

И. А. КРАСУЛИН

# УШУ ПУТЬ К ПОБЕДЕ



**И. А. КРАСУЛИН**

■

# ПУТЬ



Москва  
Издательство «Знание»  
1992.

ББК 75.715

К 78

КРАСУЛИН Игорь Авраамович - лауреат всесоюзных и международных фестивалей оздоровительных и воинских искусств, директор культурно-оздоровительного центра Фитнесс-Полиформ, автор книги теории и практике воинских единоборств.

Редактор: *МИХЕЙКИНА Л.В.*

Красулин И.А.

К 78 Ушу - путь к победе. - М.; Знание, 1992. - 64 с.  
ISBN 5-07-002527-9

Одним из наиболее популярных в нашей стране видов восточных боевых единоборств является ушу. В чем секрет притягательности школы Шаолинского монастыря? Каковы ее философские основы и как они реализовались в мастерстве борьбы без оружия? Что нужно, чтобы овладеть воинским искусством ушу? Об этом и о многом другом вы узнаете из данной брошюры.

Для широкого круга читателей.

4204000000-100

К

КБ № 7-20-92

ББК

75.715

073 (021-92)

ISBN 5-07-002527-9

Красулин И.А., 1992 г.

## Поиск гармонии с миром и самим собой

Привести в порядок свой внешний облик, воспитать у себя добродетель, быть таким гуманным, таким справедливым, как Земля...

*ГУАНЬ ИНЬ ЦЗЫ, X век*

Боевые искусства Востока: китайское ушу, корейское тэквондо, японское дзюдо, джиу-джитсу, айкидо, каратэ, вьетнамское вьетводао и многие другие национальные виды борьбы предстают перед нами как ни на что не похожий мир, как уникальная самобытная культура. Овладеть ими в совершенстве – это значит приобщиться к тысячелетней традиции, уходящей корнями в глубинные пласты культуры древних цивилизаций Востока, у которых понятие «воинские искусства» наделялось совсем иным смыслом, нежели на Западе, являясь сплавом физических упражнений и философского учения.

Не победа над противником была конечной целью изучения воинских искусств, но победа над самим собой, преодоление собственных слабостей и недостатков для жизни в согласии с самим собой, окружающим миром, природой, космосом.

Восточные мудрецы утверждали, что Вселенная равна человеку, а человек равен Вселенной, следовательно, он может обладать всей ее мощью, но для этого ему нужно найти правильный способ, свой путь. Согласно учению для человека существует пять возможностей достижения совершенства: путь монаха, путь мага, путь философа, путь йога, путь воина. Только для выбравшего правильно свой путь и верно ему следовавшего доступно слияние с мировой гармонией, достижение внутреннего равновесия, то есть обретение *дао*.

В достижении этой цели человеку содействовали существовавшие на Востоке многочисленные эзотерические

(тайные) школы. Их наставники помогали ученику постепенно, шаг за шагом, подниматься по ступеням знания все выше и выше. Восхождение по пути совершенствования занимало всю жизнь и насчитывало от 7 до 12 ступеней. Сумевший постичь всю мудрость учения школы считался совершенным человеком, обладавшим высшим учением, он становился мастером, или *гунфу*.

В Древнем Китае термин «*гунфу*» имел довольно широкий смысл, но при всем многообразии оттенков неизменным оставалось его духовное содержание как огромной ценности и приобщенности к высшему знанию. Причем стать *гунфу* мог в равной степени и тот человек, который выбрал путь философа, и тот, который выбрал путь воина. Например, понятие «*гунфу*» часто можно встретить в философских трактатах об искусстве кулачного боя. Там оно употребляется рядом со словом «учение» как величайшее внутреннее откровение древних мудрецов.

О *гунфу* в Европе узнали довольно давно. В 1779 г. во Франции появилась книга миссионера-иезуита Сибо и называлась она «Заметки о Гунфу даосских бонз». Автор книги пользовался услугами обращенного в христианство китайца и с необыкновенной для того времени точностью описал многие особенности практики *гунфу*. В то же время иезуит подходил к древнекитайскому учению со своими, европейскими, мерками. Он увидел в *гунфу* лишь «утонченную и разумную систему» физических упражнений, а главную цель – реализацию человеком всех потенциальных возможностей своего бытия – понять не смог. Потому и трактовал идеалы китайских мастеров лишь как желание достичь бессмертия. Практицизм одержал верх, эзотерический смысл подменился подражанием форме, и от комплексной системы остались лишь отдельные фрагменты, вырванные из общего контекста культуры, – различные виды восточных единоборств (дзю-дзюцу, каратэ, джиу-джитсу, айкидо и другие).

Между тем стержнем всех древних систем является учение о том, что «ключ» к управлению телом лежит в нашем сознании. Правильно им пользуясь, можно полностью контролировать, развивать и корректировать свой ор-

ганизм. По собственному желанию владеющий этим умением может увеличить свои возможности, поддерживать хорошее здоровье, причем гораздо успешнее, нежели пользуясь другими путями, минуя сознание.

На этом принципе основывалось и воинское искусство ушу, в котором физические приемы лишь помогали в совершенстве управлять внутренней энергией. Естественно, если человек реализует свои возможности через сознание, то он должен ясно представлять свое место в окружающем мире, из которого черпает энергию. Потому в общих чертах расскажем о древнекитайском философском учении, которое нашло прямое отражение в комплексах физических упражнений ушу, в особенностях движений и методике подготовки.

Согласно учению человек, представляя собой отражение громадного мира, является микрокосмом по отношению ко Вселенной (макрокосм). Будучи частицей Вселенной, он обладает информацией о всех ее тайнах. Сила, связывающая человека и Вселенную, проявляется в виде двух энергетических потоков: нисходящего потока неба – *ян* (мужской радикал, положительный) и восходящего потока Земли – *инь* (женский радикал, отрицательный). Соединение двух радикалов образует энергетический потенциал человека (*ци* – энергия). Восхождение, или, иначе говоря, совершенствование по 12 ступеням, идет от земли к небу, то есть от минуса к плюсу. Течение и поток энергии зависят от гармоничного сочетания внешних и внутренних причин, которые образуют многочисленные связи между человеком и окружающим миром.

Поэтому человек должен жить в гармонии с природой и самим собой, следуя принципу «не навреди» – своему организму, окружающему миру, земле. Не покорение природы, а познание ее – главное условие на пути к совершенству.

Человек и внешний мир подчиняются одним и тем же законам. Как в природе ночь сменяет день и чередуются сезоны года, так и в человеческом организме постоянно происходит движение внутренней энергии *ци*. Кстати, в индийской традиции она называется «*прана*». Упадок сил и

подъем их; смена настроения - все зависит от преобладания положительного или отрицательного энергопотока, что в человеке доминирует - *ян* или *инь*. Первоначально обозначавшие темноту и свет, в дальнейшем они стали синонимами полярных принципов мироздания.

Каждое явление природы и действие человека несут в себе оба начала - *инь* и *ян*. Между этими вечно движущимися потоками есть точка равновесия – «Великий Полюс», от которого как бы волнами распространяется бытие. Достигшему совершенства человеку дано ощутить его, представить себя центром мироздания, образно говоря, точкой в центре круга, он обретает покой и приобщается к мировой гармонии. Но это доступно лишь тем, кто следует выбранному пути.

В процессе взаимодействия сил *инь* и *ян* образуются пять первоэлементов, составляющих основу всего материального мира. Философ Чжоу Дуньи (XI век) в труде «Объяснение плана Великого Полюса» сообщает: «Положительные силы Вселенной превращаются в отрицательные и, сочетаясь, порождают пять элементов: воду, огонь, дерево, металл, почву (землю). Эти пять элементов согласованно распространяются повсюду, и таким образом устанавливаются четыре сезона».

Сочетания этих первоэлементов определяют все явления и процессы во Вселенной и в природе. Они имеют соответствия во внутренних органах тела, во всех пяти чувствах человека. А следовательно, научившись их контролировать, человек обретает силу и над первоэлементами. В обучении ушу этому отводилось значительное место.

Уникальным памятником древнекитайской культуры является «Книга перемен», которая более трех тысячелетий была базой для развития философии, медицины, астрономии, исторической науки, воинского искусства. В ней графически изображено взаимодействие сил *ян-инь* и пяти первоэлементов, образующее определенную систему. С помощью ее возможно не только правильно оценивать происходящие события, но и заглянуть в будущее.

Основу «Книги перемен» составляют восемь комбинаций двух видов линий: целой, символизирующей положи-

тельное начало *ян*, и прерванной, отражающей отрицательное начало *инь*. Эти знаки называются триграммами. Значения каждой из универсальных сил определяются «по обстоятельствам», в зависимости от которых одно и то же явление может соотноситься и с силой *инь*, и с силой *ян*. Считается также, что каждое явление, достигнув своего предела, переходит в иное начало. Например, твердый металл (*ян*) при нагревании до определенной температуры переходит в иное, жидкое качество (*инь*). Соответственно меняется и его знак.

Триграммы указывают на определенные фазы состояния и принципы взаимодействия мировых сил. Согласно учению жизнь – это бесконечная череда перемен, истекающих из взаимодействия и борьбы *инь-ян*, сил света и тьмы, упругости и податливости, жары и холода. Триграммы располагаются по кругу, как бы символизируя собой мировой круговорот. Отсюда мастерство в традиции ушу, истинное *гунфу* – это умение сохранять равновесие разнонаправленных процессов нашей жизни.

Комбинации двух триграмм образуют в совокупности 64 гексаграммы, которыми, согласно китайским представлениям, исчерпывается все разнообразие явлений в мире. Таково состояние «Великого Предела».

Любопытно, что китайская медицина различает в человеке 64 сустава, соответствующих 64 гексаграммам. Таким образом, человеческое тело является прообразом не только строения Космоса, но и единого мирового творческого процесса.

Схему мировых перемен своеобразно воспроизводят и комплексы (тао) ушу. Не случайно основополагающими в них являются круговые, спиральные движения. Стремление к достижению равновесия разнонаправленных процессов выражается в таких характерных для *тао* понятиях, как раскрытие и закрытие, наполнение и опустошение, растяжение и сжатие, покой и движение. Древние мастера так поэтично описывали эти состояния! «Стоишь как гора, ступаешь, как будто идешь под водой, воля твоя подобна развивающемуся флагу или колеблющемуся пламени свечи, энергия организма клубится подобно облакам и растекается повсеместно по телу. Дух и энергия, воля и сила собраны воедино...»

# Великая река ушу

Таким образом, наследие ушу являет собой пример соединения эстетико-философской мысли, мистики и воинского искусства. Причем последнее выходило далеко за рамки воинской практики. Воинское искусство на Востоке развивалось в русле трех основных направлений:

- а) воинское ремесло;
- б) искусство (воинское, театральное, цирковое);
- в) оздоровительное.

И какому бы направлению ни отдавал предпочтения ученик, цель была одна – добиться гармоничного взаимодействия с окружающим миром и, став *гунфу*, максимально реализовать свой творческий потенциал. Вот почему в древнекитайском воинском искусстве совершенствование в мастерстве неразрывно связано с преображением в духе. Другими словами, физические упражнения обязательно должны дополняться психическим тренингом.

При выборе определенных упражнений учитывалось буквально все – место проведения занятий, погода, расположение сторон света, время суток. Например, днем, в часы преобладания *ян*, следовало использовать вращение в левую сторону и делать упор на физические упражнения, а ночью, когда преобладает сила *инь*, нужно делать вращение в правую сторону и заниматься отработкой технических приемов, а также психических упражнений.

Многолетняя, кропотливая работа над телом и духом шедших с помощью ушу по пути воина приводила к впечатляющим результатам. Предание гласит: «Великие мастера хранят в своем сердце принципы всех вещей, телом они охватывают все явления мира. Они спокойны, в их сердца вмещаются все их Ци. Они вмещают в себя исконную энергию Неба и Земли, следуя своей природе и совершенствуясь в Дао, а поэтому их тело – словно девятислойные небеса и прекрасные драгоценные камни. Волнение не проникает, не замутняет их сердца, каждая мысль – чистый образ правды, каждое движение тела – действие небесного Дао. Вот почему они способны всюду попеть без усилий, всего добиваться без мучительных раздумий и безупречно претворять Срединный Путь (путь равновесия)».

Вся наша жизнь есть лабиринт, мы путники, идущие по нему, мы несем свет и открываем новые пути, на самом же деле мы ищем из него выход.

Из канонов Шаолиня

Неповторимость и неиссякаемость искусства ушу, которое древние любили сравнивать с могучей, полноводной рекой, заключаются в многообразии школ, стилей и технических приемов. В различных местностях, храмах или монастырях возникали самобытные разновидности единой системы, многочисленные ручейки, которые слились в могучий поток, сумевший прорваться к нам сквозь тысячелетия. И хотя за это время некоторые секреты древних мастеров были утрачены, но даже то, что сохранилось, поражает своим многообразием. По мнению знатоков, на сегодняшний день существует более 130 стилей ушу.

Каждый из них имеет свое название. Как правило, в него входит слово «кулак» (цюань), а также ряд признаков: место создания (южный, северный, шаолиньский); сходство с движениями животных (кулаки обезьяны, лапы орла, богомола, журавля); особенность движений (длинный, скользкий, мягкий); имя создателя школы (стиль Ян, Чен, Ча, Мо, Хун). Но бывают характерные для китайцев образные названия стилей («Цветок сливы», «Красный кулак»).

Из поколения в поколение передавались легенды о создателях различных школ ушу. Например, считалось, что родоначальником стиля «Обезьяны» (Хоу-цюань) был сам царь обезьян. Появление стиля «Направленная воля» (Сини-цюань) традиция связывает с легендарным полководцем Юэ Фэем. Согласно легенде знаменитый стиль «Пьяницы» был разработан монахом Лу Чжишенем, а стиль «Потерянный след», или «Лабиринт», – бывшим воспитанником Шаолиньского монастыря монахом Янь Цином.

Излюбленным сюжетом для современных кинофильмов стала легенда о создателях стиля «Пушечные удары» – 13 шаолиньских монахах, спасших от преследования князя царства Цинь Ли Шимина. В 627 г. невзгоды князя закончились,

и он взошел на престол, став вторым императором династии Тан. Тогда же он издал указ, согласно которому 13 шаолиньским монахам был пожалован почетный титул «Наставник императора».

Все эти легенды, где история переплеталась с вымыслом, рождали чувство общности у мастеров ушу с национальными героями, одухотворяли выбранный ими путь.

Исторически сложилось так, что в Китае в одно и то же время существовали три крупных центра ушу, каждый из которых имел особенные, только ему присущие черты. Эти центры стали родоначальниками основных направлений в ушу: шаолиньского, уданского и змейского,

Уданское направление сформировалось на базе религиозно-философского учения даосизма, связанного с постижением человеком его *дао*, то есть пути. Даосизм, основываясь на учении о двух началах *инь-ян* и пяти первоэлементах, стремился достичь их равновесия, что давало человеку путь к бессмертию. За тысячелетия даосские монахи, исходя из «Книги перемен», создали сложную систему оккультных наук, геомантии и хиромантии. По всему Китаю шла молва о чудесах, творимых подвижниками *дао*, об их умении летать, вызывать землетрясения, повелевать громом.

Для даосских отшельников внешнее было неотделимо от внутреннего, то есть неподготовленное тело не могло стать обителью высшей мудрости и духовного совершенства. Вот почему они разработали различные психорегулирующие системы, сочетавшие в себе дыхательные упражнения, оздоровительную и военно-прикладную гимнастику, а также строжайшую диету.

Создавая гимнастические комплексы, даосы стремились укрепить внутренние органы, добиться эластичности мышц, подвижности суставов, прочности сухожилий, чуткости нервных окончаний и хорошего кровообращения. Физические упражнения были неразрывно связаны с дыхательными. Желая постичь секрет долголетия, монахи пытались перенять способы дыхания у животных и птиц, живших дольше человека. Чтобы воссоздать их ритм дыхания приходилось принимать сложные позы, переходя от статичных

к подвижным, легли в основу звериных стилей, характерных для всех направлений ушу.

Первый из дошедших до нас трактатов ушу уданского направления был написан в III в. лекарем-даосом Хуа То, назывался он «Игры пяти зверей». Его автор еще при жизни стал человеком-легендой, а после смерти он был обожествлен. Хуа То писал: «У меня есть своя система упражнений... В ней используются движения тигра, оленя, медведя, обезьяны и птицы. Система эта излечивает болезни, укрепляет ноги и сохраняет здоровье надолго. Заключается она в прыжках, наклонах, раскачивании, ползании, вращении и сокращении мышц путем напряжения».

Дальнейшее развитие эта система получила в даосской секте «Высшей чистоты». В крупном даосском центре в горах Удан-шань в провинции Хубей заканчивается формирование уданского направления как методики достижения здоровья и долголетия путем психомедитативного проведения внутренней энергии *ци* по 12 каналам внутри тела; дыхательных, психофизических упражнений на основе звериной гимнастики; сексуальной практики; диетологии.

Считается, что мягкие стили, отличающие уданское направление, возникли в I тысячелетии до н.э., а становление их произошло в IX-XIII вв.— блестящем периоде китайской истории.

Почему же уданский стиль ушу называют мягким? Все его школы (Тайцзи-цюань, Багуа-чжан, Син-и-цюань и др.) стремились привести человека в состояние естественности, единства с окружающим миром. А тот, кто совершал или провоцировал нападение, нарушал это единство и равновесие и как чужеродный элемент был обречен на гибель. Отсюда приоритет обороны, но даже она почти совсем лишена элементов агрессии.

Основные принципы всех мягких стилей уданского направления сводятся к следующему.

1. Непрерывность и взаимосвязанность сменяющих друг друга движений.
2. Плавность и округлость движений.
3. Своевременное расслабление, позволяющее «двигаться будучи в покое и будучи в покое оставаться насто-

роже». Все тело должно быть подобно мягкому шлангу, наполненному энергией.

4. Гармония внешнего и внутреннего движения. Работа рук, ног, бедер – это внешнее движение, а контроль за дыханием, разумом и волей – внутреннее.

5. Сочетание мягкости и твердости. Внешняя мягкость и расслабленность порождают предельную жесткость в момент удара или блока. «Корень сокровенной пружины произрастает из сердца» – такая фраза неоднократно встречается в уданском ушу. Следует научиться устранять все отвлекающие мысли, сосредоточившись на сути движений.

Движения эти, сгруппированные в строгой последовательности по нарастанию их сложности, известны под названием «гао». В Древнем Китае считалось, что первые *тао* были разработаны некой цивилизацией доисторических времен, которая, «перед тем как исчезнуть», передала их людям как путь физического и духовного совершенствования.

Для *тао* всех школ характерны чередование мягкости и жесткости, расслабления и концентрации, быстроты и замкнутости, а также четкий ритм, чувства дистанции и времени, правильное дыхание и распределение энергии. Обязательным требованием является возвращение в исходную точку, из которой начиналось движение. Как правило, при выполнении *тао* не допускалась импровизация, его следовало воспроизводить с точностью до малейших деталей. Объяснялось это тем, что их разработчики – основатели школ или прославленные мастера – являлись носителями единого Знания, вестниками богов, а сами *тао* – средство к единению с Космосом, к пробуждению и концентрации жизненной энергии.

Схемы движений в *тао* воспроизводят различные сакральные геометрические фигуры-символы: квадрат, круг, спираль. Даже количество движений соответствует «магическим» числам. Все *тао* различных школ уданского ушу прямо связаны с кругом 8 триграмм и 64 гексаграмм «Книги перемен». Каждое движение в них несет философский смысл и магическую символику. Например, *тао* звериных стилей призваны даровать могущество, стремитель-

ность, бесстрашие и неуязвимость. А выполняющий их находится под покровительством того божественного животного, чьи движения он воспроизводит.

До наших дней дошли пять основных стилей одной из крупнейших школ уданского ушу Тайцзи-цюань: Чэнь, Ян, Сунь и два стиля У. Заметим, что на их основе недавно был составлен *тао* в 40 форм. В рамках той школы было разработано парное *тао* в 48 форм, аналогичное знаменитым шаолиньским 72 приемам и освобождениям.

Основные положения другой великой уданской школы Багуа не только перекликаются с Тайцзи-цюань, но как бы служат ее развитием. Особенность этой школы в движении по кругу и в спиралевидных вращениях. Весь набор приемов строится на использовании комбинаций семи звериных стилей: «Змеи», «Аиста», «Льва», «Дракона», «Обезьяны», «Ястреба» и «Медведя». При исполнении особенно ценится непрерывность и скорость вращения. Носившие косу старые мастера добивались такой скорости движений, что их косы оставались в горизонтальном положении даже тогда, когда они падали и вставали. Тестами в школах Багуа-чжан были упражнения с пиалами, наполненными водой или горячей жидкостью. Испытания проходили успешно, если во время упражнений из пиал, находящихся в руках, на голове и плечах, не вытекало ни одной капли.

Основные принципы школы Багуа сводятся к следующему.

1. Покой в движении, движение в покое.
2. Неторопливость в быстрых действиях, быстрота в медленных.
3. Сила через податливость и мягкость, податливость и мягкость через силу.
4. Естественность через неестественность.
5. Размеренность во всем, все в размеренности.

Третьей великой школой уданского направления считается Син-й-цюань («Направленная воля»). О ее создании Чжан Юна сообщает следующее: «В период заката династии Мин и воцарения Цип к востоку от реки Бу жил знатный человек по имени Цзи Цикэ, по прозвищу Лунфэн (дра-



кон-вихрь), мастер фехтования на длинных копьях. Он странствовал по Поднебесной, посещая знаменитых мастеров воинских искусств, пока не дошел до горы Чжуанань. Там у одного мастера он и нашел «Пособие по пяти стилям кулачного боя» Юэ Фэя, ясное по мысли и драгоценное по содержанию. Впоследствии свои познания Лунфэн передал через поколения, и так они пришли к нынешним мастерам школы Син-и».

В отличие от Багуа-чжан, где приложение силы идет по горизонтали за счет энергии скручивания и раскручивания, в Син-и сила прикладывается по вертикали в трех уровнях и движения характеризуются большей жесткостью. Долгое время странствующие по Китаю купцы набирали охрану из бойцов этого стиля.

Базовая техника школы включает в себя пять видов энергии.

1. Расщепление. Энергия удара резко взмывается вверх и опадает.

2. Пробивание. Энергия проходит стадии расширения и сужения.

3. Бурав. Энергия изливается ввинчивающейся струей.

4. Глушение. Энергия исторгается подобно выстрелу из ружья.

5. Пересечение, Энергия при ударе изливается вперед по дугообразной траектории.

Это нашло отражение в технике кулачных ударов: рубящий кулак, отражающий кулак, сверлящий, пушечный и поперечный.

Тактика движений Син-и основана на четырех позициях: подъем (изготовка), ввинчивание в оборону, приседание, поворот.

Многочисленные *тао* Син-и, состоящие из десятков движений, подразделяются на 12 различных звериных стилей: «Дракона», «Тигра», «Обезьяны», «Лошади», «Ящерицы», «Петуха», «Ястреба», «Змеи», «Орла», «Медведя», «Ласточки» и «Устрицы». Причем последователь этой школы должен владеть всеми 12 стилями. Такой богатый арсенал предполагал, что при встрече с противником ему будет дан отпор в выгодном для обороняющегося стиле,

Философская база Син-и, как и других школ уданского направления, базировалась на «Книге перемен» и даосской философии.

В уданском ушу часто встречается образ Мягкого и Слабого побеждающего – Твердое и Сильное. На поле боя ловкость и увертливость одолевают грубую физическую силу. Податливость обращает натиск врага против него самого, использует его силу для его же уничтожения. Более двух тысячелетий тому назад Ле-цзы написал: «В Поднебесной есть путь к постоянным победам и путь к постоянным поражениям. Путь к постоянным победам называется слабостью, путь к постоянным поражениям называется силой. Оба эти пути легко познать, однако люди их не знают... Идущему впереди тех, кто слабее его, грозит опасность от равного ему; идущему впереди тех, кто сильнее его, не грозит опасность... Хочешь быть твердым, сохраняй твердость с помощью мягкости; хочешь быть сильным, береги силу с помощью слабости».

Другим крупным направлением в ушу является шао-линьское (Шаолинь-пай), включающее в себя около 400 разновидностей основных стилей. До наших дней дошло предание о том, как появился воинский стиль Шаолинь.

В 520 г. небольшая группа приверженцев буддизма отплыла из Индии к берегам Китая, чтобы наставить на путь истины властителей Поднебесной. В их числе был двадцать восьмой буддийский патриарх Бодхидхарма, основатель широко известной на востоке секты Чань.

Бодхидхарма был третьим по старшинству сыном индийского раджи Сугундха, принадлежащего к касте брахманов. Полученное им образование соответствовало его высокому положению: он изучал традиционные воинские искусства, древние веды, буддийские сутры, особенно его влекла к себе теософия, учение о единении человеческой души с божеством. Чтобы узнать сокровенные истины буддизма, Бодхидхарма вступил в секту йогачара. Однажды, узнав о трудностях приверженцев буддизма в Китае, он решил отправиться в эту страну.

Однако к моменту прибытия Бодхидхармы и его сподвижников буддизм в Китае переживал далеко не худшие

времена. Около 50 монастырей и 30 тыс. буддийских храмов распространяли через своих послушников чужеземную религию. Правда, отношения с властями у них были довольно натянутыми. Поэтому сразу же по прибытии Бодхидхарма добился аудиенции у правителя царства Северный Вэй. О чем они беседовали, неизвестно, но только после этого, разговора Бодхидхарма отказался от своих планов изменения религиозной жизни Китая и удалился в небольшой монастырь Шаолинь, расположенный на окраине страны в провинции Хэнань.

Здесь он, чтобы познать истину, девять лет провел в полном одиночестве в горном гроте, молясь и медитируя. После этого он стал усердно проповедовать Чань. Это учение, являясь разновидностью буддизма, ставило во главу угла укрепление тела и духа во имя постижения вечных истин. Вот почему Бодхидхарма начал проповедовать Чань с преподавания ушу, то есть с упорной физической тренировки тела как «вместилища духа».

От Бодхидхармы ведут свое происхождение многочисленные чаньские военно-прикладные дисциплины, составившие в конце концов 72 воинских искусства. В древнем трактате говорится: «В парчовом мешочке хранятся 72 драгоценных искусства. Восемнадцать из них – трактат кулачного боя, в других восемнадцати описываются методы владения оружием. Остальные посвящены дыханию – Ци, упражнениям на твердость и легкость, мягкость и жесткость, приемам захватов...» Шаолиньские упражнения, развивая кости и суставы, способствовали укреплению всего организма. Овладевший ими человек мог наносить удары любой частью тела.

В то время существовали веские причины, побуждавшие монахов постигать искусство самозащиты. Дороги буквально кишели разбойниками, охотившимися за странствующими монахами, которые собирали деньги для своих храмов. Так как монахи, не имели права носить оружие, они становились легкой добычей для вооруженных грабителей. Со временем положение изменилось настолько, что разбойники скорее согласились бы сразиться с отрядом солдат, чем с бритоголовыми питомцами Шаолиня.

Сами по себе шаолиньские приемы особого секрета не составляли, но методы обучения, психотехника держались в глубокой тайне. Именно они позволяли подготовить настоящего шаолиньского бойца. За время обучения ученик проходил ряд испытаний-тестов, позволявших определить степень его подготовки в теории, в ее практическом применении, а также его интеллектуальный, энергетический и физический уровень.

Насколько сложны и необычны были эти испытания, можно судить по следующему примеру. Так, в одном из главных корпусов монастыря имелась галерея, в которой стояли 108 человекообразных манекенов, оснащенных одним из 18 видов оружия. Во время прохождения испытуемого по этому «коридору смерти» каждый манекен обрушивал на соответствующий участок удар. В связи с тем что пружинный механизм приводился в действие нажатием на половицы, очередность, направление и сила удара зависели от веса ученика, ширины его шага. Незащищенный ничем, кроме приобретенных за годы обучения навыков, испытуемый должен был пройти по этому пути. Даже один неверный шаг грозил смертью или увечьем. Далеко не всем удавалось пройти эту страшную галерею. Но на этом испытание не заканчивалось.

Из «коридора смерти» ученик попадал в ярко освещенную комнату с оружием. На стене было написано: «Выберите себе что-нибудь одно», то есть он должен был взять только один вид оружия, находившегося в комнате. Кстати, в Китае традиционно к нему относилось как воинское оружие, так и предметы сельскохозяйственного или домашнего обихода, например серпы, косы, цепи, скамейки. В данном случае среди множества воинского оружия находилась лопата. Интуиция должна подсказать ученику, что она помещена сюда не случайно и ему следует остановить свой выбор на ней. Взяв в руки лопату, испытуемый переходил в другую комнату. Она оказывалась наполненной ядовитыми насекомыми, которые, учуяв человека, немедленно бросались на него. Прокладывая себе путь круговыми движениями лопаты, нужно было стремительно идти вперед, только так можно было набежать ядовитых уку-

200

) ( )

XV

— «72

».

«

», «72

», «

72

108

36

72

170

», « », « ».

« »

« », « », «

« »

« »

« »

« »

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10.

( - - 10 ).

10

(

;

.)

(

).

(

(1662–1722)

?)

« ».

«

».

— « ».

« »

(2-3 )

60

4 ) 8

(4

« ».

« »

1875

«

».

« »

40- XVIII

«

».

«8

».

« »

«72

».

« ».

: «...»

».

XVIII

)  
)  
)

85%

15%

);

(

).

( )

4-5

23

: «18

600

», «

», «

», «8

», «

5

3

1

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

-

),

(

(

),

ВЫДОХА

« !».

«

» (

)

(

),

: «

».



1. «

2. ».

3. «

4. »

5. ;

6. —

7. —

8. —

9. ( — )

10. —

11. « »

12. « » ( — )

10

10

4

12

8 p

6

( )

: « - ».

) - ;  
) - ;  
) - .

) - ;  
) - ;  
) - .

) : - (« ») :  
»); - (« ») (« -  
); - (« »)

) - , ;  
) - , ;  
) - , );  
) - , .

« » , « » .

.1  
( )



),  
« » ( - ),

( , ),  
« »), ( , )  
( , ).  
( 18)

« » ( - ).

XX . « »

12

180° 360°;  
360°; « » ;  
( , , ).

тивный разряд, надо выполнить *тао* за 1 минуту 20 секунд, а для высшего — за 1 минуту.

Комплексы упражнений с предметом выполняются за 40 секунд. Помимо перечисленных выше элементов в *тао* с предметами включаются уколы, вращения, крутки, обмахивания, обводки, рубки, переброски, подкидывания, выпады, удары о землю, то есть упражнения, характернее для действий с оружием.

В групповых упражнениях, которые называются «обусловленный спарринг», применяются как нападающие, так и защитные приемы.

В многоборье входит шесть видов упражнений: два в стиле одной из популярных школ, три с разными предметами (с короткими, длинными) и упражнения с соперником (вдвоем, втроем, при разном сочетании видов предметов).

Участвующие в соревнованиях в вольном стиле Сانشу распределяются по девяти весовым категориям (от 48 кг до 80 кг и выше). Против соперника разрешается при- менять удары руками и ногами, захваты, броски, подсечки, удары по туловищу, голове. Запрещается бить соперника коленом, локтем, применять болевые приемы на суставах, ударять в опасные для жизни места и наносить удары при наклоне партнера. Поединок в вольном стиле ведется без обуви. В экипировку спортсменов входят шлемы, боксерские перчатки, твердые жилеты, раковина, щитки на голень.

На соревнованиях во всех видах комплексов ценятся точность движений, их выразительность, чистота следования стилю, характерному для данного *тао*. Серия быстрых движений на мгновение прерывается паузой с фиксацией определенной позы или стойки. В соревнованиях участвуют и мужчины, и женщины, смешанные поединки запрещены.

Для тех, кого заинтересовал наш рассказ о боевом искусстве ушу, мы предлагаем два *тао* (одиночное и парное) и описание стоек, своеобразной азбуки ушу.

## СТОЙКИ

Всего стоек насчитывается более сотни, но среди них имеются 10 основных, которые есть во всех стилях разных направлений или школ ушу. Отличаться они могут лишь по высоте и способу исполнения.

По-китайски стойка называется «бу», но у этого слова есть еще один перевод — шаг. Именно в этом заключается характерная особенность стоек — это не статичные позиции, а особые шаги, отличающиеся по длине и по форме. Запомните: стойка — прежде всего динамика. Существуют два способа отработки стоек. Первый — долгое (до 5 минут) нахождение в позиции. Второй — быстрые переходы из одной стойки в другую при сохранении равновесия и правильности позиции.

Основные требования к выполнению стойки: устойчивость и возможность быстро перейти в другую. Поэтому, изучая Бусин, не забывайте проверить, насколько быстро и легко вы сможете сменить позицию. Начинающие обычно медленно переходят из стойки в стойку, а опытные ушуисты шагают стремительно и легко, как идущий по улице человек.

Стойка отличается от понятия «позиция». Последняя — это сочетание стойки с положением рук, направлением взгляда и внутренним состоянием.

И еще одно напутствие. Отрабатывая стойки, держите руки сжатыми в кулаки у пояса. Перед занятием необходимо провести комплекс разминки.

Стойка всадника (Мабу, рис.1)

Ноги поставьте шире плеч, ступни параллельно, носки направлены вперед, опора на полную стопу. Ноги согнуты так, чтобы бедра находились на одной высоте параллельно земле, а колени не выступали за линию носков. Центр тяжести расположите в середине расстояния между ногами, кулаки ребром ладони прижать к поясу, локти отвести назад.

Мабу является важнейшей стойкой в ушу и используется не только для выполнения *тао*, но и для увеличения силы ног, от-



Рис. 1

работки дыхания, концентрации, регуляции работы внутренних органов. Для этого необходимо продолжительное стояние в Мабу (Мабу Чжаньчжуан), выполняя следующие упражнения.

1. Приняв позицию Мабу, немного подожмите пальцы ног, как бы захватив землю (при этом активизируется точка *юнцюань* в центре стопы). Руки поместите перед грудью, сложив ладони вместе пальцами вверх, в жесте традиционного китайского приветствия. Взгляд либо сосредоточьте на ладонях, либо устремите вперед, как бы сквозь предмет.

2. Расслабьте все мышцы, непосредственно не принимающие участия в работе. Напряжение снимайте, проводя мысленным взглядом линию от макушки головы через шею, плечи, руки, грудь, живот, поясницу, бедра, голени, ступни.

3. Сосредоточьте внимание в точке *даньтянь* (расположена чуть ниже пупка). Дышите брюшным дыханием естественно, не напрягая грудь, медленно, спокойно — вашего дыхания не должно быть слышно. Через некоторое время занятий этот навык дает возможность по вашему желанию проводить энергию *ци* в любую часть тела или в движение. Представляйте, что вдыхаемый через нос теплый воздух, медленно опускаясь, доходит до точки *даньтянь*, затем вдоль позвоночника поднимается вверх на выдохе.

4. Перенесите свое внимание на руки, представив, что между ладонями находится тончайший лист бумаги. При этом *ци* должна циркулировать по кругу слева направо через руки, вызывая легкое покалывание и чувство тепла в ладонях. Данное упражнение улучшает чувствительность рук.

5. Не переводя взгляда, последовательно сконцентрируйте внимание на точках, находящихся от вас под углом 45, 90, 120° влево, вправо и сзади. Это упражнение, называемое «Смотреть в восемь направлений», при регулярных занятиях позволяет чувствовать противника не видя его значительно улучшает ориентацию в пространстве.

Начинающие должны заниматься Мабу Чжаньчжуан не менее 1 минуты утром, вечером и несколько раз в течение

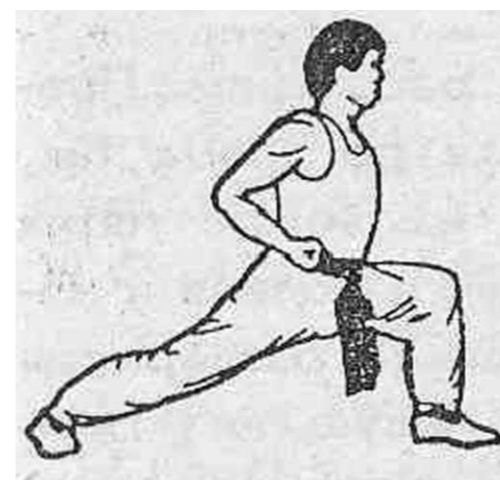


Рис. 2



Рис. 3

ние тренировок. Среднее время нахождения в стойке 3—5 минут.

Стойка лучника, «Лук и стрела» (Гунбу, рис.2)

Левой ногой сделать большой шаг вперед (ширина шага в 5 — 6 раз больше длины ступни), согнуть ее, носок ноги слегка повернуть внутрь. Правую ногу выпрямить, носок ноги слегка повернуть внутрь, пятка кас-

ается земли и служит упором. Туловище развернуть вперед, плечи расправить, кулаки ребром ладони прижать к поясу, локти отвести назад, смотреть прямо перед собой.

Ложная стойка, или «Пустая стойка» (Суйбу, рис.3).

Ноги слегка расставить, правую ногу немного согнуть в колене, а ступню развернуть на 45°. Левую пятку приподнять, носок ноги оттянуть и чуть развернуть внутрь, большой палец левой ноги касается земли. Левую ногу слегка согнуть, центр тяжести перенести на правую ногу, руки на поясе. При этом 70% вашего веса располагается на правой ноге и лишь 30% — на левой ноге.

«Пустая стойка» может быть несколько трудна для начинающих, так как требует сильных ног и хорошего равновесия. Она очень эффективна при отходах, ударах ногой и уходах с блоком и разрывом дистанции.

Стойка «Приставной шаг» (Динбу, рис.4)

Соедините ступни, ноги слегка согните. Правая пятка целиком касается земли, а левая приподнята. Носок левой ноги оттянут, большой палец касается земли возле середины правой ступни. Центр тяжести перенести на правую ногу. Кулаки ребром ладони прижмите к поясу, локти отведите назад.

Стойка «Опущенный шаг», или «Гонять лошадь по кругу» (Пубу, рис.5)



Рис.4



Рис.

Ноги широко расставьте. Правую ногу согните до упора так, чтобы стоящая на земле пятка касалась ягодицы, а колено и носок были слегка развернуты вправо. Прямую левую ногу тяните в сторону так, чтобы она почти лежала на земле. При этом вся пятка касается земли, а носок повернут внутрь. Ступни обеих ног расположите по возможности параллельно. Туловище слегка наклоните вперед, спина прямая, кулаки ребром ладони прижмите к поясу, локти отведите назад, смотреть вперед — влево.

Эта стойка используется для низких уходов и при прыжках в нижнюю позицию.



Рис. 6

Рис. 7

Рис. 8

Стойка отдыха, или «Отдыхающая стойка» (Себу, рис.6)

Ноги скрестите и согните в коленях. Левую ступню выставите вперед, пятка касается земли, носок слегка развернут. Носок правой ступни уприте в землю, правое колено прижмите к внешней стороне левой голени, фактически вы будете сидеть на пятке правой ноги. Спина прямая, кулаки ребром ладони прижмите к поясу, смотреть влево.

Эта стойка может быть как высокой, так и низкой (на рисунке низкая). Используется она для быстрых уходов с резким изменением уровня и при низкой атаке.

Стойка «Поза лотоса» (Цзопань, рис.7)

Ноги скрестите. Согните правую, ногу, бедро и голень прижмите к земле, пятка касается ягодиц. Левую ногу на-

до завести над правой, левое бедро прижать к груди. При этом левая ступня касается земли. Кулаки ребром ладони прижаты к поясу.

Стойка употребляется так же, как и предыдущая. Кроме того, она хорошо разрабатывает подвижность тазобедренных суставов и вестибулярный аппарат.

Скрестная стойка (Чабу, рис.8)

Скрестите ноги. Одну ногу поставьте вперед так, чтобы ее носок был развернут наружу под углом 45°, стопа полностью стояла на земле, а сама нога была чуть согнута в колене. Другая нога прямая, пятка не касается земли, носок смотрит вперед. При этом руки опущены вдоль тела.

Чабу используется при быстрых переходах и отходах назад либо как подготовительная позиция для входа в наиболее устойчивую стойку Мабу или Гунбу.



Рис. 9

Стойки ноги вместе (Бинбу, рис.9)

Поставьте ступни так, чтобы пятки соприкасались друг с другом, а носки были врозь под углом 45° от центральной линии. Колени чуть согните, плечи опустите, голову держите прямо, руки сожмите в кулаки и прижмите к поясу.

Эта стойка обычно используется в ритуале приветствия, а также как конечная и начальная позиция в комплексах. Встав в Бинбу, следует успокоить мысли; наладить дыхание, сконцентрироваться на точке *даньтянь*.

Стойка на одной ноге, или Подъем колена (Дули Бу, или Тиси, рис.10)

Правая нога плотно стоит на земле, колено чуть согнуто. Левая нога согнута в колене и поднята таким образом, что колено находится выше уровня живота. Голень левой ноги немного повернута внутрь.

Дули Бу — одна из самых эффективных стоек в ушу. Она позволяет атаковать из верхней позиции и убирать ногу от подсечки. Особое внимание следует обратить на устойчивость, которая обеспечивается за счет немного со-



Рис. 10

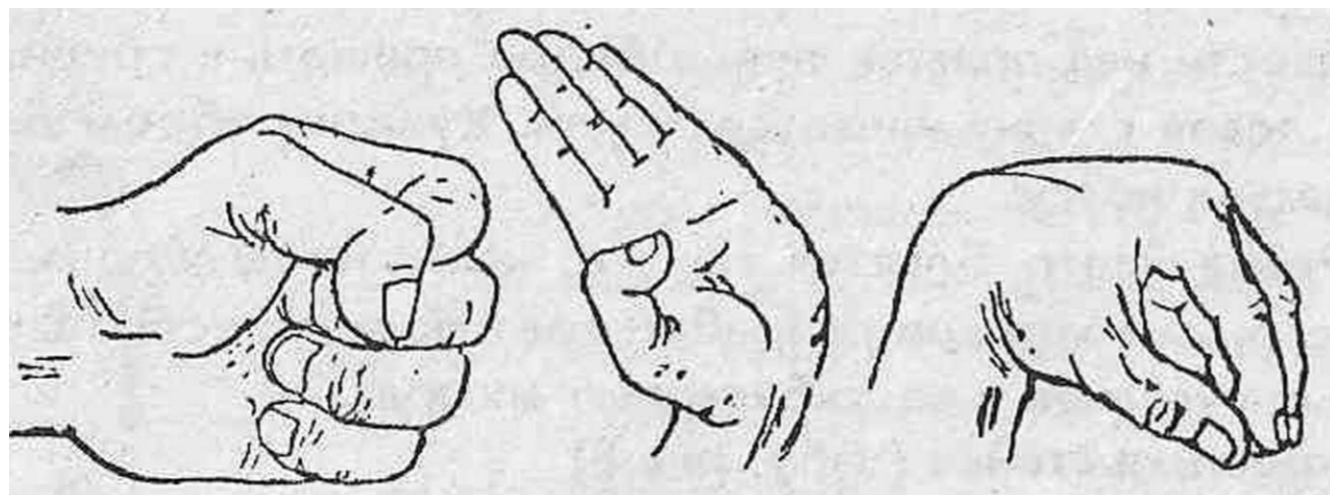


Рис. 11

гнутого колена опорной ноги, прямой спины и так называемого верхнего дыхания, производимого одновременно животом и грудью.

#### Положения рук (рис.11)

Как при выполнении стоек, так и во всех *тао* ушу очень важно правильно держать кисти рук. На рис.11 изображено, как должны выглядеть кулак, ладонь, а также положение кисти «Клюв журавля» (кончики пальцев собраны в щепотку, запястье согнуто).

### МОЛОДЕЖНОЕ ТАО

Среди многочисленных *тао* стиля «Длинный кулак» есть молодежный комплекс «24 формы». Он рекомендуется для юношей и девушек в возрасте до 14 лет. Это вовсе не означает, что этот комплекс нельзя осваивать другим. Просто в нем нет самых сложных шагов и резких изменений направлений движения, что дает возможность выполнять его с высокой скоростью, и молодежи, отличающейся большой подвижностью, достичь успеха гораздо легче. Выполнение этого *тао* можно сравнить с полетом стрелы, выпущенной из лука. Весь комплекс делится на четыре части между которыми фиксируются небольшие паузы.

#### Часть 1

##### Движение 1 (рис.1 а, б)

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Расположив руки у пояса, сжать кулаки и одновременно повернуть голову влево.

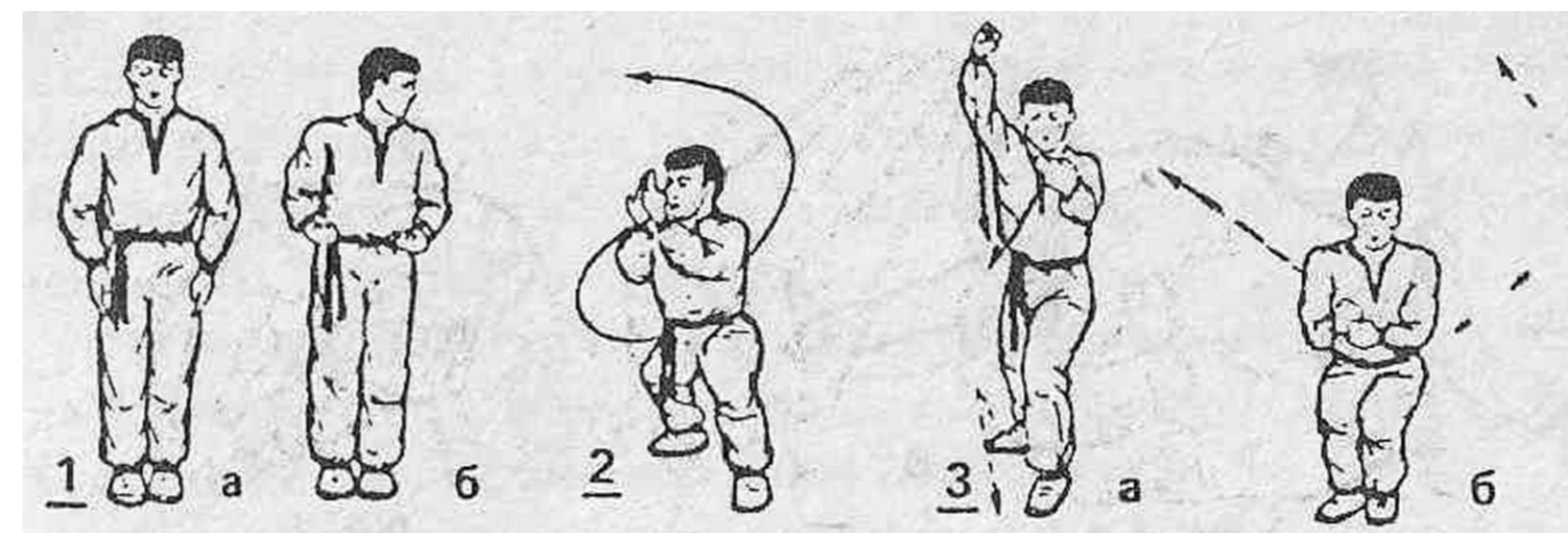


Рис. 1 а, б

Рис. 2

Рис. 3 а, б

##### Движение 2 (рис.2)

Сделав левой ногой шаг вперед, принять «Пустую стойку». Скрестив ладони перед животом, резко поднять их к лицу. Взгляд направлен на ладони.

##### Движение 3 (рис.3 а, б)

Подняв правую руку вверх, выполнить резкий хлопок ее ладонью по левой ладони. Одновременно, подшагнув правой ногой к левой, принять позицию «Приставной шаг».

##### Движение 4 (рис.4)

Распрямив опорную правую ногу, поднять левое колено

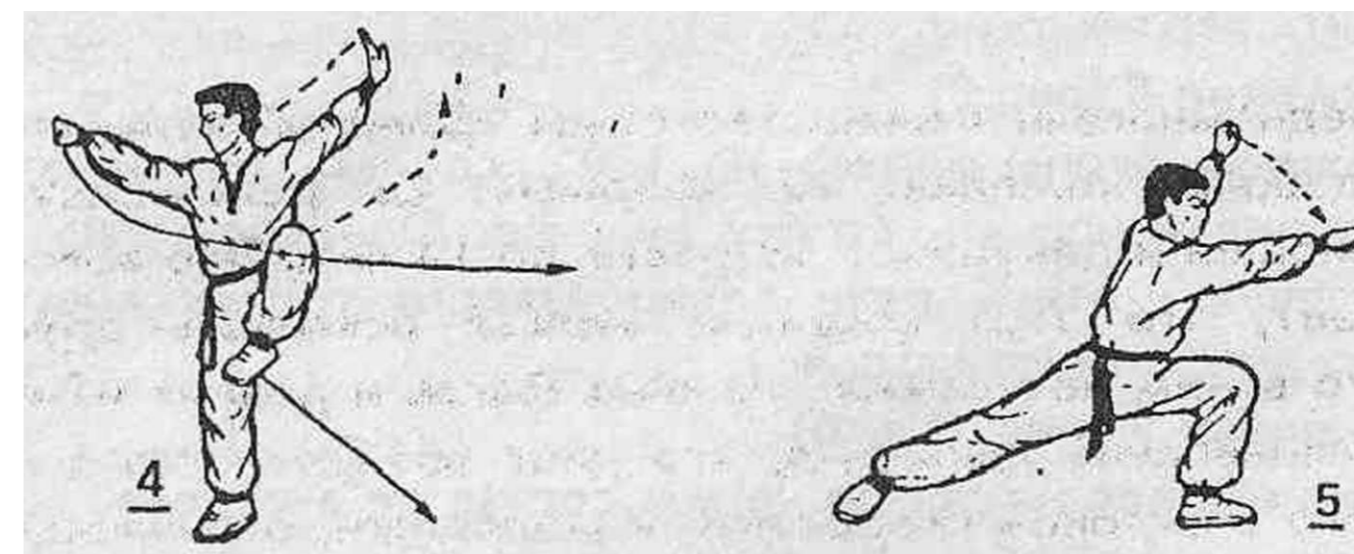


Рис.4

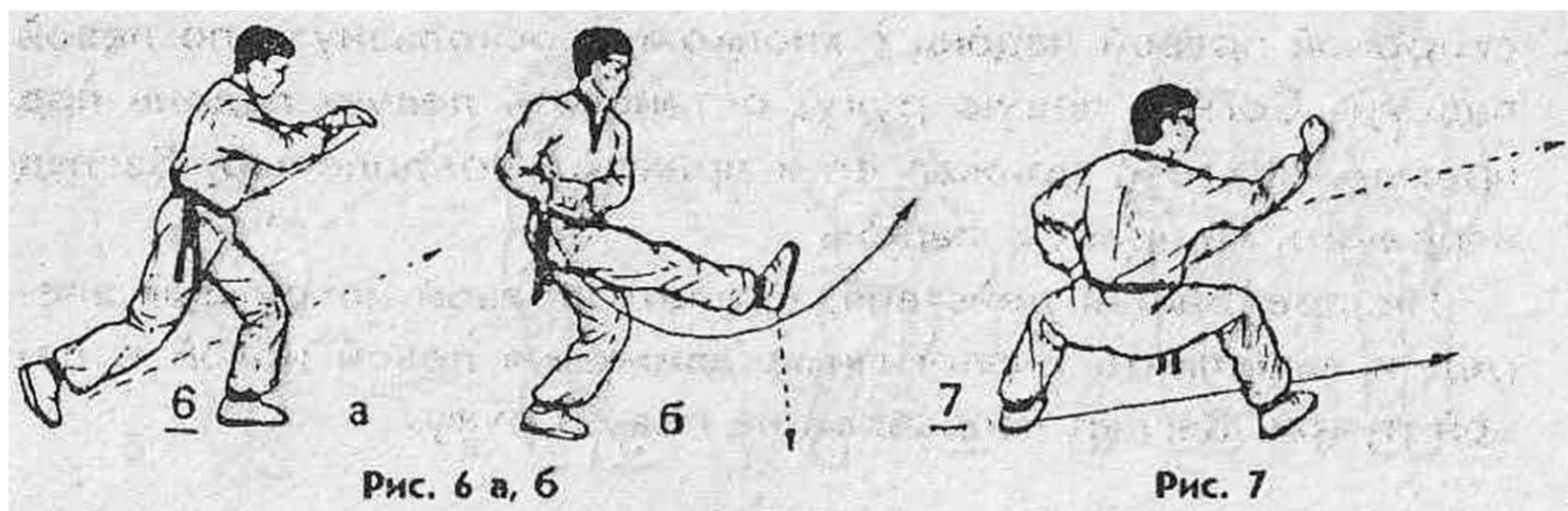
Рис.5

выше пояса и оттянуть левый носок к правому колену. Спина прямая. Отвести правый кулак к поясу и сразу же выполнять правой рукой прямой удар вправо в сторону. Ребрами ладони левой руки выполнить блокирующее движение. Голову повернуть вправо.

##### Движение 5 (рис.5)

Опустив левую ногу, повернуться на 90° влево и принять стойку лучника. Одновременно правой рукой нанести





прямой удар вперед. Отвести левый кулак к правому плечу и оттуда круговым движением поднять над головой.

*Движение 6* (рис.6 а, б)

Подшагнув правой ногой к левой, перенести вес тела вперед, на левую ногу. Одновременно левой рукой выполнить движение захват кисти. И сразу же отвести сомкнутые руки к правому боку, а правой ногой нанести удар пяткой вперед.

*Движение 7* (рис.7)

Опустив правую ногу на землю, повернуть туловище влево на 90° и принять стойку всадника. Одновременно нанести правой рукой удар снизу вверх. При этом кулак расположить вертикально.

*Движение 8* (рис.8)

Повернув стопы вправо на 180°, сделать левой ногой шаг вперед и принять стойку лучника. Одновременно ребром ладони левой руки воспроизвести толчок вперед. Правую руку отвести к поясу.

*Движение 9* (рис. 9 а, б)

Перенеся вес на левую ногу и согнув ее в колене, завести носок правой ноги за левое колено. Одновременно вынести правую ладонь вперед, обратив ее кверху. Тыльной

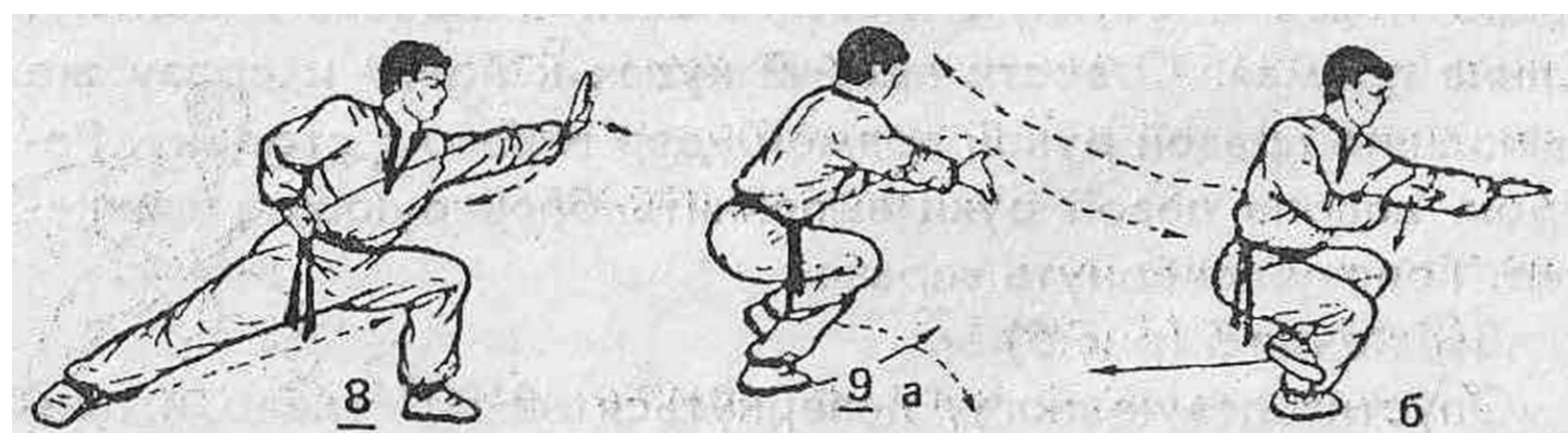


Рис. 8

Рис. 9 а, б

стороной правой ладони с хлопком проскользнуть по левой ладони. Согнув левую руку, остановить левую ладонь под правым локтем, прижав ее к правому предплечью. Взгляд направить на правую ладонь.

Не прекращая действия, сделать правой ногой шаг вперед и выполнить аналогичные движения левой ногой и левой рукой. Взгляд направлен на левую руку.

Часть II

*Продолжение движения 9* (рис.10)

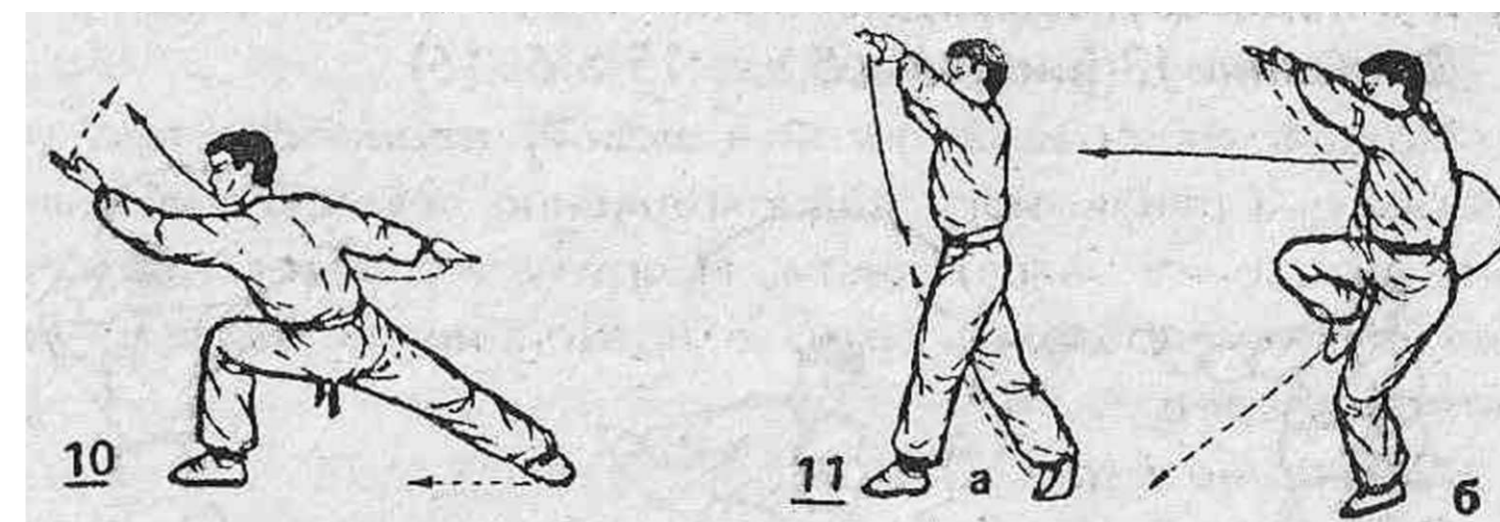


Рис. 10

Рис. 11 а, б

Поставив левую ногу назад, повернуться влево на 180° и принять левую стойку лучника. Одновременно с поворотом резко вынести левую ладонь вперед, как бы подпирая воздух. Правую руку отвести назад, ладонь направлена вниз, как бы надавливая на воздух.

*Движение 10* (рис. 11 а, б)

Перенеся центр тяжести на левую ногу, подшагнуть к ней правой ногой, приняв высокую стойку «Приставной шаг». Одновременно с действиями ног скрестить впереди руки, выполнив правой рукой сильный мах снизу вверх, как бы подбивая тыльной стороной правой ладони левую руку. Поднести руки к голове. Не прекращая действия, поднять правое колено, оттянув носок вниз. Резко хлопнуть правой ладонью по внешней стороне правой стопы. Взгляд направить на носок правой ноги.

*Движение 11* (рис.12)

Опустив правую ногу на землю, повернуть туловище влево на 90° и принять



12



Рис. 13

стойку всадника. Одновременно, отведя левый кулак к поясу, правой рукой выполнить удар кулаком вбок. При этом туловище наклонить в сторону удара и вытянуть плечо. Взгляд направлен на правый кулак.

*Движение 12* (рис.13)

Перенеся центр тяжести на правую ногу, подшагнуть левой ногой к правой, приняв стойку отдыха. Повернув туловище вправо на 180°, выполнить удар левым локтем вперед.

*Движение 13* (рис.14 а,б,в,г; 15 а,б; 16)

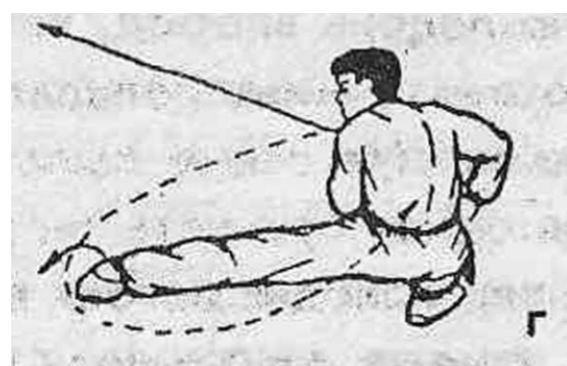


Рис. 14 а, б, в, г



Рис. 15 а, б

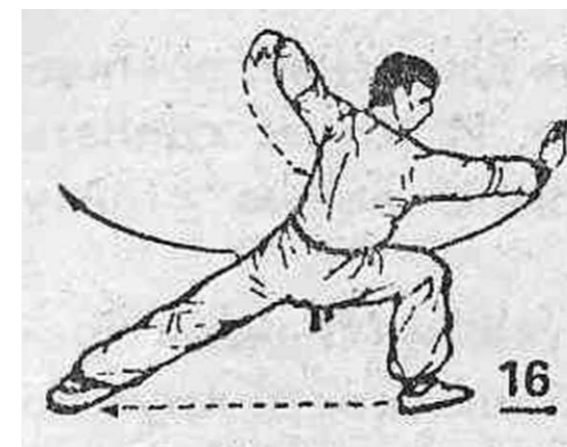


Рис. 16

Перенеся вес на правую ногу, выпрямиться и поднять левое колено, оттянув носок вниз. Повернув туловище, отвести руки назад влево. Не прекращая действия, выполнить прыжок вперед и принять стойку левый «Опущенный шаг».

Не прекращая действия, перенести центр тяжести вперед на левую ногу. Принять левую стойку лучника и выполнить движение «обмахивание»: последовательно как бы обмахивать левой рукой бедро, голень, стопу левой ноги. Затем, отводя левую руку к поясу, правой рукой нанести длинный прямой удар кулаком вперед. И сразу же нанести такой же удар кулаком левой руки, одновременно отводя правую руку к поясу. Взгляд направлен на левую руку.

Не прекращая действия, повернуться вправо на 180°. Для этого надо перенести вес левой ноги на правую ногу, поворачивая сначала правую стопу, затем левую, и принять правую стойку лучника. Одновременно с действиями ног правой рукой выполняется толчок ребром ладони, а левая рука принимает положение «Клюв журавля».

### Часть III

*Движение 14* (рис.17 а, б, в)

Перенеся центр тяжести на левую ногу, приставить к ней носок правой. Повернув туловище влево, скрестить руки перед животом. Взгляд направлен на расположен-

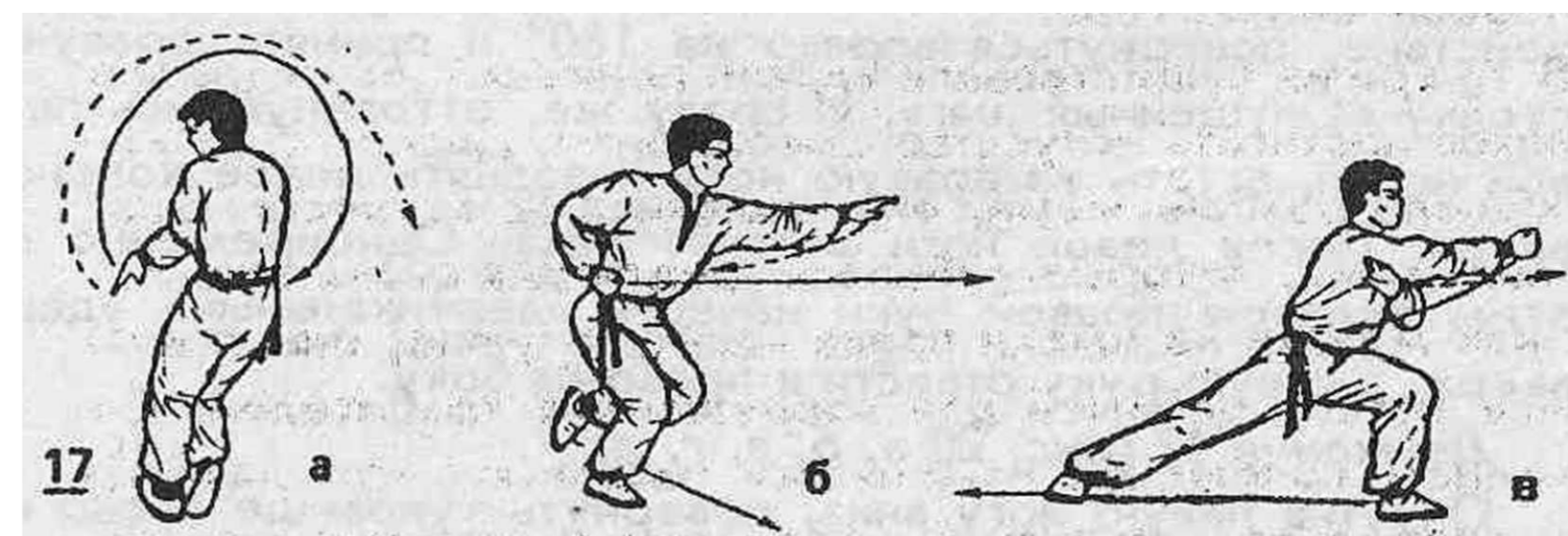


Рис. 17 а, б, в

ную сверху правую руку. Не прекращая движения, приподнять правую ногу и с силой топнуть ею. И тотчас сделать большой шаг вперед левой ногой, приняв левую стойку лучника.

Одновременно с действиями ног руками (сначала правой, а затем левой) описать в лицевой плоскости круг по часовой стрелке так, чтобы локоть был своеобразной осью вращения. Отвести правую руку к поясу и вытянуть левую руку пальцами вперед. Не прекращая действия, смахивающим движением завести левую руку под правое плечо, ладонь обращена вниз. Одновременно правой рукой выполнить удар вертикально расположенным кулаком.

*Движение 15 (рис.18)*

Сделав левой ногой шаг назад, поставить ее на носок. Одновременно повернуть туловище вправо и левой рукой из-под правой выполнить движение «очистить руку», то есть как бы освободить от приема захват правое запястье, и произвести ребром ладони левой руки толчок вперед.

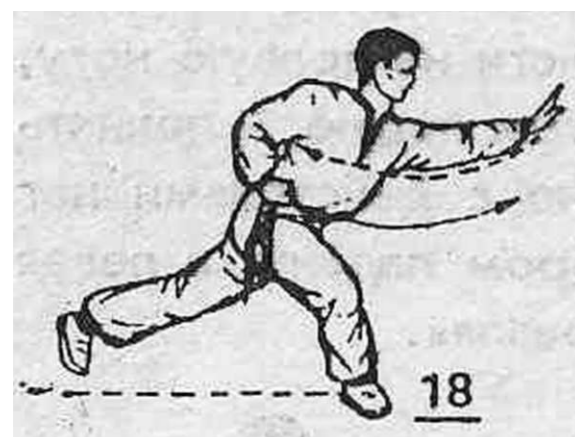


Рис. 18

Одновременно с действиями ног выполнить левой рукой «смахивающее» движение и завести ее ладонью вниз под правое плечо. Пальцами правой руки нанести «колющий» удар. Взгляд направлен на правую руку. Немного замедлив действие, повернуться вправо на 180° и принять правую стойку «Опущенный шаг». И сразу же, оттолкнувшись левой ногой, встать на правую ногу и поднять левое колено вверх. Носок левой ноги оттянут вниз. Одновременно с этим кулаком правой руки нанести «вертикальный» удар вверх, а левую руку отвести к правому боку.

*Движение 17 (рис. 20 а, б, в, г, д)*

Опустив левую ногу вниз, повернуть туловище влево и скрестить руки перед грудью. Взгляд направлен влево. Продолжая действие, выполнить шаг вперед влево. Одно-

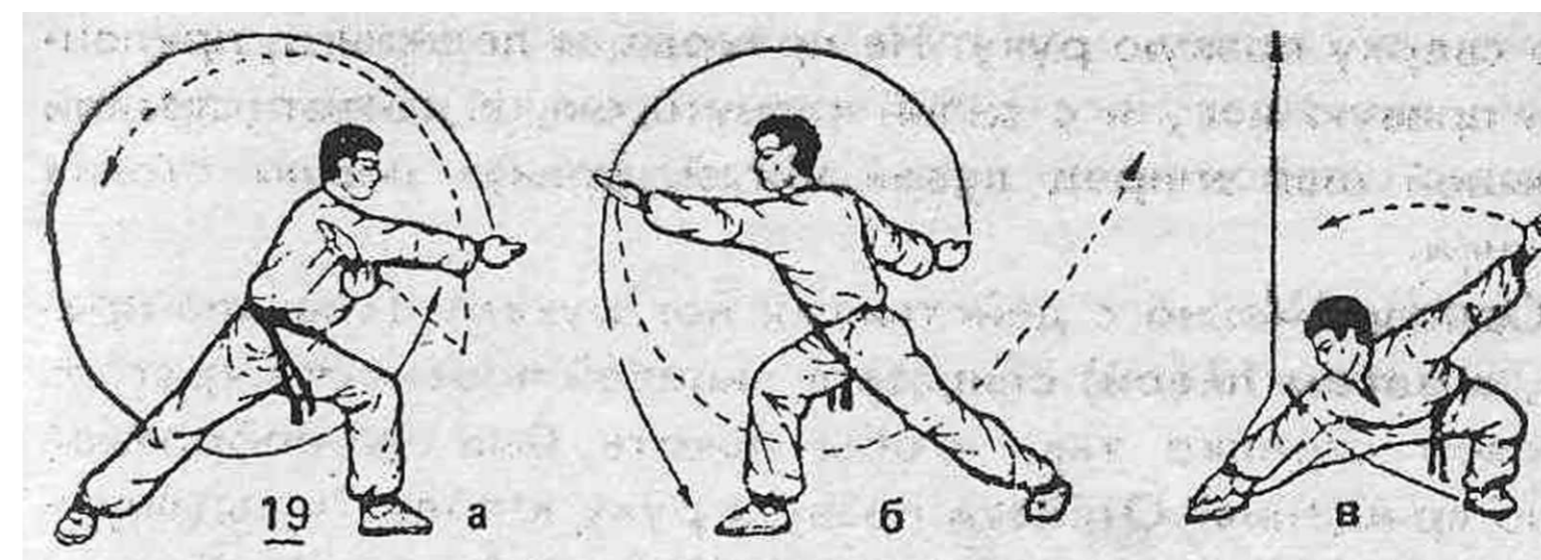


Рис.19 а, б, в, г

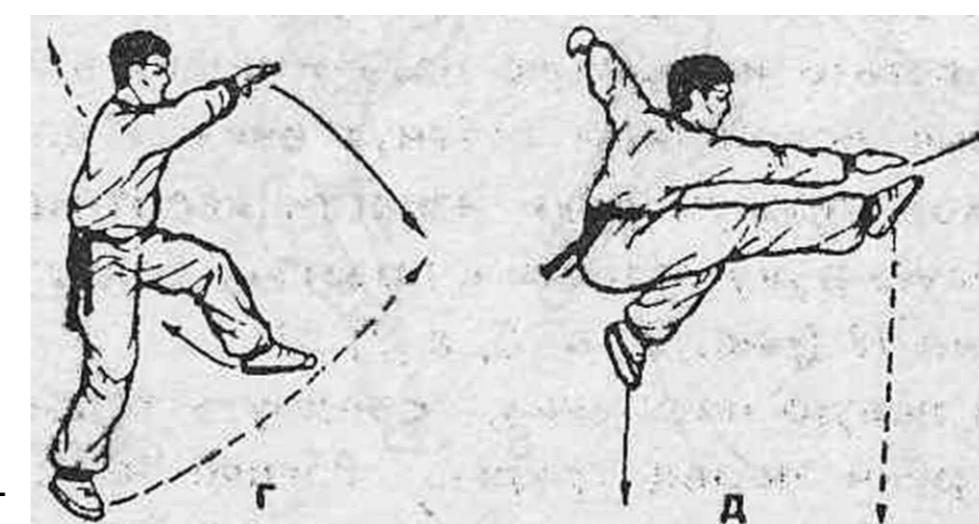
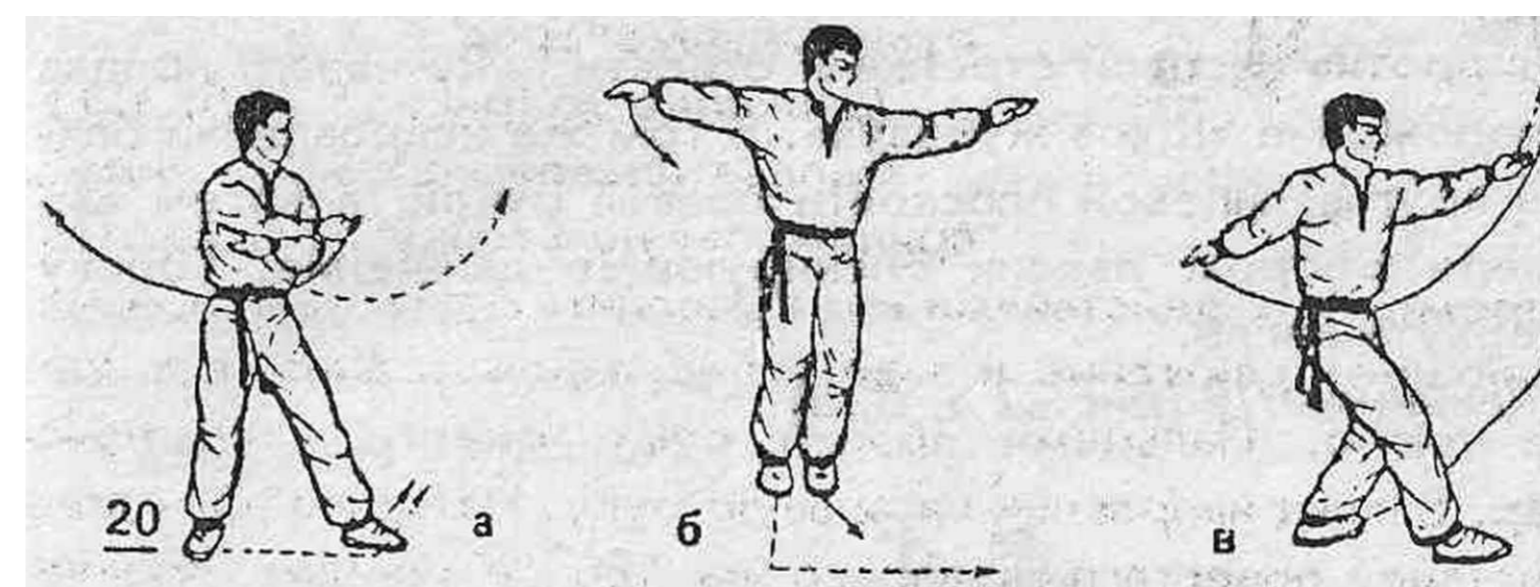


Рис. 20 а, б, в, г

временно сделать мах руками вверх и подпрыгнуть (движение «летающая нога»). Во время прыжка нанести правой ладонью шлепок по носку правой ноги.

#### Часть IV

##### Движение 18 (рис.21 а, б)

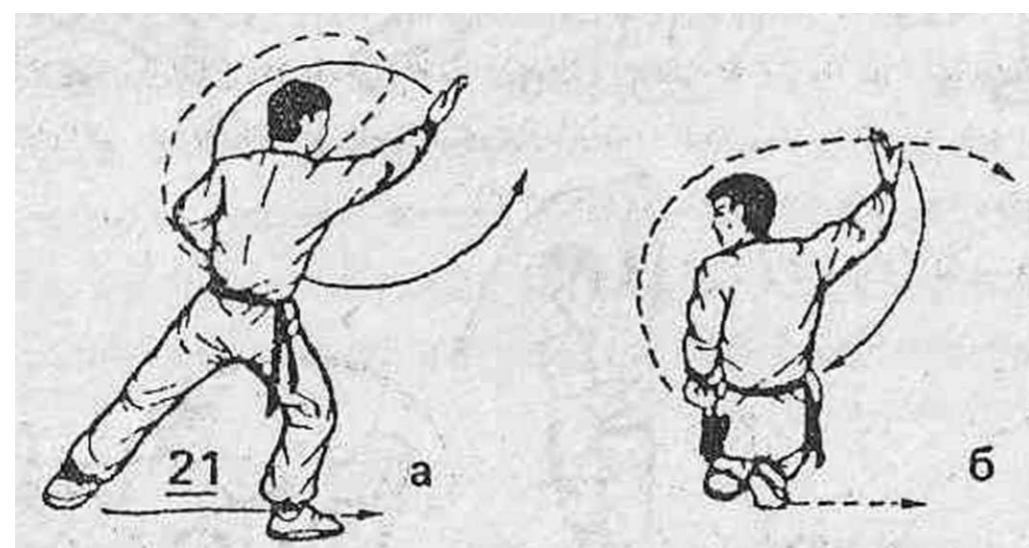


Рис. 21 а, б

В момент приземления правая нога, чуть согнутая в колене, стоит впереди. Вытянуть вперед правую руку, ладонь обращена кверху. Не прекращая действия, сделать левой ногой шаг вправо и принять левую «Отдыхающую стойку». Одновременно левой рукой описать в лицевой плоскости круг против часовой стрелки и отвести руку назад, придав ей положение «Клюв журавля». В том же направлении описать круг в лицевой плоскости правой рукой, а затем выполнить ребром ладони блокирующее движение. Голову повернуть влево.

##### Движение 19 (рис.22 а, б, в)

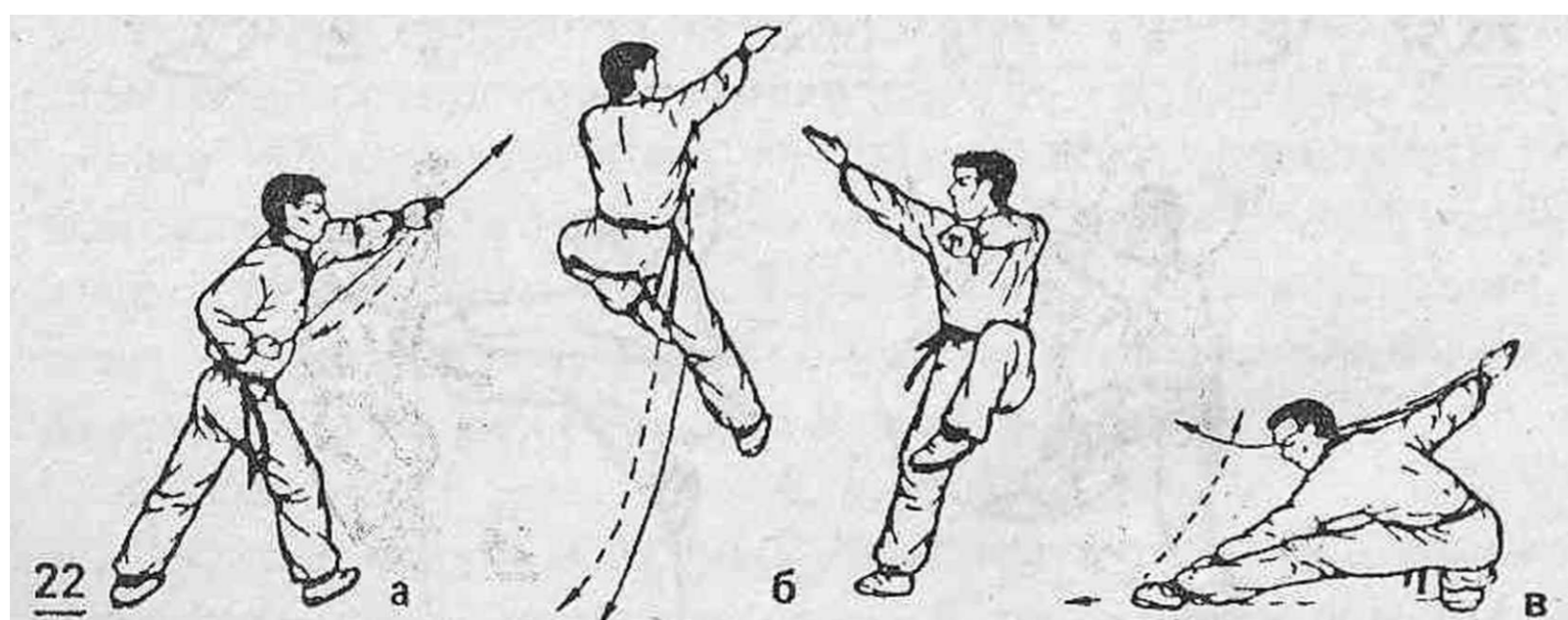


Рис. 22 а, б, в

Встать, перенеся вес на левую ногу. Сделав правой ногой шаг вправо, повернуть туловище вправо на 90°. Одновременно левую ладонь отвести к правой стороне груди. Пальцами правой руки выполнить «колющее» движение вправо под углом 45°. Взгляд направлен на правую руку. Не прекращая действия, поднять левое колено к поясу, оттянуть носок вниз и прижать стопу к правому бедру. И сразу же согнуть колено опорной ноги. Вытянуть левую ногу в сторону и принять левую стойку «Опущенный шаг». Взгляд направить на левую стопу.

##### Движение 20 (рис.23 а, б)

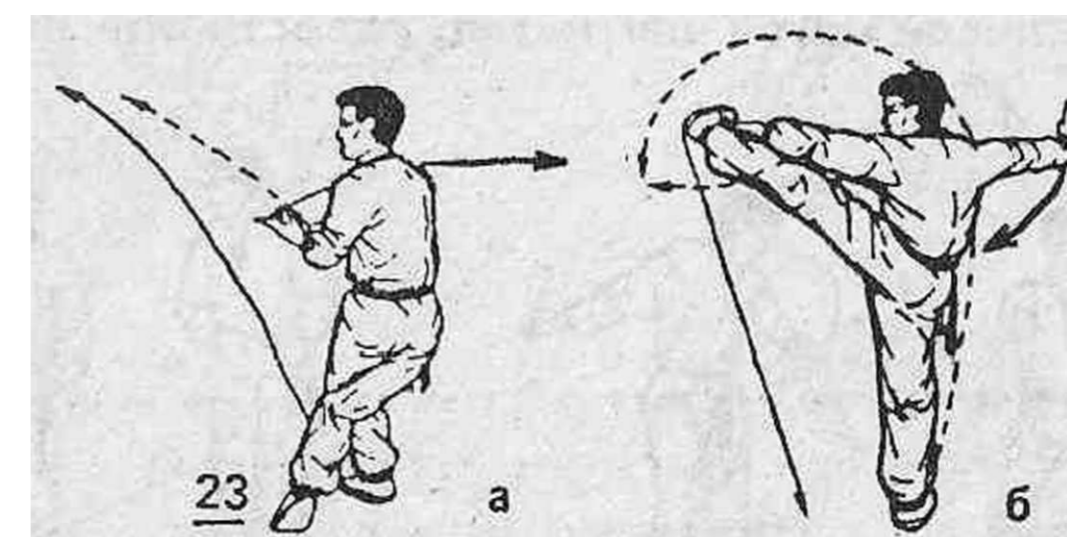


Рис. 23 а, б

Перенеся вес на левую ногу, встать и сделать правой ногой шаг за левую ногу. Одновременно скрестить руки перед грудью, ладони обращены вверх, левая рука сверху. Голова повернута влево. Повернув туловище влево, выполнить правой ногой движение «боковой мах-удар». Одновременно развести руки в стороны.

##### Движение 21 (рис.24)

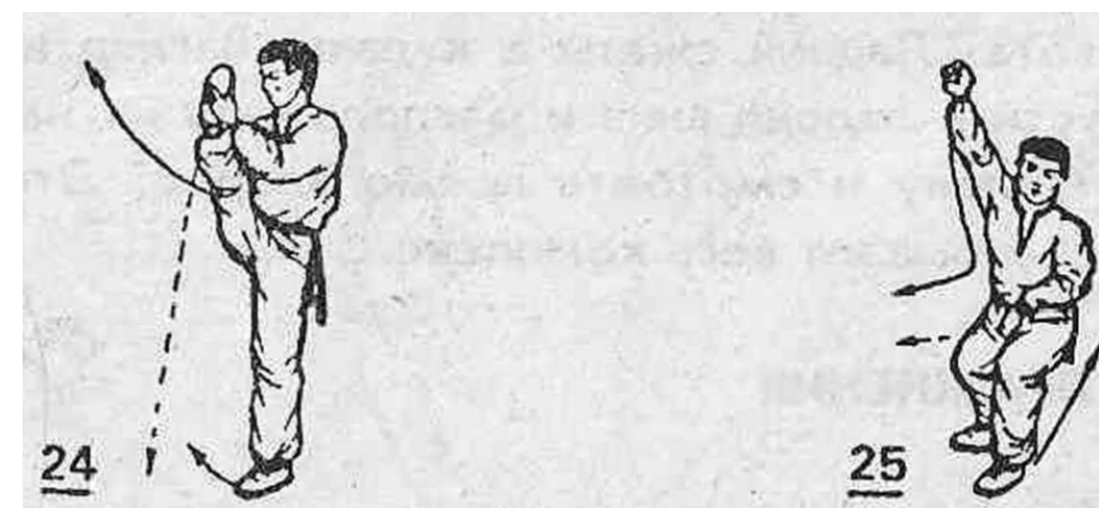


Рис. 24

Рис. 25

Опустив левую ногу возле правой, повернуться туловищем влево и правой ногой снаружи внутрь выполнить «смахивающий» удар.левой ладонью хлопнуть по подошве правой ноги. Взгляд направлен на правую ногу.

*Движение 22* (рис.25)

Опустив правую ногу на землю позади левой, принять левую «Пустую стойку». Одновременно левую руку согнуть в локте и упереться кулаком в левое колено. Подняв правую руку над головой, нанести кулаком «вертикальный» удар вверх. Взгляд направлен вперед.

*Движение 23* (рис.26 а, б)

Сделав левой ногой шаг назад, отвести обе ладони к по-

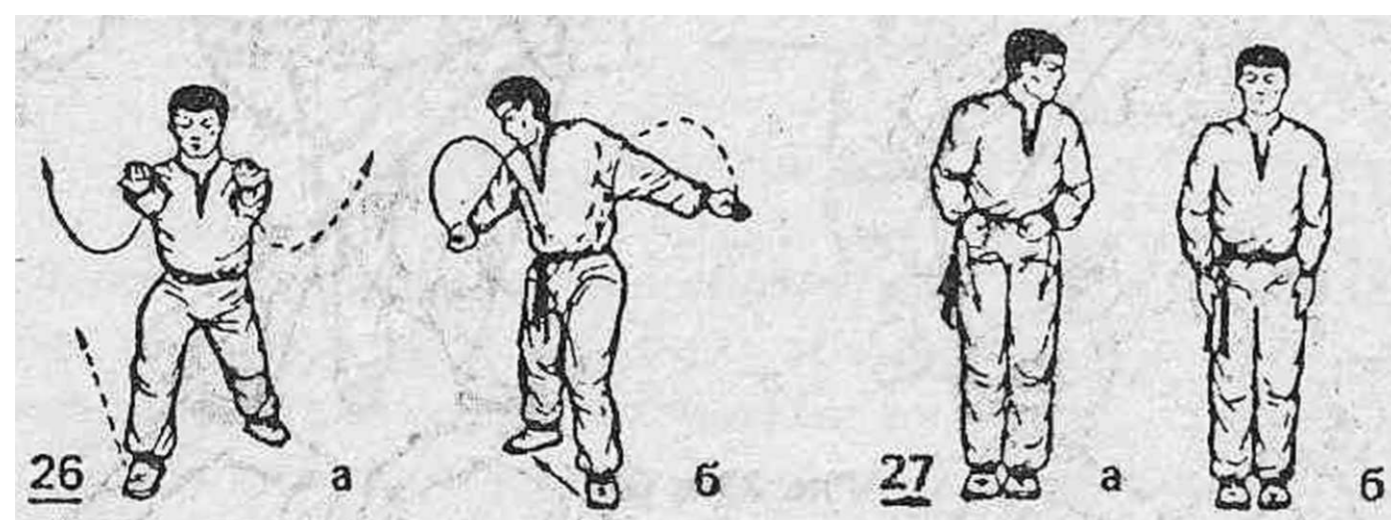


Рис. 26 а, б

Рис. 27 а, б

ясу, а затем выпрямить их перед собой, как бы протыкая пальцами воздух перед собой. Взгляд направлен на ладони. Сразу же сделать правой ногой шаг назад, одновременно отведя руки назад. Взгляд направлен на правую ладонь.

*Движение 24* (рис.27 а, б)

Не прекращая действия, приставить левую ногу к правой, а руками описать полукруг сверху вниз и поднести их к низу живота. Ладони сжаты в кулаки. Взгляд направлен влево. Опустить ладони вниз и расположить их на бедрах. Повернуть голову и смотреть прямо вперед. Это движение как бы закрывает весь комплекс.

## ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

В каждом стиле ушу есть характерные для него движения, приемы, комбинации. Это своеобразные техники рук и

ног, некоторые захваты и освобождения, броски и подкаты. Мы вас познакомим с наиболее распространенными комбинациями стиля «Длинный кулак».

*Комбинация 1* (рис. 1 а, б, в, г)

Партнер без пояса А, партнер с черным поясом Б.

Исходная позиция у обоих партнеров— стойка лучника.

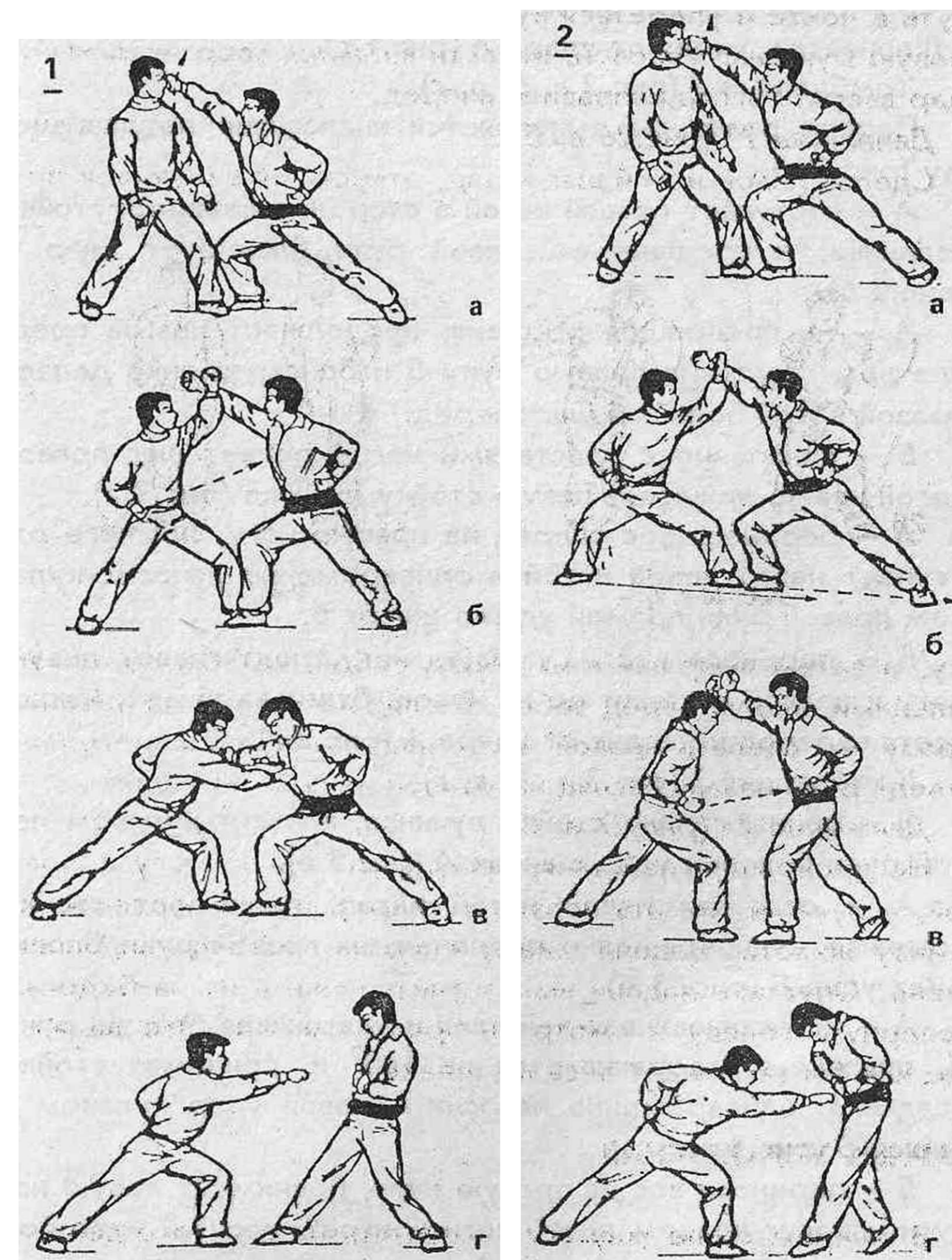


Рис. 1 а, б, в, г

Рис. 2 а, б, в, г

Б—в правой стойке лучника наносит правой рукой боковой удар в висок А (рис.1 а).

А—сместив центр тяжести к правой ноге, блокирует предплечьем левой руки удар Б (рис. 1 б).

А — не прекращая действия, переносит вес вперед на правую ногу и, приняв левую стойку лучника, наносит правой рукой прямой удар кулаком в грудь Б (рис.1 в).

Б—перенеся вес на левую ногу, выпрямляет правую и отклоняется, уходя от удара А (рис.1 г).

*Комбинация 2* (рис.2 а, б, в, г)

Первое движение выполняется аналогично предыдущему (рис.2 а).

А — отступает правой ногой в сторону, принимая стойку всадника, и предплечьем левой руки блокирует удар Б (рис.2 б).

А — не прекращая действия, продолжает левым предплечьем давить на правую руку Б и одновременно делает правой ногой большой шаг вперед.

Б—синхронно с действиями ног А делает шаг правой ногой назад, принимая левую стойку лучника (рис.2 в).

А — перенеся вес вперед на правую ногу, немного отступает назад левой ногой и одновременно наносит кулаком правой руки прямой удар в живот Б.

Б—перенеся вес на правую ногу, подтягивает левую ногу к правой и ставит ее на носок. Втягивая живот, наклоняется вперед и уходит от удара А (рис.2 г).

*Комбинация 3* (рис.3 а, б, в, г)

Б—приняв левую стойку лучника, наносит кулаком левой руки боковой удар в висок А (рис.3 а).

А — отступая левой ногой назад, принимает стойку всадника. Одновременно предплечьем правой руки блокирует удар Б (рис. 3 б)

А — не останавливая действия и удерживая правую руку Б, прыжком поворачивается на 180° и, принимая стойку всадника, одновременно наносит боковой удар кулаком в живот Б (рис.3 в).

Б—перенеся вес на правую ногу, поднимает левую ногу и наносит носком левой ноги контратакующий удар под колено правой ноги А (рис.3 г).

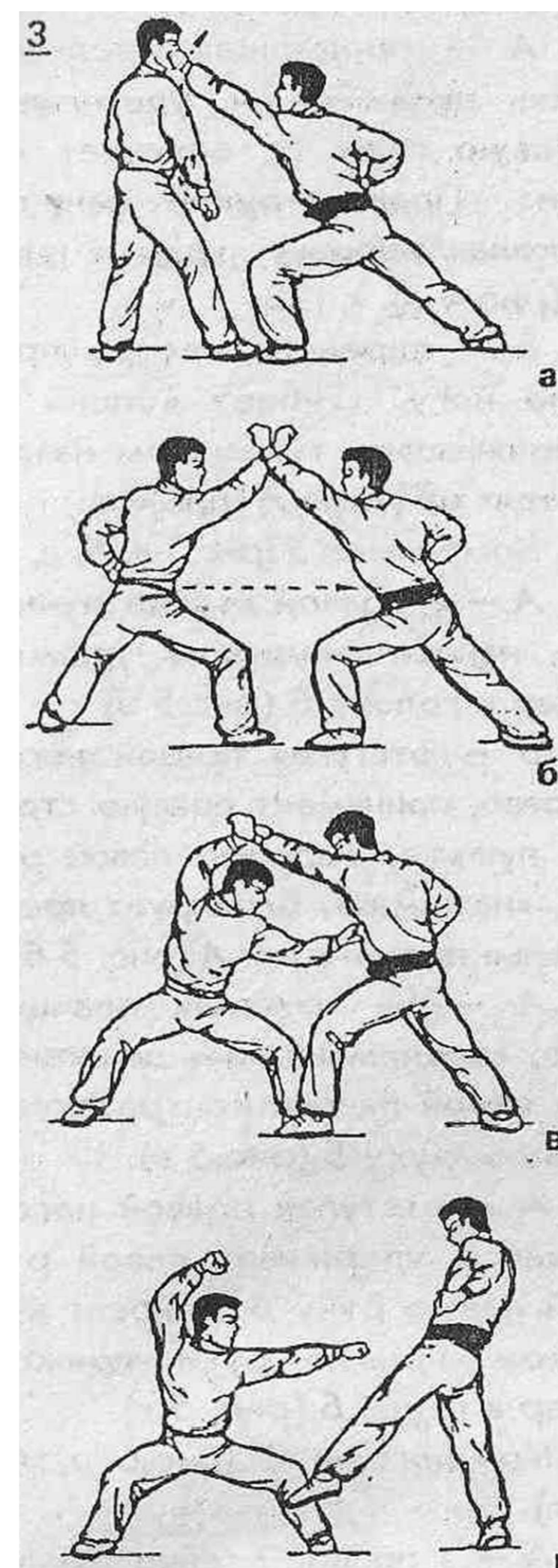


Рис. 3 а, б, в, г

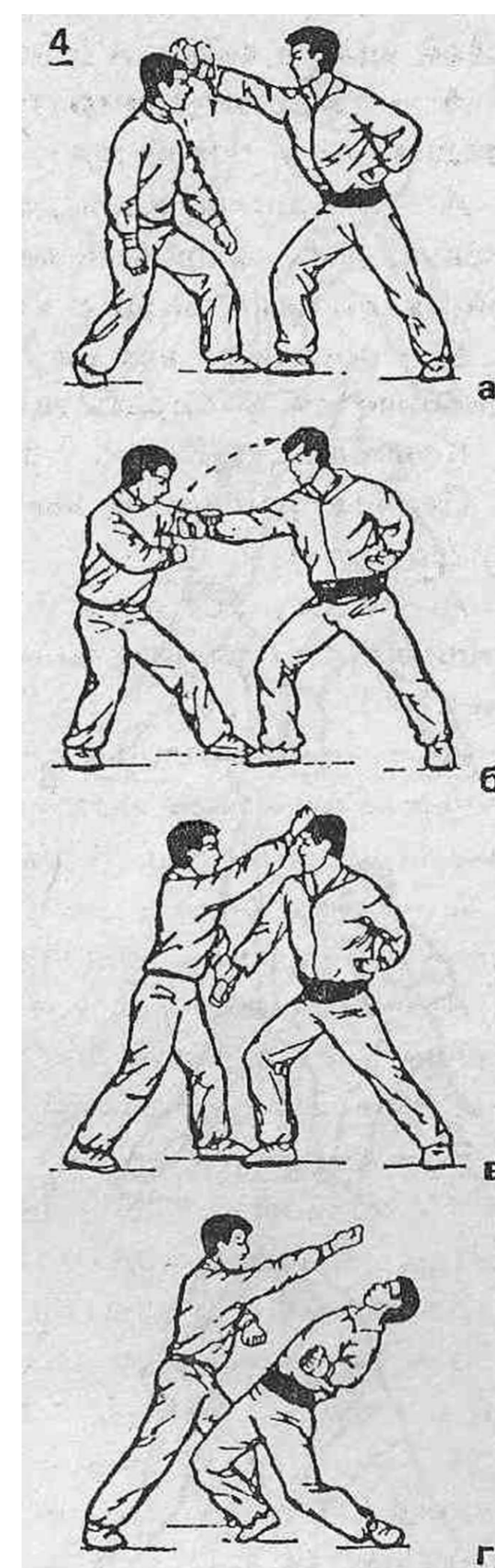


Рис. 4 а, б, в, г

*Комбинация 4* (рис.4 а, б, в, г)

Б — приняв правую стойку лучника, наносит кулаком правой руки круговой удар в висок А (рис.4 а).

А — принимая левую «Пустую стойку», левой рукой, как бы смахивая, выполняет захват правого предплечья Б (рис. 4 б).

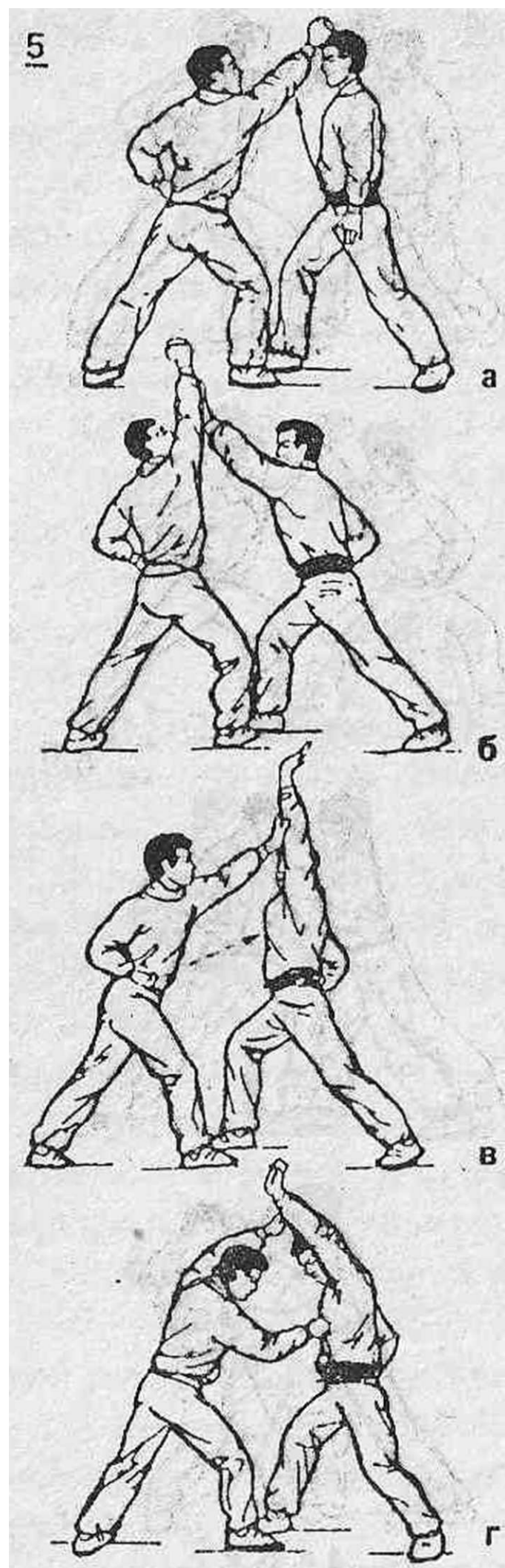


Рис. 5 а, б, в, г

правой ногой шаг вправо и левой шаг влево, поворачивается влево на 90 и принимает стойку всадника. Одновременно, разведя руки в стороны движением «ветряная мельница», кулаком левой руки контратакует правую руку А (рис.6 б).

А — продолжая предыдущее движение и удерживая правую руку Б, опускает ее вниз. Правой рукой наносит «вколачивающий» удар в лицо Б (рис.4 ).

Б — перенеся вес на правую ногу, сгибает колени и, отклонившись туловищем назад, уходит от удара А (рис.4 г).

*Комбинация 5* (рис.5 а, б, в, г)

А — в правой стойке лучника наносит кулаком прямой удар в голову Б (рис.5 а).

Б — отступая правой ногой вправо, принимает правую стойку лучника. Ладонью левой руки, «нажимая», блокирует предплечье правой руки А (рис. 5 б).

А — не изменяя позиции ног, «поднимающим» движением левой ладони контратакует левую руку Б (рис.5 в).

А — отступая правой ногой назад и удерживая левой рукой левую руку Б, наносит кулаком правой руки прямой удар в грудь Б (рис. 5 г).

*Комбинация 6* (рис.6 а, б, в, г)

А — в правой стойке лучника наносит кулаком «вертикальный» удар сверху вниз в голову Б (рис. 6 а).

Б — делая одновременно

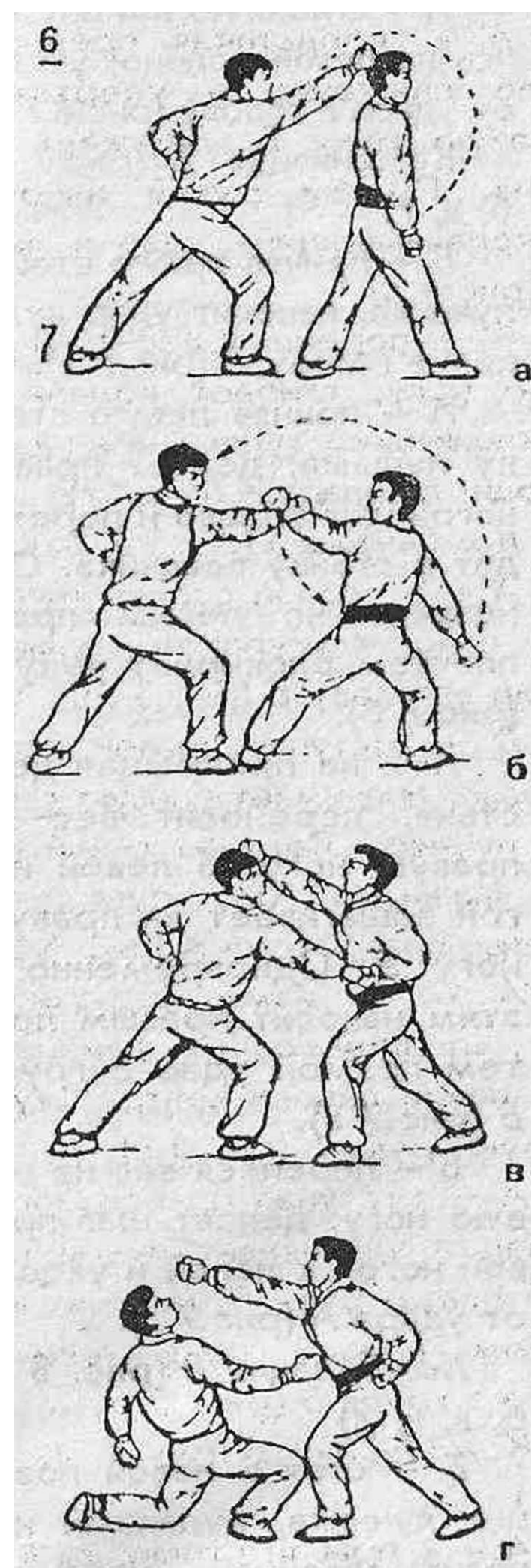


Рис. 6 а, б, в, г

Б — не прекращая действия, проводит прием «захват запястья» правой руки А и опускает ее вниз. Вращая правую руку по кругу, наносит удар кулаком в висок А (рис.6 в).

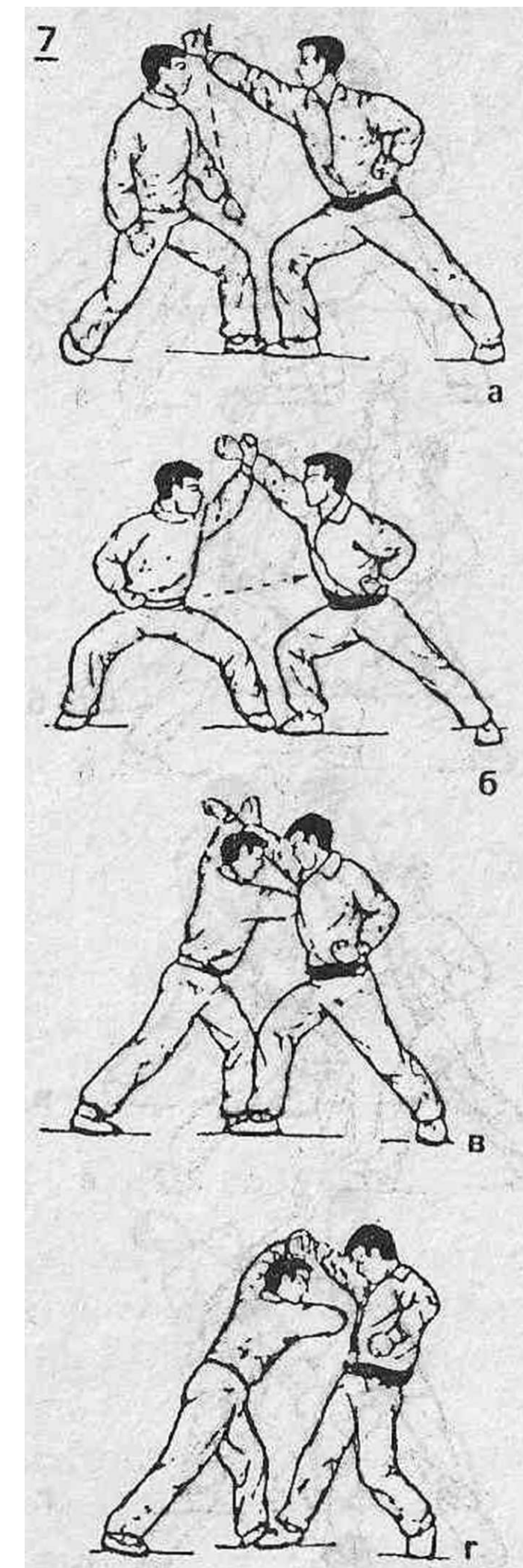


Рис. 7 а, б, в, г

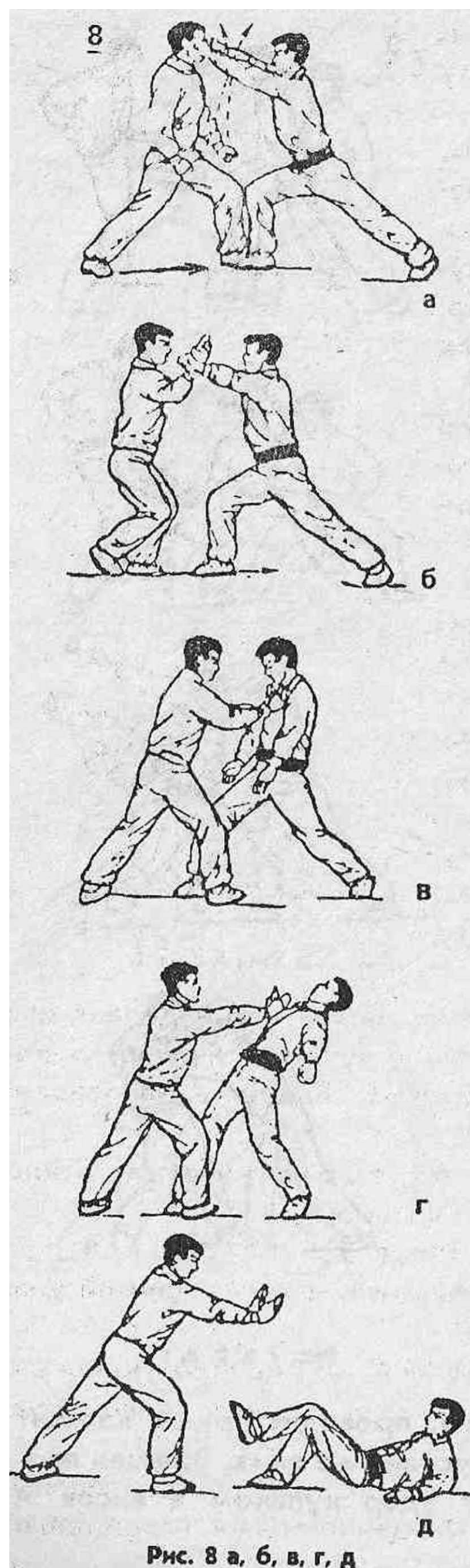


Рис. 8 а, б, в, г, д

А — сгибая ноги и опускаясь на левое колено, уходит от удара в голову (рис. 6 г).

Комбинация 7 (рис. 7 а, б, в, г)

Б — приняв левую стойку лучника, наносит удар кулаком в голову А (рис. 7 а).

А — приняв левую стойку лучника, делает правой ногой шаг вправо и переходит в стойку всадника. Одновременно левым предплечьем блокирует руку Б (рис. 7 б).

А — не прекращая действия, переносит вес на правую ногу, а левой ногой зашагивает за правую ногу Б. Одновременно с этим наносит правым локтем прямой удар в грудь Б (рис. 7 в).

Б — перенеся вес на левую ногу, делает шаг правой ногой к левой и уходит от удара А (рис. 7 г).

Комбинация 8 (рис. 8 а, б, в, г, д)

Б — стоя в левой позиции лучника, кулаками наносит «двойной» удар по ушам А (рис. 8 а).

А — стоя в левой позиции лучника, переносит вес на левую ногу и, подшагнув правой ногой к левой, принимает левую стойку «Приставной шаг».

Одновременно с этим ладонями как бы протыкает между кулаками Б (рис. 8 б).

А — не прекращая действия, правой ногой делает шаг вперед и ставит ее между ногами Б. Одновременно, разведя кулаки Б немного в стороны, наносит в грудь Б резкий толчок двумя ладонями (рис. 8 в).

Б — переносит вес на левую ногу и, выполняя движение «падение на спину», уходит от толчка А (рис. 8 г, д).

Комбинация 9 (рис. 9 а, б, в)

Б — стоя в левой позиции лучника, наносит ногой удар в пах А (рис. 9 а).

А — стоя в левой позиции лучника, зашагивает левой ногой влево, а правой — вправо и принимает стойку всадника. Одновременно ладонью левой руки «смахивает» ногу Б вниз в сторону (рис. 9 б).

А — не прекращая действия, левой ногой делает шаг вперед, принимая левую стойку лучника. Правой рукой наносит «колющий» удар в горло Б. Ладонь А направлена вверх.

Б — опустив правую ногу вниз, сгибает колени и, отклонившись назад, уходит от удара (рис. 9 в).

Комбинация 10 (рис. 10 а, б, в, г, д)

Б — стоя в левой позиции лучника, наносит прямой удар кулаком в лицо А (рис. 10 а).

А — в стойке, всадника переносит вес на прямую ногу и, поворачиваясь, влево, одновременно ладонью левой руки отводит руку Б (рис. 10 б),

А — продолжая предыдущее действие, правой ладонью «захватывает» плечо Б. Одновременно правой ногой прово-

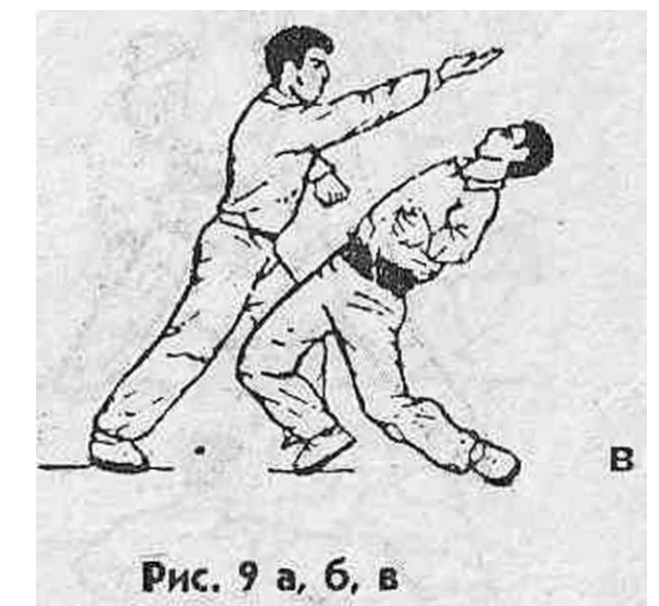
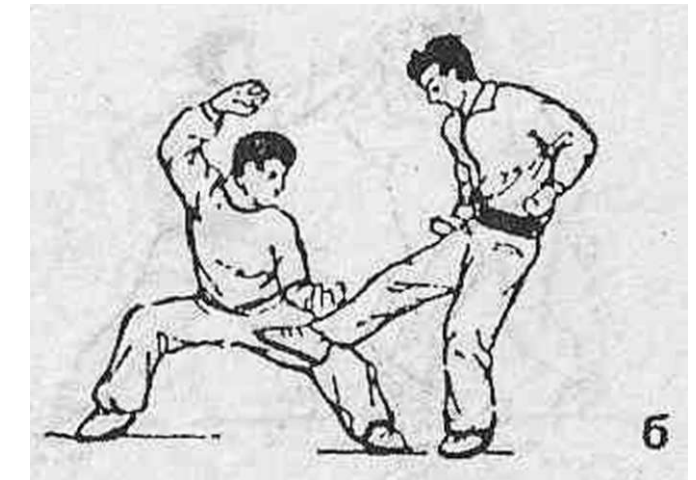
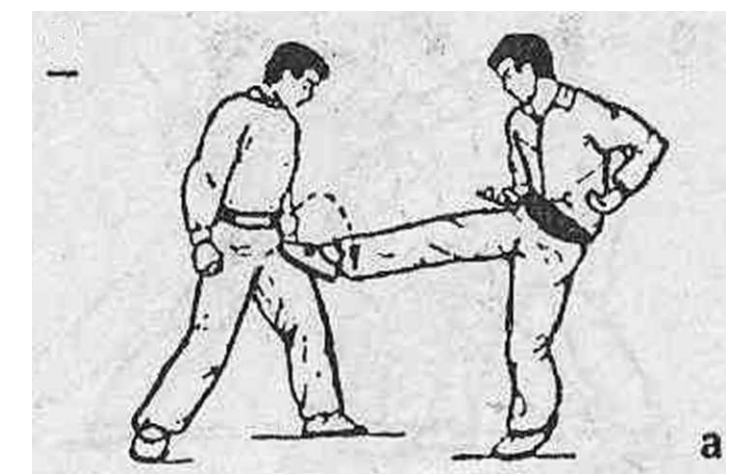
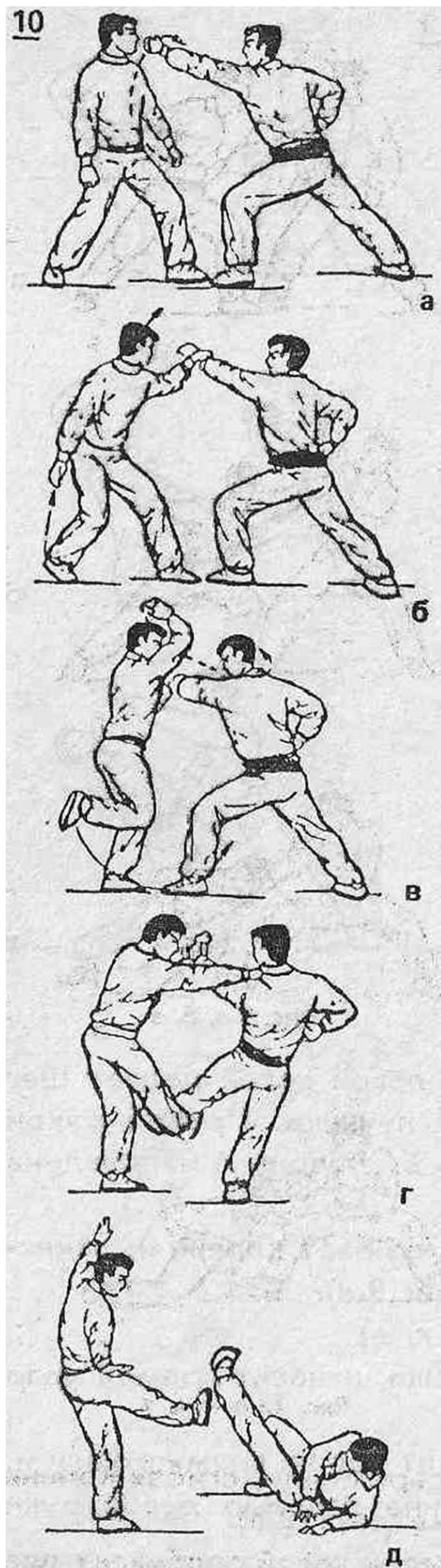


Рис. 9 а, б, в





дит подсечку под левую голень Б и опрокидывает на землю (рис.10 в, г,д).

Комбинация 11 (рис. 11 а, б, в)

Из техники захватов и освобождений от захватов.

А — в левой стойке лучника наносит правой рукой прямой удар в живот Б (рис.11 а).

Б — перенося вес на левую ногу, делает шаг правой ногой вправо. Одновременно левой рукой отводит в сторону удар А и проводит прием «захват запястья» (рис.11 б).

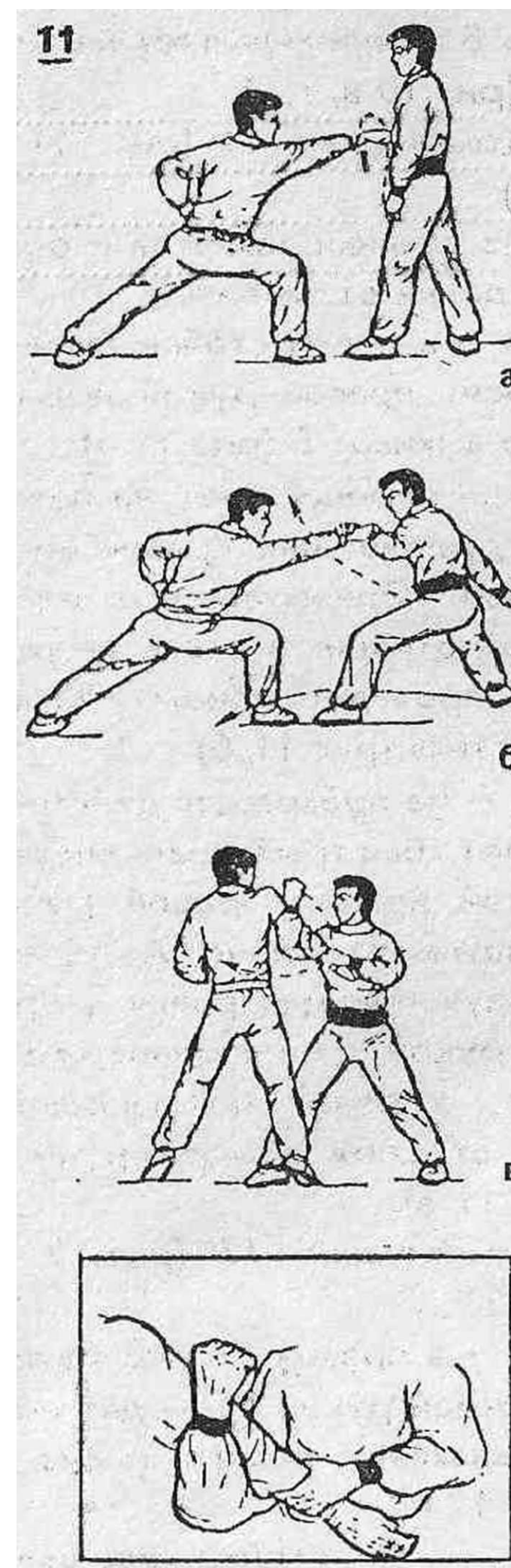
Б — не прекращая действия, делает быстрый шаг вперед правой ногой. Правой рукой обхватывает плечо А, и, используя принцип рычага, правой рукой по направлению к себе, а левой по направлению от себя помает руку А (рис.11 в).

Комбинация 12 (рис.12 а, б, в, г)

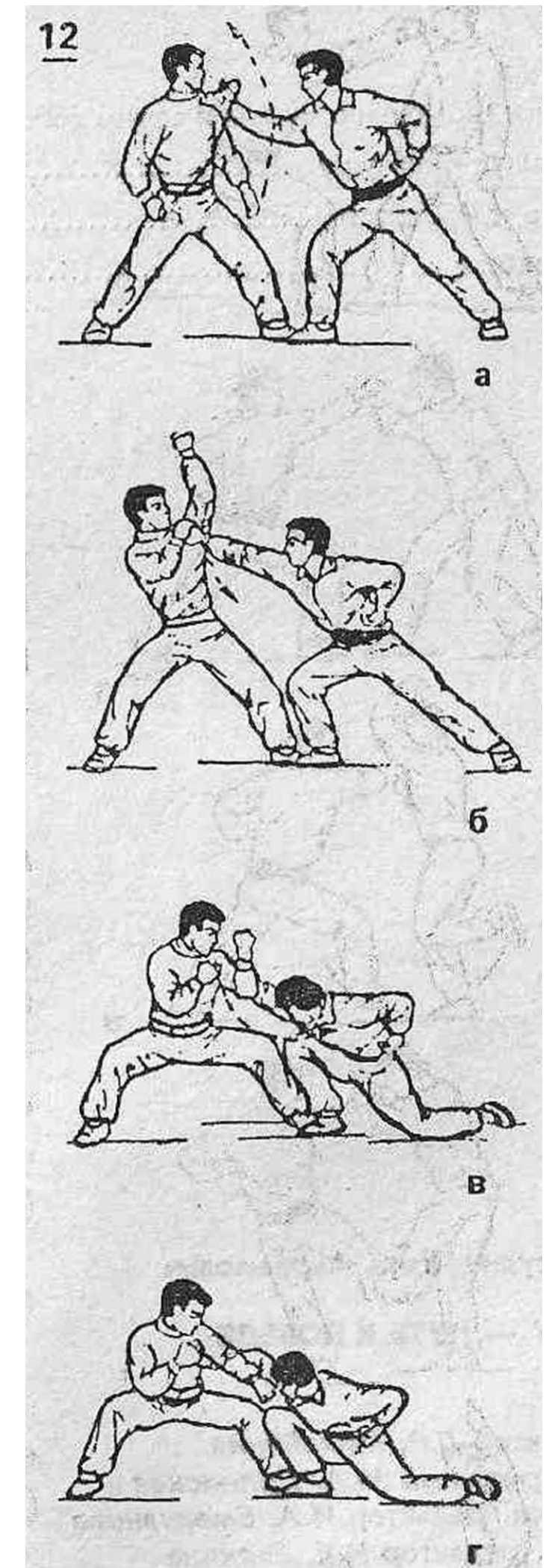
Б — в правой стойке лучника правой рукой проводит прием «захват» левого плеча А (рис. 12 а).

А — из стойки всадника правой рукой крепко прижимает правую руку Б к своему плечу. Одновременно поднимает левую руку вверх (рис. 12 б).

А — не отпуская руку Б, наносит левым локтем сверху



. 11 , б,



. 12 , б, ,

вниз удар по предплечью Б. Одновременно, сгибая колени, принимает низкую стойку всадника (рис.12 в).

А — не прекращая действия, левой ногой подбивает правую ногу и одновременно левой ладонью наносит толчок в лицо Б, опрокидывая на землю (рис. 12 г).

Подписная  
серия издательства  
«Знание»

# ПОД ЗНАКОМ МАРСА



— серия для тех, кто хочет узнать  
историю военного искусства  
от древнейших времен до сегодняшнего дня.

В ЧЕМ СЕКРЕТ ПОБЕД  
АЛЕКСАНДРА МАКЕДОНСКОГО ?  
КТО ТАКИЕ ВОИНЫ-ТЕНИ НИНДЗЯ?  
КАКИЕ ТАЙНЫ ХРАНЯТ  
РОССИЙСКИЕ ВОЕННЫЕ АРХИВЫ?  
ЧТО РАССКАЗЫВАЮТ ВОЕННЫЕ ЛЕТЧИКИ  
О НЛО?

Эти и другие интереснейшие темы  
представлены в подписной научно-  
художественной серии издательства «Знание»  
ПОД ЗНАКОМ МАРСА

ПОД ЗНАКОМ МАРСА

Наш адрес:  
101835,  
Москва, Центр,  
проезд Серова, 4

Индекс серии в каталоге  
«Всесоюзные газеты  
и журналы»,  
раздел «Подписные серии  
издательства «Знание»»  
70196

