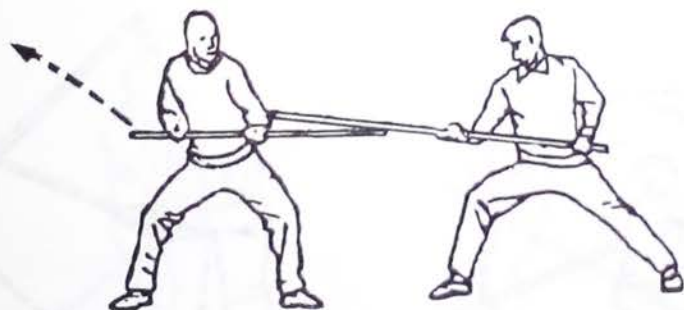
153



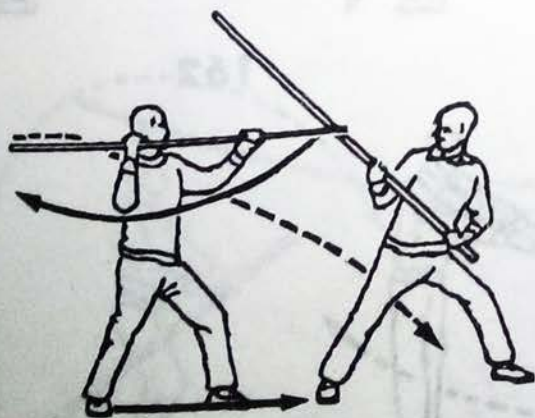
154



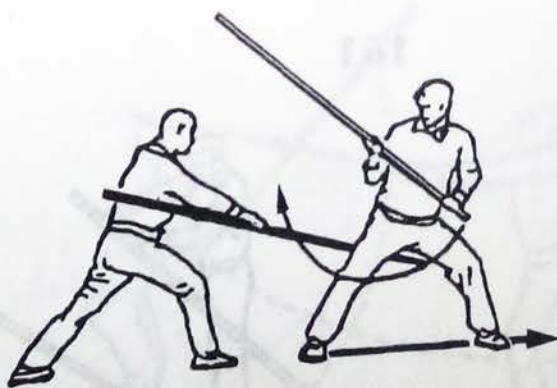
155



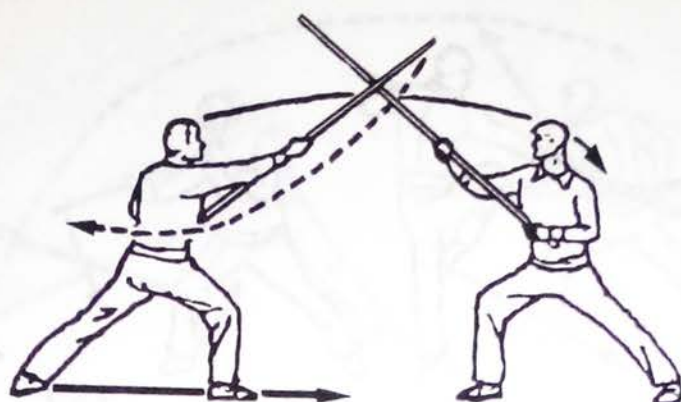
156



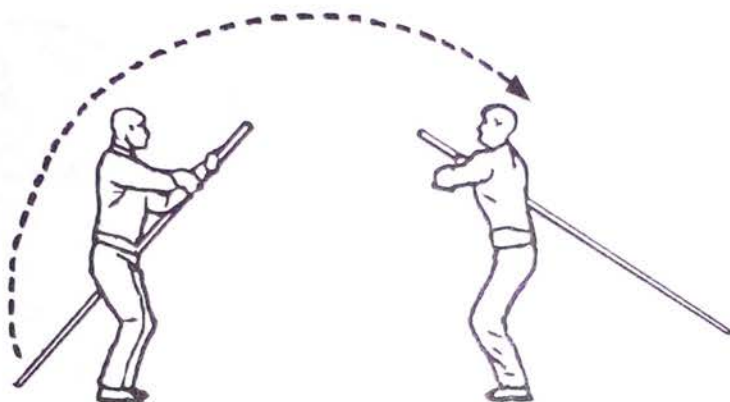
157



158



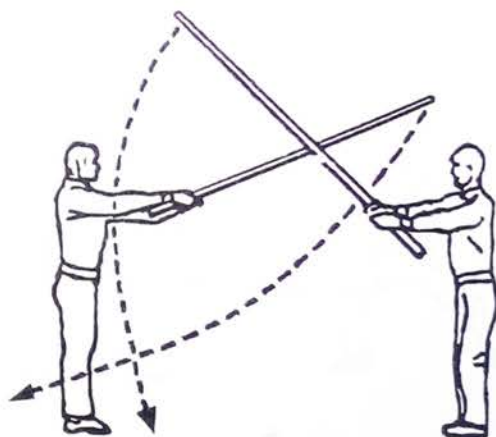
159



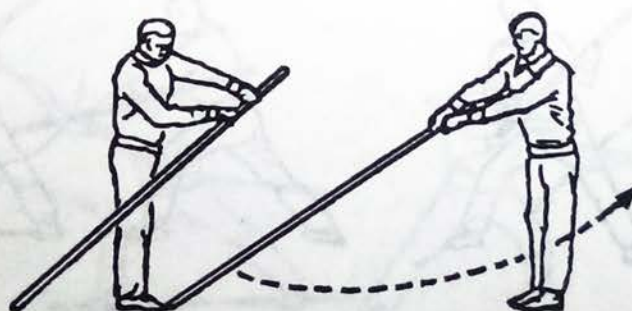
160



161



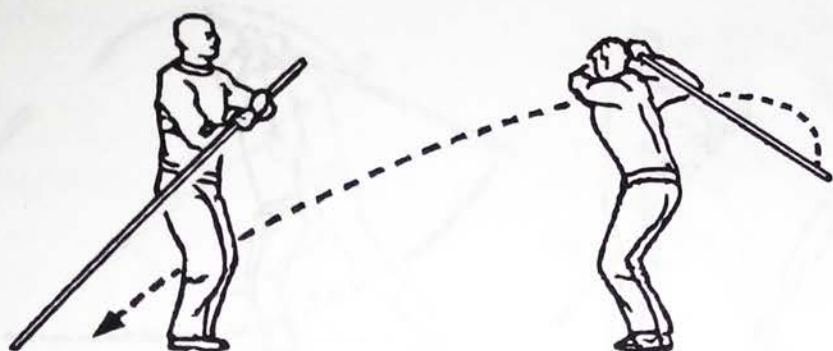
162



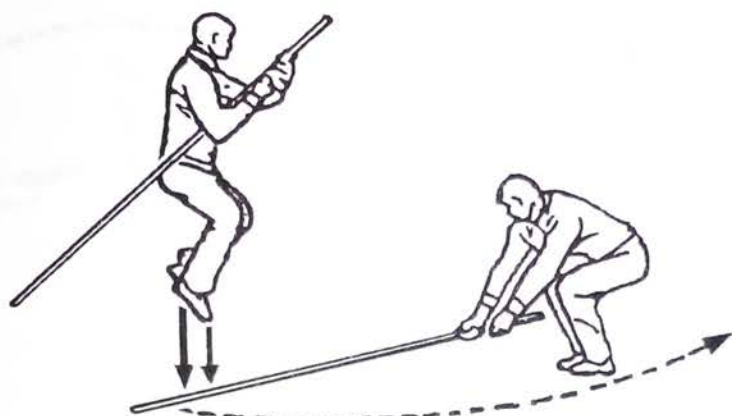
163

Рис. 34 (продолжение)

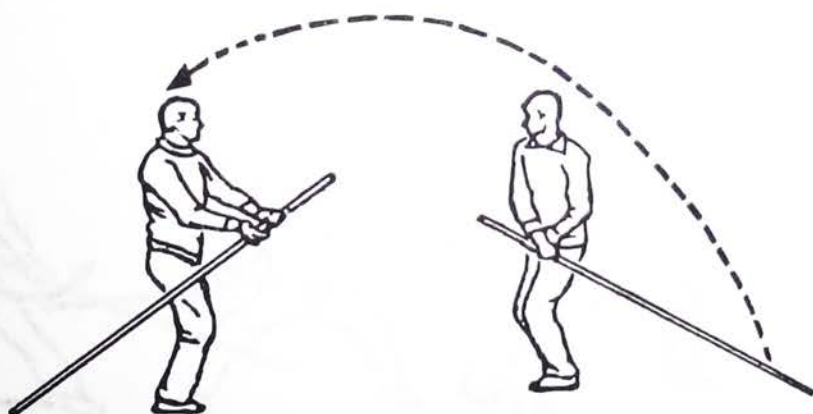




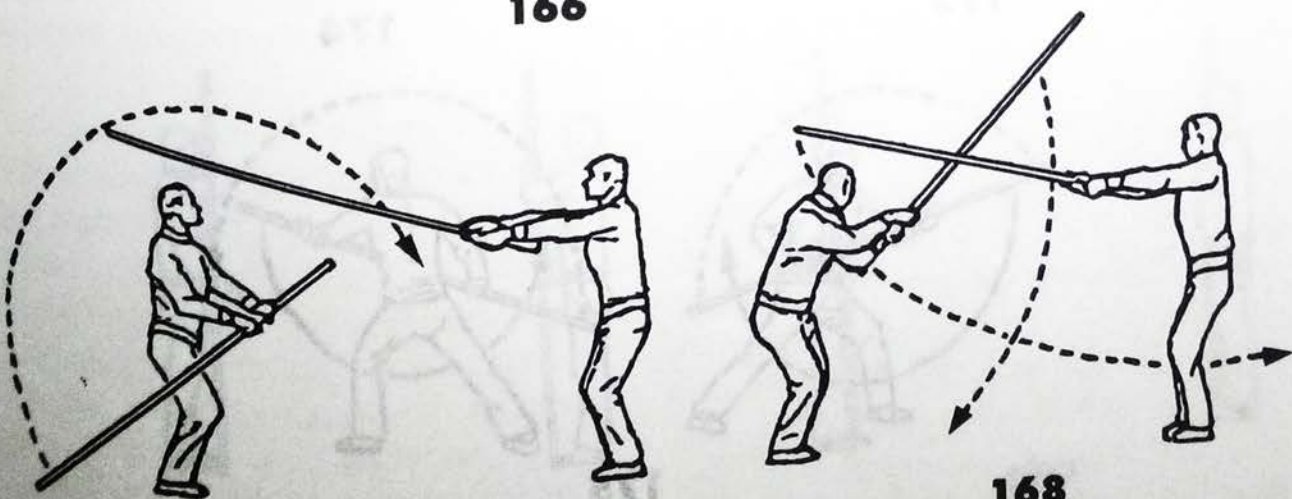
164



165

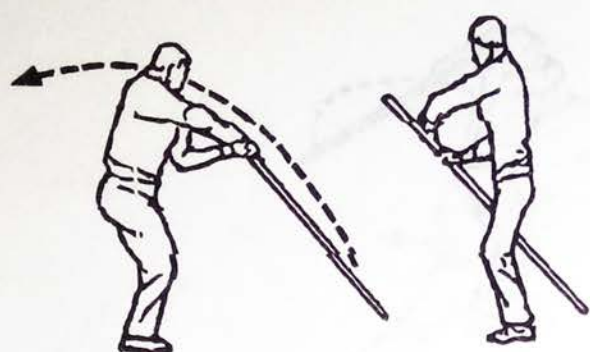


166

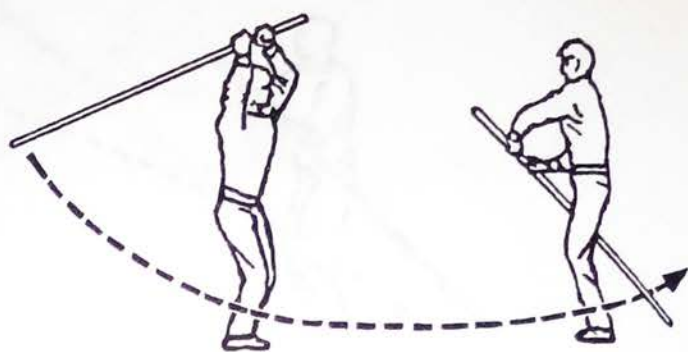


167

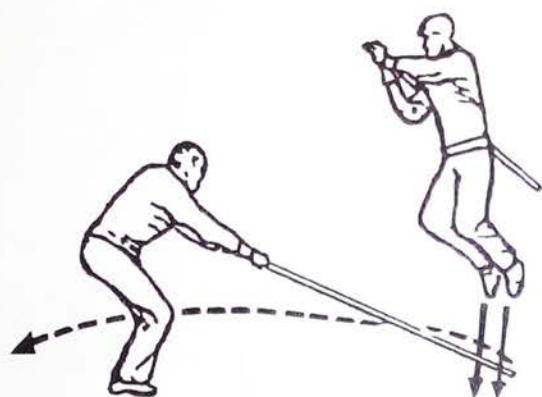
168



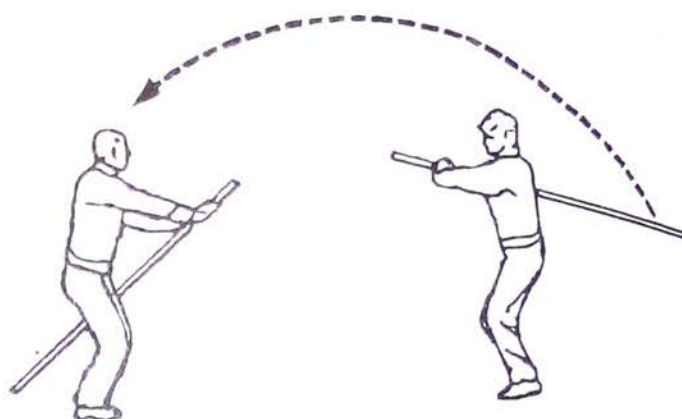
169



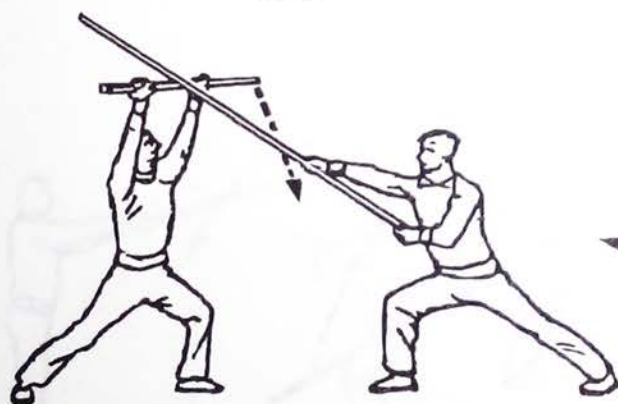
170



171



172



173



174



175



Рис. 34 (продолжение)





176



177



178



179

180

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Прочитав эту книгу, вы познакомились с техникой работы шестом в различных стилях ушу. Конечно, каждый спортсмен, занимающийся определенным стилем ушу (к примеру, тайцзыцюань или чаньцюань), будет изучать технику работы с шестом в уже известном ему стиле, хотя знание техники в других стилях несомненно расширит его кругозор.

В каждом разделе автор постарался показать отличительные особенности данного стиля ушу и техники работы с шестом в этом стиле. Сначала нужно понять особенности стиля в целом, а потом уже изучать и практиковать работу с шестом в любимейшем стиле.

Конечно, в одной книге невозможно отразить технику работы с шестом во всех стилях ушу, так как их более 200. Возможно, эта тема найдет продолжение в следующих книгах автора.



## Приложение

### Трактат Такуана

Ниже приводится трактат (или письмо) Такуана о технике фехтования и природе бессознательного. Изучающие технику работы с шестом должны быть знакомы с этим трактатом, так как в нем описывается техника работы с несколькими противниками, «бессознательная» работа с палкой, мечом. Культура Китая и Японии обращает внимание на достижение психического состояния, в котором отсутствует разум («мусин»). Рефлексия, память, аналитические способности, конечно, нужны человеку, но для мгновенной реакции в опасных для жизни ситуациях требуется совсем другое: человек должен стать как бы бессознательным роботом, защищающим себя с шестом (палкой) в руках или же без него. Это философия Пустоты.

### Письмо Такуана Дзюгю Тадзима-но- ками Мунэнори

«Неведение» (авидья) — значит отсутствие, просветление или пребывание в заблуждении. «Пребывающая стадия» означает момент (точку), где ум останавливается и не пребывает в объектах. В буддизме говорится о 52 стадиях, из которых одна — состояние, где ум не привязывается ни к одному из объектов, с которыми встречается. Эта привязанность (прилипчивость) называ-

ется «томару» — «остановка» или «пребывание». Ум останавливается на одном объекте, вместо того, чтобы плавно протекать от объекта к объекту, как это свойственно его природе.

Взять, к примеру, фехтование: когда противник хочет вас ударить, ваши глаза сразу ловят движение его меча, и вы пытаетесь следовать за этим движением. Но, как только вы это делаете, вы себе уже не хозяин, и, будьте уверены, вас настигнет удар. Это называется «останавливание». Но есть и иной способ встретить меч противника.

Вы, конечно, видите, как меч стремится нанести удар, но не позволяете ему «остановиться» на этом. Не думайте отвечать атакой на угрожающее движение противника, не лелейте никаких преднамеренных мыслей. Просто воспринимайте движение противника, не фиксируя ум на этом, двигайтесь навстречу противнику таким, каким вы являетесь, как всегда. Этим вы направите его нападение против него самого. Тогда его смертоносный меч станет вашим и падет на голову вашего противника.

В дзен это называется «перехватить копьё и нанести им смертельный удар». Идея такова, что меч противника, попав в ваши руки, становится орудием его собственного уничтожения. Это уже «не-меч». Как только ум останавливается на объекте любой природы, будь то меч противника или ваш меч, так сразу же вы перестаете владеть собой. В



такой ситуации объект владеет вами и вы наверняка падете жертвой меча противника. Не должно быть противопоставления субъекта и объекта. Не беспокойтесь за свою безопасность.

Для начинающих неплохо сосредоточить свой ум на самодисциплине. Важно, чтобы ваше внимание не стало пленником чужого меча или оценки движений. Когда ваш ум пленен мечом, вы становитесь собственным пленником. Ум, плененный чем-то внешним, теряет свое мастерство. Я думаю, вам это прекрасно известно, но я только хочу обратить на это внимание с дзенской точки зрения. В буддизме «останавливание ума» называется заблуждением, отсюда и «аффекты», сопутствующие пребывающему состоянию «неведения».

Не путайте «бессознательное» фехтовальщика и «бессознательное» в психологии. Первое свободно от «знания» о себе. Достигая совершенства, фехтовальщик не обращает никакого внимания на личность врага или на себя. Он безразличный наблюдатель фатальной драмы жизни и смерти, в которой, однако, принимает самое активное участие. Несмотря на отношение к происходящему, которое у него есть или должно быть, он превыше себя, он выходит за рамки двойственного обоснования события, но при этом он не избегает его.

В искусстве фехтования, где принцип противостояния очевиден, заинтересованному лицу следует освободиться от заинтересованно-

сти, отбросить двойственное мышление.

Праджей обладают все будды и все живые существа. Это трансцендентальная мудрость, текущая через относительность всех объектов, и при этом она остается недвижимой. Эта неподвижность не похожа на неподвижность камня или деревянного чурбана. Подобная неподвижность является самым умом, наделенным бесконечной подвижностью; он движется вперед и назад, влево и вправо, в каждую из десяти сторон и не знает никаких препятствий ни в каком направлении.

Есть у буддистов бог, называемый Фудо Мео — Неподвижный. Его изображают держащим меч в правой руке и веревку в левой. Зубы его оскалены, а глаза зло сверкают. Его грозная позиция говорит о готовности уничтожить все злые силы, вредящие буддийскому учению. Хотя он изображен в реалистической форме, его нет нигде на земле. Он — символический защитник буддизма, по сути своей воплощение неподвижной праджи для нас, — чувствующих существ. Когда перед ним стоят обычные люди, они вспоминают о его назначении и опасаются препятствовать буддийскому учению. Но человек, обладающий мудростью и приближающийся к буддийскому состоянию просветления, сознает, что Фудо Мео символизирует неподвижную праджу и является разрушителем иллюзий. Того, кто становится просветленным и ведет свою жизнь по примеру Фудо, уничтожив все свои заблуждения, не коснутся злые духи. Мео —



символ не подвижности ума и тела. Не двигаться — значит не «останавливаться» на видимом объекте. Увидев что-то, глаза следуют дальше и ум не привязывается. Когда ум останавливается на каждом стоящем перед ним объекте, то его волнуют всевозможные мысли и чувства, и «останавливание» неожиданно ведет к движению, т.е. волнению. Хотя ум есть субъект остановок, т.е. подвержен «остановкам», он, хотя это и кажется сверхъестественным, при всей своей внешней подвижности на самом деле остается неподвижным.

Допустим, перед вами 10 человек и каждый из них пытается по очереди нанести вам удар мечом. Как только вы избавитесь от одного, нужно сразу же переходить к следующему. Нельзя позволять уму ни на одном противнике останавливаться ни на одно мгновение. Как бы быстро удар ни следовал за ударом, вы не задерживайтесь между двумя ударами, ни на миг не вступайте в схватку сразу с двумя противниками. При таком подходе каждый из десяти противников будет успешно отражен. Это возможно лишь в том случае, если ум свободно движется от объекта к объекту без всяких остановок, без привязанности. В обратном случае подобная игра закончится поражением.

Каннон Босацу (Авалокитешвара) иногда изображается с тысячей рук, и каждая из них держит свой инструмент. Если ум «останавливается» на использовании, скажем, лука, все остальные руки (числом 999) окажутся бесполезными. Толь-

ко потому, что ум не останавливается на использовании одной руки, а движется от одного орудия к другому, все руки оказываются в высшей степени полезны. Но даже от Каннон нельзя ожидать, чтобы на ее теле была тысяча рук. Просто ее образ демонстрирует, что недвижимая праджня осознана и при этом даже тысяча рук не мешает.

Вот другой пример. Я смотрю на дерево и вижу один красный лист. Мой ум останавливается на нем. При этом все остальные листья исчезают. Но если я смотрю на дерево без предвзятых мыслей, я вижу сразу все листья. Один лист «останавливает» мой ум на себе и не дает ему видеть все остальные листья. Но если ум движется без «остановок», он успешно воспринимает сотни тысяч листьев. Когда мы пребываем в таком состоянии ума, мы сами — Каннон.

Простодушный поклоняется Каннон, считая ее сверхъестественным существом с тысячей рук и глаз. Другие, чей ум заходит не слишком далеко, вообще отрицают реальность Каннон, говоря: «Как это может быть у одного тысяча рук?» Те, кто знает причину вещей, не станут ни слепо верить, ни напроочь отрицать. Для них это совершенный символ — свидетельство мудрости буддизма. Тому же учат и другие школы, а в особенности синтоизм. Его символические фигуры не следует отвергать, но и не следует воспринимать буквально. Нужно понимать их смысл. Значения могут быть разные, но все они непреложно указывают на одну истину.



Все начинающие поднимаются от первой ступени неведения и аффектов, и в итоге достигают недвижимой праджни. И, когда они добиваются до последней ступени, то видят, что находятся совсем рядом с началом. В этом глубокий смысл.

В фехтовании это проявляется в том, что подлинный начинающий понятия не имеет, как правильно держать меч, фехтовать, и того меньше знает о том, как ему вообще вести себя во время боя. Когда противник пытается его ударить, он инстинктивно парирует удар. Вот и все, что он может сделать. Но, когда начинается тренировка, его учат, как держать меч, куда направлять ум, и множеству технических приемов — что заставляет его ум «останавливаться» на стыках различных действий. Поэтому, когда он пытается нанести удар по противнику, он чувствует себя ужасно скованно — ведь он утратил чувство неискушенности свободы. Но проходят дни и годы, тренировка приводит его в состояние полной зрелости, его движения и владение мечом достигают состояния «не-ума» (не-умности). Это состояние сходно с тем, которое у него было в начале его пути, когда он еще ничего не знал, не ведал об этом искусстве. Начало и конец — ближайшие соседи. Попросту говоря, когда достигнута высшая стадия изучения буддизма, человек становится вроде простака, который ничего не знает о Будде, о его учении и избегает знания всяких научных достижений, всякой учености. Неведение и аффекты, характеризующие первую ступень, вливаются в

недвижимую праджню, последнюю ступень буддийской дисциплины. При этом интеллектуальные расчеты отходят в сторону, и преобладает состояние не-умности (мусин) или не-мыслия (мунэн). Когда конечное совершенство достигнуто, тело и его органы действуют сами по себе, как им и полагается, без вмешательства ума. (Техническое совершенство достигает полной автономии, освобождается от сознательных усилий.)

Человек обретает бессознательный или рефлекторный тип деятельности тела, а ум не останавливается ни на чем. Он существует сам по себе, без мыслей, без аффектов, подобно пугалу среди рисовых полей. Человек становится простодушным, его чистый ум особенно не выделяется и кажется наивным, держится сам по себе, не отличается самоуверенностью. Несамостоятельность характерна для тех, кто достиг высшего состояния ума.

Нам следует различать два направления тренировки: духовная и практическая. Что касается духовной, то это становится понятным, если человек отказывается от своего собственного неведения и аффектов и достигает состояния «не-ума». Но нельзя отвергать и тренировки технического плана. Если принцип ясен, этого еще недостаточно для мастерства движений. Практическими деталями технического совершенства я считаю, например, то, что называется пятью способами постановки тела в зависимости от характера человека. Принцип духовности должен присут-



ствовать, без всякого сомнения, но фехтовальщик должен владеть и техническими навыками. Тренировка никогда не должна становиться односторонней. Ри (ли) и дэн (ши), как два колеса одной повозки.

Существует способ выражения мысли, «не оставляющий ни малейшего промежутка». Когда кремень ударяется о сталь, не проходит и мгновения, как стремительно появляется искра. Это относится и к уму, который не «останавливается» на объекте, не тратит времени на обдумывание (ибо аффекты любого рода отстаивают свои права). Это не значит, что события проходят буквально одновременно или мгновенно следуют одно за другим. Важно не давать уму на чем-либо фиксироваться (останавливаться). Мгновенность сама по себе бесполезна, если ум «останавливается» хоть на мгновение. Пока есть хоть мгновение остановки, ваш ум уже не ваш, поскольку он попадает под контроль чего-то иного. Когда ум размышляет, как ему совершать быстрое движение, сама эта мысль уже сковывает его. (Вы себе уже больше не хозяин.)

Вопрошающий дзенского мастера: «Что есть Будда?» может в ответ получить поднятый кулак. Или: «В чем конечный смысл буддийского учения?» — учитель может ответить еще прежде, чем вопрос дозвучит до конца: «Ветка цветущей сливы!» или «Кипарис во дворе!» Дело не в том, чтобы дать буквальный ответ, нужно только, чтобы ум вопрошающего ни на чем не остановился. Такой ум не «останавливается» ни на

цвете, ни на звуке, ни на запахе. Этот неостанавливающийся ум в его таковости благословляется как Бог и почитается как Будда. Это и есть дзенский ум или конечная суть искусства. Ответ на вопрос, подобный приведенным выше, данный после раздумья, может быть прекрасен и полон мудрости, но, в конце концов, он еще находится на стадии неведения и аффектов (авидья).

Дзен интересуется то мгновение, в котором кремень, ударяясь о сталь, высекает искру. Чей-то голос зовет: «О, Узмон!» — и человек сразу откликается: «Да!» Это недвижимая праджня. Иногда человек останавливается в сомнении и размышлении: «К чему бы это было?» или «Кто это мог быть?» — и, наконец, ответит: «Что?» Такой человек исходит от ума, пребывающего на стадии недеяния и аффектов. Где бы и когда ум ни останавливался — это знак, что им движет нечто внешнее, т.е. человек находится в заблуждении.

С другой стороны, то, что где-либо не задерживается и сразу же реагирует (в частности на окрик) — есть праджня всех будд. Будда и все существа не есть «два», как нет богов и людей. Бог или Будда — имя, данное уму, тождественному праджне.

Существует много путей — Путь богов, Путь поэзии, Путь Конфуция — но все они лишь иллюстрация к Единому Уму.

Когда люди следуют только букве и не обладают истинным пониманием того, что есть Единый Ум (недвижимая праджня) — тогда всю



свою жизнь всеми возможными путями они этим злоупотребляют. День и ночь они совершают добрые и злые дела, согласно своей карме. Они оставляют семью, разрушают целую нацию или совершают еще что-нибудь, противное воле Единого Ума. Они совершенно запутываются и не могут узреть Единый Ум. К несчастью, так мало людей, действительно проникших в глубины Единого Ума. Остальные, увы, совершенно сбились с пути.

Но мы должны знать, что недостаточно видеть этот Ум. Мы должны практиковать его в нашей повседневной жизни. Мы можем бойко о нем говорить или писать книги, но этого недостаточно. Сколько бы мы ни говорили о воде, как бы умно ее ни описывали, она от этого не станет настоящей водой, жажды не утолит. И так же огонь. От одних разговоров об огне рот не загорится. Узнать, что такое огонь и вода, значит испытать их в действительной конкретности.

Часто задают вопрос: «Куда направлять ум (внимание)?» Когда ум направлен на движения противника, он захвачен ими. Когда направлен на его меч — скован мечом. Когда направлен на то, чтобы нанести противнику удар, — захвачен мыслью об ударе. Когда направлен на собственный меч — захвачен собственным мечом. Когда направлен на положение тела, которое принял противник, — захвачен им. Во всех случаях говорят, что не знают, куда следует направлять ум.

Некоторые говорят: «Куда бы ни был направлен ум, человек неиз-

бежно следует этому направлению, и враг, конечно, использует это, т.е. поражение неминуемо. Поэтому лучше всего держать ум в нижней части живота, как раз под пупком, тогда он сможет приспособиться к различным ситуациям».

Если вы пытаетесь удержать ум, заключить его в нижнюю часть живота — сама идея его удержания, фиксация в определенном месте не позволит ему действовать в другом месте, и результат не преминет сказаться. Тогда возникает вопрос: «Если удержание ума ниже пупка препятствует его свободному движению, то где же его следует удерживать?» Отвечаю: «Если вы берете его в правую руку, он становится пленником правой руки, а остальные части тела терпят неудобства. Тот же результат, если поместить ум в глаза или правую ногу, как и в любую ограниченную часть тела. Тогда остальные части тела будут ощущать его отсутствие».

Тогда возникает вопрос: «Так на чем же, в конце концов, сосредоточивать ум?» Ответ таков: «Не в том суть, где разместить свой ум, а в том, чтобы чувствовать его всем телом, дать ему течь через все ваше существо. Если это происходит, вы пользуетесь руками, глазами, ногами тогда, когда они нужны, и не истратите зря ни лишнего времени, ни лишней энергии». (Локализация ума означает его замораживание. Когда он перестает свободно течь, как это необходимо, он больше не ум в своей таковости.) Локализация бывает не только в физическом пространстве. Ум может быть скован и



психологически. Например, можно задуматься, когда нужно действовать немедленно. Размышление «останавливает» движущийся ум. Не раздумывайте, не проводите различий. Дайте уму течь спокойно, без задержек, по всему телу, нигде не «останавливаясь». Дзен-буддисты в своем учении говорят о правильном или истинном (се) и частичном (хэн). Когда ум совершенно наполняет тело, он правильный; когда помещается в какой-то части тела; он частичный или односторонний. Правильный ум равномерно распределен по всему телу и нисколько не частичен. Частичный же ум разрознен и односторонен. Дзен не любит частичность или локализацию. Когда ум прикован к какому-то месту, он не может проникать или течь во все части тела. Когда его не делают преднамеренно частичным, он естественно распространяется по всему телу. Обладая таким умом, человек может спокойно встречать нападающего противника, вооруженного мечом. В любое мгновение ваши руки смогут среагировать на ваш приказ. Ноги и все другие части тела безошибочно действуют, согласно обстоятельствам. Уму не нужно выбирать из какой-либо ограниченной части, куда его перед этим поместили на стоянку.

С умом нельзя обращаться как с кошкой, привязанной за веревочку. Ум надо предоставить самому себе, чтобы он мог свободно действовать согласно своей природе. Нигде не ограничивайте ум, не делайте его частичным — вот верная духовная тренировка. Когда он ни-

где — он везде. Когда он занимает одну десятую, его нет в девяти десятых. Фехтовальщик должен дать уму двигаться, как ему естественно, а не пытаться его намеренно ограничивать.

Может показаться, что текучесть и недвижимая праджня вступают в противоречие, но в реальной жизни они идентичны. Когда у вас есть одно, то есть и другое, ибо ум в его таковости одновременно подвижен и неподвижен, он постоянно течет, никогда и нигде не «останавливается», и помимо всего у него есть центр, который никогда и нигде не вступает ни в какое движение, оставаясь всегда самим собой. Трудность в том, чтобы почувствовать тождество этого центра неподвижности с его непрерывными движениями. Таким образом, фехтовальщик находится перед лицом логического противоречия. Как только он начинает обращать внимание на противника, начинает логически осмысливать ситуацию — его движения становятся затруднительными (это называется «суки»). И враг, конечно, пользуется этим. Фехтовальщик не должен задумываться ни на секунду, ибо момент «суки» противник не преминет использовать. Вы не можете ни расслабиться, ни сохранять напряженность хоть какое-то время, ибо это заставляет ум «останавливаться», и он теряет свою текучесть. Как же можно одновременно расслабляться и напрягаться? Это все то же старое противоречие, только в другой форме.

При интеллектуальном анализе ситуации противоречие в той или



иной форме неизбежно; движение и в то же время не движение, напряжение и расслабление; видеть, как все происходит, и в то же время нисколько не беспокоиться о том, как все это повернется. Не нужно иметь намерений, сознательных расчетов, предчувствий, ожиданий — короче говоря, быть невинным, как дитя, и при этом владеть всей ловкостью, хитростями, проныцательнейшей сообразительностью вполне созревшего ума, и все это перед лицом противника. Как этого достичь? Интеллект в такой предсказательной ситуации помочь не может. Единственный способ достичь результата — это куфу. Куфу — нечто глубоко личное, индивидуальное, его необходимо развить внутри себя. Если говорить языком психологии, это значит устранить все препятствия — как интеллектуальные, так и аффективные и эмоциональные, — на пути того, что скрыто в бессознательном, и дать ему двигаться совершенно независимо, без вмешательства интеллекта. Куфу может, минуя анализ, достичь полной свободы движения, преодолеть все, что сдерживает. Куфу наступает, когда воля напряжена до предела, когда человек захвачен весь целиком, т.е. он целен и растет из глубины собственного бытия.

Заблуждающийся ум можно определить как ум, обремененный идеями и аффектами. Такой ум не может двигаться от одного к другому без остановки, не оглядываясь на себя, и это препятствует его природной текучести. Такой ум,

прежде чем сделать движение, образует сгусток, потому что первое движение все еще тянется. Это «суки» фехтовальщика — то, чего нужно старательно избегать. Это же относится и к самоосознанному уму. Сознать себя сам может только ум человека, в отличие от ума животного. Но ум, сознающий, что он делает, перестает быть инстинктивным, его распоряжения окрашены расчетами и раздумьями, а это значит, что связь между ним и органами тела уже не прямая, поскольку утрачено единство между руководителями и исполнителями. Когда существует двойственность, индивидуальность никогда не проявляется в целом; такой, как она есть.

Осознающий ум — «усин но син», — противоположен «мусин но син», уму, не сознающему себя. Мусин — буквально означает «не-ум», это ум, отрицающий себя, дающий себе уйти от себя, расслабиться до состояния совершенной несдержанности, несвязанности.

Ум, не осознающий себя, не нарушается никакими аффектами. Это ум изначальный, а не заблуждающийся. Он всегда течет, никогда не останавливается, никогда не становится твердым. Поскольку он ничего не выбирает, не ищет, куда надо двигаться, — он наполняет все тело, проникает в каждую его часть и нигде не останавливается. Он никогда не становится подобным камню или куску дерева. Если он отыскивает где-то место для отдыха, это не ум «не-ума». «Не-ум» ничего в себе не хранит. Его также



называют мунэн, «не-мысль». Мусин и мунэн — синонимы.

Главное — достичь мусин или мунэн. Тогда сознание течет от предмета к предмету, как поток воды, заполняя все уголки. Поэтому ум может выполнять все, что от него требуется. Но когда течение где-то останавливается, в другие места оно уже не доходит, и в результате наступает общая заостренность. Колесо может вертеться, когда оно не слишком плотно связано с осью. Если связь слишком тесная, оно не будет двигаться. Если ум чем-то занят, он перестает работать, он не может ни слышать, ни видеть, даже если звук проникает в уши и свет вспыхивает перед глазами. Когда у вас что-то на уме, ум предвзят и у него нет больше ни на что времени. Но пытаться устранять мысль, которая поселилась в уме, значит наполнить ум чем-то другим. Это вызывает порочный круг. Лучше всего с самого начала не давать в уме пристанища ничему. Может быть, это и трудно, но если вы продолжите упражняться в куфу, то через некоторое время достигнете этого состояния. Но, конечно, для этого не надо торопиться.

Поднятый меч не имеет собственной воли, он весь из пустоты. Он как сверкающая молния. Человек, который сейчас будет повержен ударом, — тоже пустота, и такая же пустота — поднявший меч. Ни один из них не обладает умом, наделенным субстанциональностью (постоянством, твердостью). Поскольку каждый из них состоит из пустоты и не обладает умом (иокоро), то чело-

век, который наносит удар, не человек, меч в его руках — не меч, и то «Я», которое сейчас будет повержено, — подобно весеннему ветерку, рассеченному проблесками молнии. Когда ум не останавливается, то меч, наносящий страшный удар, не что иное, как дуновение ветерка. Ветер не осознает себя, когда мчит-ся над вершинами деревьев, нарушая их покой. Так же и меч.

Эта пустота «не-умности» относится ко всем видам деятельности, а также к танцам и фехтованию. Танцор поднимает веер и топает ногой. Если он хоть чуть-чуть думает о том, как ему это надо сделать хорошо, он перестает быть хорошим танцором, и его ум останавливается на каждом моменте. Во всех действиях необходимо забыть свой ум и стать единым с тем, что ты в этот миг делаешь.

Если мы привязываем кошку, чтобы она не схватила птичку, она будет вырываться на свободу. Но научите кошку не замечать присутствия птички, и тогда животное свободно может отправляться, куда захочет. Иными словами, когда ум привязан, он чувствует себя ограниченным в каждом движении и тут нечего говорить о каком-то чувстве спонтанности.

Итак, не позволяйте уму останавливаться на поднятом мече, забудьте, что делаете, и бейте врага. Не удерживайте ум на том, кто стоит перед вами. Все происходит из пустоты, но остерегайтесь, чтобы ваш ум не попался в сети самой пустоты.

**Конец письма Такуана**



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение .....	3
От автора .....	4
Исторические сведения о шесте .....	5
Виды шеста .....	7
Объяснение техники работы с шестом .....	9
Применение шеста в различных стилях ушу .....	10
1. Стил ь чанцюань .....	10
1.1. Тао «Кулак против посоха» .....	11
1.2. Тао «Посох демона» .....	20
1.3. 32 формы тао с шестом .....	31
1.4. 50 форм тао с шестом .....	41
2. Стил ь тайцзыцюань .....	52
2.1. Хваты шеста .....	52
2.2. Тайцзыгунь, 36 форм .....	52
2.3. Названия 36 форм тао с шестом .....	71
3. Стил ь винчунь .....	72
3.1. Хваты шеста .....	72
3.2. Блоки шестом .....	72
3.3. Удары шестом .....	72
3.4. Тао «Лук Дим Бун Кван» («6,5 ударов») .....	72
4. Стил ь синьцицюань .....	80
5. Стил ь шаолиньцюань .....	85
5.1. История шаолиньского шеста .....	85
5.2. Тао «Шест на уровне бровей» .....	88
5.3. Техника шаолиньского посоха .....	114
5.4. 62 формы тао с шестом .....	132
6. Стил ь мэй хуа .....	143
7. Стил ь багуачжан .....	148
8. Стил ь цзуйцюань .....	152
8.1. 109 форм тао с шестом .....	154
9. Стил ь хоуццюань .....	172
9.1. Тао «Шест обезьяны» .....	177
Дуйлянь .....	185
Соревнования и показательные выступления с шестами .....	186
Фехтование на шестах .....	187
Заключение .....	222
Приложение. Трактат Такуана .....	223



С.К.Карамов

# ПРИМЕНЕНИЕ ШЕСТА В РАЗЛИЧНЫХ СТИЛЯХ УШУ

РНБ Русский фонд

2001-3

9317



Автор этой книги – Президент Межрегиональной Академии кэмпо, эксперт ушу – впервые предпринял попытку систематизировать многочисленные техники применения шеста в различных стилях ушу.

Поскольку для отработки технических приемов только текстового описания недостаточно, книга снабжена большим количеством иллюстраций тао с шестом.

Книга поможет детально изучить технику работы с шестом и станет ценным практическим руководством для тренеров и их учеников в школах ушу.



«Физкультура и спорт»

ISBN 5-278-00685-4



9 785278 006855