



Я душу Буддой назову,
А Будду - символом души,
Душа и Будда - вот закон,
Что миром правит, всем вершит...
Кто овладел своей душой,
С мирской расстался суетой,
Тот — Будда чистый и простой,
Тот — Будда мудрый и святой.

Быть равнодушным к суете,
То значит Истину познать,
Нельзя для этого себя
Ни очернить, ни запятнать...
Кто цену знал добру и злу —
И не во сне, а наяву,
Того — великим и святым —
Того я Буддой назову!

/ У Чэнэнь /



Мир целостен и многогранен. Его постоянство в изменении. Человек частица этого целого, многогранного, изменяющегося постоянства. Работа человека над познанием мира и себя самого занимает всю жизнь. Работа и мысли, выраженные словами, иногда становятся книгами. Любая мысль и работа людей есть искра единого света и капля единого океана мироздания.

Книга «Синь и мэнь - 2 часть» («Школа сердца и мысли») продолжает серию книг «Традиционные стили ушу». В первом томе издания был представлен материал по истории развития основных направлений стиля синь и, большое количество иллюстраций, схем, поясняющих теоретические принципы и базовые методы тренировки усин цюань, а также примеров и вариантов применения техники синь и в тренировочных комплексах. Второй том полностью посвящен технике двенадцати форм «Ши эр син» с подробным описанием выполнения вариантов этих приемов в различных направлениях синь и цюань. Все 12 форм проиллюстрированы разнообразными методами прикладного применения кулачной техники и фехтования коротким и длинным оружием. Также во втором томе представлен комплекс «син и лян цюань», объединяющий технику «у син цюань» и «ши эр син». Третий том будет посвящен методам и технике фехтования традиционными видами холодного оружия: меч, сабля, шест и копье. Материал, размещенный в книге, будет интересен занимающимся изучением стилей китайского ушу и всем любителям воинских искусств.

2 ТРАДИЦИОННЫЕ СТИЛИ УШУ

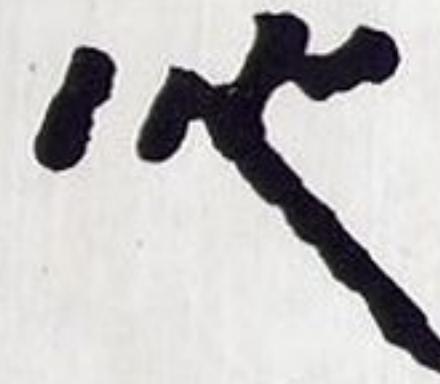
СИНЬ И МЭНЬ

ШКОЛА СЕРДЦА И МЫСЛИ

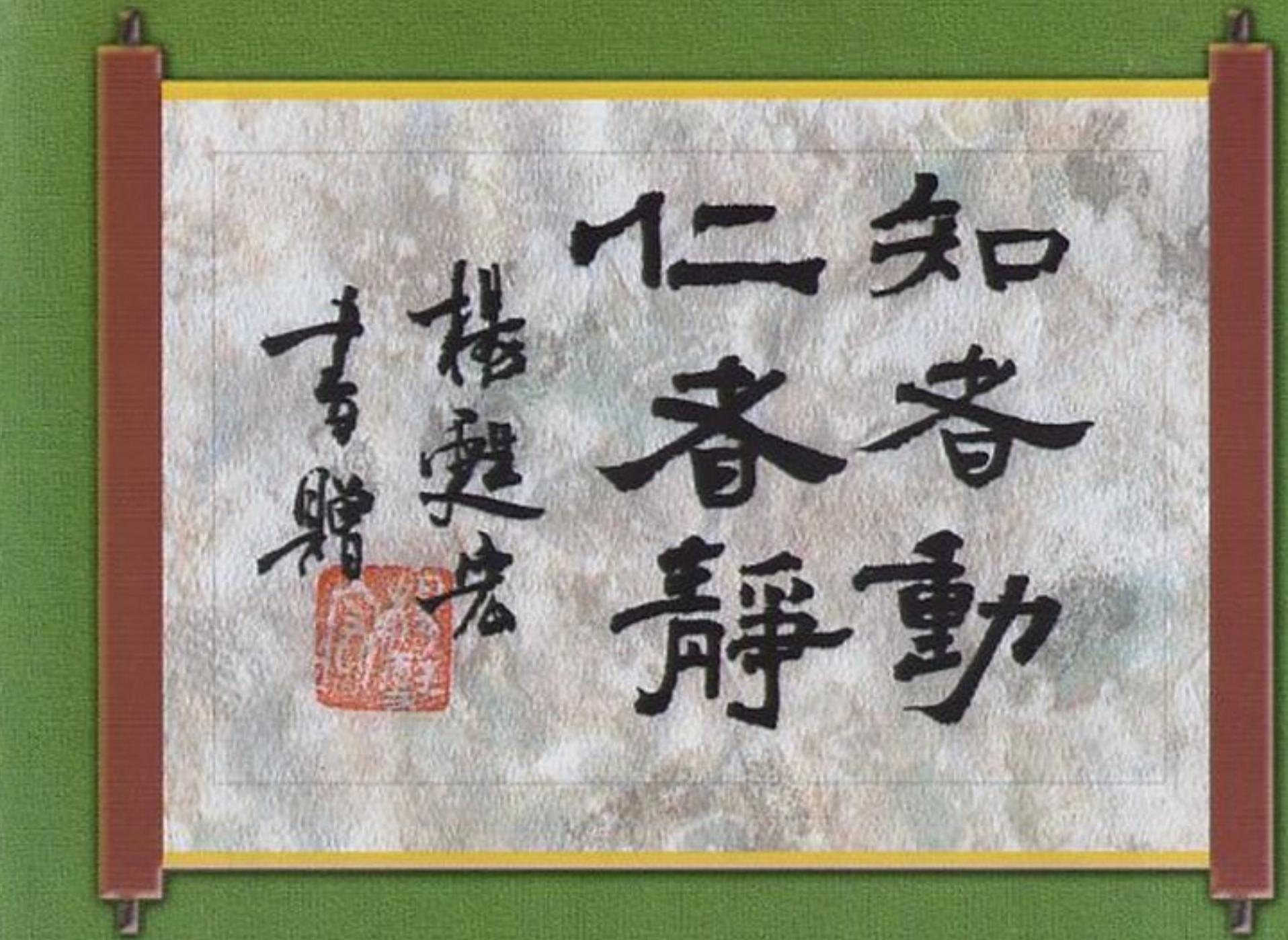
Часть II



ВЭНЬ У



ВЭНЬ У

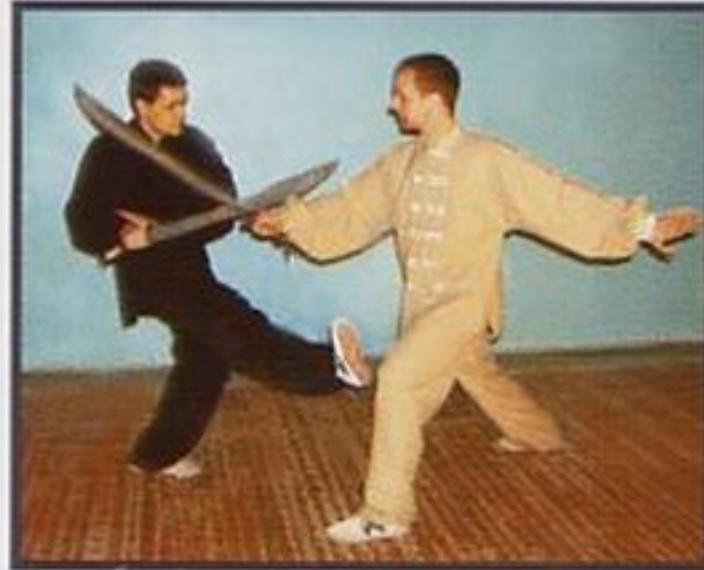


«МУДРЫЙ ДЕЯТЕЛЕН, ЧЕЛОВЕКОЛЮБИВЫЙ СПОКОЕН»
калиграфия Ян Сухуна.

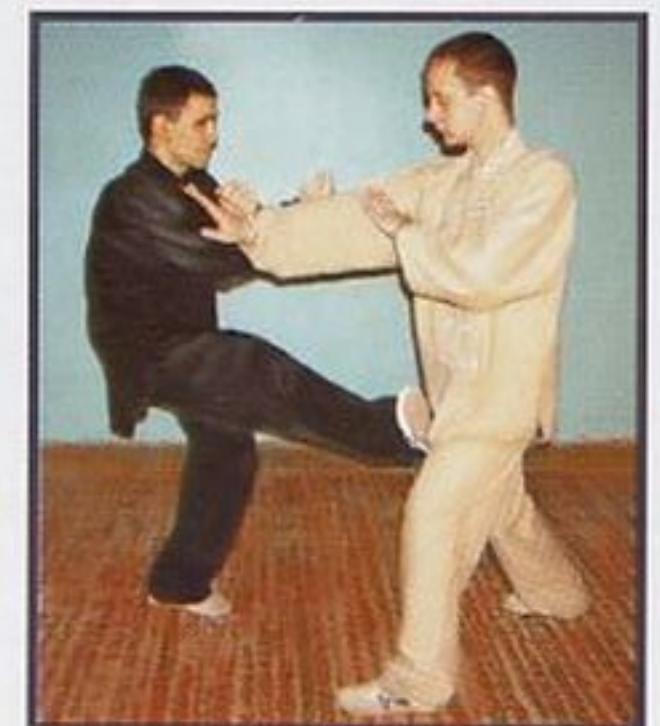
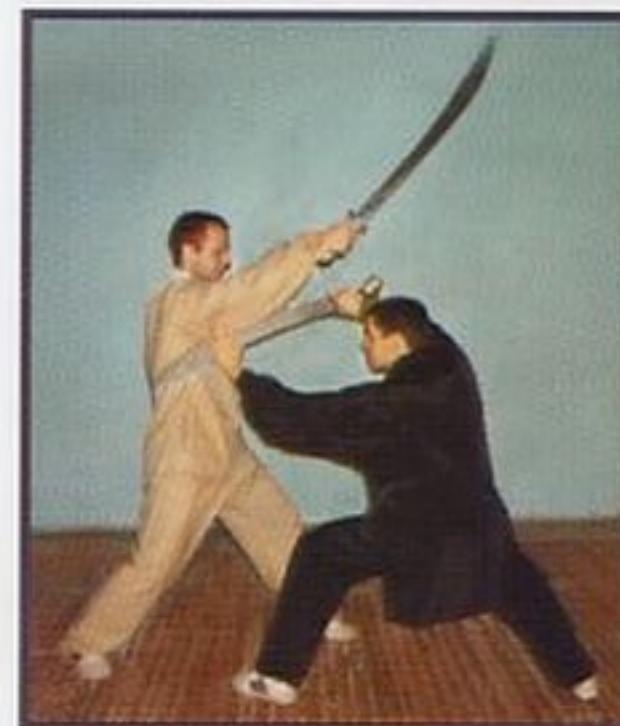


ВЕЛИЧЕСТВЕННЫЕ ГОРЫ СРЕДИ РЕК И ОЗЕР. Работа Скичко В.

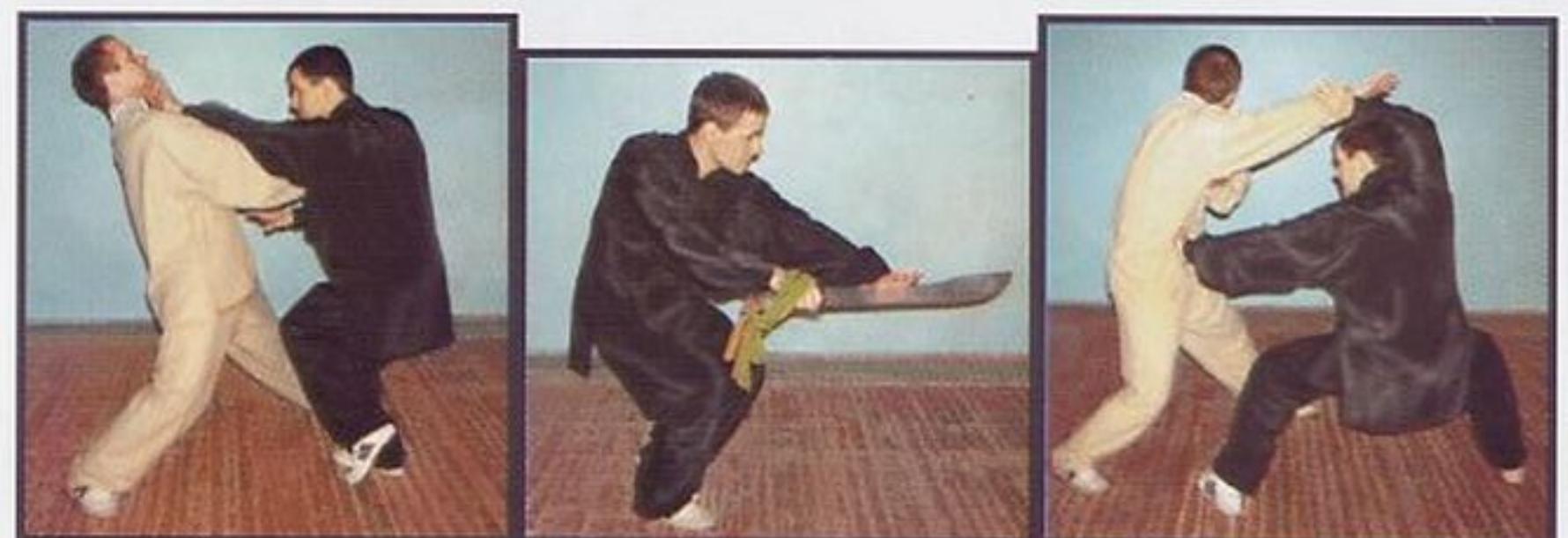
文
武



文
武



ДП ИМЦ "Вэнь У"
культура и воинское искусство.



Представители Информационно-методического центра "Вэнь У".

СИНЬ И МЭНЬ

школа сердца и мысли

Скичко В. В.



2
часть

Днепропетровск
ВЭНЬ У
2003

У Сян (XIX век).

Голос яшмовой флейты слышу,
Кто же это играет на ней?
Ночь. Беседка. Луна все выше,
На душе все грустней и грустней.

Что увидишь в призрачном свете!
Пробиваются еле лучи.
Как узнать, кто играет на флейте,
Как во мгле его различить?

Ночь глухая. Нигде ни звука.
Охватило меня тишиной.
С фонарем мы напротив друг друга,
Еще тень от меня со мной.

Догорает фитиль. Мгновенье –
И не будет больше огня.
Кто же вспомнит, когда и тени
Не останется от меня!

(Перевод М. Басманова).

Книга «Синь и мэнь - 2 часть» («Школа сердца и мысли») продолжает серию книг «Традиционные стили ушу».

В первом томе издания был представлен материал по истории развития основных направлений стиля синь и, большое количество иллюстраций, схем, поясняющих теоретические принципы и базовые методы тренировки усин цюань, а также примеров и вариантов применения техники синь и в тренировочных комплексах.

Второй том полностью посвящен технике двенадцати форм «Ши эр синь» с подробным описанием выполнения вариантов этих приемов в различных направлениях синь и цюань. Все 12 форм проиллюстрированы разнообразными методами прикладного применения кулакной техники и фехтования коротким и длинным оружием. Также во втором томе представлен комплекс «син и лян цюань», объединяющий технику «у син цюань» и «ши эр синь».

Третий том будет посвящен методам и технике фехтования традиционными видами холодного оружия: меч, сабля, шест и копье.

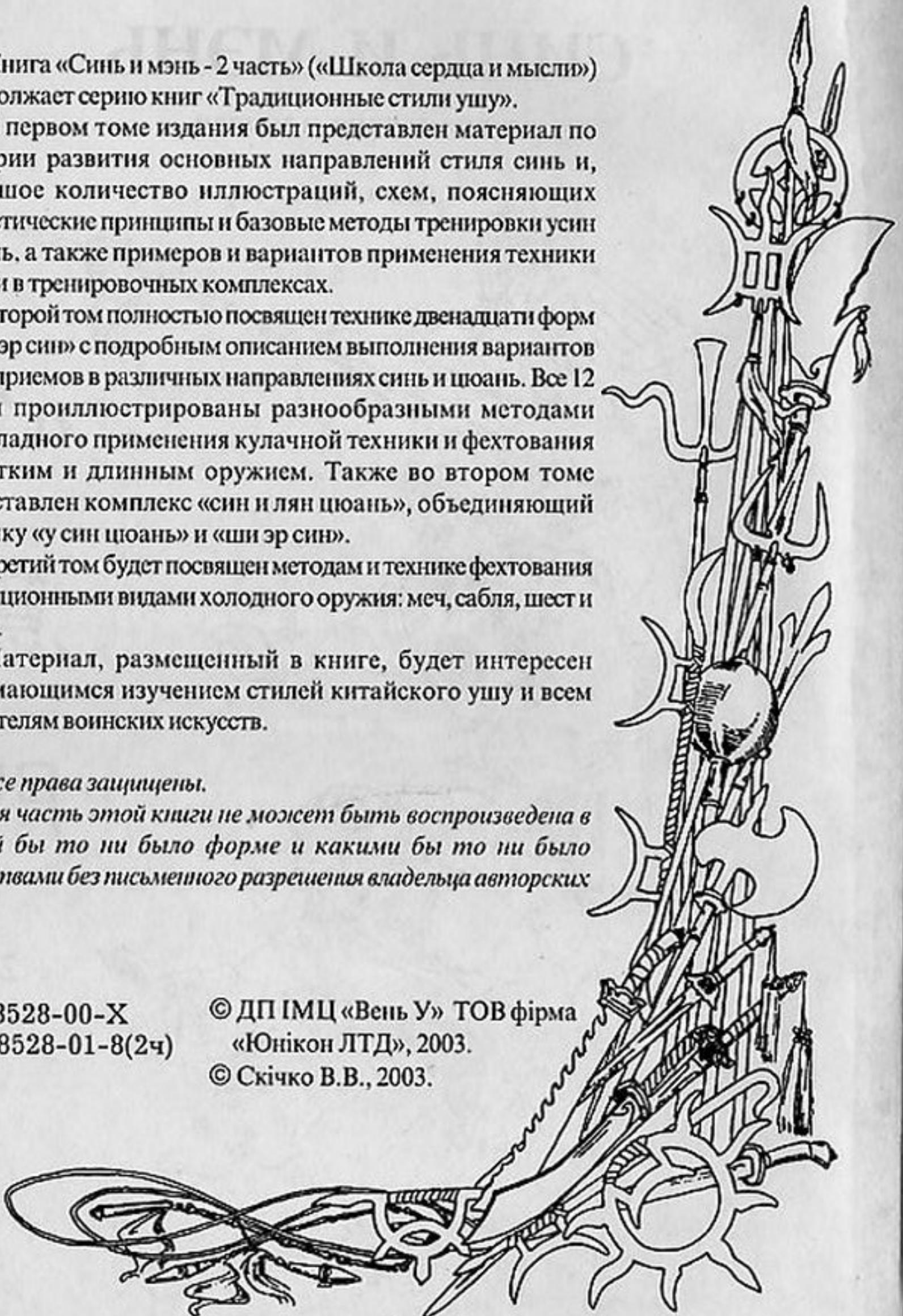
Материал, размещенный в книге, будет интересен занимающимся изучением стилей китайского ушу и всем любителям воинских искусств.

Все права защищены.

Любая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами без письменного разрешения владельца авторских прав.

ISBN 966-8528-00-X
ISBN 966-8528-01-8(2ч)

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



*Чувства, мысли, слова и строки
В наших сердцах собираются только.
Труд и заслуги многих и многих
В наши строки вольются насколько?
Отец и мать, учителя, жена и дети,
Ученики, друзья, враги, сомнений нет.
Все приложили силы в общий труд.
Сто родников по капле наполняют пруд.*

*Мир целостен и многогранен. Его
постоянство в изменении. Человек
частица этого целого,
многогранного, изменяющегося
постоянства. Работа человека
над познанием мира и себя самого
занимает всю жизнь. Работа и
мысли, выраженные словами,
иногда становятся книгами.
Любая мысль и работа людей есть
искра единого света и капля
единого океана мироздания.*





Я душу Буддой назову,
А Будду - символом души,
Душа и Будда - вот закон,
Что миром правит, всем вершит...
Кто овладел своей душой,
С мирской расстался суетой,
Тот - Будда чистый и простой,
Тот - Будда мудрый и святой.
Тот - Будда истинный вовек,
Кто вечное добро творил.
Его блаженная душа,
Как солнце, освещает мир!
Вне тела истина живет,
Вне тела истину творят,
Не в форме истины, а в том,
В чем формы нет на первый взгляд;
Есть пустота. Быть может, в ней
Ни формы, ни пространства нет,
И кто ушел - тот не придет,
Его уже потерян след...
Где тождеств нет, различий нет,
Там все подвластно пустоте:
Небытие - там все же есть,
И есть святое бытие!
То, что в душе и вне души
Везде одним лучом горит,
Лишь Будда все объединит
И наши души озарит...
Быть может, тысячу миров
Уже вложил в песчинку он,
И в разуме его живет
Из тысячи любой закон!
Быть равнодушным к суете,
То значит Истину познать,
Нельзя для этого себя
Ни очернить, ни запятнать...
Кто цену знал добру и злу -
И не во сне, а наяву,
Того - великим и святым -
Того я Буддой назову!

У Чэнэнь.
«Путешествие на Запад»
(перевод И. Голубева).



Образ и форма в син и цюань.

В школах и направлениях синь и мэнь данный раздел традиционно считается одним из самых старых методов кодификации техники, который выражался в подборе принципиальных для стиля вариантов защитных и атакующих действий, чью идею символически выражал «образ» - сянь какого-либо животного.

Принцип кодификации техники через образы животных очень распространен в ушу (от названий стилей и направлений до названий отдельных приемов и позиций). Через образ и характер животного ярко и наглядно передавалась сущность и тип усилия - цзинь конкретного приема. Но в то же время по образному названию приема трудно представить его реальный вид. Поэтому в современном ушу прибегают к стандартизированному набору названий технических действий, что удобно для передачи информации о форме приема, но менее приемлемо для передачи идеи и типа усилия. Кроме того, в различных школах и даже у различных мастеров одного направления один и тот же прием часто имел различные названия, и наоборот, разные приемы назывались одинаково.

Все формы носят названия животных, но не имитируют самих животных или их «форму» - син, что характерно для современных стилей сянь син цюань (хоу цюань - стиль обезьяны, шэ цюань - стиль змеи, и т.д.). Образ каждого животного передает, прежде всего, идею применения самого приема и характер усилия - цзинь, манеру «проявления силы».

В старых направлениях синь и лю хэ цюань, а также некоторых школах шаньсийского синь и цюань существует набор из десяти форм - ши син. Мастер Ван Бучан, представлявший старую ветвь син и цюань, идущую от Дай Лунбана, говорил: «В двенадцати формах нет двенадцати форм, есть только десять форм». Показателен факт, что в этой ветви син и цюань комплекс цза ши (техника совмещенных ударов), присутствующий практически в любом направлении син и цюань, имеет уникальную структуру. Из пяти частей комплекса первые три основаны на технике стиля богомола (танлан цюань), две

последние - на технике семьи Дай. Один корень дает самые разнообразные ветви...

В более поздних версиях син и цоань в Шаньси и Хэбэе количество форм доходит до двенадцати, добавляются новые названия форм (тай син - мифическая птица тай, то син - форма аллигатора), и происходят модификации с формами сюн син - форма медведя и ин син - форма орла, которые выступают то как отдельные формы, то объединяются в одну. Вообще, приемы и движения, которые в хэбэйских и шаньсийских направлениях носят названия тай син - «форма птицы Тай» (защитное движение двумя предплечьями по кругу вверх и удар двумя кулаками снизу) и то син - «форма аллигатора» (округлые затягивающие - сгребающие движения руками), существуют и в более ранних направлениях хэнаньского и шаньсийского синь и, но под другими названиями.

Поэтому назначение форм и приемов заключалось в том, чтобы предоставить обучающемуся набор стандартных действий при рассмотрении стандартных вариантов возможных атак противника. Кристаллизация классических вариантов форм являлась результатом обобщения боевого опыта предшествующих поколений мастеров и являлась неизбежным шагом в развитии и передаче методов обучения в семьях и школах синь и. В традиции ушу есть поговорка: «В начале было сань шоу (свободный бой), а позже появились син - ши (формы - позы), фа (методы, принципы), таолу (комплексы)», которая иллюстрирует всеобщую закономерность соотношения практики, теории и методов обучения. По мере того, как мастерство практического ушу становилось все более совершенным, стали устанавливаться более практические и эффективные виды приемов (которые впоследствии канонизировались), а также сформировался набор тренировочных методик и теоретических принципов для практических наработок. Данный путь развития характерен не только для ушу, а и для других видов искусств.

Интересно сравнить путь развития техники и теории ушу с развитием музыкальной теории и практики, процитировав трактат «О музыкальной гармонии» великого ученого древности Аль-Фараби.

«...Нам важно только знать, что музыкальная практика значительно



предшествует теории. Теория проявляется только тогда, когда практика прошла все свое развитие, когда уже существуют мелодии, завершенные музыкальные произведения, ощущение которых кажется естественным, а также многое другое, касающееся музыки...» «Со вниманием исследуя музыкальные традиции разных народов, в них можно отличить два вида нот: одни из них можно сопоставить с... основой и нитью ткани... Другие ноты, наоборот, выполняют роль украшения, орнамента и вообще всех второстепенных элементов какого-либо строения. Внимательный слушатель сразу же поймет, что мы хотим здесь выразить, в особенности же если сам он также занимается музыкой. Следовательно, первую категорию нот мы назовем «принципами» или основами, или же фундаментальными, основными элементами музыки. Ноты второй категории мы обозначим как «дополнительные ноты». «В первую очередь мы перечислим первые принципы, которые учение о музыке восприняло из практики: их мы называем «совершенствами». Они могут быть естественными и неестественными...» «Мы насчитываем десять совершенств (сравним с 10 формами синь и мэнь). Это десять гармоний, свойственных первой категории музыки...» «Одним словом, теория и практика музыки дополняют друг друга, а совокупность их и составляет учение о музыке»...

Сравнения с музыкальной традицией удачно и тем, что обучение ученика осуществлялось в непосредственном контакте с учителем, а не по теоретическим выкладкам (хотя истории «о случайно найденном древнем трактате» популярны по сей день), а практические методы у каждого наставника были, как правило, индивидуальны для каждого ученика. Кроме того, задачей идеального обучения являлось освоение канонических методов с последующим освобождением от них и предоставление свободы импровизации с проявлением души музыканта в музыке. Задавалась лишь тема (мелодия), а манера исполнения и вариации ритма, и любые импровизации зависели лишь от музыканта. Теоретические принципы и нотные записи возникали в результате потребности обучения большего количества учеников и сохранения методов обучения и приемов применения искусства для последующих поколений. Подобное можно сказать и о традиции ушу.

Количество канонических приемов (форм) должно подразумевать весь набор возможных вариантов, но не разрастаться, чтобы не путать начинающих. Каждая «форма» должна оставлять возможность импровизаций, при использовании которых «формы» значительно меняются внешне, но сохраняют общую идею применения и принцип движения. Вследствие этого не стоит удивляться и спорить о том, что в одних школах и направлениях син и цюань меняются некоторые движения и названия форм. Вид стандартных форм син и цюань может значительно изменяться вследствие вкладываемого в них смысла применения каждым мастером - защиты, атаки, броски, болевые приемы, уклоны. Также сильно меняется вид приема в зависимости от угла, направления и уровня действий защищающегося относительно атакующего и наоборот.

Ниже будет рассмотрено, на основе сравнений вариантов, применение основных 12 форм, представляющих основу техники хэбэйского направления синь и цюань.

Методы у син цюань возникли гораздо позже, вследствие развития методов обучения путем стандартизации техники, что дало возможность свести иллюстрацию ключевых принципов к относительно небольшому количеству стандартных приемов. На основе движений у син цюань легче понимать тонкости построения позиции, «открывания - закрывания» суставов, накопления и выброса усилия. Для понимания сложных принципов нужны простые движения, в которых внутреннее наполнение не теряется во внешней изощренности.

Поэтому методы у син цюань впоследствии превратились в базовые методы тренировки, вытеснив методы ба тоу, характерные для школ хэнаньского синь и лю хэ цюань, облегчив тем самым обучение начинающим, но с другой стороны, отодвинув на второй план большое количество методик («связок» - ба), позволяющих импровизировать, развивать и индивидуально изменять классическую технику на практике, не нарушая стройность теории. В стиле и цюань (кулак мысли) попытка сделать формы - син еще абстрактнее привела к двенадцати, внешне примитивным, движениям, каждое из которых предназначалось для отработки разных усилий - цзинь. Как система



тренировки, двенадцать форм и цюань сохранились, но это всего лишь очередная попытка «отказаться от внешнего ради внутреннего», которая внесла свой вклад в развитие ушу, но революционного прорыва не сделала.

Идеи и образы, заключенные в двенадцати формах животных традицией хэбэйского направления син и цюань:

1 - *Лун* (дракон) - взмывает в небеса, погружается в пучину - олицетворяет единый закон (фа).

2 - *Xу* (тигр) - бросается на добычу - символизирует храбрость и решительность.

3 - *Xоу* (обезьяна) - резвится в горах - символизирует хитрость, изворотливость, ум.

4 - *Ma* (лошадь) - мчится по дороге - символизирует настойчивость и трудолюбие.

5 - *To* (аллигатор) - плывет в воде, извиваясь - символизирует живость, подвижность.

6 - *Цзи* (петух) - одержимый битвой - символизирует боевой дух и неустранимость.

7 - *Ин* (орел) - крепко хватает когтями - символ умелого применения мастерства.

8 - *Сюн* (медведь) - устойчиво стоит - символизирует силу.

9 - *Tай* (птица тай) - обрушивается сверху - символизирует четкую форму движения.

10 - *Шэ* (змея) - скрытно ползет в траве - символизирует усилие - цзинь.

11 - *Яо* (ястреб) - пронзает небо, влетает в лес - символизирует вращения и уклоны телом для проникновения в оборону противника.

12 - *Янь* (ласточка) - пикирует к воде - символизирует легкость изменения уровня движений.



十二形

Ши эр син. Двенадцать форм.

Рассмотрение техники ши эр син (двенадцати форм) и некоторых вариантов ее применения позволяет значительно расширить арсенал приемов и динамику перемещений син и цюань (по сравнению с методами у син цюань). Проработка методов у син цюань позволяет детально изучить законы усилий - цзинь и соединения движений частей тела в единое целое, но оставляет мало места для импровизаций и вариативности в использовании техники.

Все варианты выполнения техники ши эр син нужны, в первую очередь, для понимания того, как эту технику применять. Не существует единого, "самого правильного" варианта выполнения техники. Есть правильное применение, которое зависит от боевой ситуации, а не от того, насколько вдумчиво и изящно эти приемы отрабатываются на тренировках.

龍形 虎形 马形 鷦形
猴形 馬形 燕形 蛇形
鷄形 龜形 鷹形 熊形



龍形

龍形

Лун син - форма дракона.

(непрерывные [изменения] позы), а применяемые по отдельности, в бою или других связках - дань ши (одиночные, отдельные позы).

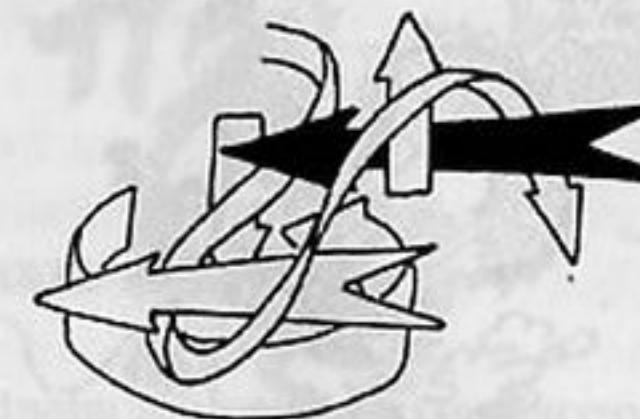
Варианты выполнения данной формы могут значительно изменяться в пространстве в зависимости от направления шага, от величины скручивания корпуса и углов атаки. Также часто, при выполнении формы, используют перемещения прыжковым шагом (лун син тэн шэнь ши - форма дракона с "взмыванием" тела).

Принципиальное применение формы выражается в парировании (или уклоне) атаки на нижнем, затем на верхнем уровне с дальнейшей контратакой, скручивая корпус и оседая вниз. Форма шага в данной технике получила название лун син бу (шаг дракона) и в

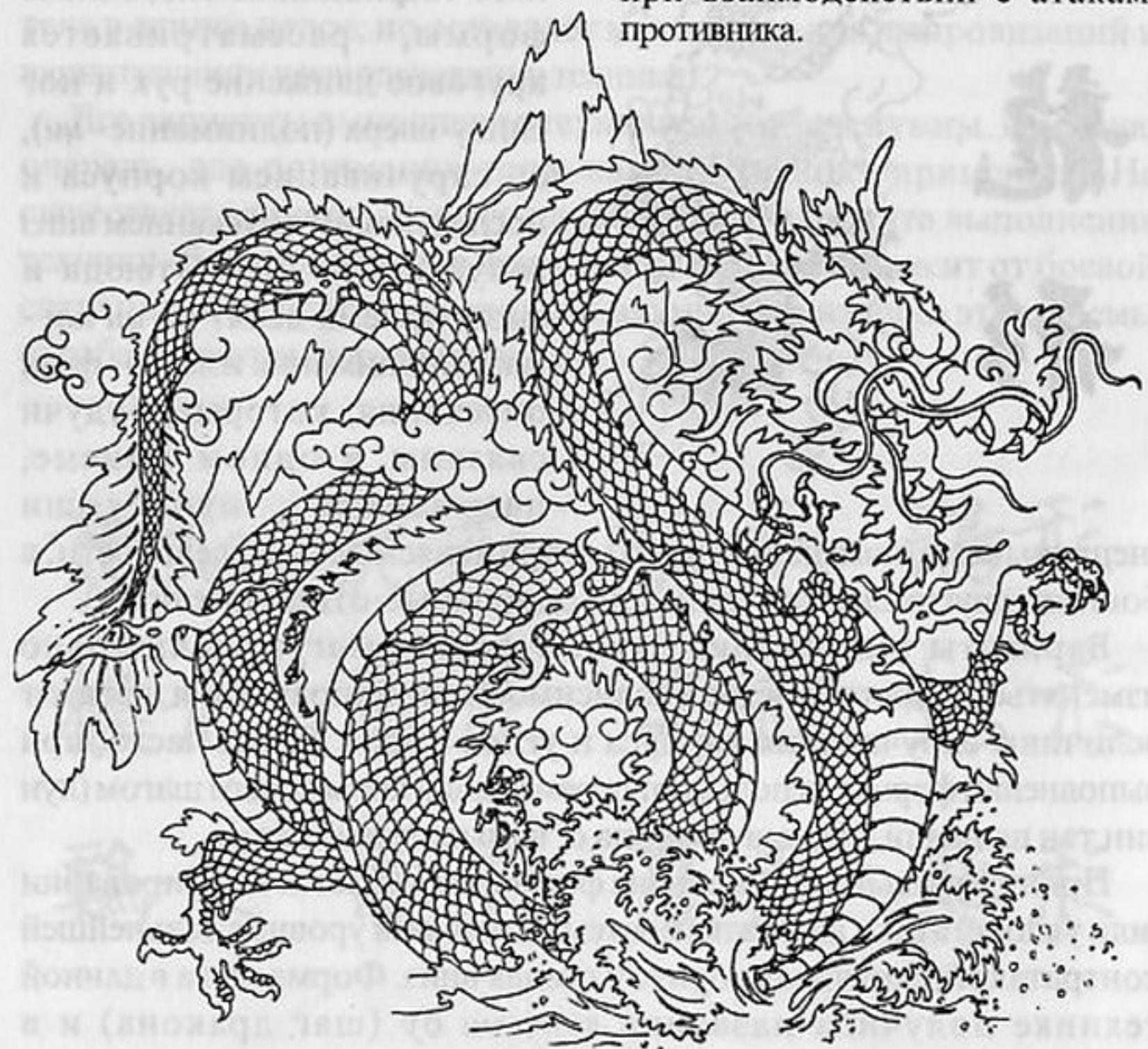
Принципиальные схемы построения движения тела в форме дракона.



Опускание - ло и поднимание - ци
корпуса тела со скручиванием.



Опускание - ло и поднимание - ци
корпуса тела со скручиванием
при взаимодействии с атаками
противника.



тренировочном режиме выполняется на низком уровне, что хорошо развивает силу ног. При применении обычно используют средний и верхний уровни атак.

Стандартное выполнение лун син в хэбэйском направлении.

1. Начальная позиция: сань ти ши (рис. 1).

Принятие позиции сань ти ши подробно описывалось в предыдущих главах книги.

2. Лун син ю ло ши - форма дракона, правосторонняя позиция опускания.

Обе ладони сжимаются в кулаки, тело слегка поворачивается вправо, его вес смещается на правую ногу. Левый кулак опускается вниз к левому бедру, защищая низ живота (рис. 2-3). Собравшись в центральной линии тела, левый кулак совершает буравящее движение вверх (цзуань цюань), вперед (рис. 4-5). Не прекращая движение, левый кулак изменяется в ладонь и оттягивается к левому боку, поворачивая центр ладони вниз. Одновременно с этим правый кулак выполняет буравящее движение вперед-вверх. Кулак изменить в ладонь и выполнить прижимающий толчок перед собой вниз, разворачивая ладонь центром вниз. Тело сильно скручивается влево. Левая нога разворачивается носком наружу и слегка смещается влево. Вес тела полностью перенести на правую ногу, сядясь ягодицами на пятку (рис. 6-7).



рис. 1



рис. 2



рис. 3

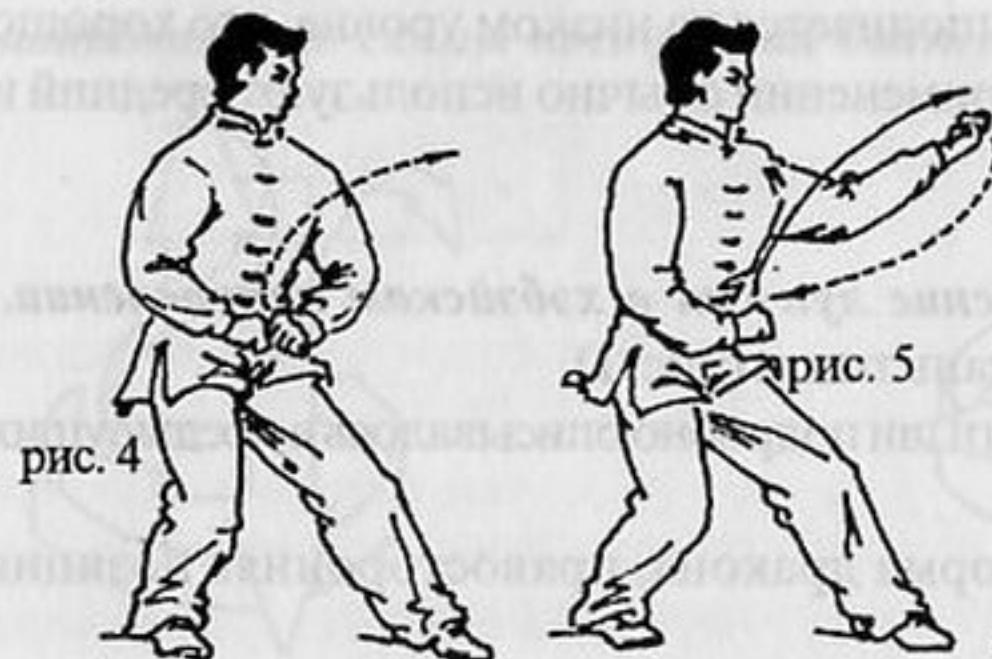


рис. 4

рис. 5

рис. 6

Устойчивость позиции зависит от угла между линией атаки и осью тела, что очень важно при применении данной техники. Главное в позе - контроль "макушечного усилия" - дин цзинь, потеря которого полностью нарушает устойчивость, а значит силу атаки (выброс усилия - фа цзинь) и контроль дистанции.

3. Лун син цзо ци ло ши - левосторонняя форма дракона с подниманием и опусканием.

Этот прием может выполняться с шагом или прыжком вперед, со сменой ног перепрыжкой на месте, с отпрыгиванием назад. Вариант со сменой ног прыжком часто используется как тренировочный, так как хорошо развивает силу ног и координацию шага. Удар ладонью в прыжке, несомненно, очень мощный, но очень сложный в применении из-за высоких требований к координации движения тела, шага и рук во взаимодействии с движениями противника.

Ладони сжимаются в кулаки, тело слегка поворачивается влево, правый кулак собирается к центру, защищая низ живота, и буравящим движением выносится вперед-вверх. Одновременно с этим обе ноги сильно отталкиваются от земли, тело выпрямляется в легком подпрыгивании. Не прекращая движение, правый кулак изменяется в ладонь и оттягивается к правому боку. Правая нога приземляется впереди левой, тело сильно скручивается вправо, приседая на левой



рис. 7

рис. 8



ноге. Левый кулак изменяется в ладонь и совершает прижимающий толчок перед собой (рис. 8-11). Позиция обратно симметрична правосторонней форме дракона.

Вращения кистей основаны на классическом принципе (принятом также и в ба гуа чжан) "ци цзуань ло фань" - "поднимая [кисть], ввинчивай; опуская, переворачивай". Руки поочередно поднимаются ввинчивающимся движением цзуань цюань, опускаются, вращаясь в запястьях, рубящим движением (пи цюань), отчего позицию часто называют лянь пи цюань - два рубящих кулака, хотя в данном случае это не удар пи цюань в чистом виде. Это толчок или прижимание основанием ладони сверху, в котором элемент прижимания, в утрированном виде, сводят в объяснениях к элементу пи цюань.

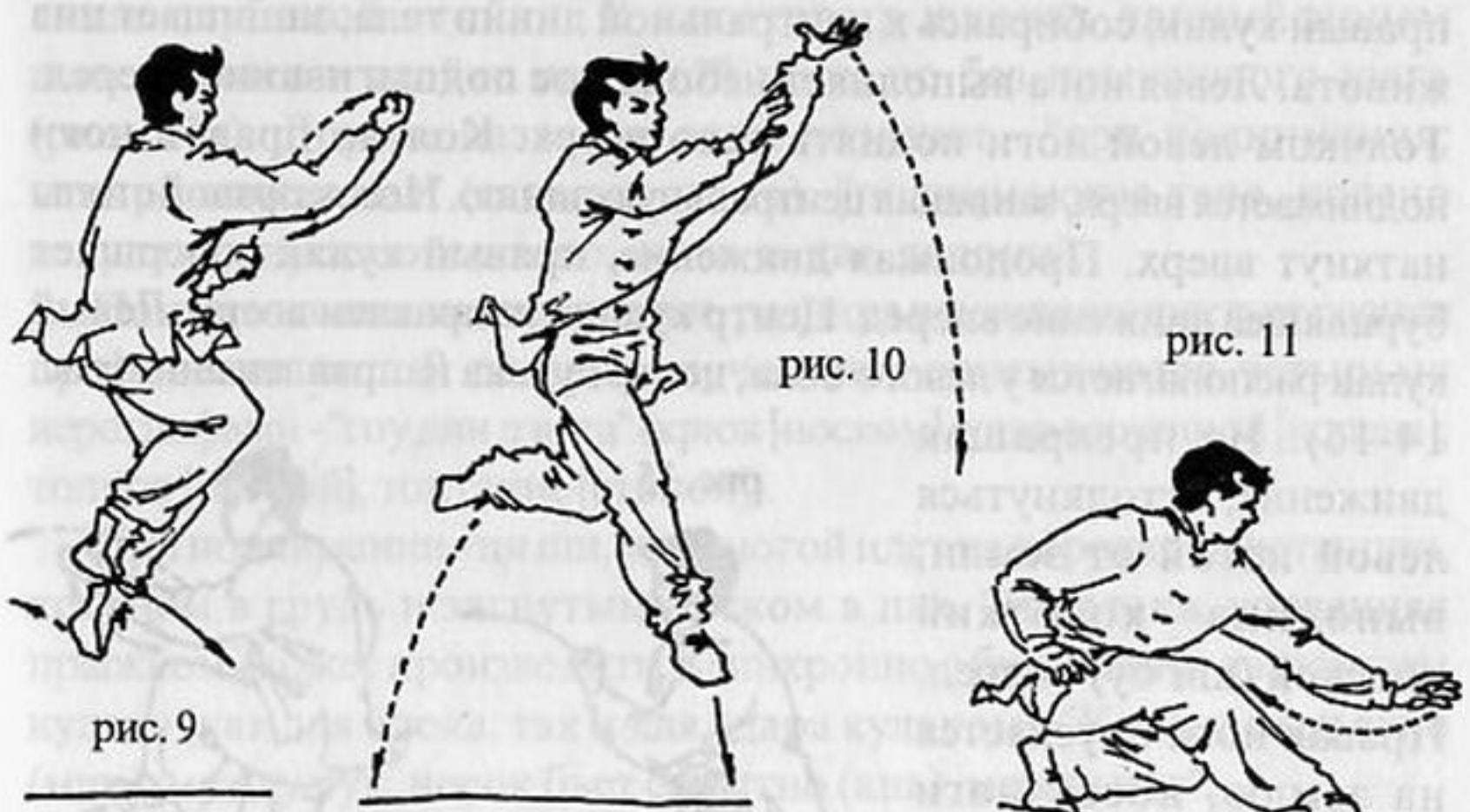


рис. 9

рис. 10

рис. 11

4. Лун син ю ци ло ши - форма дракона с правосторонним подниманием и опусканием.

Выполнение данного приема полностью идентично выполнению

предыдущего приема в зеркальном отображении (левые формы изменены на правые) (рис. 12-13).



рис. 12



рис. 13



рис. 14

5. Ци шэн тяо бу пи чжан - поднять тело прыжковым шагом, рубящая ладонь.

Тело слегка скручивается влево. Обе ладони сжимаются в кулаки, правый кулак, собираясь к центральной линии тела, защищает низ живота. Левая нога выполняет небольшое подшагивание вперед. Толчком левой ноги поднять тело вверх. Колено правой ноги поднимается вверх, защищая центральную линию. Носок правой стопы натянут вверх. Продолжая движение, правый кулак совершает буравящее движение вперед. Центр кулака направлен вверх. Левый кулак располагается у левого бока, центр кулака направлен вниз (рис. 14-16). Не прекращая движение, оттолкнуться левой ногой от земли, выполнив короткий подскок (ши бу) вперед. Правая нога опускается на землю, носок ноги развернут наружу. Тело сильно скручивается вправо, правый кулак, изменяясь в ладонь, собирается к правому

рис. 15



рис. 16



боку живота. Левый кулак, изменяясь в ладонь, выполняет прижимающий толчок вперед (рис. 17-18).



рис. 17



рис. 18



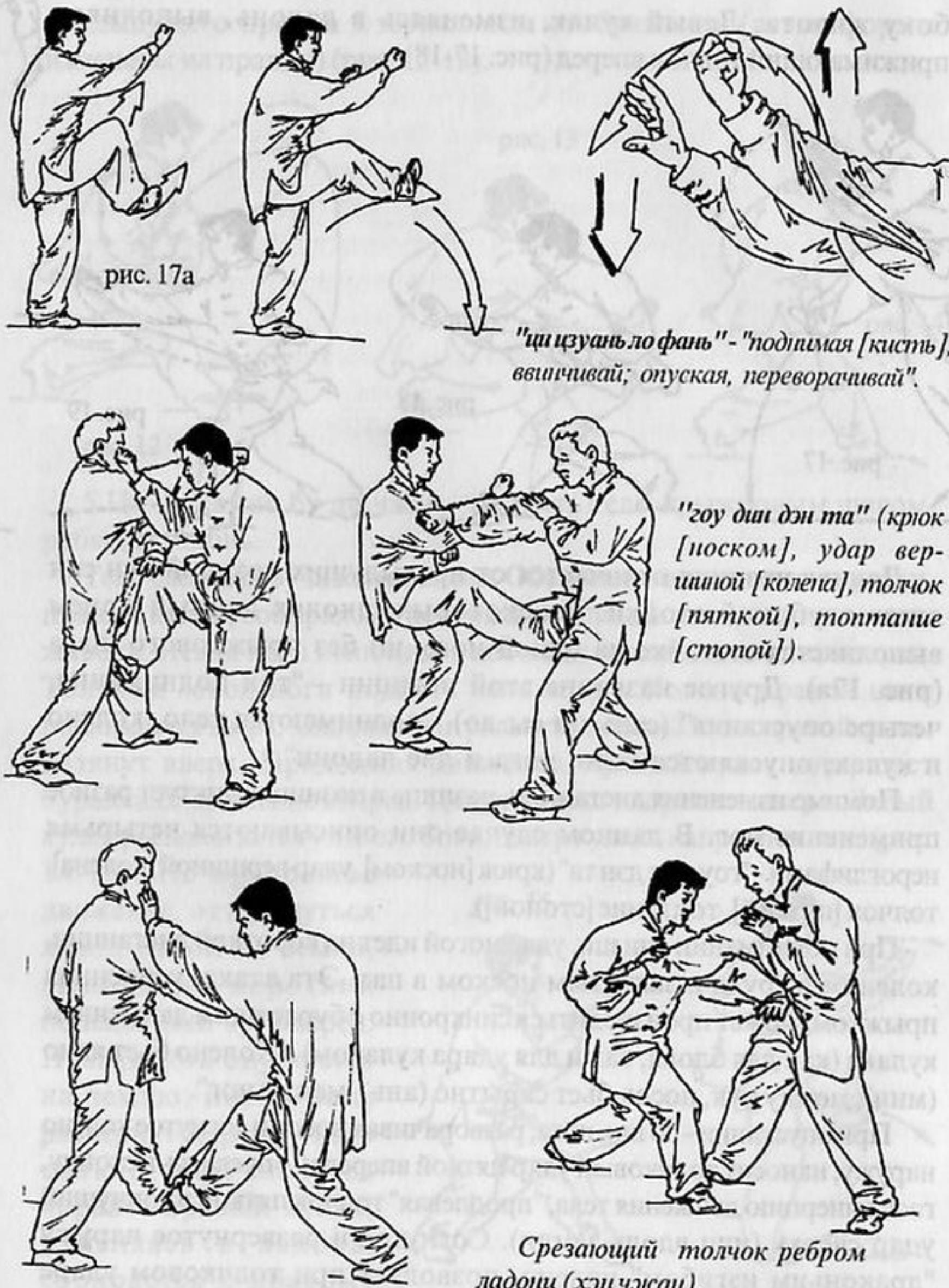
рис. 19

Данная позиция отличается от предыдущих позиций лун син лишь глубиной стойки. В некоторых школах данный прием выполняется в стойке на одной ноге, но без прыжкового шага (рис. 17а). Другое название этой позиции - "три поднимания, четыре опускания" (сань ци си ло), "поднимаются тело, колено и кулак; опускаются тело, нога и две ладони".

Помимо изменения дистанции, разница в позициях диктует разное применение ног. В данном случае они описываются четырьмя иероглифами - "гоудин дэн та" (крюк [носком], удар вершиной [колена], толчок [пяткой], топтанье [стопой]).

При поднимании - ци ши, удар ногой идет на короткой дистанции, коленом в грудь и загнутым носком в пах. Эта атака, усиленная прыжком, может производиться синхронно с буравящим движением кулака (как для блока, так и для удара кулаком). "Колено бьет явно (мин), между рук, носок бьет скрытно (ань), между ног".

При опускании - ло ши, нога, разворачивая носок и согнутое колено наружу, наносит толчковый удар пяткой вперед и, опускаясь в стойку, гасит инерцию движения тела, "продлевая" толчок пяткой в топчущий удар сверху (или вдоль земли). Согнутое и развернутое наружу "драконьим изгибом" колено, позволяет при толчковом ударе



пружинить в тазобедренном суставе, без жесткой отдачи (как при направленном вверх колене классического толчкового удара - дэн туй) в тело, которая может нарушить выброс усилия и вязь движений рук при опускании в стойку.

Не менее интересен вариант формы, когда при опускании выполняют рукой не рубящий удар пи цюань, а срезающий вниз толчок ребром горизонтальной ладони (хэн чжан). Центр ладони направлен вниз, кисть повернута внутрь, в сторону вывернутой наружу стопы, ребро ладони смотрит вперед.

6. Цзинь бу ю бэн цюань - шаг вперед, правый прямой удар кулаком.

Обе ладони изменяются в кулаки. Левый кулак буравит вперед, парируя атаку противника. Правая нога выполняет короткое подшагивание вперед-вправо. Тело слегка скручивается вправо. Не прерывая движение, левая нога, толкнувшись от земли, выполняет длинный шаг вперед. Левый кулак оттягивается к левому боку, а правый выполняет прямой удар вперед. Тело поворачивается влево. Правая нога выполняет приставной шаг, плотно притираясь к земле (рис. 19-20).

Удар выполняется, как описано в разделе у син цюань.

7. Хуэй шэнь ши - разворот тела.

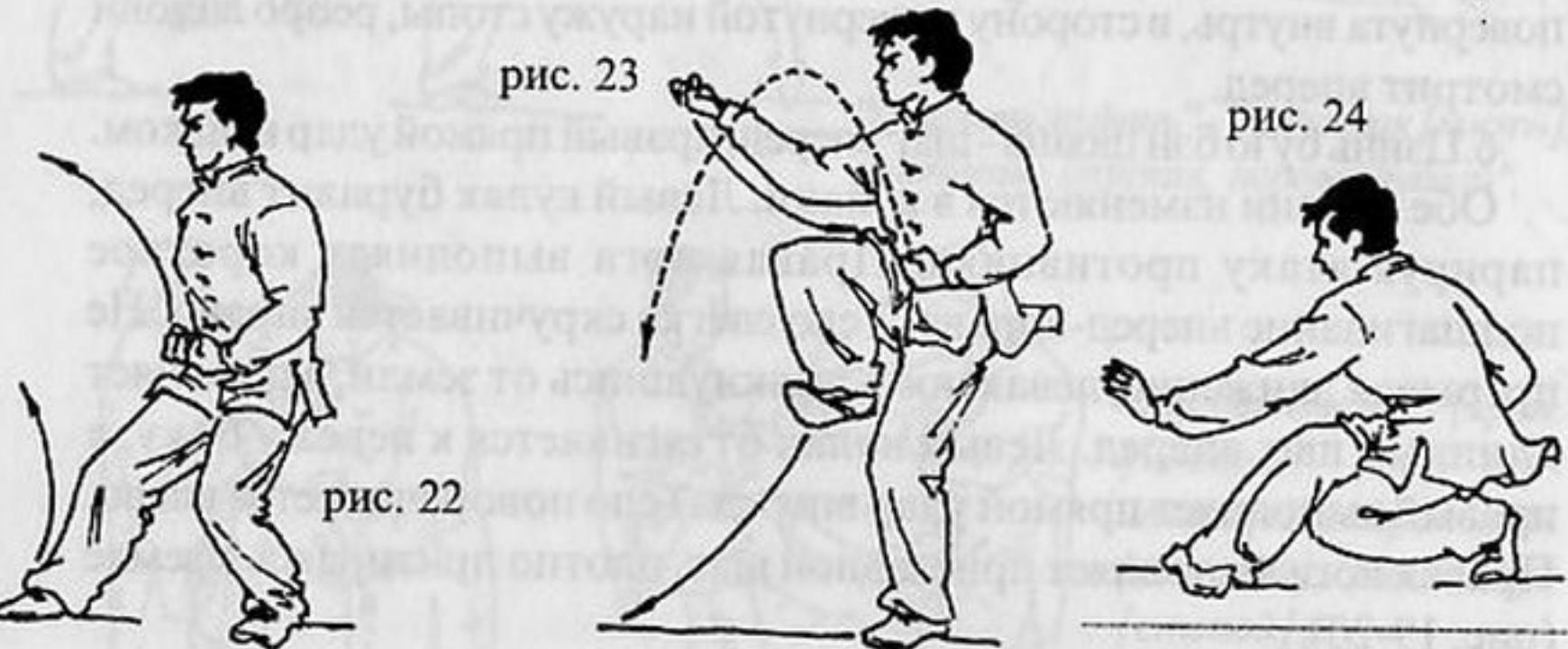
Левая нога совершает заворачивающий шаг (коу бу), носок левой стопы сильно завернут внутрь. Тело разворачивается вправо на 180 градусов (рис. 21). Вес тела переносится на левую ногу. Одновременно с этим оба кулака собираются к центральной линии низа живота, центры кулаков направлены вверх. Правая нога поднимается вверх, защищая центральную линию, ее носок натянут вверх и слегка наружу. Одновременно с этим правый кулак выполняет буравящее движение вперед,



парируя атаку противника (рис. 22-23).

8.Лун син цзо ло ши - форма дракона с левым опусканием.

Тело, скручиваясь вправо, приседает на левой ноге, правая нога опускается на землю вперед и слегка вправо, ее носок развернут наружу. Правый кулак изменяется в ладонь и подтягивается к правому боку. Левый кулак, изменяясь в ладонь, выполняет прижимающий толчок вперед (рис. 24).



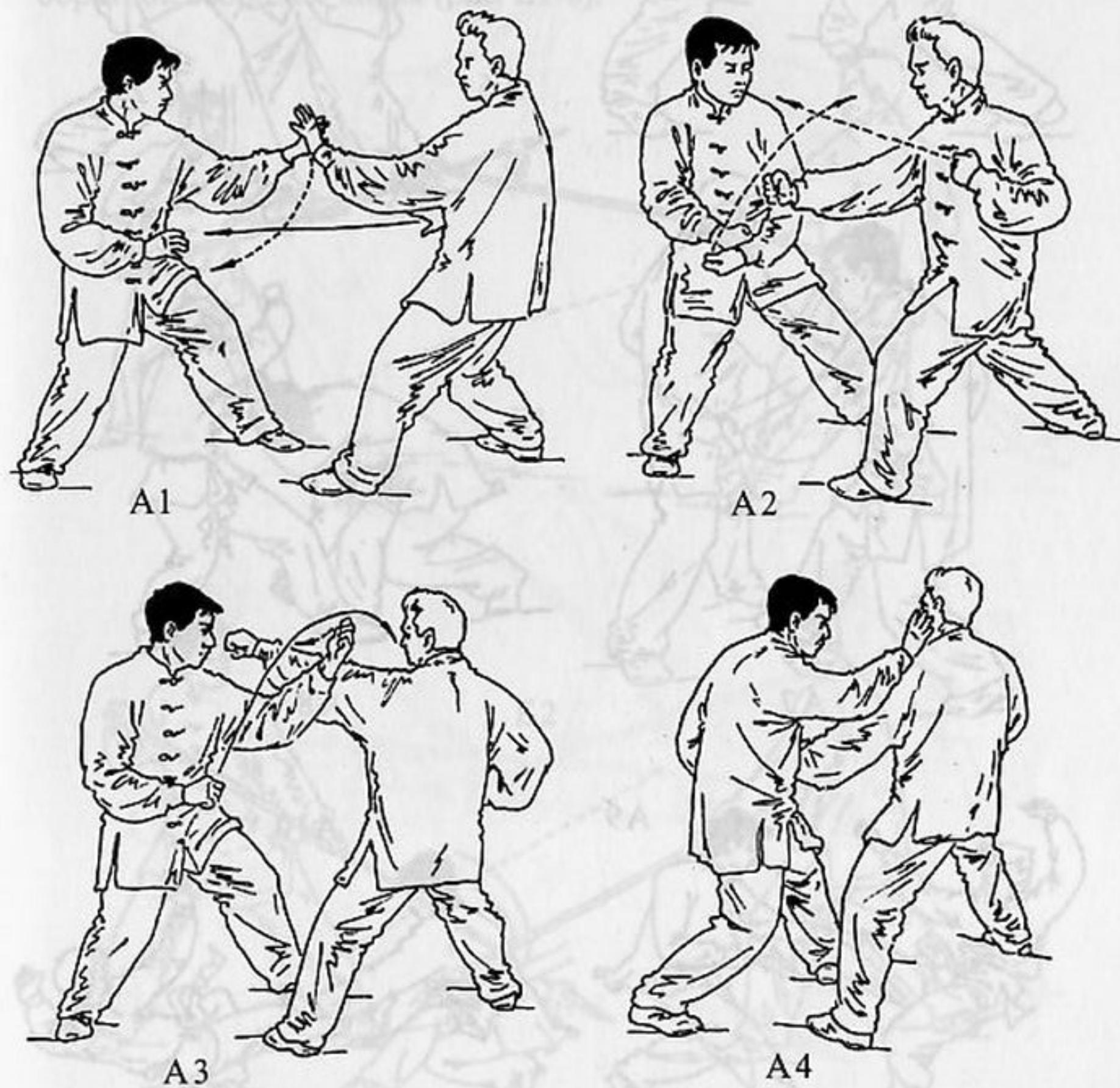
В дальнейшем цикл приемов повторяется в зависимости от физического самочувствия тренирующегося.

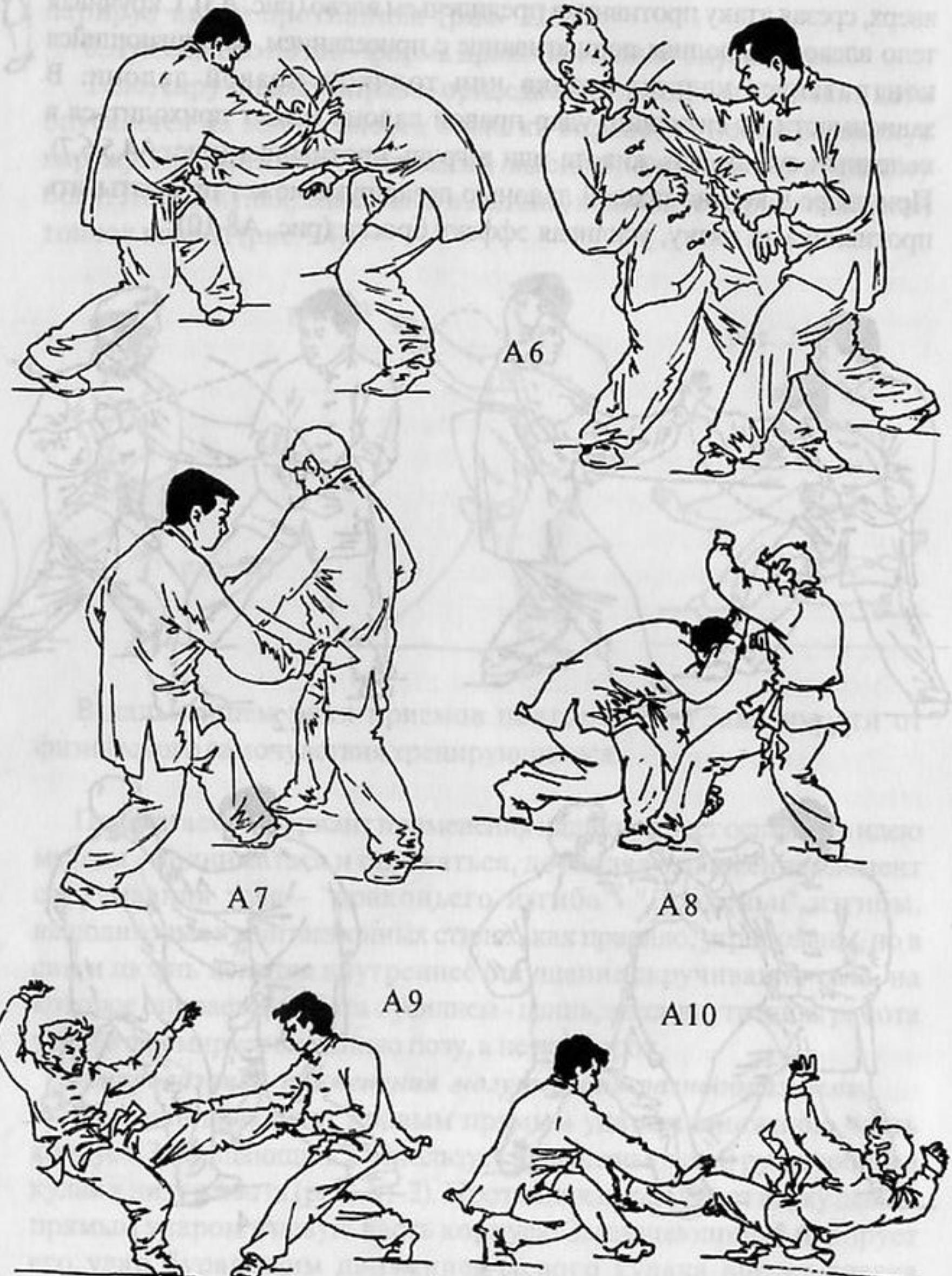
Предлагаемый вариант применения иллюстрирует основную идею метода - подниматься и опускаться, добавляя в движение элемент скручивания тела - "драконьего изгиба". "Драконьи" изгибы, выполняемые в имитационных стилях, как правило, утрированы, но в син и цоань ценится внутреннее ощущение скручивания тела, на которое опирается работа с усилием - цзинь, здесь внутренняя работа усилия формирует внешнюю позу, а не наоборот.

Импровизации применения могут быть разнообразными.

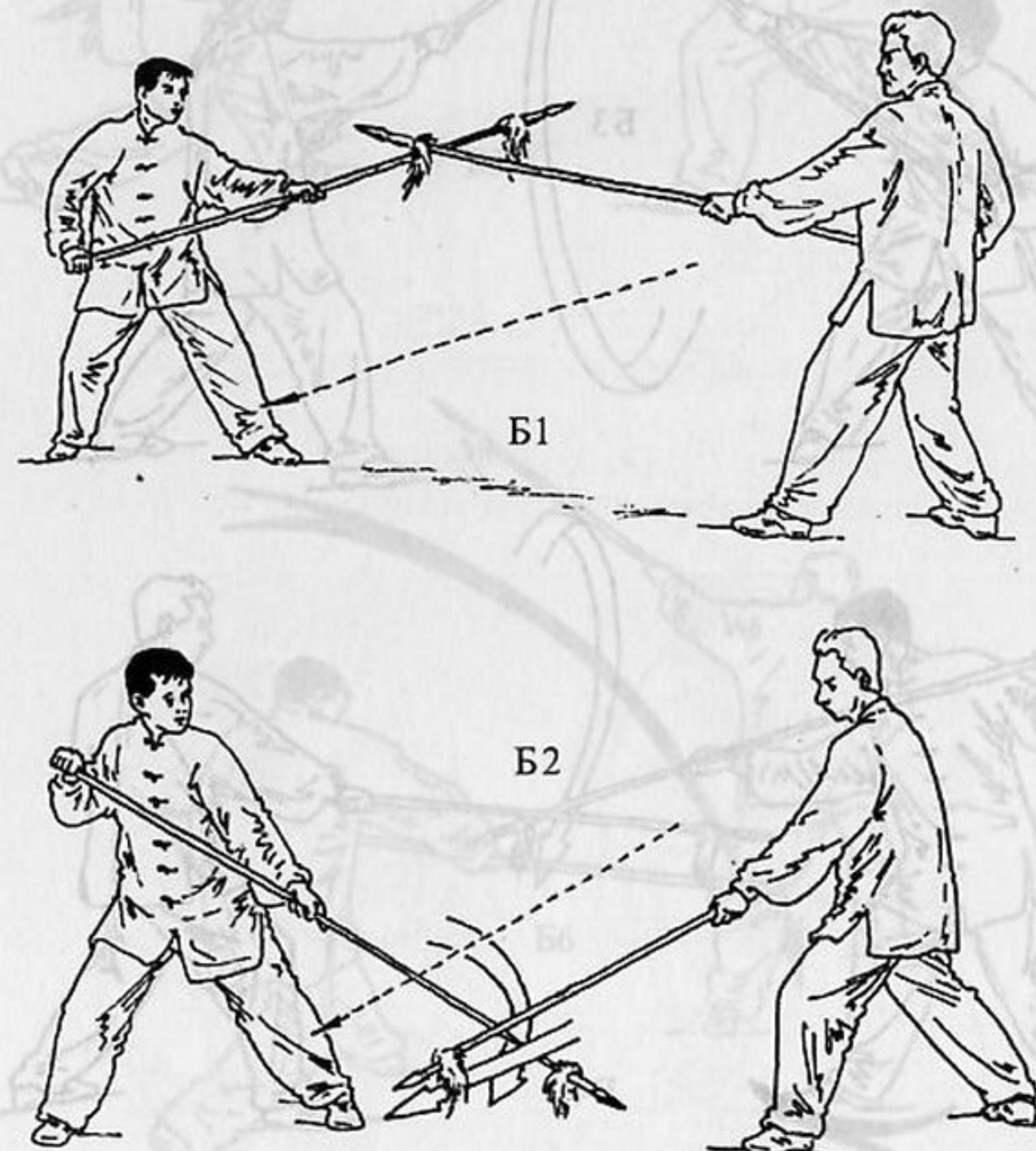
Противник атакует правым прямым ударом в нижнюю часть корпуса. Защищающийся использует предплечье левой руки, собирая кулак к низу живота (рис. A1-2). Противник продолжает атаку левым прямым ударом в левую часть корпуса. Защищающийся парирует его удар буравящим движением левого кулака вперед-слегка

вверх, срезая атаку противника предплечьем влево (рис. A3). Скручивая тело влево и выполняя подшагивание с приседанием, защищающийся контратакует ударом кулака или толчком правой ладони. В зависимости от ситуации, удар правой ладони может приходиться в коленный сустав, низ живота или в грудь противника (рис. A4,5,6,7). При ударе в колено правой ладонью левая рука может прихватывать противника за пятку, усиливая эффект броска (рис. A8-10).

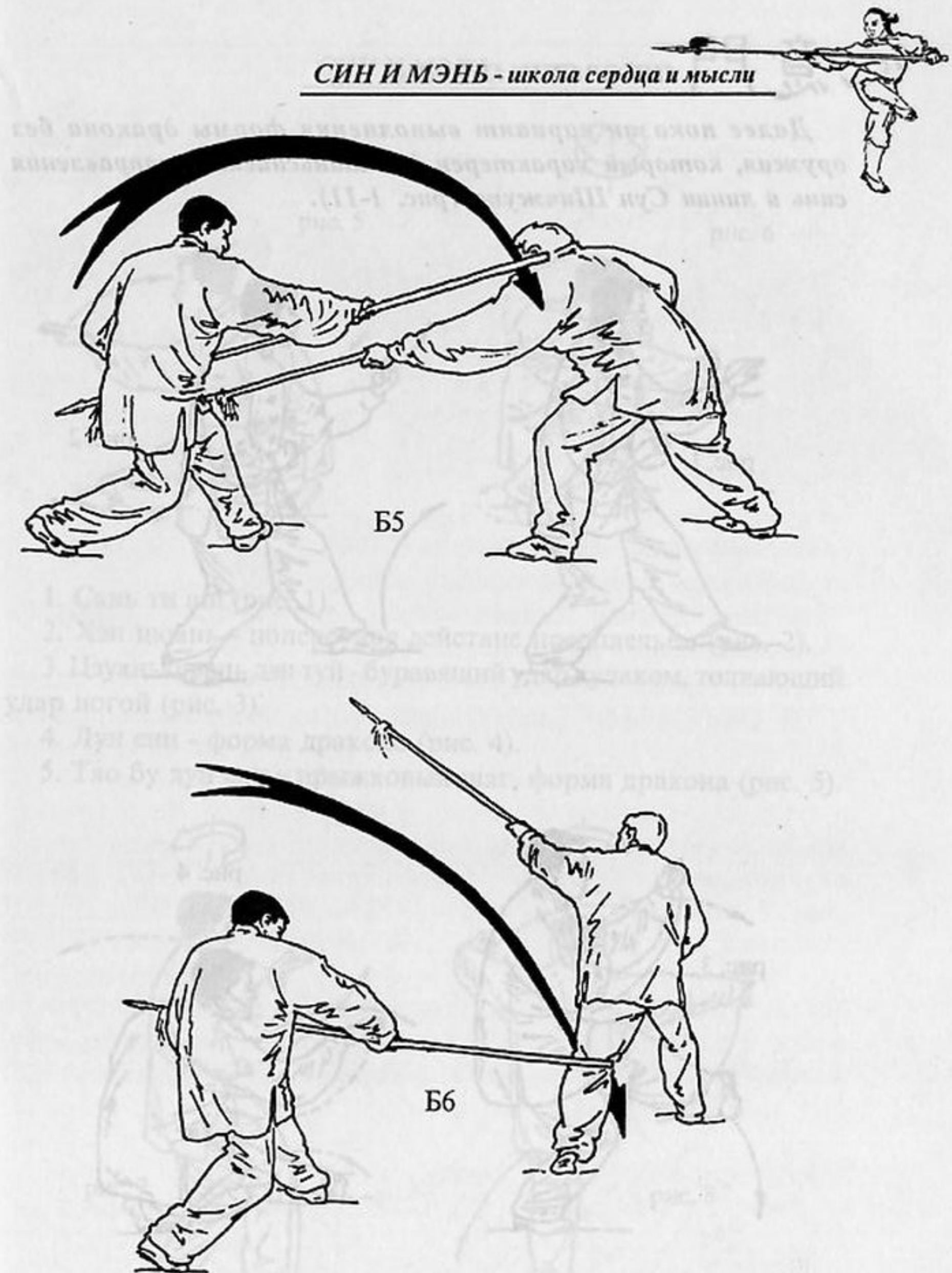
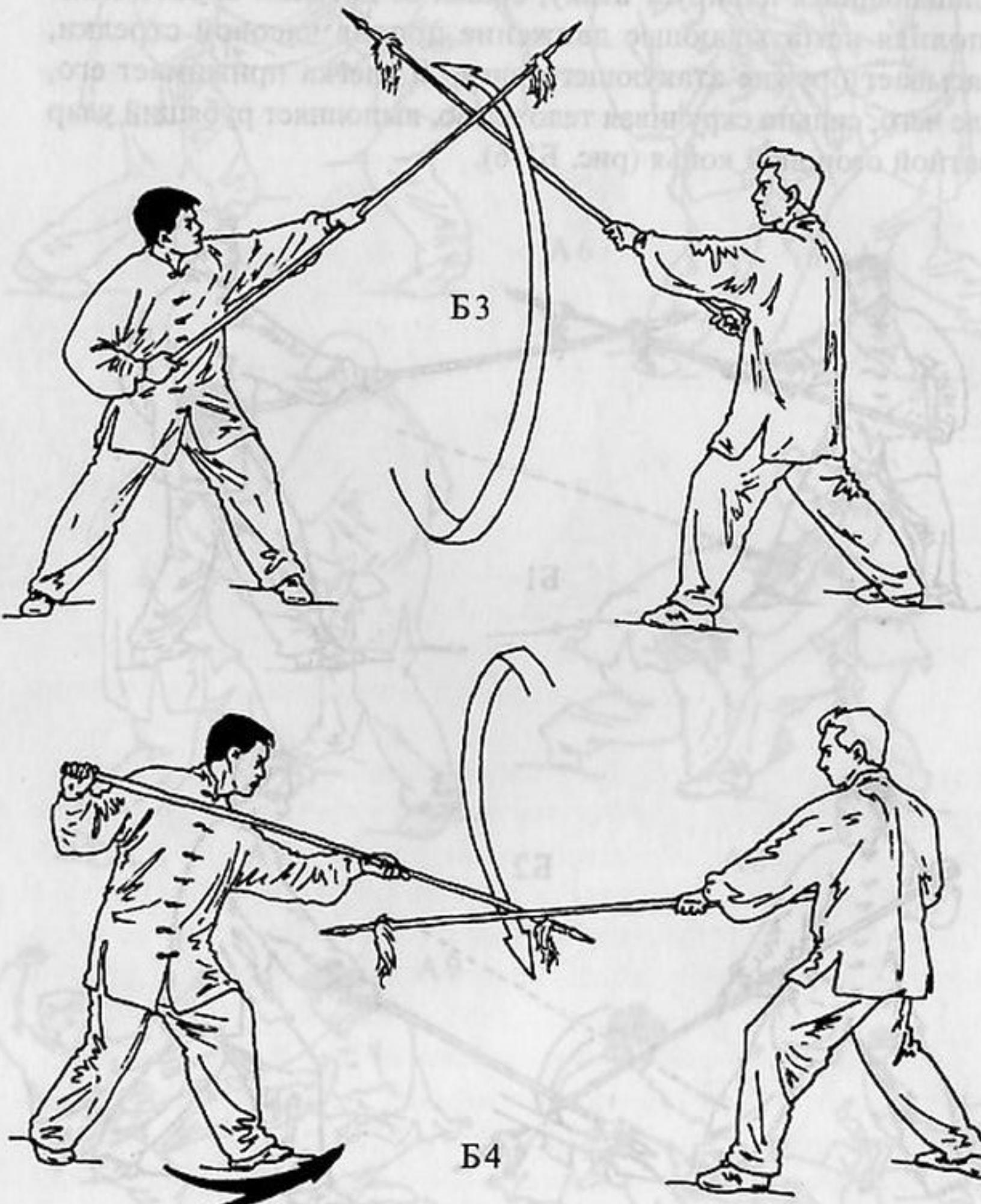




Возникновение формы дракона можно проиллюстрировать приемом фехтования длинным оружием (шест, копье). Противник атакует колющим движением в нижнюю часть корпуса или в ноги. Защищающийся парирует атаку, срезая ее древком вправо-вниз. Выполняя наматывающее движение против часовой стрелки, сбрасывает оружие атакующего влево и слегка прижимает его, после чего, сильно скручивая тело влево, выполняет рубящий удар обратной стороной копья (рис. Б1-6).



Эффективность применения данной техники определяется углом парирования и изменениями шагов в зависимости от дистанции.



Далее показан вариант выполнения формы дракона без оружия, который характерен для шаньсийского направления синь и линии Сун Шичжэуна (рис. 1-11).



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4



рис. 5



рис. 6

1. Сань ти ши (рис. 1).
2. Хэн цюань - поперечное действие предплечьем (рис. 2).
3. Цзуань цюань дэн туй - буравящий удар кулаком, толкающий удар ногой (рис. 3).
4. Лун син - форма дракона (рис. 4).
5. Тяо бу лун син - прыжковый шаг, форма дракона (рис. 5).



рис. 7



рис. 8



рис. 9

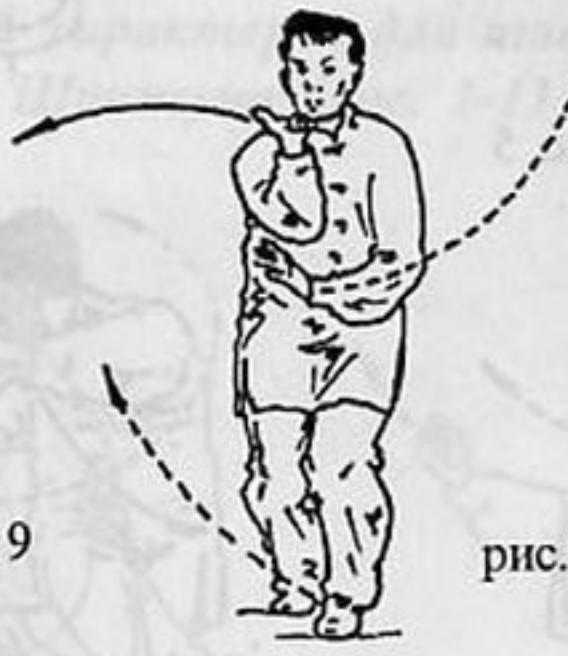
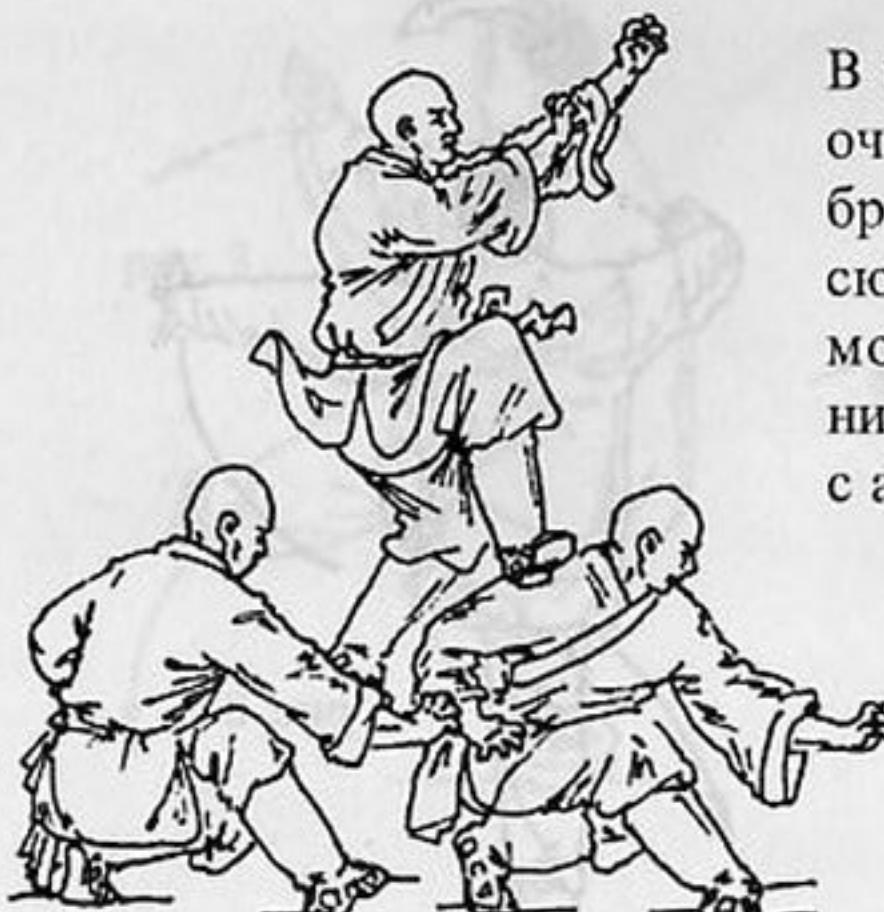


рис. 10



рис. 11

6. Пань шэнь - свернуть тело (рис. 6).
7. Чжуань шэнь - развернуть тело (рис. 7).
8. Тиси туй чжан - поднять колено, толкнуть ладонями (рис. 8).
9. Пань шэнь - свернуть тело (рис. 9).
10. Чжуань шэнь - развернуть тело (рис. 10).
11. Тиси туй чжан - поднять колено, толкнуть ладонями (рис. 11).



В шаолинь цюань есть внешне очень похожий прием – «панда бросается когтями в лицо» (бай сюн пу мянь), выполняемый мощными перепрыжками в низкой скрученной стойке (се бу) с атакой «когтями» в лицо.

虎形



虎形

Ху син - форма тигра.

Образ данной формы - это свирепый тигр, "выпрыгивающий из горной пещеры и стремительно набрасывающийся на добычу". В син и цюань она выражается упругим собиранием тела с приседанием на обеих ногах, "затягивая" (или "тунь" - "проглатывая")

атаку противника на себя, с последующим мощным броском вперед и встречным толчком (зачастую с прижиманием) обеими руками вперед.

Ху пу - тигриный бросок, выполняемый в отличительной манере всей техники синь и цюань, невозможно спутать с различными приемами "тигриного броска", характерными для стилей шаолиньского направления. В шаолинь цюань, помимо комплекса *ху пу цюань* - кулак бросающегося тигра, существует техника *ху пу ба* - "связки" (как сам принцип) тигриного броска.

На эффективность применения влияет точное определение угла атаки и совершенная техника шага, разгоняющего тело в "бросок тигра". Техника шага, используемая в данной форме, в основном, соответствует технике шага при выполнении пао цюань из раздела *у син цюань*.

В некоторых школах син и цюань форма тигра разделяется на 8 вариантов:

- 1) длинная форма тигра,
- 2) короткая форма тигра,
- 3) угловая форма тигра,

- 4) форма с "подпирианием",
- 5) форма "тигриного рыка",
- 6) форма "тигриного броска",
- 7) форма с вращением тела,
- 8) форма с обходом (противника).

Опираясь на эти вариации (которые можно получать, изменяя шаг, движения рук и тела, добавляя удары ногами), можно представить, как видоизменяется любая (в частности выполняемая симметричным движением рук) форма стиля. Но для всех изменений нужна четкая, скрупулезная каноническая основа, ведь усложнять можно только относительно простые и лаконичные приемы.

Наиболее распространенной и базовой для многих школ считается **длинная форма тигра (чан ху син)**.

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

2. Ху син цзо ши - левосторонняя форма тигра.

Ладони обеих рук изменяются в кулаки и одновременно с вращением корпуса влево подтягиваются к низу живота. Центры кулаков направлены вверх. Вес тела переносится на правую ногу, а левая нога делает отступающий шаг и замирает у щиколотки правой ноги, не опускаясь на землю (рис. 2). Данное движение соответствует фазе парирования, уклона отходом и собирания усилия (сюй цзинь), подобно тому, как "тигр собирается перед прыжком". Кулаки обеих рук



рис. 1



рис. 2



рис. 3

буравящим движением поднимаются перед телом на уровень подбородка. Оттолкнувшись правой ногой, выполнить шаг вперед и слегка влево левой ногой. Одновременно с этим оба кулака, изменяясь в ладони, наносят сильный толчок вперед, вращаясь в кистях ("поднимая - ввинчиваешь, опуская - переворачиваешь"). Правая нога совершает подшагивание к левой ноге и плотно притирается к земле (рис. 3-4). Данное движение соответствует атаке и выпуску усилия (фа цзинь), "подобно броску тигра на добычу" - ху пу ши.

3. Ху син ю ши - правосторонняя форма тигра.

Оттолкнувшись от земли правой ногой, левая нога выполняет шаг вперед и слегка влево. Тело скручивается в правую сторону. Одновременно с этим обе ладони изменяются в кулаки и подтягиваются к низу живота. Центры кулаков направлены вверх. Правая нога подтягивается к щиколотке левой ноги и замирает, не опускаясь на землю (рис. 5). Данная фаза приема соответствует парированию и собиранию усилия к центру (дянъ тянь). Оттолкнувшись от земли левой ногой, выполнить шаг правой ногой вперед-слегка вправо. Оба кулака буравящим движением поднимаются на уровень подбородка и, изменяясь в ладони, выполняют мощный толчок вперед. Левая нога подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 6).

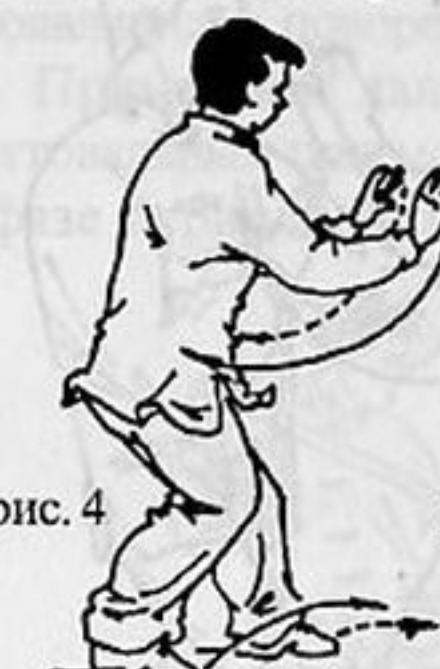


рис. 4



рис. 5



рис. 6

4. Хуэй шэнь ши - разворот тела.

Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить шаг правой ногой, сильно заворачивая носок ноги внутрь. Не прекращая движение,



рис. 7



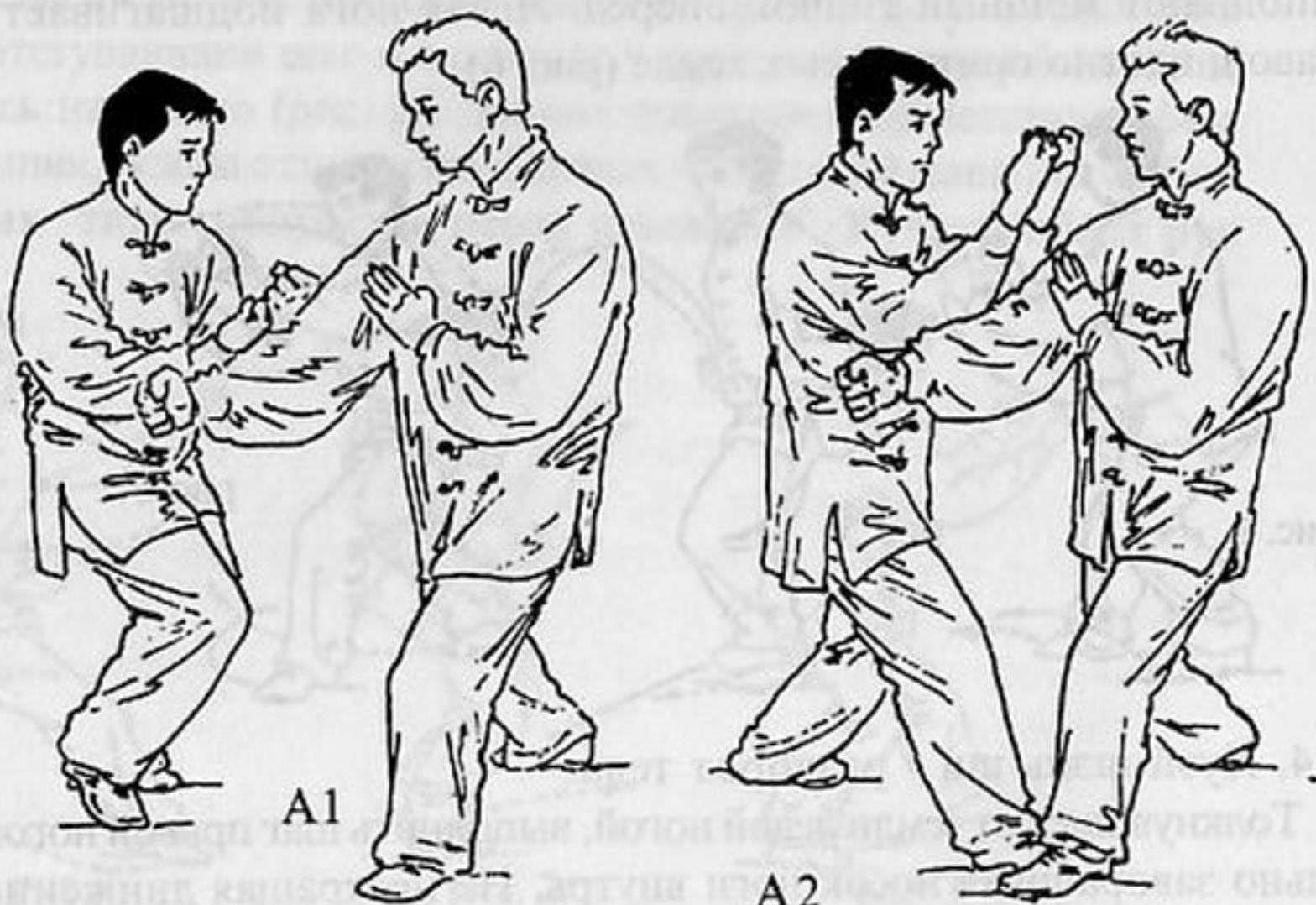
рис. 8

развернуть корпус на 180 градусов влевую сторону. Левая стопа подтягивается к правой щиколотке и замирает, не опускаясь на землю. Ладони обеих рук, следуя вращению тела, описывают горизонтальную дугу, совершая защитное движение и изменяясь в кулаки, собираются к низу живота. Центры кулаков направлены вверх (рис. 7). Фаза движения соответствует парированию и пропусканию атаки противника вращением тела, а также собиранию усилия.

5. Ху син цзо ши - левосторонняя форма тигра (рис. 8).

Выполнение формы полностью соответствует фазе движения 2. В дальнейшем цикл приемов может повторяться многократно.

Один из вариантов применения, приведенный ниже, достаточно иллюстрирует идею этой формы.



A1

A2



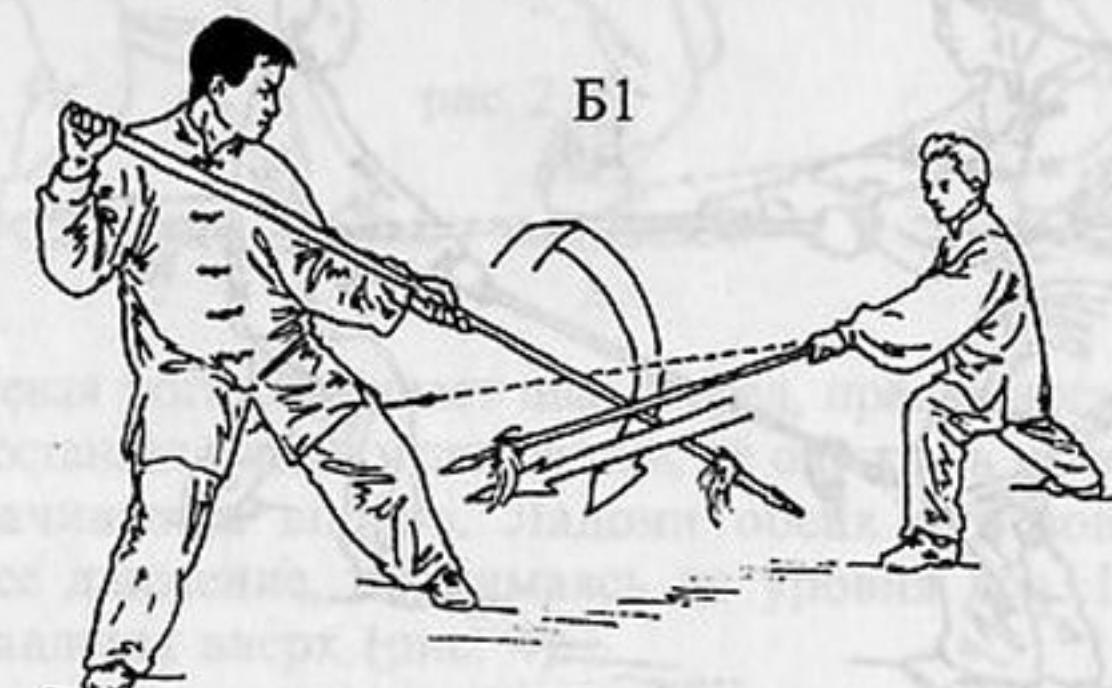
A3



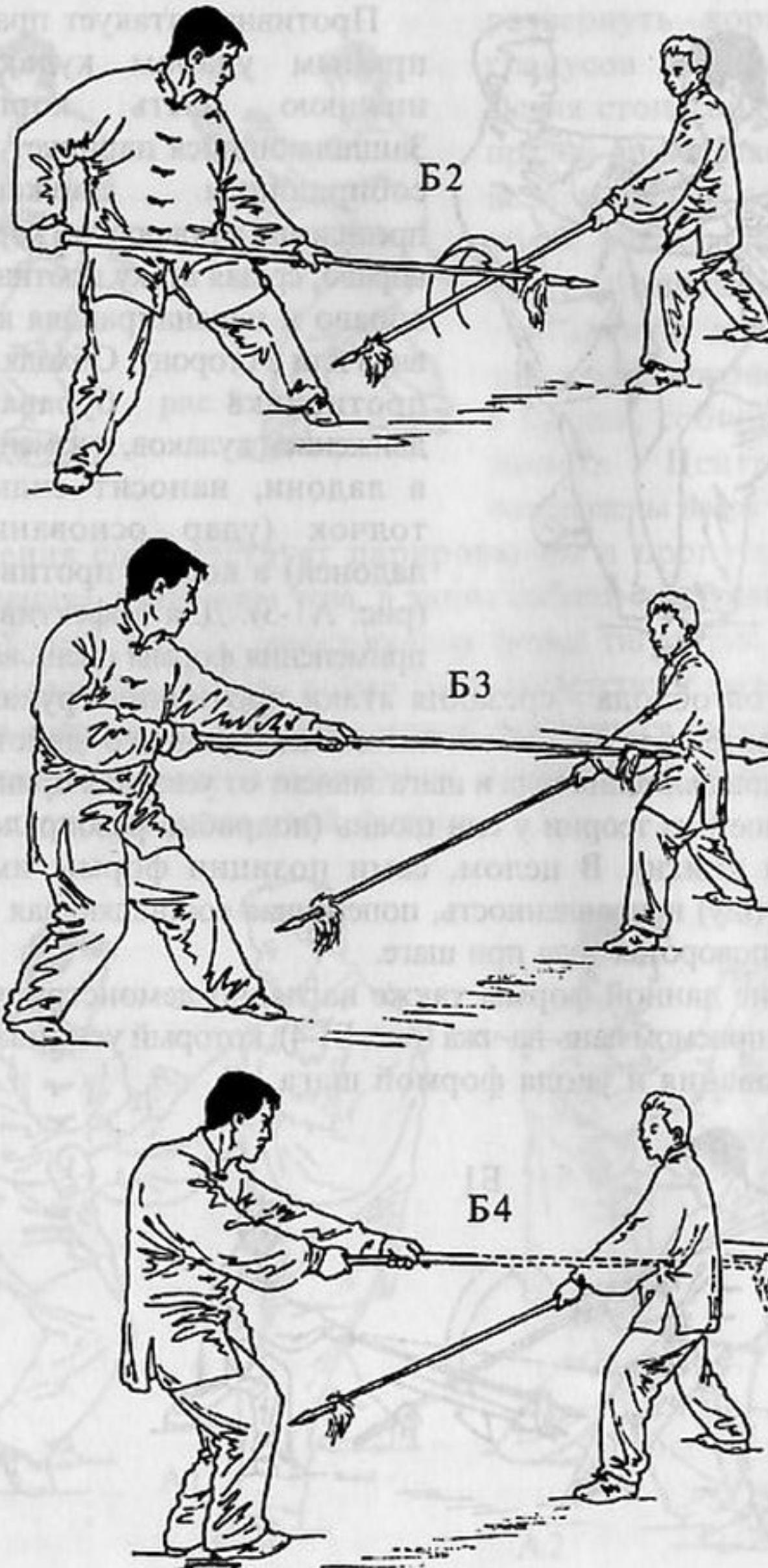
Противник атакует правым прямым ударом кулака в нижнюю часть корпуса. Защищающийся парирует удар собирающим движением предплечий и поворотом корпуса вправо, срезая атаку противника вправо и перенаправляя атаку вниз или в сторону. Обходя руку противника буравящим движением кулаков, и изменяя их в ладони, наносит сильный толчок (удар основаниями ладоней) в корпус противника (рис. А1-3). Для эффективного применения формы очень важно

рассчитать угол обхода - срезания атаки противника руками в "защитной" фазе и угол собственного атакующего действия. Понимание углов движения тела и шага зависит от усвоения принципа хэн ("поперечное") из теории у син цюань (подробно разбиралось в первой части книги). В целом, сами позиции формы имеют вертикальную (шу) направленность, поперечная составляющая (хэн) проявляется в поворотах тела при шаге.

Применение данной формы также наглядно демонстрируется фехтовальным приемом лань-на-чжа (рис. Б1-4), который усиливается в фазе парирования и укола формой шага.



Б1



34

**Короткая форма тигра (дуань ху син).**

Этот вариант формы тигра имеет такое название из-за того, что дистанция выполнения приема минимально короткая, а применение данного варианта выражается, прежде всего, техникой цинь на (захваты и заломы) или фань цинь на (освобождение от захватов). Техника шага полностью идентична технике шагов в длинной форме. Различие заключается в дистанции и углах поворота корпуса.

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

2. Левая нога делает шаг назад, располагаясь у щиколотки правой ноги. Тело слегка поворачивается влево. Ладони обеих рук, поворачиваясь наружу, поднимаются перед телом до уровня лба и совершают подпирающее движение вверх, немного разводясь в стороны. Центры ладоней направлены вверх (рис. 2).

Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед и слегка влево левой ногой. Тело поворачивается вправо, ладони обеих рук, поворачиваясь центрами вниз, совершают прижимающее движение перед собой. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 3).

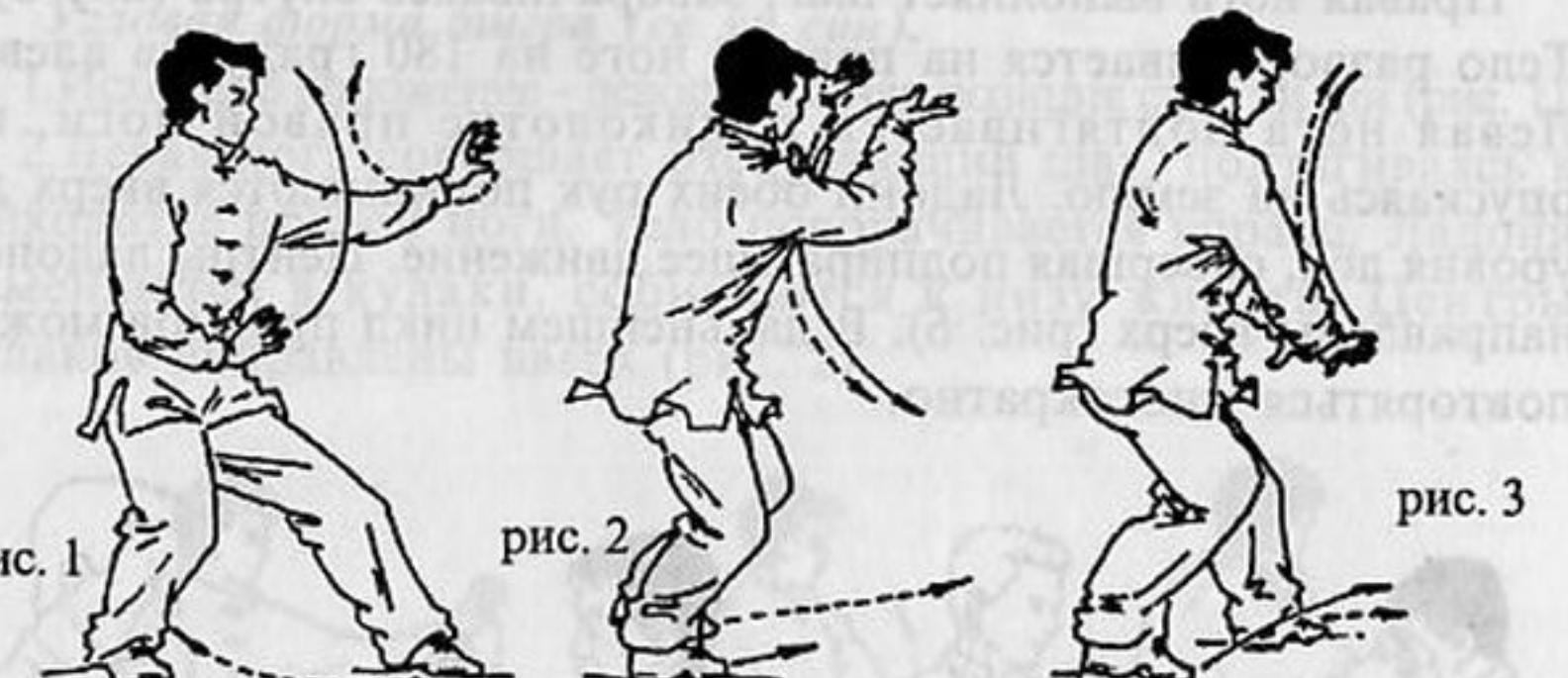


рис. 3

рис. 1

рис. 2

3. Левая нога совершает шаг вперед, правая нога подтягивается к ней и останавливается у щиколотки, не опускаясь на землю. Тело слегка поворачивается вправо. Ладони обеих рук совершают подпирающее движение, поднимаясь до уровня лба. Центры ладоней направлены вверх (рис. 4).

35

Шагнув правой ногой вперед и слегка вправо, выполнить прижимающее движение перед собой ладонями обеих рук. Центры ладоней обращены вниз. Корпус тела слегка поворачивается влево, и левая нога подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 5).



4.Хуэй шэнь ши - разворот тела.

Правая нога выполняет шаг, заворачиваясь внутрь (коу бу). Тело разворачивается на правой ноге на 180 градусов влево. Левая нога подтягивается к щиколотке правой ноги, не опускаясь на землю. Ладони обеих рук поднимаются вверх до уровня лба, совершая подпирающее движение. Центры ладоней направлены вверх (рис. 6). В дальнейшем цикл приемов может повторяться многократно.



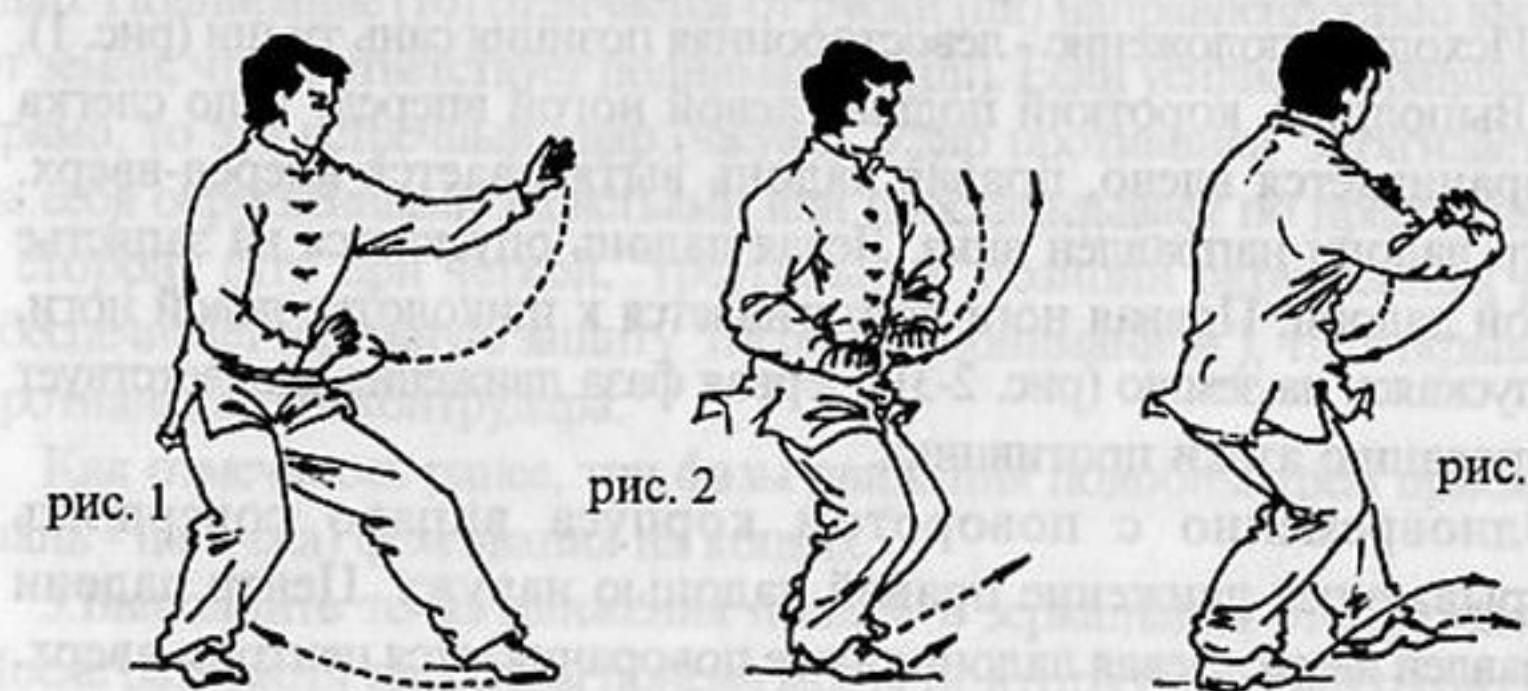
Одним из вариантов применения короткой формы является вариант освобождения от захвата противника. При захвате противником правой руки, защищающийся, согласованно с поворотом тела, поднимает кисти обеих рук по кругу вверх, ослабляя захват. После этого, поворачивая ладони вниз, резко нажимает ладонями на руки противника, освобождаясь от захвата и в то же время захватывая руки противника (рис. А1-4).



Угловая форма тигра (се ху син).

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

2. Левая нога совершает отступающий шаг, подтягиваясь к щиколотке правой ноги. Тело поворачивается вправо. Ладони изменяются в кулаки, собираются к низу живота. Центры кулаков направлены вверх (рис. 2).



Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг левой ногой влево на 45 градусов. Поворачивая корпус влево, выполнить толчок двумя руками влево, изменив ладони в кулаки. Руки округло согнуты, локти направлены в стороны. Центры ладоней направлены вперед, большие пальцы - вниз. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 3).

3. Следующая фаза приема идентична предыдущей в зеркальном отображении (рис. 4-5).

После разворота тела серия приемов может повторяться многократно. Разворот тела выполняется аналогично развороту тела в предыдущих формах.

Применение угловой формы тигра подобно применению длинной формы и отличается от нее большим скручиванием (напоминающим скручивание тела в столбовых позициях ба гуа чжан) и углом атаки, противник атакуется сбоку. Округлые руки позволяют генерировать мощное усилие короткого встречного удара (чжуан чжан), в отличие от основной формы, где применяется толчок вертикальными ладонями.

Форма тигриного подпирания (ху то син).

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

2. Выполнить короткий подшаг левой ногой вперед. Тело слегка поворачивается влево, правая ладонь вытягивается вперед-вверх. Центр ладони направлен вниз. Левая ладонь опускается на запястье правой ладони. Правая нога подтягивается к щиколотке левой ноги, не опускаясь на землю (рис. 2-3). Первая фаза движения соответствует парированию атаки противника.

Одновременно с поворотом корпуса вправо совершить раскрывающее движение правой ладонью наружу. Центр ладони направлен вверх. Левая ладонь также поворачивается центром вверх.



рис. 4



рис. 5



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4



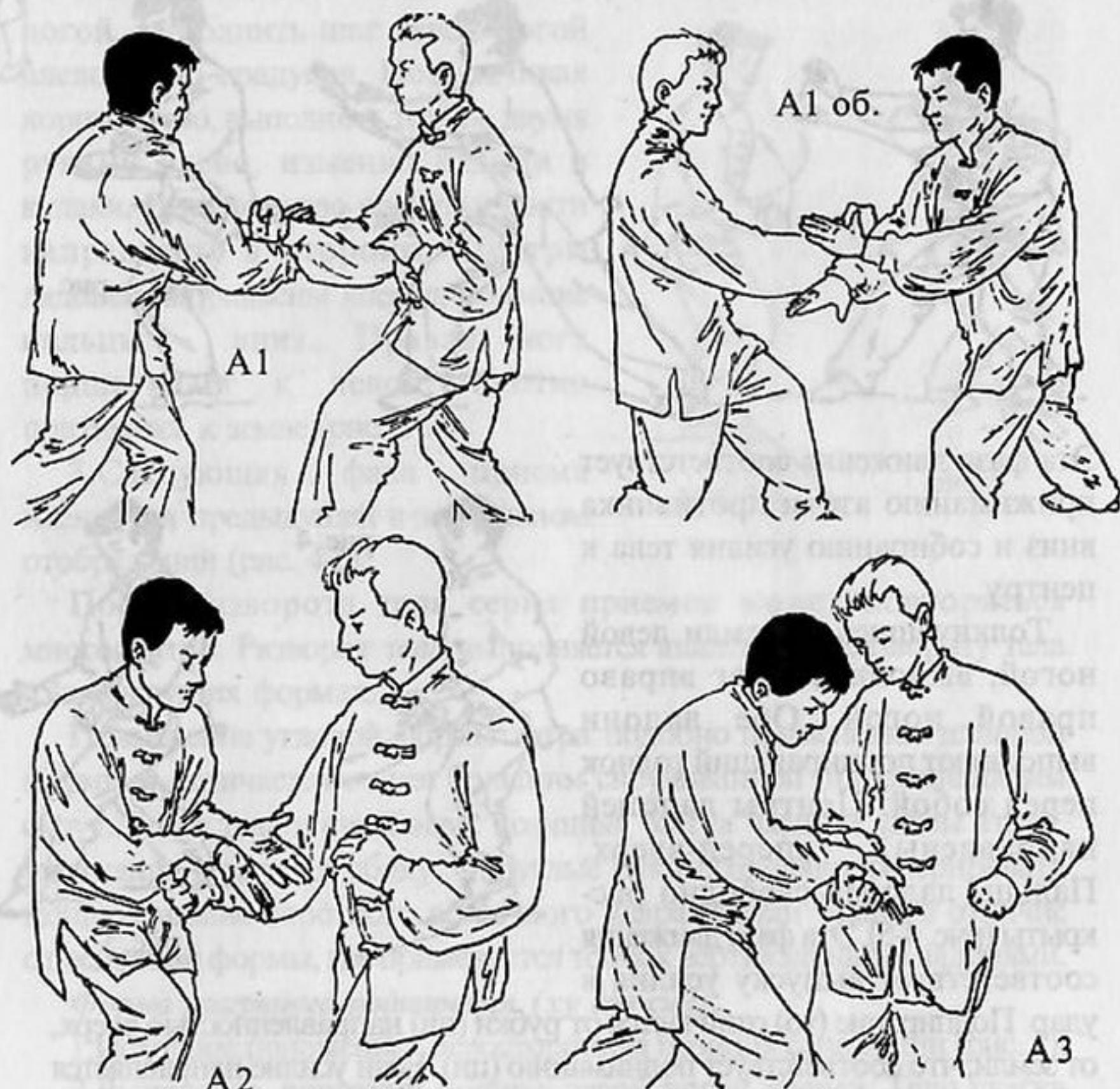
рис. 5

Эта фаза движения соответствует прижиманию атаки противника вниз и собиранию усилия тела к центру.

Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить шаг вправо правой ногой. Обе ладони выполняют подпирающий толчок перед собой. Центры ладоней направлены вперед-вверх. Пальцы ладоней свободно раскрыты (рис. 4-5). Эта фаза движения соответствует выпуску усилия в удар. Подпирание (то) отличается от рубки (пи) направленностью вверх, от земли, что соответствует подниманию (ци). Если усилие направляется прямо, то это встречный удар (чжуан). Удар противника "затягивается" на себя округленными запястьями или проскальзывает по предплечьям в сторону (что при четкой, "треугольной" позиции округленных рук обеспечивает надежную защиту "тигриным обниманием"), что открывает противника для контрудара.

Как отмечалось ранее, три фазы движения подобны трем приемам (лань - на - чжа) фехтования на копьях.

3. Выполнить те же движения приема в зеркальном отображении. После разворота тела фазы приема могут повторяться многократно.



Вариант применения тигриного подпирания (ху то син).

Следует обратить внимание на фазу парирования атаки противника (рис. А1, А1оборот), на фазу опутывания и прижатия атакующей руки противника и фазу удара-подпирания. Три фазы движения подобны трем приемам (лань - па - чжса) фехтования на копьях.



Форма тигриного рычания (ху сяо син).

Выполнение данной формы подобно выполнению формы тигриного подпирания. Отличие заключается в том, что удар обеими ладонями наносится достаточно хлестким (но не размашистым) подсеканием вперед-вверх. Удар идет немного снаружи сжимающим (ця цзинь) движением ладоней (рис. 1-4).



рис. 1

рис. 2

рис. 3

рис. 4

Вариант применения формы тигриного рычания (ху сяо син) хлестким подсекающим ударом ладоней (рис. А1-3).





Форма тигриного броска (ху пу син).

Выполнение данной формы аналогично выполнению длинной тигриной формы (рис. 1-4). Отличие заключается в том, что толчок двумя ладонями вперед заменяется резким "набрасыванием" с прижиманием ладонями вниз. Кроме этого, усилие "броска" - пу цзинь генерируется упругим движением поясницы, после небольшого отклонения тела назад, что позволяет внести новый компонент, как в защиту уклонением, так и получить дополнительное движение накапливания усилия. Сразу следует учесть, что защита окружным движением рук вверх представляет собой очередную вариацию "тигриного обнимания головы" (ху бао ту), как главного образа, определяющего требования к выполнению ху син.



рис. 1

рис. 2

рис. 3

рис. 4

Вариант применения формы показан на (рис. А1-2).



Форма тигриного вращения тела (лунь шэнь ху син).

1. Исходное положение - левосторонняя позиция сань ти ши (рис. 1).
2. Левая нога совершает шаг вперед, слегка разворачивая носок наружу. Ладонь левой руки совершает отводящее защитное движение влево (рис. 2). Не прекращая движение, правая нога делает шаг вперед, носок ноги заворачивается внутрь (коу бу). Правая ладонь, поворачиваясь центром вверх и проходя над левым предплечьем, выполняет срезающее движение вперед-влево (рис.3). Данная фаза приема соответствует парированию атаки противника.



рис. 1

рис. 2

рис. 3

3. Не прекращая движение, развернуть тело на правой ноге на 360 градусов. Ладони обеих рук собираются к центру. Их центры направлены вперед-вверх (рис. 4-5). Данная фаза соответствует собиранию усилия к центру. Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед левой ногой. Ладони обеих рук совершают резкий толчок перед собой. Их центры направлены вперед-вверх. Пальцы свободно раскрыты (рис. 6). Данная фаза движения соответствует выпуску усилия в удар.

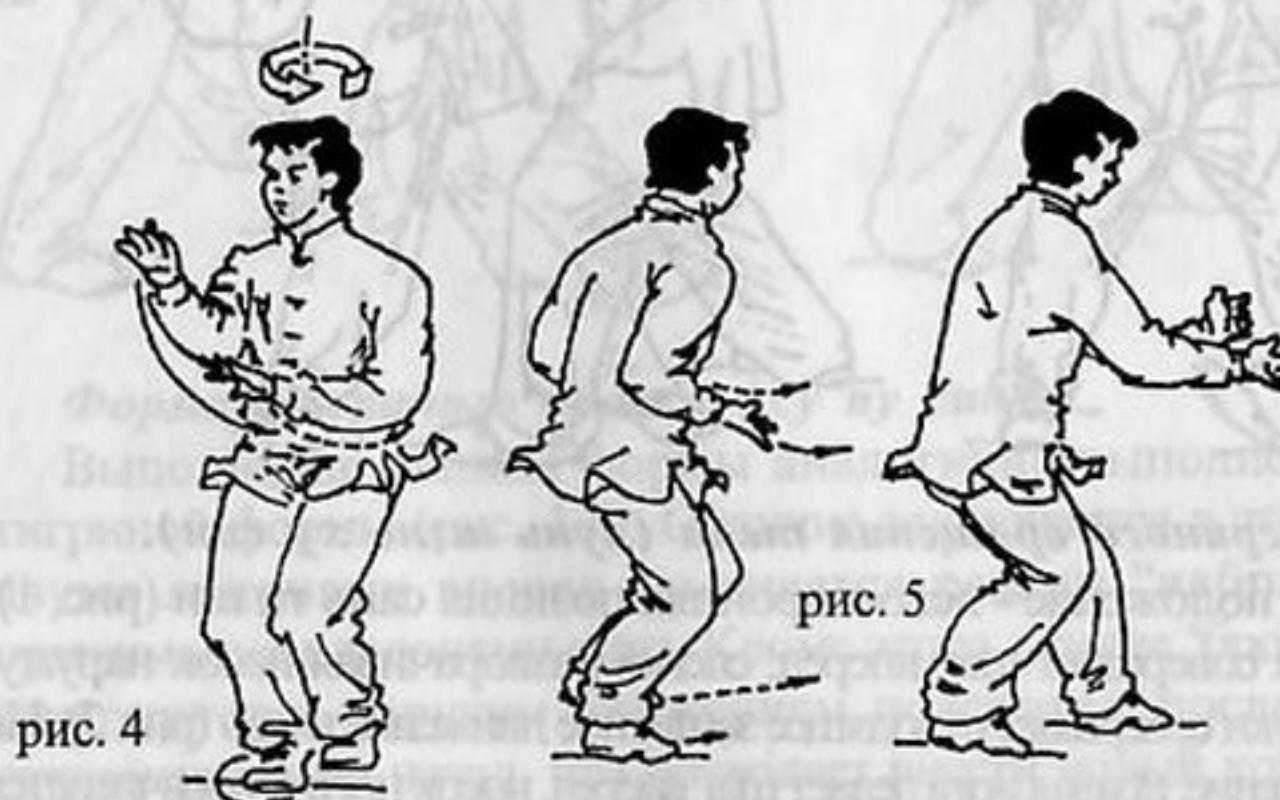
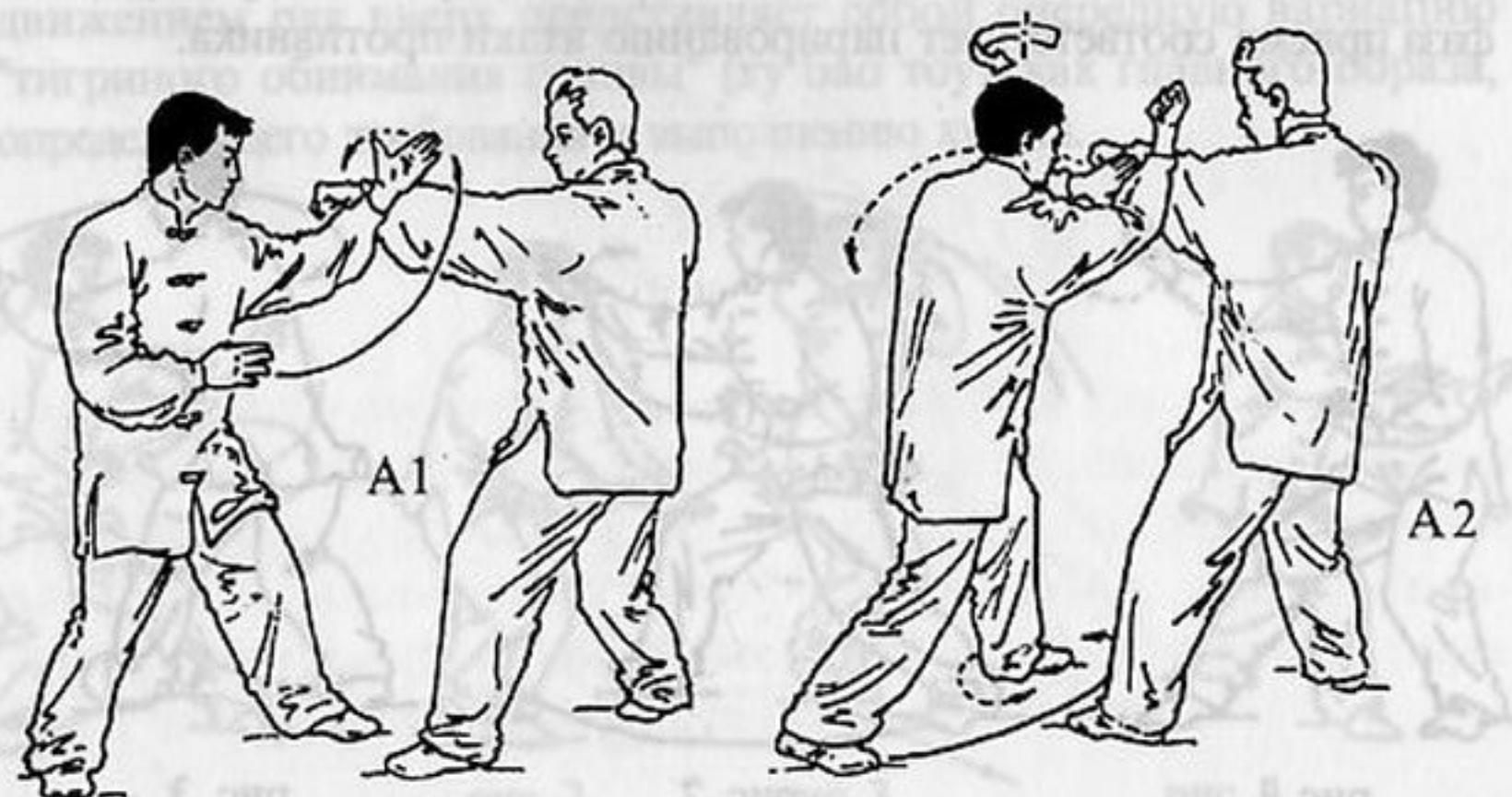


рис. 4

рис. 5

рис. 6

Далее фазы приема могут повторяться многократно.



A1

A2

44



По ходу движения
возможен удар локтем

Применение данного варианта формы тигра может быть проиллюстрировано следующим примером. Противник атакует левым прямым ударом кулака в голову. Защищающийся парирует удар противника левой ладонью, а затем срезает правой в сторону, создавая брешь в его обороне. Обернувшись вокруг своей оси, "наматывая" усилие атаки противника и собирая свое к центру, наносит сильный толчок двумя ладонями в нижнюю часть корпуса противника (рис. А1-4). Выполнение формы тигра с поворотом на 360 градусов более характерно для техники ба гуа чжан, под влиянием которой, скорее всего, и сформировался данный вариант, хотя подобные приемы также встречаются в син и цюань.

Форма тигра с обходом (жэо шэнь ху син).

Выполнение данной формы практически идентично предыдущей за исключением того, что разворот тела совершается на 180 градусов и толчок обеими ладонями выполняется вперед-вверх. Одна из ладоней повернута центром вверх, другая - центром вперед. Если в предыдущей форме вы вращаетесь перед противником, "наматываясь" на

его усилие, то здесь вы вращаетесь вокруг противника, пропуская его усилие по кругу и заходя, таким образом, ему за спину (рис. 1-7).



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4

рис. 5

рис. 6

рис. 7

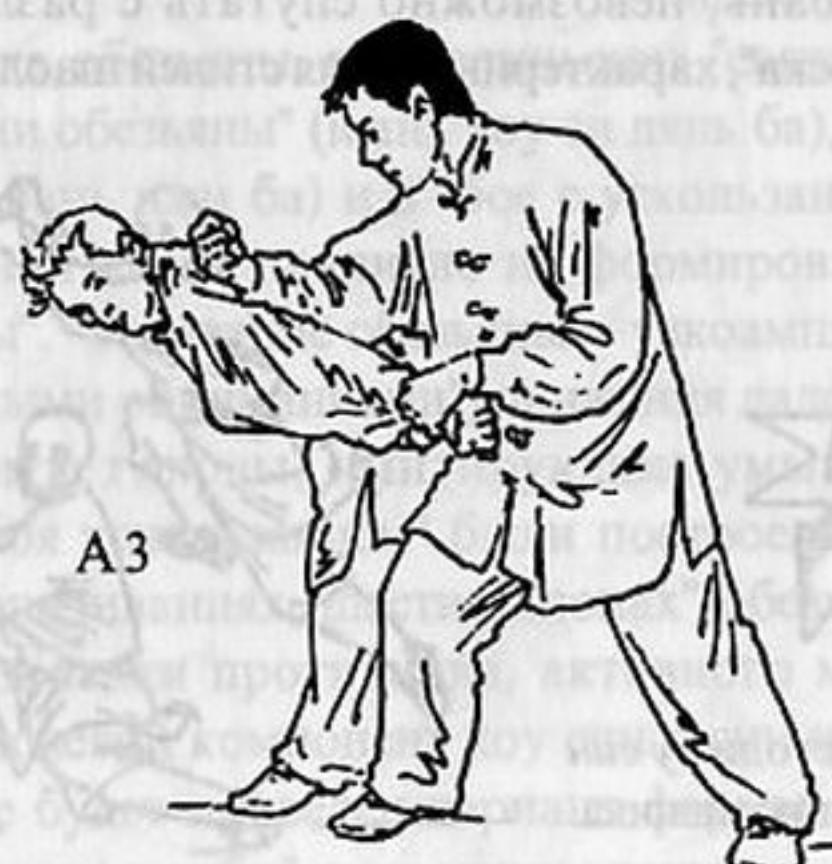
Вариант применения данной формы представлен на рис. А1-3.



А1

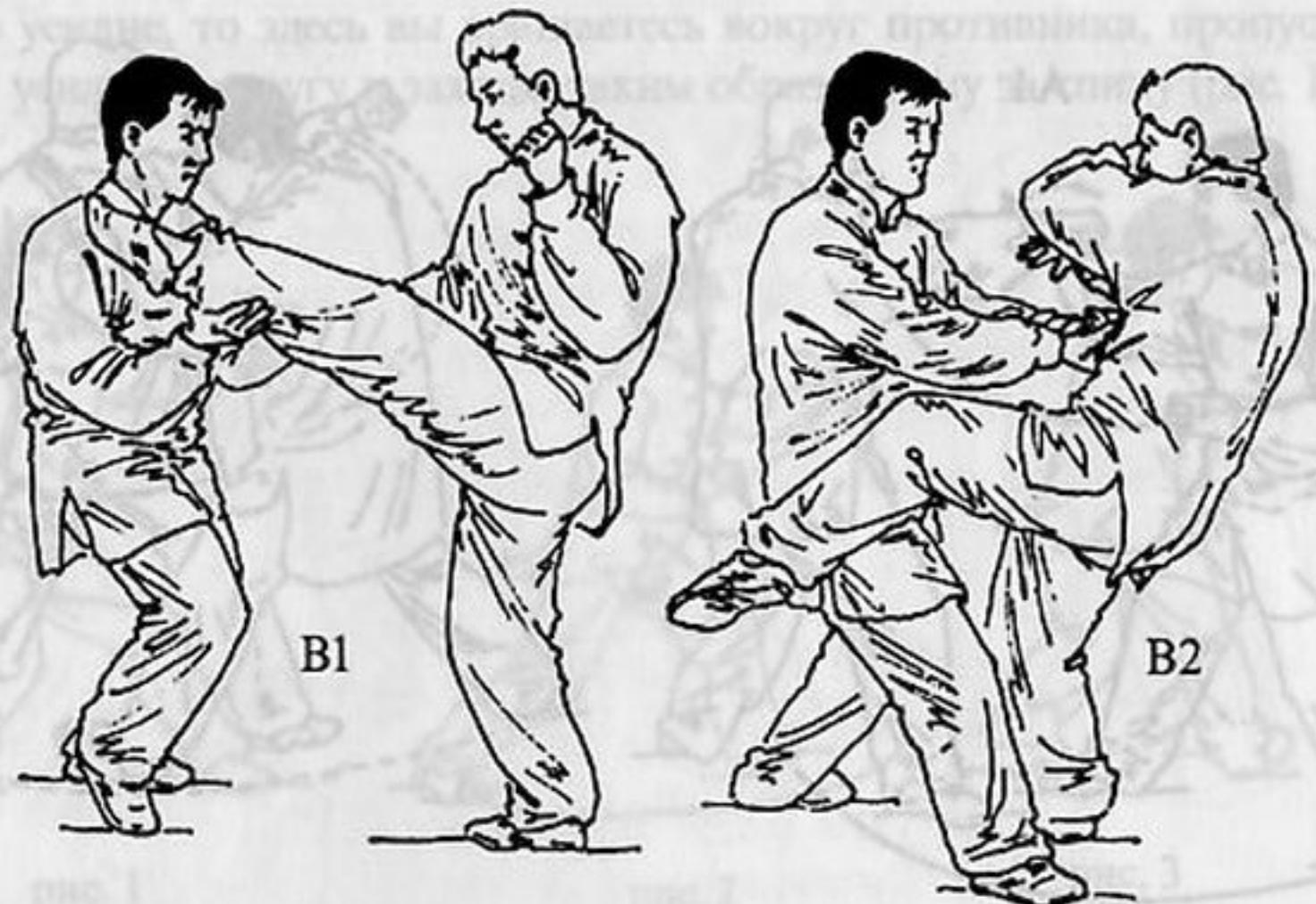


А2



А3

Достаточно эффективен прием формы тигра и при атаке противника ногой, после отклонения удара нога поднимается вверх рукой, когда противник теряет равновесие, подшагнуть и опрокинуть его нажатием или ударом ладоней в тело (рис. В1-2).



Xu pu - тигриный бросок, выполняемый в отличительной манере всей техники синь и цюань, невозможно спутать с различными приемами "тигриного броска", характерными для стилей шаолиньского направления.



Принципиальная схема метода *ху син* при взаимодействии силой противника.

Как видно из выше приведенных примеров, любая из 12 форм син и цюань может изменяться в зависимости от условий и конкретной боевой ситуации, а также от конституции бойца, его технических и тактических привычек.



Хоу син - форма обезьяны.

Форма обезьяны - одна из двенадцати форм, которая представлена достаточно длинной комбинацией приемов. В зависимости от направлений стиля форма обезьяны значительно изменяет свой вид, но сохраняет общую идею приемов.

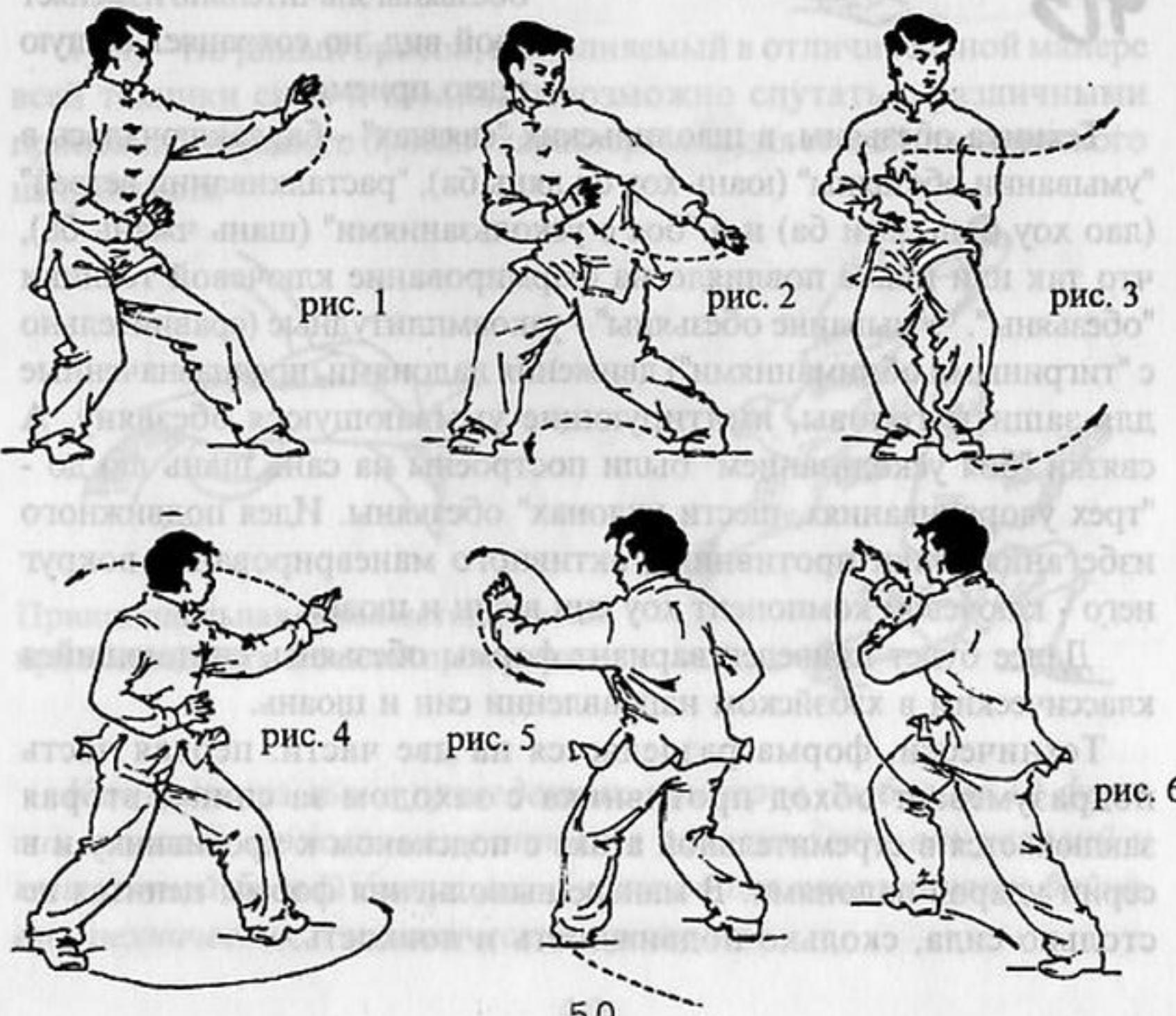
Техника обезьяны, в шаолиньских "связках" - ба, заключалась в "умывании обезьяны" (юань хоу си лянь ба), "расталкивании ветвей" (лао хоу баш чжи ба) и в "бою с ускользаниями" (шань чжань ба), что так или иначе повлияло на формирование ключевой техники "обезьяны". "Умывание обезьяны" - узкоамплитудные (сравнительно с "тигриными обниманиями") движения ладонями, предназначенные для защиты головы, имитирующие умывающуюся обезьяну. А связки "боя ускользанием" были построены на сань шань лю до - "трех уворачиваниях, шести уклонах" обезьяны. Идея подвижного избегания атаки противника, активного маневрирования вокруг него - ключевой компонент хоу син в син и цюань.

Далее будет приведен вариант формы обезьяны, считающийся классическим в хэбэйском направлении син и цюань.

Технически, форма разделяется на две части: первая часть подразумевает обход противника с заходом за спину, вторая заключается в стремительной атаке с подскоком к противнику и в серии ударов ладонями. В манере выполнения формы ценится не столько сила, сколько подвижность и ловкость.

- 1.Начальная позиция - левосторонняя сань ти ши (рис. 1).
 2.Цзо лун шэн хоу гуа инь ши - разворот тела влево, форма обезьяны с подвешиванием и запечатыванием.

Тело слегка поворачивается вправо, левая рука опускается вниз (гуа). Левая нога выполняет раскрывающийся шаг вперед-влево (бай бу). Левая рука, продолжая движение, выполняет отводящее, защитное движение влево-вверх (рис. 2-4). Не прекращая движение, правая нога совершает закрывающийся шаг вперед (коу бу). Тело разворачивается на правой ноге на 180 градусов (рис. 5). Продолжая движение, совершил отступающий шаг левой ногой назад. Правая рука совершает сгребающее движение внутрь, левая ладонь располагается у локтя правой руки. Центры ладоней направлены вниз (рис. 6). Данная фаза движения представляет собой защиту от атаки противника и заход ему за спину.



50

3.Хоу дяо шэн ши - обезьяна хватает веревку.

Вес тела переносится на левую ногу, правая подтягивается к ней, принимая высокую позицию пустого шага (сюй бу). Тело скручивается влево. Левая ладонь совершает срывающее движение влево на уровне бровей. Центр ладони направлен вниз. Правая ладонь резко опускается вниз, защищая низ живота (или нанося косой рубящий удар вниз). Центр ладони направлен влево. Обе руки слегка согнуты в локтях (рис. 7).

4.Хоу па гань ши - форма обезьяны, взбирающейся на бамбуковый шест.

Правая нога совершает шаг вперед. Правая ладонь наносит рубящий, сталкивающий удар, проходя под левой рукой. Левая рука собирается к животу. Центры ладоней направлены вниз (рис. 8). Левая нога выполняет шаг вперед и, касаясь земли, резко отталкивается от нее для последующего прыжка вперед. Колено правой ноги в момент прыжка резко поднимается вверх, защищая низ живота. Левая ладонь совершает рубящий, сталкивающий удар вперед (рис. 9-11). Правая



нога опускается, совершая шаг вперед. Принимается позиция правосторонней сань ти ши. Правая ладонь совершает сталкивающее, рубящее движение вперед. Левая ладонь подтягивается к низу живота. Центры ладоней направлены вниз (рис. 12).

Очень важно, чтобы все движения приема "обезьяна взбирается на дерево" выполнялись одной непрерывной серией. Шаги должны четко сочетаться с ударами ладоней. Далее цикл приемов

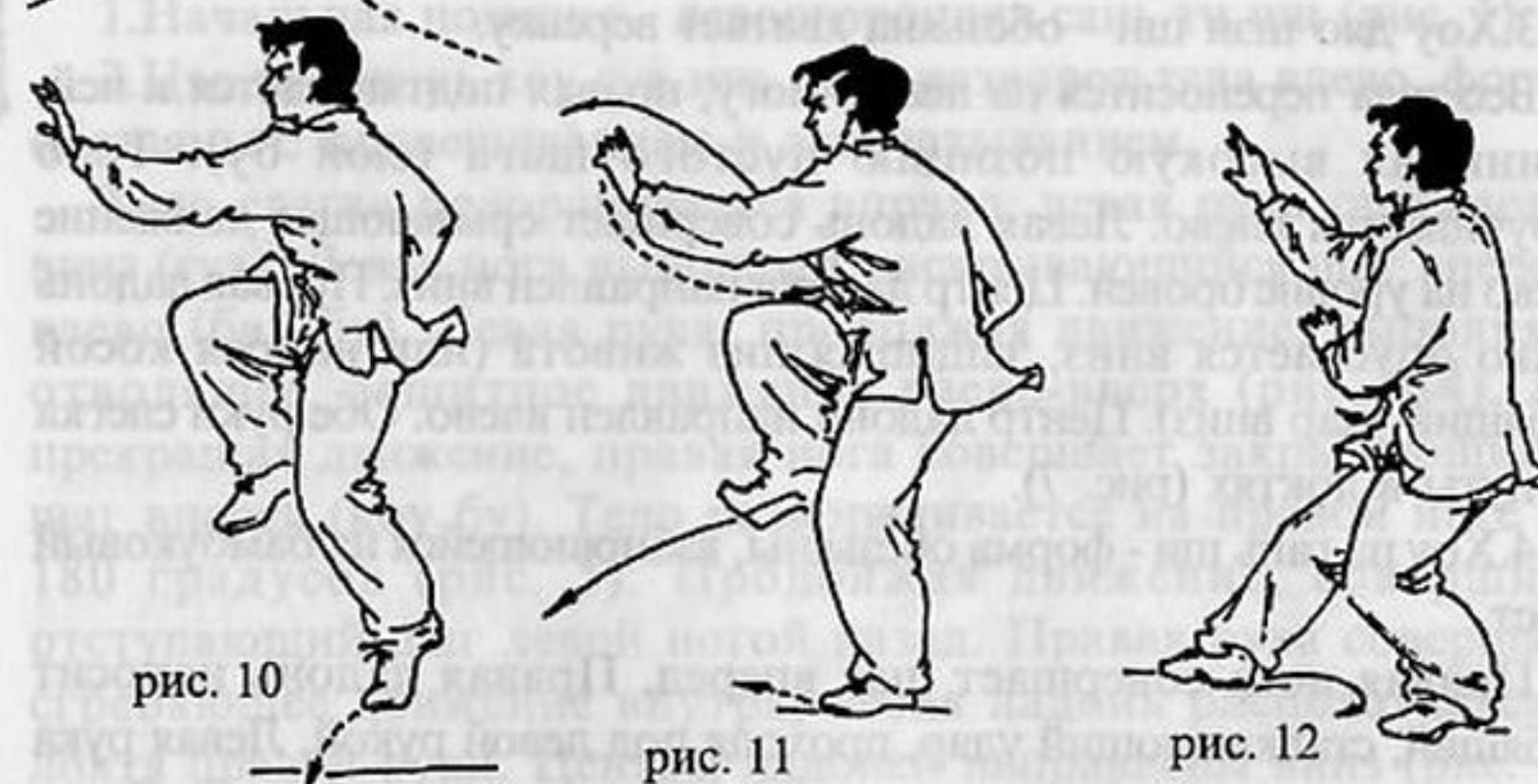


рис. 10

рис. 11

рис. 12

повторяется в симметричном обратном порядке (рис. 13-22).

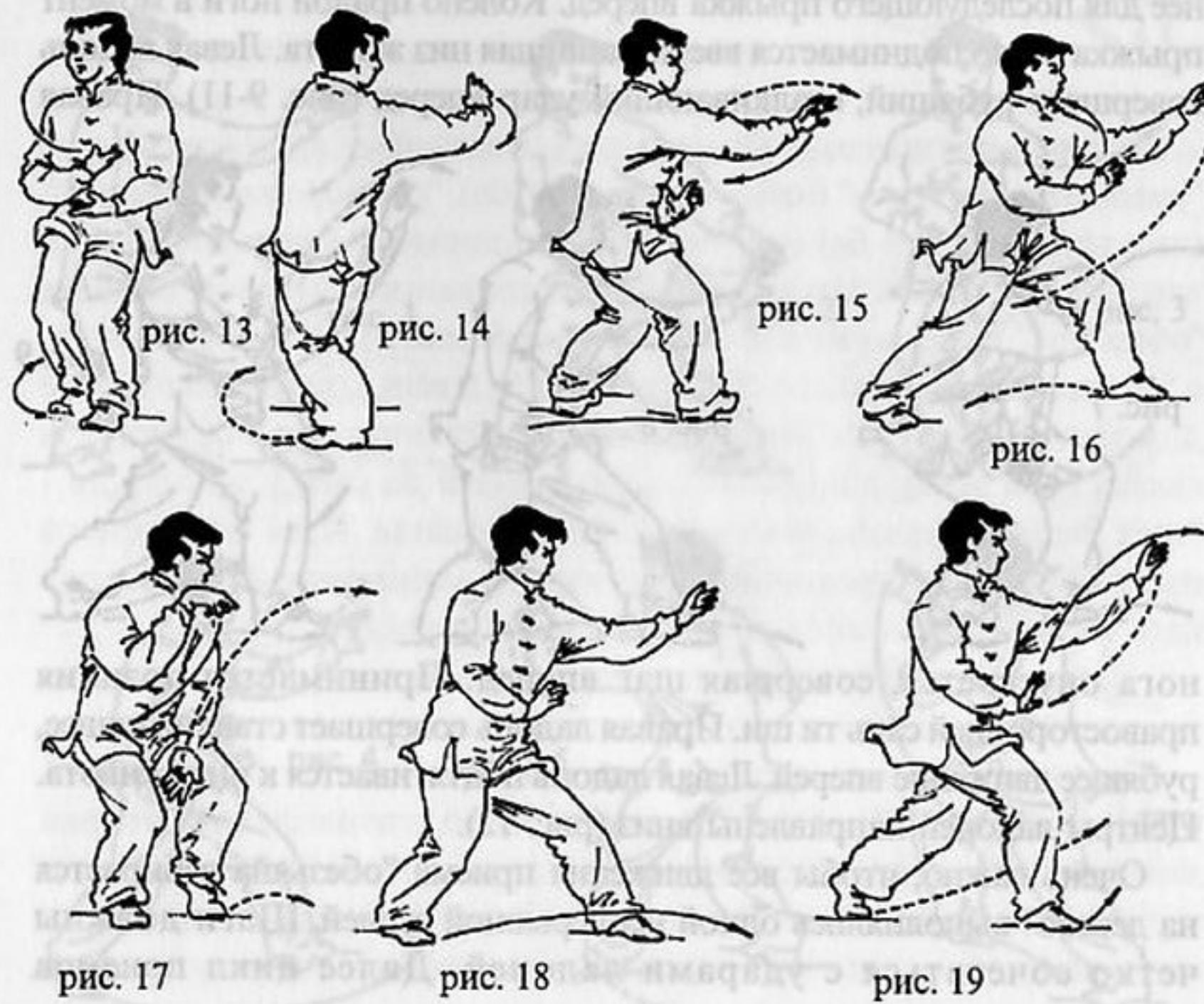


рис. 13

рис. 14

рис. 15

рис. 16

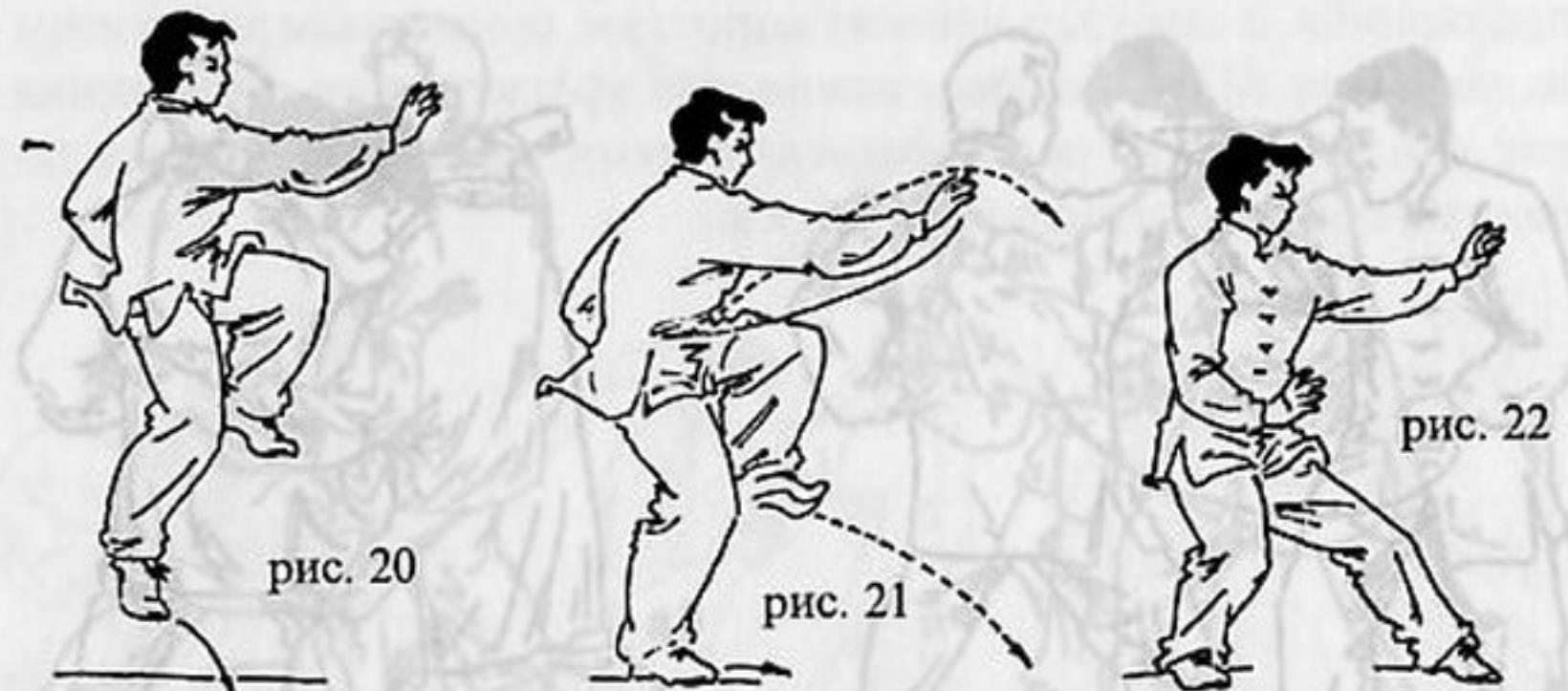


рис. 20

рис. 21

рис. 22

Применение формы обезьяны можно проиллюстрировать следующим примером. Противник атакует ударом правой руки в нижнюю часть корпуса. Защищающийся парирует удар предплечьем левой руки, срезая удар вправо (гуа - подвешивание). Противник продолжает атаку ударом левой руки в голову. Защищающийся парирует удар левой ладонью, отводя его влево (инь - запечатывание). Обойдя противника справа, нанести ему рубящий удар в левый бок или спину (рис. А1-4).



A1

A2

рис. 17

рис. 18

рис. 19



A3



A4



a1



a2

рис. 18



a3



a4



a5

Вторая часть формы может быть проиллюстрирована следующим вариантом применения. Противник атакует ударом правой руки в голову. Защищающийся отводит его атаку правой ладонью вправо и в прыжковом шаге контратакует ударом левой ладони и коленом правой ноги (рис. Б1-3).

Подобная манера боя привычна для стиля тун бэй цюань, который основан на "образе" - сянь длиннорукой, подвижной обезьяны. Достаточно увидеть несколько характерных связок тун бэй цюань, чтобы заметить явные технические аналогии в технике шага и рук. В частности, пронзающие движения ладонями трактуются, как "пронзания с прихлопыванием" (чуань пай), когда пронзающим движением проникают в оборону



противника, а сам удара наносят коротким шлепковым движением ладони (рис. 61-3). Не менее важно, для эффективного применения хоу син, понимать роль атаки коленями, ведь, "карабкаясь по шесту", обезьяна использует и ноги.



Б1

Б2

Б3

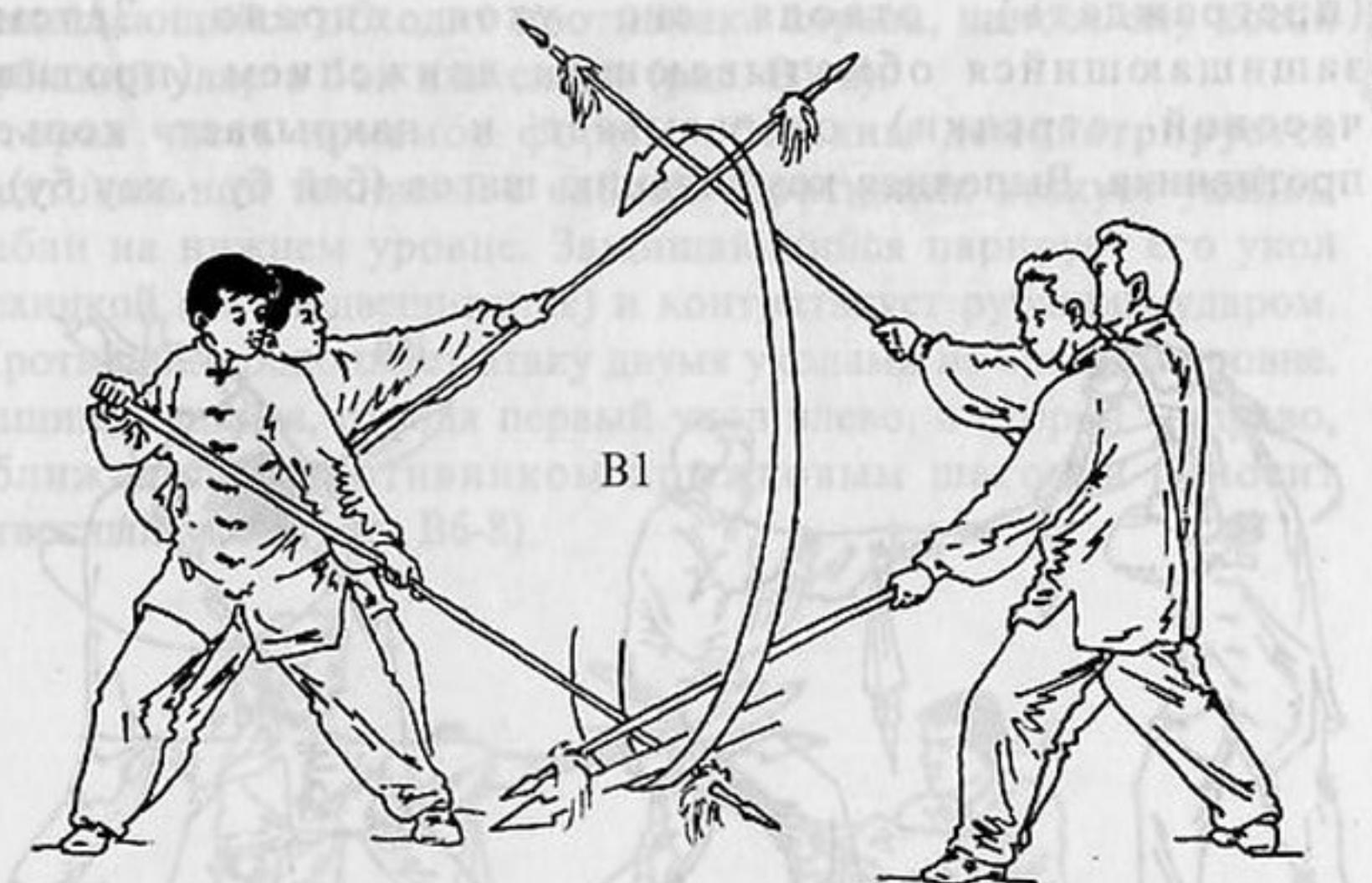


61

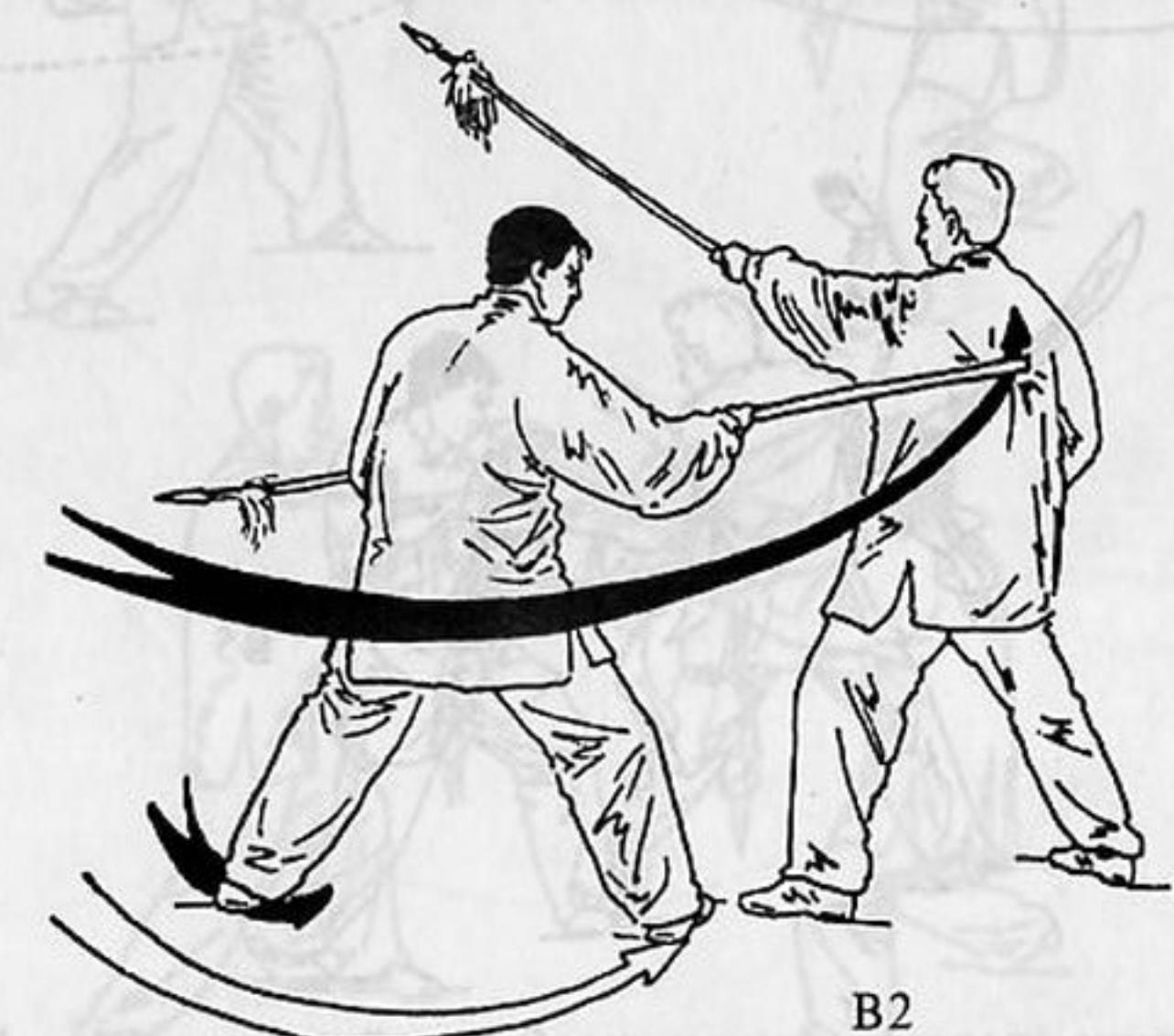
62

63

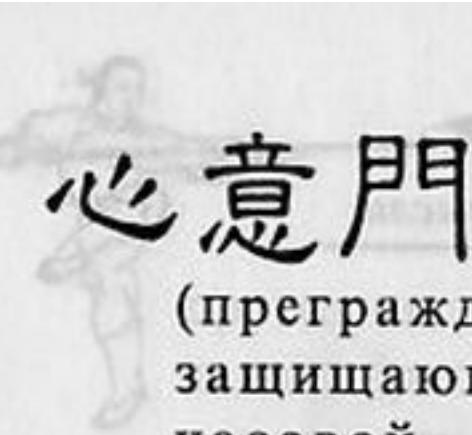
Первую часть приемов формы обезьяны можно продемонстрировать следующей фехтовальной техникой на копьях. Противник атакует уколом копья на нижнем уровне. Защищающийся парирует его атаку приемом лань



В1



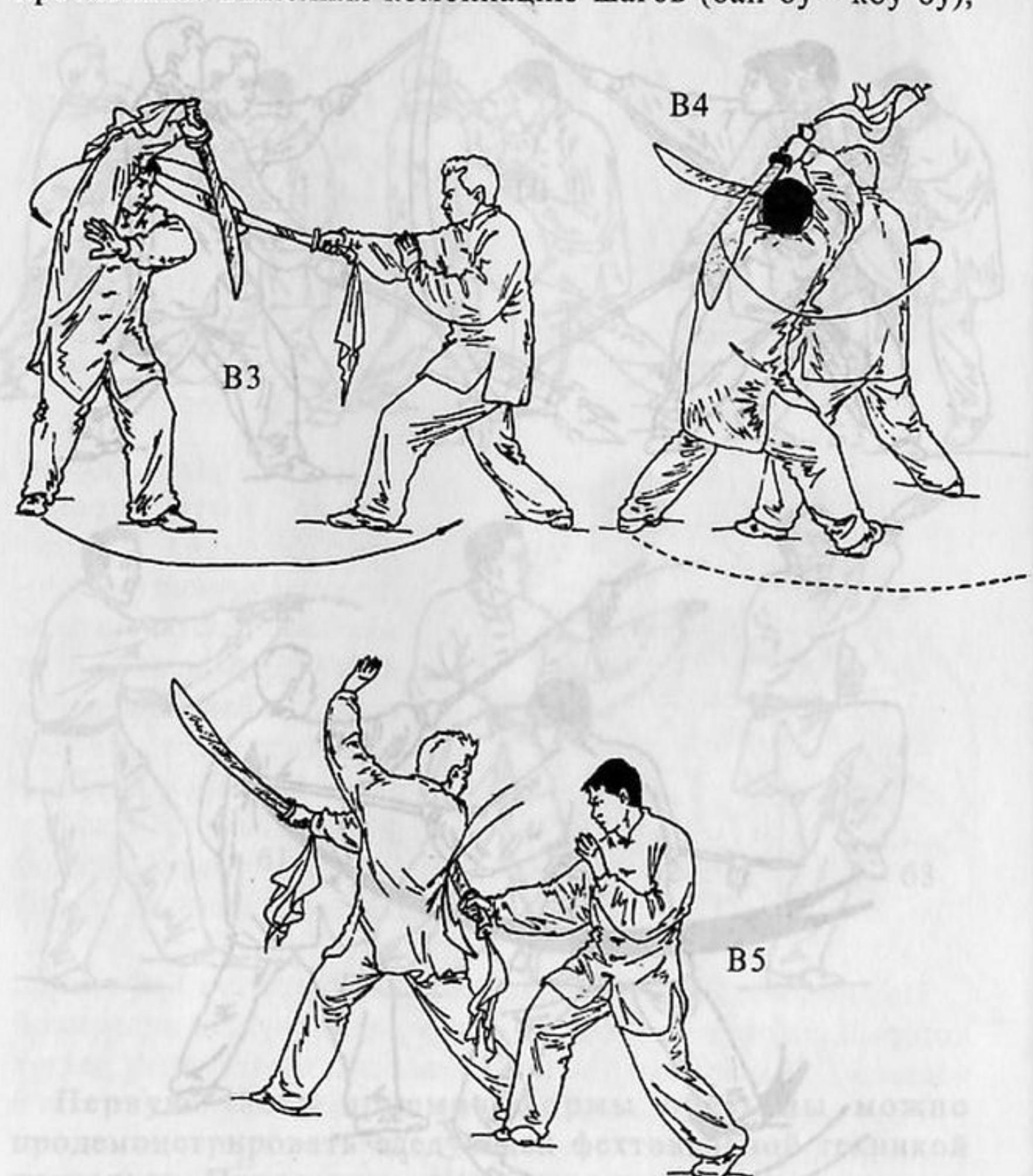
В2



心意門

ШИ ЭР СИН - 12 ФОРМ

(преграждать), отводя его укол вправо. Затем защищающийся обматывающим движением (против часовой стрелки) отбрасывает и накрывает копье противника. Выполняя комбинацию шагов (бай бу - коу бу),

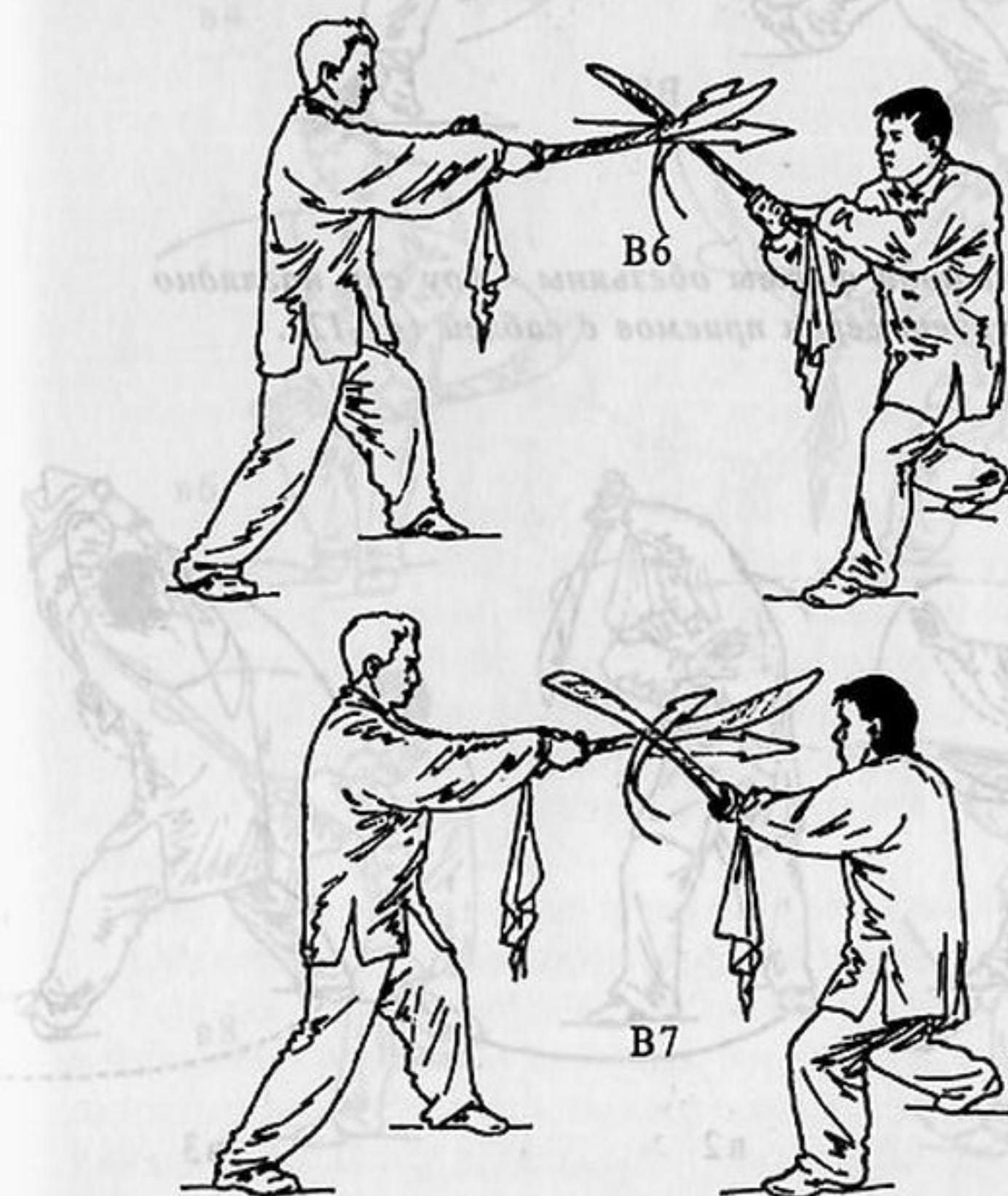


Применение этого же приема в сабельной технике (рис. В3-5).

СИН И МЭНЬ - школа сердца и мысли

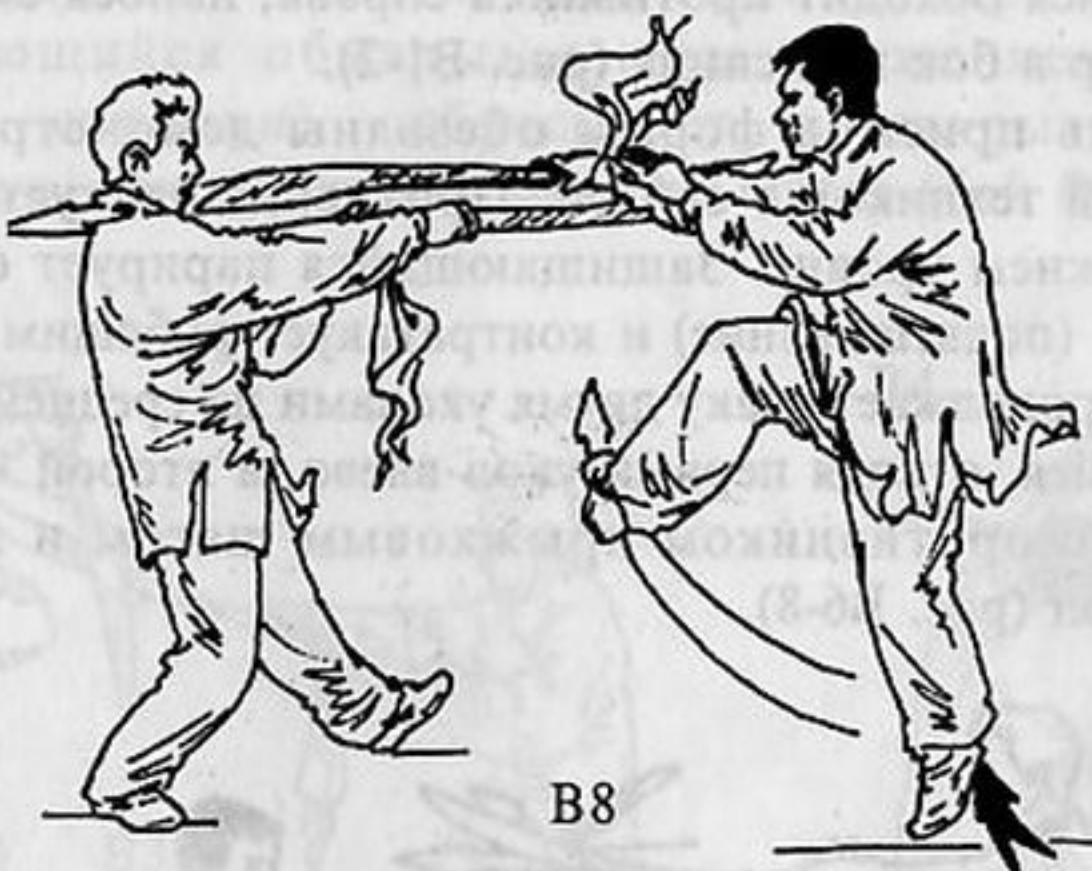
защищающийся обходит противника справа, нанося ему косой рубящий удар в бок или спину (рис. В1-2).

Вторая часть приемов формы обезьяны демонстрируется фехтовальной техникой с саблей. Противник атакует уколом сабли на нижнем уровне. Защищающийся парирует его укол техникой гуа (подвешивание) и контратакует рубящим ударом. Противник продолжает атаку двумя уколами на среднем уровне. Защищающийся, отводя первый укол влево, а второй - вправо, сближается с противником прыжковым шагом и наносит ответный укол (рис. В6-8).



心意門

ШИ ЭР СИН - 12 ФОРМ



B8

Идею метода формы обезьяны - хоу син наглядно демонстрирует серия приемов с саблей (в1-12).



B1

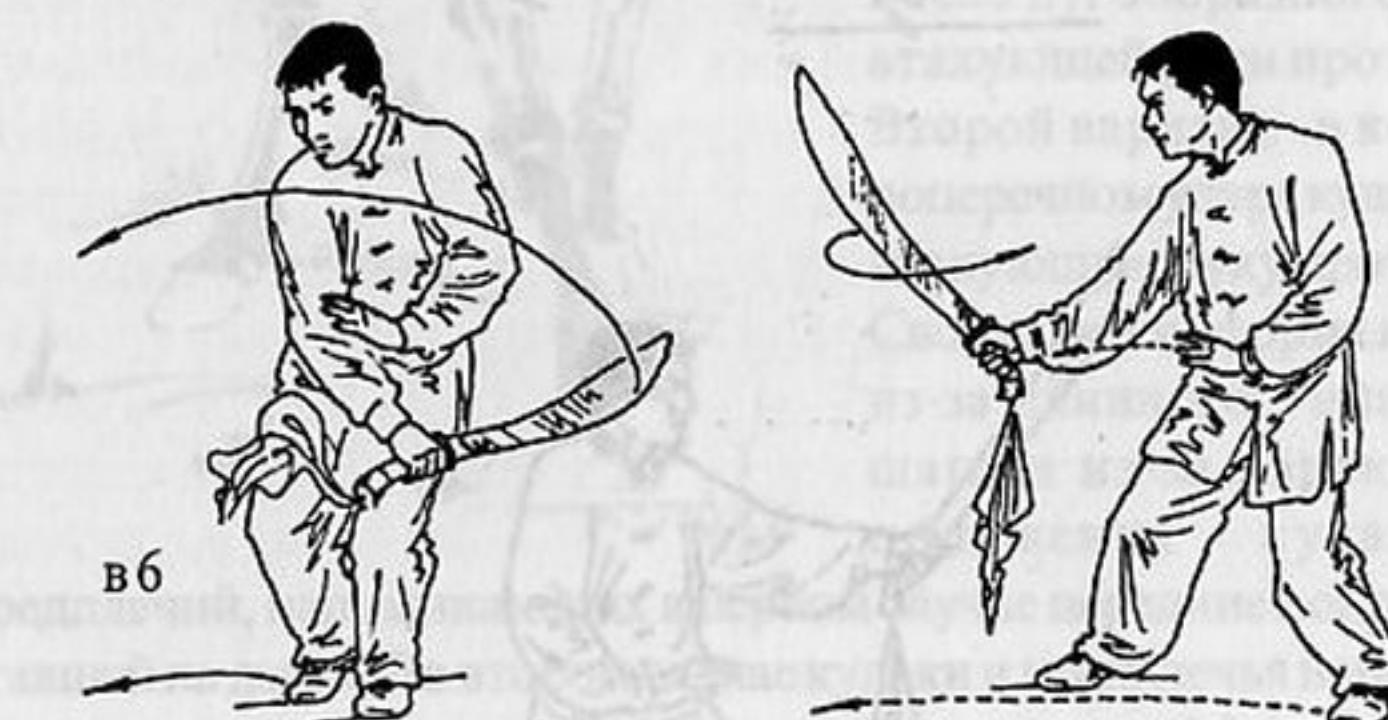
B2

B3



B4

B5



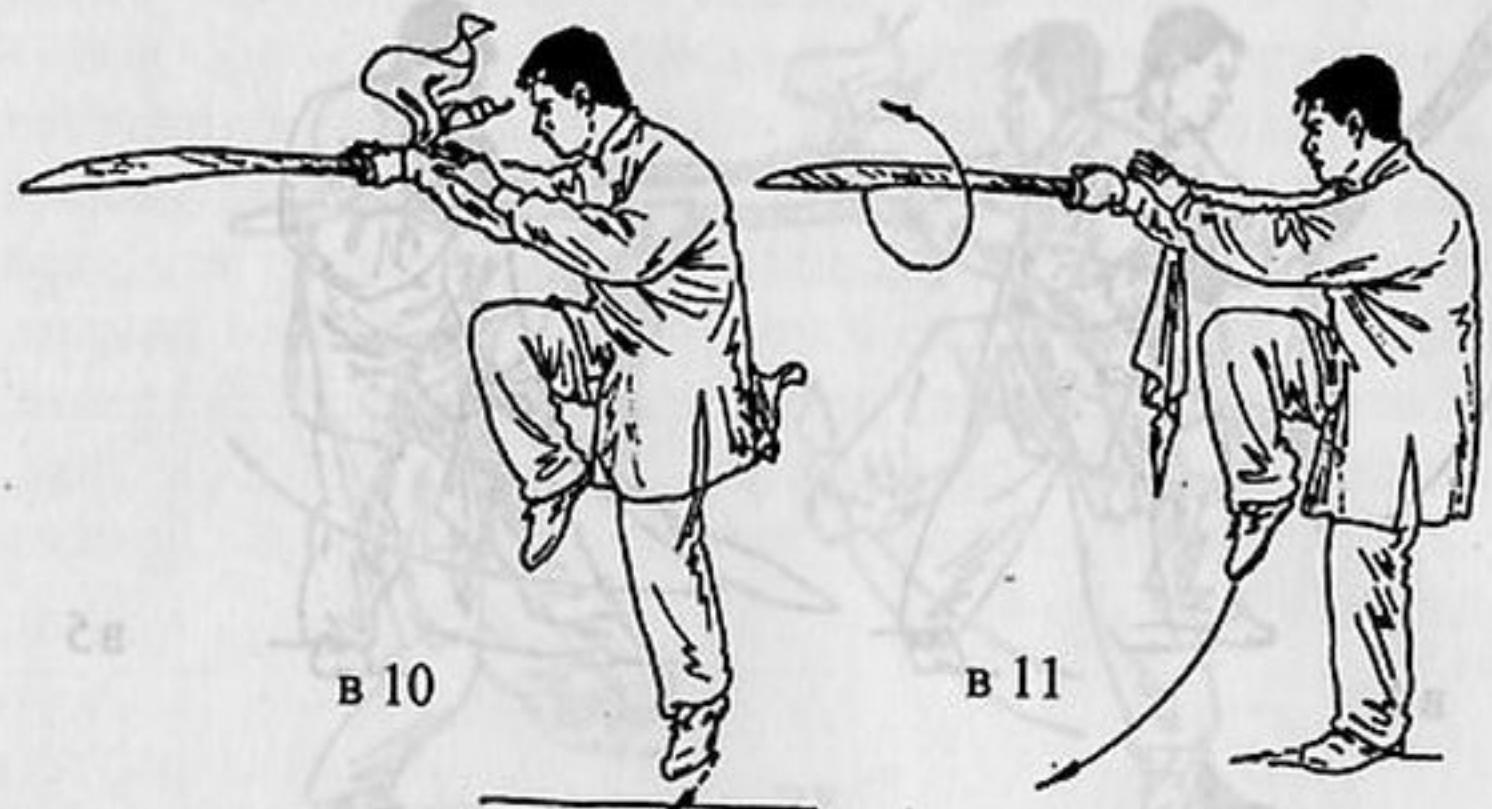
B6

B7



B8

B9



в 10

в 11



в 12

馬形



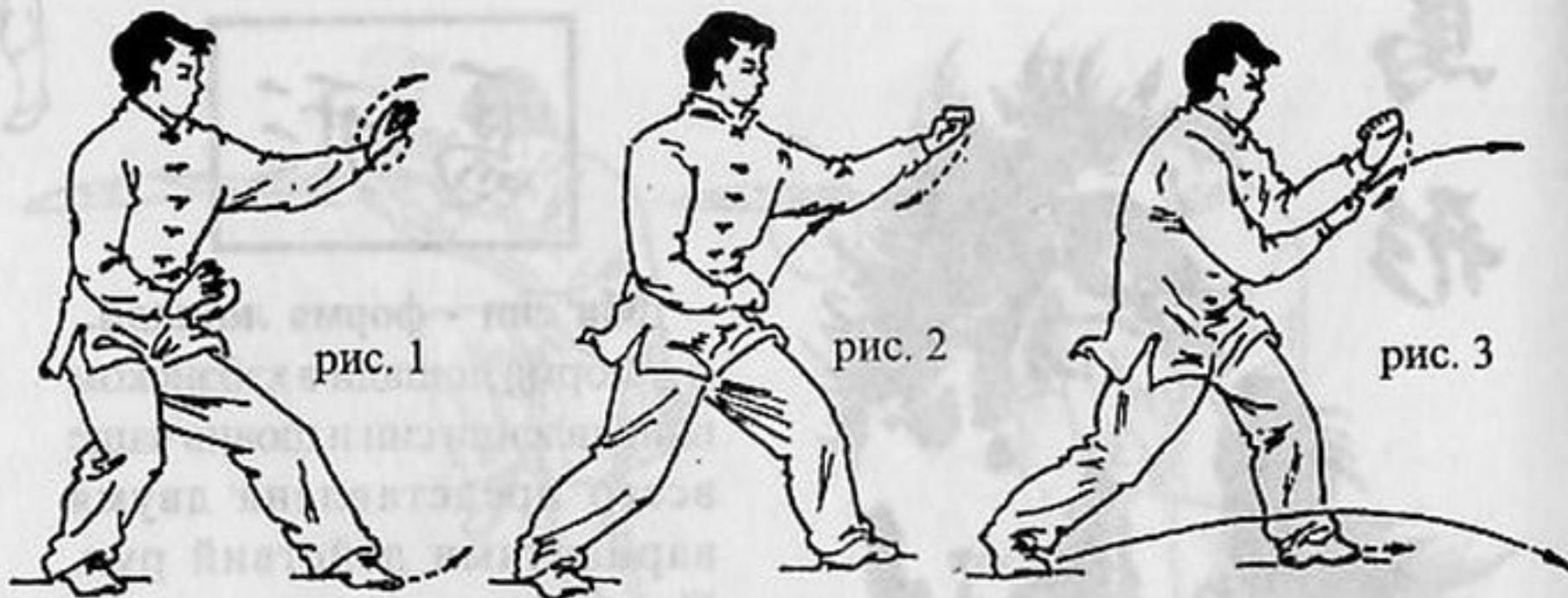
馬形

Ма син - форма лошади.
Форма лошади в хэбэйском направлении син и цюань чаще всего представлена двумя вариантами действий рук. Первый заключается в прямом проникающем ударе кулаками после дугообразного обхода атакующей руки противника. Второй вариант - в коротком поперечном ударе кулаком под атакующую руку противника. Своё название форма получила из-за длинного, "мчащегося" шага и из-за характерного положения кулаков и

предплечий, напоминающих в первом случае передние ноги лошади, ставшей на дыбы. Во втором случае кулаки и предплечья напоминают положение рук наездника, удерживающего поводья. Методы шага при выполнении данной формы соответствуют стандартному типу перемещений хо бу (подвижный шаг), который часто используется в технике у син цюань, позволяя "разогнать" руку длинным шагом, "догоняя" противника или атакуя с необычной (для син и цюань) длинной дистанции.

1. Исходное положение - левосторонняя позиция сань ти ши (рис. 1).
2. Ма син ю ши - правосторонняя форма лошади.

Тело слегка скручивается вправо, левая ладонь изменяется в кулак и выполняет буравящее движение вперед. Центр левого кулака направлен вверх. Правая ладонь изменяется в кулак и располагается у низа живота. Центр кулака направлен вниз. Левая нога выполняет



короткое подшагивание вперед (рис. 2). Эта фаза движения соответствует парированию атаки противника. Тело поворачивается влево, вес тела переходит на левую ногу. Правый кулак, разворачиваясь центром вверх, перемещается вперед под левым локтем (фаза собирания к центру). Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить длинный шаг правой ногой вперед. Разворачивая тело вправо, выполнить правой рукой короткий горизонтальный удар вперед и немного наружу (фаза выпускания усилия в удар). При этом центр правого кулака резко поворачивается вниз, придавая удару хлесткость. Левый кулак, поворачиваясь центром вниз, располагается у внутренней стороны правого локтя. Руки не выпрямляются полностью, сохраняя округлость (рис. 3-4).



3. Ма син цзо ши - левосторонняя форма лошади.

Тело слегка поворачивается влево. Правый кулак, разворачиваясь центром вверх, совершает буравящее движение вперед-вверх. Левый кулак собирается к центру живота. Центр его направлен вниз. Правая нога подшагивает вперед и слегка вправо. Вес тела смещается на правую ногу (рис. 5). Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить длинный шаг вперед левой. Тело повернуть вправо. Левый кулак, разворачиваясь центром вверх, перемещается вперед под правым локтем. Разворачивая тело слегка влево, выполнить сталкивающий, рубящий, горизонтальный удар вперед. При этом центр левого кулака резко поворачивается вниз, придавая удару хлесткость. Правый кулак, поворачиваясь центром вниз, располагается у внутренней стороны левого локтя. Руки не выпрямляются полностью, сохраняя округлость (рис. 6).

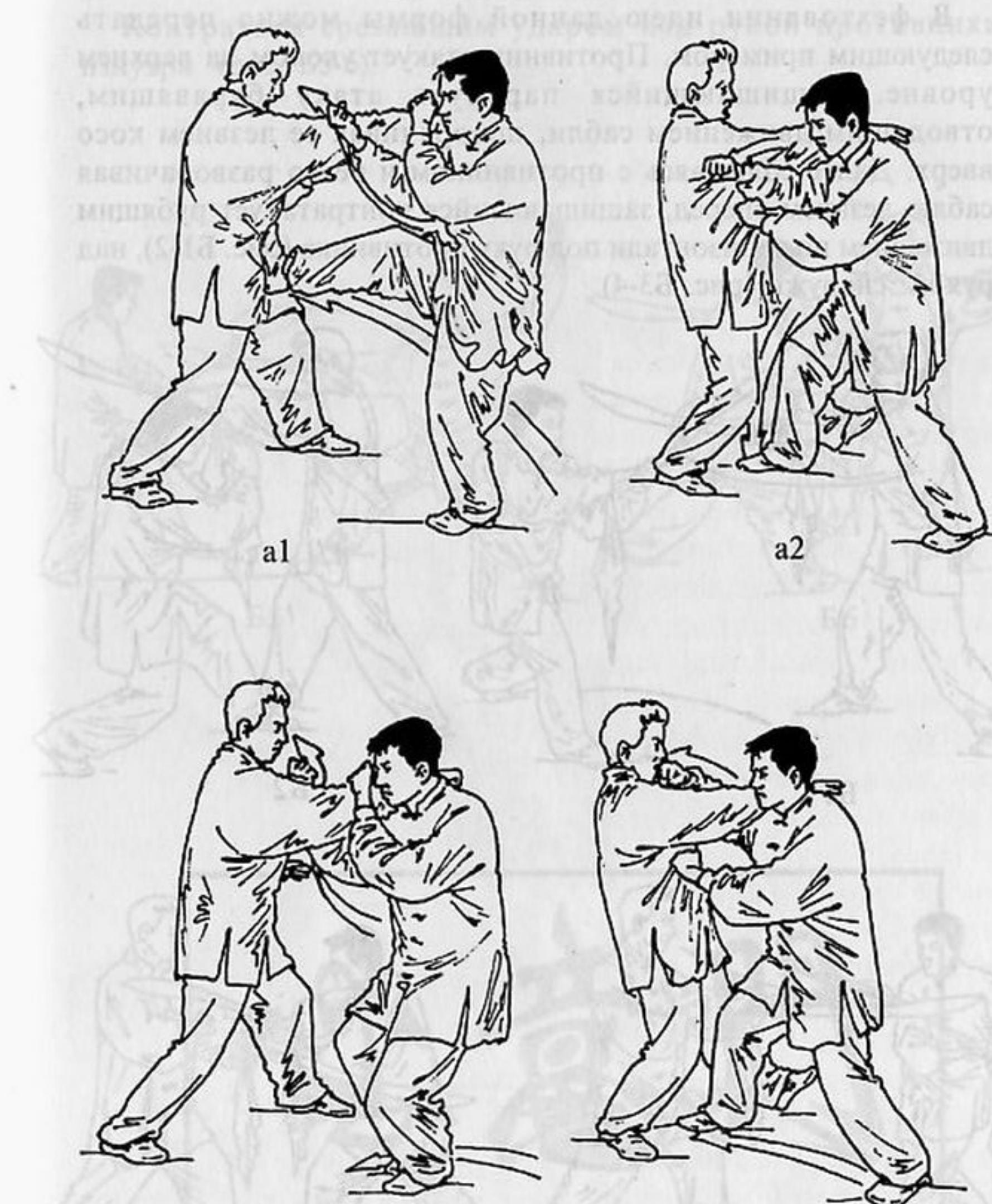
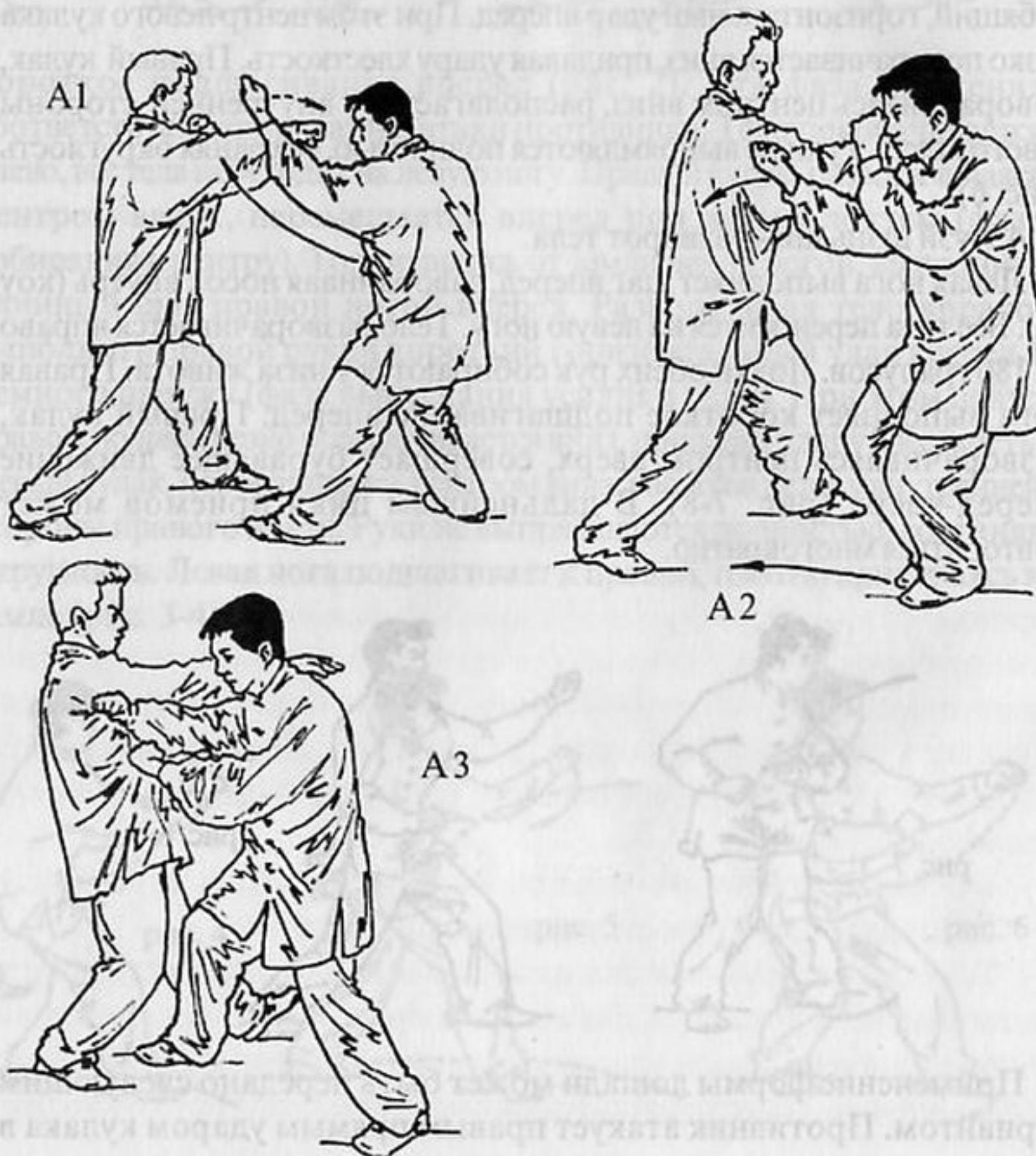
4. Хуэй шэнь ши - разворот тела.

Левая нога выполняет шаг вперед, заворачивая носок внутрь (коу бу). Вес тела переносится на левую ногу. Тело разворачивается вправо на 180 градусов. Локти обеих рук собираются у низа живота. Правая нога выполняет короткое подшагивание вперед. Правый кулак, разворачиваясь центром вверх, совершает буравящее движение вперед-вверх (рис. 7-8). В дальнейшем цикл приемов может повторяться многократно.



Применение формы лошади может быть передано следующим вариантом. Противник атакует правым прямым ударом кулака в

голову. Защищающийся парирует его атаку буравящим движением левого кулака и предплечья. Проникая правым кулаком под атакующую руку противника, защищающийся сокращает дистанцию и, резко разворачивая центр кулака вниз, наносит встречный удар в правый бок (ребра) противника (рис. А1-3). Длинный шаг в форме подразумевает дальнюю дистанцию атаки, предрасполагающую к удару ногой, который естественно вписывается в прием в фазе шага задней ногой. Простейший пример - толчковый удар пяткой (дэн туй), который продолжается атакой кулака (рис. а1-2).



Вариант применения техники ма син с контратакой ударом правого кулака над рукой противника.

В фехтовании идею данной формы можно передать следующим примером. Противник атакует уколом на верхнем уровне. Защищающийся парирует атаку буравящим, отводящим движением сабли, поворачивая ее лезвием косо вверх. Далее сближаясь с противником и резко разворачивая саблю лезвием вперед, защищающийся контратакует рубящим движением по горизонтали под руку противника (рис. Б1-2), над рукой снаружи (рис. Б3-4).

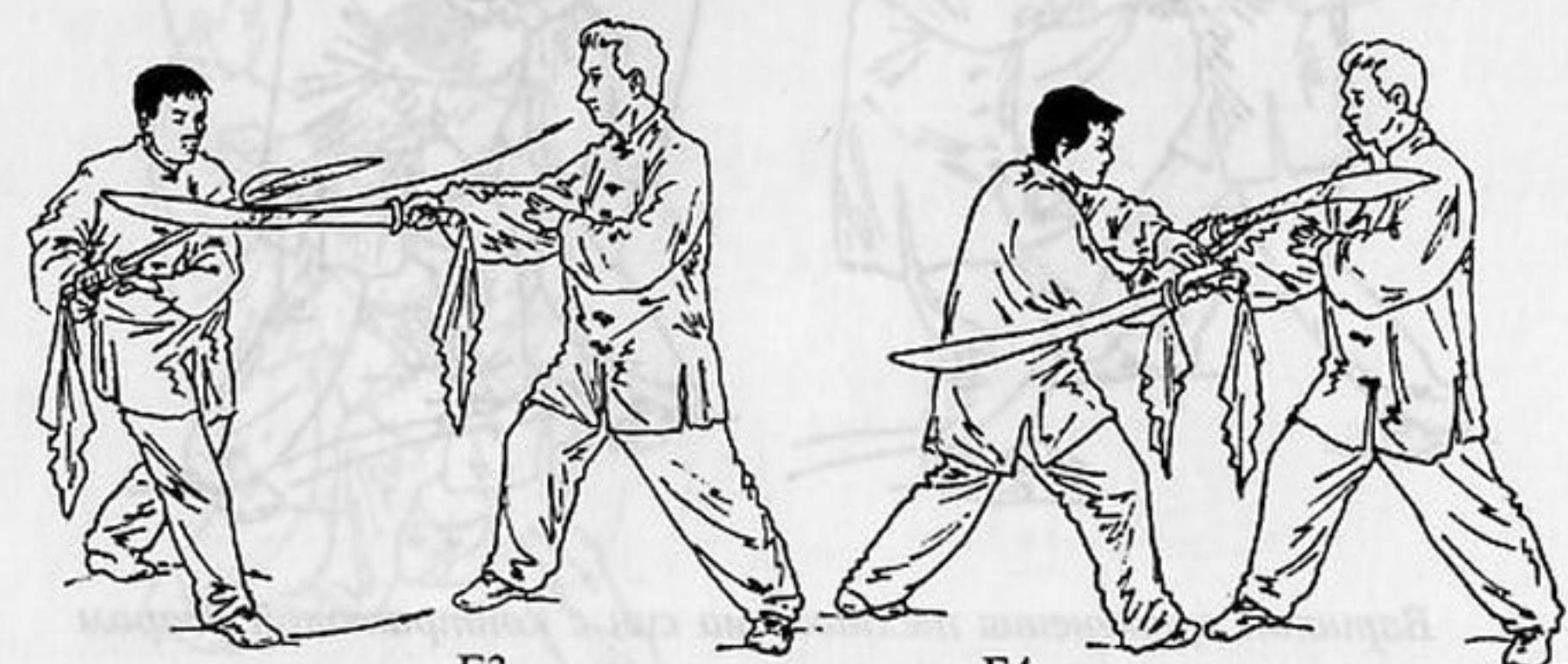


Б1

Б2

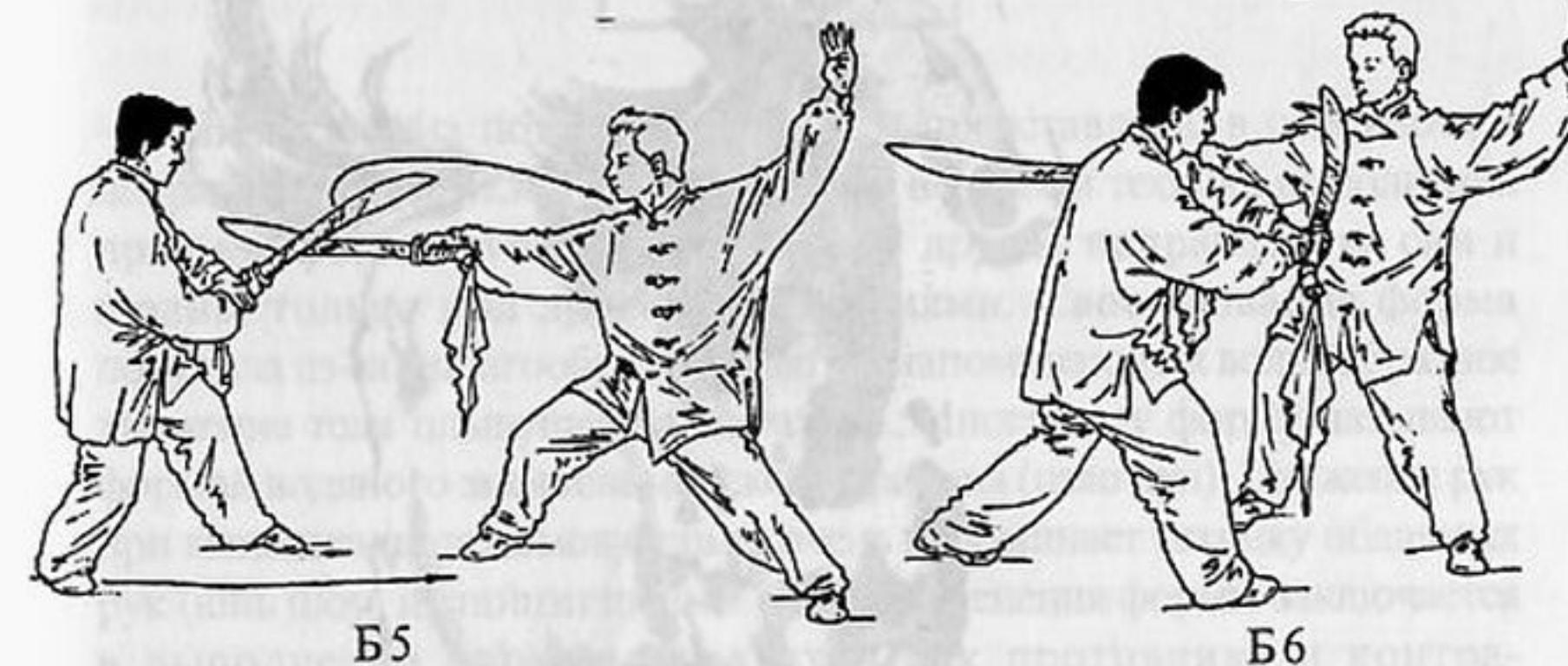
Б3

Б4



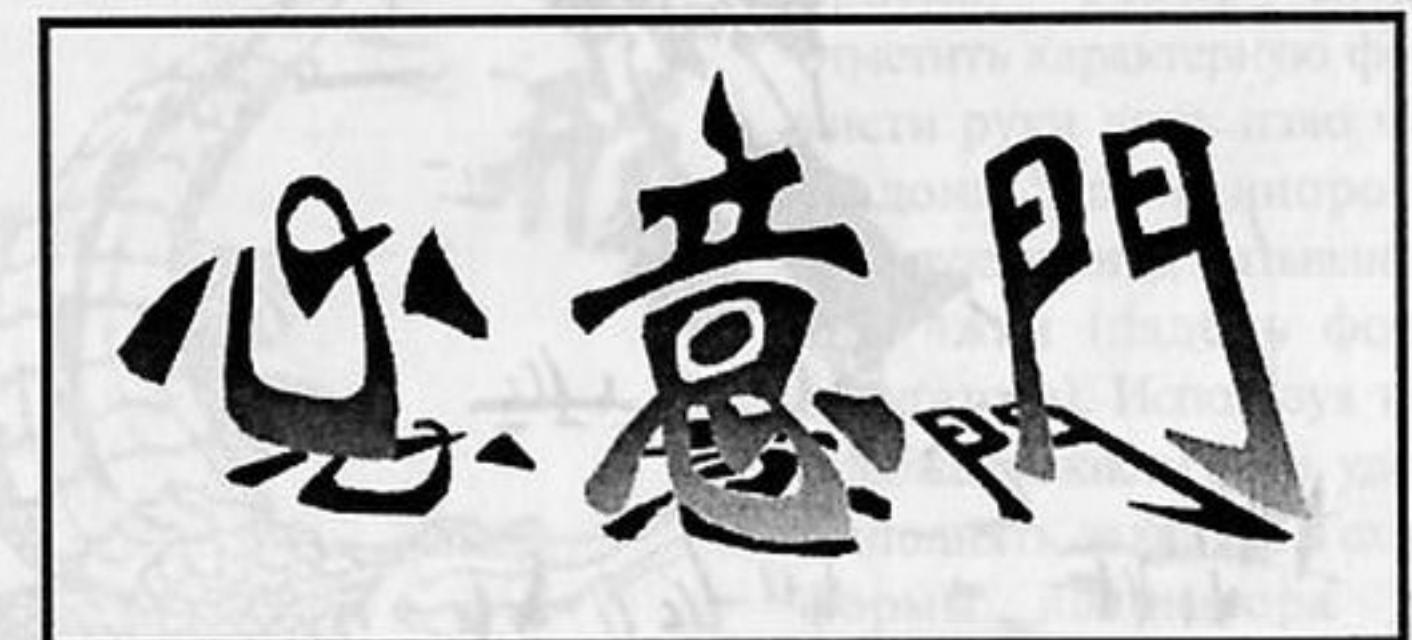
СИН ИМЭНЬ - школа сердца и мысли

Контратака срезающим ударом над рукой противника изнутри (рис. Б5-6).



Б5

Б6





То син - форма аллигатора.

龜形

Данная форма под этим названием представлена, в основном, в направлениях хэбэйского синь и цюань, но идея и техника выполнения приемов формы существуют также в других направлениях син и цюань, только под другими названиями. Свое название форма получила из-за зигзагообразных шагов, напоминающих волнобразное движение тела плывущего аллигатора. Иногда эту форму называют формой водяного змея или морского дракона (цзяо лун). Движение рук при выполнении приемов формы очень напоминает технику облачных рук (юнь шоу) из тайцзи цюань. Идея применения формы заключается в выполнении блоков и захватов рук противника и контратак поперечным срезанием ладоней. Форма особенно напоминает аллигатора при выполнении шагов назад, что позволяет усилить мощь приема. Также следует отметить характерную форму кисти руки линь цзяо чжан (ладонь "рог единорога"), которую иногда называют то син чжан (ладонь формы аллигатора). Используя такое положение кисти руки, удобно выполнять захваты. Техника формы аллигатора дает возможность возникновения различных импровизаций в зависимости от вариантов





рис. 1

ее применения. Вследствие этого в различных направлениях син и цюань форма то син проявляется по-разному.

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

2. То син цзо ши - левосторонняя форма аллигатора.

Тело поворачивается вправо, левая ладонь опускается вниз (гуа), защищая нижнюю часть корпуса. Тело поворачивается влево, левая нога совершает шаг вперед-влево. Продолжая движение, левая рука, вращаясь внутрь, выполняет раскрывающее движение влево и совершает короткий срезающий, поперечный удар ладонью. Ладонь собрана в форме линь цзяо чжан или то син чжан, центр ладони направлен вниз. Правая ладонь располагается у низа живота, центр ладони направлен вверх (форма ладони - линь цзяо чжан). Правая нога подшагивает к левой и упирается носком о землю у внутренней стороны левой стопы (рис. 2-4).

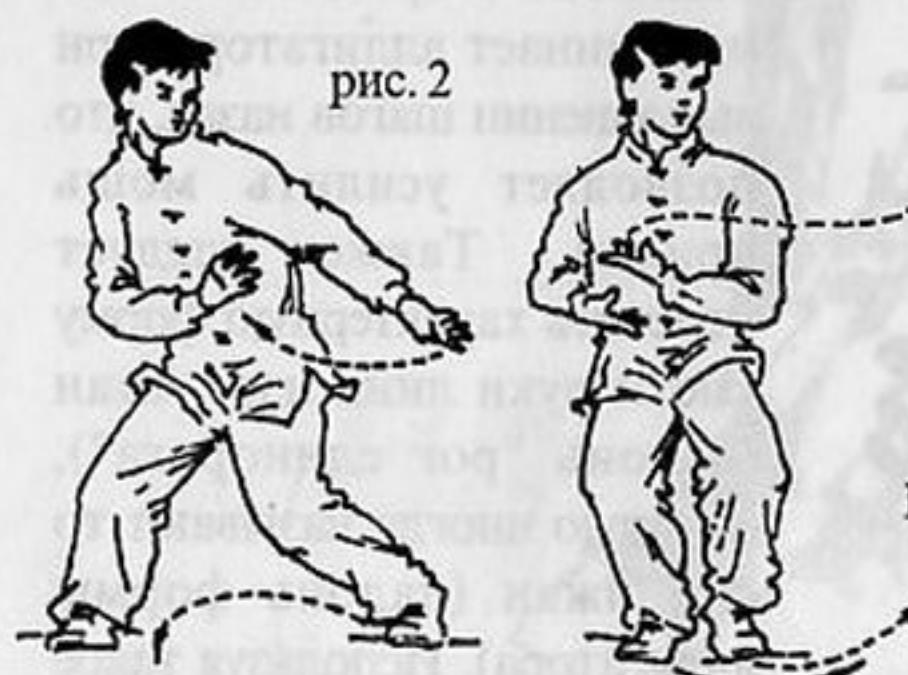


рис. 2

рис. 3

рис. 4

3. То син ю ши - правосторонняя форма аллигатора.

Толкнувшись от земли левой ногой, шагнуть правой вправо-вперед. Согласованно с поворотом корпуса вправо, правая ладонь, проходя над левым предплечьем, совершает раскрывающее движение вправо. Ладонь правой руки, вращаясь внутрь, выполняет срезающий,



поперечный удар вперед-вправо. Центр правой ладони направлен вниз. Левая ладонь, поворачиваясь центром вверх, опускается к низу живота. Левая нога подшагивает к правой и упирается носком о землю у внутренней стороны правой стопы (рис. 5). При выполнении приема очень важна согласованная работа обеих рук, движения которых напоминают технику юнь шоу (облачные руки) в тайцзи цюань.



рис. 5



рис. 6



рис. 7

В дальнейшем левая и правая формы сменяют друг друга симметрично.

После разворота тела на 180 градусов серия приемов повторяется в обратном направлении (рис. 6-7).

Очень практическим, с точки зрения применения, является вариант выполнения данной техники, когда правая и левая формы выполняются с шагами назад, ладони при этом захватывают и

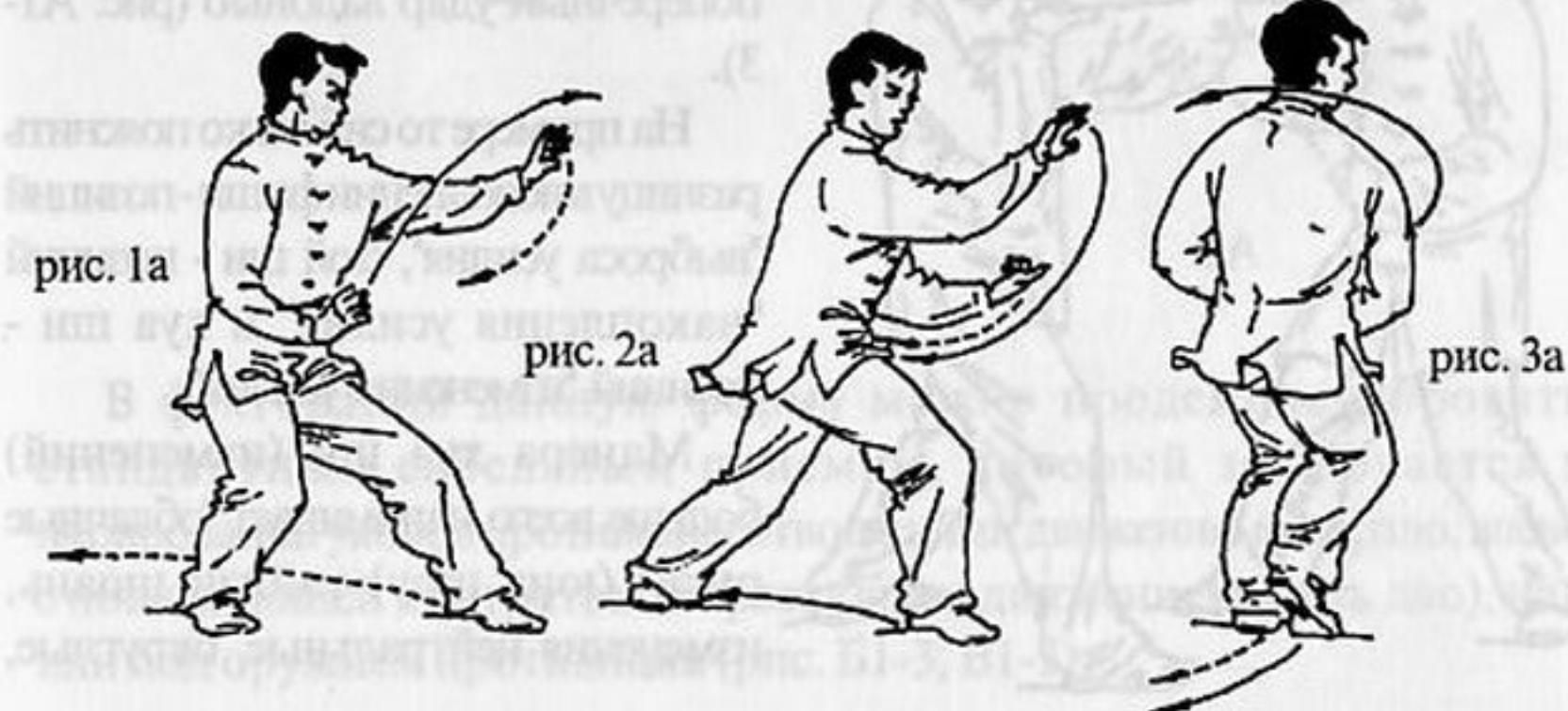


рис. 1а

рис. 2а

рис. 3а

затягивают атакующие руки противника на себя. Не прерывая движение, выполнить правую форму техники с шагом вперед, нанося встречный, срезающий удар ладонью по горизонтали (рис. 1а-6а).



рис. 4а

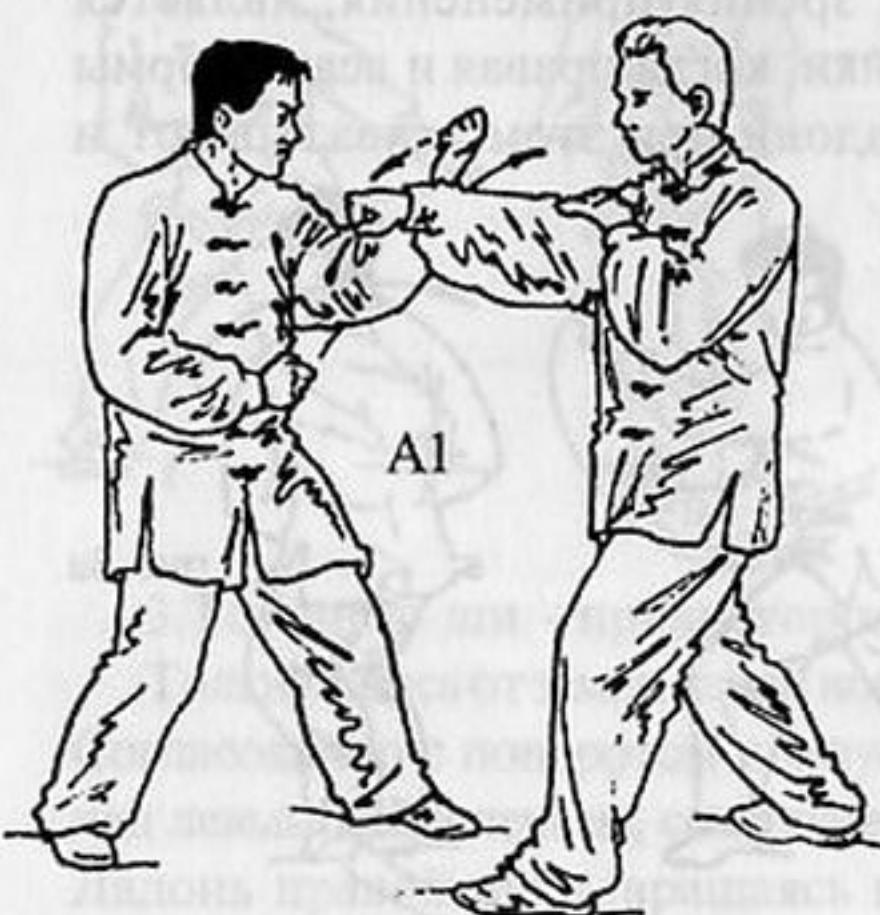


рис. 5а



рис. 6а

Применение формы то син можно проиллюстрировать следующим примером. Противник атакует правым прямым ударом в голову. Защищающийся парирует атаку левой рукой, срезая ее внутрь. Практически одновременно с этим правая рука проникает ("прокальвает") в оборону противника, проходя под левым предплечьем, и выполняет захват атакующей руки. После этого обе руки защищающегося действуют одновременно: правая затягивает руку противника на себя, левая наносит встречный срезающий, поперечный удар ладонью (рис. А1-3).



А1

На примере то син легко пояснить разницу в исполнении фа ши - позиций "выброса усилия", стой ши - позиций "накопления усилия" и хуа ши - позиций "изменения усилия".

Манера хуа ши (изменений) больше всего напоминает "облачные руки" (юнь шоу) тайцзи цюань, изменения нейтральные, округлые,

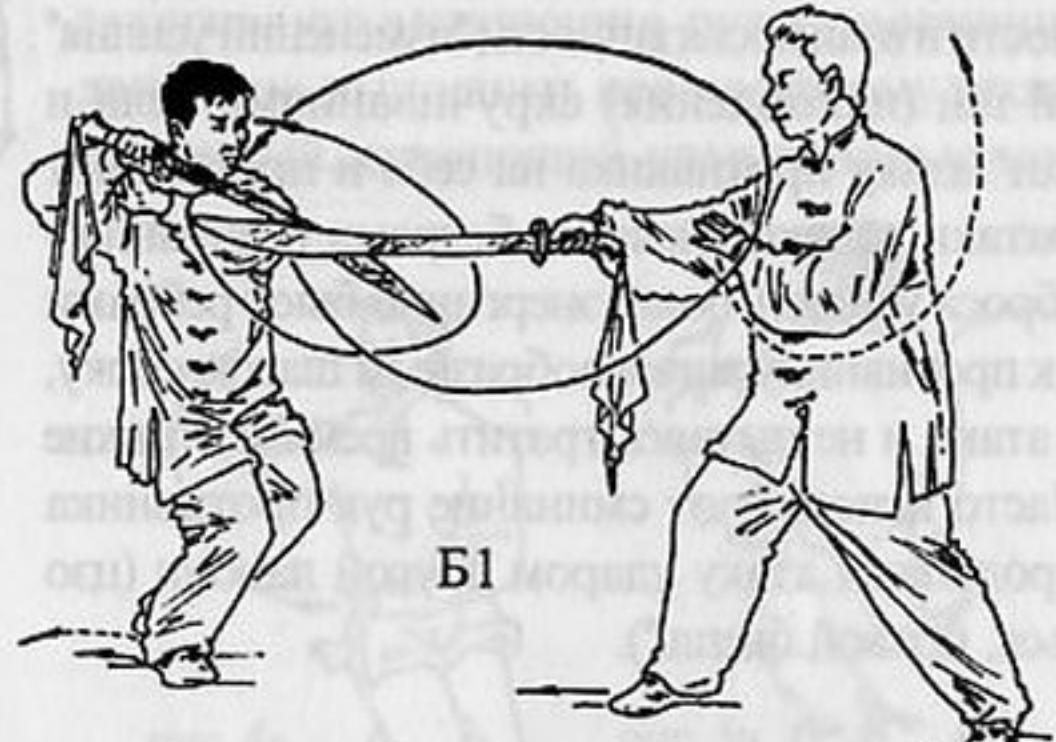
где важно добиваться плавности и взаимосвязанности "изменений усилия" (хуа цзинь). В манере стой ши (накопления) скручиваниями тела и движениями рук "затягивают" атаку противника на себя и пропускают мимо, используя для контратаки толчки плечами, бедрами (опирания - као). В позициях фа ши (выброса усилия), более энергично бьют ребрами ладоней, стремясь подойти к противнику зигзагообразным шагом сбоку, постоянно избегая прямой атаки и не пытаясь тратить время на тонкие взаимодействия руками. Часто используют сминание рук противника "опирианием" предплечья, продолжая атаку ударом другой ладони (цзо као ю да - "левой опираешься, правой бьешь").



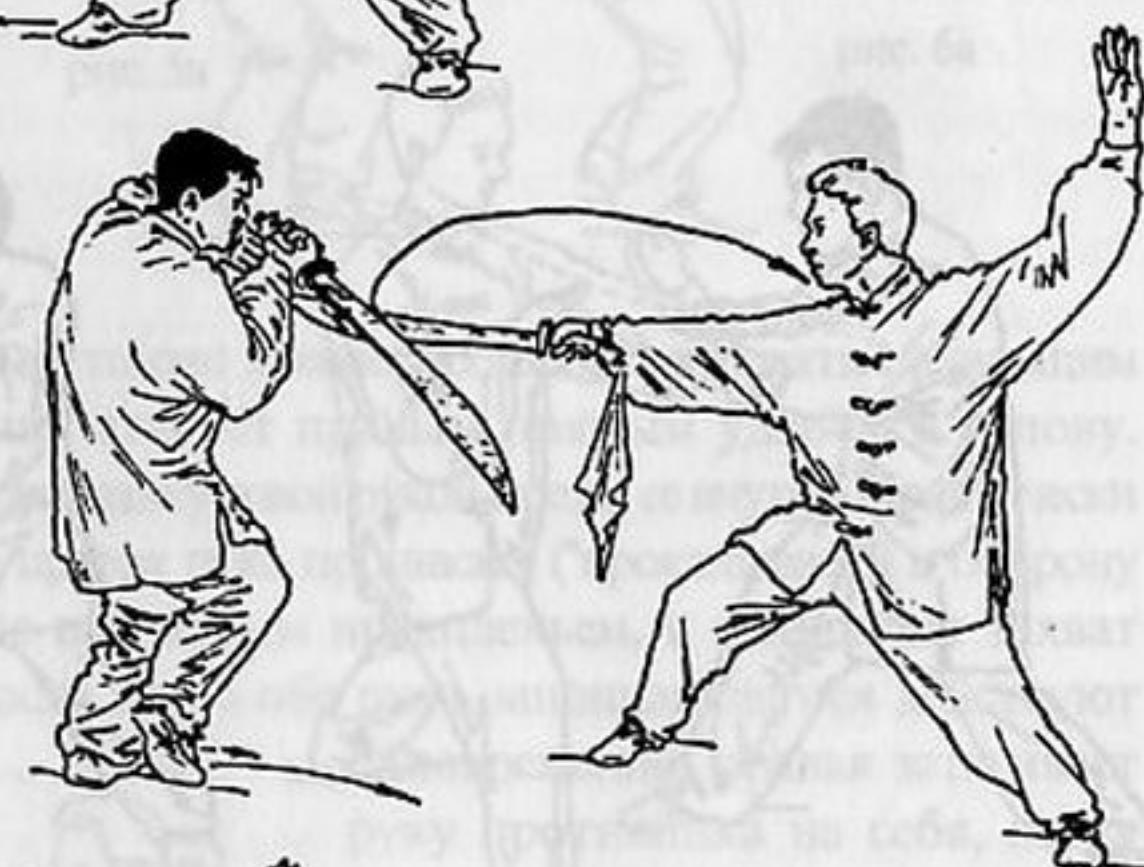
A2

A3

В фехтовании данную форму можно продемонстрировать стандартным сабельным приемом, который заключается в парировании уколов противника отводящими движениями вправо, влево с последующей контратакой срезающим движением (кань дао), над или под оружием противника (рис. Б1-3, В1-3).



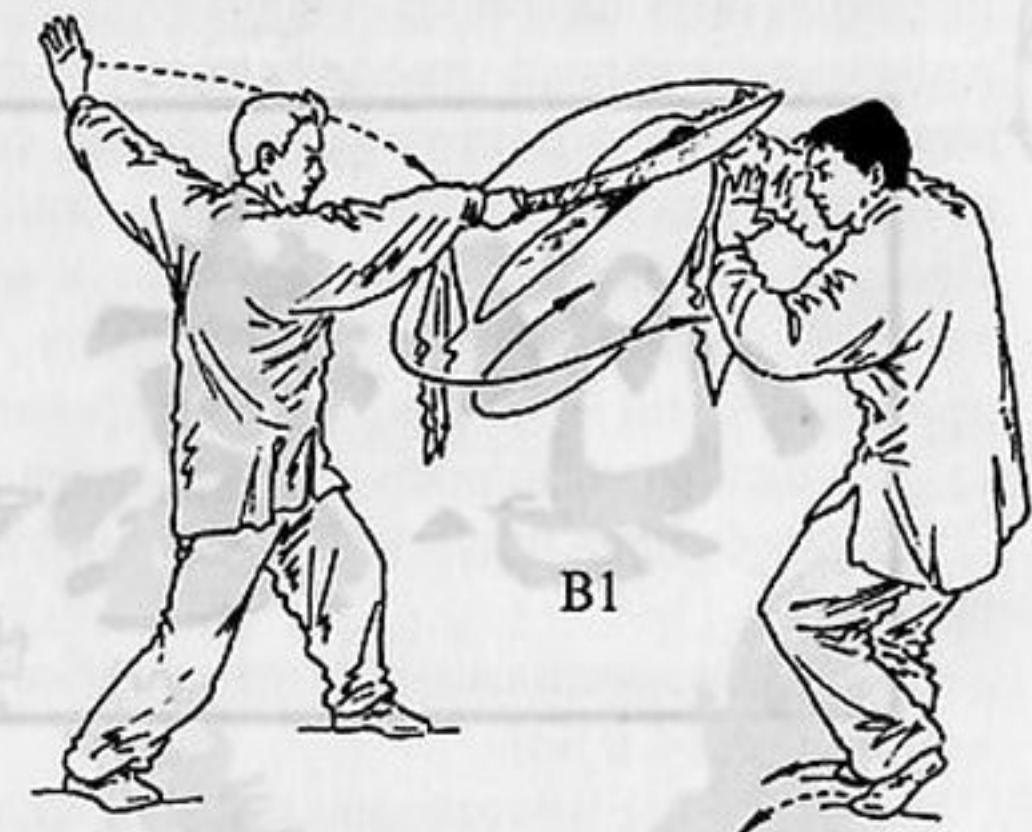
Б1



Б2



Б3



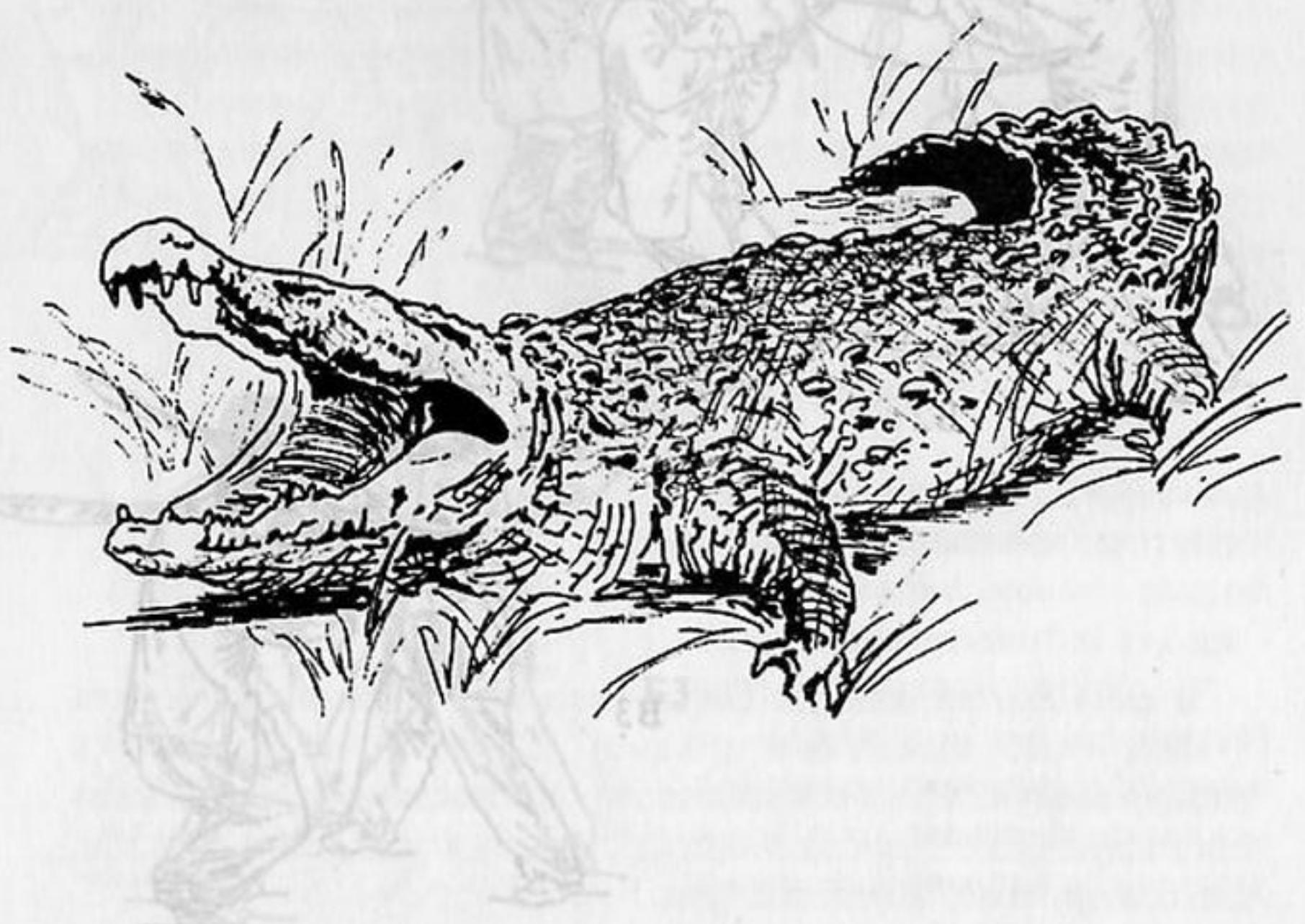
Б1



Б2



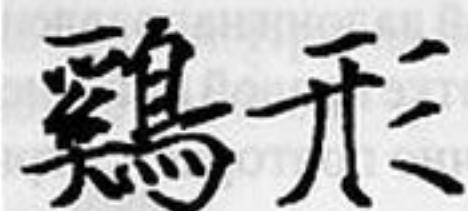
Б3



鷄形



Цзи син - форма петуха.



Данная форма является одной из самых старых форм синь и цоань, в которой особенно ярко воплощен в технике боевой дух стиля. Практически она составляет небольшой самостоятельный комплекс, который в некоторых школах шаньсийского и хэбэйского синь и называют сы ба чуй (четыре связки - комбинации ударов), что говорит о большой значимости данной формы, так как комплекс с таким же названием составляет основу базовой тренировки в более раннем хэнаньском направлении синь и лю хэ цоань. Рассматриваемый вариант формы цзи син состоит из четырех принципиальных

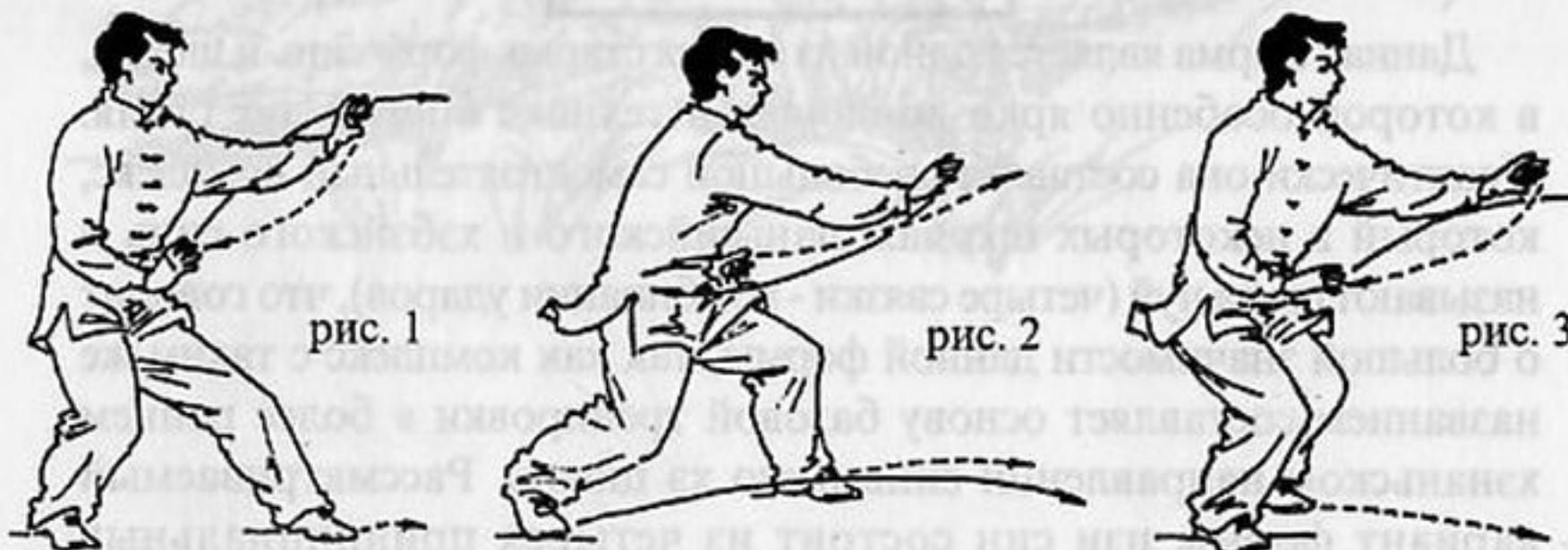
приемов, объединенных в один циклический комплекс. Каждый прием комплекса представлен только в одностороннем варианте, что характерно для форм, состоящих из нескольких приемов (яо син - форма ястреба, янь син - форма ласточки). Приемы данной формы включают в себя большое количество техники ладоней: чэн - подпирать, тяо - вспарывать, я - прижимать, пи - рубить, чуань - проникать, ча - втыкать.

1. Исходное положение - левосторонняя позиция саньтиши (рис. 1).

2. Цзун бу цянь чуань чжан - стремительный шаг, проникающая ладонь.

Традиционное название этого приема - цзинь цзи ду ли (золотой петух на одной ноге).

Тело слегка поворачивается вправо, левая нога выполняет небольшой шаг вперед, чуть влево. Левая ладонь, слегка парируя внутрь, собирается к левому боку. Центр левой ладони направлен вниз. Одновременно с поворотом тела влево правая ладонь, проходя под левым предплечьем, совершает длинное проникающее движение. Центр ладони направлен вниз (рис. 2). Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить длинный стремительный шаг правой ногой. Правая ладонь, слегка прижимая вниз, собирается к правому боку. Центр ее направлен вниз. Одновременно с этим левая ладонь совершает сталкивающее движение вперед, при этом тело слегка приседает на правой ноге. Центр левой ладони направлен вперед-вниз. Левая стопа подтягивается к щиколотке правой ноги, не опускаясь на землю (рис. 3). Данная техника обычно повторяется три раза (рис. 4-7). В старых



вариантах эта часть формы называлась "шаг петуха, удары ладонями", что очень напоминает технику базовых приемов — ба (ба тоу) в хэнаньском направлении синь и лю хэ цюань.



рис. 6

рис. 4

рис. 5

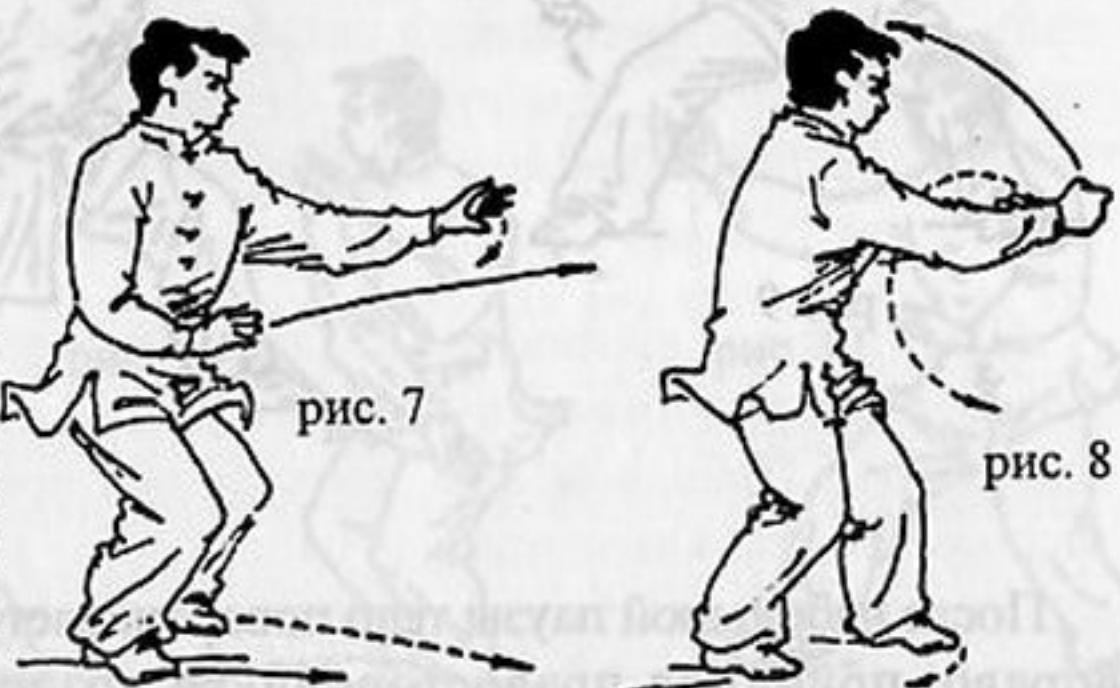
3. Цзинь бу ю бэн цюань - шаг вперед, правый прямой удар кулаком.

Традиционное название этого приема - цзинь цзи ши ми (золотой петух клюет рис).

Продолжая предыдущее движение, толкнуться от земли правой ногой, шагая вперед левой. Тело слегка поворачивается влево. Правая ладонь сжимается в кулак и наносит прямой удар вперед, проходя ниже левой ладони. Центр кулака направлен влево. Левая рука выполняет прижимающее движение ладонью вниз. Ладонь левой руки опускается на предплечье правой. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 8).

4. Лунь шэн цзо чэн чжан - поворот тела, левая подпирающая ладонь.

Традиционное название этого приема - цзинь цзи доу чи (золотой петух встряхивает крыльями).



Тело слегка поворачивается влево, правый кулак совершает буравящее движение вперед-вверх (фаза парирования). Тело разворачивается вправо на 90 градусов. Правая нога выполняет отступающий шаг назад. Ноги принимают позицию бань ма бу. Правое предплечье, скручиваясь внутрь, совершая парирующее движение перед собой, поднимается до уровня лба и, следуя повороту тела, отводится вправо. Центр правого кулака направлен вперед-вверх.

Левая рука, скручивая предплечье внутрь, выполняет ладонью подпирающее, нажимающее движение наружу. Левая ладонь располагается над левым коленом. Центр левой ладони направлен вниз и слегка влево (рис. 9). При более резком и мощном выполнении данного приема тело сильнее поворачивается вправо, позиция понижается, пятка левой стопы поднимается с поверхности земли, и левая ладонь проявляет не столько нажимающее, сколько хлещущее усилие.

* В стиле чо цзяо (пронзающие ноги) практически идентичное, по манере использования усилия, движение применяется для короткого срезающего удара ребром стопы в щиколотку противника.



рис. 9



После небольшой паузы тело поворачивается еще на 90 градусов вправо, принимая правостороннюю позицию гун бу. Правое

предплечье, следуя повороту тела, прикрывает голову от возможной атаки противника. Левая ладонь выполняет короткое отталкивающее движение назад (рис. 10).

5. Ду ли ся ча чжан - позиция на одной ноге, удар ладонью вниз.

Традиционное название этого приема - цзинь цзи шан цзя (золотой петух взлетает на насест).

Левая нога выполняет большой шаг вперед и с притопыванием (чжэн цзяо) опускается на землю. Вес тела полностью переносится на левую ногу. Одновременно с этим правый кулак изменяется в ладонь и наносит резкий срубающий удар косо вниз. Ладонь правой руки располагается у левого бедра. Центр ее направлен наружу. Левая ладонь, совершая движение навстречу правой, выполняет прикрывающее, проникающее движение вверх и останавливается у правого плеча. Центр ладони направлен внутрь. Правая стопа подтягивается к щиколотке левой ноги и замирает, не опускаясь на землю (рис. 11). Выполняя это движение, очень важно согласовать одновременное движение руками с притопыванием левой ногой и скручиванием поясницы.

6. Цзин бу ю тяо чжан - шаг вперед, правая вспарывающая ладонь.

Традиционное название этого приема - цзинь цзи бао сяо (золотой петух возвещает рассвет).

Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить шаг вперед правой. Позиция ног соответствует правосторонней сань ти ши. Правая ладонь совершает косой вспарывающий удар вперед-вверх. Пальцы правой



рис. 10



рис. 11



рис. 12

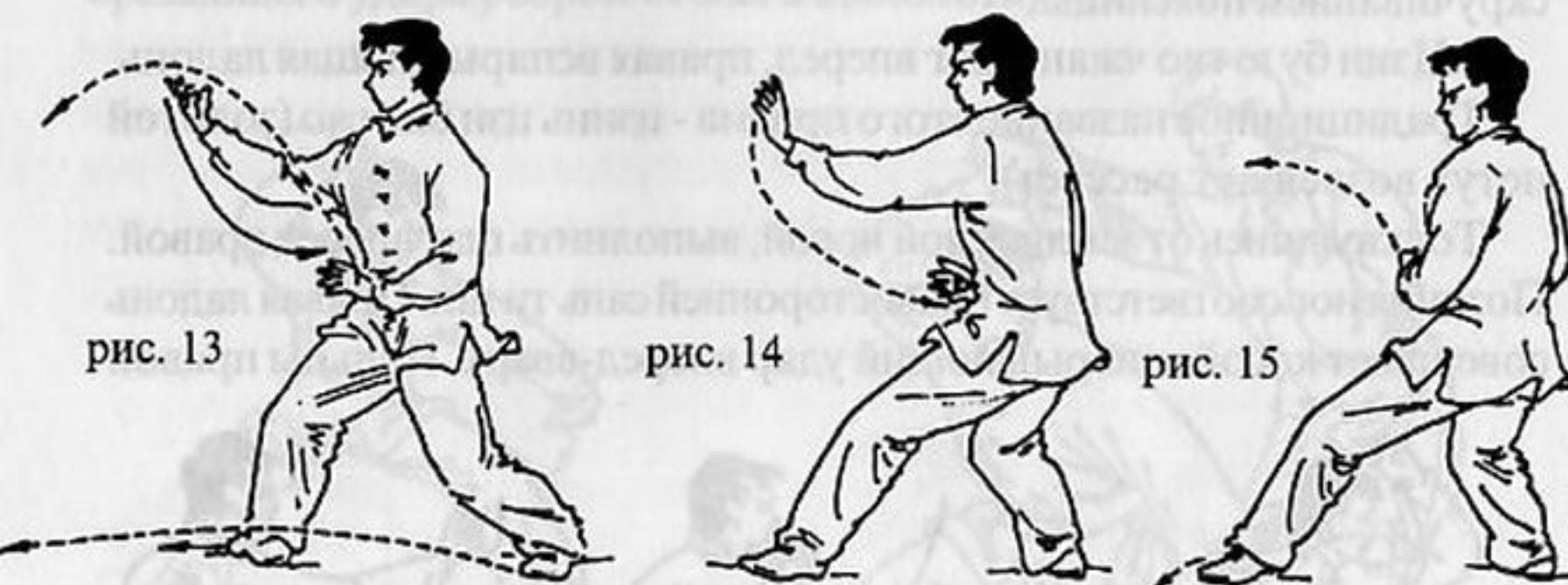
ладони, хлестко выпуская усилие, направляются вверх. Одновременно с этим левая ладонь опускается к левому боку. Центр левой ладони направлен вниз (рис. 12).

7. Цзинь бу цзо пи чжан - шаг вперед, левая рубящая ладонь.

Выполнение этого и последующего приемов идентично выполнению приемов пи цюань из раздела у син цюань. В некоторых школах синь и эти приемы выполняются не с шагом вперед, а с перешагиванием на месте, что позволяет применить эту технику на короткой дистанции.

Правая ладонь поворачивается центром вверх. Левая нога совершает шаг вперед. Левая ладонь, проходя буравящим движением над предплечьем правой, совершает сталкивающий, рубящий удар вперед-влево. Центр ладони при проникновении направляется вверх, а при ударе переворачивается вниз (соответствуя правилу "ци цзуань ло фань"). Правая ладонь собирается к правому боку, обрачиваясь центром вниз. Правая нога подшагивает в направлении левой, плотно притираясь к земле (рис. 13-14).

8. Цзинь бу ю пи чжан - шаг вперед, правая рубящая ладонь.



Левая ладонь, изменяясь в кулак, собирается к низу живота, после чего совершает буравящее движение вперед. Правая нога выполняет шаг вперед. Правая ладонь, проходя над предплечьем левой руки, выполняет сталкивающий, рубящий удар вперед-вправо. Левый кулак, изменяясь в ладонь, собирается к левому боку. Левая нога подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 15-17).



рис. 16

рис. 17

рис. 18

9. Ду ли цзо пи чжан - позиция на одной ноге, левая рубящая ладонь.

Традиционное название этого приема - "золотой петух на одной ноге". При выполнении данного приема движение левой рукой фактически является прижиманием вниз, а не рубящим ударом вперед-влево. Характерным движением этого приема является резкое перенесение веса тела с левой на правую ногу с притоптыванием (чжэнь цзяо).

Вес тела переносится на левую ногу. Правая ладонь, изменяясь в кулак и следуя скручиванию поясницы влево, собирается к низу живота, после чего выполняет буравящее движение вперед-вверх. Правая стопа подтягивается к щиколотке левой ноги, не опускаясь на землю. Резко сметив вес тела на правую ногу, стопу с резким притоптыванием опустить на землю. Одновременно с этим левая ладонь, проходя над предплечьем правой руки, выполняет прижимающее, срезающее движение вперед-вниз, а правый кулак, изменяясь в ладонь, оттягивается к правому боку. Левая стопа, оторвавшись от земли, замирает у щиколотки правой ноги (рис. 18-20). При выполнении данного приема очень важно согласовывать движения рук со смещением веса на левую ногу и удар левой ладонью вперед-вниз с притоптыванием правой стопой. Принцип выполнения подобных техник отрабатывался методом синь и ба, который характерен для шаолиньских традиций и который оказал влияние

на развитие тренировочных методов синь и цоань, а также других школ и направлений ушу.

В дальнейшем цикл приемов повторяется с 3 по 7.

10. Цзинь бу ю бэн цоань - шаг вперед, правый прямой удар кулаком (рис. 21). Традиционное название приема - цзинь цзи ши ми (золотой петух клюет рис).



рис. 19



рис. 20



рис. 21

Выполнение приема полностью идентично выполнению приема 3.

11. Лун шэн цзо чэн чжан - поворот тела, левая подпирающая ладонь. Традиционное название этого приема - цзинь цзи доу чи (золотой петух встряхивает крыльями) (рис. 22-23).

12. Ду ли ся ча чжан - позиция на одной ноге, удар ладонью вниз.

Традиционное название этого приема - цзинь цзи шан цзя (золотой петух взлетает на насест) (рис. 24).

рис. 22



рис. 23

рис. 24



13. Цзинь бу ю тяо чжан - шаг вперед, правая вспарывающая ладонь. Традиционное название этого приема - цзинь цзи бао сяо (золотой петух возвещает рассвет) (рис. 25).

14. Цзинь бу цзо пи чжан - шаг вперед, левая рубящая ладонь (рис. 26-27).

В дальнейшем выполнение приемов данной формы может повторяться многократно.



рис. 25



рис. 26

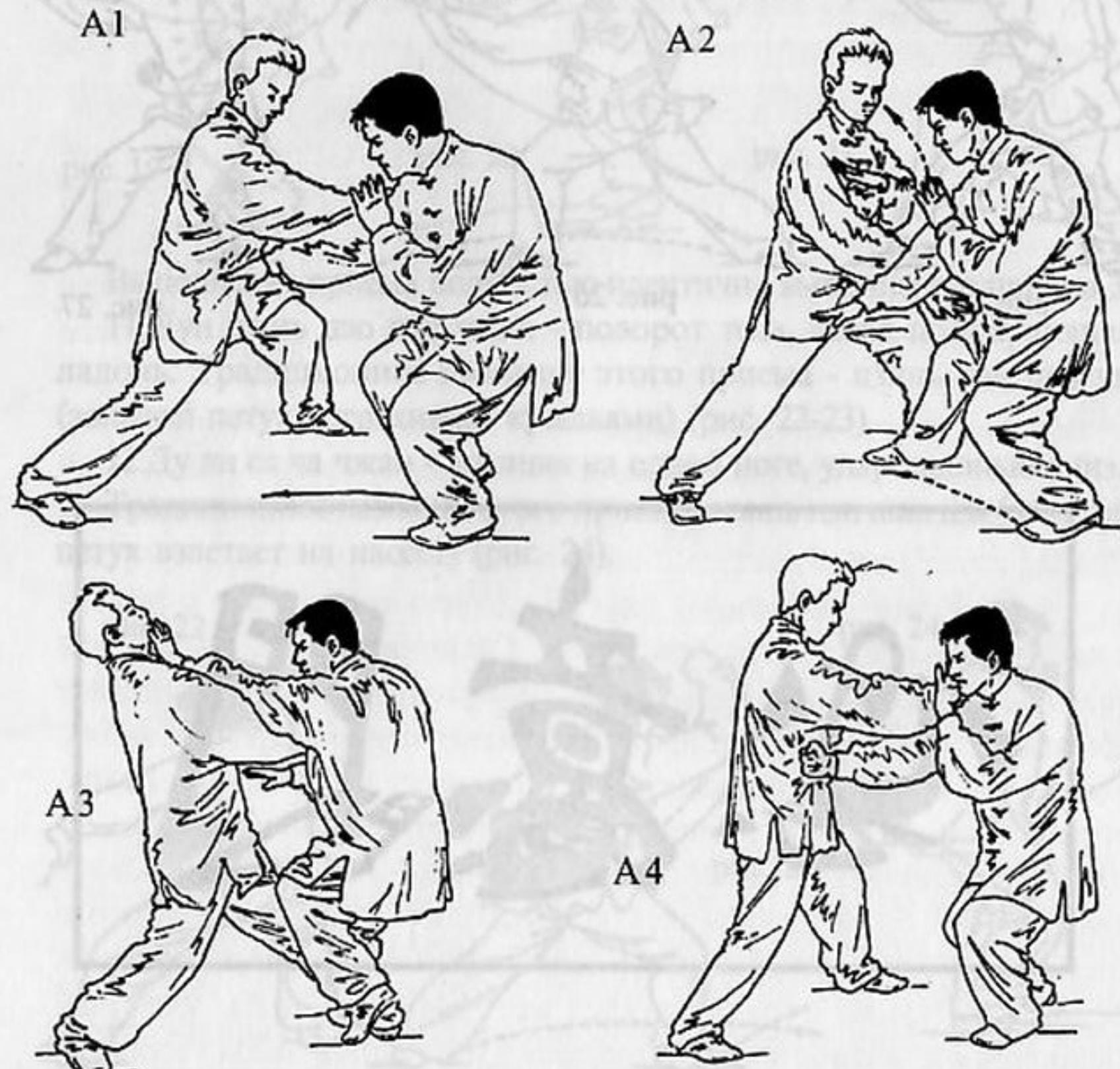


рис. 27



Применение приемов формы петуха может иметь большое количество вариантов. Далее будут представлены некоторые характерные примеры применения этих приемов.

Первый прием формы "стремительный шаг, проникающая ладонь" состоит из серии атак правой (проникающее движение) и левой (сталкивающий удар) ладонью. Парируя атаку противника буравящим движением левой руки, выполнить укол правой ладонью в низ живота противника и с коротким подшагиванием продолжить контратаку толчком левой ладони (рис. А1-3). В фехтовании этот прием подразумевает серию уков с коротким подшагиванием, что характерно для действий с копьем и мечом.



Следующий прием имеет два стандартных варианта применения. Противник атакует правым прямым ударом в корпус. Если защищающийся парирует атаку, отводя ее вправо, то контратака правым кулаком будет направлена под руку противника, а если парирование будет совмещено с прижиманием руки противника, то контратака будет направлена над рукой (рис. А4-5).

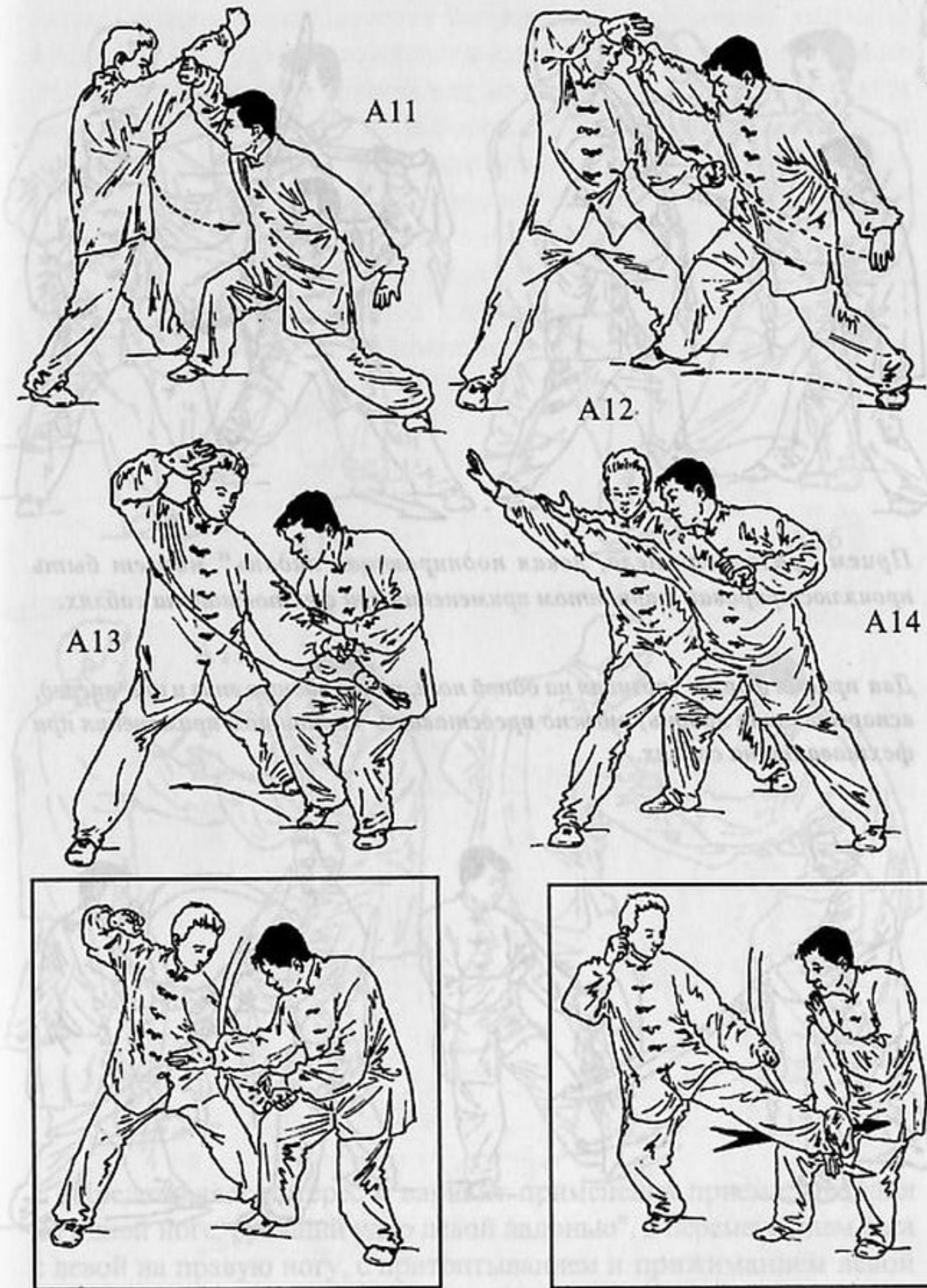
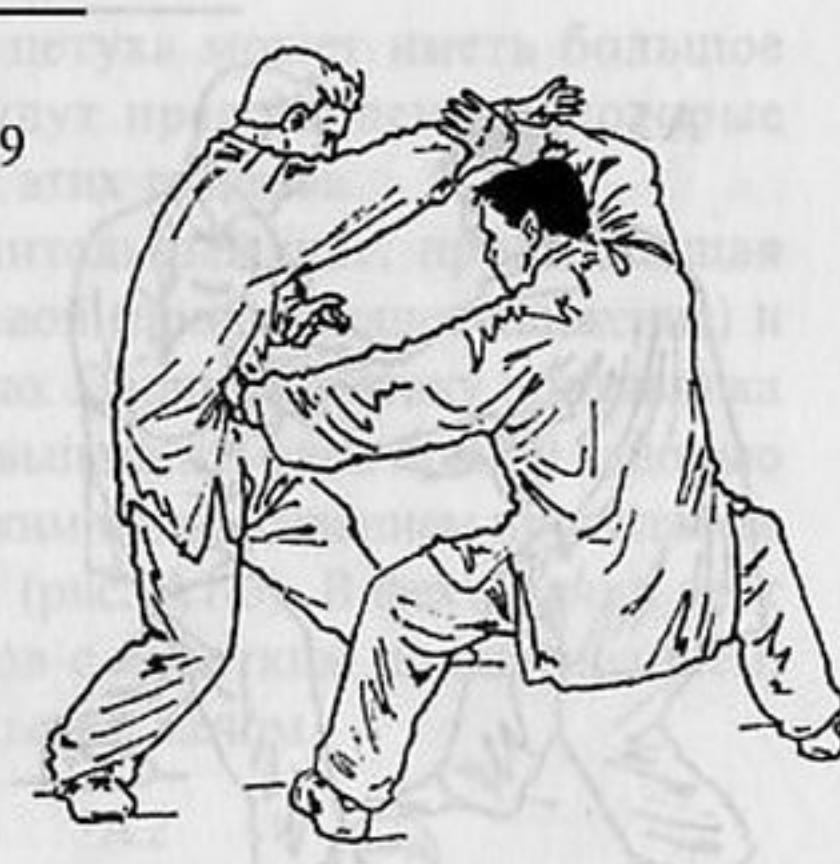




A8

A9

Два следующих присма формы (позиция на одной ноге, удар ладонью вниз и шаг вперед, вспарывающая ладонь) представляют собой единую комбинацию защит и ударов, которую можно представить следующим вариантом применения. Противник атакует ударом правой руки на верхнем и продолжает атаку ударом левой руки на нижнем уровне. Защищающийся парирует первую атаку подпирающим движением правого предплечья. Вторая атака парируется срубающим ударом правой ладони влево-вниз. Затем защищающийся контратакует вспарывающим ударом правой ладони с подшагиванием к противнику (рис. А11-14).



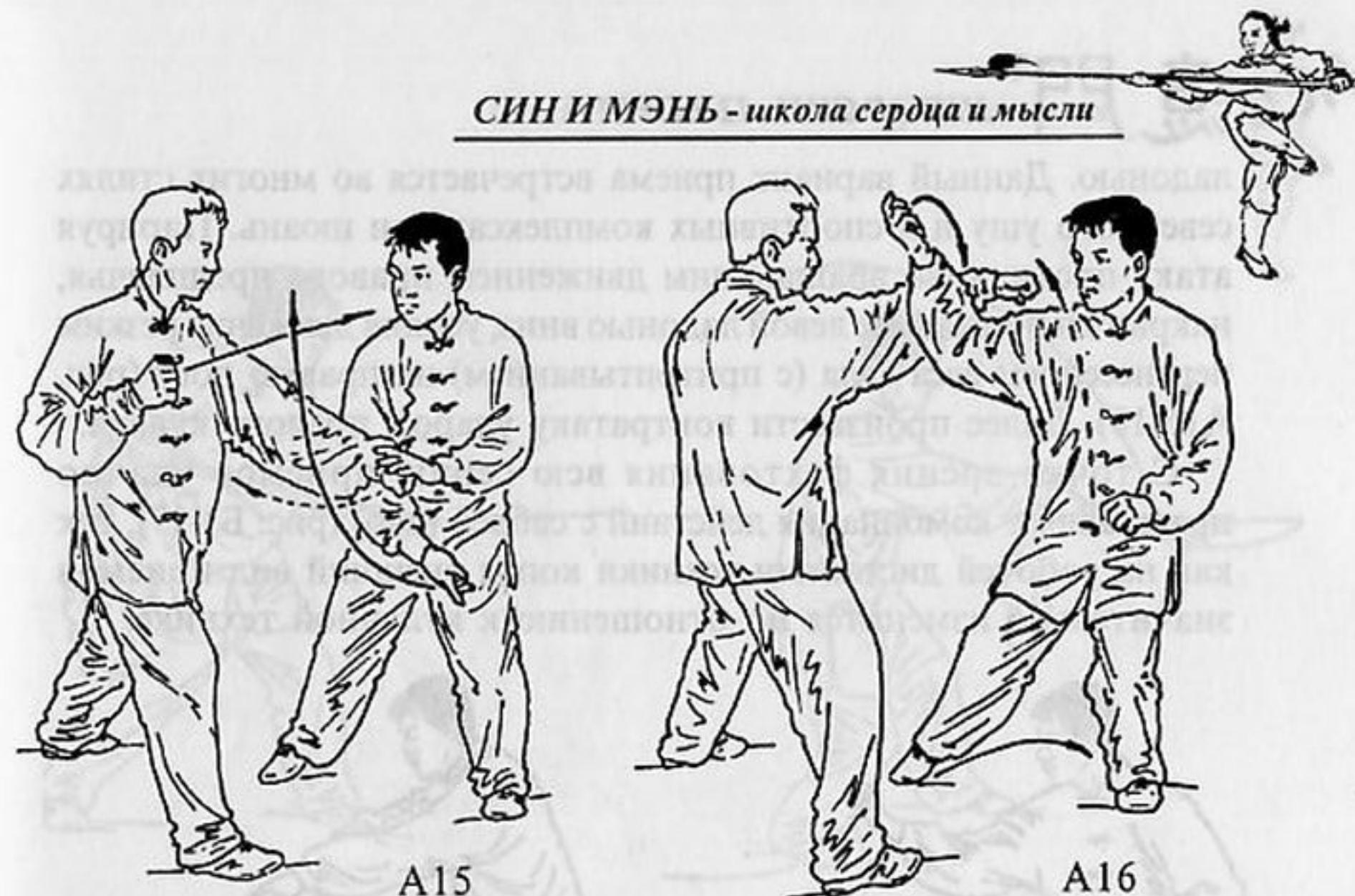


Прием "разворот тела, левая подпирающая ладонь" может быть проиллюстрирован вариантом применения при фехтовании на саблях.

Два приема формы (позиция на одной ноге, удар ладонью вниз и шаг вперед, вспарывающая ладонь) можно представить вариантом применения при фехтовании на саблях.



Противнику (рис. А11-14).



A15

A16



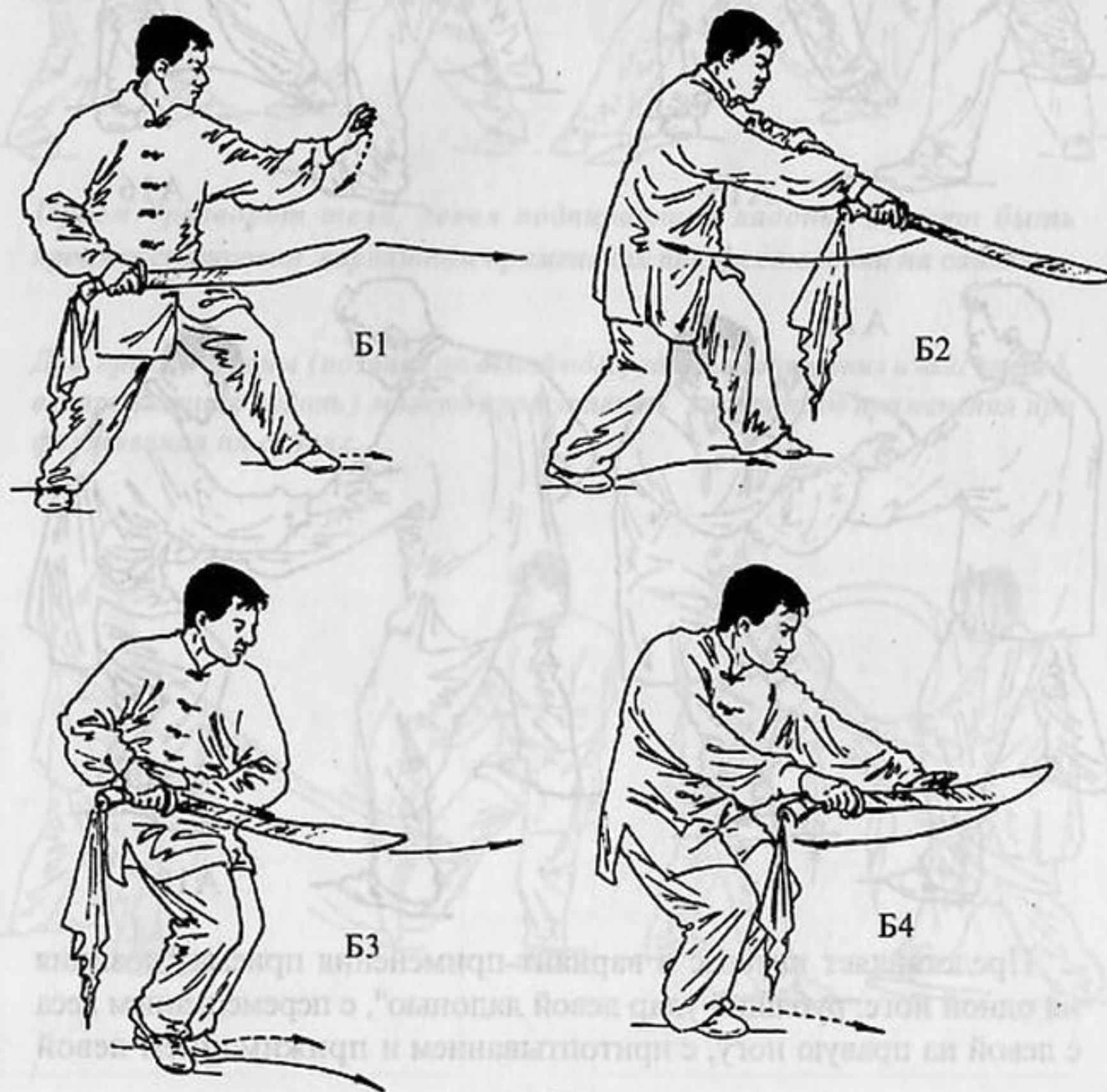
A17

A18

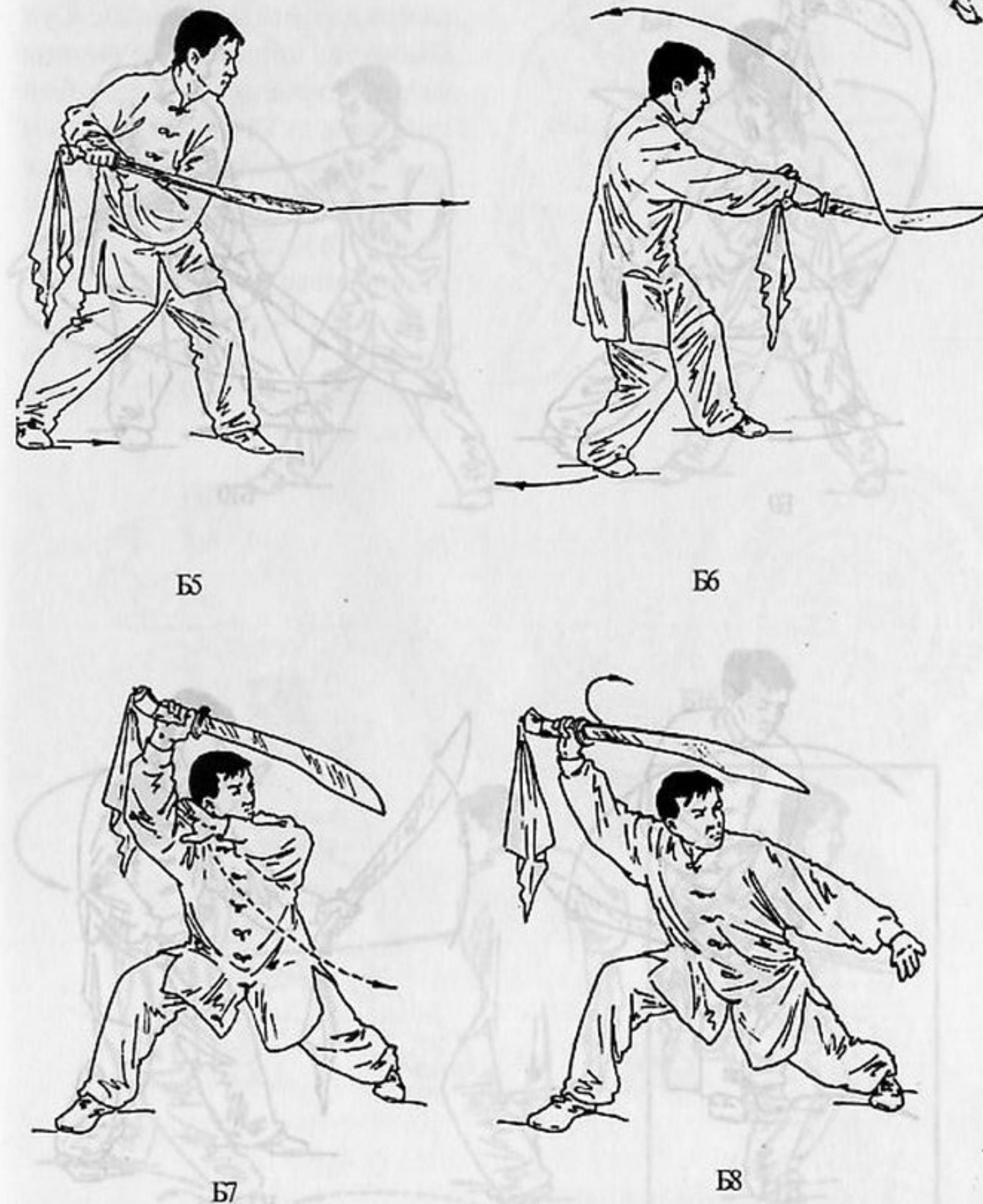
Представляет интерес и вариант применения приема "позиция на одной ноге, рубящий удар левой ладонью", с перемещением веса с левой на правую ногу, с притоптыванием и прижиманием левой

ладонью. Данный вариант приема встречается во многих стилях северного ушу и в спортивных комплексах чан цюань. Парируя атаку противника вращающим движением правого предплечья, накрыть и прижать ее левой ладонью вниз, усилив движение резким перенесением веса тела (с притоптыванием) на правую ногу (рис. А15-18). Далее произвести контратаку ударом правого кулака.

С точки зрения фехтования всю серию приемов удачно представляет комбинация действий с саблей (дао) (рис. Б1-17), так как на рабочей дистанции техники копья внешний вид приемов значительно изменится по отношению к кулачной технике.



94



95





Б9



Б10



Б11



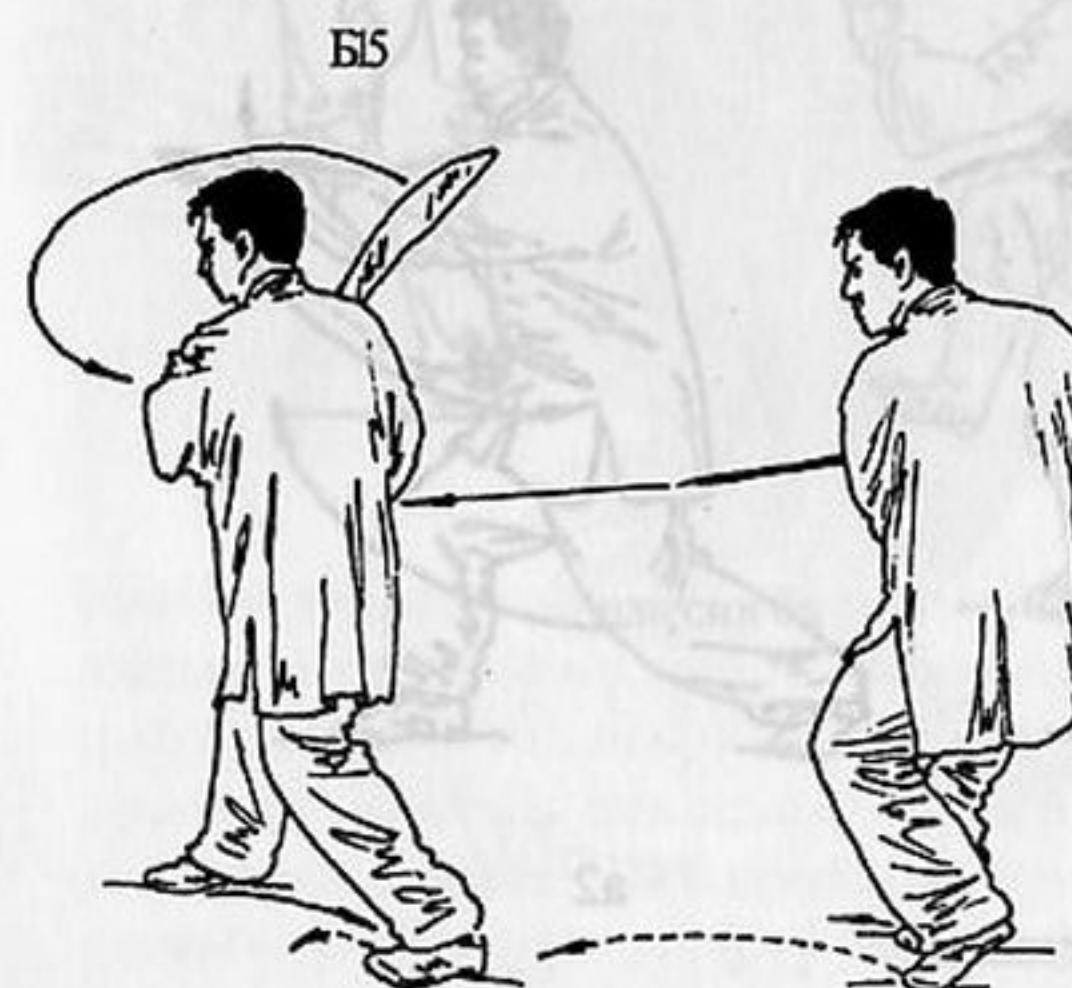
Б12



Б13



Б14



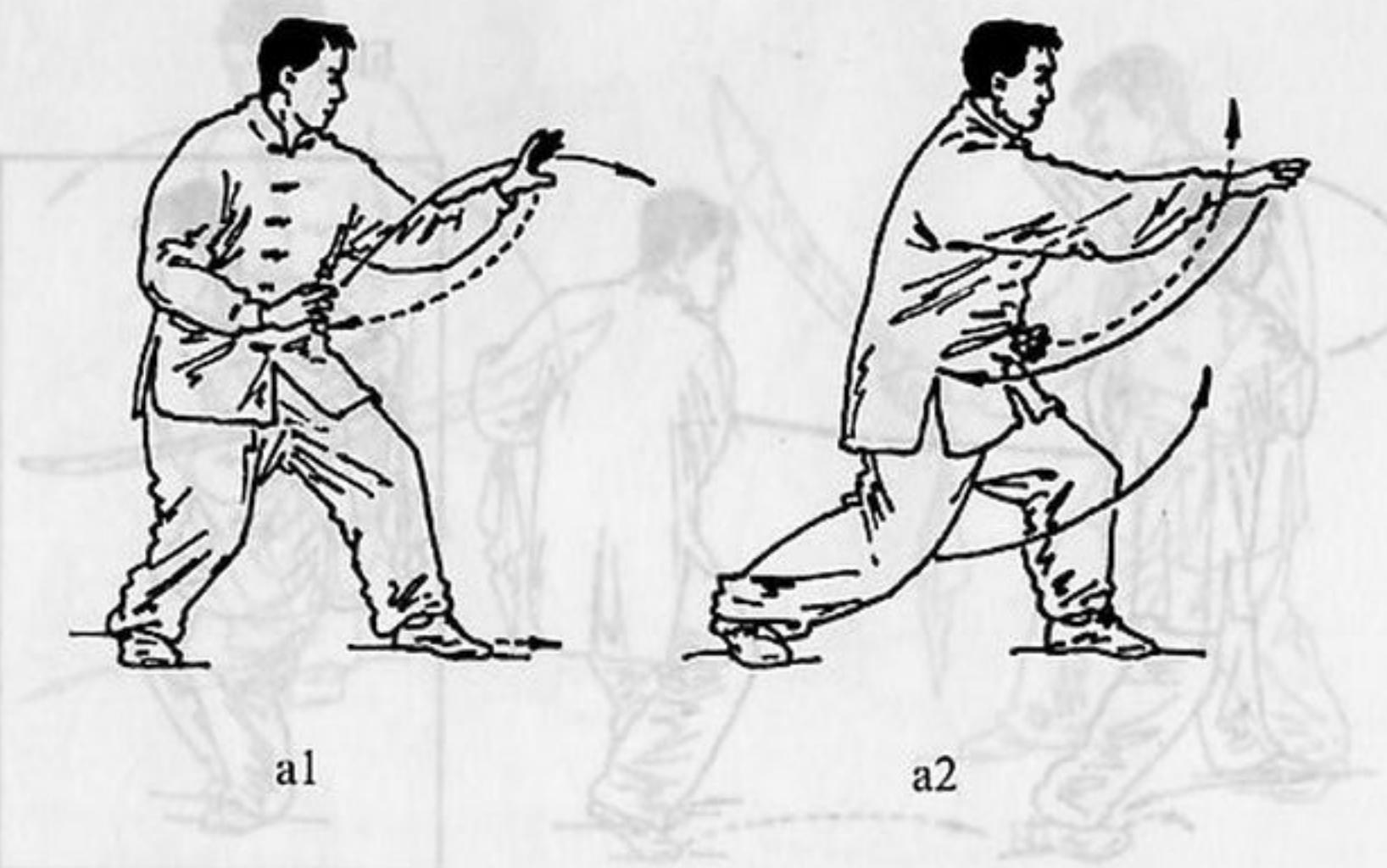
Б15



Б16



В шаньсийском направлении по линии Сун Шичжуна выполнение формы петуха представляет собой принятие позиции с поднятым коленом и поднятием ладони в вертикальной плоскости (рис. а1-5), что очень напоминает одноименную форму в стиле ян ши тай цзи цюань и шаолиньскую технику цзи син ба - связки петушиного шага.



цзи син ба



ян ши тай цзи цюань



两 鸡 相 斗



Яо син - форма ястреба.

鶻形

鶻形



Образ этой хищной, стремительной птицы, "леопард - младший брат тигра, ястреб - младший брат орла", наглядно иллюстрирует идеи приемов, входящих в эту форму. Традиционные названия приемов данной формы: яо шу шэнь (ястреб складывает крылья), яо жу линь (ястреб влетает в лес), яо цзуань тянь (ястреб пронзает небо), яо фань шэнь (ястребиные перевороты).

Манера выполнения приемов данной формы очень подвижна и

изменчива (принцип узких вращений, переворотов - фань, лежит в основе стиля фань цзы цюань, известного своей многообразной и скоростной техникой кулаков). В виду этого структура приемов иногда меняется. Также на структуру приемов оказывает влияние идея прикладного применения. Далее будет рассмотрен вариант формы ястреба, характерный для хэбэйского направления синь и цюань.

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

2. Яо цзы шу шэнь - ястреб складывает крылья. Идея, выраженная этим образным названием, заключается в плотном собирании позиции со стремительным проникновением в оборону противника. Складывая крылья в полете, "ястреб" значительно увеличивает скорость атаки.

Обе ладони изменяются в кулаки. Тело слегка скручивается вправо. Левый кулак выполняет буравящее движение вперед-вверх (фаза парирования). Тело поворачивается влево. Левая нога выполняет короткое подшагивание вперед. Вес тела переносится на левую ногу. Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить шаг вперед правой, опуская ее на землю с небольшим притоптыванием. Одновременно с этим кулак правой руки, проходя под предплечьем левой, выполняет буравящее движение вперед-вверх. Центр правого кулака направлен вверх. Кулак левой руки собирается к левому боку центром вниз. Левая стопа подшагивает к щиколотке правой ноги и замирает, не опускаясь на землю (рис. 2-3). При выполнении данного приема очень важно согласовывать движение правого кулака с опусканием на землю правой стопы и скручиванием поясницы. Вариантом применения данной техники может быть буравящий удар правой рукой или же проникновение правой руки в оборону противника, вдоль его руки, с резким сокращением дистанции.



рис. 1

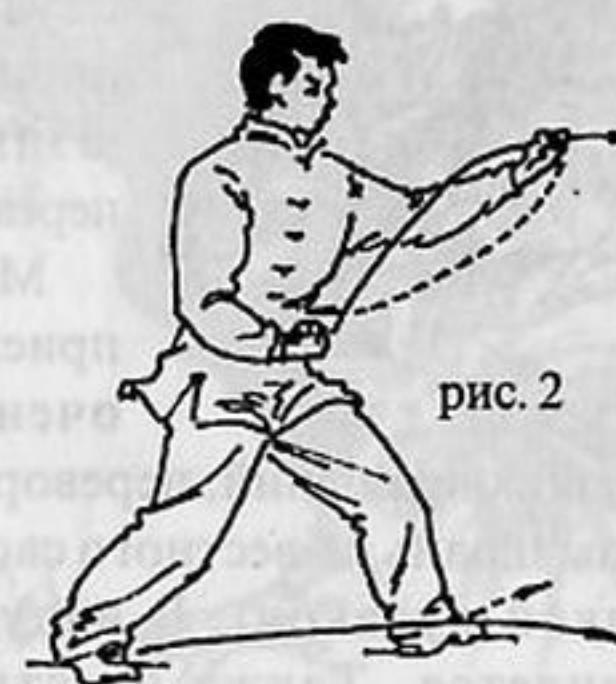


рис. 2



рис. 3

3. Яо цзы жу линь - ястреб влетает в лес. Проникая в лес, ястреб ловко маневрирует между ветвями деревьев, что выражает идею применения данной техники.



Корпус тела поворачивается вправо на 90 градусов. Вес тела слегка оседает на правой ноге. Предплечье правой руки, сворачиваясь внутрь, перемещается к правому виску. Центр правого кулака направлен косо вперед, большой палец повернут вниз. Одновременно с этим левая нога выполняет шаг вперед. Левый кулак совершает прямой удар вперед. Большой палец левой руки направлен вверх (рис. 4). При выполнении удара левой рукой (по сути, это позиция удара пао цюань) очень важно сохранить большую часть веса тела на правой ноге, тем самым выдержать дистанцию и силу атакующего удара.



рис. 4



рис. 5



рис. 6

4. Яо цзы цзуань тянь - ястреб пронзает небо.

Слегка повернув тело вправо, выполнить левым кулаком небольшое буравящее движение вперед. Правый кулак, опускаясь вниз, собирается к низу живота (фаза парирования). Поворачивая тело влево, выполнить короткое подшагивание левой ногой вперед-влево. Левый кулак, поворачиваясь центром вниз, собирается к низу живота (фаза собирания усилия к центру). Выполнив правой ногой шаг вперед, нанести буравящий удар вперед-вверх правым кулаком. Центр кулака направлен вверх (рис. 5-7). При выполнении данного движения очень важно соблюдать угол атаки удара правым кулаком по отношению к линии атаки противника. Удар следует наносить не прямо, а немного сбоку. Также нужно обратить

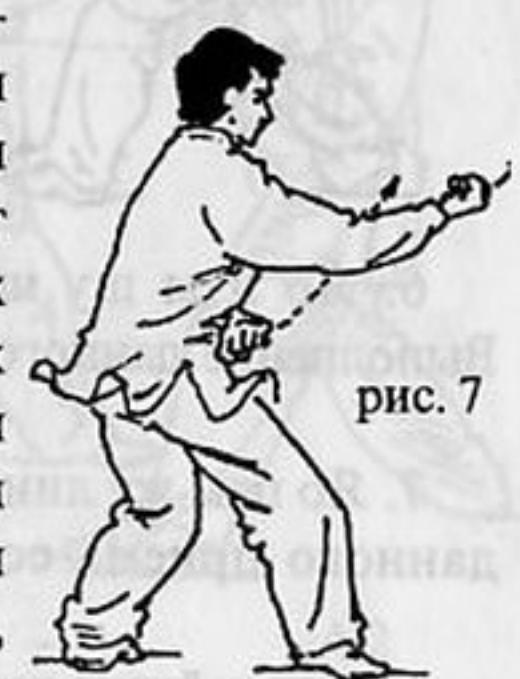
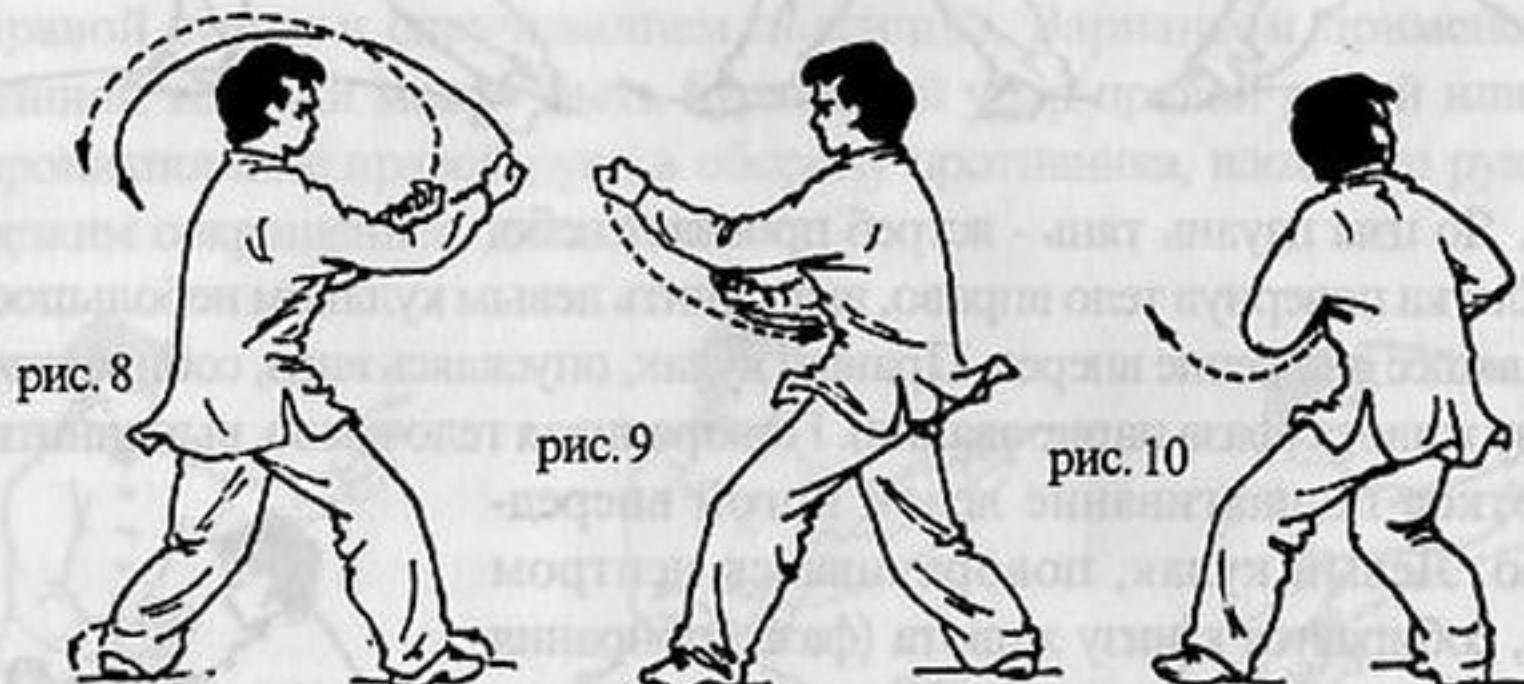


рис. 7

внимание на плавное горизонтальное перенесение центра тяжести с ноги на ногу, что достигается долгой тренировкой и пониманием принципа шага.

5. Яо цзы фань шэн - ястребиный переворот.

Правая рука слегка буравит вперед. Левый кулак, поворачиваясь центром вверх, перемещается вперед, скользя тыльной стороной по внутренней стороне правого предплечья. Тело поворачивается на 180 градусов влево. Одновременно с поворотом обе руки описывают дугу вверх-назад-влево, опускаясь перед телом на уровень груди и слегка прижимая перед собой. Центры кулаков направлены вверх (рис. 8-9). После небольшой остановки тело поворачивается вправо на 90 градусов. Следуя за поворотом тела, руки описывают дугу вверх-назад-вправо. Тело поворачивается влево на 90 градусов. Левый кулак опускается вниз-вперед, совершая буравящее движение. Большой палец левого кулака направлен вверх. Правый кулак собирается к правому боку низа живота (рис. 10-11).



6. Яо цзы шу шэн - ястреб складывает крылья (рис. 12). Выполнение данного приема полностью соответствует приему 2.

7. Яо цзы жу линь - ястреб влетает в лес (рис. 13). Выполнение данного приема соответствует приему 3.

В дальнейшем цикл приемов может повторяться многократно.

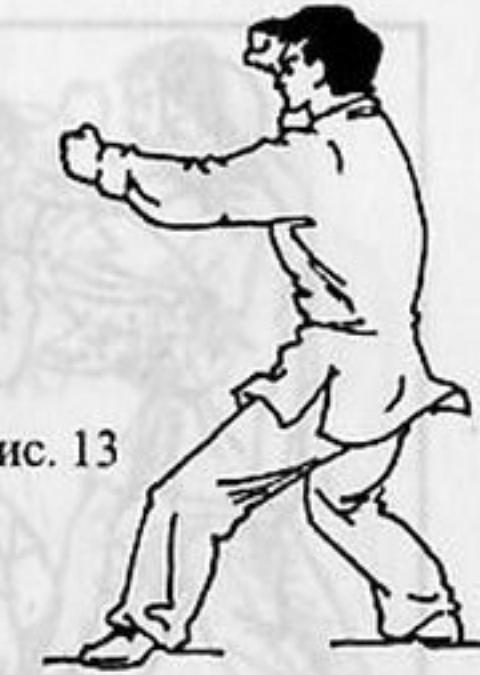
рис. 11



рис. 12



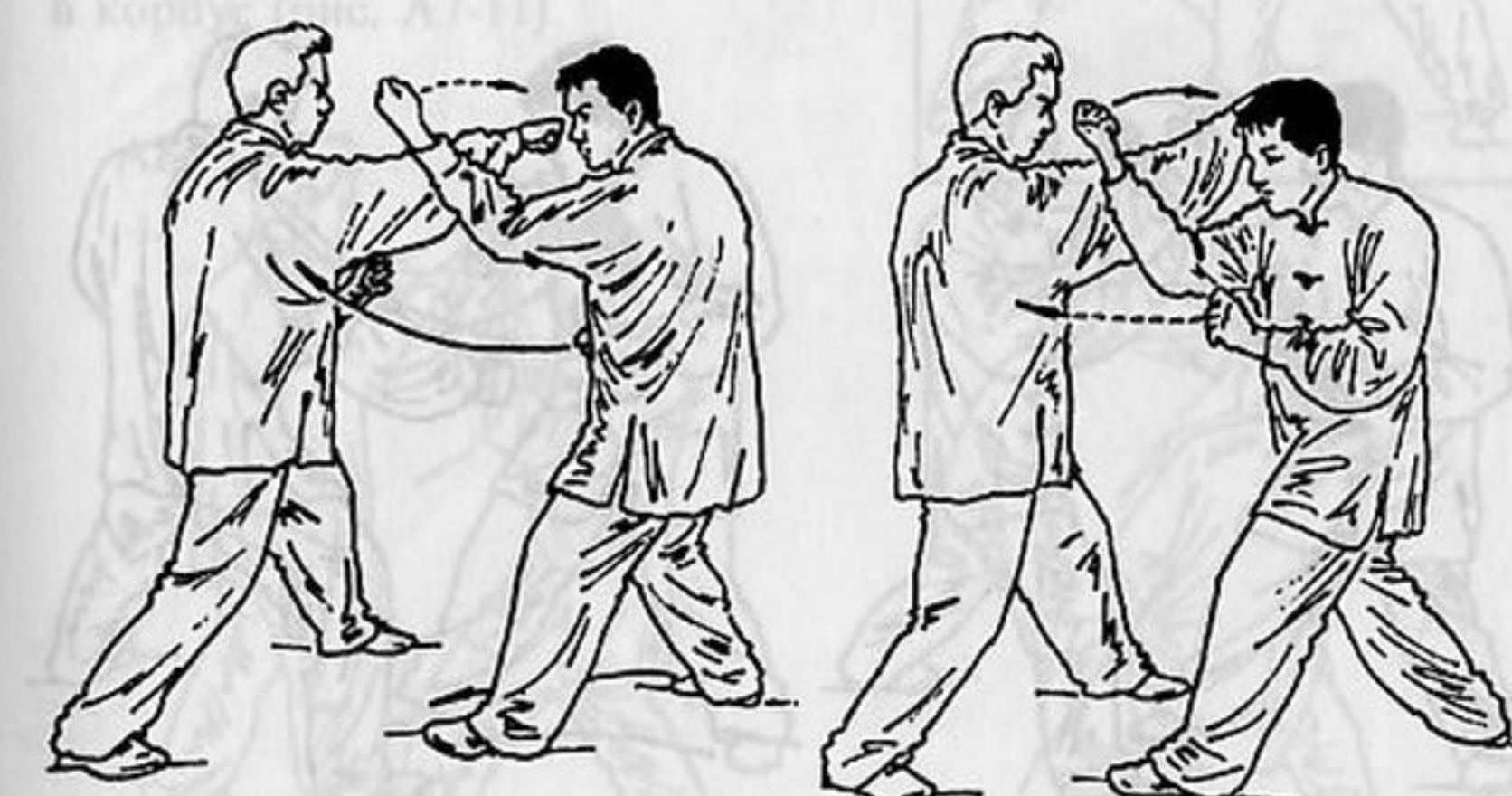
рис. 13



Применение приемов, входящих в этот вариант формы ястреба, можно проиллюстрировать следующими примерами:

1. Противник атакует правым прямым ударом в голову. Защищающийся парирует атаку сначала левой ладонью, срезая сю внутрь, а затем буравящим движением правого кулака проникает вглубь обороны противника. После этого защищающийся приподнимает атакующую руку противника и наносит контратакующий удар левым кулаком ему в ребра (рис. А1-3).

2. Противник атакует ударом правой, а затем левой руки на



A1

A2



*Возможен упреждающий
удар правым кулаком.*



A3

среднем уровне. Защищающийся парирует первый удар буравящим, а второй - отводящим, прижимающим движением левой руки и контратакует буравящим ударом снизу-вверх в челюсть противника (рис. А4-6).



A4



A5



A6



A7

3. Прием "ястреб переворачивается" с разворотом тела может быть применен в ближнем бою как парирование и пропускание атаки противника на верхнем уровне с последующим встречным ударом правого кулака в корпус (рис. А7-11).



A8



A9



A10



A11



4. Прием "ястреб переворачивается" с разворотом тела может быть применен в ближнем бою как удар локтем (рис. А12-14) (в шаолинь цюань образ ястребиной атаки представлен, в первую очередь, ударом локтя, "сложенным крылом") или броском (рис. А15-19).



A12



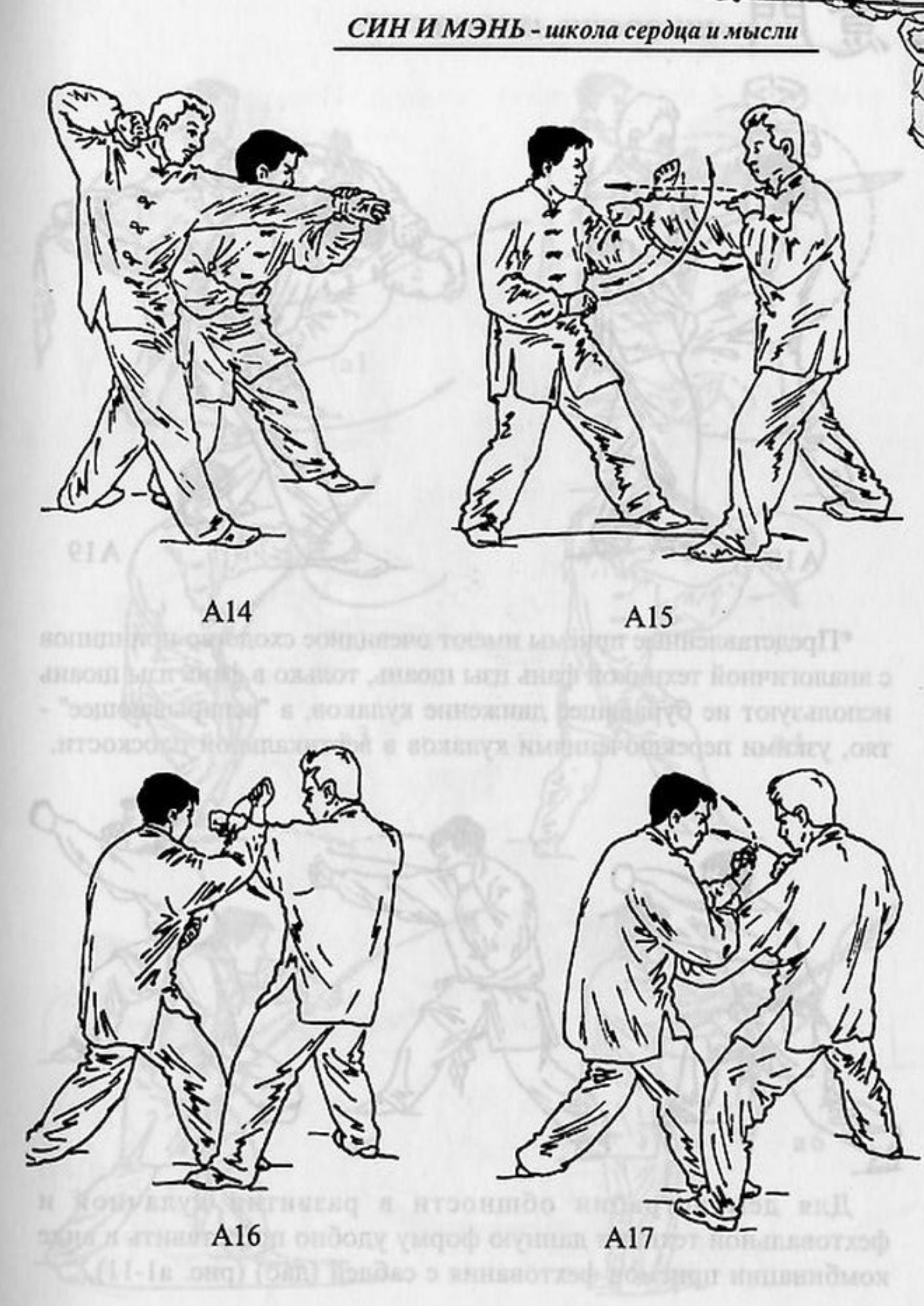
A13



A14

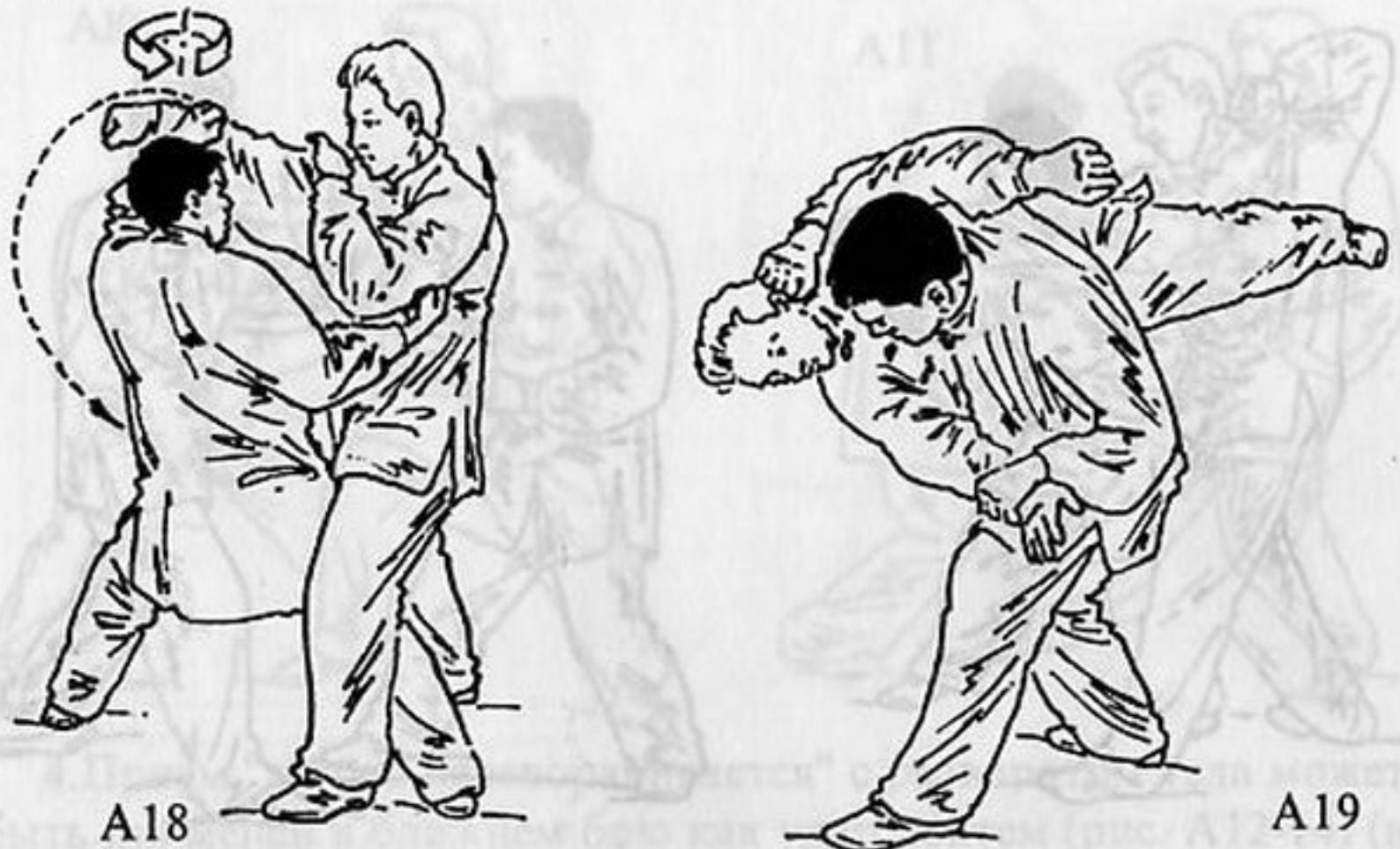


A15



A16

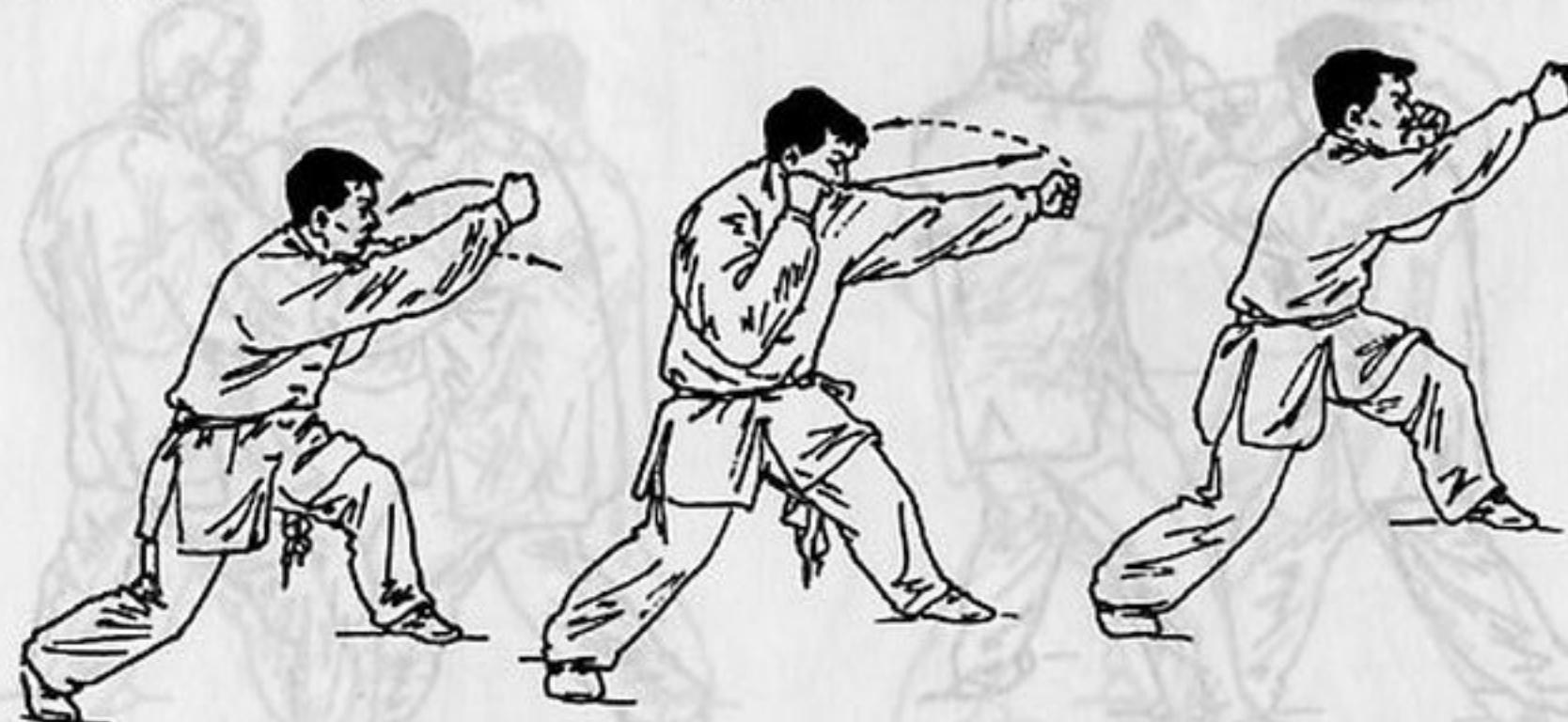
A17



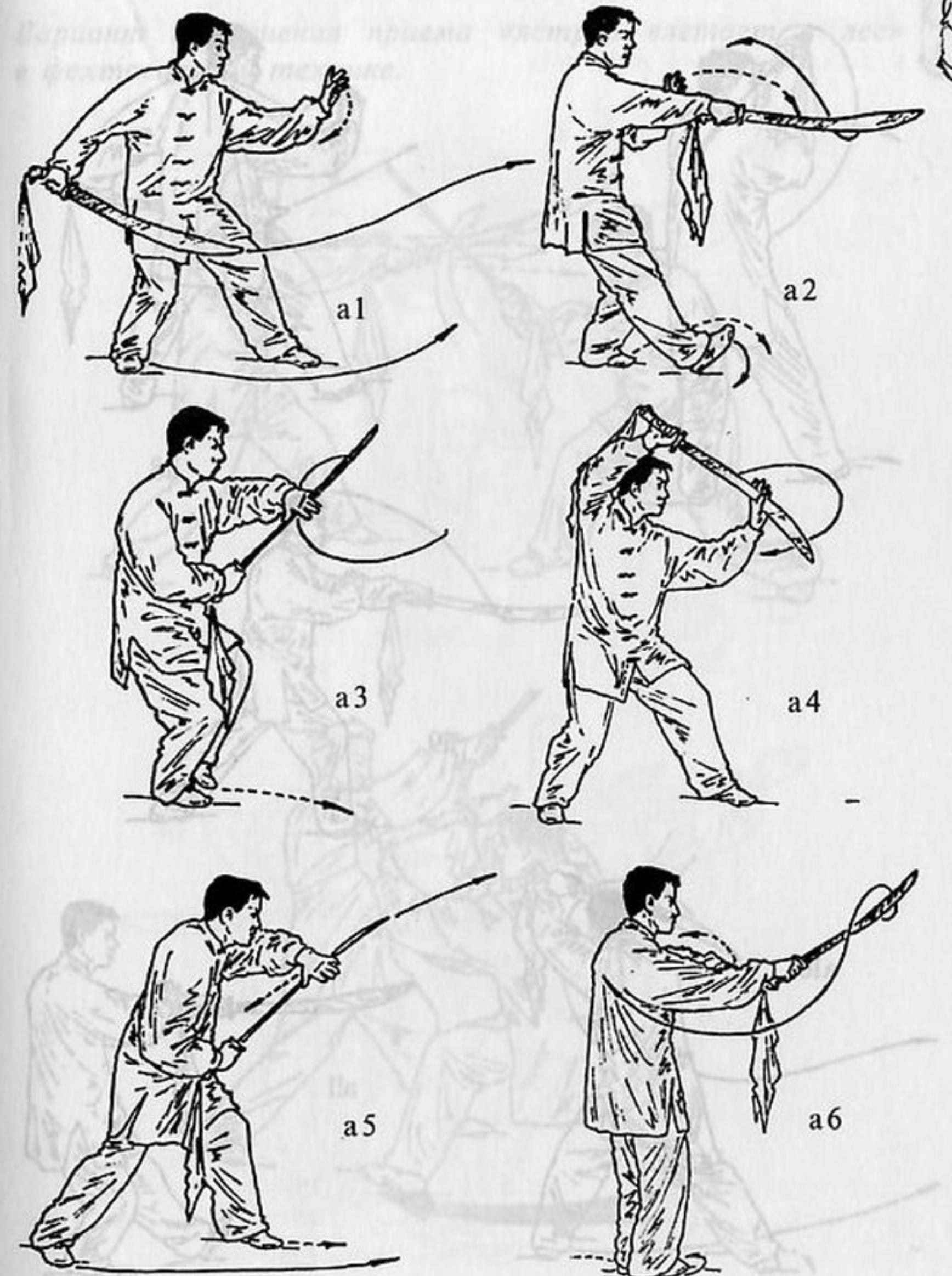
A18

A19

*Представленные приемы имеют очевидное сходство принципов с аналогичной техникой фань цзы цюань, только в фань цзы цюань используют не буравящее движение кулаков, а "вспарывающее" - тяо, узкими переключениями кулаков в вертикальной плоскости.



Для демонстрации общности в развитии кулачной и фехтовальной техники данную форму удобно представить в виде комбинации приемов фехтования с саблей (дао) (рис. а1-11).



a1

a2

a3

a4

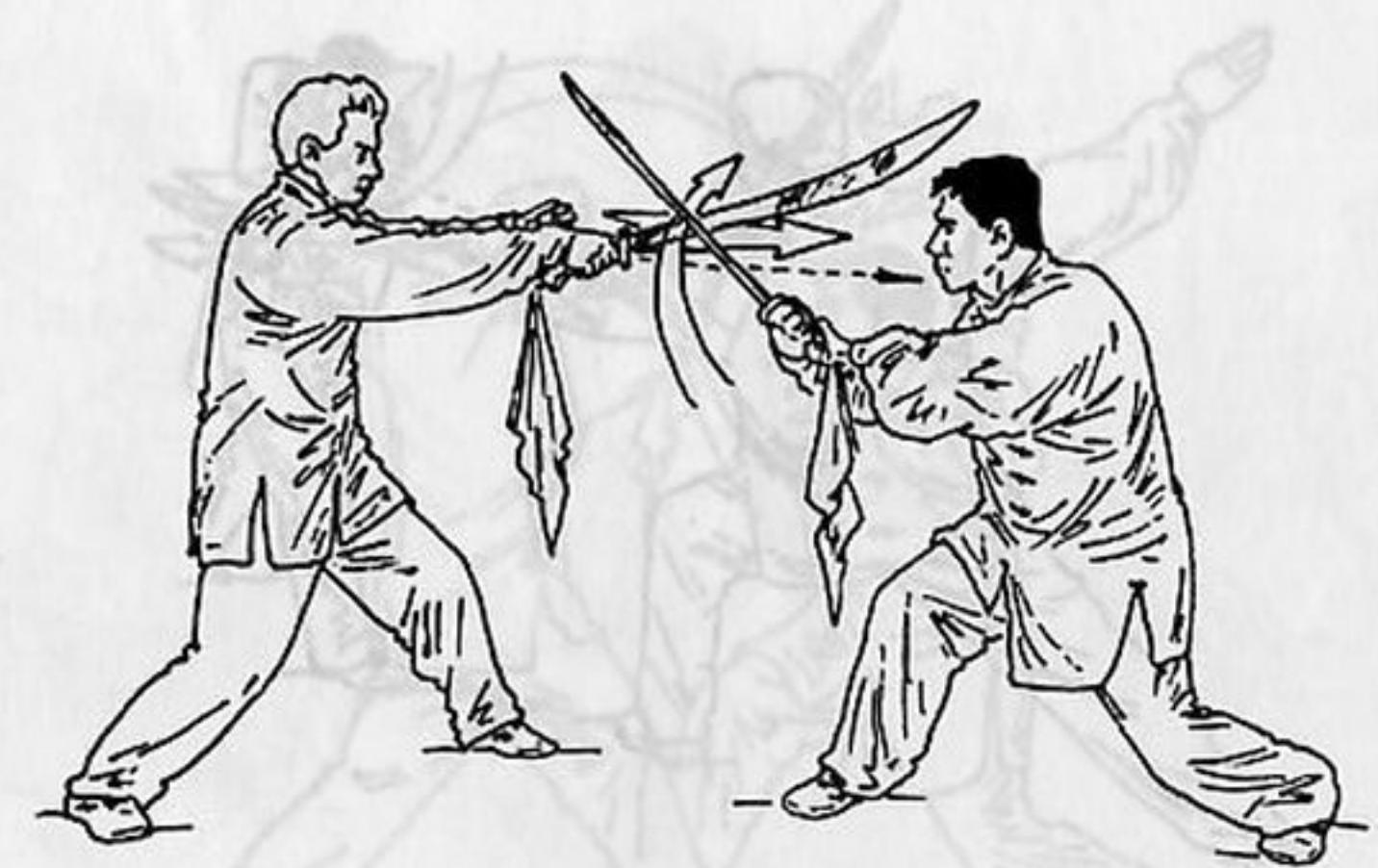
a5

a6



112

Вариант применения приема «ястреб влетает в лес» в фехтовальной технике.



113





心意門 ШИЭР СИН-12 ФОРМ

Вариант применения приема «ястреб проезжает небо» в фехтовальной технике.

Вариант применения приема «ястребиный переворот» в фехтовальной технике.



рис. 3

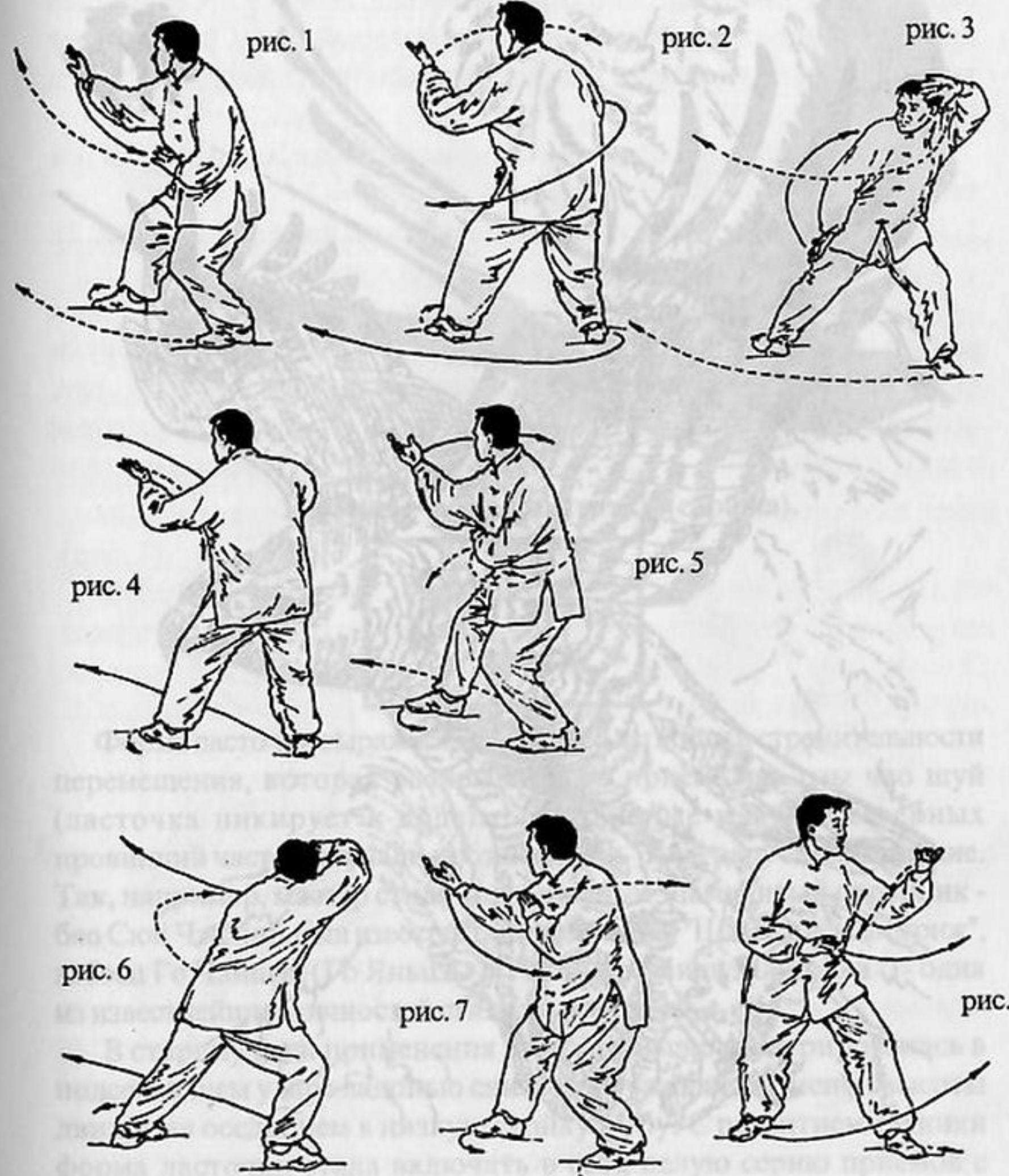


рис. 4

Вариант применения приема «ястребиный переворот» в фехтовальной технике.

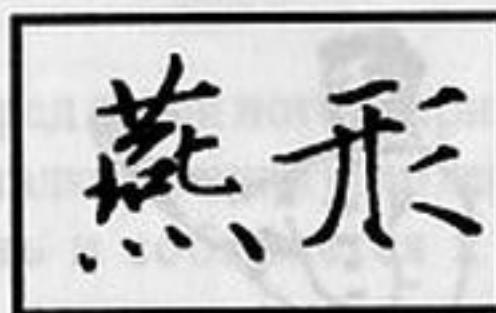


В шаньсийском направлении синь и цоань по линии Сун Шичжсона форма ястреба (рис. 1-9) очень напоминает технику багуа чжсан, которой мастер Сун Шичжсон обучался у Дун Хайчуана.





Янь син - форма ласточки (стрижа).



Форма ласточки выражает собой идею легкости и стремительности перемещения, которая раскрывается в приеме янь цзы чао шуй (ласточка пикирует к воде). Бесстрашные мастера северных провинций часто получали прозвище "янь" в награду за свое умение. Так, например, мастер стиля син и цюань и знаменитый охранник - бяо Сюй Чэнлинь был известен под прозвищем "Шаньсийский стриж", хэбэец Го Чаншэн (Го Яньцзы - "Го, по прозвищу Ласточка") - одна из известнейших личностей стиля пи гуа цюань.

В старину идея применения этой формы концентрировалась в подсекающем ударе ладонью снизу - ляо чжан и переменой высоты движения оседанием в низкую стойку пу бу. С развитием техники форма ласточки стала включать в себя целую серию приемов с

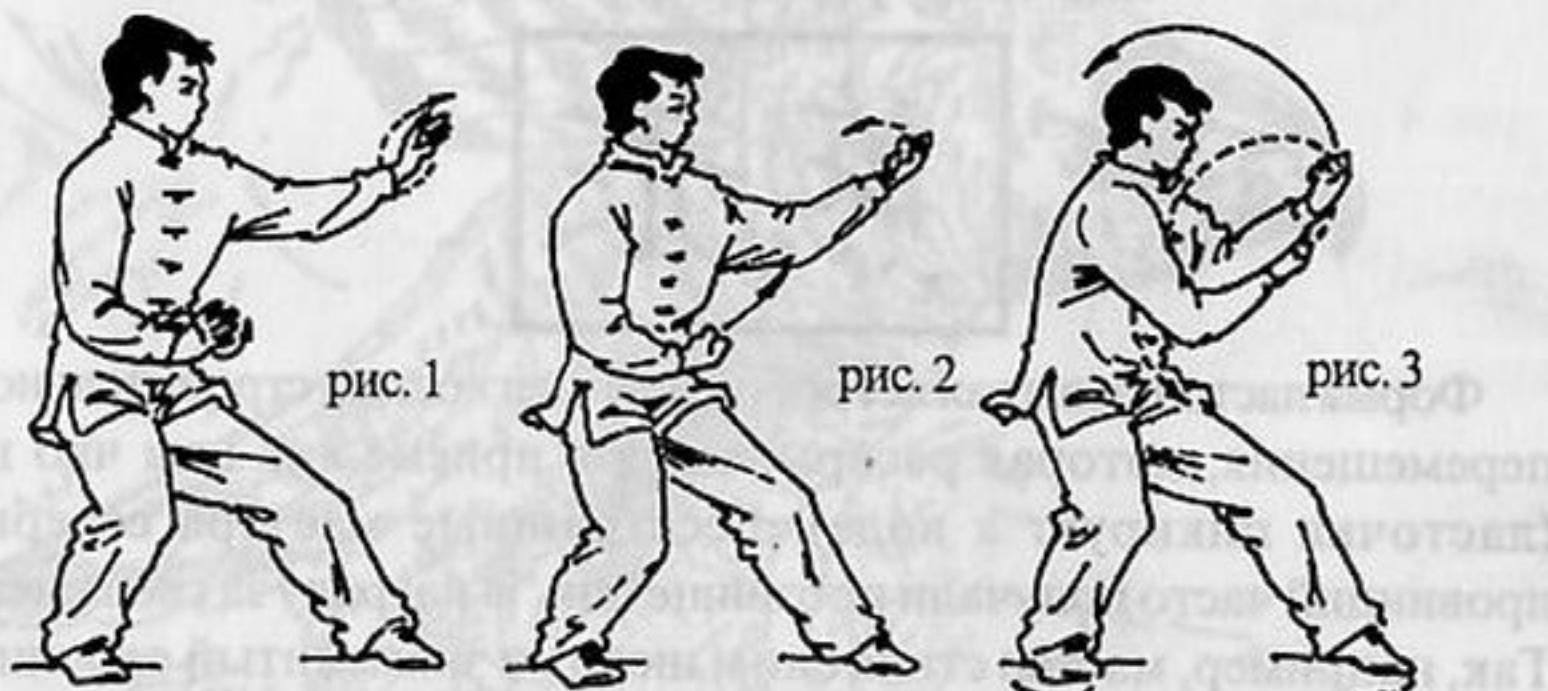
различными вариантами применения в зависимости от школы или направления синь и цюань, основными из которых являются подсекающий удар ладонью или кулаком, шаг "припадая к земле" (характерный для образа пикирующей ласточки в стилях шаолиньского направления), длинный шаг прыжком вперед, двойной рубящий удар предплечьями и ладонями обеих рук, который очень напоминает технику стиля пи гуа цюань, распространенного в провинциях Хэбэй и Шаньси.

Далее будет приведен вариант формы ласточки, характерный для хэбэйского направления син и цюань.

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

2. Янь цзы чао шуй - ласточка пикирует к воде.

Левая ладонь, изменяясь в кулак, слегка буравит вперед. Правая ладонь, изменяясь в кулак, проходит под предплечьем левой руки вперед-вверх. Тело поворачивается вправо. Следуя повороту тела, обе руки описывают дугу вверх-назад и вниз, совершая защиту и сброс атаки противника (рис. 2-4). Не прекращая движения, тело



поворачивается влево на 90 градусов. Следуя движению, обе руки, описывая дугу, выдвигаются перед телом. Предплечье левой руки накрывает предплечье правой. Вес тела переносится на левую ногу (рис. 5). Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить длинный шаг (или прыжок) вперед. Обе руки, поднявшись вверх, выполняют рубящий, дробящий удар вниз с одновременным приседанием на



рис. 4



рис. 5

правой ноге. Центры обоих кулаков косо направлены вверх. Левая нога подтягивается к правой стопе, не опускаясь на землю (рис. 6).

3. Цзинь бу ю бэн цюань - шаг вперед, прямой удар кулаком.

Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед левой. Левый кулак, изменяясь в ладонь, выполняет прижимающее движение перед корпусом. Повернуть тело влево. Правый кулак выполняет прямой удар вперед. Левая ладонь прикрывает предплечье правой руки. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 7).

Выполнив шаг вперед левой ногой, принять позицию сань ти ши и совершить рубящий, сталкивающий удар левой ладонью. Правый кулак изменяется в ладонь и собирается к правому боку (рис. 8). В дальнейшем цикл приемов может повторяться многократно.



рис. 6



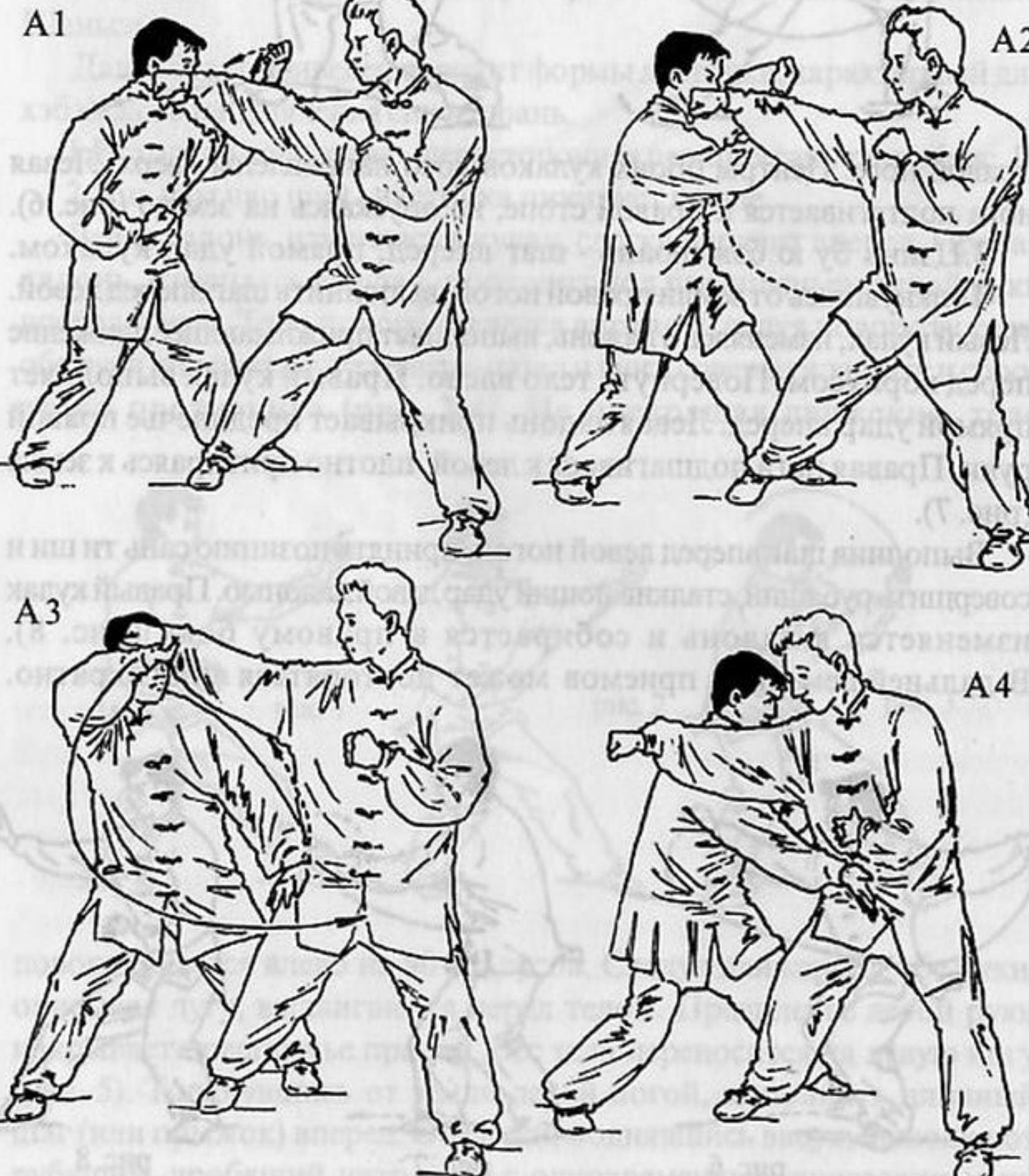
рис. 7



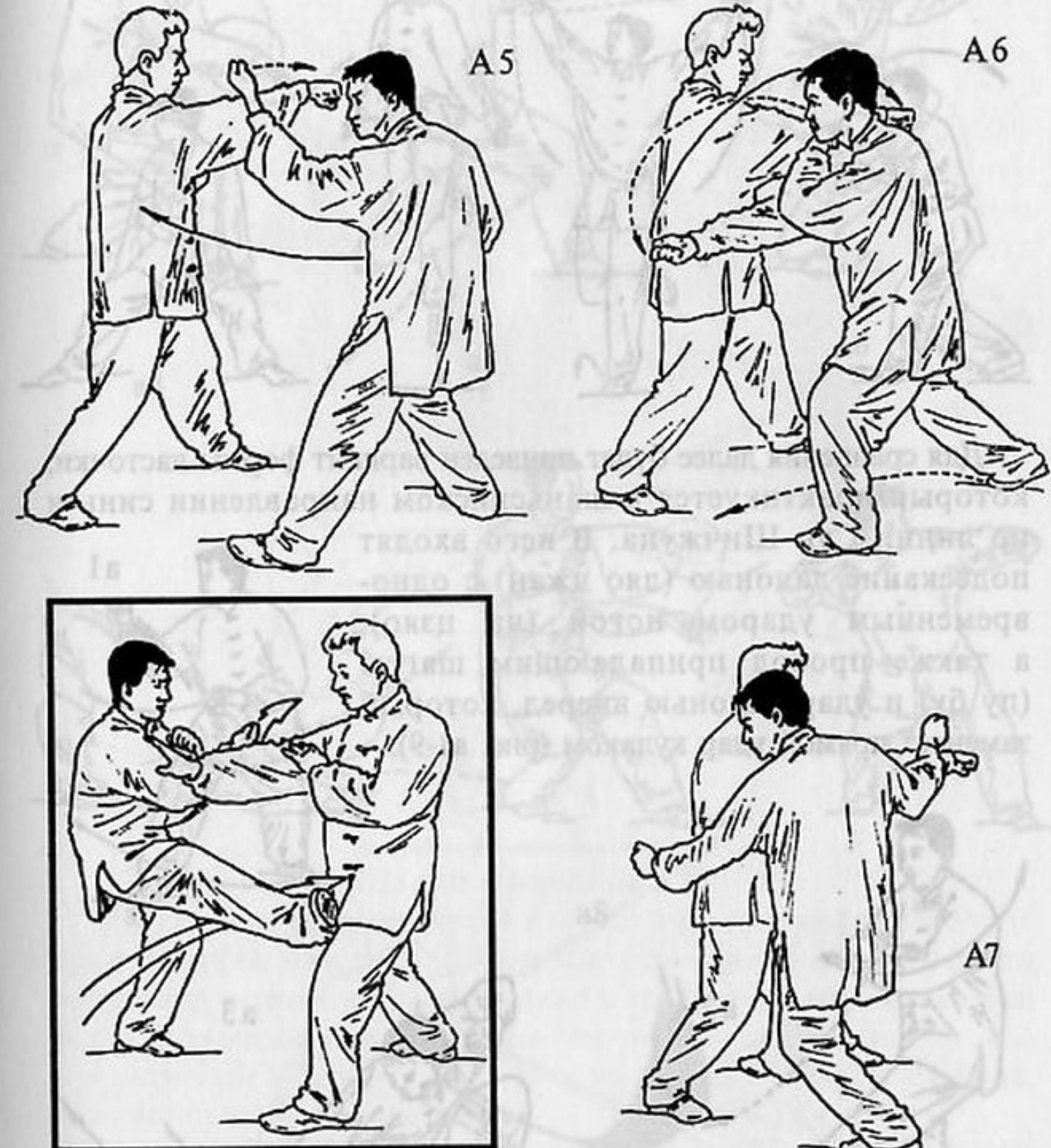
рис. 8

Применение данной формы может быть проиллюстрировано следующими примерами.

Противник атакует прямым ударом правой руки. Защищающийся парирует атаку левой, а затем правой рукой, затягивая руку противника вправо на себя, и продолжая движение, отвечает резким, подсекающим ударом снизу (рис. А1-4).



Вариант контратаки может включать проникновение в оборону противника длинным шагом и поднятием предплечий обеих рук, с последующей мощной рубкой ладонями или предплечьями обеих рук (рис. А5-7).



Часто в форме янь син применяют удар ногой (ча изяо).

心意門

ШИЭРСИН-12ФОРМ

Данный вариант применения очень характерен для техники стиля *ти гуа тун бэй*.

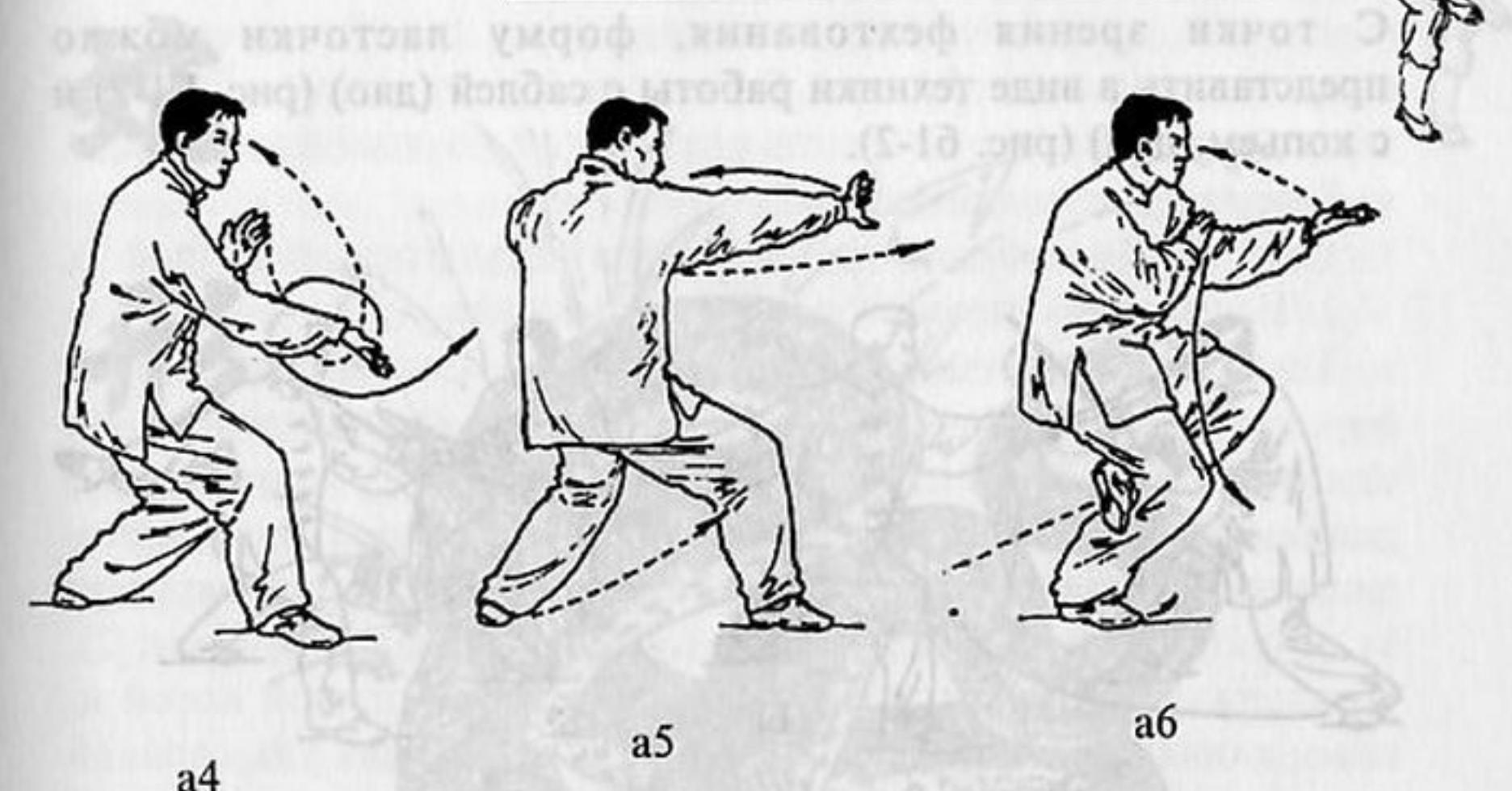


Для сравнения далее будет приведен вариант формы ласточки, который практикуется в шаньсийском направлении синь и по линии Сун Шичжуна. В него входят подсекание ладонью (ляо чжан) с одновременным ударом ногой (ча цзяо), а также проход припадающим шагом (пу бу) и удар ладонью вперед, который заменяет прямой удар кулаком (рис. а1-9).



124

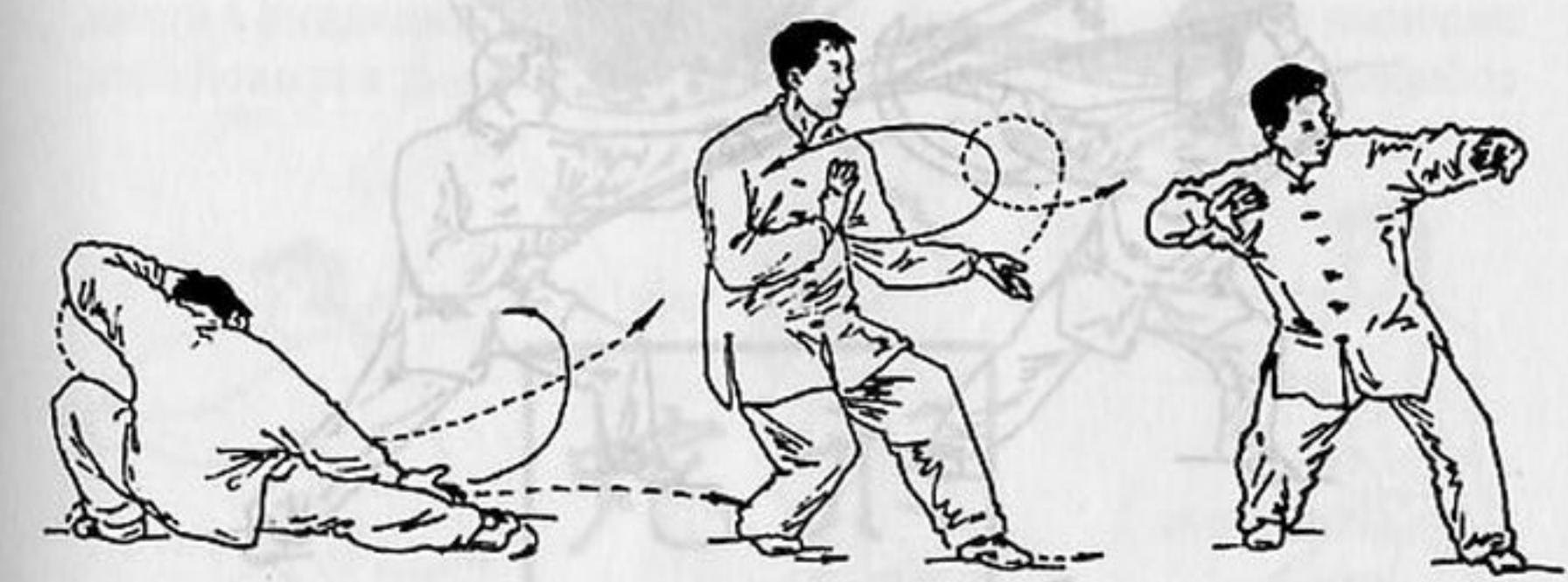
СИН И МЭНЬ - школа сердца и мысли



a4

a5

a6



a7

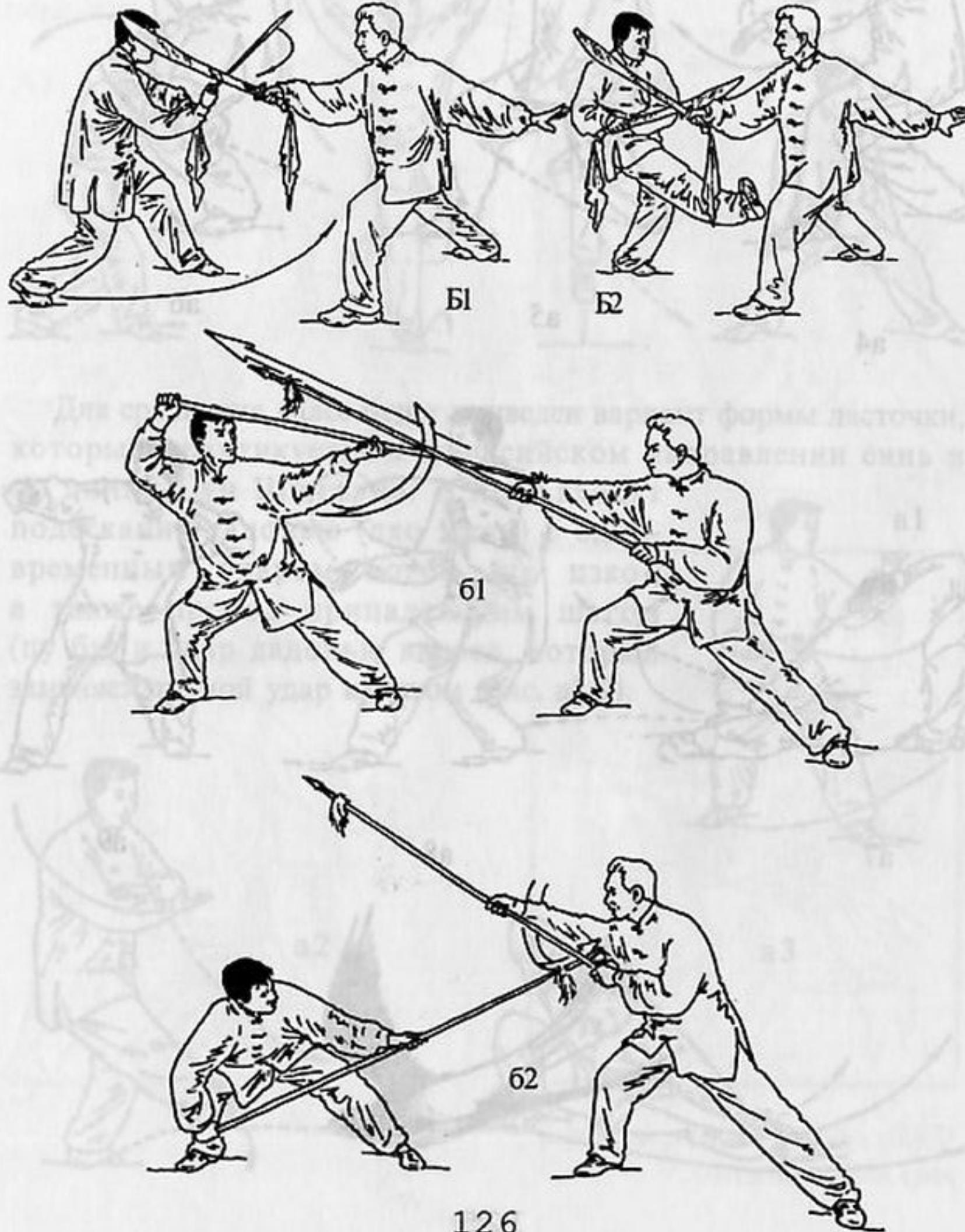
a8

a9



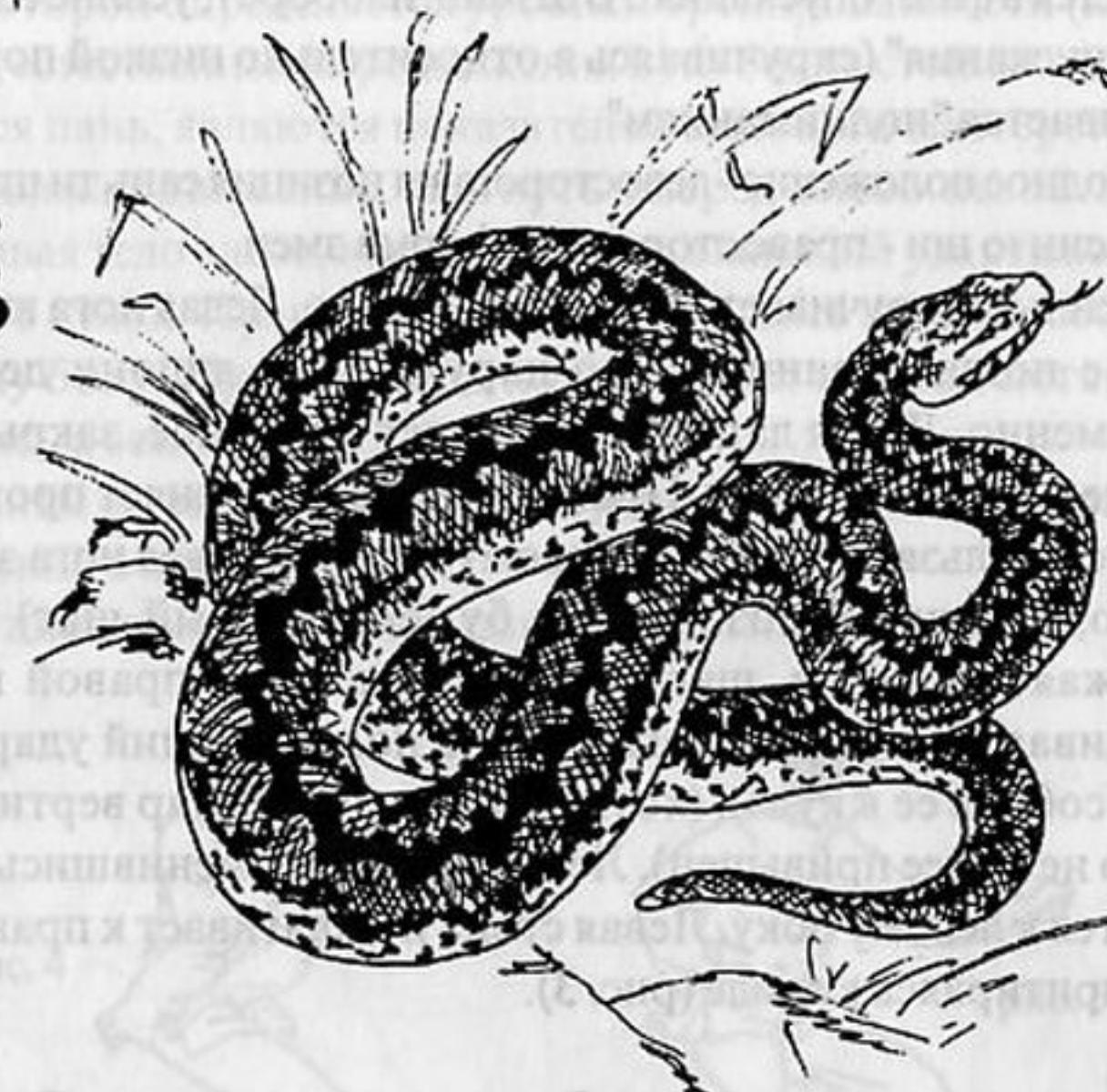
125

С точки зрения фехтования, форму ласточки можно представить в виде техники работы с саблей (дао) (рис. Б1-2) и с копьем (цян) (рис. 61-2).



蛇

形



蛇 形

Шэ син - форма змеи.

Идея данной формы собрана в образе змеи, скрывающейся в густой траве. Подобно змее, тело бойца сильно скручивается и распрямляется в пояснице, парируя атаку противника и контратакуя его. Форма змеи всегда ассоциировалась со скрытым внутренним усилием тела (цзинь) и практически во всех школах син и проявлялась в одном варианте, который будет представлен далее.

Принципиальное различие формы змеи от формы дракона (в Китае дракон достаточно "змееобразен") заключается в сочетании фаз "накопления - выброса" (сюй фа) с позами "открытия - закрытия"

(кай хэ). В лун син усилие накапливается в фазе "поднимания", выпускается в фазе "опускания". В шэсин, наоборот, усилие собирается в фазе "опускания" (скручиваясь в относительно низкой позиции), а выбрасывается "подниманием".

1. Исходное положение - левосторонняя позиция сань тиши (рис. 1).

2. Шэсин ю ши - правосторонняя форма змеи.

Тело сильно скручивается в пояснице влево. Левая нога выполняет короткое подшагивание влево-наружу. Две ладони действуют одновременно. Левая ладонь выполняет защитное, закрывающее движение к правому плечу. Правая ладонь выполняет пронзающее движение, скользя вдоль тела к левому бедру. Правая нога заступает за левую, принимая позицию се бу (скрученный шаг) (рис. 2). Продолжая движение, шагнуть вперед-влево правой ногой и, поворачивая тело вправо, выполнить подсекающий удар правой кистью, собрав ее в кулак (хотя подсекающий удар вертикальной ладонью не менее привычен). Левая ладонь, изменившись в кулак, собирается к правому боку. Правая стопа подшагивает к левой ноге, плотно притираясь к земле (рис. 3).



рис. 1



рис. 2



рис. 3

3. Шэсин цзо ши - левосторонняя форма змеи.

Левосторонняя форма полностью симметрична правосторонней.

Тело сильно скручивается в пояснице вправо. Кулаки обеих рук изменяются в ладони. Правая ладонь выполняет защитное, закрывающее движение к левому плечу. Левая ладонь выполняет пронзающее движение, скользя вдоль тела к правому бедру. Левая



нога заступает за правую, принимая позицию се бу (скрученный шаг), высота которой определяется уровнем тренированности (как и в ба гуа чжан, естественные передвижения в глубоких стойках, на низком уровне - ся пань, являются показателем высокого мастерства) (рис. 4). Продолжая движение, шагнуть вперед-влево левой ногой и, поворачивая тело влево, выполнить подсекающий удар левой рукой, собрав ее в кулак. Правая ладонь, изменившись в кулак, собирается к правому боку. Правая стопа подшагивает к левой ноге, плотно притираясь к земле (рис. 5).

Варианты формы отличаются глубиной стойки, изощренностью перемещений в пространстве.

Далее цикл приемов может повторяться многократно.



рис. 4



рис. 5

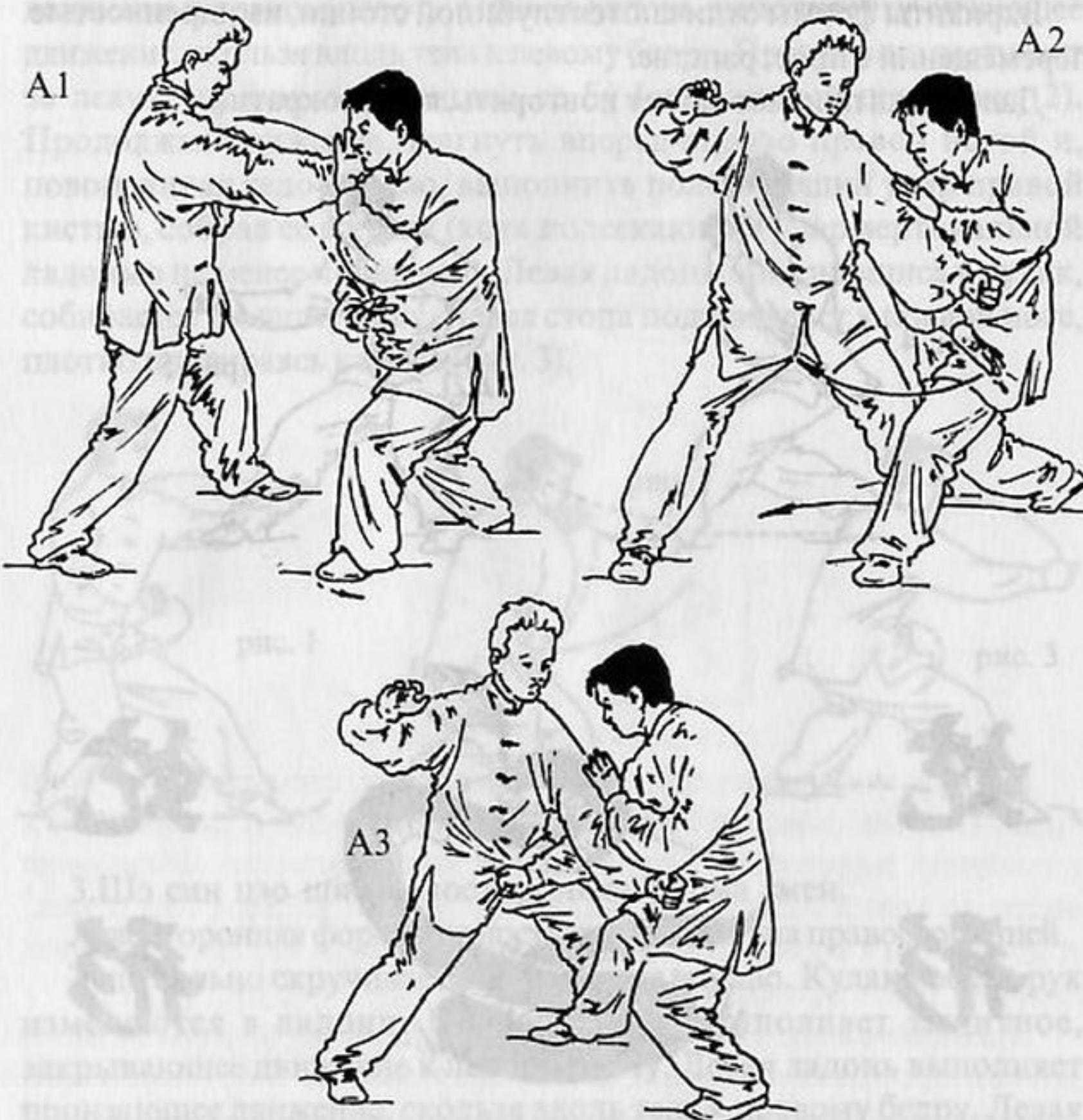
蛇
形



蛇
形

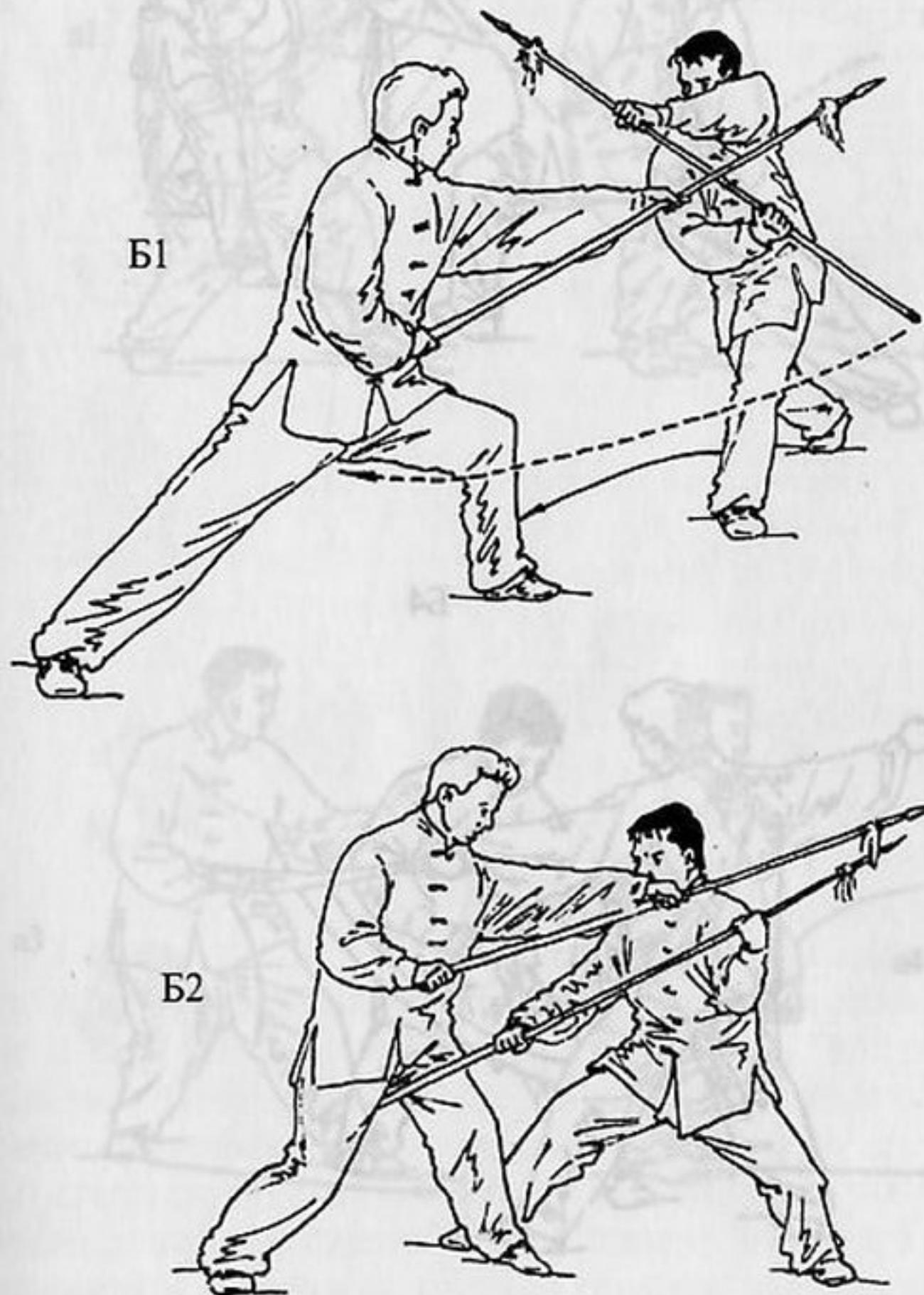
Проиллюстрировать применение формы змеи можно следующим примером.

Противник атакует прямым ударом правой руки в голову и продолжает атаку ударом левой руки в корпус. Защищающийся парирует первый удар закрывающим движением левой ладони, второй - сильным скручиванием корпуса и движением правой руки, "проглатывая" удар и стараясь контратаковать противника "опиранием" плеча в грудь. Подшагнув к противнику правой ногой, нанести подсекающий, контратакующий удар правым кулаком (рис. А1-3).



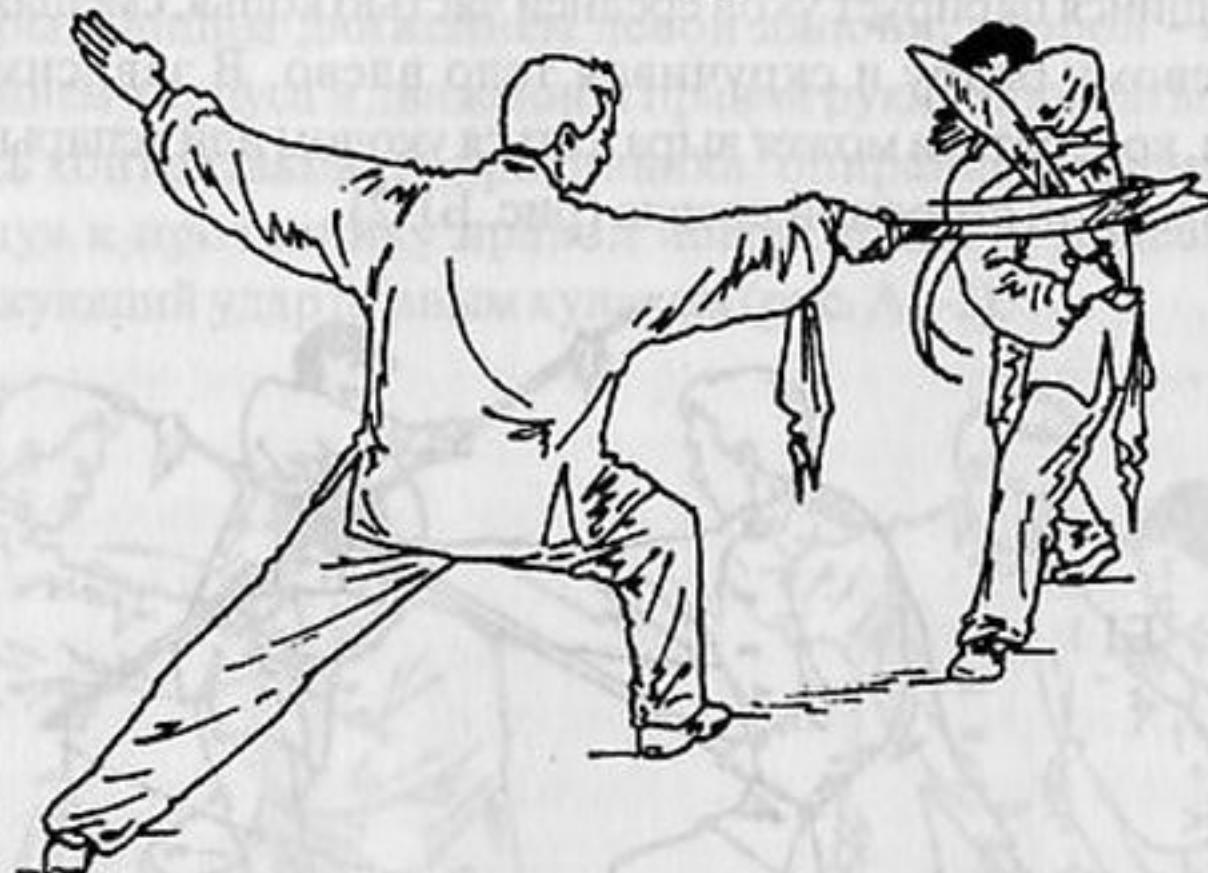
В фехтовании форма змеи удачно представляется следующим приемом.

Противник атакует уколом копья на среднем уровне. Защищающийся парирует укол средней частью копья, смещая правую кисть к левому бедру и скручивая тело влево. В зависимости от дистанции, контратака может выражаться уколом или вспарывающим ударом обратной стороной древка (рис. Б1-2).



Вариант применения формы змеи при фехтовании на саблях (рис. Б3-4).

Б3



Б4



Вариант выполнения формы змеи в шаньсийском направлении по линии Сун Шичжэсона (рис. а1-7).



а1



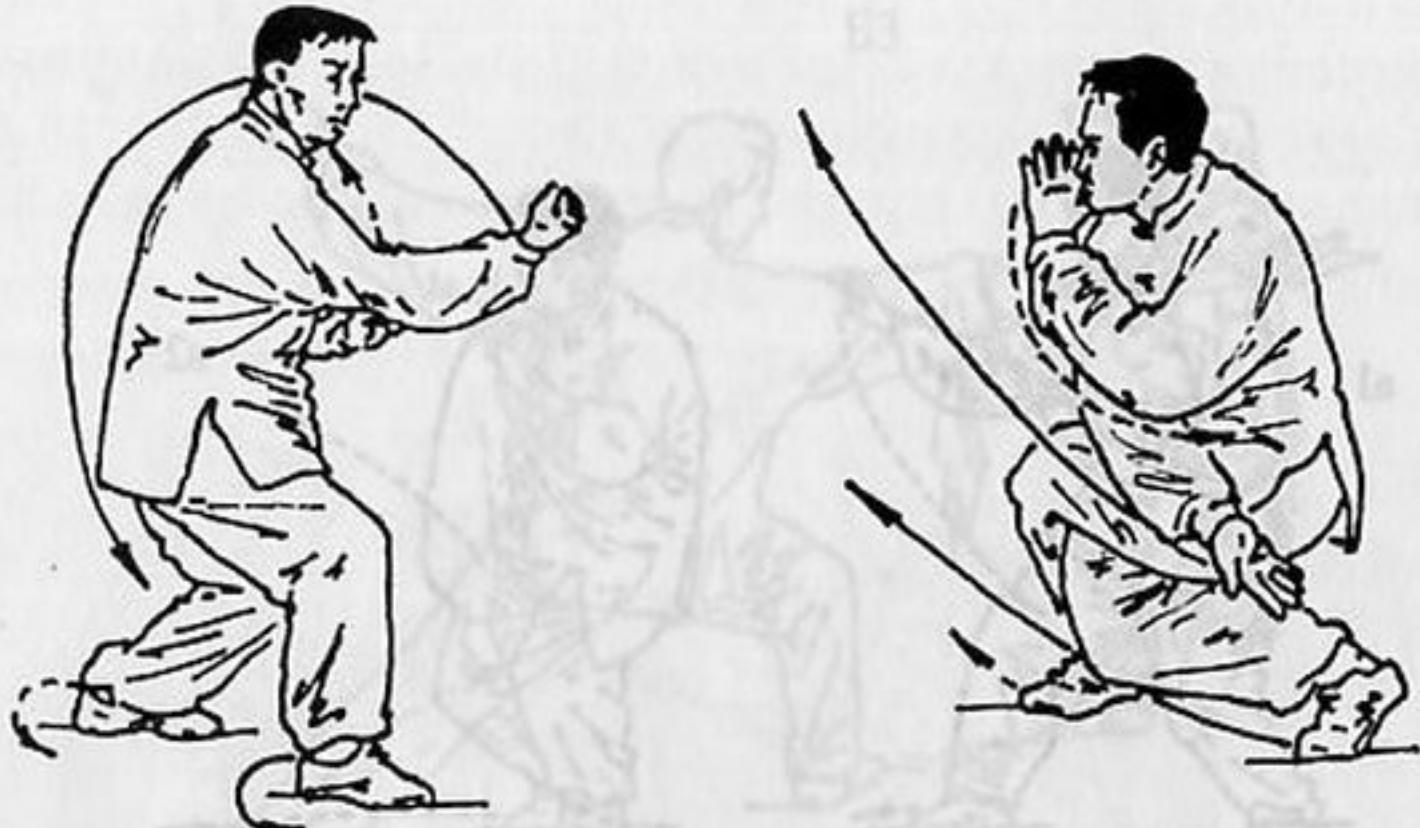
а2



а3



а4



a5

a6



a7

蛇
形



鷹
形

Идея формы нашла отражение в образе мифической птицы с огромной силой, обрушающейся на врага. В применении принципа формы тай син выражается в парировании атаки противника, направленной в голову, дугообразным, раскрывающимся движением предплечий (которое напоминает раскрытие крыльев птицы) с последующей контратакой двумя кулаками на нижнем уровне. В принципе, данная форма аналогична форме тигра по структуре приемов и виду перемещений, но отличается работой в горизонтальной (хэн) плоскости. Другой особенностью формы является акцентирование на больших открытиях - закрытиях (да кай хэ) в локтях, "руки поднимаются - локти разводятся, руки опускаются - локти сжимаются". Движение напоминает аналогичное раскрывание рук в янь син, но выполняется более округло. Подобное движение, когда локти разводятся в стороны и сжимаются, "притирая" тело, позволяет сузить широкое, размашистое движение в короткий, акцентированный удар.

В стандартной форме тигра защищаются от атаки на нижнем уровне и контратакуют по дуге сверху вниз, а в форме тай защищаются от атаки на верхнем уровне и контратакуют по дуге



снизу вверх. Две эти формы гармонично дополняют друг друга. Название этой формы характерно для хэбэйского направления син и цоань, но в других направлениях приемы, основанные на подобных принципах, также присутствуют, но имеют другие названия или представлены, как варианты других форм. Далее будет рассмотрен вариант выполнения формы птицы тай, считающейся стандартным для современных школ хэбэйского направления.

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

2. Тай син цзо ши - левосторонняя позиция сань ти ши.

Ладони обеих рук изменяются в кулаки и широким, дугообразным движением, "раскрыв" предплечья и локти в стороны, поднимаются до уровня лба, после чего собираются к низу живота, делая "собирание усилия" (стой цзинь) для нанесения удара за счет суживания траектории движения. Центры кулаков направлены вверх. Одновременно с этим правая нога совершает шаг вправо-вперед. Левая стопа собирается к щиколотке правой ноги, не опускаясь на землю. Выполняя собирание кулаков к низу живота и подтягивание левой стопы, тело скручивается влево, слегка приседая на правой ноге (рис. 2-4). Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг левой влево-вперед и нанести короткий удар двумя кулаками перед собой и слегка вверх. Центры кулаков направлены вверх. Правая стопа подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 5). При выполнении данного приема очень важно согласовать движение рук вверх с первой фазой шага хо бу, собирание кулаков к животу - со скручиванием тела и приседанием



рис. 1

рис. 2

рис. 3



рис. 4



рис. 5



рис. 6

на правой ноге, что соответствует второй фазе шага хо бу. Выпуск усилия в удар обоими кулаками должен быть согласован с третьей фазой шага хо бу. Четкое согласование действий рук с техникой шага и поворотами тела создает условия для оптимального применения данной формы. На применение формы также оказывает влияние чувство дистанции и угла обхода атаки противника.

3. Тай син ю ши - правосторонняя форма птицы тай.

Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед-влево левой. Оба кулака совершают дугообразное движение перед собой вверх, раскрывая предплечья в стороны и поднимаясь до уровня лба. Повернуть тело вправо и, слегка приседая на левой ноге, собрать кулаки к низу живота. Правая стопа подтягивается к щиколотке левой ноги, не опускаясь на землю (рис. 6). Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить шаг правой ногой вправо-вперед. Одновременно с этим оба кулака наносят короткий удар перед собой и слегка вверх. Центры кулаков направлены вверх. Левая стопа подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 7).

4. Хуэй шэнь ши - разворот тела.

Шагнуть вперед правой ногой, сильно заворачивая носок ноги внутрь. Кулаки обеих рук выполняют дугообразное движение перед собой вверх, раскрывая предплечья в стороны, и поднимаются до уровня лба. Развернув тело на 180 градусов влево, собрать кулаки к низу живота. Тело слегка приседает на правой ноге. Левая стопа

подтягивается к щиколотке правой, не опускаясь на землю (рис. 8-9).
Далее цикл приемов может повторяться многократно.



рис. 7



рис. 8

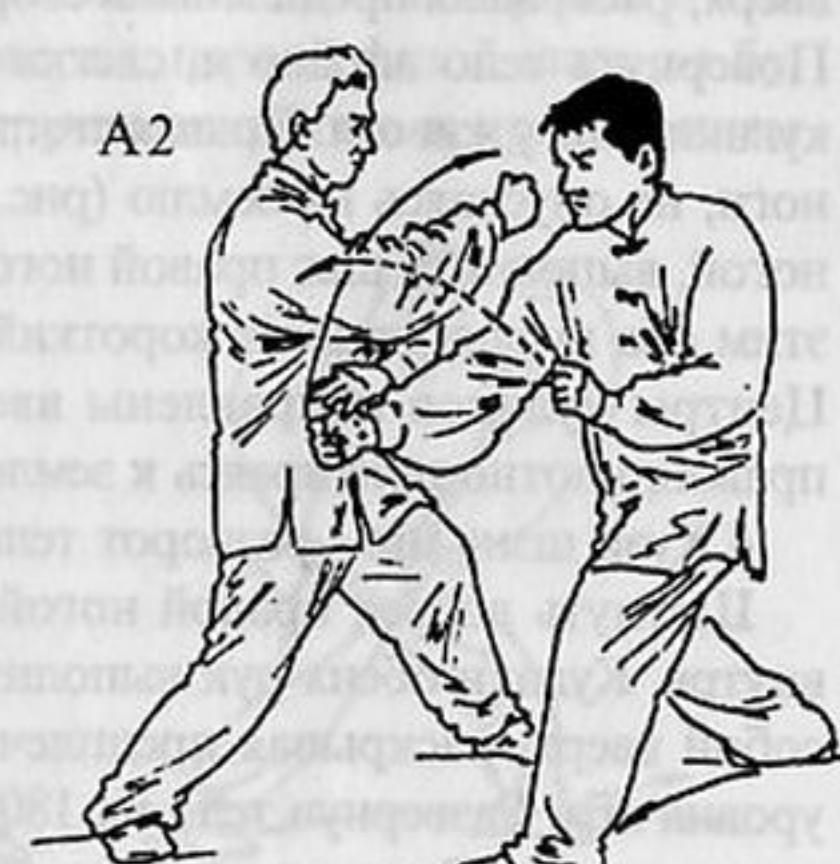


рис. 9

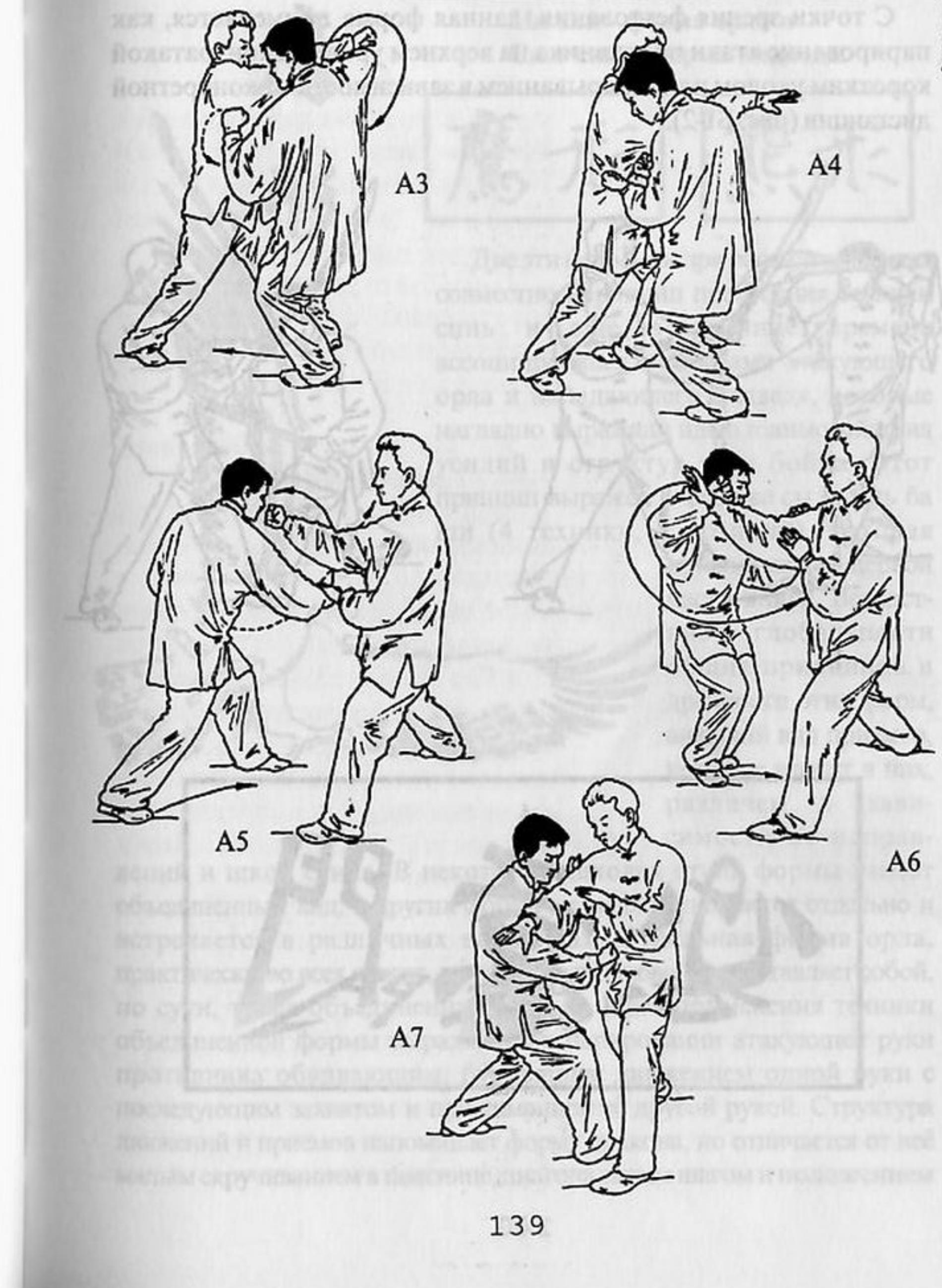
Применение данной формы может быть проиллюстрировано следующим вариантом. Выполнив атакующее действие, защищающийся подвергается быстрой контратаке противника, который наносит правый прямой удар в область головы. Защищающийся парирует атаку раскрывающим движением предплечий и наносит короткий, встречный удар обеими кулаками в корпус противника (рис. А1-4). В бою прием может использоваться, как дань ши ("одиночная поза"), когда одна рука используется для защиты и контратаки противника коротким, встречным ударом снизу (рис. А5-7).



A1



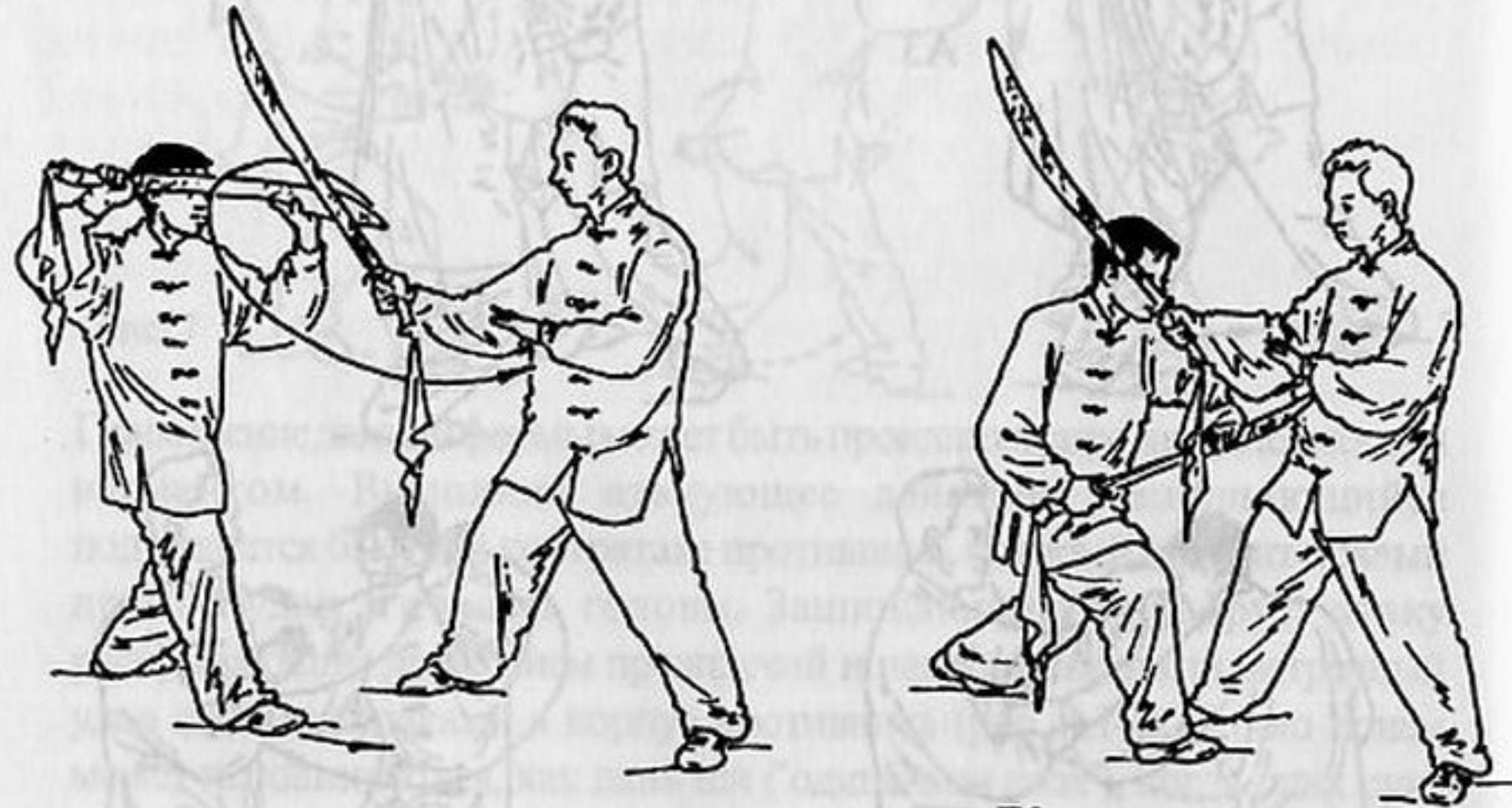
A2



心意門

ШИЭРСИН-12ФОРМ

С точки зрения фехтования, данная форма применяется, как парирование атаки противника на верхнем уровне с контратакой коротким уколом или вспарыванием в зависимости от конкретной дистанции (рис. Б1-2).



Б1

Б2



СИН И МЭНЬ - школа сердца и мысли

Ин син - форма орла и

Сюн син - форма медведя.



鷹形

熊形

Две эти формы не зря рассматриваются совместно. Принцип построения техники синь и еще в древние времена ассоциировался с образами атакующего орла и нападающего медведя, которые наглядно выражали идею взаимодействия усилий и структур тела бойца. Этот принцип выражен в технике сы цюань ба ши (4 техники, 8 позиций), которая

приводилась в первой части книги. Вследствие глобальности общих принципов и древности этих форм, внешний вид приемов, которые входят в них, различен в зависимости от направлений

и школ стиля. В некоторых школах стиля формы имеют объединенный вид, в других форма медведя выполняется отдельно и встречается в различных вариантах. Отдельная форма орла, практически во всех стилях, выглядит одинаково и представляет собой, по сути, ту же объединенную форму. Идея применения техники объединенной формы выражается в парировании атакующей руки противника обвивающим, буравящим движением одной руки с последующим захватом и прижиманием её другой рукой. Структура движений и приемов напоминает форму дракона, но отличается от неё малым скручиванием в пояснице, диагональным шагом и положением

熊形



передней стопы, а также явно выраженным захватом руки противника.

Идея применения техники форм медведя выражается в проникновении на ближнюю дистанцию с последующей атакой локтем или огианием плечом, где медвежье раскачивание телом реализовано в диагональных шагах.

Далее будет рассмотрен вариант объединенной формы хэбэйского направления и варианты формы медведя, характерные для шаньсийских школ.

Ин сюн хэ ши - объединенная форма орла и медведя.

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

2. Сюн син цзо ши - левосторонняя форма медведя.

Тело слегка поворачивается вправо. Ладони обеих рук изменяются в кулаки. Левый кулак собирается к низу живота и, продолжая движение, скручивается в предплечье, поднимаясь до уровня лба. Центр кулака направлен внутрь. Правый кулак располагается у низа живота центром вниз. Стопа левой ноги слегка отступает назад (рис. 2-3).

3. Ин син ю ши - правосторонняя форма орла.

Тело поворачивается влево. Левая нога выполняет шаг влево-вперед. Кулак правой руки поднимается вверх, походя вдоль предплечья левой руки. Достигнув верхней точки движения, кулак изменяется в ладонь и совершает прижимающее движение вниз.



Центр правой ладони направлен вниз. Левый кулак, изменившись в ладонь, собирается к левому боку. Центр левой ладони направлен вниз. Правая нога подшагивает к левой, плотно упираясь носком стопы в землю (рис. 4).

4. Сюн син ю ши - правосторонняя форма медведя.

Выполнить короткое подшагивание левой ногой вперед. Ладони обеих рук изменяются в кулаки. Правый кулак собирается к низу живота, после чего буравящим движением поднимается вверх до уровня лба. Центр кулака направлен внутрь. Левый кулак располагается у низа живота центром вниз. Тело слегка поворачивается вправо (рис. 5).

5. Ин син цзо ши - левосторонняя форма орла.

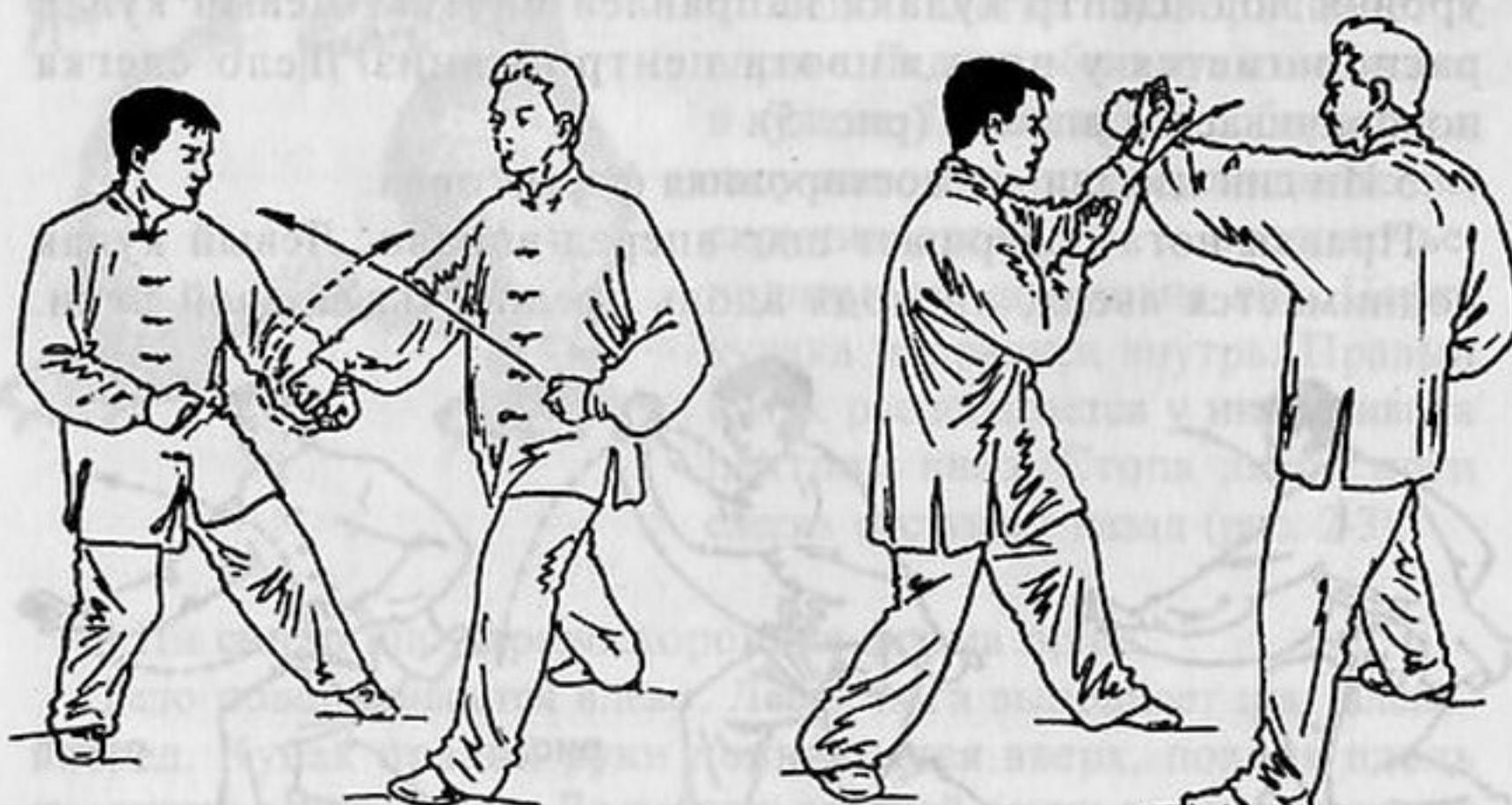
Правая нога совершает шаг вперед-вправо. Левый кулак поднимается вверх, проходя вдоль предплечья правой руки.



Достигнув верхней точки траектории движения, левый кулак изменяется в ладонь и совершают прижимающее движение вниз. Центр ладони направлен вниз. Правый кулак, изменившись в ладонь, собирается к правому боку. Центр правой ладони направлен вниз. Левая нога подшагивает к правой, плотно упираясь в землю носком стопы (рис. 6).

После разворота тела серия приемов может повторяться многократно.

В данном варианте приемы формы медведя соответствуют парированию атаки противника, а формы орла - захвату и прижиманию атакующей руки противника. Это можно проиллюстрировать следующим примером. Противник атакует правым прямым ударом в корпус. Защищающийся парирует удар предплечьем и собирает левого кулака к низу живота. Противник продолжает атаку ударом левой руки в голову. Защищающийся парирует атаку буравящим движением левого кулака с последующим захватом бьющей руки противника. Натягивая руку противника на себя, защищающийся выполняет нажимающее движение правой ладонью на локтевой сустав (или плечо) левой руки противника (рис. А1-4).



А1

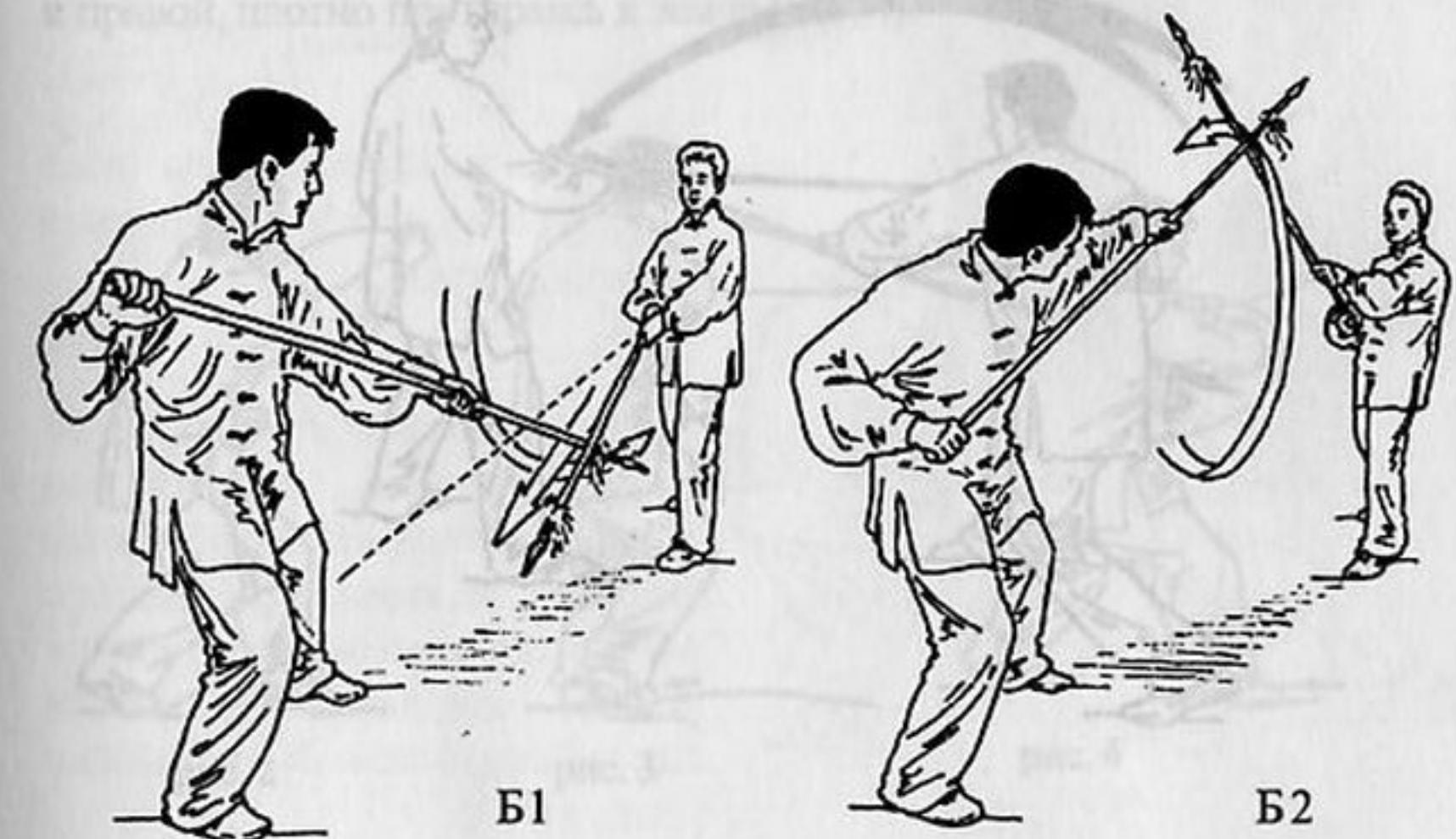
А2



А3

А4

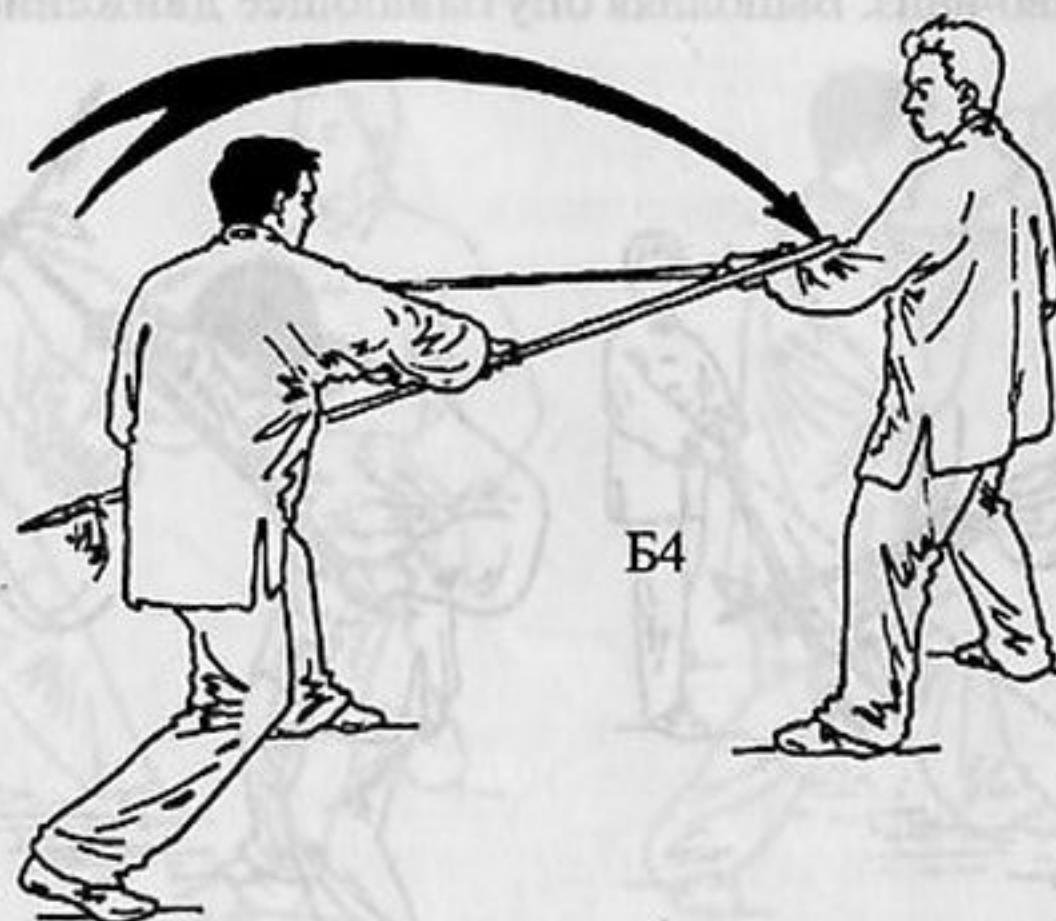
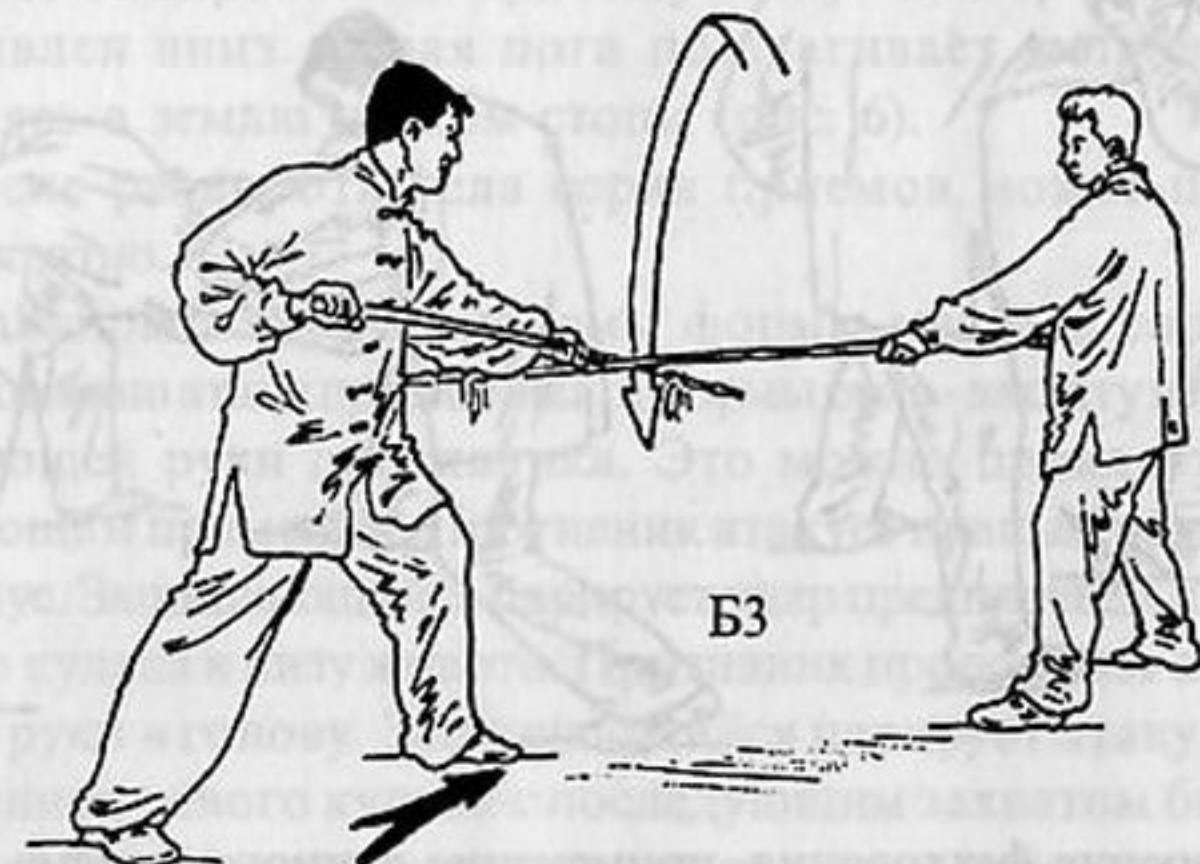
С точки зрения фехтования, применение данного приема имеет сходство с применением формы дракона. Противник атакует уколом копья на нижнем уровне. Защищающийся парирует атаку отводящим движением вправо-вниз. Выполняя опутывающее движение против



Б1

Б2

часовой стрелки, защищающийся сбрасывает атаку противника влево и, коротко подшагивая, наносит рубящий удар сверху вниз обратной стороной копья (рис. Б1-4).



Сюн син - форма медведя (один из вариантов шаньсийского направления).



рис. 1

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

2. Сюн син ю ши - правосторонняя форма медведя.

Тело слегка скручивается влево. Ладони обеих рук изменяются в кулаки. Выполнить короткое подшагивание левой ногой вперед. Правый кулак выполняет буравящее движение вперед. Центр его направлен внутрь. Левый кулак собирается к левому боку. Центр его направлен вниз. Правая нога подшагивает к левой (рис. 2). Тело поворачивается влево на 90

градусов. Предплечье правой руки собирается к груди в горизонтальной плоскости. Центр правого кулака направлен вниз. Левый кулак изменяется в ладонь, накрывая правый кулак. Правая стопа подтягивается к левой, слегка касаясь земли (рис. 3). Не прекращая движение, выполнить шаг вперед правой ногой. Одновременно с этим нанести колющими удар локтем правой руки. Левая стопа подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 4).



рис. 2



рис. 3



рис. 4

3. Сюн син цзо ши - левосторонняя форма медведя.

Шагнув вперед правой ногой, выполнить буравящее движение левым кулаком. Центр его направлен внутрь. Правый кулак собирается к правому боку (рис. 5). Повернув тело вправо на 90 градусов, собрать предплечье левой руки к груди в горизонтальной плоскости. Центр левого кулака направлен вниз. Правый кулак изменяется в ладонь, накрывая левый кулак. Левая стопа подтягивается к правой, слегка касаясь земли (рис. 6). Не прекращая движение, выполнить шаг вперед левой ногой. Одновременно с этим нанести колющий удар локтем левой руки. Правая стопа подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 7).



рис. 5



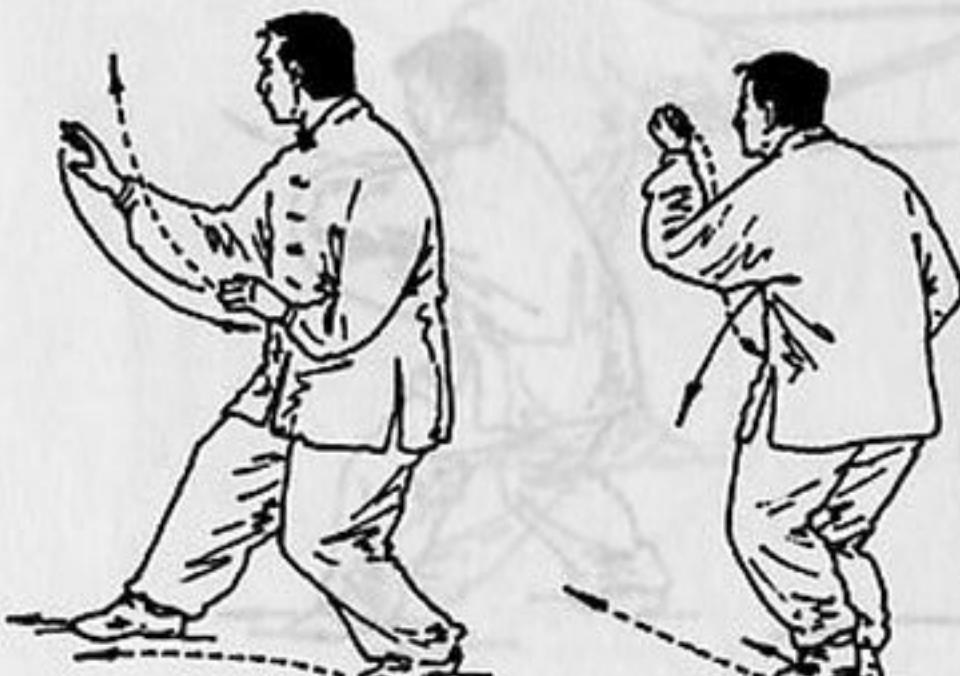
рис. 6



рис. 7

После разворота тела цикл приемов может повторяться многократно.

Возникновение этого варианта формы явно обусловлено развитием ее применения в ближнем бою, как, впрочем, и следующего варианта, который выражается ударом - опирианием (као) плечом еще на более близкой дистанции (рис. а1-5).



а1

а2

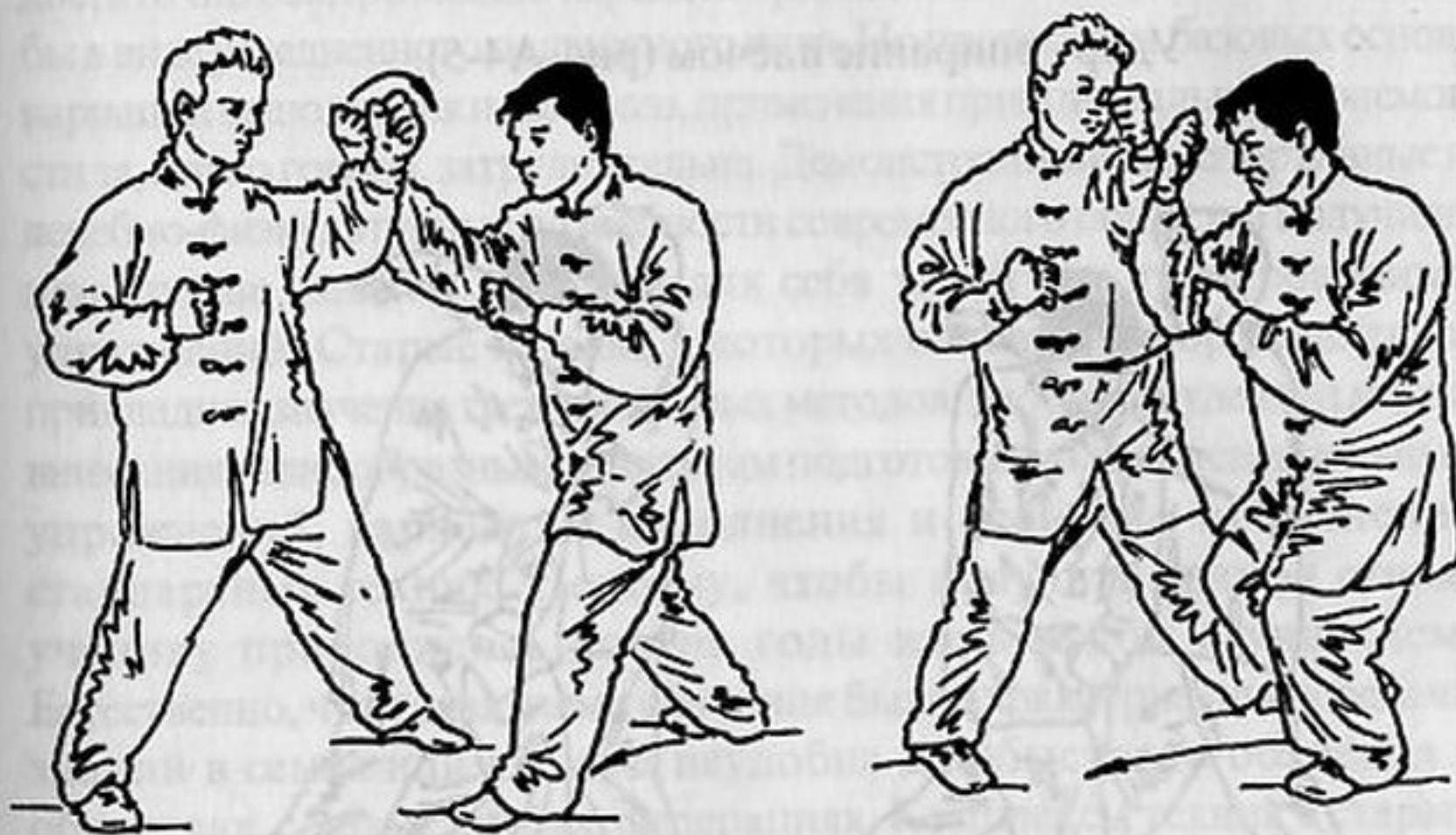


а3

а4

а5

Дополнительные иллюстрации демонстрируют применение форм медведя, характерных для шаньсийских школ. Удар локтем (рис. А1-3).



A1

A2



A3

整
形

Удар - опирание плечом (рис. А4-5).



A4



A5



Таолу – крупные комплексы в традиции синь и мэнь.

Возникновение крупных тренировочных комплексов в традиции синь и мэнь, как, впрочем, и в других направлениях ушу, было обусловлено социально-историческими условиями и задачами, которые возникли в период позднего формирования стилей. С приходом 20-го века значительно увеличилась миграция и социальная активность населения Китая. Бури социальных революций проносились над Поднебесной империей, ломая и круша традиционные устои. Условия нестабильности мест проживания, стремительный ритм цивилизованного образа жизни, потребность передачи основных идей большому количеству учеников в короткие сроки и привели к тому, что мастера многих школ шли на создание комплексов, которые могли бы отразить в себе весь набор принципов построения техники стиля. Данные комплексы стремились включить в себя весь арсенал приемов стиля в усредненном, стандартизированном виде. Подобный подход к решению проблемы преподавания имеет как свои достоинства, так и недостатки. Удобно и достаточно быстро можно передать принципиальные приемы стиля, как бы в виде усредненного подвижного кода. Но проработка базовых основ, вариаций выполнения и, конечно, применения принципиальных приемов стиля, мягко говоря, затруднительна. Демонстрационные, спортивные и лечебно-физкультурные потребности современного общества получили или, лучше сказать, выбрали для себя такой тип тренировочных упражнений. Старые школы, в которых основной упор делался на прикладное значение тренировочных методов, наоборот, уделяли много внимания разнообразным вариантам подготовительных и специальных упражнений, вариантам исполнения и особенно применения стандартных техник. Поэтому, чтобы получить знания стиля, ученику приходилось долгие годы жить рядом с учителем. Естественно, что такая схема обучения была характерна для передачи знаний в семье или клане и неудобна для быстрого обучения в обществах, союзах, клубах, федерациях. Комплексы техник в старых стилях в ранние периоды их формирования включали в себя несколько приемов, которые прорабатывались циклично в правую и левую стороны и на разных уровнях, что демонстрировало разнообразность применения стандартного приема.

Стремление к обобщению различных вариантов техник в одном комплексе повлекло за собой то, что каждый мастер, добавляя свое понимание в выражение приема, оставлял после себя новые комплексы. Число комплексов в современных вариантах некоторых традиционных стилей насчитывает несколько десятков таолу, не считая форм с оружием.

В традиции синь и мэнь в хэбэйских и шаньсийских направлениях большие формы, в основном, представляют собой соединение приемов усин цюань и различные варианты выполнения шиэрсин с добавлением арсенала приемов, не входящих в эти разделы, но являющихся характерными для конкретных школ и направлений. Крупные формы, типа цзашичуй (смешанные удары), шици ши (17 позиций) и цзухэ син и цюань (комбинации приемов син и), характерны для хэбэйских и шаньсийских направлений стиля. В хэнаньском направлении подобные тенденции, ввиду его большей «закрытости», развиты гораздо меньше.

形意连拳

Далее будет рассмотрена форма, характерная для хэбэйского направления син и цюань, которая наглядно демонстрирует стремление выразить в одном комплексе принципы, основные приемы, манеру и тип усилия движений и ударов.

Син и лян цюань (цзу хэ син и цюань) – объединенная техника син и (комбинации приемов син и).

1. Исходное положение. Тело выпрямлено, руки опущены вдоль тела. Левая стопа направлена вперед, правая развернута на 45 градусов наружу. Тело естественно расслаблено и спокойно (рис. 1-2).

2. Принятие позиции сань ти ши, которое было подробно описано в главах, посвященных этой технике. Единственное отличие заключается в том, что принятие позиции сань ти ши выполняется с шагами вперед (рис. 3-6).



рис. 1-2

рис. 3-6



3. Ти бу ю бэн цюань (яо цзы шу шэнь) – шаг с поднятой ногой, правый прямой удар (ястреб складывает крылья).

Левая ладонь, изменяясь в кулак, слегка буравит перед собой. Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить длинный шаг правой ногой вперед. Чуть оседая на правой ноге, нанести короткий прямой удар правым кулаком вперед. Левый кулак собирается к левому боку. Левая нога подшагивает к правой и замирает, не опускаясь на землю (рис. 7-8).

4. Шунь бу цзо пао цюань (яо цзы жу линь) – продольный шаг, левый пушечный удар (ястреб влетает в лес).

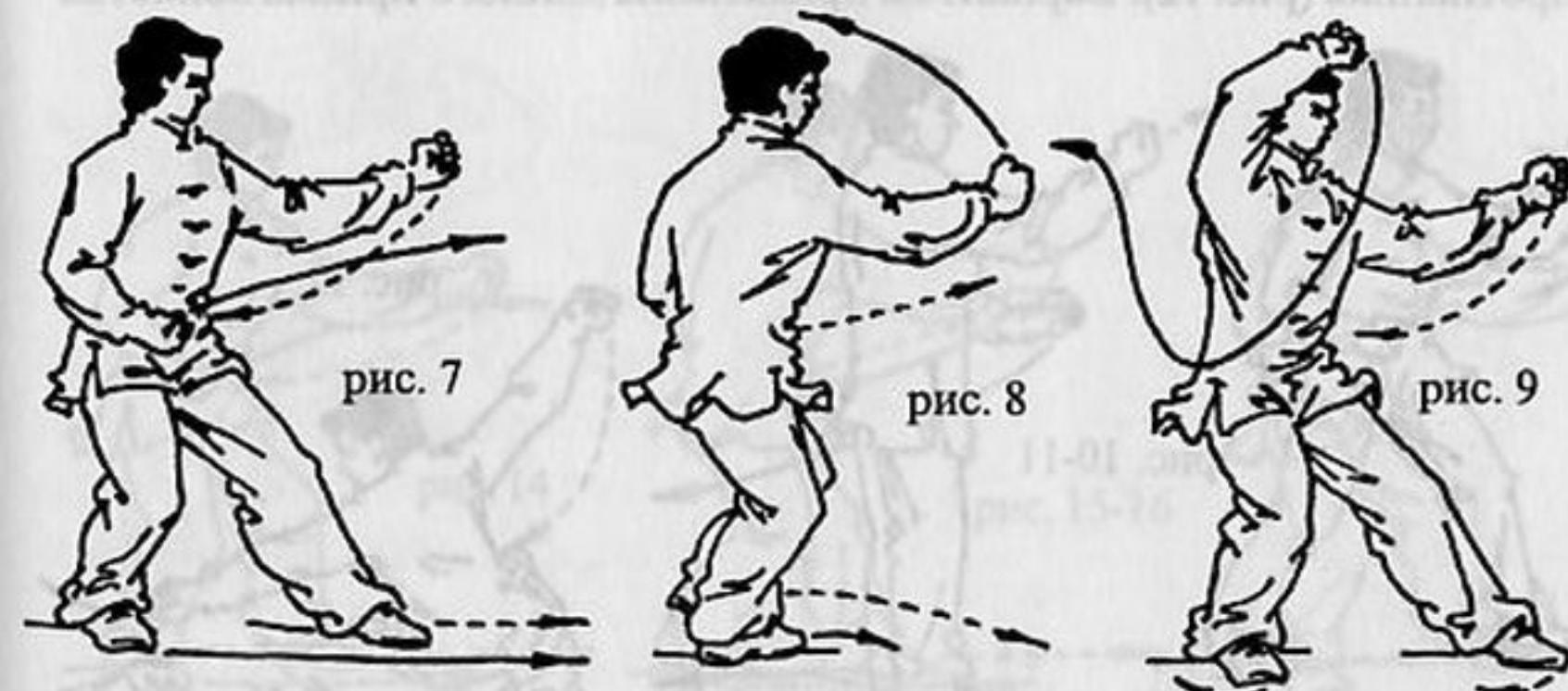


рис. 7

рис. 8

рис. 9

Продолжая движение, правый кулак слегка буравит вперед и подтягивается ко лбу, выполняя защитное движение. Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед левой. Левый кулак выполняет удар вперед и слегка вверх. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 9).

5.Ю чжуань шэн цзо цзуань цюань (яо цзы цзуань тянь) – разворот тела вправо, левый буравящий удар (ястреб пронзает небо).

Вес тела переносится на левую ногу. Носок левой ноги сильно заворачивается внутрь. Кулак правой руки буравящим движением сначала опускается к правому боку, а затем с поворотом тела на 180 градусов вправо выполняет буравящее движение вперед. Правая нога выполняет короткий шаг вперед, разворачивая носок ноги наружу. Левая нога выполняет длинный шаг вперед. Одновременно с этим левый кулак, проходя над предплечьем правой руки, наносит буравящий удар вперед-вверх. Центр левого кулака направлен вверх. Правый кулак, поворачиваясь центром вниз, прижимает у внутренней стороны левого локтя. Правая нога подшагивает и опускается рядом с левой (рис. 10-11).

6.Чжуань шэн шуан фэн цюань (яо цзы хэй шэн) – разворот тела, разведение кулаков в стороны (ястреб разворачивает тело).

Присев на левой ноге, повернуть корпус вправо на 90 градусов. При этом левый кулак совершает буравящее движение вперед-вверх, а правый, проходя рядом с бедром, выполняет буравящее движение назад-вниз. Глубина позиции может варьироваться в зависимости от уровня атаки противника (рис. 12). Вариантом применения данного приема является

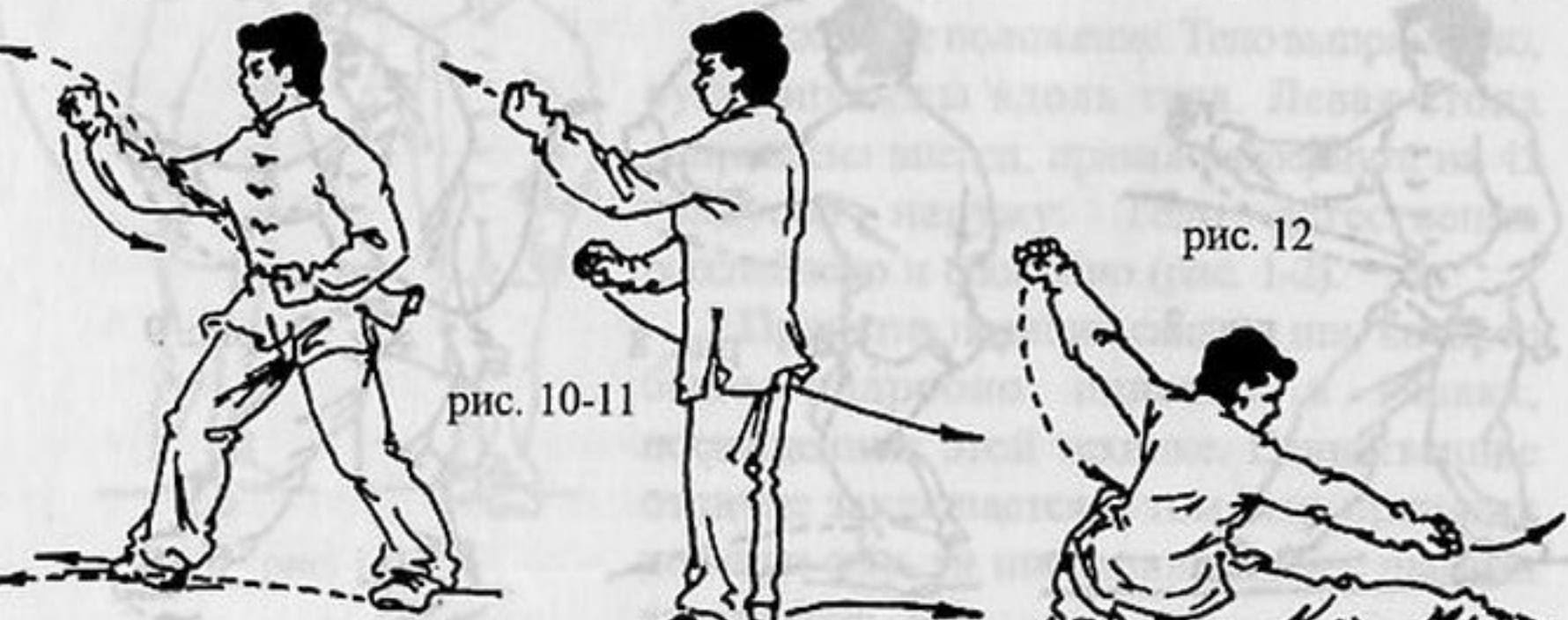


рис. 10-11

рис. 12

уклон с уходом от круговой атаки противника, который находится почти за спиной защищающегося.

7.Цзо бэн цюань – левый прямой удар.

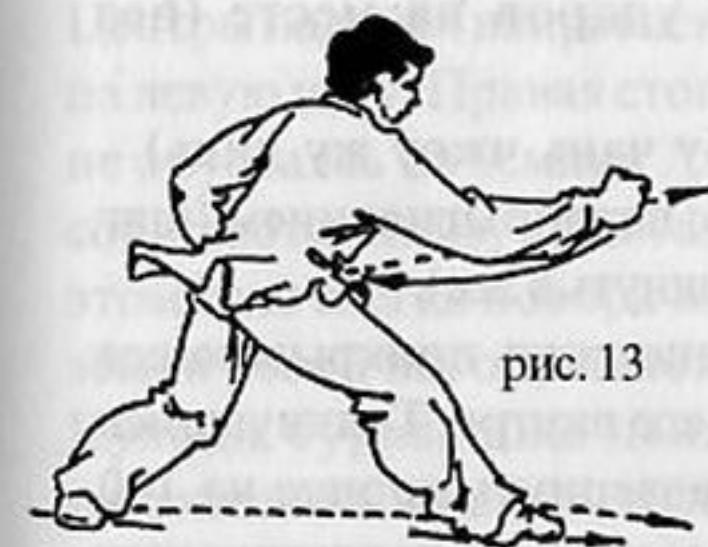


рис. 13

Не прекращая движение, подать тело слегка вперед-вверх, выполняя буравящее движение правым кулаком. Центр правого кулака направлен влево. Левый кулак собирается к левому боку (рис. 13). Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить длинный шаг вперед. Одновременно с этим, поворачивая тело вправо, нанести прямой удар левым кулаком вперед. Центр кулака направлен вправо.

Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 14).

8.Ю бэн цюань – правый прямой удар.

Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед левой. Поворачивая корпус слегка влево, выполнить прямой удар правым кулаком вперед. Левый кулак собирается к левому боку. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 15).

9.Цзо бэн цюань – левый прямой удар.

Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед левой. Поворачивая корпус вправо, совершить прямой удар левым кулаком вперед. Правый кулак собирается к правому боку. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 16).

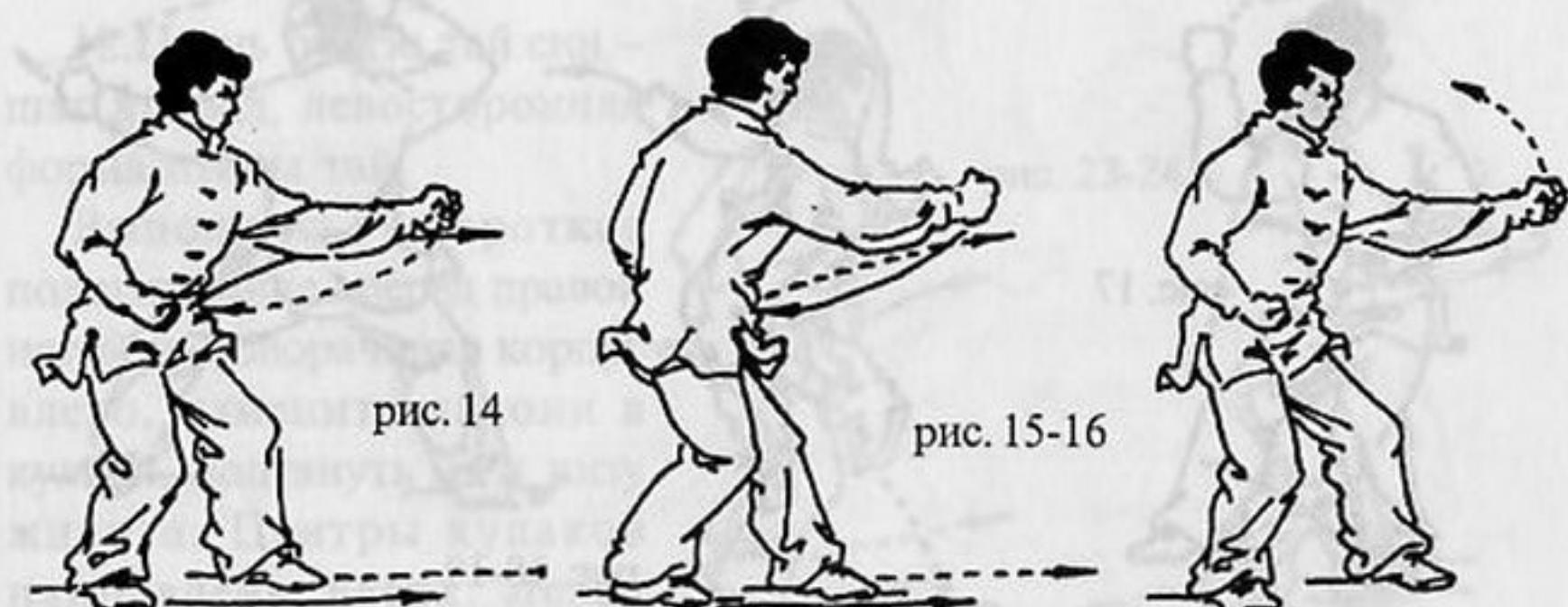


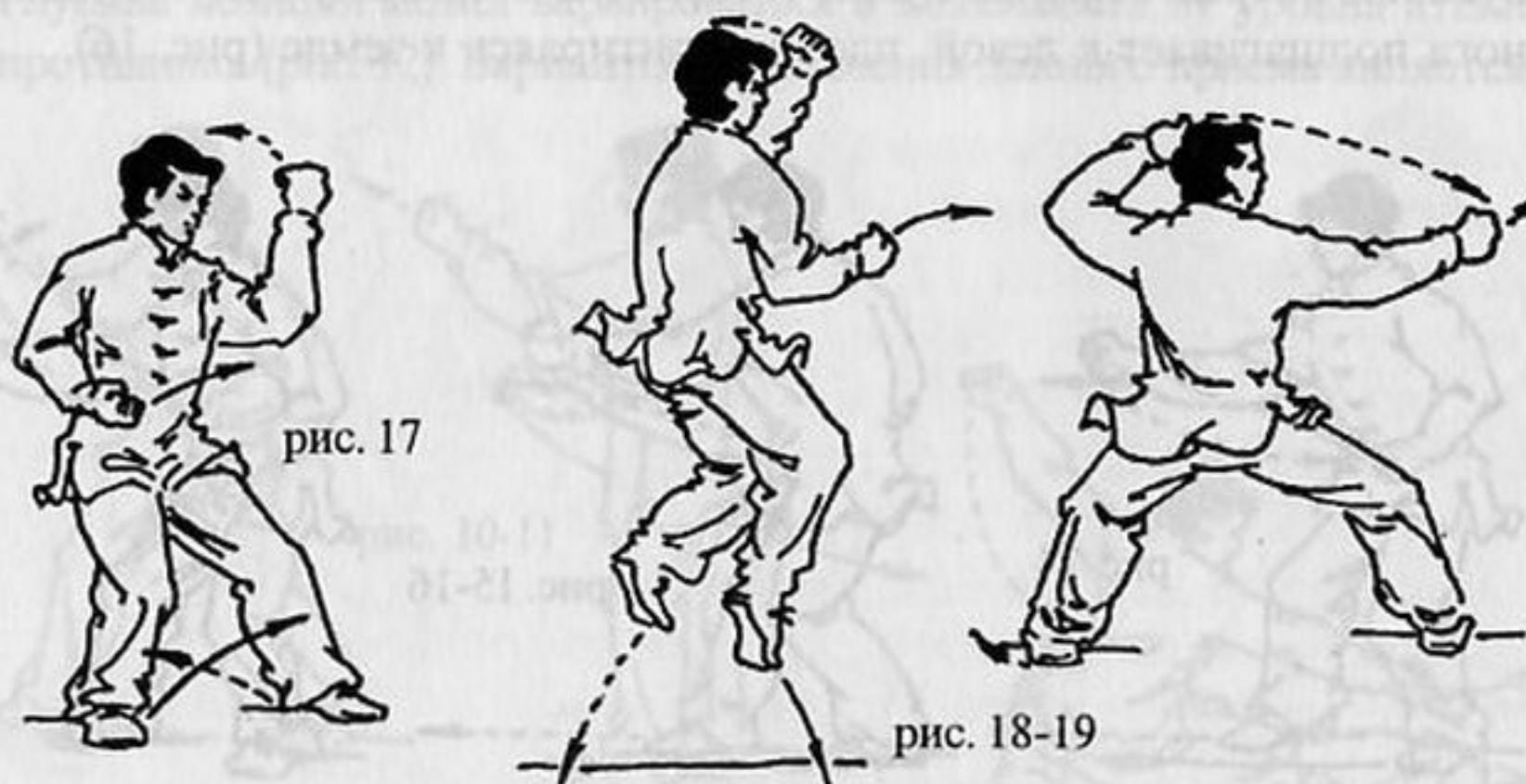
рис. 14

рис. 15-16

Все три прямых удара выполняются как единая серия. В старину эту комбинацию называли «и ма сань цзянь – три стрелы в одну лошадь (цель)». С точки зрения применимости, полезно тренировать данную серию ударов на месте (без подшагиваний) и со сменой уровней.

10. Янь чжоу тяо бу пао цюань (ма бу чань чжоу жу линь) – прикрывающий локоть, пушечный удар с перепрыгиванием (шаг «всадника», обматывающий локоть, проникнуть в лес).

Поворачивая корпус слегка вправо, выполнить прикрывающее движение левым предплечьем, сворачивая его внутрь. Толкнувшись от земли, слегка подпрыгнуть вверх и развернуть корпус на 180 градусов влево. Левое предплечье, врачаясь наружу, подтягивается к левому виску. Приземлившись в позицию ма бу, нанести удар вперед правым кулаком. Центр правого кулака направлен влево, а левого – косо направлен вверх (рис. 17-19). Рассматривая тонкости применения данного приема, следует отметить, что подпрыгивание (тяо) – скорее резкое приседание с небольшим поднятием колен и поворотом корпуса, чем прыжок. Корпус оседает, поворачиваясь влево, а ноги как бы встряхиваются, меняя свое положение. Внимание следует обратить не столько на вертикальное смещение, сколько на поворот корпуса, что сильно влияет на выброс усилия в удар. Полезен и вариант приема со сменным шагом.



156

11. Цзинь бу ху син – шаг вперед, форма тигра.

Тело поворачивается вправо, вес переносится на правую ногу. Кулаки обеих рук изменяются в ладони и вытягиваются вперед. Центры ладоней направлены косо вверх (рис. 20). Перенести вес тела на левую ногу. Правая стопа подтягивается к левой ноге и замирает, не опускаясь на землю. Ладони обеих рук изменяются в кулаки и собираются к низу живота. Центры кулаков направлены вверх. При этом тело слегка поворачивается вправо (рис. 21). Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить шаг правой ногой вперед-вправо. Кулаки буравящим движением поднимаются перед телом и, изменившись в ладони, толкают перед собой. Левая нога подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 22).

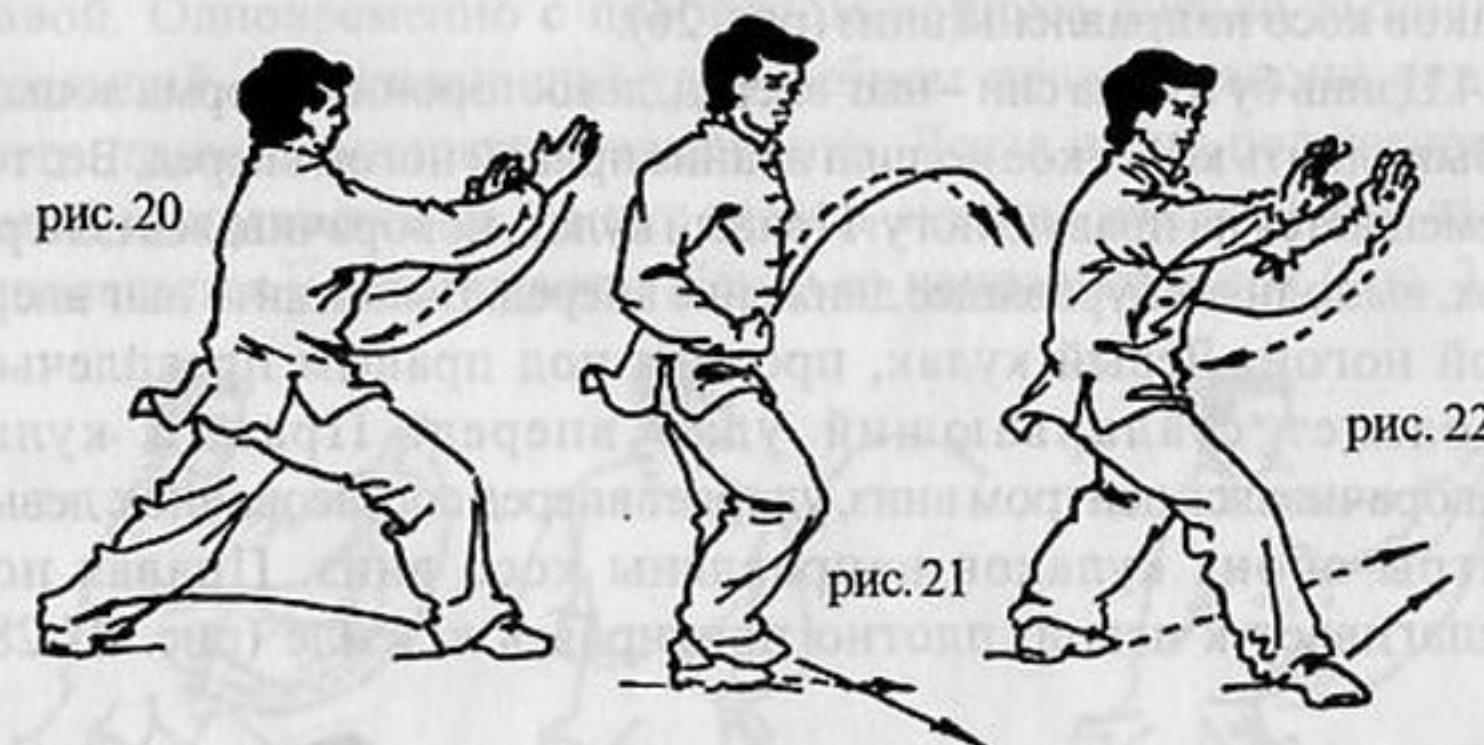


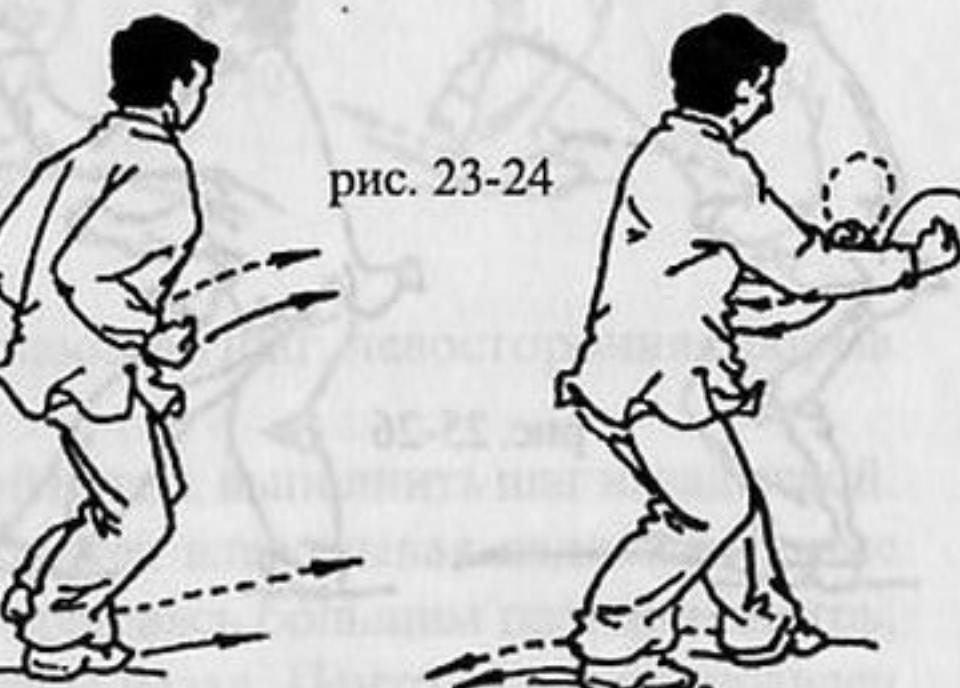
рис. 20

рис. 21

рис. 22

12. Цзинь бу цзо тай син – шаг вперед, левосторонняя форма птицы тай.

Выполнить короткое подшагивание вперед правой ногой и, поворачивая корпус влево, изменить ладони в кулаки, подтянуть их к низу живота. Центры кулаков направлены вверх. Левая



157

нога подтягивается к правой, не опускаясь на землю. Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед-влево левой ногой. Одновременно с этим нанести удар обоими кулаками вперед. Центры кулаков направлены вверх (рис. 23-24).

13.Хуань бу ю ма син – сменный шаг, правосторонняя форма лошади.

Левая нога выполняет шаг назад. Правая стопа подтягивается к щиколотке левой, не опускаясь на землю. Оба кулака изменяются в ладони. Обе ладони, вращаясь внутрь и изменяясь в кулаки, собираются к низу живота (рис. 25). Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить шаг вперед правой. Выполняется сталкивающий удар ребром кулаков перед собой, правый кулак останавливается на уровне груди, левый кулак – у внутренней стороны правого локтя. Центры кулаков косо направлены вниз (рис. 26).

14.Цзинь бу цзо ма син – шаг вперед, левосторонняя форма лошади.

Выполнить короткое подшагивание правой ногой вперед. Вес тела перемещается на правую ногу. Правый кулак, поворачиваясь центром вверх, выполняет буравящее движение вперед. Выполнить шаг вперед левой ногой. Левый кулак, проходя под правым предплечьем, выполняет сталкивающий удар вперед. Правый кулак, переворачиваясь центром вниз, ударяет вперед согласованно с левым. Центры обоих кулаков направлены косо вниз. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 27-28).



рис. 25-26



рис. 28

15.Цзинь бу ю то син – шаг вперед, правосторонняя форма аллигатора.

Левая нога выполняет шаг назад. Оба кулака изменяются в ладони в форме ба цзы чжан (линь цзяо чжан). Правая ладонь, проходя над левым предплечьем, совершает раскрывающее движение наружу. После этого одновременно с отшагиванием назад правой ногой правая ладонь собирается к низу живота. Правая стопа замирает у щиколотки левой ноги. Центры обеих ладоней направлены вверх (рис. 29-30).

Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить шаг вперед-вправо правой. Одновременно с поворотом корпуса вправо выполнить срезающий, сталкивающий удар ребром правой ладони наружу. Центр правой ладони направлен вниз. Левая стопа подшагивает к правой и опускается на землю, касаясь носком земли. Левая ладонь располагается у низа живота. Центр ее направлен вверх (рис. 31).

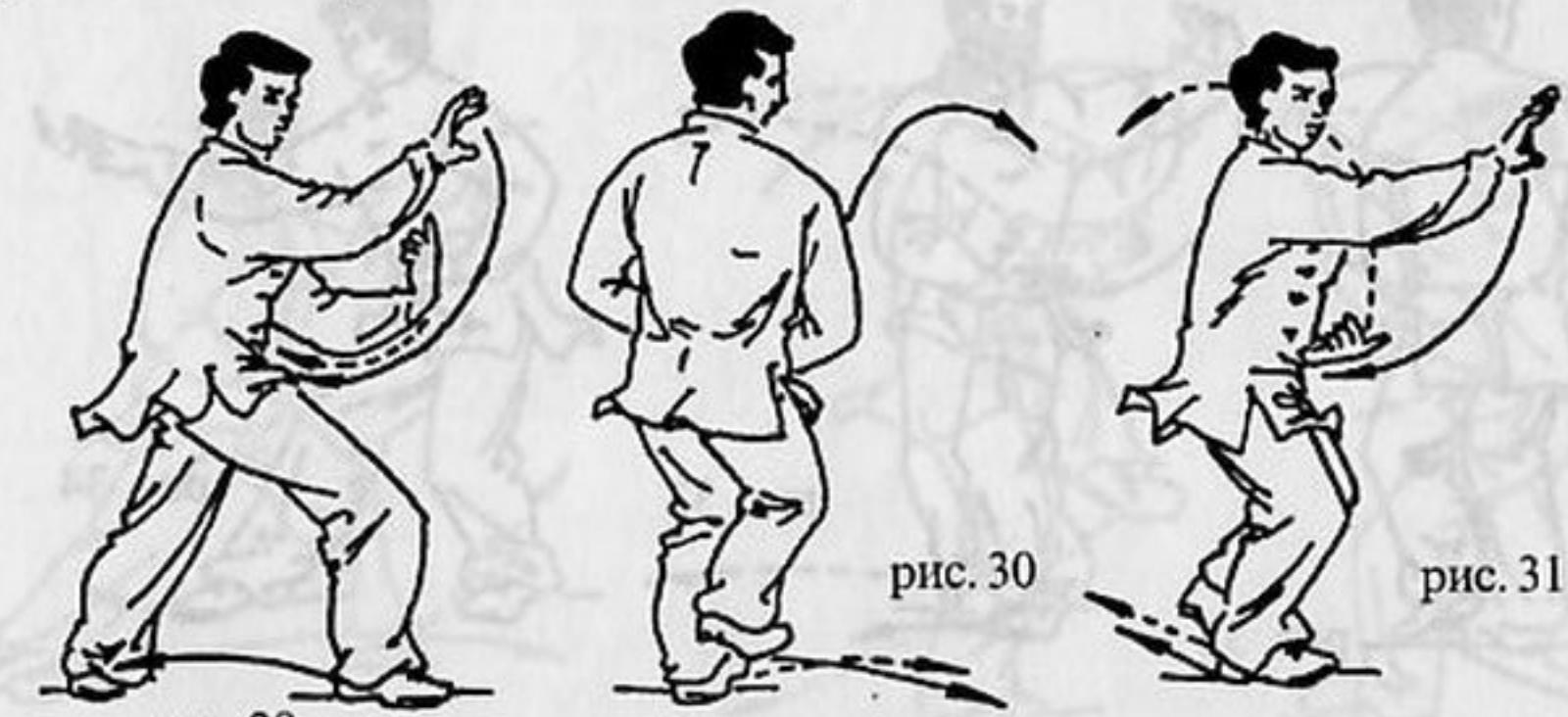


рис. 30

рис. 31

16.Туй бу цзо то син – отступающий шаг, левосторонняя форма аллигатора.

Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг назад левой. Одновременно с поворотом корпуса влево левая ладонь в форме ба цзы чжан (линь цзяо чжан), вращаясь большим пальцем внутрь, выполняет затягивающее движение назад. Центр ладони направлен

вниз. Правая нога отступает к левой, касаясь носком земли (рис. 32).

17. Туй бу ю то син – отступающий шаг, правосторонняя форма аллигатора.

Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить шаг назад правой. Одновременно с поворотом корпуса вправо правая ладонь, вращаясь большим пальцем внутрь, выполняет затягивающее движение назад. Центр ладони направлен вниз. Левая ладонь, поворачиваясь центром вверх, собирается к низу живота. Левая нога отступает к правой, касаясь носком земли (рис. 33).

18. Цзинь бу цзо чэн чжан – шаг вперед, левая сталкивающая ладонь.

Толкнувшись от земли правой ногой, шагнуть вперед левой. Одновременно с поворотом корпуса влево выполнить сталкивающий, срезающий удар ребром левой ладони наружу. Центр ладони направлен вниз. Правая ладонь, поворачиваясь центром вверх, собирается к низу живота. Правая стопа подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 34).

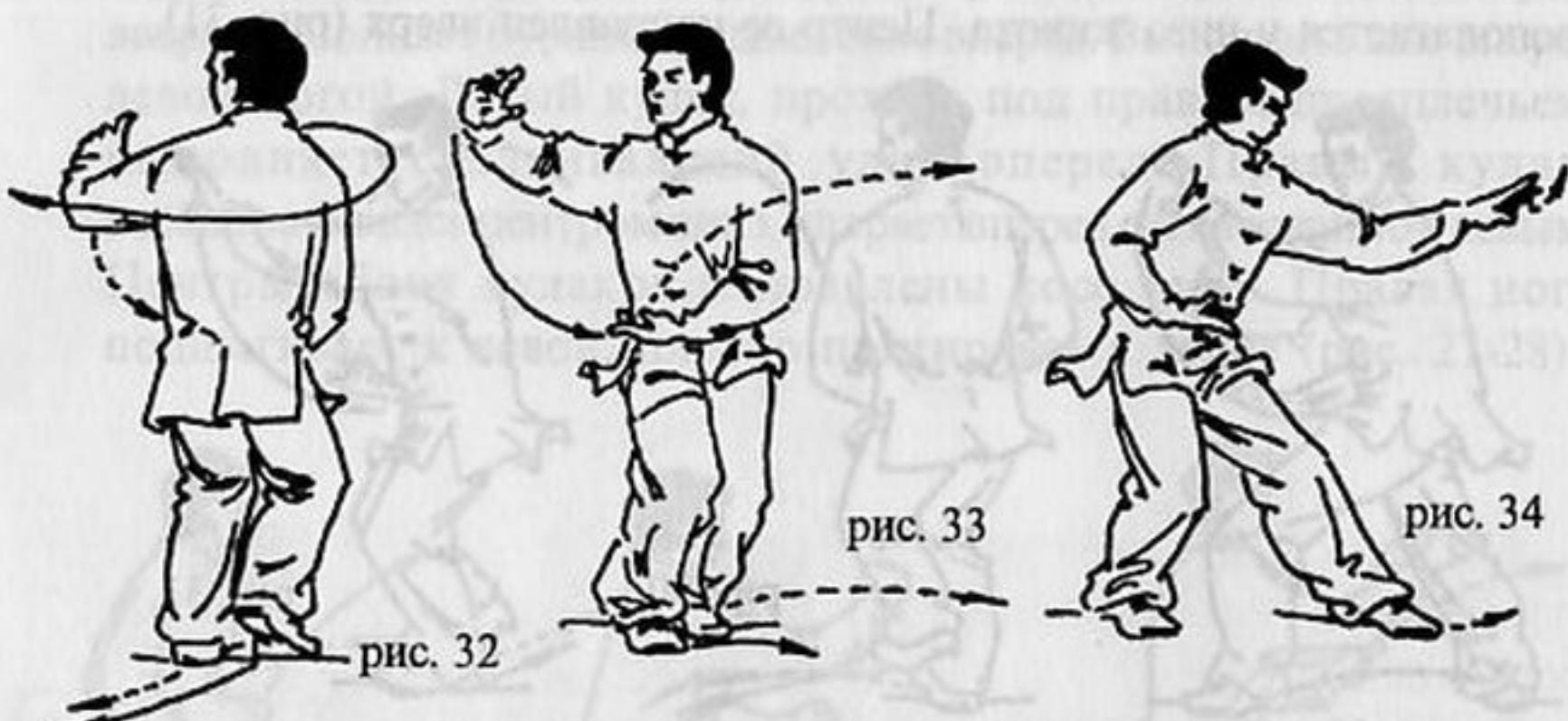


рис. 33

рис. 34

Применением данного варианта формы аллигатора, представленного в этом комплексе, является захват и затягивание руки противника с последующей контратакой встречным ударом ладонью.

19. Ти си ю цзуань цюань – шаг с подниманием колена, буравящий удар.

Выполнив короткий шаг вперед левой ногой, слегка прижать

вниз левой ладонью. Выполнить шаг вперед правой ногой. Поворачивая корпус влево, перенести вес на правую ногу и приподнять левое колено. Одновременно с этим правая ладонь, изменяясь в кулак и проходя над левым предплечьем, выполняет буравящий удар вперед-вверх. Центр кулака направлен вверх. Левая ладонь изменяется в кулак и располагается у внутренней стороны правого локтя. Центр левого кулака направлен вниз (рис. 35-36).

20. Чжуань шэнь цзо цзуань цюань (яо цзы фань шэнь) – разворот тела, левый буравящий удар (ястреб разворачивается).

Левая нога опускается на землю, выполняя отшагивание назад. Правая рука слегка буравит вперед. Левый кулак, поворачиваясь центром вверх, перемещается вперед, скользя тыльной стороной по внутренней стороне правого предплечья. Тело поворачивается на 180 градусов влево. Одновременно с поворотом обе руки описывают дугу вверх-назад-влево, опускаясь перед телом на уровень груди и слегка прижимая перед

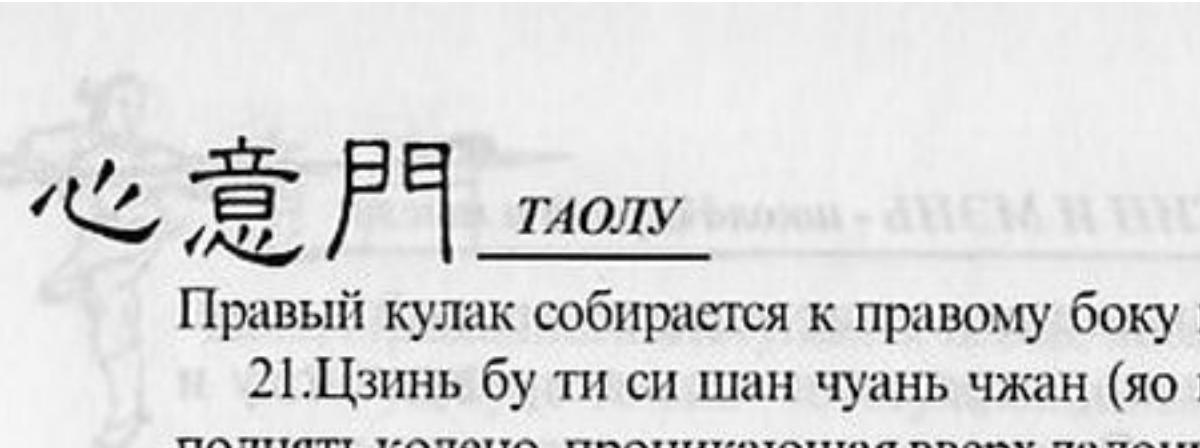


рис. 35

рис. 36

рис. 37

собой. Центр левого кулака направлен вверх, центр правого – вниз (рис. 37). После небольшой остановки тело поворачивается вправо на 90 градусов. Следуя за поворотом тела, руки описывают дугу вверх-назад-влево. Тело поворачивается влево на 90 градусов. Левый кулак опускается вниз-вперед, совершая буравящее движение. Большой палец левого кулака направлен вверх.



心意門

ТАОЛУ

Правый кулак собирается к правому боку низа живота (рис. 38-39).

21. Цзинь бу ти си шан чуань чжан (яо цзы жу юн) – шаг вперед, поднять колено, проникающая вверх ладонь (ястреб влетает в облака).

Выполнить шаг вперед правой ногой и поднять колено левой ноги вверх. Два кулака изменяются в ладони. Левая ладонь собирается внутрь к себе. Центр ее направлен вниз. Одновременно с этим правая ладонь, проходя вдоль внешней стороны левого предплечья, выполняет проникающее движение вверх. Пальцы правой ладони направлены вверх, а центр – к себе (рис. 40). Применение данного приема заключается в парировании атаки противника левой рукой с последующим срезанием ее вверх правой рукой. Одновременно сближаясь с противником, контратаковать его ударом левого колена.



рис. 38



рис. 39

рис. 40

22. Юэ бу шуан фэн чжан (янь цзы си шуй) – шаг с прыжком вперед, разделяющие ладони (ласточка порхает над водой).

Продолжая предыдущее движение, левая нога опускается на землю, выполняя шаг вперед. Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить небольшой легкий прыжок вперед-вверх. В воздухе приподнять вверх колено левой ноги. Приземлившись на правую ногу, сильно опустить центр тяжести вниз, приняв позицию пу бу. Одновременно с приземлением обе руки совершают разделяющее движение в стороны. Центры обеих

СИН И МЭНЬ - школа сердца и мысли

ладоней направлены назад-вверх (рис. 41-42). Вариантом применения данного приема является освобождение от захвата рук противника, подбиванием их вверх с ударом колена в корпус и последующим переходом в низкую позицию с броском-опрокидыванием.

23. Ю ча чжан (янь цзы сянь ни) – правая подбивающая ладонь (ласточка подхватывает глину).

Перенести вес тела на левую ногу. Левая ладонь совершает собирающее движение внутрь-вниз. Центр ладони направлен вниз. Подшагнув правой ногой к левой, выполнить подбивающий удар правой ладонью вперед-вверх. Центр ладони направлен вверх (рис. 43).



рис. 41



рис. 42



рис. 43

24. Хуэй шэн дин чжоу (бай ху доу вэй) – развернуть тело, колючий локоть (белый тигр с силой встремивается).

Толкнувшись от земли левой стопой и поворачивая корпус на 90 градусов вправо, выполнить шаг назад правой ногой. Правая ладонь, вращаясь большим пальцем внутрь, изменяется в кулак. Правый локоть наносит колючий удар перед собой. Центр правового кулака направлен вниз. Одновременно с этим левый локоть выполняет подпирающее движение назад. Центр левой ладони направлен вверх (рис. 44).

При выполнении данного приема важно синхронизировать движения рук, напоминающих разрывание веревки. При этом

удары должны быть похожи не на толчки, а на встряхивания.

Применением данного приема может быть и удар левым локтем с затягиванием на себя правой рукой, а также атака колющим ударом правого локтя.

25. Бин бу чуань чжан (янь цзы жу линь) – шагнув, поставить ноги вместе, проникающая ладонь (ласточка влетает в лес).

Выполнить вперед шаг правой ногой, развернув ее носок наружу. Правый кулак изменяется в ладонь и выполняет раскрывающее, прижимающее движение перед собой. Центр ее направлен вниз. Не прекращая движение, выполнить шаг вперед левой ногой, поставив стопы вместе. Повернуть корпус вправо. Левая ладонь, проходя над правой, выполняет проникающее движение вперед-вверх. Центр ее направлен вверх (рис. 45).

26. Хуэй шэнь ляо чжан (хэй ху яо вэй) – развернуть тело, подсекающая ладонь (черный тигр размахивает хвостом).

Повернув корпус вправо, выполнить шаг назад правой ногой. Одновременно с этим нанести удар правой ладонью назад-наружу. Большой палец ладони направлен вниз. Левая ладонь собирается к низу живота. Центр ее направлен вверх (рис. 46).

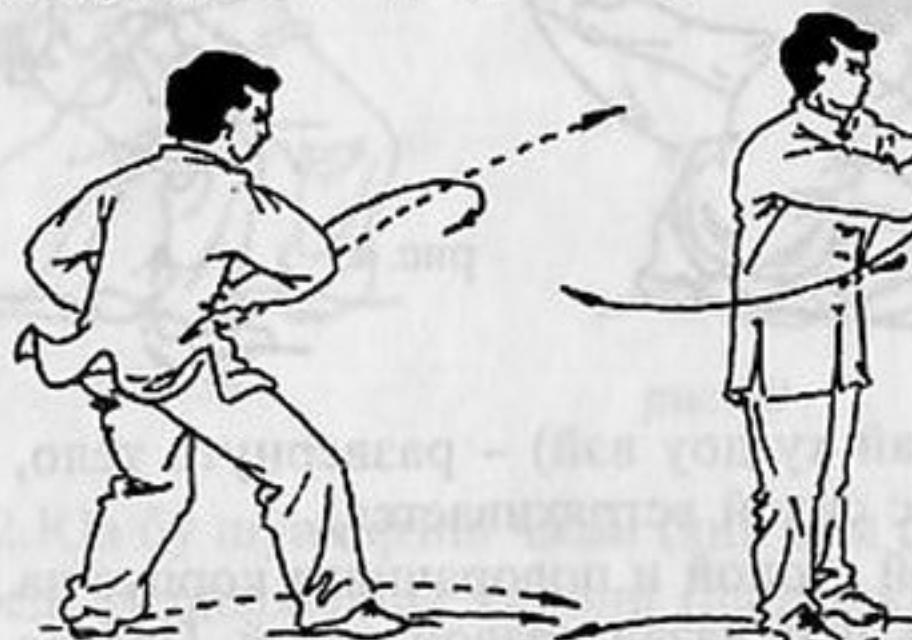


рис. 44



рис. 45

рис. 46

27. Со шэнь хуань бу то чжан (ху то) – собрать тело, сменный шаг, подпирающие ладони (тигриное подпиранье).

Повернуть корпус слегка вправо, выполнить шаг назад правой ногой. Левая стопа подтягивается к щиколотке правой ноги, не опускаясь на землю. Тело слегка оседает на правой ноге. Правая

ладонь, поворачиваясь большим пальцем наружу, собирается по дуге к низу живота. Центр ее направлен вверх. Левая ладонь, описывая дугу вперед-наружу и проходя под правым предплечьем, собирается к низу живота. Центр ее направлен вверх (рис. 47). При выполнении данного приема очень важно синхронизировать собирающие движения ладоней с вращением корпуса. Не прекращая движение, толкнуться от земли правой ногой, выполнить шаг вперед левой ногой. Ладони обеих рук выполняют короткое сталкивающее, подпирающее движение. Центры обеих ладоней направлены вперед (рис. 48).



рис. 47



рис. 48



рис. 49

28. Ло шоу бэн цоань – собрать (левой) рукой, прямой удар (правой).

Термин «ло шоу» дословно означает «закатить рукав» и очень часто используется в названиях традиционных стилей ушу.

Тело слегка поворачивается вправо. Вес смещается на правую ногу. Пятая левой ноги отрывается от земли. Левая ладонь, изменяясь в кулак, выполняет собирающее движение внутрь. Не прекращая движение, толкнуться от земли правой ногой. Выполнить шаг вперед левой. Одновременно с этим левая ладонь, изменяясь в кулак и проходя над левым кулаком, наносит прямой удар вперед-вверх (рис. 49-50). Центр левого кулака направлен



рис. 50

вниз, а большой палец правого кулака – вверх. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле.

29.Туй бу хэн цоань – отступающий шаг, поперечный удар.

Правая нога отшагивает назад. Поворачивая корпус вправо, выполнить шаг назад левой ногой. Пятая левой ноги не опускается на землю. Одновременно с этим левая рука выполняет поперечное сбивающее движение наружу-влево. Центр левого кулака направлен вверх. Правый кулак собирается к низу живота центром вниз (рис. 51).

30.Шунь бу ю бэн цоань (хэй ху чу дун) – продольный шаг, правый прямой удар (черный тигр выходит из пещеры).

Толкнувшись от земли левой ногой, шагнуть вперед правой. Одновременно с этим выполнить удар правым кулаком вперед. Левый кулак собирается к низу живота (рис. 52).



рис. 51



рис. 52



рис. 53

31.Туй бу бао цоань (бай хэ лян чи) – отступающий шаг, обнимающие кулаки (белый журавль расправляет крылья).

Тело поворачивается влево. Вес смещается на правую ногу. Левая нога отступает назад-влево. Предплечья обеих рук опадают вниз, скрещиваясь друг с другом у низа живота. Тело поворачивается вправо, достаточно сильно скручиваясь в пояснице. Кулаки обеих рук изменяются в ладони, поднимаясь перед телом до уровня лба, после чего разводятся в стороны. Вес переносится на левую ногу. Правая стопа, сильно притопывая, опускается рядом с левой. Колени обеих ног слегка согибаются. Правая ладонь собирается в кулак и наносит



дробящий удар тыльной стороной в центр левой ладони, которая собирается к низу живота (рис. 53-55).

32.Цзинь бу пао цоань – шаг вперед, пушечный удар.

Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить шаг вперед правой. Правое предплечье, вращаясь внутрь, совершают подпирающее движение вперед-вверх. Правый кулак останавливается у правого виска центром вперед-вверх. Левая ладонь изменяется в кулак и выполняет прямой удар вперед-вверх. Левая нога подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 56).

Приемы 30-32 являются характерной техникой комплекса усин лян хуан цоань и подробно описаны в первой части книги.



рис. 54



рис. 55



рис. 56

33.Туй бу ло шоу – отступающий шаг, собирающие руки. «Ло шоу» – рука закатывает рукав.

Следуя повороту корпуса влево, правая рука совершает закрывающее движение внутрь. Центр правого кулака направлен внутрь и вверх. Левый кулак собирается к левому боку центром вверх (рис. 57). Не прекращая движение, правая нога выполняет шаг



рис. 57



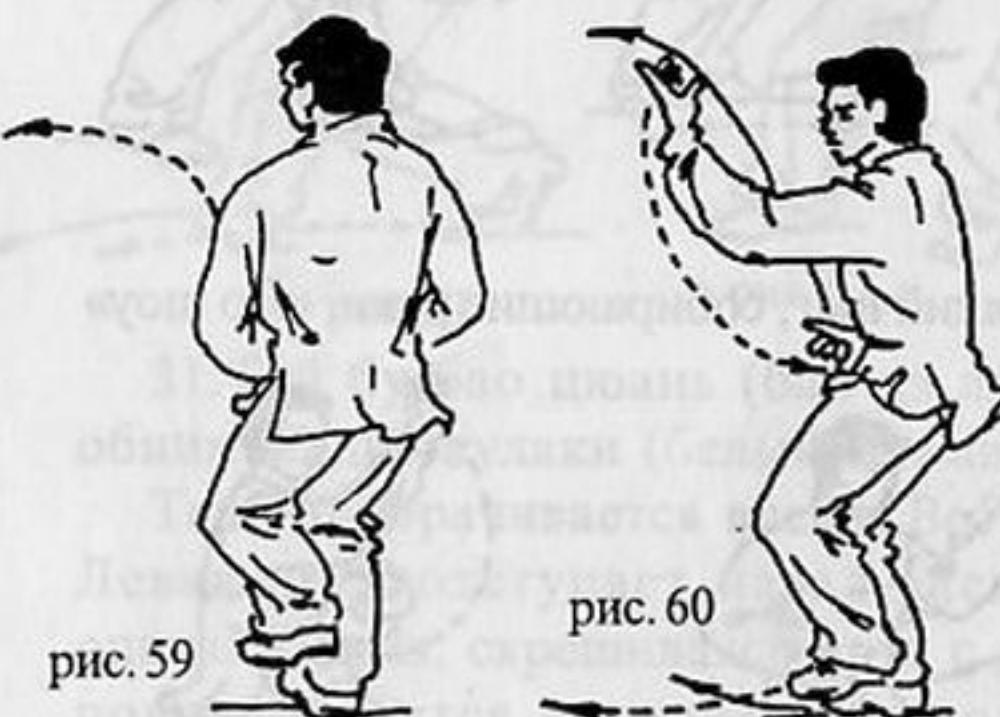
рис. 58

назад. Оба кулака изменяются в ладони. Левая ладонь, проходя над правым предплечьем, совершает раскрывающее движение наружу-влево. Центр левой ладони направлен наружу. Правая ладонь собирается к центру груди, слегка прижимая вниз. Центр ее направлен вправо-вниз (рис. 58). Не прекращая движение, перенести вес тела на правую ногу. Корпус поворачивается вправо. Левая нога подтягивается к правой, не опускаясь на землю. Следуя повороту тела, обе ладони, изменяясь в кулаки, собираются к низу живота (рис. 59). Центры кулаков направлены вверх.

Применением данного приема является парирование серии атак противника с отходом назад.

34. Цзинь бу бао го ши – шаг вперед, прием обматывания.

Повернуть корпус слегка влево. Левый кулак, изменившись в ладонь ба цзы чжан (линь цзяо чжан), совершает буравящее, раскрывающее движение вперед-наружу (рис. 60). Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг левой вперед. Правый кулак, изменившись в ладонь ба цзы чжан (линь цзяо чжан), выполняет буравящее, закрывающее движение вперед-внутрь. Левая ладонь, поворачиваясь центром вниз, собирается к левому боку (рис. 61).



35. Цзинь бу цзо лун син – шаг вперед, левосторонняя форма дракона.

Выполнив подшагивание вперед левой ногой, поднять колено правой ноги. Положение рук и верхней части корпуса не изменяется

(рис. 62). Опустив правую ногу на землю носком наружу, повернуть корпус вправо. Левая ладонь, проходя над правым предплечьем, выполняет проникающее движение вверх. После этого с опусканием корпуса тела в низкую позицию формы дракона левая ладонь выполняет сталкивающее, прижимающее движение вперед-вниз. Правая ладонь собирается к правому боку. Центры ладоней направлены вниз (рис. 63).



36. Тяо бу ю лун син – прыжковый шаг, правосторонняя форма дракона.

Толкнувшись от земли обеими ногами, выполнить небольшой прыжок вверх. Следуя повороту тела влево, левая ладонь совершает дугообразное движение вправо-вверх, поворачиваясь центром вверх. Правая ладонь, проходя над левым предплечьем, выполняет проникающее движение вперед-вверх. Изменив положение ног в воздухе, приземлиться в низкую позицию формы дракона.

Правая рука выполняет сталкивающее, прижимающее движение вперед-вниз. Левая ладонь собирается к левому боку. Центры ладоней направлены вниз (рис. 64-65).



рис. 65

37. Цзинь бу сюн син – шаг вперед, форма медведя.

Левая нога совершает подшагивание вперед-влево. Правая нога подшагивает к левой, упираясь носком в землю. Обе ладони изменяются в кулаки. Правый кулак, описывая дугу, выполняет буравящее движение вперед-вверх. Центр его косо направлен вверх. Левый кулак собран у левого бока центром вниз (рис. 66).

38. Цзинь бу ин син – шаг вперед, форма орла.

Не прекращая движение, выполнить шаг правой ногой вперед-вправо. Левая нога подшагивает к правой, упираясь носком в землю. Корпус тела поворачивается вправо. Левый кулак, изменяясь в ладонь и проходя над правым предплечьем, совершает прижимающее движение вниз. Правый кулак, изменяясь в ладонь, собирается к правому боку. Центры обеих ладоней направлены вниз (рис. 67).

Комбинация из приемов 37-38 представляет собой парную форму медведя и орла.



рис. 66



рис. 67

39. Чэ бу цзи син (цзинь цзи ду ли) – отводящий шаг, форма петуха (золотой петух стоит на одной ноге).

Перенести вес тела назад, выполнив шаг назад правой ногой. Правая ладонь, проходя над левой, выполняет сталкивающее движение вперед. Центр правой ладони направлен вперед. Левая ладонь оттягивается к левому боку (рис. 68). Толкнувшись от земли левой ногой, полностью перенести вес тела на правую ногу. Слегка приседая на правой ноге и поворачивая корпус вправо, выполнить сталкивающее, прижимающее движение вперед левой ладонью.



Правая ладонь собирается к правому боку. Центры ладоней направлены вниз. Левая стопа подтягивается к щиколотке правой ноги, не опускаясь на землю (рис. 69).



рис. 68



рис. 69



рис. 70

40. Цзун бу цзи син – стремительный шаг, форма петуха.

Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед левой. Положение верхней части тела не изменяется (рис. 70). Продолжая движение, выполнить шаг вперед правой ногой. Левая стопа подтягивается к щиколотке правой, не опускаясь на землю. Левая ладонь слегка прижимает вниз (рис. 71).

41. Цзинь бу ю бэн цюань (цзинь цзи ши ми) – шаг вперед, правый прямой удар (золотой петух клюет рис).



рис. 71



рис. 72

Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед левой. Правая ладонь изменяется в кулак и наносит прямой удар вперед. Левая ладонь прикрывает запястье правой руки. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 72).

42. Чжуань шэн цзо чэн чжан (цзинь цзи доу чи) – разворот тела, левая сталкивающая, подпирающая ладонь (золотой петух встряхивает крылья).

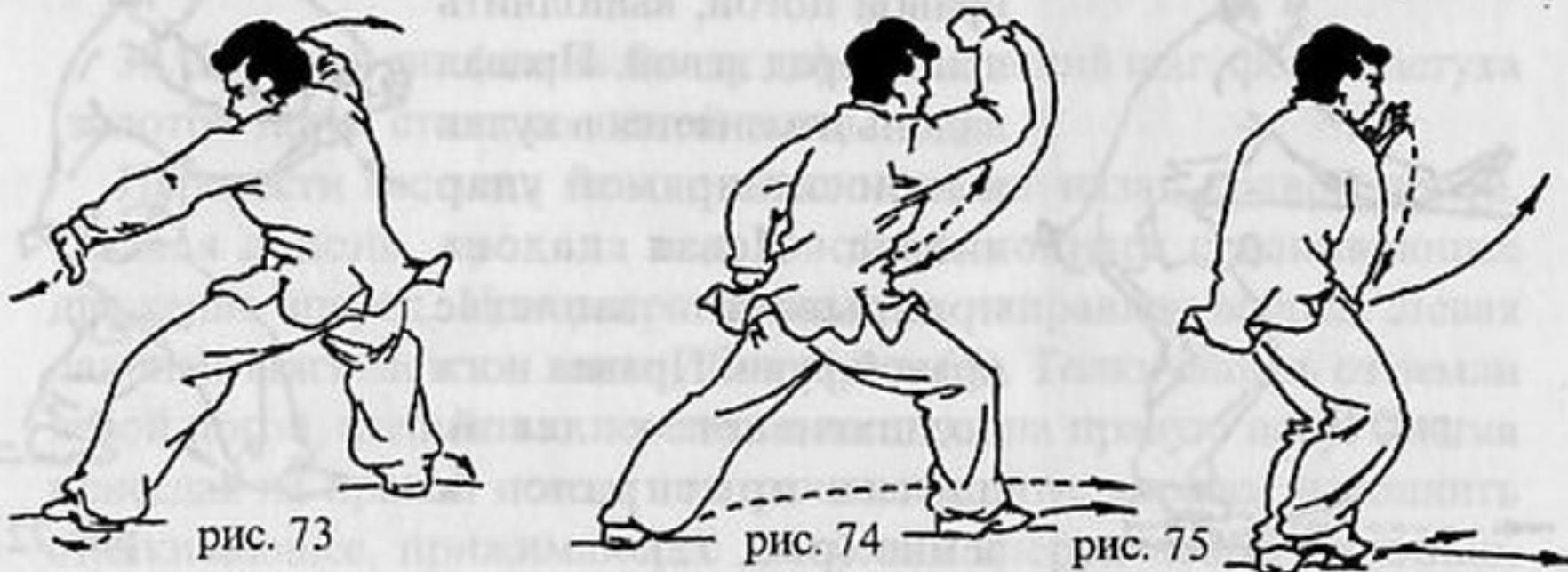
Тело слегка поворачивается влево, правый кулак совершает буравящее движение вперед-вверх (фаза парирования). Тело разворачивается вправо на 90 градусов. Правая нога выполняет отступающий шаг назад. Ноги принимают позицию башни ма бу. Правое предплечье, скручиваясь внутрь и совершая парирующее движение перед собой, поднимается до уровня лба и, следуя повороту тела, отводится вправо. Центр правого кулака направлен вперед-вверх.

Левая рука, скручивая предплечье внутрь, выполняет ладонью подпирающее, нажимающее движение наружу. Левая ладонь располагается над левым коленом. Центр левой ладони направлен вниз и слегка влево (рис. 73).

После небольшой паузы тело поворачивается еще на 90 градусов вправо, принимая правостороннюю позицию гун бу. Правое предплечье, следуя повороту тела, прикрывает голову от возможной атаки противника. Левая ладонь выполняет короткое отталкивающее движение назад (рис. 74).

43. Ду ли ся ча чжан (цзинь цзи шан цзя) – шаг на одной ноге, сбивающая вниз ладонь (золотой петух взлетает на насест).

Левая нога выполняет большой шаг вперед и с притопыванием (чжэн цзяо) опускается на землю. Вес тела полностью переносится на левую ногу. Одновременно с этим правый кулак изменяется в ладонь и наносит резкий срубывающий удар косо вниз. Ладонь правой



172

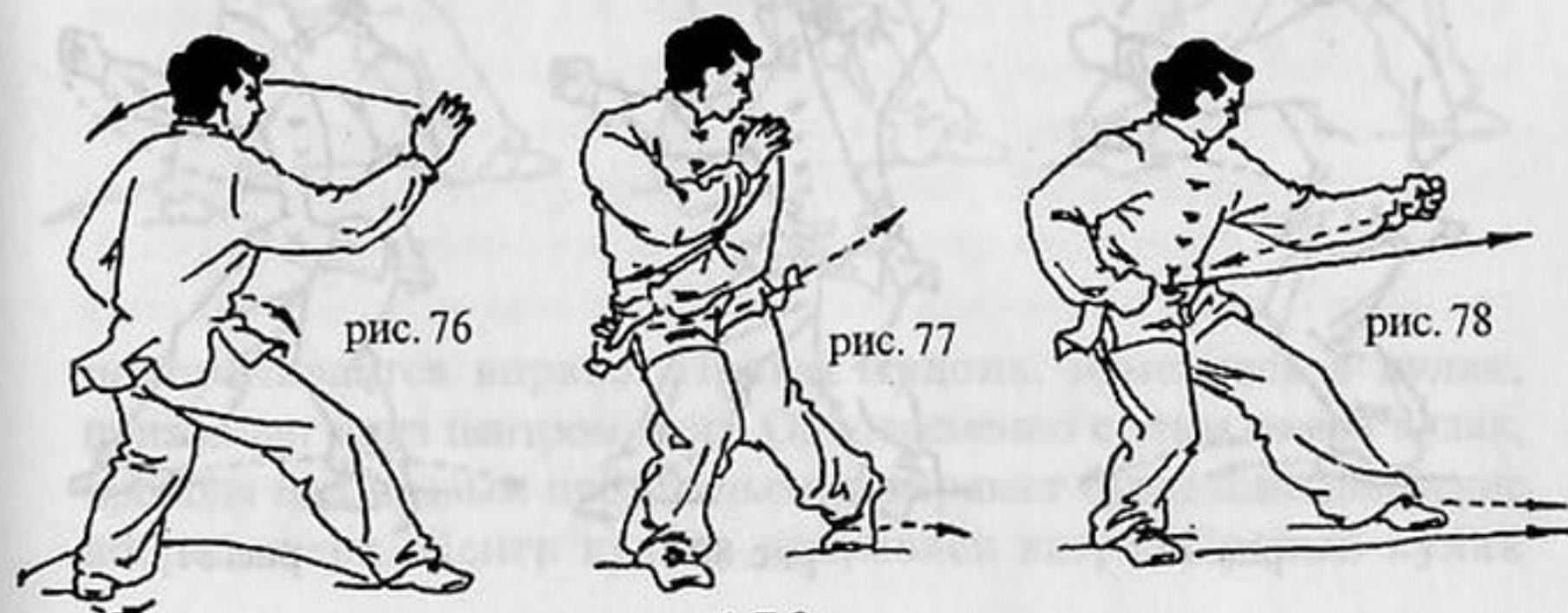
руки располагается у левого бедра. Центр ее направлен наружу. Левая ладонь, совершая движение навстречу правой, выполняет прикрывающее, проникающее движение вверх и останавливается у правого плеча. Центр ладони направлен внутрь. Правая стопа подтягивается к щиколотке левой ноги и замирает, не опускаясь на землю (рис. 75). Выполняя это движение, очень важно согласовать одновременное движение руками с притопыванием левой ногой и скручиванием поясницы.

44. Цзинь бу ю тяо чжан (цзинь цзи бао сяо) – шаг вперед, правая вспарывающая ладонь (золотой петух возвещает рассвет).

Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить шаг вперед правой. Позиция ног соответствует правосторонней сань ти ши. Правая ладонь совершает косой вспарывающий удар вперед-вверх. Пальцы правой ладони, хлестко выпуская усилие, направляются вверх. Одновременно с этим левая ладонь опускается к левому боку. Центр левой ладони направлен вниз (рис. 76).

45. Чжэн чжуань шэн шэ син – разворот тела влево, форма змеи.

Вес тела переносится на левую ногу. Тело разворачивается на 180 градусов влево. Правая нога, следуя повороту тела, выполняет дугообразный шаг и, опускаясь на землю, сильно скручивает носок стопы внутрь. Вес тела переносится на правую ногу. Правая ладонь, следуя вращению тела, описывает дугу в горизонтальной плоскости, собираясь к левому плечу. Центр ладони направлен вниз. Левая рука вытягивается вдоль тела, защищая корпус. Центр левой ладони косо направлен вверх. Пята левой ноги отрывается от земли (рис. 77).



173

Продолжая движение, выполнить шаг вперед левой ногой, приняв позицию сань ти ши. Левая ладонь изменяется в кулак и совершают подсекающий удар вперед-вверх. Большой палец левого кулака направлен вверх. Правая ладонь, изменяясь в кулак, собирается к правому боку (рис. 78).

46. Ти бу ю бэн цоань (яо цзы шу шэн) – шаг с поднятой ногой, правый прямой удар (ястреб складывает крылья).

Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить длинный шаг правой ногой вперед. Чуть оседая на правой ноге, нанести короткий прямой удар правым кулаком вперед. Левый кулак собирается к левому боку. Левая нога подшагивает к правой и замирает, не опускаясь на землю (рис. 79).

47. Шунь бу цзо пао цоань (яо цзы жу линь) – продольный шаг, левый пушечный удар (ястреб влетает в лес).

Продолжая движение, правый кулак слегка буравит вперед и подтягивается ко лбу, выполняя защитное движение. Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед левой. Левый кулак выполняет удар вперед и слегка вверх. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 80).

48. Цзо туй бу ло чжан (ху си лянь) – левый отступающий шаг, собирающая ладонь (тигриное умывание).

Правый кулак опускается к правому боку (рис. 81). Выполнить шаг левой ногой назад. Вес переносится на левую ногу. Правый



рис. 79

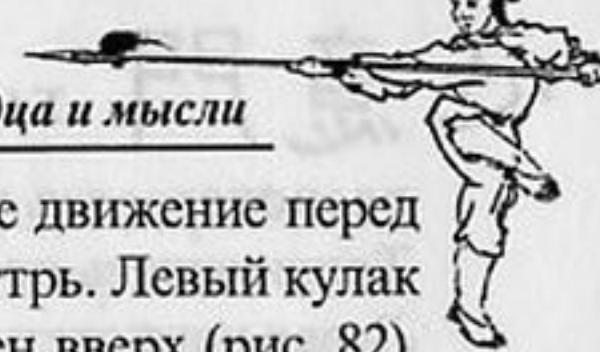


рис. 80



рис. 81

СИН И МЭНЬ - школа сердца и мысли



кулак, изменяясь в ладонь, совершают собирающее движение перед собой внутрь. Центр правой ладони направлен внутрь. Левый кулак собирается к левому боку. Центр кулака направлен вверх (рис. 82).

49. Ю туй бу ло чжан (ху си лянь) – правый отступающий шаг, собирающая ладонь (тигриное умывание).

Выполнить шаг назад правой ногой. Вес тела переносится на правую ногу. Корпус поворачивается вправо. Следуя повороту тела, левый кулак, изменяясь в ладонь, совершает собирающее движение вправо внутрь. Центр левой ладони направлен внутрь. Правая ладонь, изменяясь в кулак, собирается к правому боку. Центр правого кулака направлен вверх (рис. 83).

50. Цзо я ю цзя цоань (у лун цой шуй) – слева прижать, справа поддержать (черный дракон поднимается над водой).

Повернувшись влево, перенести вес тела на левую ногу. Правый кулак изменяется в ладонь и совершает закрывающее движение влево внутрь, после чего останавливается на уровне лица. Центр правой ладони направлен влево наружу. Левая ладонь, следуя повороту тела, изменяется в кулак и собирается к левому боку (рис. 84). Тело слегка



рис. 82



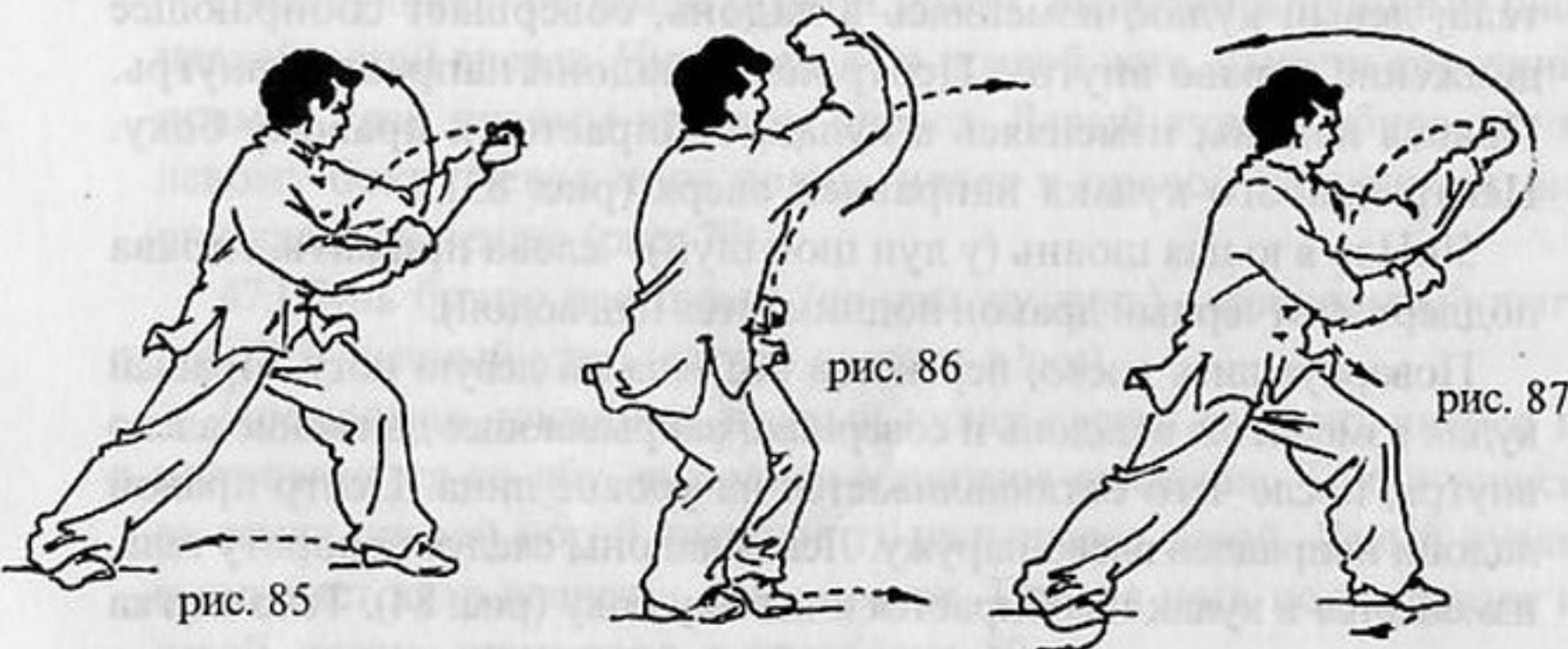
рис. 83



рис. 84

поворачивается вправо. Правая ладонь, изменяясь в кулак, прижимает вниз центром вниз. Одновременно с этим левый кулак, проходя над правым предплечьем, совершает буравящее движение вперед-вверх. Центр кулака направлен вверх. Правый кулак

располагается у внутренней стороны левого локтя (рис. 85). Толкнувшись от земли левой ногой, перенести вес тела на правую. Левая нога отступает к правой, упираясь носком в землю. Правый кулак, проходя ниже левого предплечья, выполняет подпирающее движение вверх на уровне лба. Центр правого кулака направлен вперед. Левый кулак, поворачиваясь центром вниз, опускается к низу живота, выполняя прижимающее движение (рис. 86).



51. Чжуань шэнь цзун бу шуан фэн цюань (янь цзы чао шуй) – разворот тела, стремительный шаг, разделяющее движение двумя кулаками (ласточка касается воды).

Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед левой. Правый кулак, поворачиваясь центром вниз, прижимает вниз до уровня груди. Слегка повернуть тело вправо. Левый кулак, поворачиваясь центром вверх и проходя над правым предплечьем, выполняет буравящее движение вперед-вверх (рис. 87). Тело поворачивается вправо. Следуя повороту тела, обе руки описывают дугу вверх-назад и вниз, совершая защиту и сброс атаки противника (рис. 88). Не прекращая движения, тело поворачивается влево на 90 градусов. Следуя движению, обе руки, описывая дугу, выдвигаются перед собой. Предплечье левой руки накрывает предплечье правой. Вес тела переносится на левую ногу. Вращаясь внутрь, левый кулак проходит не отрываясь под правый (рис. 89-90). Толкнувшись от земли левой ногой, выполнить длинный шаг (или прыжок) вперед.

Обе руки, поднявшись вверх, выполняют рубящий, дробящий удар вниз с одновременным приседанием на правой ноге. Центры обоих кулаков косо направлены вверх. Левая нога подтягивается к правой стопе, не опускаясь на землю (рис. 91).

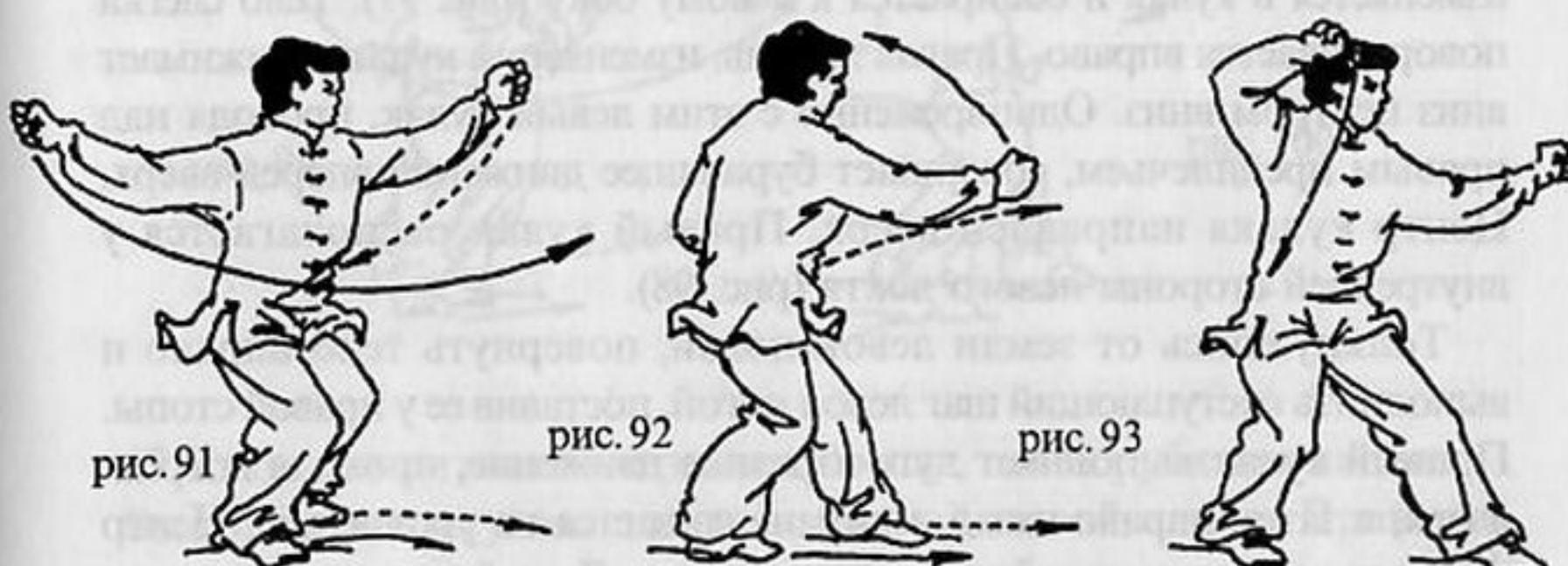


52. Цзинь бу ю бэн цюань - шаг вперед, прямой удар кулаком.

Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед левой. Левый кулак выполняет прижимающее движение перед собой и собирается к левому боку. Повернув тело влево, правый кулак выполняет прямой удар вперед. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 92).

53. Шунь бу пао цюань (яо цзы жу линь) – продольный шаг, пушечный удар (ястреб влетает в лес).

Выполнение данной техники соответствует приему 47 (рис. 93).



54. Цзо туй бу ло чжан (ху си лянь) – левый отступающий шаг, собирающая ладонь (тигровое умывание).

Выполнение данной техники соответствует приему 48 (рис. 94-95).

55. Ю туй бу ло чжан (ху си лянь) – правый отступающий шаг, собирающая ладонь (тигровое умывание).

Выполнение данной техники соответствует приему 49 (рис. 96).



рис. 94



рис. 95



рис. 96

56. Чжуань шэнь ю бэн цюань (цзинь цзи ши ми) – разворот тела, правый прямой удар кулаком (золотой петух клюет рис).

Повернувшись влево, перенести вес тела на левую ногу. Правый кулак изменяется в ладонь и совершает закрывающее движение влево внутрь, после чего останавливается на уровне лица. Центр правой ладони направлен влево наружу. Левая ладонь, следуя повороту тела, изменяется в кулак и собирается к левому боку (рис. 97). Тело слегка поворачивается вправо. Правая ладонь, изменяясь в кулак, прижимает вниз центром вниз. Одновременно с этим левый кулак, проходя над правым предплечьем, совершает буравящее движение вперед-вверх. Центр кулака направлен вверх. Правый кулак располагается у внутренней стороны левого локтя (рис. 98).

Толкнувшись от земли левой ногой, повернуть тело вправо и выполнить отступающий шаг левой ногой, поставив ее у правой стопы. Правый кулак выполняет дугообразное движение, проходя вперед-вверх, а затем вправо-назад, и останавливается на уровне лба. Центр правого кулака направлен вперед-вверх. Левый кулак, вращаясь



внутрь, опускается по дуге вниз, останавливаясь у левого бедра (рис. 99). Не прекращая движение, повернув тело влево, выполнить шаг вперед левой ногой. Левый кулак, изменяясь в ладонь, выполняет собирающее, прижимающее движение перед собой. Правый кулак, опустившись к правому боку, выполняет прямой удар вперед. Большой палец правого кулака направлен вверх. Левая ладонь прикрывает запястье правой руки. Правая нога подшагивает к левой, плотно притираясь к земле (рис. 100).



рис. 97



рис. 98

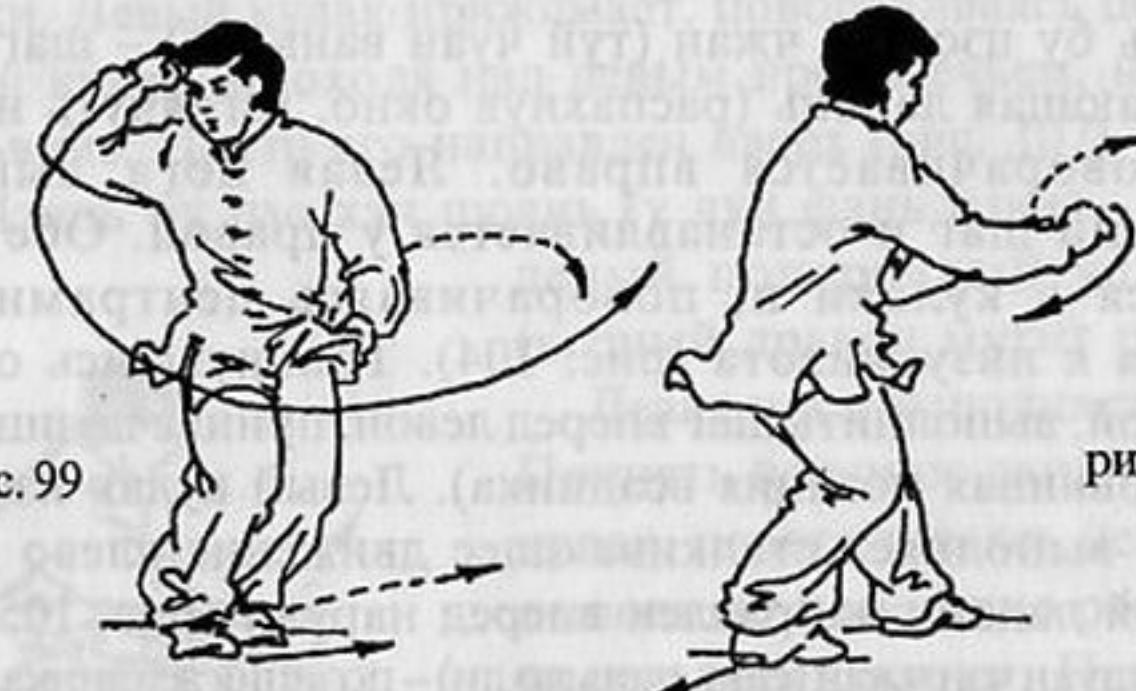


рис. 99



рис. 100

57. Чэ бу цзо пи чжан – отводящий шаг, левая рубящая ладонь.

Выполнить отступающий шаг правой ногой назад. Правый кулак, поворачиваясь центром вверх, собирается к правому

боку. Левая ладонь слегка выдвигается вперед, после чего изменяется в кулак и, поворачиваясь центром вверх, собирается к низу живота. Тело поворачивается вправо. Левая нога выполняет отступающий шаг и опускается носком на землю возле правой (рис. 101-102). Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед левой, приняв позицию сань ти ши. Оба кулака изменяются в ладони. Тело поворачивается влево. Левая ладонь выполняет рубящий удар вперед. Правая ладонь располагается чуть ниже левого локтя. Центры ладоней направлены вниз (рис. 103).

рис. 101



рис. 102



рис. 103

58. Цзинь бу цзо туй чжан (туй чуан вань юэ) – шаг вперед, левая толкающая ладонь (распахнув окно, взглянуть на луну).

Тело поворачивается вправо. Левая нога выполняет отступающий шаг и останавливается у правой. Обе ладони изменяются в кулаки и, поворачиваясь центрами вверх, собираются к низу живота (рис. 104). Толкнувшись от земли правой ногой, выполнить шаг вперед левой, приняв позицию башни ма бу (половинная позиция всадника). Левый кулак изменяется в ладонь и выполняет сталкивающее движение влево наружу. Центр левой ладони направлен вперед наружу (рис. 105).

59. Ма бу шуан чэн чжан (сань пань лоди) – позиция всадника, двойное упирание ладонями (опустить три блода на землю).

Тело слегка поворачивается вправо. Правый кулак изменяется в ладонь и совместно с левой ладонью собирается к низу живота (левая ладонь над правой). Выполнив поперечное подшагивание вперед



левой, а затем правой ногой, принять позицию башни ма бу. Корпус тела слегка поворачивается влево и вниз. Одновременно с этим обе ладони, разводясь в стороны, выполняют сталкивающее движение. Центры ладоней косо направлены вниз (рис. 106).



рис. 104



рис. 105



рис. 106

60. Цзо пань ся ча цюань (лань лун во дао) – приседание со скручиванием ног, удар кулаком вниз (ленивый дракон лежит на пути).

Правая нога выполняет шаг вперед и опускается на землю перед левой, сильно разворачивая носок стопы наружу. Обе ноги приседают. Тело поворачивается влево. Обе ладони изменяются в кулаки. Левый кулак прижимает, поворачиваясь центром вниз. Правый кулак, проходя над левым предплечьем, наносит удар вперед-вниз. Центр его направлен вверх (рис. 107).

61. Цзинь бу цзо хэн цюань (у лун фань цзян) – шаг вперед, левый поперечный удар кулаком (черный дракон мутит реку).

Левая нога выполняет шаг вперед. Принять позицию сань ти ши. Левый кулак, поворачиваясь центром вверх, выполняет поперечно раскрывающий удар вперед-влево. Правый кулак, поворачиваясь центром вниз, собирается к правому боку (рис. 108).

62. Юань ди ю бэн цюань – стоя на месте, ударить правым кулаком вперед.



рис. 107

Тело поворачивается слегка влево. Вес тела переносится на левую ногу. Правый кулак наносит прямой удар вперед. Большой палец направлен вверх. Левый кулак собирается к левому боку. Центр левого кулака направлен вверх (рис. 109).

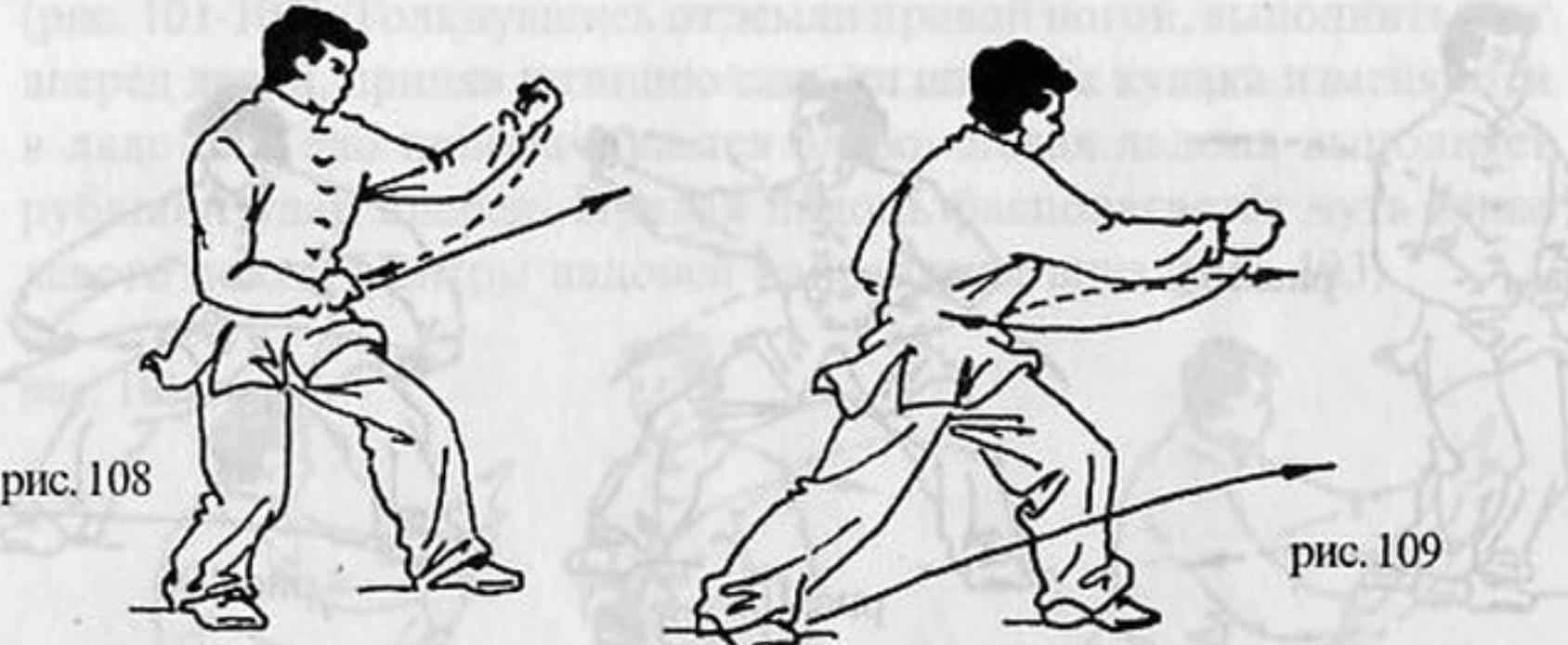


рис. 108

рис. 109

63. Цзо чун ю дэн (лун ху сян цзяо) – левый прямой удар кулаком, правый толчок стопой (единство дракона с тигром).

Полностью перенести вес тела на левую ногу. Скручивая корпус вправо, нанести отталкивающий удар вперед правой ногой одновременно с ударом левого кулака вперед. Большой палец левого кулака направлен вверх. Правый кулак, поворачиваясь центром вверх, собирается к правому боку (рис. 110).

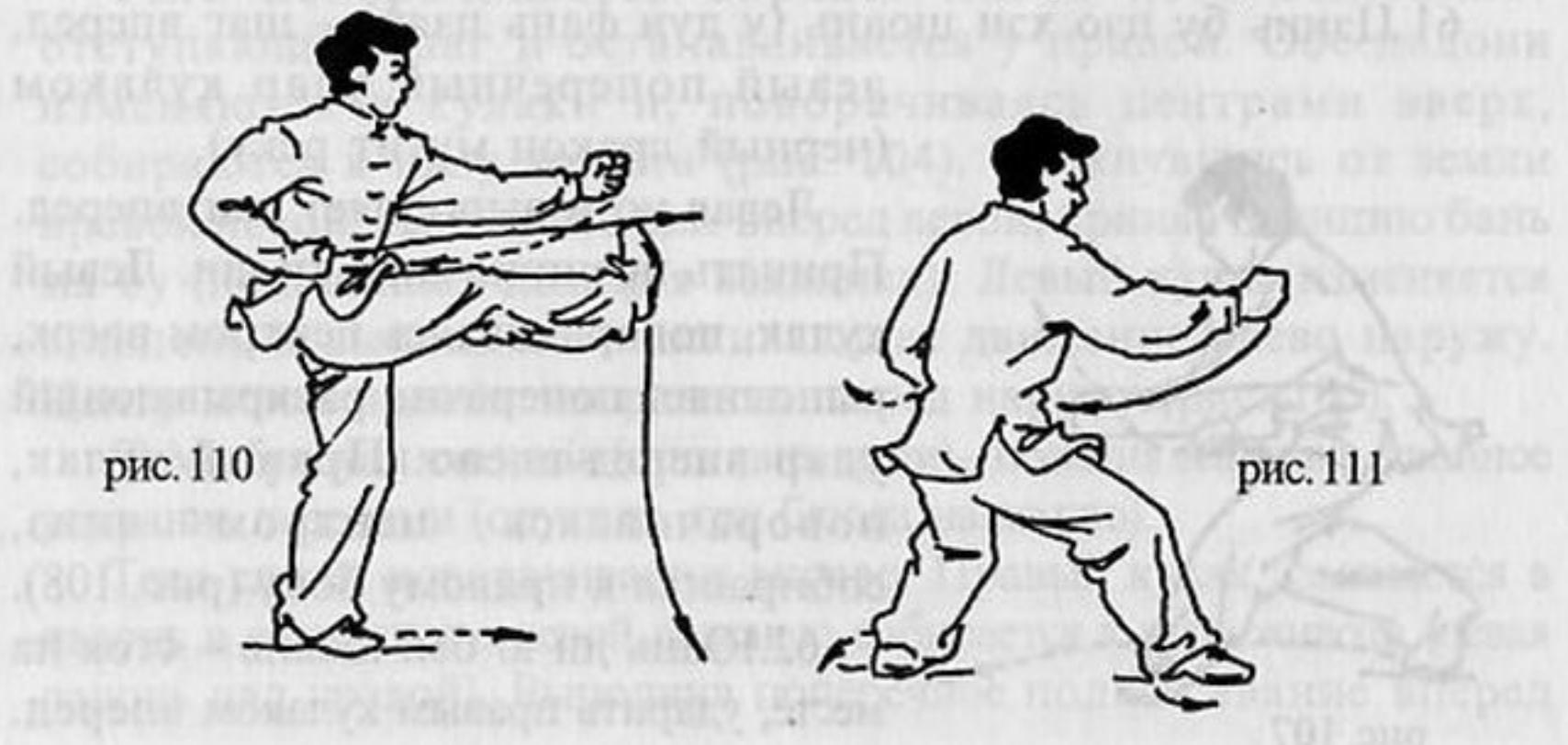


рис. 110

рис. 111

64. Шунь бу ю бэн цюань – продольный шаг, правый прямой удар кулаком.

Чуть присев на левой ноге, выполнить шаг вперед правой ногой. Поворачивая корпус влево, нанести прямой удар вперед правым кулаком. Большой палец правого кулака направлен вверх. Левый кулак, поворачиваясь центром вверх, собирается к левому боку. Левая нога подшагивает к правой, плотно притираясь к земле (рис. 111).

65. Чжуань шэнь шуан бай чжан (фэн бай хэ е) – разворот тела, взмахнуть двумя ладонями (ветер раскачивает лист лотоса).

Тело поворачивается влево-назад. Вес переносится на левую ногу. Два кулака, изменяясь в ладони, описывают дугу в вертикальной плоскости с одновременным шагом правой ногой вперед. Тело поворачивается влево, сильно скручиваясь в пояснице. Ладони обеих рук, заканчивая движение, наносят удар вниз и останавливаются на уровне груди. Центр правой ладони направлен вперед. Центр левой – косо вниз. Левая нога чуть подшагивает к правой, опираясь на землю носком стопы (рис. 112-113).

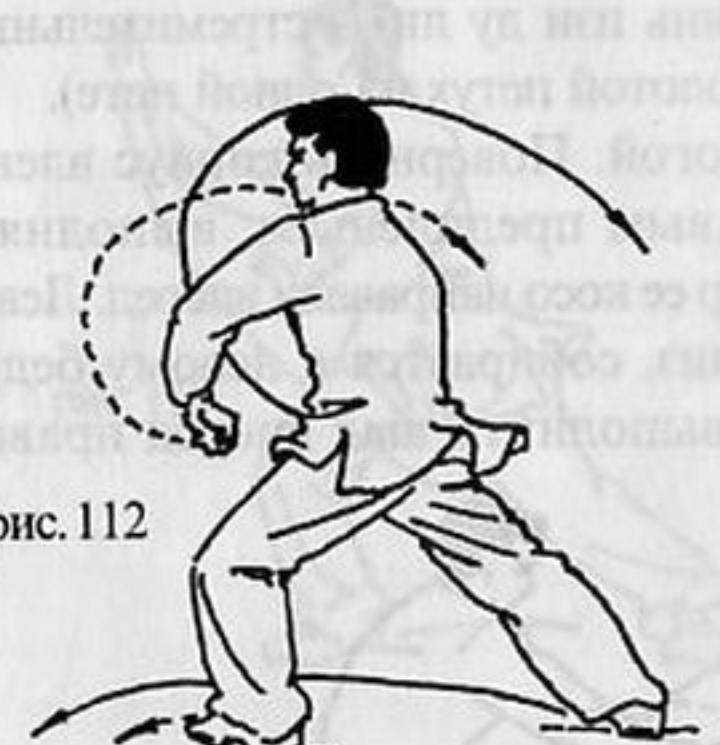


рис. 112



рис. 113

66. Цзинь бу цзо пи чжан – шаг вперед, левая рубящая ладонь.

Повернуть корпус влево. Выполнить небольшой шаг правой ногой вперед, принимая позицию гун бу (лукообразный шаг). Обе ладони изменяются в кулаки. Правый кулак выполняет буравящее движение вперед-вверх. Центр его косо направлен вверх. Левый кулак,

поворачиваясь центром вверх, собирается к левому боку (рис. 114). Выполнить шаг вперед левой ногой. Левый кулак, изменяясь в ладонь и проходя над правым предплечьем, выполняет рубящее, сталкивающее движение вперед. Центр левой ладони направлен вперед. Правый кулак, изменяясь в ладонь и поворачиваясь центром вниз, собирается к правому боку (рис. 115).



рис. 114



рис. 115

67. Цзун бу цянь чуань чжан (цзинь цзи ду ли) – стремительный шаг, проникающая вперед ладонь (золотой петух на одной ноге).

Выполнить шаг вперед левой ногой. Повернуть корпус влево. Правая ладонь, проходя под правым предплечьем, выполняет проникающее движение вперед. Центр ее косо направлен вперед. Левая ладонь, поворачиваясь центром вниз, собирается к левому бедру (рис. 116). Продолжая движение, выполнить шаг вперед правой



рис. 116



рис. 117



ногой. Левая нога собирается к щиколотке правой, не опускаясь на землю. Левая ладонь выполняет толчок вперед-вниз. Центр левой ладони косо направлен вниз. Правая ладонь собирается к правому боку центром вниз (рис. 117).

68. Юань хоу дяо шэн ю ши – правосторонняя форма «обезьяна хватает веревку».

Левая нога выполняет отступающий шаг, принимая позицию гун бу. Правая ладонь выполняет проникающее движение вперед. Центр ее косо направлен вперед. Левая ладонь совершает короткое отводящее движение наружу вниз. Центр ее направлен вниз (рис. 118). Повернув корпус слегка влево, выполнить отступающий шаг правой ногой. Вес тела переносится на левую ногу. Левая ладонь совершает отводящее, раскрывающее движение и останавливается у левой щеки. Центр ее косо направлен вперед. Правая ладонь выполняет срезающий удар вниз и останавливается у внутренней стороны правого бедра. Пальцы правой ладони направлены вниз (рис. 119).

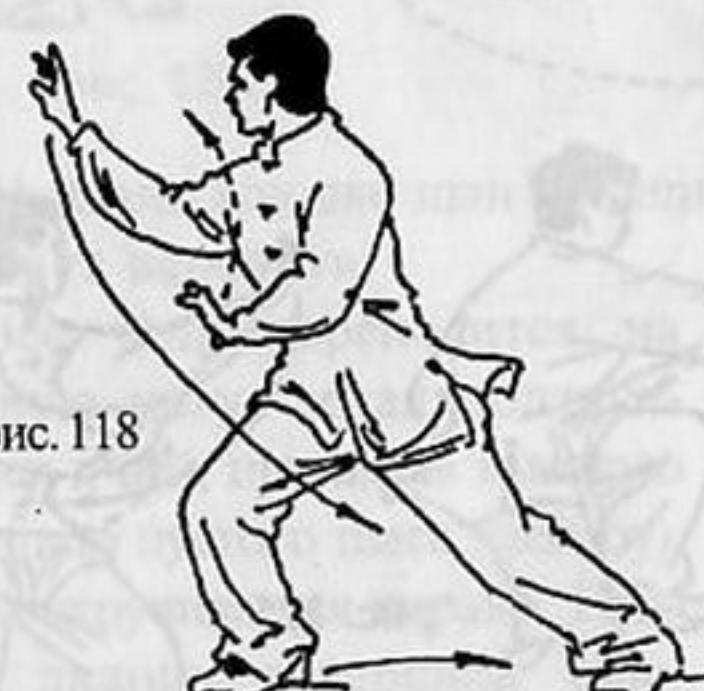


рис. 118



рис. 119

69. Юань хоу па гань ю ши - правосторонняя форма обезьяны, взбирающейся на бамбуковый шест.

Правая нога совершает шаг вперед. Правая ладонь наносит рубящий, сталкивающий удар, проходя под левой рукой. Левая рука собирается к животу. Центры ладоней направлены вниз. Левая нога выполняет шаг вперед и, касаясь земли, резко отталкивается от нее для последующего прыжка вперед. Колено правой ноги в момент

прыжка резко поднимается вверх, защищая низ живота. Левая ладонь совершает рубящий, сталкивающий удар вперед. Правая нога опускается, совершая шаг вперед. Принимается позиция правосторонней сань ти ши. Правая ладонь совершает сталкивающее, рубящее движение вперед. Левая ладонь подтягивается к внутренней стороне правого локтя. Центры ладоней направлены вниз (рис. 120-125).



рис. 120

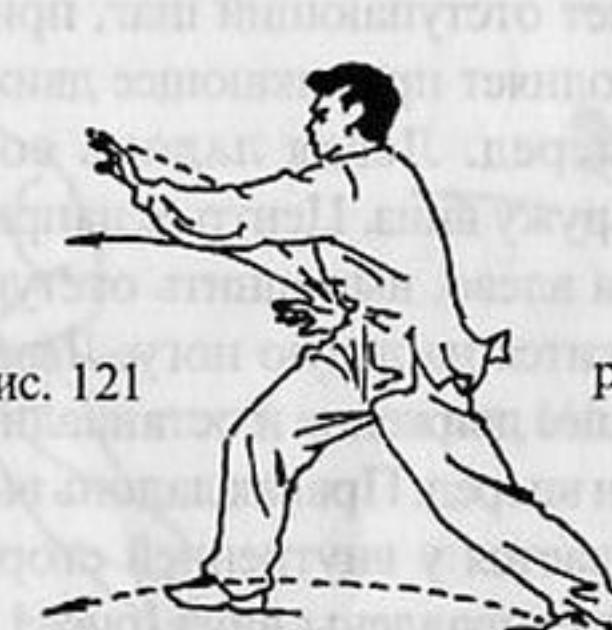


рис. 121



рис. 122

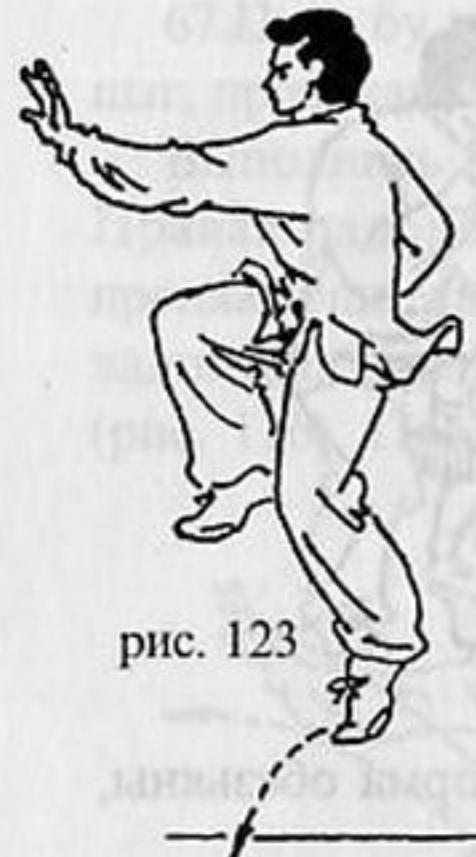


рис. 123



рис. 124

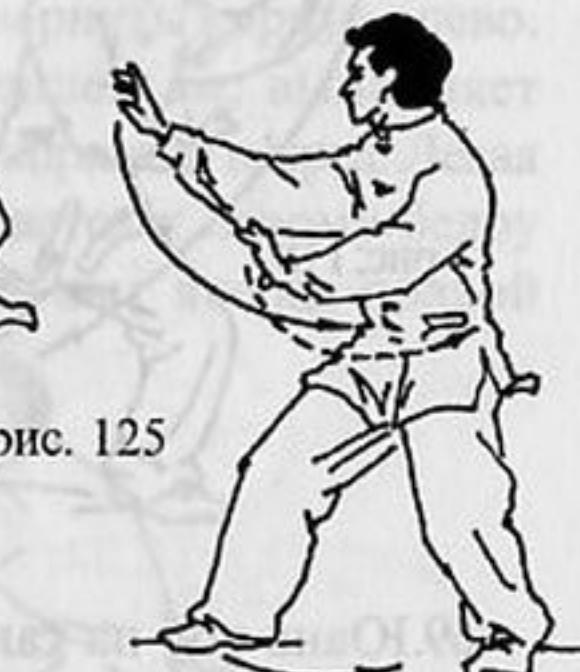


рис. 125

70. Чжуань шэн юань хоу гуа инь ши - разворот тела, форма обезьяны с подвешиванием и запечатыванием.

Тело слегка поворачивается влево, правая рука опускается вниз (гуа). Правая нога выполняет раскрывающийся шаг вперед-вправо (бай бу). Правая рука, продолжая движение, выполняет отводящее,

защитное движение вправо-вверх (рис. 126-127). Не прекращая движение, левая нога совершает закрывающийся шаг вперед (коу бу). Тело разворачивается на левой ноге на 180 градусов (рис. 128). Продолжая движение, совершить отступающий шаг правой ногой назад. Левая рука совершает сгребающее движение внутрь, правая ладонь располагается у локтя левой руки. Центры ладоней направлены вниз (рис. 129).



рис. 126



рис. 127



рис. 128



рис. 129



рис. 130

71. Юань хоу дяо шэн цзо ши - левосторонняя форма «обезьяна хватает веревку».

Вес тела переносится на правую ногу, левая подтягивается к ней, принимая высокую позицию пустого шага (сюй бу). Тело скручивается вправо. Правая ладонь совершает срывающее, раскрывающее движение вправо на уровне бровей. Центр ладони косо направлен вниз. Левая ладонь резко опускается вниз, защищая низ живота (или нанося косой рубящий удар вниз). Центр ладони направлен вправо (рис. 130).

72. Юань хоу па гань цзо ши - форма обезьяны, взирающейся на бамбуковый шест.

Левая нога совершает шаг вперед. Левая ладонь наносит рубящий, сталкивающий удар, проходя под правой рукой. Правая рука собирается к животу. Центры ладоней направлены вниз (рис. 131). Правая нога выполняет длинный шаг вперед и, касаясь земли, резко отталкивается от нее для последующего прыжка вперед. Колено левой ноги в момент прыжка резко поднимается вверх, защищая низ живота. Правая ладонь совершает рубящий, сталкивающий удар вперед. Правая нога опускается на землю, левая совершает шаг вперед. Принимается левосторонняя позиция сань ти ши. Левая ладонь совершает сталкивающее, рубящее движение вперед. Правая ладонь подтягивается к низу живота. Центры ладоней направлены вниз (рис. 132-136).



рис. 131



рис. 132



рис. 133



рис. 134



рис. 135

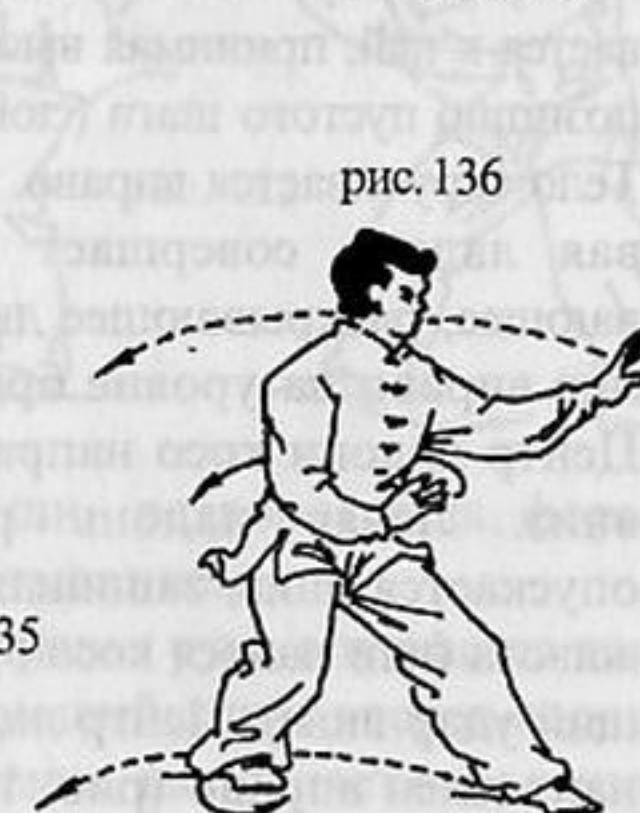


рис. 136

73. Чжуань шэнью чуань чжан - разворот тела, правая проникающая ладонь.

Повернуться на правой ноге влево и выполнить шаг назад левой ногой. Одновременно с поворотом тела левая ладонь, поворачиваясь центром вверх, выполняет широкое раскрывающее движение в горизонтальной плоскости. Правая ладонь, поворачиваясь центром вверх, следует повороту тела и останавливается у низа живота (рис. 137). Повернув тело влево, выполнить шаг правой ногой вперед. Одновременно с этим правая ладонь, проходя под предплечьем левой руки, выполняет проникающее движение вперед-вверх. Левая ладонь собирается к внутренней стороне правого локтя. Центры обеих ладоней направлены вверх (рис. 138).

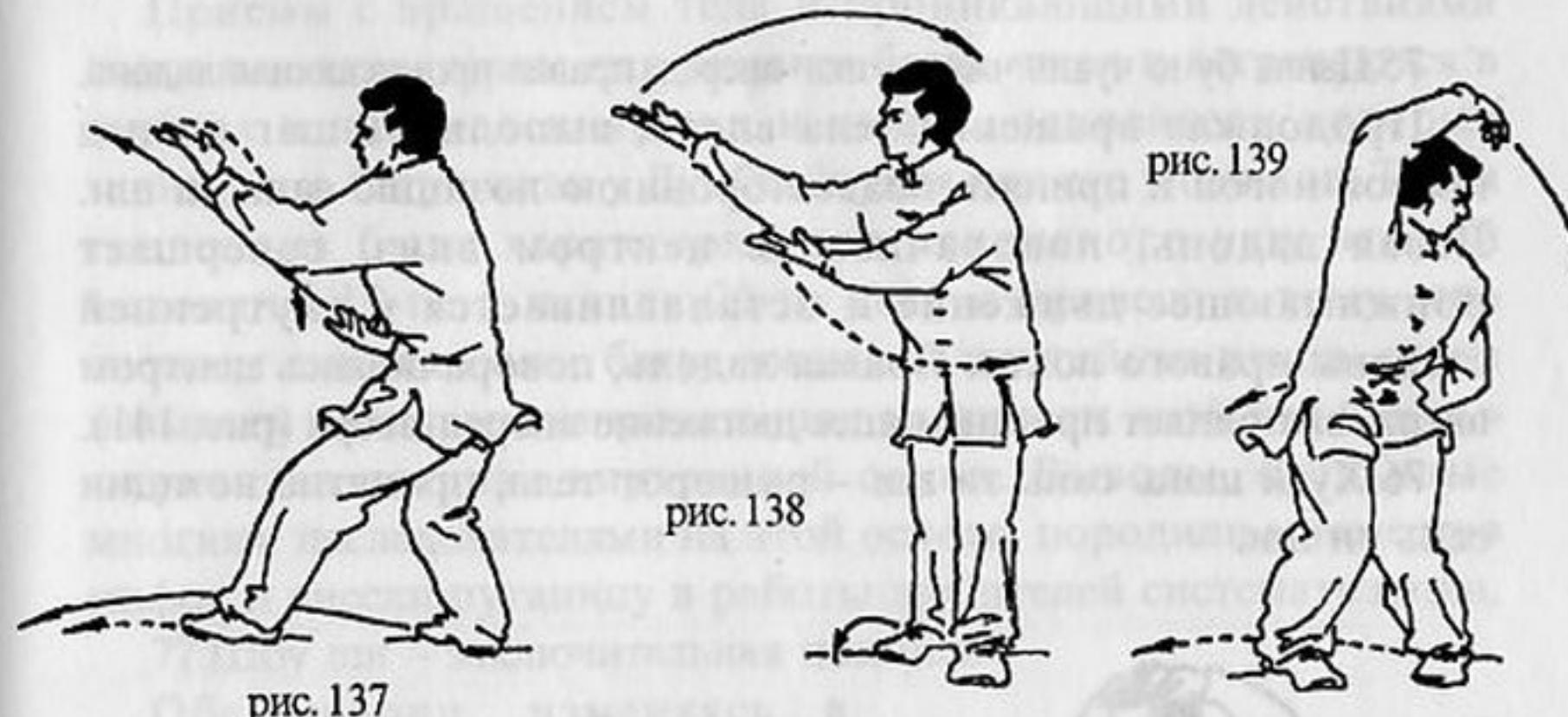


рис. 139

рис. 138

рис. 137

74. Чжуань шэнью бу гай чжан - разворот тела, шаг «припадающий к земле» и накрывающая ладонь.

Повернуть тело на правой ноге на 180 градусов влево и выполнить шаг назад левой ногой, приняв позицию пу бу (глубина позиции зависит от физических возможностей занимающегося). Правая ладонь, следя врашению тела, описывает дугу вверх над головой, а затем назад, опускаясь до уровня груди. Центр ее направлен внутрь. Левая ладонь, следя врашению тела, проскальзывает за спину и опускается вдоль левого бедра.

Центр левой ладони направлен наружу вверх (рис. 139-140).

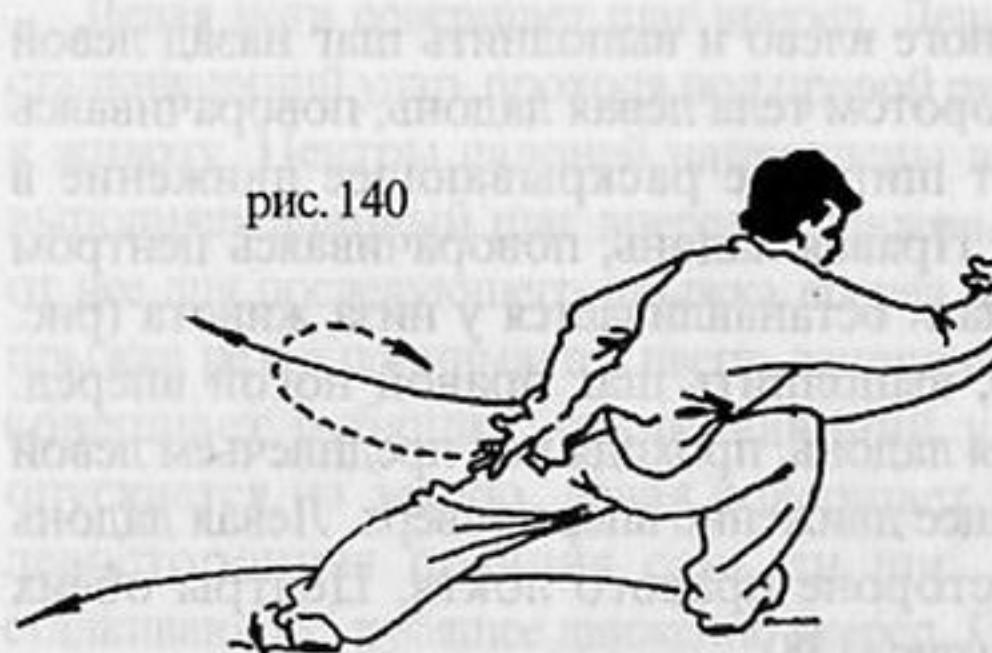


рис. 140



рис. 141

75. Цзинь бу ю чуань чжан – шаг вперед, правая проникающая ладонь. Продолжая вращение тела влево, выполнить шаг вперед правой ногой и принять правостороннюю позицию сань ти ши. Левая ладонь, поворачиваясь центром вниз, совершает прижимающее движение и останавливается у внутренней стороны правого локтя. Правая ладонь, поворачиваясь центром вверх, выполняет проникающее движение вперед-вверх (рис. 141).

76. Хуэй шэнь сань ти ши – разворот тела, принятие позиции сань ти ши.



рис. 142



рис. 143

Перенести вес тела на правую ногу. Повернуть тело влево на 180 градусов, приняв позицию сань ти ши. Правая ладонь перемещается, описывая дугу вверх до уровня лба, а затем, поворачиваясь центром вниз, опускается к низу живота. Левая ладонь, проскальзывая за спину и следуя повороту тела, выставляется вперед. Центр левой ладони направлен вперед-вниз (рис. 142-143).

Применение серии приемов 73-76 демонстрирует тактику и манеру ведения поединка, характерную для школ багуа чжан. Вращения, в основном, используются, как уходы от атак противника и уклоны. Проникающие действия используют, как срезание прямых атак и проникновение в оборону противника. При использовании захватов вращения превращаются в броски.

Приемы с вращением тела и проникающими действиями ладонями характерны для техники багуа чжан и встречаются в школах и направлениях син и цюань, основатели которых занимались багуа чжан у Дун Хайчуана или его учеников. Такая тенденция была характерна для пекинского ушу второй половины 19-го и начала 20-го века и привела к тому, что системы син и цюань, багуа чжан, ян ши тайцзи цюань стали называть и систематизировать под названием «нэй цзя цюань» - кулечная техника внутренней семьи. Выводы, сделанные многими исследователями на этой основе, породили множество мифов и внесли путаницу в работы любителей систематизации.

77. Шоу ши – заключительная позиция.

Обе ладони, изменяясь в кулаки, поднимаются вверх до уровня лба и, поворачиваясь центрами вниз, опускаются к низу живота (рис. 144). Вес тела переносится на правую ногу. Левая нога отступает к правой ноге. Тело выпрямляется, кулаки, изменяясь в ладони, опускаются вдоль тела (рис. 145).



рис. 144



рис. 145

心意門

СОДЕРЖАНИЕ

Образы и формы в син и цюань.....	5
Ши эр син - 12 форм:	
Форма дракона.....	11
Форма тигра.....	29
Форма обезьяны.....	49
Форма лошади.....	63
Форма аллигатора.....	71
Форма петуха.....	79
Форма ястреба.....	101
Форма ласточки.....	119
Форма змеи.....	127
Форма птицы тай.....	135
Форма орла и медведя.....	141
Таолу син и лян цюань.....	151
СОДЕРЖАНИЕ.....	192
Литература.....	193



Литература

1. Аль-Фараби. «Естественно-научные трактаты», Алма-Ата, 1987 г.
2. «Голос яшмовой флейты». Из китайской классической поэзии в жанре цы (в переводах М. Басманова), Москва, 1988 г.
3. У Чэнъэнь. «Путешествие на Запад». Перевод Рогачева А. Переводы стихов под редакцией Адалиса А. и Голубева И., Москва, 1954 г.
4. Ван Цзянхуа. «Син и цюань», Пекин, 1997 г.
5. Ли Синмин. «Синь и мэн ми цзи», Пекин, 1996 г.
6. Ли Тяньцзы, Ли Дэнь. «Син и цюань шу», Пекин, 1983 г.
7. Ма Литан. «Ма Литан ян цигун», Пекин, 1988 г.
8. Сун Гуанхуа. «Сун ши син и цюань», Тайюань, 2001 г.
9. Чжан Тун. «Син и цюань ши чжань чжао фа», Пекин, 1999 г.
10. Чжоу Юнсян, Чжоу Юнфу, Мэй Чжоуцунь. «Чжун го син и цюань», Хайкоу, 1990 г.
11. Ша Гожэнь. «Сань шоу пао», Пекин, 1983 г.



*Дочернее предприятие Информационно - методический центр
“ВЭНЬ У”*

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

Танлан цюань - Стиль богомола.

/вышла в сентябре 2002 г./

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



Синь и мэнь. Школа сердца и мысли.

/1 часть вышла в июле 2003 г./

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

Чо цзяо. Стиль «пронзающие ноги».

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

Фуцзянь нань цюань. Стили ушу провинции Фуцзянь.

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

Багуа чжан саньшоу. Боевая техника багуа чжан.

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

В разделе “Культура и искусство” готовятся к изданию:

Жемчужины бесед и суждений “Лунь юй” Кун Цзы.

Каллиграфические образцы переведенных из японской мудрости из Китая Кун Цзы

Шедевры живописи и каллиграфии Китая. Иллюстрированный альбом.

Сборник русских и украинских сказок “Таинственный полусвет”.

Классическая музыка Востока.

Для получения справок по вопросам заказов, заявок,

предложений, оптовых закупок КОНТАКТНЫЕ КООРДИНАТЫ:

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

E-mail : unicon@office1.dp.ua

E-mail : shigu@mail.ru

Телефон : (056) 7700307

Тел./факс : (056) 7700316

Сайт : www.venwu.com.ua

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

Книги-почтой:

Ранее изданные книги **ДП ИМЦ “Вэнь У”** можно купить по почте (на территории России), прислав заявку (+ надписанный конверт) по адресу: 129323

Москва, а/я 1.

Интернет-магазин: www.bookmail.ru

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





Традиційні стилі ушу

СІНЬ І МЕНЬ

Школа серія і думки
друга частина

ВЕНЬ У

Науковий редактор *Ротань Ю. Г.*

Художньо-технічний редактор *Сметанин С. В.*

Коректор *Скічко О. М.*

Оформлення і верстка *Скічко В. В.*

Відповідальний за випуск *Скічко В. В.*

Підготовлено до друку ДП ІМЦ «ВЕНЬ У» ТОВ фірми «Юнікон ЛТД»

Свідоцтво серія ДК № 1217 від 30. 01. 2003 р.

Підписано до друку 18.08.03. Формат 60x84/16. Папір офсетний. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 11,39. Обл.-вид. арк. 12,25. Тираж 5000 прим.

Замовлення № 1884.

Віддруковано у друкарні ТОВ «Книга»,
49000 м. Дніпропетровськ, вул. Серова, 7.