

# Тайцзицюань школы Чэнь с приспособлениями и без них



В книге:

•  
основные  
теоретические  
положения

•  
практические  
рекомендации

•  
первый  
комплекс  
упражнений  
"лао цзя"

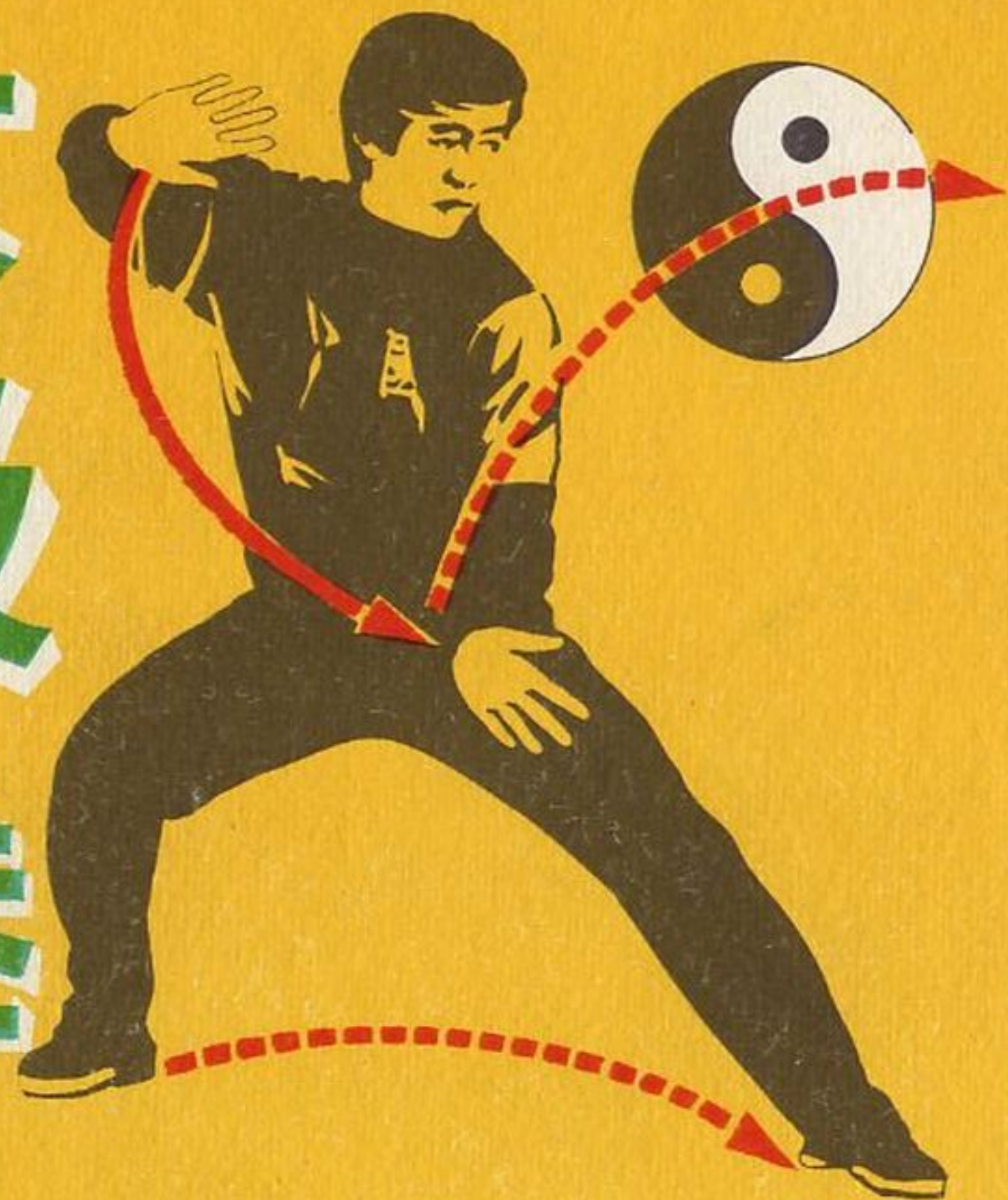
•  
системы  
упражнений  
"цзянь" и "дао"



по древнейшему боевому искусству  
и оздоровительной гимнастике тайцзицюань  
/школы Чэнь/

## 陈氏太极拳械汇宗

# 太 极 拳



ЧЭНЬ ЧЖЭНЛЭЙ

## Тайцзицюань школы ЧЭНЬ



**Тайцзицюань**  
**школы Чэнь**  
с приспособлениями  
и без них

太  
极  
拳





# 陈氏太极拳械汇宗

(一)

陈正雷 著



高等教育出版社

1989年12月第1版

ЧЭНЬ ЧЖЭНЛЭЙ

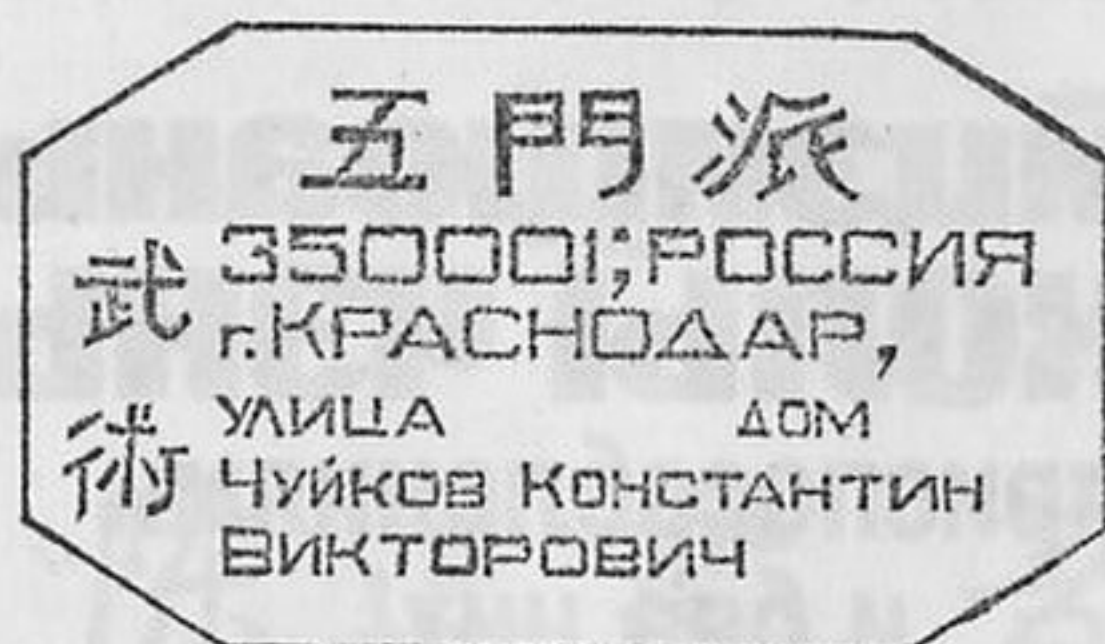
## Тайцзицюань ШКОЛЫ ЧЭНЬ

с приспособлениями  
и без них



Москва „Высшая школа“ 1993





Чэнь Чжэнлэй  
Ч-97 Тайцзицюань школы Чэнь с приспособлениями и без них:  
Пер. с кит. Л. Н. Алиева. — М.: Высш. шк., 1993. — 336 с.:  
ил.

ISBN 5-06-002553-5

Книга представляет собой первую часть сборника материалов по древнейшему боевому искусству и оздоровительной гимнастике тайцзицюань (школа Чэнь). В книге раскрываются основные теоретические положения, даются практические рекомендации, содержится описание первого комплекса упражнений «лао цзя» (старое направление) и систем фехтования шпагой и мечом (с иллюстрациями). В качестве приложения публикуются биографические сведения о виднейших мастерах этого искусства.

Материал изложен с учетом потребностей начинающих, может использоваться в качестве дидактического пособия.

Ч 4204000000—152 124—93  
001(01)—93

ББК 75.715  
7А 3.5

ISBN 7-04-002418-9/G · 149  
ISBN 5-06-002553-5

© Л. Н. Алиев, перевод на русский язык,  
предисловие, 1993

## Оглавление

Предисловие от переводчика	6
От автора	7
<b>ГЛАВА I. Общие положения</b>	
1. Происхождение и развитие тайцзицюань	9
2. Заповеди школы Чэнь	22
3. Тайцзицюань как боевое искусство и как способ укрепления здоровья	28
4. Требования к различным частям тела	35
5. Этапы и способы тренировки	45
6. Некоторые пояснения к рисункам	56
7. Положения рук и ног	57
8. Основные действия (движения)	61
<b>ГЛАВА II. Первый комплекс «лао цзя»</b>	
1. Пояснения	75
2. Названия упражнений	76
3. Выполнение упражнений	78
<b>ГЛАВА III. Фехтование шпагой</b>	
1. Пояснения	222
2. Названия упражнений	223
3. Выполнение упражнений	224
<b>ГЛАВА IV. Фехтование мечом</b>	
1. Пояснения	282
2. Названия упражнений	283
3. Выполнение упражнений	283
4. Семнадцать приемов фехтования мечом	313
Чэнь Чжаопи. Краткий биографический очерк	324
Чэнь Чжаокуй. Краткий биографический очерк	328
Трудное восхождение, неустанный поиск, или несколько слов об авторе этой книги	331



## Предисловие от переводчика

Впервые читателям и любителям восточных единоборств предоставляется возможность ознакомиться с теоретическими положениями и практическими действиями системы тайцзицюань школы Чэнь.

В основу теоретического обоснования этого вида ушу заложены классические китайские философские принципы «тайцзи инь-ян», т.е. всеобъемлющее взаимодействие двух противоположных начал — светлого и темного, положительного и отрицательного.

Тайцзицюань в своем практическом применении — это исключительно искусство самозащиты и способ укрепления здоровья.

Постоянная практика системы упражнений тайцзицюань эффективна в лечении многих хронических заболеваний, включая мышечные, костные и сердечно-сосудистые заболевания.

Ныне тайцзицюань — это интернациональное явление; во многих странах мира по этой системе занимаются миллионы людей, объединенные в Федерации и Клубы. Издательство надеется, что данная публикация послужит целям более широкого распространения тайцзицюань в нашей стране.

Л. Алиев

## От автора

Искусство ушу пришло к нам из глубокой древности, оно имеет множество направлений и стилей. Тайцзицюань — этот великолепный образец искусства ушу — по своим идейным и конструктивным особенностям стоит несколько особняком в общей системе, являясь самостоятельным, оригинальным направлением. Будучи одновременно и боевым искусством, и средством укрепления здоровья, это направление пользуется большой популярностью и с каждым днем получает все более широкое распространение.

Мастера Чэнь находились у истоков создания тайцзицюань. На протяжении нескольких веков это искусство непрерывно развивалось и совершенствовалось. Тайцзицюань включает умение координировать «ган» (твердый, жесткий) и «жоу» (мягкий, эластичный), чередовать быстрые и медленные движения, высоко прыгать, «обрушиваться» на противника, сосредоточиваться и расслабляться. Все это вызывает восхищение у профессионалов и любителей.

Автор с детских лет занимался под руководством родного дяди Чэнь Чжаопи по системе Чэнь Чжансина «лао цзя» (старое направление), включающей первый комплекс, второй комплекс (иначе «паочуй» — пушечные удары), фехтование мечом, копьем, шпагой (цзянь), палкой (гунь), единоборство «туйшоу» (толчки руками), а также изучал теорию. После смерти Чэнь Чжаопи в 1972 г. автор продолжил занятия под руководством двоюродного дяди Чэнь Чжаокуя по системе двоюродного деда Чэнь Факэ «синь цзя» (новое направление), включающей первый и второй комплексы, «туйшоу», броски и захваты, а также углубленное теоретическое обоснование. Автору посчастливилось более двадцати лет изучать искусство своих учителей, овладеть искусством кулачного боя и фехтования оружием, заниматься исследовательской работой, обменом опытом — все это позволило приблизиться к желаемому мастерству.

В 1982 г. перед специалистами ушу была поставлена задача провести работу по упорядочению и систематизации всей структуры ушу. Такие мастера из Чэньцзягоу, как Чэнь Синь, Чэнь Цзымин, Чэнь Чжаопи, последовательно разработали учение тайцзицюань,



однако их комментарии и теоретические обоснования были очень трудны для понимания начинающих. Необходимо было систематизировать и адаптировать всю имеющуюся литературу по теории, практике кулачного боя и фехтованию: Несмотря на сильное желание, автор долго не осмеливался взять в руки перо. Однако помощь соответствующих уездных и провинциальных спортивных комитетов, искренняя поддержка друзей сделали возможным появление этой книги. Вся работа состоит из трех частей:

#### Часть I

1. Теоретический раздел.
2. Первый комплекс «лао цзя».
3. Фехтование шпагой.
4. Фехтование мечом.

#### Часть II

1. Второй комплекс «лао цзя».
2. Фехтование копьем.
3. Фехтование большим мечом «чуньцю».
4. Фехтование «чунь» (палка, шест).

#### Часть III

1. Туйшоу.
2. Фехтование двумя шпагами.
3. Фехтование двумя мечами.
4. Фехтование двумя «цзянь» (четырёхгранный хлыст).
5. Фехтование «чунь» — спарринг.
6. Фехтование «шаочунь» (острый шест) — спарринг.

Каждая часть снабжена теоретическими пояснениями, содержит краткие сведения об известных мастерах тайцзицюань.

Описание комплексов (упражнений) сопровождается пояснениями относительно способов дыхания, перемещения внутренней энергии и техники ударов. Это очень полезно для новичков, специалисты же могут использовать эти примечания в качестве справочного материала.

К работе над рукописью первой части автор приступил в начале 1988 г., закончил в декабре того же года. Издательство «Высшее образование» оказало большую помощь в период работы над книгой. Автор выражает глубокую благодарность Чжан Баолиню, Ли Угуну, Цуй Гуанбо, Тянь Синьдэ, Бай Юси, Лу Чжэньюю, Лу Лили за искреннюю помощь в ходе работы над рукописью, Ли Хуншэну за сделанные фотографии, двоюродному брату Чэнь Кэлиню за редактирование рукописи. Работа была написана в сжатые сроки, поэтому, естественно, не лишена недостатков. Автор будет весьма благодарен всем, кто пришлет свои замечания и поправки.

Чэнь Чжэнлэй,

Декабрь 1988, Чэньцзягоу, уезд Вэньсянь

## ГЛАВА I

### ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

#### 1. Происхождение и развитие тайцзицюань

Чтобы получить представление об истоках возникновения искусства тайцзицюань, необходимо уяснить понятие «тайцзи». *Тайцзи* — это *тайсюй* (оба понятия используются в древней китайской философии, означают Космос, некую первозданную субстанцию. — Прим. пер.). Атрибутом «тай» (большой, космический) является «цзи» — гипотетический предел бесконечности, то, что еще не произошло во Вселенной; «сюй» — это космическая пустота, отсутствие материальных предметов, обитель Великого духа, источник Света, начало всех начал. Движение рождает светлое начало (ян), покой порождает темное начало (инь). Непрерывное взаимодействие этих двух начал лежит в основе тайцзи.

Инь — ян — эта важнейшая категория древней философии — призвана объяснить взаимодействие и взаимозаменяемость всего сущего во всем разнообразии предметов и явлений. В основе концепции лежит единство противоположностей, взаимопереход одного в другое; этот же принцип лег в основу боевого искусства, и именно по аналогии с философской категорией оно получило название *тайцзицюань* (цюань — досл. кулак; в широком понимании — искусство кулачного боя. — Прим. пер.). Движения в комплексах тайцзицюань строятся на бесконечных *взаимопереходах* и *трансформациях противоположностей* (инь — ян), *жесткости* (ган) и *мягкости* (жоу), *внутреннего настроя* и *внешних проявлений*, *действий верхней и нижней частей тела*, *замедлений* и *ускорений*, *формы и содержания*, *движений по ходу разматываемого клубка* (шунь) и *против* (ни).

Занятия тайцзицюань требуют полной самоотдачи и длительных тренировок — только в этом случае можно овладеть мастерством (*гунфу*) «*пять инь — пять ян*», т.е. проникнуться духом тайцзи. Такой уровень мастерства подразумевает органическое сочетание естественности и справедливости духа, истинности и чистоты духа, баланса инь — ян, координации всех проявлений и форм энергии тела: внутренней, внешней, верхней, нижней.



Искусство тайцзицюань ведет свое начало из деревни Чэньцзягоу уезда Вэньсянь провинции Хэнань.

Деревня Чэньцзягоу расположена на горном перевале Цинфэнлин к востоку от уездного города Вэньсянь; шесть веков назад место, где находилась эта деревня, называлось Чанъянцунь. В историко-географическом описании уезда Вэньсянь сказано: «В первые годы под девизом царствования Хуньу (1368 — 1396) эпохи Мин (китайская династия 1368 — 1644 гг. н.э. -Прим. пер.) монгольское войско Тимура обороняло Хуайцинфу (уезд Басянь, в состав которого входил Вэньсянь, находился в ведении властей города Хуайцинфу); армия Минов, предпринимавшая многочисленные наступательные действия, так и не смогла взять этот город приступом. Когда же наконец город был покорен, император Тайцзу перенес свой гнев на народ, начались массовые репрессии, многочисленные убийства коренных жителей; три раза пронеслась над городом истребляющая волна императорского гнева. Все было опустошено, разорено. Впоследствии началось массовое переселение в этот район жителей из провинции Шаньси, поэтому в этих местах до сих пор существует присказка: «Спроси меня, откуда мои предки, и я отвечу — из провинции Шаньси».

Основателем династии Чэнь считается Чэнь Бу, родом из Цзэчжоуцзюнь (совр. город Пучэн) провинции Шаньси. Чэнь Бу несколько раз менял место жительства: вначале переехал в уезд Хунтунсянь провинции Шаньси, затем на седьмом году девиза царствования Хуньу (1374) переехал в Хуайцинфу (совр. город Циньян). Чэнь Бу хорошо владел искусством кулачного боя и фехтования оружием; отличаясь добрым и отзывчивым нравом, снискал любовь и уважение соседей. Свое отношение к Чэнь Бу благодарные соседи выразили тем, что назвали его именем место, где он жил — Чэньбучжуан (чжуан — поселок. -Прим. пер.). После победы Народной революции 1949 года этот поселок вошел в состав уезда Вэньсянь и по настоящее время носит это название. Чэньбучжуан находился почти в низине, частые разливы заставили Чэнь Бу переехать в деревню Чанъянцунь, расположенную в 10 км от Вэньсянь.

Деревню Чанъянцунь пересекал глубокий овраг, и по мере усиления влияния семейства Чэнь в этих краях ее стали именовать Чэньцзягоу (досл. Овраг семейства Чэнь).

После переезда в Вэньсянь Чэнь Бу решил прочно обосноваться на этой земле и заложить основы семейного очага. Шестое поколение семейства Чэнь жило еще "под одной крышей", семья крепла и процветала — в седьмом поколении было уже несколько семейных хозяйств. Для защиты родных мест и обеспечения спокойствия во всем районе было создано общество, в котором молодое поколение обучалось боевому искусству.

Следует отметить, что все сведения об истории семейства до 1711 года почерпнуты из устных преданий, письменных свидетельств не сохранилось. Известно, что к 1711 году представитель

десятого поколения Чэнь Гэн установил мемориальный камень в честь основателя рода, на котором была высечена краткая история жизни и деятельности Чэнь Бу. Много воды утекло за триста с лишним лет до момента появления первого письменного памятника, значительная часть сведений о людях, делах, событиях, связанных с изучением ушу, оказалась утраченной. Семейная хроника, в которой письменно зафиксировано историческое развитие цюаньшу (искусство кулачного боя), дает описание событий и людей начиная с девятого колена, когда главой рода являлся Чэнь Вантин.

В Историко-географическом описании уезда Вэньсянь и Семейной хронике Чэнь записано: «Чэнь Вантин был очень известным мастером цюаньшу в конце эпохи Мин. Рассказы о его необычном искусстве передавались из поколения в поколение».

Чэнь Вантин, второе имя Чэнь Цзоутин (1600 — 1680), жил в конце эпохи Мин, начале Цин (эпоха Цин — 1644 — 1911. -Прим. пер.). Он был не только выдающимся воином, блестяще владел искусством кулачного боя и фехтования оружием, но также был человеком высокообразованным, склонным к теоретическим исследованиям. Особенно хорошо он был известен в провинциях Хэнань и Шаньдун. В то время в провинции Шаньдун было очень неспокойно, разбойники грабили и убивали людей, однако одно только упоминание о Чэнь Вантине действовало на бандитов устрашающе и являлось гарантией спокойствия.

На склоне лет пожилой мастер занимался обобщением материалов по цюаньшу, отбирал все лучшее из опыта других школ, разрабатывал теорию взаимодействия противоположностей инь — ян, составлял руководство по цзинло; занимаясь вопросами энергетических трансформаций и саморегуляции, создал целостную систему тайцзицюань на основе взаимодействия инь — ян, ган — жоу. Его система включала пять комплексов тайцзицюань, комплекс «паочуй» (пушечные удары), «108 действий чанцюань» (чанцюань — досл. длинный кулак, в названии содержится аналогия с непрерывным потоком реки Янцзыцзян, китайское название Чанцзян — длинная река -Прим. пер.), спарринг «туйшоу» (досл. толчки руками), фехтование мечом, копьем, шпагой, четырехгранным хлыстом и спарринг «чжаньцян» (досл. склеившиеся копья). Следует отметить, что спарринговые комплексы отличались совершенно новым стилем, впервые разработанным Чэнь Вантином.

Многое из наследия Чэнь Вантина за долгие века было утрачено. Сохранились ода «Цюаньцзин цзунгэ» (Во славу кулачного боя) и один раздел «Чандуаньцзю» (Слово о преимуществах и недостатках или о длинном и коротком оружии). «Слово», в частности, содержит такие строки: «В преклонном возрасте вспоминаю с благодарностью прошедшую жизнь — годы борьбы за справедливость и спокойствие, не раз приходилось смотреть опасности в глаза. Сейчас же иногда коротаю время за книгой, пишу о боевом



искусстве, не забывая пахать землю, с удовольствием передаю свой опыт внукам и племянникам...».

Своеобразие системы Чэнь Вантина заключено в следующем:

1. Сочетание искусства кулачного боя с саморегуляцией и сменой энергии (дыханием). Это правило относится к сфере «воспитания тела». Оно заимствовано у великого врача Хуа То, жившего в конце эпохи Хань (эпоха Хань — 206 г. до н.э. — 220 г. н.э. -Прим. пер.), предполагает сочетание подражания повадкам зверей и птиц (гибкости, зоркости, прыгучести) с дыхательными движениями. Такое подражание называется «Игры пяти зверей и птиц», впоследствии оно же легло в основу «цигун» (способ укрепления здоровья посредством применения силы «ци», т.е. животельной силы духа, цигунтерапия. -Прим. пер.) и внутренней саморегуляции.

Чэнь Вантин соединил систему координированных действий рук, глаз, корпуса, ног с саморегуляцией и энергетическими трансформациями, его искусство также подразумевает единство сознания, дыхания и действия, т.е. предполагает органическое единство внутреннего настроя (состояния) и внешних проявлений.

2. Сочетание ушу и учения о цзинло. Под цзинло понимают каналы, идущие от внутренних органов, по которым циркулирует дух и кровь; нарушения в системе этой циркуляции приводят к болезням. Правильная и бесперебойная циркуляция является залогом крепкого здоровья и долголетия. Чэнь Вантин, основываясь на результатах собственного опыта, обобщил принципы теории цзинло и создал комплексы тайцзицюань, все движения которых предусматривают круговые вращения.

3. Создание единоборства «туйшоу». Все системы ушу, пришедшие из древности, строились на пяти основных боевых действиях: *ти, да, шуай, на, де* (ти — толчок ногой; да — удар; шуай — бросок; на — досл. хватать, держать, предполагало прижатие артерий, жесткую фиксацию мышц, костей и суставов противника; де — падение, маневры ногами во время приземления. -Прим. пер.). Такие действия на практике могли привести к серьезным ранениям и травмам, поэтому в тренировках превалировала условность, символичность. Была разработана методика таких условных упражнений, однако, пользуясь подобной методикой, было очень сложно повышать уровень техники, поскольку она не позволяла в полной мере совершенствовать драгоценный опыт, накопленный многими поколениями мастеров. Учитывая все это, Чэнь Вантин создал единоборство *туйшоу*. Его система, сравнительно безопасная с точки зрения травматизма, явилась комплексным практическим руководством для отработки техники рукопашного боя.

4. Создание спарринговых систем фехтования копьями и шестами. Чэнь Вантин создал систему спарринга «чжаньцян», в основе которой лежит искусство непрерывного изменения позиций при

постоянном контакте копий, а также систему «восемь гань» (гань — род палки, шест) — обе эти системы являются основными в единоборстве тайцзицюань с использованием длинного оружия. В этих системах реализуется оригинальная идея передачи разматывающейся по ходу «чань» энергии — от бойца к оружию, т.е. имеет место синтез искусства кулачного боя школы Чэнь и фехтования. Новаии Чэнь Вантина привели к упрощению многих моментов в фехтовании длинным оружием и одновременно с этим открыли новые горизонты в повышении уровня мастерства.

5. Создание теории тайцзицюань. Теория тайцзицюань Чэнь Вантина создавалась на основе личного опыта самого мастера и обобщения опыта народного ушу эпохи Мин. Эта теория включает идею круговых вращений, категории жоу и ган, ши (упор, нагрузка) и сюй (свободное состояние, отсутствие нагрузки), шунь и ни, трансформации воли и духа, а также необходимость постоянного контроля за действиями противника. Чэнь Вантин утверждал, что ган содержится в жоу, ши следует противопоставлять сюй и, наоборот, изменения в направлении (по шунь — ни) (т.е. переходы от центробежных к центростремительным движениям и обратно зависят от изменений в объективных условиях), воля управляет духом, энергия накапливается и перемещается, противник должен находиться под постоянным контролем, в то время как боец тайцзицюань должен представлять для него загадку. Эти идеи выражены в первых двух фразах оды «Цюаньцзин цзунгэ»: «Противник не может предугадать моих действий — мои вращения ему неподвластны». Это есть не что иное, как указание на необходимость отрабатывать комплексы тайцзицюань на основе тактики гибкого реагирования с тем, чтобы добиться высшего мастерства «одолевать вес в тысячу цзиней усилием в два лян» (цзинь — около 0,5 кг; лян — 50 г).

Расцвет тайцзицюань продолжался в Чэньцзягоу и после Чэнь Вантина. Старики, дети, женщины, даже младенцы принимали участие в тренировках. Были в ходу даже присказки типа: «Выпил воду в Чэньцзягоу — победил врага любого». Подобное устное творчество очень хорошо отражало ситуацию с изучением тайцзицюань в то время. Именно дух неподдельного интереса к тайцзицюань, серьезность подхода к изучению системы явились причиной ее популярности на протяжении многих веков.

Выдающимся специалистом школы Чэнь в четырнадцатом поколении был Чэнь Чжансин, второе имя Чэнь Юньтин (1771 — 1853). Им написаны работы «Тайцзицюань ши да яолунь» (Десять основных суждений о тайцзицюань), «Тайцзицюань юн у яоянь» (Рассуждения об использовании оружия в тайцзицюань), «Тайцзицюань чжаньдоу пян» (Боевой аспект в тайцзицюань). Он творчески переработал и обобщил традиционные комплексы «лао цзя», которые существуют и по сей день — первый комплекс, вто-



рой комплекс (паочуй). Впоследствии всю систему тайцзицюань стали называть «лао цзя» или «да цзя» (большие рамки).

Чэнь Чжансин был профессиональным телохранителем (охранником), ему приходилось работать также в провинции Шаньдун. Его имя было широко известно в кругах специалистов ушу. Рассказывают, что когда он смотрел спектакли, стоя перед сценой (в старых китайских театрах не было сидячих мест) в окружении многотысячной толпы, и кто-нибудь пытался вытеснить его с удобного места, то «коса находила на камень», сдвинуть или столкнуть его было невозможно. Современники называли мастера «господин Таблица предков» (из-за строгой приверженности к классическим семейным традициям).

Его сын Чэнь Гэнъюнь также прекрасно владел искусством кулачного боя, он пошел по стопам отца и более десяти лет проработал телохранителем в Шаньдуне, являясь грозой для бандитов и разбойников. Благодарные жители Шаньдуна воздвигли ему мемориальный камень с описанием его славных дел. Сыновья Чэнь Гэнъюня Чэнь Яньнянь и Чэнь Яньси также были известными мастерами тайцзицюань. Учеником Чэнь Чжансина был Ян Лучан.

Еще одним представителем четырнадцатого поколения был Чэнь Юбэнь. Он внес определенные коррективы в структуру имеющихся комплексов, отказался от некоторых сложных действий и движений, связанных с выпуском энергии. Размеры его «рамок» (имеется в виду амплитуда вращательных движений. — *Прим. пер.*) были такие же большие, как и в «лао цзя». Впоследствии его системе стали называть «синь цзя» (новые рамки) или «сяо цзя» (малые рамки).

Представитель шестнадцатого поколения Чэнь Цинпин распространял свое мастерство в деревне Чжаобаочжэнь (2,5 км к северо-востоку от Чэньцзяоу), где он жил в семье жены. Он также внес свои поправки в исходные комплексы, придав им большую динамичность, однако усложнил структуру; его комплексы направлены на постепенное совершенствование навыков кулачного боя. Система получила название «Чжаобао цзя».

Представителем шестнадцатого поколения был Чэнь Синь, второе имя Чэнь Пинсань (1849 — 1929). На протяжении веков тайны мастерства тайцзицюань передавались от поколения к поколению в устной форме, письменных разработок было очень мало. В целях творческого развития наследия своих предков Чэнь Синь начал письменно фиксировать положения теории и практические рекомендации. За 12 лет он создал четырехтомный труд «Чэньши тайцзицюань тухуа цзяньи» (Наглядное изложение системы тайцзицюань школы Чэнь), в котором обобщил опыт предшествующих поколений мастеров клана Чэнь. Эта работа является важнейшим фундаментальным исследованием теории тайцзицюань; в ней нашли отражение законы динамики, функционирования каналов «Цзинло»; в основу теории положено действие центробежной

и центростремительной силы, а также законы внутренней энергии. Из других трудов Чэнь Синя следует отметить «Чэньши цзячэнь» (Семейная хроника Чэнь), «Саньсанью цюаньпу» (Варианты кулачного боя).

Представитель семнадцатого поколения Чэнь Факэ, второе имя Чэнь Фушэн (1887 — 1957), внес огромный вклад в дело развития и пропаганды тайцзицюань. С 1929 по 1957 год он преподавал в Пекине искусство кулачного боя. Свою систему он построил на принципах взаимодействия ган и жоу, а также на сочетании приемов, предусматривающих захваты, толчки, отклонения, броски через плечо и корпус, подсечки, удары. Он в совершенстве владел техникой, хорошо разбирался в людях, умел мастерски распознать психологию противника. Его справедливость и высокие моральные качества (воинская этика) снискали ему почет и уважение. У Чэнь Факэ было много учеников и последователей, среди них Шэнь Цзячжэнь, Гу Люсинь, Хун Цзюньшэн, Тянь Сючэнь, Лэй Муни, Фэн Чжитян, Ли Цзинью, Сяо Цинлин. Его сыновья Чэнь Чжаосюй и Чэнь Чжаокуй и дочь Чэнь Юйся также великолепно владели искусством тайцзицюань. Чэнь Чжаокуй сам преподавал боевое искусство в Пекине, Шанхае, Чжэнчжоу, Цзяоцзо (он обучал в основном по системе «83 позиции синь цзя») Чэнь Чжаокуй воспитал целую плеяду последователей и внес значительный вклад в дело распространения тайцзицюань.

Представителем восемнадцатого поколения был Чэнь Чжаопи, второе имя Чэнь Цифу (1893 — 1972). В 1928 г. братья Лэ Юшэн и Лэ Дутун, хозяева национальной аптеки Тунжэньтан города Бэйпин (Бэйпин — название Пекина в те годы. — *Прим. пер.*), в знак преклонения перед искусством семейства Чэнь через влиятельного посредника обратились в соответствующие инстанции г. Синьян провинции Хэнань с просьбой оказать любезность и направить к ним учителя из Чэньцзяоу. Выбор старейшин пал на мастера Чэнь Чжаопи, который и отправился в столицу. В октябре 1928 г. в газете «Бэйпин ваньбао» («Вечерний Бэйпин») было опубликовано обращение, написанное Ли Цинлинем (земляком Чэнь Чжаопи), в котором, в частности, говорилось: «Ушу в нашей стране должно служить целям защиты Родины, необходимо поднять это искусство на самый высокий уровень».

Теория Чэнь Чжаопи отличается глубиной, испытана практикой на протяжении десятков лет, им созданы такие труды, как «Чэньши тайцзицюань хуэйцзун» (Наследие тайцзицюань школы Чэнь), «Тайцзицюань жумэнь» (Введение в тайцзицюань), «Чэньши тайцзицюань туцзе» (Иллюстрированное пособие по тайцзицюань школы Чэнь), «Чэньши тайцзицюань лилунь шисаньпянь» (Тринадцать теоретических разделов по тайцзицюань школы Чэнь).

Среди его учеников были Чэнь Сяован, Чэнь Чжэнлэй, Ван Сиань, Чжу Тяньдай. Чэнь Чжаопи был высокоморальным, бес-



корыстным человеком, пользовался заслуженным авторитетом как в Китае, так и за рубежом. Его вклад в дело распространения тайцзицюань трудно переоценить, с его именем связана целая эпоха в развитии тайцзицюань.

В Чэньцзягоу практикуются следующие способы боевого искусства: первый и второй комплексы «лао цзя», первый и второй комплексы «синь цзя», первый и второй комплексы «сяо цзя», спарринг «туйшоу». Искусство владения оружием представлено комплексами: фехтование мечом, двумя мечами, копьем «цветы сливы» против палки «белой обезьяны», шпагой, двумя шпагами, большим мечом Чунью (Чунью — исторический период «Весны и Осени», 722 — 481 г. до н.э. — Прим. пер.), шестом — три разновидности. Во всех этих системах упражнений сохранены изначальная техника и традиционный стиль.

Искусство тайцзицюань, начало которому положило семейство Чэнь, в результате исторического развития общества (в особенности за последние сто лет) разделилось на несколько направлений. В настоящее время кроме школы Чэнь система тайцзицюань также представлена школами Ян, У, У, Сунь (две школы У, фамилии записываются разными иероглифами. — Прим. пер.)

### Школа Ян

Основателем школы является Ян Фукуй, второе имя Ян Лучан, родился в уезде Юннань провинции Хэбэй. Семья Ян была бедной, юный Фукуй был вынужден прислуживать в аптеке, которую открыл в Юннане уроженец Чэньцзягоу Чэнь Дэху. Мальчик продолжал служить у Чэнь Дэху и после возвращения хозяина в родные места. В то время Чэнь Чжансин в доме Чэнь Дэху обучал наследников боевому искусству — кулачному бою и фехтованию.

Мастер обратил внимание на Ян Фукуя — он приглянулся ему своей сообразительностью, честностью, исполнительностью, к тому же мальчик проявлял явный интерес к боевому искусству; учитель договорился с хозяином и начал обучать Фукуя искусству тайцзицюань. Новый ученик проявил недюжинное упорство в овладении навыками мастерства — после ночных тренировок, усталый, он засыпал на специальной узкой скамье, чтобы, упав с нее, быстрее проснуться и вновь приступить к занятиям. За семь лет он добился значительных успехов. Получив разрешение хозяина и учителя, Ян Фукуй покинул Чэньцзягоу и вернулся домой. (Впоследствии он два раза навещал семейство Чэнь.)

Благодаря поддержке близких друзей Ян Фукуя удалось поехать в Пекин, где он начал преподавать и участвовать в состязаниях. Победы над сильными соперниками принесли ему успех и возможность стать придворным преподавателем. Поскольку его учениками были представители «изнеженной» аристократии, ему

пришлось внести изменения в некоторые сложные движения, связанные с энергией прыжков и круговых вращений большой амплитуды; он также упростил позиции, сделал действия более мягкими.

Впоследствии его младший сын на основе методики отца разработал систему «чжун цзя» (средние рамки), а внук (сын Ян Цзяньхоу) Ян Дэньфу доработал ее. Благодаря усилиям Ян Дэньфу мы имеем систему в ее нынешнем виде, т.е. тайцзицюань школы Ян. Эта школа получила широкое распространение, она предусматривает естественность и плавность движений, мягкость позиций при условии, что «в мотке шерсти всегда спрятана игла».

Ян Дэньфу (1883 — 1936) — виднейший мастер тайцзицюань школы Ян. Его перу принадлежат такие работы, как «Тайцзицюань шиюньфа» (Способы применения тайцзицюань), «Тайцзицюань тиюн цюаньшу» (Практические советы по тайцзицюань). Он распространял свое искусство в городах Пекин, Шанхай, Гуанчжоу.

### Школа У

У Ян Лучана, когда он работал в Пекине придворным преподавателем, был ученик по имени Цюанью, маньчжур по национальности. Пройдя курс обучения у Ян Лучана, он продолжил занятия у Ян Баньхоу (старший сын Ян Лучана, 1837 — 1892). Свое искусство Цюанью передал сыну Цзяньцюаню, который впоследствии взял себе китайскую фамилию У (У Цзяньцюань, 1870 — 1942). Усилиями отца и сына было создано своеобразное направление, особенностью которого является соединение «да цзя» и «сяо цзя» в «чжун цзя», сочетание спокойствия и движения в единоборстве туйшоу, а также принцип «жоухуа» (смягчение). У Цзяньцюань организовал в Шанхае общество по изучению боевого искусства, подготовил много учеников. Его система тайцзицюань с заложенной в ней идеей «смягчения преимуществ» противника в настоящее время получила широкое распространение.

### Школа У

Основателем школы является У Юйсян (1812 — 1880), уроженец уезда Юннань провинции Хэбэй. Вначале он обучался по системе «да цзя» у своего земляка Ян Лучана; затем, преклоняясь перед авторитетом школы Чэнь, обратился к Чэнь Чжансину с просьбой давать ему уроки. Однако в то время мастеру из Чэньцзягоу было уже восемьдесят лет, и он прекратил преподавание, его сына Чэнь Гэньюня также не было в Чэньцзягоу — он работал телохранителем в провинции Шаньдун. Видя стремление У Юйсяна к учебе, Чэнь Чжансин порекомендовал ученика мастеру Чэнь Цинпину, который



преподавал одну из разновидностей «сяо цзя» по системе школы Чэнь. У Юйсян проявил упорство и настойчивость в учебе.

На основе полученных знаний и приобретенного опыта он создал свое направление — тайцзицюань школы У, — которое сочетает «да цзя» Ян Лучана и «сяо цзя» школы Чэнь. Секреты своего мастерства он передал племяннику Ли Ишэ (1832 — 1892), а тот, в свою очередь, обучил Хао Вэйчжэня (1849 — 1920). Хао Вэйчжэнь передал свое мастерство сыновьям Хао Юежу и Хао Шаошу. Хао Юежу был профессиональным преподавателем боевого искусства, при нем система тайцзицюань школы У быстро приобрела многочисленных поклонников. Особенности системы являются ловкие и точные действия, близкая дистанция, вращательные движения рук.

### Школа Сунь

Основателем школы является Сунь Лутан (1860 — 1930), уроженец уезда Ваньсянь провинции Хэбэй. Это известный мастер единоборств синъицюань и багуацюань (разновидности ушу; синъи — форма и содержание; багуа — «восемь триграмм», комплекс символических знаков. -Прим. пер.); автор работ «Синъицюань сюе» (Учение синъицюань), «Цюань и шу чжэнь» (Изложение истинного смысла боевого искусства). В Пекине современники с уважением называли его почетным именем Хохоу (досл. проворный, как обезьяна. -Прим. пер.).

В зрелые годы Сунь Лутан брал уроки тайцзицюань у Хао Вэйчжэня. Ему удалось искусно соединить в единую систему все лучшее из синъицюань, багуацюань и тайцзицюань. Его своеобразный стиль — тайцзицюань школы Сунь — сочетает быстрые вращения в различных направлениях с «подвижными, проворными» действиями ног.

### Упрощенные системы тайцзицюань

Государственным спортивным комитетом были подготовлены комплексы тайцзицюань, состоящие из 24, 48, 88 упражнений. В основу комплексов была положена система школы Ян с использованием элементов других направлений тайцзицюань. Кроме того, Кань Гуйсян (Институт физкультуры и спорта, г. Пекин) на основе системы «лао цзя» школы Чэнь разработал упрощенный комплекс из 36 упражнений. Чэнь Сяован (Центр ушу провинции Хэнань) на основе систем «лао цзя» и «синь цзя» школы Чэнь создал комплекс из 38 упражнений.

Таким образом, в настоящее время получило распространение множество стилей тайцзицюань, создано большое количество все-

ОСНОВНЫЕ ПОКОЛЕНИЯ МАСТЕРОВ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ ШКОЛЫ ЧЭНЬ  
(СПРАВОЧНАЯ ТАБЛИЦА)

			Чэнь Дакунь	Чэнь Шаньтун	Чэнь Бинци	
	Чэнь Жусинь		Чэнь Дапэн	Чэнь Шаньчжи	Чэнь Бинжэнь	Чэнь Чжансин
Чэнь Вантин (де- вятое поколение)			Чэнь Гуаньинь	Чэнь Цзяди		Чэнь Юхэн
Чэнь Бу (основа- тель рода)				Чэнь Цзе	Чэнь Гунчжао	
		Чэнь Солэ	Чэнь Шэньжу	Чэнь Цзинбо	Чэнь Яочжао	
			Чэнь Суньжу	Чэнь Цзися	Чэнь Дасин	
			Чэнь Чжэнжу			Чэнь Юбэнь
	Чэнь Цзяпфа			Чэнь Чжаочи		
			Чэнь Лянькэ		Чэнь Кэлинь	Чэнь Маолинь
				Чэнь Чжаотан	Чэнь Сяован	
		Чэнь Яньнянь		Чэнь Чжаопи	Чэнь Чжэнлэй	
Чэнь Гэнъюнь		Чэнь Дэнкэ		Чэнь Чжаопу	Чжу Тяньдай	
				Чэнь Чжаохай	Ван Сиань	
	Чэнь Яньси	Чэнь Факэ			Чэнь Чуньлэй	



Чэнь Чжансин				Чэнь Чжаосюй	Чэнь Сяосун	
			Ян Шаохоу	Чэнь Чжаокуй	Чэнь Тинчжоу	
		Ян Цзяньхоу		Чэнь Баоцзю	Жань Гуанъяо	
				Гу Люсинь	Чэнь Шитун	
Ян Лучан				Тянь Сюэнь	Чэнь Сяосин	
				Лэй Муни		
				Хун Цзюньшэн		
		Ян Баньхоу		Фэн Чжицян		
				Чэнь Шоули		
			Цзяньцзиоань	Чэнь Цюаньчжун		
				Чэнь Сюэюань		
			Чэнь Яо	Чэнь Сунъюань		Чэнь Лицин (женщина)
	Чэнь Юхэн	Чэнь Чжуншэн	Чэнь Мяо	Чэнь Чунъюань	Чэнь Хунле	
				Чэнь Цзымин		Чэнь Лисянь
			Чэнь Янь	Чэнь Цзиньбао		
		Чэнь Цзишэн	Чэнь Линь		Чэнь Босян	
				Чэнь Кэчжун		
				Чэнь Кэди	Чэнь Босянь	
			У Юйсян	Ли Ишэ	Хао Вэйчжэнь	Сунь Лутан
Чэнь Юбэнь	Чэнь Цинпин		Хэ Чжаоюань			

возможных комплексов, однако с точки зрения их организационной структуры все они восходят к системе «лао цзя» тайцзицюань школы Чэнь. В последние годы в провинции Хэнань, а также в городах Пекин, Шанхай, Нанкин, Сиань, Шицзячжуан, Чэньцзягоу созданы общества (исследовательские центры) по изучению и распространению опыта тайцзицюань — этой драгоценной реликвии культуры Китая; множатся усилия по пропаганде этого искусства во всем мире.

## ЗАПОВЕДИ ШКОЛЫ ЧЭНЬ

### 1. Двенадцать категорических требований:

- «Дуань» — скромный образ жизни;
- «Гун» — беспристрастность, правдивость;
- «Жэнь» — гуманность, человеколюбие;
- «Хао» — величие духа;
- «Чжун» — преданность и честность;
- «Чэн» — искренность и чистосердечность;
- «Цзин» — почтительность и скромность;
- «Чжэн» — справедливость;
- «Юн» — способность отважно встать грудью за правое дело;
- «Синь» — верность;
- «Дэ» — высокие моральные качества.

### 2. Двадцать предупреждений:

1. Не использовать власть для обмана.
2. Не пользоваться правом сильного и не запугивать слабых.
3. Не бояться опасности и помогать попавшим в беду.
4. Не совершать дурных поступков и не иметь дурных намерений.
5. Не злоупотреблять своим положением.
6. Не быть самонадеянным сумасбродом.
7. Не демонстрировать свое искусство на улицах и площадях.
8. Не изменять избранному направлению.
9. Не стремиться к роскоши и праздной жизни.
10. Не зазнаваться, не быть хвастливым.
11. Не мериться силами с самонадеянными сумасбродами.
12. Не затевать ссор с новичками.
13. Не заискивать перед богатыми и не быть высокомерным с бедными.
14. Не стремиться к нечестной наживе.
15. Не пьянствовать и не развратничать.
16. Не отказываться от уплаты налогов.
17. Не вредить общественным и частным интересам.
18. Не кичиться большим жалованием.
19. Не изменять интересам Родины.
20. Не пропускать занятий и не лениться в учебе.

### 3. Двенадцать запретов:

- «Се» — лукавство, хитрость;
- «Фань» — порочность;
- «Дяо» — коварство;
- «Хуа» — предательство;
- «Шэ» — стремление к роскоши;
- «Чжа» — притворство;



«Фэн» — сумасбродство;  
«Бэй» — подлость, низость;  
«Цзянь» — лицемерие, вероломство;  
«Хуан» — склонность к мошенничеству;  
«Куан» — самонадеянность;  
«Э» — злобность.

#### 4. Два постулата:

Основные этические нормы школы Чэнь могут быть соблюдены только *благородными, скромными, высоконравственными людьми*, глубоко осознавшими истину, что укрепление здоровья является залогом их способности постоять за себя.

Люди низкие, лукавые, злобные, обуреваемые стремлением через боевое искусство достичь власти и своекорыстных целей, не могут иметь ничего общего со школой Чэнь.

#### 5. То, что следует знать и помнить:

Занимаясь тайцзицюань, следует *всегда помнить о почтительности и скромности*, ибо человек с черствой душой не может иметь учителей и друзей.

Занимаясь тайцзицюань, *следует забыть о самонадеянности*, ибо самонадеянность всегда порочна — как в поступках, так и в мыслях.

Образованный и культурный человек также никогда не даст волю своим чувствам, сохранит внешнее спокойствие.

Занимаясь тайцзицюань, *следует забыть о самоуспокоенности и самодовольстве*. Народная мудрость гласит: «За небом есть еще небо», т.е. нет предела для совершенства. Все усилия должны быть направлены на учебу и самосовершенствование, а не на самодовольное хвастовство.

Занимаясь тайцзицюань, *следует тщательно обдумывать, взвешивать, оценивать обстановку, прогнозировать дальнейший ход развития событий*. В противном случае нельзя добиться адекватной реакции (на действия противника) и проникнуться истинным духом.

Занимаясь тайцзицюань, *прежде всего следует познать книжные истины* — это придаст занятиям и тренировкам естественную легкость.

## 2. Особенности школы Чэнь

### 1. Внешняя мягкость и внутренняя твердость

Существует несколько сот разновидностей боевого искусства, множество школ и стилей, однако все имеющиеся системы можно классифицировать с точки зрения принадлежности к «вай цзя» или к «нэй цзя» (досл. внешние и внутренние школы; «вай цзя» — это в основном шаолиньские системы, ведущие свое начало из стен Шаолиньского монастыря, впоследствии получили широкое распрост-

ранение не только в Китае, но и за пределами страны, отсюда и название — внешние, распространенные школы; «нэй цзя» — все остальные, не шаолиньские школы; в отличие от «вай цзя», в основе которых лежит суровый бой, базируются на постулате «покой рождает движение». —Прим. пер.).

Большинство школ «вай цзя» строят свои системы на ударах руками и ногами, мощных прыжках, молниеносных маневрах, четкой наступательной и оборонительной технике действия — это ушу в чистом виде. В основе тайцзицюань школы Чэнь лежат совсем иные принципы: *воля направляет дух* (в оригинале понятия «энергия», «дух» выражены одним и тем же иероглифом «ци». —Прим. пер.), *дух руководит движениями тела*; *если внутренняя энергия неподвижна, то нет и внешних проявлений движения*, всякое перемещение внутренней энергии вызывает адекватную внешнюю реакцию — координированные действия верхней и нижней частей тела, непрерывные круговые вращения (аналогично разматывающейся из кокона шелковой нити), движения следуют одно за другим «непрерывным, естественным потоком», нанизываются друг на друга (центральной осью является поясница) и постепенно затухают; *резкие подскоки и падения почти не практикуются*.

Тактические переходы от наступления к обороне и обратно определяются только внутренним настроением бойца и не имеют каких-либо внешних признаков. Непосвященному подобный вид единоборства может показаться «ловлей рыбы руками», а никак не боевым искусством. Отсутствие внешней боевой атрибутики особенно характерно для системы «лао цзя», имеющей в основе мягкость, эластичность, видимость расслабленности и отсутствия силы; основу искусства составляют умелые действия нижней части тела, подвижность тазобедренного сустава, правильное перемещение энергии и крови за счет силы воли, насыщенность энергией, правильная центрированная стойка, отсутствие брешей в обороне, умение превратить тело в «пять натянутых луков», «разящих одновременно во всех направлениях» («пять натянутых луков» — это «лук» корпуса, рукоятка — поясница; два «лука» рук, рукоятки — локти; два «лука» ног, рукоятки — колени; в сравнении тела с пятью натянутыми луками заложена идея накопления и резкого выпуска энергии. —Прим. пер.).

Таким образом, в тайцзицюань *силе противостоит мягкость*, которая в нужный момент за счет внутренней энергии разит противника подобно разряду молнии, т.е. внешне боец «похож на девственницу», а внутренне крепче самой закаленной стали. В этом кроется важнейшая особенность тайцзицюань школы Чэнь.

### 2. Способы круговых вращений внутренней энергии

Специалисты «ин цигун» (цигун — способ укрепления здоровья посредством применения силы «ци», т.е. животельной силы



духа; ин — досл. твердый, одно из направлений цигун, ставящее целью достижение твердости рук, ног, головы. —Прим. пер.) могут за счет циркуляции внутренней энергии с конечной подачей в область затылка или шеи разбить головой кирпич или намотать на горло стальной прут.

В тайцзицюань школы Чэнь законы физики соединены с теорией цзинло, используются способы вращательного перемещения энергии и стратегия «малая сила побеждает большую силу, мягкость берет верх над мощностью», аналогично тому, как маленький домкрат поднимает многотонный автомобиль. Способность аккумулировать и выпускать энергию, концентрировать силу для решающего маневра, «усилием в четыре ляна одолевает вес в тысячу цзиней» — результат действия энергии центробежных и центростремительных вращательных движений. В трактате Чэнь Синя «Цюаньлунь» (Теория искусства кулачного боя) записано: «Только вращательные маневры могут ввести противника в заблуждение». Под цзинло понимают каналы, идущие от внутренних органов, по которым циркулирует дух и кровь, питающие организм; нарушения в этой системе циркуляции приводят к болезням, правильная и бесперебойная циркуляция является залогом здоровья и долголетия. В системе тайцзицюань обобщена теория цзинло, реализована идея того, что искусство кулачного боя является проявлением глубинных процессов смены энергии — избавления от шлаковой и приобретения свежей; в действиях используются энергия сжатия и расширения, вращательная энергия, соблюдается требование: «воля управляет духом, дух приводит в движение тело, организм наполняется подвижной энергией».

Источником внутренней энергии является область даньтянь (энергоактивная зона в нижней части живота. В различных школах «цигун» расположения этой зоны не совпадают; восточные школы в качестве этой зоны называют область живота, расположенной на 1,5 цуней ниже пупа, западные школы — на 3 цуня; цунь — величина, определяемая индивидуально, равна ширине сустава большого пальца руки. —Прим. пер.). Поясница является осью, движения нанизываются одно на другое, перемещение энергии осуществляется в области почек, вращения в поясе питают энергией позвоночник и все тело. По меридианам «думай» и «жэньмай» (думай — меридиан, по которому энергия циркулирует от ануса по спине до затылка; жэньмай — меридиан, по которому энергия циркулирует от промежности вдоль живота и груди до межключичной впадины. —Прим. пер.) энергия распространяется в верхней части тела по рукам и запястьям, в нижней части — по коленям и лодыжкам, доходит до кончиков пальцев рук и ног, затем снова возвращается в даньтянь, движения непрерывно «накручивают резьбу», дух и кровь постоянно находятся в процессе замкнутой циркуляции. Все это называется «юньци», т.е. *перемещение духа, энергии*. Оно полностью соответствует канонам цзинло и является

неотъемлемым атрибутом боевых искусств и спортивных упражнений.

### 3. Единство ушу, саморегуляции и смены энергии

Проблемы саморегуляции и смены энергии (дыхания) уходят корнями в глубь веков, издревле занимали умы ученых и философов. Упоминания об этих способах укрепления здоровья можно найти в трудах «Лао-цзы» и «Мэн-цзы» (Лао-цзы — имя философа, а также название философского труда, предположительно VI в. до н.э., Мэн-цзы — имя философа, а также философский трактат IV в. до н.э. —Прим. пер.). Философ Лю Ань, живший в начале эпохи Хань, в своем трактате «Хуайнаньцзы» разработал систему «Лю циньси» (Игры шести зверей и птиц). Затем известный врач Хуа То, живший в конце эпохи Хань, создал видоизмененную систему «У циньси» (Игры пяти зверей и птиц). Этот метод оздоровительной гимнастики состоит в подражании повадкам животных в сочетании с дыхательными упражнениями. Впоследствии им стали руководствоваться в цигунтерапии, он же лег в основу даосского учения о воспитании и сохранении здоровья.

Система тайцзицюань школы Чэнь органически соединила саморегуляцию, искусство дыхания и координированные действия рук, глаз, корпуса, ног; занятия по этой системе прекрасно стимулируют внутренние резервы организма, придают силу, сохраняют здоровье, воспитывают бойцовские качества, творчески развивают умения и навыки собственно кулачного боя и фехтования.

### 4. Взаимодействие ган (жесткость, твердость)

и жоу (мягкость, податливость, вязкость)

Каждая из противоположностей категории ган — жоу *несет свой энергетический заряд*. Взаимодействие энергий ган и жоу является важнейшим атрибутом любого комплекса тайцзицюань. В каждом движении, в каждой позиции ган содержит жоу, а в жоу находится ган. В руководстве «Цюаньпу» (Искусство кулачного боя) говорится: «Уметь двигаться — это значит уметь варьировать количеством энергии ган и жоу. Вначале необходимо добиться вязкости жоу, затем из вязкости жоу извлечь упругость и твердость ган. Найдя золотую середину в этих двух противоположностях, можно понять механизм взаимодействия инь — ян (жоу связано с инь, т.е. с женским, отрицательным, началом; ган связано с ян, т.е. с мужским, положительным, началом. —Прим. пер.). Если будет



излишек жоу, то это будет не тайцзицюань, а «жоуцюань», если излишек ган, то получится «ганцюань».

Истинная система тайцзицюань требует филигранно правильного распределения этих противоположностей в конкретный момент времени.

Почему критерием мастерства является умение управлять энергией ган и жоу? Потому что вязкая энергия жоу несет наступательный порыв и непобедимость ган.

Одно без другого не существует: жоу без ган лишено «взрывной» силы, ган без жоу лишено оборонительных линий и легко преодолимо.

В трактате «Цюаньлунь» Чэнь Синь отмечал: «Ган и жоу — где появляется одно и исчезает другое? Одно исчезает, другое появляется, окончание одного процесса является началом другого. Внешним проявлением ган может служить выпуск энергии, положение жоу наступает при приеме энергии. Однако внешняя сторона создает лишь видимость. Говорить о жоу, отбрасывая ган, и говорить о ган, отбрасывая жоу, неправильно. Истина кроется в неразделимости этих понятий. Все маневры и приемы тайцзицюань (удары, пинки, толчки, отклонения, давящие и амортизирующие движения), гибкость и высокая чувствительность основаны на естественности сочетания и взаимодействия ган и жоу».

С точки зрения психологии и жизненной силы трансформации ган и жоу можно определить категориями сущности и явления. *Сущность — это жоу, явление — это ган.* С точки зрения позиций ган и жоу реализуются в понятиях «кай» (открытый, расходящиеся движения) и «хэ» (закрытый, встречные движения). Кай — это ган, жоу — это хэ, т.е. *аккумуляция энергии — это жоу, выпуск энергии — это ган.* В ходе перемещения энергии проявляется жоу, окончание движения связано с переходом к ган. Таким образом, ган наступает в момент проявления жизненной силы в конечной точке какого-либо действия. В системе тайцзицюань школы Чэнь каждое действие (упражнение) несет в себе кай и хэ, сопровождается перемещением энергии и ее выпуском в конечной точке. Переход от кай к хэ естественно соотносится с переходом от ган к жоу.

Взаимодействие ган и жоу — это важнейший принцип, который необходимо уяснить, чтобы научиться правильно накапливать и расходовать энергию, сосредоточиваться, расслабляться, добиваться упругости и гибкости.

## 5. Единство воли, дыхания и движения

Как уже отмечалось выше, система тайцзицюань относится к школам «нэйцзя», в которых каждое действие, движение подчинено волевым усилиям. Чэнь Синь в трактате «Цюаньлунь» писал:

«Главное в боевом искусстве — это воля (в оригинале Чэнь Синя понятие воля записывается иероглифом «сердце». — Прим. пер.). Всякое движение исходит от сердца — вот непреложная истина. Сердце — владыка; органы чувств, мышцы и суставы — послушники. Часто спрашивают: «В чем первопричина движения?» Отвечаю: «Первопричиной движения является сердце». Сердце дает рукам и ногам импульсы: куда сердце — туда и конечности. Сердце направляет энергию влево-вправо — руки делают движение влево-вправо; сердце вращает энергию — руки и ноги делают вращательные движения; сердце опускает энергию плеч и локтей — плечи и локти опускаются; сердце соединяет энергию на уровне груди и живота — поясница распрямляется, ягодицы подтягиваются, корпус приобретает устойчивое положение; сердце дает сигнал коленям — колени сгибаются, правая нога следует за правой рукой, левая нога следует за левой рукой (движения ног идут от коленных суставов). Нарушения в подобного рода цикличности ведут к разбалансированию всей структуры организма. Следовательно, я утверждаю: сердце — владыка движения». В своем трактате автор также утверждает: «В единоборстве естественное дыхание стимулирует дух и кровь, укрепляет защитные функции организма — об этом следует постоянно помнить».

Таким образом, налицо неразрывное единство воли, дыхания и движения. Система взаимодействия рук, глаз, тела, ног непосредственно связана с дыханием. Дыхание должно быть естественным, вдох предполагает суй (накопление энергии), выдох — кай или фа (расход, выпуск энергии). Равномерное дыхание стимулирует дух (энергию), способствует целостности внутренних и внешних процессов в функционировании организма.

## 6. Практические системы боевого единоборства — туйшоу и чжаньцян

Издrevле в ушу практиковались боевые действия ти, да, шуай, на, де (см. разд. 1). Системы единоборства шуай, построенные на бросках (без ударов), получили самостоятельное развитие. Остальные четыре боевых действия развивались в комплексе, однако это не исключало своеобразия каждого из них. Подтверждение этому можно найти в исторических памятниках времен Ци Цзигуана (Ци Цзигуан, 1528 — 1587, один из военачальников эпохи Мин, известный мастер и теоретик ушу. — Прим. пер.), где каждое действие обычно сопровождалось образным сравнением, например «захват — когти орла» и т.п. Как уже отмечалось, такие действия зачастую приводили к травмам, отрабатывать их приходилось условно, символически, что, естественно, сказывалось на уровне техники.



Это является одной из причин того, что многие направления ушу дошли до нас в искаженном виде.

Сущность единоборства туйшоу Чэнь Вантина — это прилипающие, непрерывные, клейкие, последовательные движения, а также действия, направленные на амортизацию, отклонение, толчок и давление. Основа системы — круговые, вращательные движения. Единоборство предполагает достижение значительной маневренности, основанной на высокой степени рациональности в реагировании на действия противника, а также гибкости и чувствительности кожи. Кроме того, эта система не исключала, а, наоборот, развивала четыре традиционных действия, например Чэнь Вантин предусматривал под «на» не только фиксацию суставов, но и воздействие на каналы цзинло, что было высшим проявлением мастерства.

Единоборство туйшоу в тайцзицюань школы Чэнь отличается исключительной техникой, занятия по этой системе чрезвычайно эффективны с точки зрения увеличения физической силы, скорости, выносливости, реакции, гибкости, маневренности. Создание этой системы позволило отказаться от всех условно-символических упражнений, а также разрешило проблемы, связанные с выбором площадок для тренировок, со средствами защиты и специальной одеждой. Стало возможным тренироваться и проводить соревнования в удобное для бойцов время в любом подходящем месте. Все вышесказанное в полной мере относится и к технике фехтования копьем в единоборстве чжаньцян.

### 3. Тайцзицюань как боевое искусство и как способ укрепления здоровья

«В дверной петле червь не заводится», — это образное выражение пришло к нам из глубокой древности, упоминается в «Веснах и Осенях Люй Буея» и получило широкое хождение в народе. Этот факт свидетельствует о том, что китайский народ очень рано осознал необходимость движения для укрепления здоровья и избавления от болезней. Древний историк Чэнь Шоу в исторической хронике «Саньго чжи. Вэйшу. Хуа То чжуань» (Троецарствие, книга царства Вэй, жизнеописание Хуа То; царство Вэй — 220 — 264 гг. н.э. — Прим. пер.) приводит пример того, как великий целитель Хуа То применил метод подражания повадкам медведя, тигра, оленя, обезьяны и птицы для разработки подвижности суставов, предохранения от болезней и достижения долголетия.

Даосские системы, предусматривающие искусство «сидения в состоянии покоя» и медитации, также были направлены на сохранение здоровья и врачевание болезней. В трактате «Сувэнь. Ифафань лунь» (Различные способы обретения совершенства) сказано:

«Болезни проистекают от неразборчивости в еде и отсутствия движения». Трактат же «Сувэнь. Шангу тяньчжэнь лунь» (Простейшие истины древности) содержит следующую мысль: «В спокойствии и скромности в желаниях кроются истоки истинного духа. Уравновешенная нервная система — залог здоровья». Таким образом, в этих высказываниях подтверждается физиологическая эффективность как движения, так и покоя.

На протяжении многовековой истории выработано огромное количество самых различных способов сохранения здоровья и лечения болезней. В тайцзицюань собрано все лучшее из накопленного опыта, это искусство зиждется на законах инь — ян и таких канонах как «в покое растворено движение, движение является предпосылкой покоя». Органическая взаимосвязь покоя и движения лежит в основе взаимодействия внутреннего духа и внешней формы, мышления и движения, категорий быстрого и медленного, открытого и закрытого, накопления и расхода.

Таким образом, душевная успокоенность, здоровые внутренние органы, наполненность духом «юаньци» (жизнеспособность), «цзунци» (энергия предков, т.е. заложенная генетически), «цзинци» (истинный дух, нечто вроде биополя) и закаленное и сильное тело — все эти проявления находятся в постоянной взаимозависимости.

### 1. Тайцзицюань как способ укрепления здоровья

1. Процесс умелого торможения нервной системы оказывает, в свою очередь, воздействие на ликвидацию болезненных очагов. Нервная система регулирует функции внутренних органов, поддерживает жизнедеятельность организма как единого целого для его соответствия требованиям изменяющихся внешних условий. В тайцзицюань умение достигать состояния покоя является одним из способов сохранения здоровья — «воля управляет покоем и охраняет даньтянь». Увеличение потенциальных возможностей саморегуляции служит сигналом, который по системе обратной связи блокирует очаг возможного заболевания, тормозит развитие болезни, повышает защитные функции организма, стимулирует общее состояние.

Умение усилием воли достигать состояния покоя и контролировать область даньтянь — вот основа для последующих трансформаций внутренней энергии, условие дальнейшего совершенствования воли. Сильная воля — это залог успеха в овладении боевым искусством; систематическая работа по укреплению силы воли позволяет добиться единства внутренней энергии и внешних проявлений. Умение концентрировать энергию в даньтянь, направлять ее в область ануса, стимулировать энергией весь организм, наполнять ею внутренние органы является гарантией крепкого здоровья и «истинной» силы, оказывает исцеляющее воз-



действие на организм, тонизирует нервную систему, что, в свою очередь, способствует эффективному функционированию нервных клеток мозга, служит хорошим профилактическим средством от нервных болезней, душевных потрясений и апатии.

2. *Улучшение работы сердца и кровообращения, увеличение объема легких и кислородного обмена.* Правильное кровообращение обеспечивает жизнедеятельность всех органов, а сердце является двигателем, разносящим кровь по организму; кровообмен происходит в капиллярах. У опытных мастеров сердце делает 60 сокращений в минуту. Такая ритмичность является результатом длительных тренировок, которые способствуют увеличению эластичности сердечной мышцы и повышают объем впуска и выпуска крови.

Систематические тренировки стимулируют внутреннюю энергию, вырабатывают навыки расслабления, усиливают кровообращение, способствуют обмену веществ, увеличивают коэффициент переработки кислорода, уменьшают накопление молочной кислоты в мышцах, снижают усталость, снимают болевые ощущения, являются хорошим профилактическим средством от сердечной декомпенсации, дистонии, чрезмерного содержания жира в крови, атеросклероза, понижения тонуса кровеносных сосудов.

*Легкие* — это орган, где происходит газообмен. Снабжение кислородом почек является важнейшим условием правильного газообмена. Если воздух попадает в почки, то энергия опускается в даньтянь. В противном случае воздух до выдоха «плавает» на уровне груди. Способы тренировки дыхания в тайцзицюань требуют особой глубины и мягкости, только в этом случае дыхание будет благотворно действовать на диафрагму и мышцы живота, регулировать тонус межреберных мышц, усиливать взаимодействие между легкими и корой головного мозга, увеличивать объем легких и площадь соприкосновения альвеол со стенками кровеносных сосудов, способствовать естественному кислородному и углекислотному обмену. В ходе многолетних систематических тренировок можно добиться уменьшения частоты дыхания, увеличения его эффективности — конкретным проявлением этого будет спокойное дыхание в ходе интенсивных («до пота на спине») занятий. Дыхание по системе тайцзицюань может служить средством профилактики эмфиземы и других хронических болезней легких.

3. *Укрепление мышц, улучшение физико-химического строения костей, бесперебойное функционирование цзинло, правильное кровообращение и газообмен.* Движения в тайцзицюань — это всеохватывающий, непрерывный процесс. Внутренняя энергия лежит в основе внешних изменений, процесс движения захватывает все внутренние органы (досл. пять цзан и шесть фу; пять цзан — это сердце, печень, селезенка, легкие, почки; шесть фу — это желчный пузырь, желудок, толстая кишка, тонкие кишки, область пищевода, мочевой пузырь. —Прим. пер.), конечности, кости. Вращательные

движения во всех плоскостях должны быть взаимосвязаны, одно движение должно вытекать из другого, последующее действие должно «нанализываться» на предыдущее. Большое значение имеют правильный выбор темпа и последовательность движений в вертикальной плоскости. Движение определяется естественным строением человеческого организма, являющим собой единую цельную структуру. Всеобъемлющее и целесообразное движение оказывает благотворное воздействие на внутренние органы, мышечную структуру, суставы, сухожилия, под его воздействием изменяется строение костей, увеличивается их прочность (сопротивляемость на излом, изгиб, давление).

Занятия по системе тайцзицюань — это верное средство профилактики различных болезней суставов, остеохондрозов, полиартритов, артрозов и т.п.

Как отмечалось выше, от состояния и правильного функционирования этих каналов — цзинло — непосредственно зависит состояние здоровья. У человека, занимающегося тайцзицюань и достигшего определенной степени натренированности, нижняя область живота излучает тепло, наблюдается некоторое распухание и онемение пальцев рук и ног. Специалисты по иглоукалыванию и прижиганию считают эти явления признаком насыщения энергией, мобилизации духа и правильного функционирования цзинло.

*Поясница* — это узловой пункт в координации верхней и нижней частей тела, поясница также является линией энерго-раздела, так как если энергия от затылка не опускается вниз, то она, естественно, не попадает в даньтянь. На уровне поясницы расположены важнейшие внутренние органы — почки, эта область насыщена артериями, венами, кровеносными сосудами. За счет силы воли энергия мягко движется из даньтянь, распространяется по мышцам, питает кости и суставы, доходит до пальцев рук и ног, снова возвращается в даньтянь. В ходе перемещения энергия приобретает внешнюю мягкость и внутреннюю твердость. Чем выше уровень навыков и умений, тем выше качество энергии. Длительные тренировки вырабатывают способность поддерживать организм в состоянии насыщенности энергией почек, сохранять гармонию инь — ян, постоянно иметь хорошее самочувствие и здоровый внешний вид.

*Область промежности* должна постоянно находиться в строго центрированном положении, ягодицы должны быть подтянуты; в этом основа стабильности центра тяжести и силы внутренней энергии в фазе ее выпуска. В тайцзицюань очень важно добиться энергетического взаимодействия между точками «байхуэй» и «чанцян» (байхуэй — центральная точка затылочной области; чанцян — точка ниже копчика на 0,5 цуня), связанных меридианом думай.

Циркуляция энергии между этими двумя точками стимулирует дух, увеличивает прочность и упругость сухожилий, общие мышеч-



ные возможности. Все это является хорошим профилактическим средством от пролапса, геморроя, опущения матки.

Обобщая все вышесказанное, можно утверждать, что правильное, центрированное положение промежности, а следовательно всего корпуса, энергетическое взаимодействие затылочной и анальной областей способствуют бесперебойной циркуляции энергии по меридианам думай и жэньмай. Жэньмай — это канал полюса инь, думай — канал полюса ян. Благодаря внутренней связи меридианов инь и ян находятся в процессе постоянного взаимодействия. Это взаимодействие наряду с концентрацией энергии в даньтянь непрерывными вращательными трансформациями и переходами от сущности к явлению (от внутреннего к внешнему) и от корпуса к конечностям создает особый вид целебного всеобъемлющего движения — «если движение накапливает энергию, которая расходуется, а кровь находится в непрерывном обращении, то болезнь не проникнет в организм» (Хуа То). Естественно, следует помнить, что гарантия от болезней может быть обеспечена только на основе регулярных и интенсивных тренировок. Любой человек, будь то мужчина, женщина, старик, ребенок, может застраховать себя от недугов, укрепить здоровье, обеспечить свое долголетие.

## 2. Тайцзицюань как боевое искусство

Тайцзицюань — это не только способ укрепления здоровья, но и вид боевого искусства. В Китае существует очень много школ ушу, каждая из которых имеет свои слабые и сильные стороны, однако все эти направления, как правило, четко разграничивают наступательную и оборонительную тактику, основные действия — это удары руками и ногами. В ряду этих систем тайцзицюань занимает особое место. Несмотря на более чем трехсотлетнюю историю, искусство тайцзицюань сохранило все свои специфические особенности.

Сущность системы — это амортизация, отклонения, толчки, давление, режущие захваты, действия за счет энергии локтей и корпуса. Методика «чжаньляньтесуй» (прилипающие, непрерывные, клейкие, последовательные действия), лежащая в основе системы, позволяет органически соединить в единое целое весь комплекс традиционных боевых маневров: прижатий, подъемов, бросков, подкатов, ударов, пинков, а также регулировать взаимодействие внутренней сущности и внешних явлений.

Система тайцзицюань школы Чэнь являет собой прекрасный образец боевого искусства. Для достижения хороших результатов («большого успеха») в овладении тайцзицюань требуется девять лет, основы («маленький успех») закладываются за три года, истинное мастерство предполагает умение в совершенстве владеть своим телом, контролировать движение спокойствием, чувствовать энергию противника, своевременно и адекватно реагировать на лю-

бое его действие, лишать инициативы и побеждать решающим силовым действием. В «Туйшоу гэ» (Ода туйшоу) сказано: «Амортизацию, отклонения, толчки и давление следует выполнять в соответствии с канонами, естественно и добросовестно. Ваше тело должно стать неприступной крепостью — тогда Вы сможете противостоять любой мощи и усилием в четыре ляна одолевает силу в тысячу цзиней».

Занимаясь по системе туйшоу, можно не только приобрести правильную стойку, но и научиться побеждать сильного противника. В трактате «Цюаньлунь» записано: «Туйшоу предполагает не единоборство сил, а единоборство искусств. Сильный берет верх над слабым, быстрый побеждает медленного — это естественное (природное) соотношение. Здесь не учитывается момент искусства. Задача искусства (мастерства) как раз и состоит в том, чтобы взять верх над естеством — добиться такого состояния, чтобы вязкость и размеренность побеждали силу и скорость».

В природе возможно, используя законы рычага и ускорения, за счет действия центробежных и центростремительных сил, «усилием в четыре ляна справиться с грузом в тысячу цзиней». В Туйшоу широко применяются законы физики для того, чтобы противостоять и побеждать любую силу; правильное дыхание стимулирует внутреннюю энергию и помогает амортизации внешней силы. Владея подобного рода навыком, можно без особого труда реализовывать принцип «легкий берет верх над тяжелым». В тайцзицюань широко используется принцип приложения центробежной силы; осью является спинной хребет. Даже малая скорость «внутреннего» осевого движения способна противодействовать значительной скорости внешних действий — в этом залог успеха в реализации принципа «медленный побеждает быстрого».

«Цюаньлунь» Чэнь Синя — это классическое исследование по теории тайцзицюань, эту работу также можно рассматривать в качестве руководства по туйшоу. Именно в ней содержатся четыре основополагающих принципа практики туйшоу.

1. В «Цюаньлунь» утверждается: «Нет предела для совершенства в тайцзи, покой и движение находятся в неразрывном единстве, в основе этого единства лежат противоположности инь — ян». Таким образом, все противоположные явления, связанные с состоянием покоя и движения, восходят к полярности инь — ян. К ним можно отнести такие категории, как шунь — ни, ган — жоу, суй — ши. В туйшоу использование центробежной и центростремительной силы связано с понятием «фэнь» (делить) применительно к движению, соответственно покой связан с понятием «хэ» (соединять). Фэнь имеет в основе ян, хэ — инь. Все противоречия непрерывно возникают и разрешаются в ходе туйшоу, каждое движение в единоборстве от начала до конца является процессом возникновения и разрешения противоречий.

Поэтому первым основополагающим принципом является закон разрешения противоречий, возникающих в ходе движения (покоя).



2. Единоборство туйшоу — это непрерывный процесс возникновения и разрешения противоречий. Теория тайцзицюань определяет следующие четыре требования для движений:

- 1) движения должны быть «прилипающими»;
- 2) движения должны быть «клейкими»;
- 3) движения должны быть непрерывными;
- 4) движения должны быть последовательными.

Если не соблюдать эти требования, то происходит прерывание энергетического потока. Следовательно, второй основополагающий принцип — это «чжаньяньтесуй» (это понятие наиболее соответствует русскому термину «вязкость». —Прим. пер.).

3. В «Цюаньлунь» говорится: «Если противник в положении ган, то следует делать нейтрализующие маневры в положении жоу, затем «приклеиться» к противнику, на быстрое реагировать быстро, на размеренное — размеренно». Следует иметь в виду, что пассивная нейтрализация сменяется наступательной в момент «приклеивания» с переходом из положения жоу в положение ган. Чэнь Синь говорил: «Сверху, снизу, слева, справа, сзади, спереди необходимо постоянно чувствовать противника и проявлять высокую маневренность. Поэтому третий основополагающий принцип — нейтрализовать противника, «приклеиться» к нему и адекватно реагировать».

4. Мастер Чэнь Синь учит: «Хорошо усвоив требования, вытекающие из первых трех принципов, и отработав их практически, следует начинать учиться чувствовать энергию противника, определять направление его усилий; этот навык достигается в результате многолетних тренировок и приобретенного на их основе опыта. Поэтому четвертым основополагающим принципом следует считать единство теории и практики».

В «Цюаньлунь» содержатся следующие формулировки: «Воля управляет энергией, энергия опускается в даньтянь, корпус сохраняет устойчивое положение, происходит взаимопроникновение противоположных сил, на каждый маневр противника применяется контрприем, реализуется чувствующая энергия, движения напоминают полет непрерывно вьющейся мухи, противник в полном неведении относительно моих замыслов, я же наперед прогнозирую все действия противника». Достижение подобного уровня мастерства предполагает шесть способов саморегуляции, реализуемых на основе четырех вышеперечисленных принципов туйшоу:

1. Энергия затылка стимулирует организм, опускается в даньтянь, координация осуществляется сверху вниз, все процессы и энергетические трансформации протекают естественно, без усилий и напряжения. Только в этом случае можно добиться упругости внутренней энергии, перевести ее в разряд чувствующей для реализации принципа «чжаньяньтесуй».

2. Корпус постоянно сохраняет строго центрированное положение, недопустимо выгибать корпус назад и заваливаться на

противника. Движения должны быть такими, чтобы не дать противнику почувствовать свою энергию. Потеря равновесия сводит на нет все усилия по нейтрализации действий противника.

3. Следует чередовать скрытность жоу и открытость ган — только таким образом можно «нащупать» энергию противника.

4. В туйшоу руки и ноги находятся или в положении суй (свободное положение), или в положении ши (упор, нагрузка). В вертикальной плоскости тела также происходит деление на суй и ши. Чэнь Синь учит: «В ши содержится суй, а в суй содержится ши. Добившись устойчивого навыка в переходе от состояния ши к состоянию суй и наоборот, можно, фиксируя внимание на одной руке, добиться естественности в трансформациях ши — суй по другим частям тела». Этот навык является предпосылкой к достижению чувствующей энергии.

5. Если Вы нейтрализуете действия противника сверху, то надо дать ему почувствовать, что Вы находитесь чрезмерно высоко и он не сможет такую высоту одолеть, — это приведет к утрате противником равновесия. Если Вы нейтрализуете действия противника снизу, то надо внушить ему чувство глубины — присесть и т.п., с тем чтобы нарушить его психический настрой. При наступлении противника следует взять на вооружение суй, при отходе — «приклеиться» к нему, с тем чтобы он погряз в Вашей «вязкости». Эти маневры соответствуют второму принципу туйшоу.

6. Внутренний настрой должен быть приподнятым. Это обеспечивает легкость и маневренность движений, а также увеличивает чувствительность. Вращательные движения осуществляются непрерывно, наподобие «вьющейся мухи». Если в движениях утрачивается легкость и появляется тяжесть, то становится невозможным чувствовать энергию противника, если вращения не эффективны, то утрачивается способность адекватно реагировать на действия противника. Не научившись вырабатывать энергию реагирования, невозможно стать настоящим бойцом туйшоу. Умея амортизировать, но не научившись переходить к активным действиям, т.е. своевременно сменять жоу на ган, также нельзя стать мастером этого единоборства.

Овладение этими шестью способами поможет до конца освоить четыре основных принципа, научиться чувствовать энергию противника и эффективно маскировать собственную, что, в свою очередь, явится залогом приобретения высокого уровня мастерства.

#### 4. Требования к различным частям тела

Китайская пословица гласит: «Не зная правил, не приступай к делу». Чтобы овладеть системой тайцзицюань школы Чэнь, необходимо руководствоваться строгими требованиями, предъявляемыми к каждой части тела.



## 1. Голова

Чэнь Синь в своей работе «Тайцзицюань тушо» (Тайцзицюань в картинках) писал: «Голова — это основа шести ян, главная часть тела». В трактате «Цюаньлунь» он утверждал: «Точка байхуэй управляет всем организмом, энергия затылка создает приподнятый настрой, дает направление ее дальнейшей циркуляции. Если энергия затылка утратила свою подвижность, то это ведет к сбоям в функционировании всего организма».

С точки зрения физики голова расположена на центральной оси вертикальной плоскости тела; с точки зрения физиологии головной мозг является центральным узлом нервной системы. Если во время тренировок не держать голову в строго центрированном положении, то это будет являться причиной дисбаланса всего тела, повлечет за собой не только ошибки в выполнении действий (упражнений), но и окажет отрицательное воздействие на психологическую концентрацию. Чэнь Синь в «Цюаньлунь» отмечал, что гортань и голова в боевом искусстве наряду с позвоночником и поясницей играют важнейшую роль. Умение правильно фиксировать положение головы является залогом необходимой психологической концентрации. Воля находится в прямой зависимости от психологического настроя. А так как воля управляет духом и кровью, то необходимые требования к действиям будут выполнены.

Конкретные требования: строго центрированное положение головы, отсутствие напряжения в мышцах шеи (для обеспечения большей чувствительности головы). Все действия корпуса, рук, ног в вертикальной плоскости строго координируются с движениями головы, смотреть следует прямо. В ходе перемещения глаза должны сопровождать основное движение руки, внимание («дух глаз») фиксируется на среднем пальце этой руки. Нижнее небо подтянуто; зубы и губы не плотно сжаты; язык поднят к верхнему небу; уши слышат, что происходит за спиной, слева и справа. Одним словом, следует добиваться естественности и психологической устойчивости.

## 2. Корпус

Под понятием «корпус» понимают грудь и спину, поясницу и позвоночник, область живота и ягодицы. В этой части тела расположены внутренние органы, а внешняя часть корпуса является как бы защитной оболочкой. С точки зрения укрепления здоровья, самообороны и боевой техники корпус играет важную роль.

1. *Грудь и корпус.* В тайцзицюань школы Чэнь к груди предъявляют следующие требования: *область груди должна содержать энергию, находиться в расправленном и свободном положении* — только в этом случае тело будет чувствовать свободу и комфорт. Чэнь Синь отмечал, что такое положение груди создает предпо-

сылки для непрерывного, естественного, глубокого дыхания животом. С точки зрения боевого искусства такое положение груди дает возможность энергии беспрепятственно опускаться в область поясницы, являющейся узловым пунктом всего организма; поскольку ключичные и реберные кости опущены и находятся в свободном состоянии, то и верхние конечности имеют свободу маневра, а центр тяжести может в нужный момент смещаться вниз. В единоборстве это дает большие преимущества.

К спине школа Чэнь предъявляет следующие требования: *спину следует держать в расправленном, свободном положении, она должна быть проникнута энергией.* Спина человека немного изогнута в форме дуги, что обусловлено строением позвоночника. С точки зрения теории цзинло, *спина — это место, где проходит меридиан думай, который энергетически принадлежит полюсу ян.* Во время тренировок необходимо следить, чтобы мышцы спины были расправлены и опущены. Необходимо, чтобы цикл сгибания сменялся циклом выпрямления, а естественное положение спины обеспечивало циркуляцию духа и крови, с тем чтобы в нужный момент можно было «выпустить силу из позвоночника».

Некоторые специалисты предъявляют к спине требование «ба-бэй», т.е. вытянутая спина. Мы считаем такое определение не совсем корректным, поскольку под понятием «вытянутый» в китайском языке подразумевается движение, направленное вверх. Вытянутая же вверх или вперед спина неизбежно явится причиной вытяжения и напряжения широких мышц спины и межреберных мышц, что, в свою очередь, приведет к определенному сжатию грудной клетки и вогнутости плеч — нарушится позиция, действия будут закрепощенными, собьется ритм дыхания.

2. *Поясница и позвоночник.* Эти части тела играют важную роль в сохранении правильной осанки, об этом каждый человек помнит, когда ходит, сидит, лежит. В процессе занятий тайцзицюань самоконтроль за состоянием поясницы и позвоночника становится еще более важным. Чэнь Синь отмечал, что *поясница — это «царица» организма.*

В школе Чэнь к пояснице предъявляются следующие требования: энергия поясницы должна «обрушиваться» вниз, т.е. «лук позвоночника» в соответствии с нормами физиологии должен быть немного подтянут и направлен вниз в готовности к выпуску энергии.

Поясница является узловым пунктом в координации верхней и нижней частей тела. *При правильном положении груди и поясницы воля и дух направлены вниз — нижняя часть тела приобретает устойчивость.* Однако следует помнить, что энергия поясницы не должна «обрушиваться» вниз за счет чрезмерных усилий. Чэнь Синь отмечал, что при чрезмерном перемещении энергии вниз невозможно получить положения суй, превалировать



будет ши; если же поясница находится в положении суй, то верхние и нижние части тела располагают свободой маневра.

Таким образом, в энергетике поясницы необходимо искать золотую середину.

Необходимо иметь в виду, что при перемещении энергии поясницы вниз позвоночник должен находиться в вертикальном положении. Эта позиция называется «чжи яо» (прямая поясница). Позвоночный столб взрослого человека состоит из 24 позвонков, первый крестцовый позвонок плотно соединен с копчиком посредством хрящей, сухожилий, сустава; если смотреть сбоку на человека, то можно наблюдать четыре изгиба в области шеи, груди, поясницы, крестца, причем поясница своим изгибом направлена вперед. Благодаря тому что позвонки между собой соединены суставами, хрящами и сухожилиями, позвоночник имеет высокую подвижность и упругость, легко поддается воздействию многих групп мышц, маневрирует в любом направлении.

Отработка позиции чжи яо имеет целью добиться максимально возможного уменьшения степени изгиба поясницы, убрав тем самым физиологическое препятствие, мешающее занятию истинно сцентрированной стойки по оси позвоночника. В «Цюаньлунь» говорится: «Сердце (воля) это полководец, дух — это знаменное войско, поясница — это знамя». В этом высказывании содержится прямое указание на то, что спина и позвоночник должны быть такими же прямыми, как древко знамени. Следует пояснить, что в ходе тренировок в соответствии с требованиями к тому или иному упражнению иногда приходится вытягивать или сжимать верхнюю часть позвоночника, однако это не правило, а исключение, исходить следует из требования: «любую кривую превращай в прямую».

3. Живот. Основное требование к животу в тайцзицюань школы Чэнь — это состояние хэ. Чэнь Синь писал: «Грудь и живот от тяньту до цихай и гуаньюань должны быть как у ловких царедворцев, постоянно отвешивающих церемониальные поклоны под углом цин» (тяньту — точка в центре межключичной впадины; цихай — досл. море духа, точка в нижней части живота, расположенная на 1, 5 цунях ниже пупа; гуаньюань — точка на 3 цуня ниже пупа; цин — древний ударный музыкальный инструмент в виде пластины, изогнутой под углом и сделанной из нефрита, камня или меди. — Прим. пер.). Чэнь Синь отмечал, что «обширная область груди и живота должна быть проникнута энергией и находится в положении суй. «Живот — это место, где расположена область даньтянь, являющаяся обителью центрального (истинного) духа. Во время занятий тайцзицюань вся энергия, испускаемая телом, в конечном счете исходит из даньтянь. Положение суй обеспечивает бесперебойное функционирование меридиана жэньмай».

Некоторые специалисты тайцзицюань выдвигают требование фу сун (свободный, ненапряженный живот), другие специалисты кунсюн шифу (свободная грудь — напряженный живот).

Фактически оба эти мнения вовсе не противоречат друг другу, поскольку переход из одного состояния в другое определяется энергообменом в даньтянь.

4. Ягодицы. Основное требование к ягодицам и промежности в тайцзицюань школы Чэнь — это состояние фань, т.е. расправленность. Это требование неоднократно подчеркивал Чэнь Синь в своей работе «Тайцзицюань тушо». Он писал: «Ягодицы должны быть расправлены — в противном случае передняя часть промежности и верхняя часть тела не смогут обрести состояние хэ». Требования, предъявляемые к пояснице, животу, промежности, можно выполнить только переведя ягодицы в состояние фань. Это состояние способствует циркуляции энергии вдоль позвоночника, а также энергетическому обеспечению поясницы, промежности и ног. Положение фань вовсе не подразумевает выставленных наружу ягодиц, это положение является естественным следствием перевода промежности в положение юань (досл. круглый).

В некоторых направлениях тайцзицюань к ягодицам предъявляется иное требование, а именно «ляньтунь», т.е. поджатость, что несомненно гарантирует от такого недостатка, как выпячивание ягодиц. Однако это ведет к открытости передней части промежности и закрепощенности задней. Положение суй промежности не будет достигнуто, утратится гибкостью поворотов и вращений.

### 3. Верхние конечности

Общим требованием всех школ тайцзицюань является «сунцзянь чэньчжоу», т.е. свободные плечи, опущенные локти. Плечевые суставы должны находиться в свободном положении, ориентированными вниз-наружу, локтевые суставы должны быть ориентированы вниз. Плечи и локти находятся в непосредственной взаимосвязи, и только положение «сунцзянь чэньчжоу» обеспечит необходимую упругость области ягодиц и промежности, сделает движения естественными. В «Цюаньлунь» сказано: «Гибкость плечевого пояса — основа маневренности запястий».

Руки могут реализовать силу только в результате прохождения энергии через плечи и локти. Подвижность плечевых и локтевых суставов является залогом насыщения пальцев энергией.

Какие-либо сбои в функционировании этих суставов ведут к разбалансировке всего процесса движения. Во время тренировок необходимо следить за правильным положением плеч и локтей, намеренно фиксировать их в нужном направлении. (Необходимо также отметить, что опущенные локти обеспечивают защиту ребер.)

На тренировках также следует помнить, что в подмышечной области должен постоянно сохраняться промежуток размером с кулак, обеспечивающий естественность вращения рук. Круговые вращения рук должны быть легкими и упругими, а не воздушными



и мягкими. Все действия должны быть пронизаны силой и энергией. Сочетание грациозности и энергичности является навыком, приобретаемым в результате длительных тренировок. Чэнь Синь утверждал: «Мастерство, а также изменения физиологического порядка, связанные со строением костей и мышечной ткани, являются результатом упорных тренировок. Объективно длительный процесс нельзя подстегнуть рывком и наскоком. Если произошло естественное насыщение энергией, то необходимые гибкость и упругость рук будут обеспечены; своей естественностью, гибкостью, грацией движения будут напоминать раскачивающуюся на ветру иву».

2. *Запястья*. В тайцзицюань школы Чэнь положение запястий постоянно меняется в зависимости от выполняемого действия (упражнения). Например, в упражнениях «Ленивое шитье», «Одиночный хлыст» действуют «вертикальные запястья»; в упражнениях «Защита рукой и удар от плеча», «Пушка над головой» действуют «прямые запястья»; в упражнениях «Толкать гору», «Блокирование параллельным движением рук» предпочтительны «сидящие запястья»; в переходных действиях к упражнению «Блокирование параллельным движением рук» задействованы вращающиеся запястья, а в переходных действиях от упражнения «Ленивое шитье» к упражнению «Блокирование параллельным движением рук» — «складывающиеся запястья». Независимо от изменения позиции положение запястий должно тесно координироваться с действиями корпуса, с тем чтобы не допускать перебоев в энергетических потоках. Маневренность запястий зависит от их гибкости и упругости. Также следует помнить, что только энергичные, а не «порхающие», действия запястий являются гарантией от захвата и других контрдействий противника.

3. *Кисти рук*. Самое пристальное внимание в тайцзицюань школы Чэнь уделяется действиям рук. В «Цюаньлунь» сказано: «Наше искусство предполагает следующую цепочку управления: воля руководит руками, руки — локтями, локти — корпусом. ...Любое движение, инициируемое телом, проявляется в руках. ...Кончики пальцев управляют средними фалангами, средние фаланги — основаниями пальцев». Основные формы руки — это «чжан» (ладонь), «цюань» (кулак) и «гоу» (птичка, клюв). Ниже рассматривается каждая из этих форм.

а. «Чжан» — эта форма предполагает открытую ладонь с внутренней взаимосвязью между большим пальцем и мизинцем; средний, указательный и безымянный пальцы слегка выгнуты назад; все пальцы и ладонь в положении хэ. Утверждения некоторых специалистов о том, что сердце, ладони и пятки должны находиться в положении кун (пустой, холостой, постоянное отсутствие нагрузки), мы считаем не совсем правильными. По ходу движения в ладонях могут происходить изменения. Если идет процесс перемещения и соединения энергии, то ладони — в положении сюй. При

выпуске энергии ладони немедленно должны принять положение ши.

В тайцзицюань энергия может «разматываться как по шунь, так и по ни». В руках перемещение энергии также проявляется по направлениям шунь и ни. Если энергия движется *против чань*, то *большой палец направляет энергию от себя*, внутренняя энергия от большого пальца перемещается к указательному, затем к среднему, последовательно пронизывая кончики пальцев; если энергия движется *по чань*, то *мизинец соединяет энергию вовнутрь*, внутренняя энергия от мизинца перемещается к безымянному, затем к среднему, замыкаясь на большом пальце (чань — мотать, наматывать).

Последовательное насыщение энергией мягких тканей пальцев происходит в результате вращений в плечевом поясе — кончики пальцев набирают силу. Следует отметить, что кроме насыщения энергией мягких тканей система тайцзицюань школы Чэнь имеет еще одну особенность: *намеренное фиксирование внимания на среднем пальце*. Чэнь Синь писал: «Если энергия пришла в средний палец, значит она есть и в других пальцах».

б. «Цюань» — эта форма предполагает сложенную в кулак ладонь: *кончики указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца плотно прилегают к ладони, большой палец в согнутом положении «приклеен» к средним суставам указательного и среднего пальцев*. Следует предостеречь от чрезмерно сильного сжатия пальцев в кулак, которое приводит к увеличению напряжения и закрепощенности руки, плеча и боковых мышц, а это, в свою очередь, препятствует бесперебойному проникновению энергии в ударную область кулака. В «Цюаньлунь» сказано: «При накоплении энергии кулак сжат в положении сюй, при выпуске энергии он мгновенно наполняется силой». Чэнь Синь также отмечал, что энергия, восходя от ног, поднимается по бедрам вверх, «омывает» область поясницы, затем, проходя через плечи, достигает кулаков, все тело пронизано единым целостным духом.

Следует помнить о том, что в момент выпуска энергии кулаком, запястье ни в коем случае не должно быть мягким и разболтанным, в противном случае можно легко получить травму руки.

в. «Гоу» — эта форма предполагает соединение кончиков пальцев в виде клюва птицы при согнутом запястье. Положение свободное, любое силовое напряжение неизбежно приводит к закрепощению запястья и плеча, а следовательно, к перебоям в круговом обращении энергии. Положение гоу удобно для отработки вращательных движений запястий, поэтому в ходе тренировок не следует пренебрегать этой формой.



#### 4. Нижние конечности

Нижние конечности являются основой тела и генератором энергии. В «Цюаньлунь» сказано: «Ступни — это основа энергии, которая затем восходит от бедер к своей владычице пояснице и проявляется в пальцах рук». ...«Шаг — это узловый момент в движении. Движение и покой, гибкость и ловкость заключены в шаге». И еще: «Чтобы стабилизировать положение ног, необходимо сделать соответствующие энергетические перемещения в бедрах и пояснице...» Эти постулаты Чэнь Синя как нельзя лучше подчеркивают роль нижних конечностей.

1. *Промежность (дан)*. Основное требование, предъявляемое к промежности в тайцзицюань школы Чэнь, — это юань (досл. округленность), свободное положение и подвижность. Промежность не должна быть сжатой, «падающей» и закрепощенной. Чэнь Синь в «Цюаньлунь» отмечал: «Область промежности должна обладать такой высокой степенью упругости, чтобы можно было бить птицу влет». В ходе выполнения комплексов, а также при единоборстве эта область играет важнейшую роль.

«Юань дан» (округлая промежность) — что же подразумевается под этой позицией? Такое положение предполагает энергетическое взаимодействие между основаниями тазобедренных суставов и коленями в положении хэ, т.е. постоянную готовность перейти от движения к покою. В ходе движения состояния ши и суй бедер должны чередоваться; если бедро в положении суй, а кончики пальцев ноги ориентированы вовнутрь, то икроножные и бедренные мышцы обладают высокой степенью внутренней и внешней подвижности; если к тому же точка хуэйинь (центр паховой области) немного приподнята и находится в положении суй, то это и будет юань дан, т.е. состояние промежности, которое можно постоянно контролировать и тем самым предотвращать сжатие промежности, являющееся причиной невозможности чередовать суй и ши.

Со свободным положением и подвижностью промежности связано отсутствие напряжения в тазобедренных суставах и ягодичных мышцах, возможность свободных трансформаций суй и ши. Однако следует предостеречь, что процесс перемещений суй и ши нельзя сравнивать с колебаниями влево-вправо маятниковых часов. При перемещениях энергии влево-вправо происходит ∞-образный параллельный процесс, вращение идет вовнутрь и наружу. При перемещениях вперед-назад процесс идет по линии нижней дуги. Такого рода трансформации позволяют избежать закрепощенности и обеспечивают гибкость и подвижность.

Нельзя допускать «падающей» промежности, т.е. положения, когда ягодичные мышцы оказываются ниже уровня коленей, а колени согнуты до упора. В такой позиции невозможно проявить маневренность и

гибкость. Хуэйинь — это исходная точка меридианов думай и жэньмай.

Во время тренировок необходимо поддерживать постоянное энергетическое взаимодействие между точками байхуэй (областью затылка) и хуэйинь (областью промежности). Только это взаимодействие может обеспечить баланс инь — ян и центрированную стойку.

В ходе движения поясница и промежность находятся в тесном взаимодействии, также следует помнить о координации действий промежности, тазобедренного сустава и коленей. Чэнь Синь подчеркивал, что если поясница в свободном положении, таз устойчив, а колени ориентированы вовнутрь, то энергия промежности находится в естественном состоянии хэ.

2. *Таз*. Основное требование, предъявляемое к области таза в тайцзицюань школы Чэнь, — это свободное положение кай, т.е. постоянная готовность переходить от покоя к движению. Чэнь Синь в «Цюаньлунь» писал: «Поясница — это ось, энергия — это колеса». Вращение поясницы влево-вправо и перемещение энергии бедер осуществляются за счет гибкости суставов тазобедренной области. Если эти суставы не имеют достаточного запаса упругости, то энергия не может перемещаться и поясница перестает играть свою главенствующую роль центральной оси. Свободное положение — это требование, которое выполнить довольно сложно. Таз является опорой для верхней части тела. Если его перевести в свободное положение, то возрастет нагрузка на колени. У начинающих, как правило, наблюдается нехватка силы в бедрах, а колени не в состоянии выдерживать вес тела в нужной позиции. Поэтому они не рискуют ослабить область таза, а это ведет к неправильному положению коленей и груди, заваливанию корпуса назад.

Основное требование — это центрированное, удобное положение корпуса; приседая на корточки, необходимо следить, чтобы колени не выходили за линию кончиков пальцев ног, таз и ягодичные должны фиксироваться так, как будто сзади приставлена скамья. Свободное положение коленей должно соответствовать свободному положению плеча.

Если не соблюдать этих требований, то мышцы живота и межреберные мышцы будут испытывать давление, снизится уровень диафрагмы, а это, в свою очередь, отрицательно скажется на способности энергии восходить и опускаться.

3. *Колени*. Колени состоят из суставов и сухожилий, поэтому обладают значительной подвижностью и упругостью. Колени являются соединительным узлом между малой и большой берцовыми костями и бедренной костью. В системе тайцзицюань роль коленей трудно переоценить, ибо именно на основе правильного положения коленей и таза обеспечивается центрированная стойка. На протяжении всех упражнений комплексов тайцзицюань коленные суставы сохраняют небольшой изгиб. Высота стойки, длина шага — все



это непосредственно зависит от движений в коленных суставах. Если стойка низкая, а шаг широкий, то на колени падает избыточная нагрузка. Во время тренировок величина опорной силы бедер и изменения, связанные с перемещениями центра тяжести всего тела, регулируются положением и действиями коленей.

Новичкам следует приступать к занятиям с отработки действий в высокой стойке и наращивания опорной силы бедер. После этого можно постепенно начинать переходить к работе в более низкой стойке. Только такая методика позволит добиться необходимой подвижности и избежать травм. Важно также следить за состоянием коленей. В ходе интенсивных тренировок значительно увеличивается скорость кровообращения, суставы разогреваются, поэтому ни в коем случае нельзя допускать воздействия на коленные суставы холодного воздуха или обмывать колени прохладной водой. Это может привести к ревматизму.

В единоборстве к действиям коленями также предъявляются определенные требования. Туйшоу включает разнообразные приемы, позволяющие вывести противника из строя. Широко используются различные блокирующие действия для защиты промежности и внутренних поверхностей голени. В «Цюаньлунь» сказано:

«На удалении следует действовать пятками (ступнями), на ближней дистанции — коленями».

4. *Ступни ног.* Ступни — это нижние опоры тела. Положение ступней играет важнейшую роль в обеспечении маневренности передвижений. В тайцзицюань школы Чэнь к ступням предъявляют следующие требования: при контакте с нижней опорой (землей) положение ступни должно быть ши; пальцы, пятка и основание стопы должны плотно захватывать место опоры, юнцюань (точка по центру стопы, расположенная на расстоянии 1,8 цуня от основания пальцев) должна быть сюй. Прежде чем сделать шаг, необходимо четко определить направление и точку, куда пойдет нога: здесь следует руководствоваться принципом

«сделал шаг — прирос к земле».

Такое движение гарантирует устойчивость и обеспечивает чувство уверенности.

При перемещениях вперед или влево-вправо следует помнить о сохранении небольшого изгиба в коленях и свободном положении таза; пальцы ног должны быть направлены слегка вовнутрь, а основания пяток при «приземлении» — ориентированы наружу. После касания земли следует очередная смена центра тяжести. При передвижении назад первыми земли касаются кончики пальцев, затем происходит смена центра тяжести и постепенно осуществляется переход к положению ши. При круговых вращениях влево-вправо одна ступня является опорной (фиксирует центр тяжести), другая ступня совершает действия вверх-наружу или вовнутрь для обеспечения возможностей дальнейшей смены направления и очеред-

ного перемещения центра тяжести. Внешние круговые вращения и действия, направленные вовнутрь, сопровождаются винтообразным перемещением энергии в области бедер.

В единоборстве также предусматриваются различные действия ногами (ступнями): захваты, захлесты, подсечки, пинки, «топчущие» удары. Первые три действия выполняются передней частью стопы, последние два — основанием.

Все вышеперечисленные требования к различным частям тела относятся ко всем комплексам тайцзицюань. Нетрудно заметить, что все требования тесно взаимосвязаны и невыполнение какого-либо требования к одной из частей тела ведет к целому ряду ошибок, связанных с действиями других частей и всего корпуса в целом. Поэтому тем, кто решил заниматься по системе тайцзицюань, необходимо прежде всего под руководством наставника хорошо осмыслить эти требования и на основе первичных навыков наметить перспективу дальнейшего совершенствования. Следует прежде всего научиться держать правильную стойку, освоить координацию движений в соответствии с данными требованиями. Только после этого можно переходить к отработке плавности переходов и правильного (оптимального) темпа, а также к выбору наиболее эффективных направлений передвижения и решению других вопросов продвинутого этапа обучения. Чэнь Синь писал: «Ученик должен добиваться легкости тополиного пуха, твердости железной руды, ярости прыгающего тигра, стремительности взлетающего ястреба. Движения должны быть непрерывными, подобно текущему ручью, а спокойствие — неподвижным, подобно подножию горы».

## 5. Этапы и способы тренировки

### 1. Овладение комплексами и уяснение упражнений

Комплекс (таолу) — это система последовательно связанных упражнений. Упражнение или фигура (цзыши) — это структура действий, объединенных одним названием. Начинаям следует прежде всего отрабатывать навыки выполнения комплексов, следить за правильной стойкой, фиксируя внимание на структурных особенностях упражнений.

Через определенный период времени, овладев навыками выполнения того или иного комплекса, можно переходить к детальной отработке каждого упражнения. Такая методика позволяет научиться оптимальным образом генерировать энергию, совершенствовать силу и выносливость, добиваться успехов в боевом искусстве. Остановимся на двух моментах, которые следует учитывать в процессе занятий.

1. Как уже неоднократно отмечалось, система тайцзицюань исходит из постулата, что в движении заключено спокойствие, а в спокойствии заключено движение. Начиная занятия по системе



тайцзицюань, следует предельно сосредоточиться, отбросить все постороннее.

1. В мыслях должно утвердиться полное спокойствие. Только таким образом можно инициировать движение энергии и создать предпосылки для последующих действий. В «Цюаньлунь» сказано: «Спокойствие воспитывает движение (подвижность), дух (энергия) почек стимулирует нервную систему». Китайская медицина утверждает, что «почки — это корни жизни», «хранилище инь и ян», основа жизнедеятельности, источник силы.

Таким образом, только в условиях покоя, осознанное приобретение которого является одной из целей тренировок, можно добиться насыщенности организма почечной энергией, что является условием здорового функционирования других внутренних органов, залогом крепкой нервной системы и источником внешней маневренности, гибкости и ловкости.

2. Стойка. Не следует предъявлять к начинающим чрезмерно высоких требований и проводить занятия по интенсивной методике. Новичкам так же сложно ориентироваться в системе, как и ребенку писать сложные иероглифы. На начальном этапе необходимо отрабатывать такие элементы стойки, как *правильное естественное положение головы и центрированная позиция тела*. Что касается перемещения ног, то здесь требуется научить положениям гунбу, суйбу, началу движения и возвращению в исходное положение. Такие типичные ошибки, как напряженные плечи и приподнятые локти, неестественное дыхание, дрожь в руках и ногах и др., исправить в одночасье невозможно — *требуется терпение и время*. Что же касается ошибок, связанных с неправильным ориентированием в пространстве и порядком движений (действий), то их надлежит *исправлять немедленно и решительно*. Следует постоянно контролировать мягкость, плавность движений и последовательность действий.

Ежедневно рекомендуется делать около десяти повторений. Таким образом, за два месяца можно приобрести первичные навыки выполнения всего комплекса. Освоив комплекс в целом, можно приступить к последовательной работе над каждым упражнением. Здесь необходима тщательнейшая коррекция любой малейшей неточности в действиях. Выполнять упражнения следует медленно, чтобы иметь возможность фиксировать и анализировать допущенные погрешности. В этот период также рекомендуется делать до десяти повторений. После приобретения устойчивых навыков можно переходить ко второму этапу.

## 2. Правильная стойка, естественная расслабленность

Под понятием «стойка» (шэньфа) *подразумевается система требований, предъявляемых к различным частям тела в ходе занятий гимнастикой или боевым искусством*. Чтобы научиться принимать правильную стойку, прежде следует приобрести навыки

расслабления. Например, снимать напряжение в костях, суставах, сухожилиях можно научиться при выполнении определенного цикла специально подобранных упражнений: «Сверхпрочная ступка», «Блокирование параллельным движением рук», «Развилка». Выполняя эти упражнения, необходимо добиваться состояния максимальной естественной расслабленности и минимального расхода сил.

Как уже отмечалось, ошибками начального периода являются погрешности в центрированности стойки, напряжение в груди и в бедрах, приподнятые локти. В основе этих ошибок лежит два ряда причин. Во-первых, это недостаточное осмысление понятия «расслабление» (фансун), во-вторых, недостаточная опорная сила бедер.

В «Цюаньлунь» сказано: «Основа тела — правильная стойка, естественность стойки — это искусство». Что же вкладывал Чэнь Синь в понятие «правильная стойка»? Этот вопрос уместно рассмотреть с двух точек зрения. Прежде всего под *правильной стойкой* подразумевается *центрированность корпуса, рук, ног, головы*; вторым аспектом является *умение поддерживать равновесие в сложных условиях*, например совершая наклоны, принимая различные позиции ног и т.п.

*Расслабление — это естественная координированность и ориентированность всех частей тела вниз при опускании энергии в даньтянь*. Начинающие, как правило, неверно понимают это требование, пытаются добиться успехов либо с помощью дополнительного вложения сил, либо уповают на «поверхностную» (а не на глубинную, внутреннюю) расслабленность. Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет увеличения количества повторений, укрепления силы бедер (рекомендуется выполнять приседания на одной и двух ногах), а также отработкой навыков покоя в позе «чжань чжуан» (досл. стоять, как колонна; упражнение на приобретение навыков покоя и правильного перемещения духа и крови, результатом упражнения должно явиться увеличение тяжести верхней части тела и уменьшение тяжести нижней части. — *Прим. пер.*).

Следует также обращать постоянное внимание на наличие небольшого изгиба в коленях, округлость промежности и свободное положение бедер, что является атрибутами правильной стойки. По мере увеличения силы бедер будет появляться естественная расслабленность тела; грудь, спина, бока, диафрагма приобретут естественную ориентацию вниз; улучшится регулируемость перемещения энергии; дыхание станет более естественным, увеличится объем легких, т.е. исчезнут причины, порождающие ошибки.

Этот период занимает 3 — 4 месяца. За это время должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика — он должен приобрести навыки ощущения процесса перемещения энергии.



### 3. Углубление каналов цзинло, инициирование внутренней энергии

Каналы цзинло связывают внутренние органы, позволяют энергии достигать любой точки организма, в том числе и в мышечной ткани, т.е. служат связующим звеном по направлениям вверх-вниз, внутрь-наружу, обеспечивают координацию между внешними движениями тела и перемещением внутренней энергии. Дух (энергия) — это «тончайшая материя», формирующая и поддерживающая жизнедеятельность; энергию очень трудно наблюдать и чувствовать, ее наличие можно определить органами чувств по изменениям в состоянии материальных предметов, на которые она воздействует.

Энергия человеческого организма имеет несколько источников: первый — это врожденная энергия родителей, второй — это энергия, полученная в результате метаплазии и физиологических процессов обмена веществ, происходящих в почках, легких и селезенке. В «Цюаньлунь» сказано: «Дух — основа жизни, цзинло — это пути духа; если нет пути, то нет и духа». Таким образом, только энергия, свободно и бесперебойно циркулирующая по цзинло, способна стимулировать подвижность и уверенность в движениях, предотвратить возникновение болезней и обеспечить результативность в боевом искусстве.

В предыдущем пункте раздела мы констатировали, что в результате трех- или четырехмесячного периода тренировок ученик должен приобрести навык чувствовать перемещение энергии. (Кстати сказать, к концу этого периода ученик начинает проявлять наибольший интерес к занятиям.) В связи с этим необходимо остановиться на одном важном явлении: энергия ученика зачастую протекает волнообразно, ощущение энергии проявляется периодически, а иногда и вовсе исчезает. Это связано с неразработанностью каналов и их низким тонусом, а также отсутствием иницирующей силы. Поэтому следует обращать особое внимание на саморегуляцию, выработку умений сознательно концентрировать и направлять энергию (усилием воли под контролем мозга). Если где-то наблюдаются перебои, то можно ликвидировать их самостоятельным регулированием элементов стойки.

Тренировки должны проходить в медленном темпе, каждое движение (элемент) следует тщательно отрабатывать, добиваясь высокой степени подвижности и единства тела и духа. Только таким образом можно в течение определенного времени добиться естественности циркуляции энергии и постепенно преодолеть скованность.

### 4. Единство формы и духа, кругообращение и взаимозависимость

Под формой син понимают внешние проявления действий. Дух — это внутренняя энергия. С точки зрения медицины, форма и дух едины, взаимозависимы и функционируют в комплексе. В «Цюаньлунь» сказано, что *воля управляет духом, дух руководит движениями, придает им естественность и внешнее оформление*. В ходе многократных повторений упражнений, направленных на координацию формы и духа, можно добиться непрерывного кругообращения внутренней энергии. Если ученик прилежен, то он добьется единства внутреннего и внешнего, спокойствия и движения, научится извлекать из покоя движение и естественно заканчивать движение покоем, сумеет эффективно использовать непреодолимую силу круговых вращений. Если нет согласования между духом и формой или это согласование недостаточно, то возникают противоречия, оказывающие обратное воздействие на состояние энергии.

Рассогласование в темпах перемещения энергии и скорости внешних движений может привести к тому, что действия корпуса будут быстрее, чем действия рук, а глаза не смогут контролировать обстановку. В Китае есть пословица: «Рука без тела — пустое дело, рука с телом — атакуй смело», которая как нельзя лучше подчеркивает единство духа и формы и необходимость координации действий всех частей тела.

В основе данного этапа обучения должна лежать концепция единства формы и содержания, конкретным проявлением которой будет взаимосвязь воли, духа и внешнего проявления. Одновременно следует уяснить, что *положение кай — хэ какой-либо части тела является одним из проявлений положения кай — хэ всего тела*. (Движение — это ян, спокойствие — это инь. Движение и спокойствие соотносятся так же, как кай (открытый) и хэ (закрытый). Превращение инь в ян — это кай, превращение ян в инь — это хэ. —Прим. пер.). Общие ошибки (всего тела) являются результатом частных ошибок (частей тела), поэтому при отработке отдельных элементов нельзя забывать о координации всего тела.

К концу этого периода у ученика должна наблюдаться припухлость мышц и кожи, он должен ощущать онемение в пальцах, тяжесть в стопах и наличие энергии в даньтянь.

### 5. Тело как целостная самодвижущаяся система, единство внутреннего и внешнего

Тело человека представляет собой *целостную самодвижущуюся систему, предполагающую единство внутренних процессов и внешних проявлений*. Чэнь Синь в работе «Ши да яолунь» (Десять



основных положений) указывал: «Система тайцзицюань предполагает непрерывные перемены и трансмутации, которые происходят по направлению сверху вниз — от затылка до пяток. Тело человека внутри состоит из органов жизнедеятельности и скелета, снаружи — из мышц и кожи. Все элементы организма взаимосвязаны. Движение сверху сопровождается движением снизу, движение снизу стимулируется импульсом сверху. Движение в центре — это реакция на движение сверху и снизу. Движение вверх-вниз связано с движением внутрь-наружу, вперед-назад».

На данном этапе обучения (т.е. формирования тела как целостной самодвижущейся системы) энергия циркулирует бесперебойно, однако интенсивность ее перемещения еще недостаточная. Поэтому малейшее невниманье к вопросам энергетике (например, вследствие усталости или плохого настроения) может повлечь нарушения в циркуляции. Если на предыдущем этапе «противоречия» между корпусом и руками, формой и духом можно было разрешить путем искусственного регулирования элементов стойки и тем самым добиваться восстановления прерванного энергетического потока, то на данном этапе применять этот метод не разрешается. *Все элементы внешней структуры должны формироваться только за счет естественной циркуляции внутренней энергии.*

Требование «воля управляет духом, дух движет телом» является императивом. Любые движения (элементы) должны являться следствием протекания энергии из даньтянь. Ядром любого действия является энергия вращательных движений, которая и формирует организм как единое самодвижущееся целое. Источником «вращающейся» или «наматывающейся» энергии являются почки, ее исходным пунктом является область даньтянь. Эта энергия насыщает все тело, проникает в кости, мышцы и сухожилия, стимулирует органы чувств. Высокий тонус мышц, гибкость и прочность костей, хорошее пищеварение и обмен веществ, крепкое здоровье и хорошее самочувствие — все это результаты функционирования «наматывающейся» энергии, являющейся квинтэссенцией системы тайцзицюань школы Чэнь.

На данном этапе отработку комплекса рекомендуется чередовать с тренировками по системе единоборства туйшоу для приобретения навыков «чжаньляньтесуй» и выполнения таких действий, как амортизация, отклонения, толчки и давление, а также для самоконтроля за правильностью позиций и энергетических перемещений. Ежедневно также можно дополнительно работать над вторым комплексом паочуй (по несколько повторений). Это повышает выносливость и увеличивает «взрывную» силу выпуска энергии (т.е. удара). Элементы фехтования оружием (мечом, копьем, шпагой, палкой) можно использовать для контроля за координированностью действий рук, глаз, корпуса, ног.

В ходе тренировок вырабатываются автоматизм, естественность, решительность, единство внутреннего и внешнего, тело ста-

новится истинно целостной самодвижущейся системой. Ученик в целом овладевает требованиями к тайцзицюань и законами движения. К концу этого периода приобретаются уверенные навыки самоконтроля, и ученика уже можно допускать к самостоятельным тренировкам (без наставника). Дальнейшее углубленное изучение системы может постепенно приблизить ученика к рангу мастеров. Чэнь Синь писал: «Если не понимаешь теорию (идею, основу), обратись к просвещенному учителю, если не понятен путь реализации этой теории, найди хорошего друга и познавай этот путь вместе с ним. Если идея ясна и определен путь ее осуществления, а все равно имеются затруднения, то устраняй их за счет терпения, настойчивости и трудолюбия. Со временем ты достигнешь желаемого результата».

## 6. Совершенствование навыков, укрепление духа

Этот этап предполагает дальнейшее совершенствование знаний, умений и навыков, достигнутых в ходе предыдущего периода обучения. В «Цюаньлунь» Чэнь Синя содержится такая метафора: «Если заботиться и ухаживать за корнями, то бутоны обязательно распустятся и цветы будут долго радовать глаз и сердце» — и дальше: «Если основа устойчива, то верх подвижен». Что же понимал Чэнь Синь, говоря о корнях и основе? Прежде всего это, несомненно, нижние конечности, требования к которым, как уже отмечалось выше, определяются силой в бедрах, естественностью и округлостью промежности, ее ориентированностью вниз. Кроме того, под основой следует понимать и «истинную» энергию, рождающуюся в почках и исходящую из даньтянь, а также врожденную энергию, цементирующую структуру внутренних органов. Почки — это хранилища «истинного» духа, одновременно являющиеся как бы станциями, в которых осуществляется воспроизводство инь и ян; инь и ян орошают сердце, печень, селезенку, легкие; ян несет тепло, инь питает и снимает усталость. Эти процессы обеспечивают жизнеспособность, которая, в свою очередь, по каналам обратной связи стимулирует энергию почек, насыщает даньтянь. Это кругообращение также является атрибутом основы, о которой писал Чэнь Синь.

В результате предшествующих этапов обучения тело, как уже отмечалось выше, должно стать целостной самодвижущейся системой. Однако здесь еще не учтен фактор дыхания. На этапах 1 — 4, когда нет еще достаточной координации и наблюдается определенная скованность, нельзя требовать адекватного соответствия дыхания движению. К началу пятого этапа тело уже представляет целостную систему, однако отработка таких сложных вопросов, как



ускорение, учет временных параметров и т.п., также усложняют должный контроль за правильным дыханием. В ходе данного этапа по мере повышения качества выполнения упражнений необходимость единства дыхания и движения выдвигается на первое место. Следует особо отметить, то дыхание животом, отрабатываемое на этом этапе, не имеет ничего общего с лечебным дыханием, применяемым в медицине; в тайцзицюань используется обратное дыхание. Обычное физиологическое дыхание — это процесс, в котором задействованы легкие, плевра, внешние и внутренние межреберные мышцы, диафрагма. Это в основном грудное дыхание; живот играет вспомогательную роль. В результате болезненных изменений в органах грудной полости дыхание грудью бывает затруднено — в этом случае человеку приходится прибегать к дыханию животом. Такое дыхание проявляется в следующем: во время вдоха диафрагма сжимается, органы грудной полости смещаются вниз, повышается давление внутри живота, область живота становится выпуклой; во время выдоха диафрагма разглаживается, органы грудной полости возвращаются на место, стенки живота сжимаются.

«Обратное дыхание животом» в тайцзицюань прямо противоположно вышеописанному. Оно проявляется в следующем: во время вдоха нижняя часть живота подтягивается вовнутрь, диафрагма поднимается, энергия дантянь идет вверх, область желудка становится выпуклой, грудная клетка расширяется, емкость легких увеличивается; во время выдоха низ живота выдается наружу, диафрагма опускается, внутренняя энергия идет вниз в дантянь, область желудка и грудная клетка «успокаиваются». Благодаря вращениям в области поясницы поступление энергии в дантянь и ее перемещение в этой области представляют единый процесс. Дыхание сопровождает выпуск энергии, в эти моменты используются учащенные фазы вдохов и выдохов.

Добиваясь единства дыхания и движения, помимо основных упражнений комплексов, рекомендуется выполнять некоторые вспомогательные действия, например «стойка — колонна», «большой ход конем», «шаг — лук», «Т-образный шаг». Эти действия целесообразно отрабатывать по 20 минут до и после основных комплексов. Такая методика способствует устойчивости, правильному дыханию, увеличивает силу и выносливость. В этих же целях можно проводить тренировки с шестом: ежедневно 100 действий «лань» (перехват, задержка), «на» (захват), «чжа» (укол). (Примечание: упражнения выполняются гибким шестом, изготовленным из ясеня, длина 3 м, диаметр основания 6 — 8 см.) Кроме того, полезно выбрать из комплекса подходящие упражнения и отрабатывать на них фазы накопления и выпуска энергии.

## 7. Высокая чувствительность, принцип «знай противника и знай себя, и ты будешь непобедим»

Основная цель этого периода — достижение изменчивости и неуловимости, а также высокой чувствительности кожи. Под чувствительностью в данном случае понимается способность к немедленному рефлекторному контрдействию при поступлении сигнала извне. Занятия тайцзицюань способствуют увеличению чувствительности кожи и обостряют рефлексы. Основой рефлекторной деятельности человека является рефлекторная дуга, состоящая из пяти основных элементов: рецепторов, афферентного (центростремительного) нерва, нервных узлов, эфферентного (центробежного) нерва и эффектора.

Рефлекс срабатывает следующим образом: определенное раздражение воспринимается определенным рецептором, который возбуждается, возбуждение в виде нервного импульса через афферентный нерв передается на нервный узел, где происходит аналитико-синтетический процесс, вызывающий возбуждение. Это возбуждение, проходя через эфферентный нерв, поступает в эффектор. Задачей данного периода обучения как раз является максимально возможное ускорение этого рефлекторного процесса.

Таким образом, к уже имеющимся навыкам на данном этапе должен прибавиться еще один — за счет высокой чувствительности кожи немедленно и адекватно реагировать на действия противника. В единоборстве следует исходить из принципа «на быстрые действия реагируй быстро, медленным действиям противопоставляй медленные» и условия «ты не двигаешься — я не двигаюсь, ты начал движение — я опередил».

На данном этапе рекомендуется продолжать работать над основным комплексом и вспомогательными упражнениями. Кроме того, необходимо принимать участие в состязаниях по туйшоу с тем, чтобы практически освоить «слышащую» энергию (энергия, позволяющая за счет высокой чувствительности кожи и внутреннего психологического настроя определять мощность энергии противника, ее длину и направление. -Прим. пер.) и энергию взаимодействия верхней и нижней частей тела.

Занимающиеся по системе тайцзицюань должны стремиться к экономности и максимальной эффективности движений — следует действовать сжато, собранно, энергично, внешние формы энергетических перемещений должны уменьшаться и ориентироваться вовнутрь. На этом этапе следует, не уменьшая энергетичности, сократить амплитуду (от больших вращений перейти к средним). Чэнь Синь писал: «Занимаясь тайцзицюань, надо придерживаться трех уровней гунфу: первое — размеренность и систематичность, но не топтание на месте; второе — ускорение, но в разумных пределах, без спешки; третье — возвращение к размеренному темпу. Такая



система позволяет научиться правильно сочетать жоу и ган». Если на данном этапе взять эту методику на вооружение, то к концу периода тело будет заряжено энергией подобно согнутому луку, находящемуся в постоянной готовности к пуску разящей без промаха стрелы.

В ходе этого периода необходимо научиться глазами «захватывать цель так же, как кошка хватает мышь». Действие становится молниеносным и незаметным, реакция — мгновенной, кожа приобретает чувствительность, движения доводятся до полного автоматизма.

8. Принципы: «использовать любую возможность, чтобы одержать верх»;  
«не давать противнику понять себя, самому постоянно чувствовать противника»

Первый принцип состоит в выработке умения поставить противника в невыгодное положение и молниеносно атаковать. Реализация второго принципа имеет целью приобретение навыков подстраиваться под манеру противника с тем, чтобы он не мог определить, когда Вы реагируете, а когда переходите к активным действиям. За счет этих маневров прогнозируются дальнейшие возможные движения противника.

Если противник контролирует Вашу руку в запястье, то следует нейтрализовать его захват движением локтя; если противник захватил локоть, то можно освободиться, действуя грудью и поясницей; если же противник воздействует на грудь и поясницу, то необходимо противопоставить ему энергию промежности и плеч (подробнее см. соответствующие упражнения комплексов).

Наступая или отходя, требуется чувствовать силу противника — определять, где ее больше, где меньше, куда она направлена, с тем чтобы правильно отреагировать, наметить выгодную точку приложения своей силы, поставить противника в невыгодное положение и, варьируя процессами накопления и расхода энергии, перейти к атаке. В основе положения «Четыре ляна перетягивают тысячу цзиней» лежат такие законы механики, как действие рычага, блока, центробежной и центростремительной силы, силы трения, позволяющие «одолевать» практически любую силу и вес.

На данном этапе следует перейти от средней к малой амплитуде вращений. В этот период действия (движения) приобретают еще большую естественность и внешнюю мягкость. Внутренняя энергия перемещается подобно непрерывно плывущим облакам. Однако все процессы, связанные со сменой и перемещением энергии, происходят в «недрах» организма и внешне никак не проявляются. Энергия горячим потоком исходит из даньтянь,

следуя за волей, циркулирует от подошв по конечностям и изнутри наружу, «омывая» все тело.

Припухлость кожи, чувство онемения в пальцах рук и тяжести в стопах, чувствительность даньтянь и уверенная посадка головы становятся постоянным явлением; возникает ощущение «раскаленности» мочевого пузыря.

9. «Пороховой заряд, способный взорваться в любую секунду»

Уровень подготовки, позволяющий сравнивать человека с пороховым зарядом, способным взорваться в любую секунду, предполагает высшую точку насыщения внутренней энергии, способность свободно варьировать положениями ган и жоу, высокую чувствительность всего кожного покрова (наличие чувствующей энергии) и необычайную реактивность и упругость тела. Данный этап является периодом, в ходе которого достигаются основы истинного мастерства, т.е. способности «при приближении чужой силы взрываться подобно пороху от поднесенного огня».

Такое мастерство связано с превращением внутреннего содержания и внешней формы в хуньюань (соответствует понятиям: круглый, законченный, полный, подвижный, гибкий. — Прим. пер.). Любая точка тела должна быть пронизана духом тайцзи. Юань в тайцзи должно проявляться постоянно, окончание одного процесса должно означать начало нового. Тело должно быть налито духом высшей пробы, обеспечивающим все динамические процессы. Энергия, циркулируя по 12 каналам цзинло, способна в любой момент под воздействием волевого импульса достигать любой точки и разить наверняка любую внешнюю силу.

Дух тайцзи не только нельзя сокрушить, а, наоборот, любые попытки сделать это лишь увеличивают упругую силу отдачи и ведут к обратному эффекту. Такое явление можно сравнить с реакцией хорошо надутого мяча, отскакивающего от преграды: чем сильнее бросок, тем энергичней отдача. Вторым аспектом состояния юань является способность противостоять внешней силе подобно умело закрученному и «подрезанному» мячику.

Чэнь Факэ, когда преподавал в Пекине, как-то раз, будучи в хорошем настроении, обратился к своим ученикам: «Подойдите ко мне. Лучше один раз увидеть (и испытать на себе), чем семь раз услышать». Сказав это, он повернулся спиной и велел двум самым сильным ученикам толкать его в спину. Ученики повиновались. Далее последовал звук «хэ», и ... молодцы оказались отброшенными на два метра от учителя, который практически не сдвинулся с места. Затем учитель Чэнь предложил попытаться лю-



быми способами сдвинуть его с места. Ученики не только не смогли оказать на него какого-либо воздействия, но оказались отброшенными более чем на три метра, причем учитель не сделал ни шагу. Поэтому ученики уважительно говорили, что у их наставника не спина, а самострел.

В этот период рекомендуется, сохраняя надлежащий объем движений, обращать особое внимание на воспитание духа и познание истины. Практическим воплощением этого является совершенствование умений, связанных с обретением психологической стабильности, проницательности, чистоты духа и непоколебимости воли.

Чэнь Синь писал: «Спокойствие и движение, ускорение и замедление — первопричиной перехода от одного состояния к другому является сердце, ... сердце должно быть абсолютно спокойно, ничто не может нарушить его естественный ритм — только в этом случае обеспечивается необходимая гибкость, упругость, маневренность, переход от покоя к движению...».

## 10. Верх совершенства, виртуозность

Этот уровень предполагает умение совершать действия и движения, которые спрогнозировать и увидеть практически невозможно. Такое искусство определяется понятием «сюань-юань-ао-бо» (соответствует определениям: редкий, сокровенный, таинственный, магический, волшебный, бездонный. -Прим. пер.) и канонем «Никто не знает меня, только я знаю всех».

Верх совершенства — это достижение тайцзи, т.е. постоянный баланс инь — ян, безукоризненная координация, отсутствие открытых «флангов и промежутков», способность внутренней энергии выходить за пределы кожного покрова, реагировать и давать защитный импульс еще до контакта с противником.

Чэнь Синь отмечал, что противник, внезапно напавший на мастера тайцзицюань такого уровня, сразу ставится в такие условия, при которых все его действия утрачивают боевой заряд и приобретают характер судорожного балансирования на круглом шаре. Такое «гунфу» делает возможным «одним мановением руки (досл. «росчерком пера») положить целое войско».

## 6. Некоторые пояснения к рисункам

1. Там, где направление движения не указано, руководствоваться изначальным направлением, грудь ориентируется на юг, спина — на север, левая сторона — на восток, правая — на запад.

Рекомендации «корпус поворачивается вправо», «корпус поворачивается влево» на продвинутом этапе могут не соблюдаться.

2. Сплошной линией показано направление движения правой руки и левой ноги, пунктирной линией — левой руки и правой ноги. Движения, показанные этими линиями, предполагают переход от предыдущего действия к последующему.

3. Некоторые упражнения содержат большое количество иллюстраций. Рекомендуется вначале прочитать объяснения ко всем картинкам и только потом последовательно выполнять все упражнения от начала до конца.

4. Просьба к тем, кто оценивает действия обучаемого (читателя), исходить из прилагаемых рекомендаций (применительно к виду спереди или сбоку).

5. Все объяснения относительно дыхания, внутренней энергии и способов ее применения на начальном этапе обучения принимать во внимание не рекомендуется. Следует отрабатывать только систему движений, руководствуясь требованиями к упражнениям и направлениями перемещения. Только на основе определенного опыта можно переходить к постепенному осмыслению и отработке всех структурных элементов системы тайцзицюань. Несоблюдение этого принципа может привести к нежелательным результатам, в том числе и к скованности. Авторы убедительно просят иметь это в виду.

## 7. Положения рук и ног

### 1. Положения рук

1. «Чжан» (открытая ладонь): в тайцзицюань школы Чэнь ладонь по форме должна напоминать черепичный гребешок, большой палец и мизинец ориентированы друг против друга и имеют внутреннюю взаимосвязь; средний, указательный и безымянный пальцы слегка выгнуты назад. Ладонь должна быть твердой, но не напряженной, и находиться в положении сюй (рис. 1-1).

2. «Цюань» (кулак): в этом положении кончики указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца плотно прилегают к ладони, согнутый большой палец плотно «приклеен» к средним суставам указательного и среднего пальцев. Нельзя слишком сильно сжимать кулак — это может привести к скованности (рис. 1-2).

3. «Гоушоу» (клюв птицы): это положение предполагает соединение кончиков пальцев в виде клюва птицы при согнутом запястье. Любое силовое напряжение в этой позиции отрицательно сказывается на кругообращении энергии и крови (рис. 1-3).





Рис. 1 — 1



Рис. 1 — 2



Рис. 1 — 3

## 2. Положения ног

Положение гунбу в тайцзицюань школы Чэнь отличается от положения гунбу, применяемого в других направлениях боевого искусства.

Основное требование — это *свободное состояние бедра при сгибании колена*.

1. Гунбу (гун — лук; бу — шаг) — левая позиция: левая нога (бедро) в положении ши, правая нога в положении сую; колено и стопа ноги, находящейся в положении ши, ориентированы друг против друга, колено не выступает за линию кончиков пальцев; кончики пальцев ноги, находящейся в положении сую, ориентированы вовнутрь, нога в колене чуть согнута; распределение нагрузки ши и сую в соотношении 7:3. Промежность в положении юань: внешне кай, внутри хэ, т.е. реализуется принцип «кай содержит хэ, хэ содержит кай», см. упр. «Одиночный хлыст» (рис. 1-4).

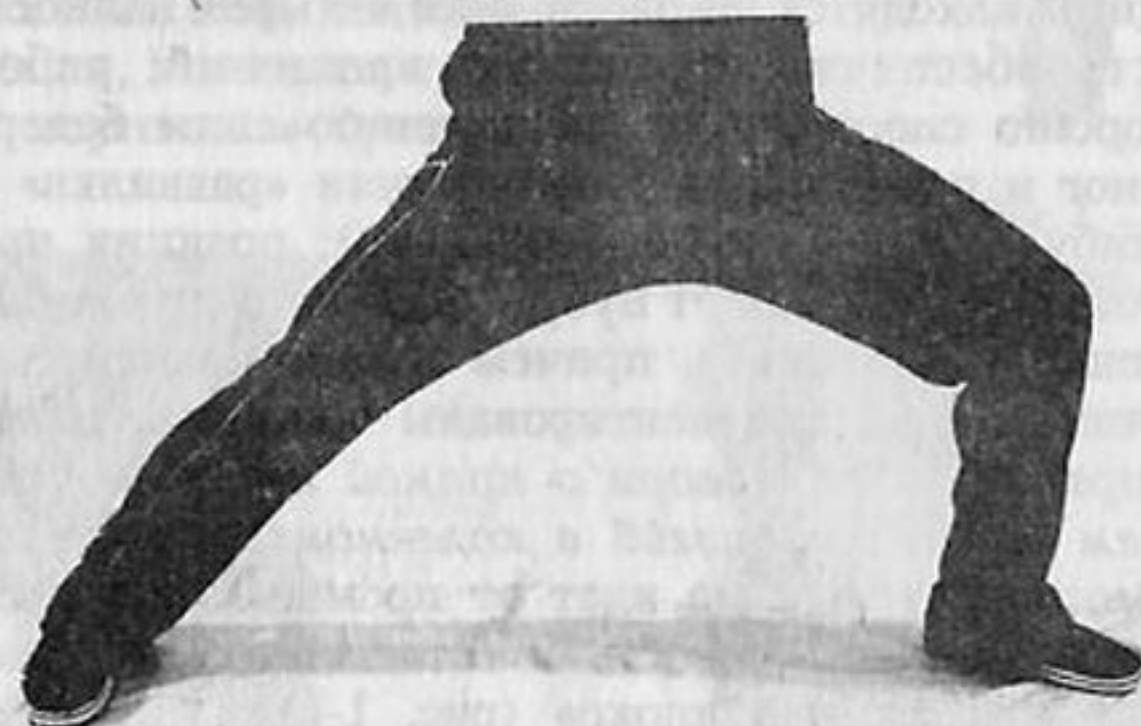


Рис. 1 — 4

2. Гунбу — правая позиция: правая нога в положении ши, левая нога в положении сую; остальные требования такие же, как и в предыдущей позиции, меняется только направление, см. упр. «Ленивое шитье» (рис. 1-5).

3. Суюбу (сую — свободный, без нагрузки): центр тяжести перенесен на одну ногу; вторая нога в свободном положении, а кончики пальцев касаются земли, на эту ногу приходится  $\frac{1}{10}$  массы всего тела; колени согнуты, бедра расслаблены, положения сую и ши ярко выражены. Позиция, так же как и гунбу, может быть левосторонней, как в упр. «Белый лебедь расправляет крылья», и правосторонней, как в упр. «Контрдействия» (рис. 1-6).

4. Пубу (пу — падающий): эту позицию еще называют «дань деча» (одиночная развилка), одна нога согнута в колене до положения «на корточках», вторая нога вытянута вдоль поверхности



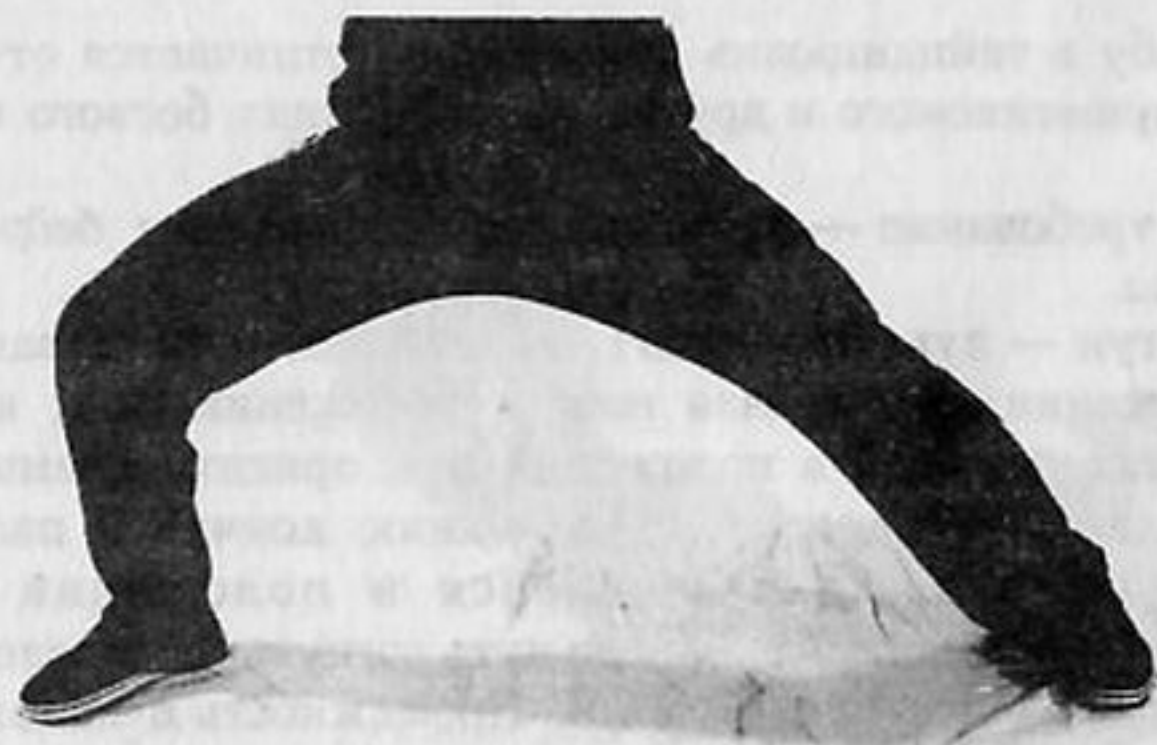


Рис. 1 — 5

земли, ягодицы находятся на расстоянии четырех пальцев от земли, промежность обеспечивает свободу вращений; работа в этой позиции хорошо способствует увеличению силы бедер, см. упр. «Действия ног и приземление в положении «развилка» (рис. 1-7).

5. Дулибу (дули — стоящий одиноко): позиция предполагает высокую стойку (в отличие от пубу), одна нога прямая, вторая согнута в колене и приподнята, причем колено находится на уровне бедра, кончики пальцев ориентированы вовнутрь, центр тяжести падает на прямую ногу (говоря о прямой ноге, мы тем не менее предполагаем небольшой изгиб в коленном суставе, обеспечивающий упругость), вращение идет от промежности, следует обращать внимание на устойчивость и естественность позы, см. упр. «Золотая курочка стоит одиноко» (рис. 1-8).



Рис. 1 — 6

Рис. 1 — 7

6. Цзо цзопань (цзопань — здесь «подставка») — левая позиция: правая нога спереди пересекает левую ногу и опирается на нее, см. упр. «Выпад левой ногой».

Основные требования: центр тяжести перенесен на правую ногу, левая нога в положении сгуй, кончики пальцев касаются земли, колено согнуто до положения «на корточках» (рис. 1-9).

7. Ю цзопань — правая позиция: левая нога спереди пересекает правую ногу и опирается на нее, см. упр. «Выпад правой ногой».

Основные требования: центр тяжести перенесен на левую ногу, правая нога в положении сгуй, кончики пальцев касаются земли, колено согнуто до положения «на корточках» (рис. 1-10).



Рис. 1 — 8



Рис. 1 — 9



Рис. 1 — 10

## 8. Основные действия (движения)

### 1. Упражнения для рук

1. Махи левой рукой (досл. подобные «плывущим облакам»).

Действие 1. Ноги переводятся в положение гунбу (левая позиция), левая рука делает отклоняющее движение до положения



над левым коленом на уровне плеча, правая рука упирается в бок: большой палец сзади, остальные спереди; центр тяжести слева, взгляд направлен на левую руку (рис. 1-11).

**Действие 2.** Является продолжением действия 1 (в дальнейшем, если не будет дополнительных требований, это указание будет опускаться), корпус поворачивается вправо, центр тяжести переносится на правую ногу; одновременно левая рука перемещается по дуге вниз и фиксируется в положении перед нижней частью живота, энергия направлена на чань (рис. 1-12). (Направление по



Рис. 1 — 11



Рис. 1 — 12

чань — направление по витку шелковой нити, движение в обратном направлении — это движение против чань, направление выбирается в соответствии с пояснениями и иллюстрациями, исходного направления необходимо придерживаться на протяжении всего комплекса, можно исходить из соответствия с общепринятыми показателями — по часовой стрелке, против часовой стрелки. -Прим. пер.)

**Действие 3.** Корпус продолжает поворачиваться вправо, центр тяжести перемещается на левую ногу; одновременно левая рука, разворачиваясь наружу, делает движение вправо-вверх до положения перед грудью справа, энергия идет против чань, взгляд направлен влево и вперед (рис. 1-13).

**Действие 4.** Левая нога расслаблена, корпус поворачивается влево, левая рука движением против чань перемещается наружу до положения над левым коленом на уровне плеча, взгляд направлен на левую руку. На этом упражнение считается выполненным (рис. 1-14). Цикл кай и хэ — это «пай» (такт); во время одиночной подготовки, отрабатывая каждое движение, рекомендуется дважды повторять серию из восьми пай — такой цикл называется «цзе». Можно увеличивать количество повторений.

Приступая к занятиям, рекомендуется предварительно изучить пояснения и, пользуясь иллюстративным материалом, осмыслить систему движений и направление перемещений. Приобретая опре-



Рис. 1 — 13



Рис. 1 — 14

деленный опыт, следует вновь вернуться к уяснению системы перемещений центра тяжести и изменений в скорости вращения поясницы и движений рук по чань и против чань; только такая методика позволит освоить систему упр. жнений и добиться необходимой четкости движений и координированности действий.

## 2. Махи правой рукой

**Действие 1.** Ноги переводятся в положение гунбу (правая позиция), правая рука делает отклоняющее движение до положения над правым коленом на уровне плеча, левая рука упирается в бок: большой палец сзади, остальные спереди; центр тяжести справа, взгляд направлен на правую руку (рис. 1-15).

**Действие 2.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести переносится на левую ногу; одновременно правая рука перемещается по дуге вниз и фиксируется в положении перед нижней частью живота, энергия направлена по чань, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 1-16).

**Действие 3.** Корпус продолжает поворачиваться влево, центр тяжести перемещается вправо; одновременно правая рука, разворачиваясь наружу, делает движение влево-вверх до положения перед грудью слева, энергия идет против чань, взгляд направлен вправо (рис. 1-17).

**Действие 4.** Правая нога расслаблена, корпус поворачивается вправо, правая рука движением против чань перемещается наружу до положения над правым коленом на уровне плеча, взгляд направлен строго впе-



Рис. 1 — 15



ред (рис. 1-18). Остальные требования такие же, как и в предыдущем упражнении.

### 3. Махи рук

**Действие 1.** Выполняется из исходного положения упражнения «Одиночный хлыст», ноги переведены в положение гунбу (левая позиция), руки широко раскинуты, стойка прямая и центрированная, взгляд направлен вперед (рис. 1-19).

**Действие 2.** Корпус поворачивается немного влево, кисть правой руки разгибается и движением *по чань* перемещается по дуге вниз до положения перед нижней частью живота; левая рука движением *против чань* делает отклоняющий маневр вверх, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 1-20).

**Действие 3.** Корпус поворачивается сначала влево, потом вправо, центр тяжести с левой ноги перемещается на правую ногу; одновременно *правая* рука перемещается влево и вверх, переходит



Рис. 1 — 16



Рис. 1 — 17



Рис. 1 — 18



Рис. 1 — 19



Рис. 1 — 20



Рис. 1 — 21

к движению *против чань* и делает отклоняющий маневр вправо; левая рука очерчивает дугу *по чань* до положения с внутренней стороны левого бедра, взгляд направлен влево и вперед (рис. 1-21), затем происходит возвращение в исходное положение. Упражнение выполняется без перерывов многократно, отрабатываются повороты в области промежности и поясницы, а также вращательные движения рук; вырабатывает правильную координацию.

Упражнение можно выполнять с одновременным передвижением: практикуются «бинбу» (приставной шаг), «тоубу» (подкрадывающийся шаг), «гайбу» (закрытый шаг).

4. Амортизирующие вращательные движения рук влево-вправо-назад

**Действие 1.** Ноги переводятся в положение гунбу (правая позиция), левая рука находится в положении перед грудью слева на уровне плеча; правая рука охватывает поясницу справа, взгляд направлен вперед (рис. 1-22).



Рис. 1 — 22



Рис. 1 — 23





Рис. 1 — 24

**Действие 2.** Корпус немного поворачивается влево, центр тяжести перемещается на левую ногу; одновременно левая рука делает движение *против чань* вниз до положения с левой стороны поясницы, правая рука вначале движением *против чань*, а затем амортизирующим движением *по чань* разворачивается вверх и делает отклоняющий маневр до положения справа перед грудью, взгляд направлен вперед (рис. 1-23).

**Действие 3.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается вправо; одновременно правая рука *против чань* делает амортизирующее движение

до положения с левой стороны поясницы; левая рука вначале движением *против чань*, а затем амортизирующим движением *по чань* разворачивается вверх до положения перед корпусом слева, взгляд направлен вперед (рис. 1-24).

Упражнение выполняется без перерывов многократно, отрабатывается взаимодействие корпуса, рук, поясницы и локтей. Упражнение делают в такой последовательности: тело — руки — плечи — локти — снова руки. Упражнение также вырабатывает умение делать амортизирующие движения назад. Примечание: при разворотах рук во время амортизирующих движений ни в коем случае нельзя допускать «прыгающих» локтей.

5. Вращательные движения сжатых в кулаки рук влево-вправо

**Действие 1.** Руки сжимаются в кулаки, центр правого кулака направлен вовнутрь, кулак фиксируется перед корпусом на уровне плеча; центр левого кулака направлен вверх, кулак фиксируется с левой стороны поясницы, центр тяжести перенесен на левую ногу, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 1-25).

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается вправо; правый кулак движением *против чань* перемещается по дуге влево и вниз до положения с правой стороны поясницы; левая рука *против чань* перемещается по дуге назад и делает отклоняющее движение вверх, взгляд направлен влево и вперед (рис. 1-26).

**Действие 3.** Корпус продолжает поворачиваться вправо, правый кулак *против чань* перемещается по дуге назад и делает отклоняющее движение вправо, левый кулак переходит к движению *по чань* и перемещается в положение по центру перед грудью, центр



Рис. 1 — 25



Рис. 1 — 26

кулака направлен вовнутрь, взгляд направлен влево и вперед (рис. 1-27).

**Действие 4.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается влево, левый кулак движением *против чань* перемещается по дуге вовнутрь к себе, центр кулака направлен вниз; правый кулак *по чань* делает вращательное движение вверх, взгляд направлен вперед (рис. 1-28).

**Действие 5.** Корпус продолжает поворачиваться влево, центр тяжести перемещается вместе с корпусом, левый кулак движением *против чань* перемещается в положение с левой стороны поясницы, правый кулак движением *по чань* перемещается в положение по центру перед грудью, центр кулака направлен вовнутрь, взгляд направлен вперед (рис. 1-29).

Упражнение выполняется без перерывов многократно, отрабатываются повороты в области промежности и поясницы, вращатель-



Рис. 1 — 27



Рис. 1 — 28





Рис. 1 — 29



Рис. 1 — 30

ные движения кулаков *по чань* и *против чань*, а также отклоняющие маневры к себе и от себя.

#### 6. Вращения рук

**Действие 1.** Упражнение выполняется из исходной прямой стойки. Левая нога делает шаг вперед; руки очерчивают дуги вперед, причем левая рука движется *по чань*, а правая — *против чань*, отклоняющее движение идет вверх, а амортизирующее — назад, взгляд направлен вперед (рис. 1-30).

**Действие 2.** Руки продолжают делать амортизирующее движение назад, корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается на левую ногу (рис. 1-31).

**Действие 3.** Корпус поворачивается влево, руки очерчивают дуги вниз, причем левая рука движется *против чань*, а правая — *по чань*, отклоняющее движение направлено вперед (рис. 1-32).



Рис. 1 — 31



Рис. 1 — 32



Рис. 1 — 33



Рис. 1 — 34

**Действие 4.** Руки продолжают движение вверх, постепенно меняя направление: правая — *против чань*, левая — *по чань*. Корпус поворачивается немного вправо (рис. 1-33).

**Действие 5.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается вправо, руки делают амортизирующее движение вправо-назад (рис. 1-34).

Упражнение выполняется без перерывов многократно. Можно чередовать шаги: то правая нога спереди, а левая сзади, то левая нога спереди, а правая сзади. Вращательные движения рук с левой и с правой стороны осуществляются за счет вращений в области промежности и поясницы. Корпус управляет действиями рук, воля движет духом.

## 2. Упражнения для ног

### 1. Движения ног и вращения рук

**Действие 1.** Стойка прямая, ноги вместе, руки свободно прилегают к бедрам, тело расслаблено, воля контролирует область даньтянь, взгляд направлен вперед (рис. 1-35).

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога делает шаг влево-вперед; одновременно руки очерчивают дуги вперед-вверх, причем левая рука движется *по чань*, а правая — *против чань*, амортизирующее движение направлено назад, взгляд направлен вперед (рис. 1-36).

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога скользящим движением присоединяется к левой; одновременно руки меняют направление: левая рука *против чань*, а правая рука *по чань*, очерчивая дуги, делают отклоняющие движения вперед (рис. 1-37). Затем следует амортизирующее



движение назад, как показано на рис. 1-36. Упражнением отрабатывается координация рук, ног и всего тела.

## 2. Фланговые движения ног и вращения рук

**Действие 1.** Стойка прямая, ноги вместе, руки свободно прилегают к бедрам, тело расслаблено, воля контролирует область даньтянь, взгляд направлен вперед (рис. 1-38).

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога делает шаг влево-вперед; одновременно руки очерчивают дуги вперед-вверх, причем левая рука движется *по чань*, а правая — *против чань*, амортизирующее движение направлено назад, взгляд направлен вперед (рис. 1-39).



Рис. 1 — 35



Рис. 1 — 36



Рис. 1 — 37



Рис. 1 — 38



Рис. 1 — 39



Рис. 1 — 40

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога скользящим движением присоединяется к левой; одновременно руки меняют направление: левая рука *против чань*, а правая рука *по чань*, очерчивая дуги, делают отклоняющие движения вперед, взгляд направлен вперед (рис. 1-40). Затем следует шаг и амортизирующее движение назад, как показано на рис. 1-39; рекомендуется выполнять упражнение, делая 4 и 8 шагов. Упражнение отрабатывает координацию рук, ног и всего тела.

## 3. Отходящие движения ног и вращения рук влево-вправо

**Действие 1.** Стойка прямая, ноги вместе, взгляд направлен вперед, левая рука охватывает поясницу слева, ладонь правой руки начинает толкающее движение вперед, плечи свободные, локти опущены (рис. 1-41).

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, носок правой ноги, не отрываясь от земли, перемещается по внут-



Рис. 1 — 41



Рис. 1 — 42



Рис. 1 — 43



ренной дуге назад, одновременно *правая рука против чань* по нижней дуге делает амортизирующее движение назад вслед за правой ногой; левая рука делает толкающее движение вперед (рис. 1-42).

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается назад на правую ногу, носок левой ноги, не отрываясь от земли, перемещается по внутренней дуге назад; одновременно *левая рука против чань* по нижней дуге делает амортизирующее движение назад вслед за левой ногой, правая рука делает толкающее движение вперед, взгляд направлен вперед (рис. 1-43).

Такие движения в комплексах входят в упражнения «Даоцзюань гун» (Обратные вращения плеч). Упражнением отрабатывается координация в вертикальной плоскости. Рекомендуется делать 3, 5 и 7 отходящих шагов.

#### 4. Движения ног влево и вращения рук

**Действие 1.** Стойка прямая, ноги вместе, правая рука упирается в правый бок, левая рука развернута в левую сторону ладонью влево; плечи свободные, локти опущены, взгляд направлен вперед (рис. 1-44).



Рис. 1 — 44



Рис. 1 — 45

**Действие 2.** Корпус немного поворачивается вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога делает шаг влево; одновременно *левая рука по чань* делает по нижней дуге движение к себе, взгляд направлен влево-вперед (рис. 1-45).

**Действие 3.** Корпус немного поворачивается влево, центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога делает приставной шаг к внутренней стороне левой ноги; одновременно *левая рука* продолжает движение к себе, далее *против чань* перемещается вверх-наружу-влево, взгляд направлен влево-вперед (рис. 1-46).

Упражнением отрабатывается координация движений левой ноги и левой руки: закрытые движения ноги должны соответствовать открытым движениям руки, и наоборот. Рекомендуется выполнять упражнение многократно, делая 3, 5 и 7 шагов.

#### 5. Движения ног вправо и вращения рук

**Действие 1.** Стойка прямая, ноги вместе, левая рука упирается в левый бок, правая рука развернута в правую сторону, ладонью вправо, плечи свободные, локти опущены, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 1-47).

**Действие 2.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога делает шаг вправо, правая рука по нижней дуге делает движение к себе; взгляд направлен вправо-вперед (рис. 1-48).

**Действие 3.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога делает приставной шаг к внутренней стороне правой ноги; одновременно *правая рука против чань* делает движение вверх-наружу-вправо, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 1-49).

Движения данного упражнения ориентированы в правую сторону, остальные требования такие же, как и в предыдущем упражнении.



Рис. 1 — 47



Рис. 1 — 48



Рис. 1 — 46





Рис. 1 — 49

#### 6. Виды центрированной стойки

##### 1. «Даньбянь» (Одиночный хлыст).

Требования: голова в естественном прямом положении, энергия затылка обеспечивает свободное состояние организма, глаза смотрят прямо вперед, губы и зубы неплотно сомкнуты, корпус прямой, центрированный, плечи свободные, локти опущены, руки управляют энергией, колени слегка согнуты, промежность в положении юань, левое бедро в положении ши, правое бедро в положении суй, носок левой ноги развернут наружу, носок правой ноги ориентирован вовнутрь. Воля сосредоточена, энергия опущена в даньтянь и достигает точки юнцюань (рис. 1-50).

##### 2. «Ланьчжаи» (Ленивое шитье).

Требования: голова в естественном прямом положении, энергия затылка в готовности начать управлять движением, стойка прямая центрированная, правая рука развернута ладонью наружу, левая рука упирается в бок, плечи свободные, локти опущены, локоть левой руки в положении юань, колени согнуты, промежность в положении юань, правое бедро в положении ши, левое бедро в положении суй, носок правой ноги развернут наружу, носок левой ноги ориентирован вовнутрь, нагрузка (центр тяжести) распределяется следующим образом: 7 частей справа, 3 части слева (рис. 1-51).

##### 3. «Сесинши» (Положение после шага наискось).

Требования: после шага себу (шаг наискось) центр тяжести на левом бедре, носок левой ноги развернут наружу, носок правой ноги ориентирован вовнутрь, колени согнуты, энергия промежности ориентирована вовнутрь, стойка прямая центрированная,



Рис. 1 — 50



Рис. 1 — 51

корпус немного повернут влево, плечи развернуты, при шаге себу руки и ноги образуют четыре угла, взгляд направлен вперед (рис. 1-52).

##### 4. «Хуньюаньчжуан» (Круглая колонна).

Требования: воля сосредоточена, в мыслях спокойствие, стойка прямая центрированная, тело расслаблено. Руки как бы обхватывают круглую колонну, ладони рук направлены к себе, кончики пальцев ориентированы друг против друга, плечи расслаблены, локти опущены, расстояние между ногами около полуметра, колени согнуты, промежность в положении юань, колени ориентированы вовнутрь, ноги плотно стоят на земле, причем пальцы, внешние стороны стоп и пятки как бы захватывают опору, точка юнцюань в положении суй (рис. 1-53 и 1-53, а).



Рис. 1 — 52



Рис. 1 — 53



Рис. 1 — 53а

Все вышеперечисленные виды стоек еще называют «чжуангун» (чжуан — колонна; гун — навык), каждый раз по завершении основных действий рекомендуется находиться в этих стойках 5 — 10 минут. Такая методика постепенно увеличивает двигательные возможности, совершенствует действия, способствует сосредоточению и расслаблению, опусканию энергии в даньтянь.

## ГЛАВА II

### ПЕРВЫЙ КОМПЛЕКС «ЛАО ЦЗЯ»

#### 1. Пояснения

Комплекс «лао цзя» тайцзицюань школы Чэнь был разработан в Чэньцзягоу представителем четырнадцатого поколения мастеров Чэнь Чжансином. В основу комплекса положена система действий



пяти комплексов тайцзицюань, комплекса «паочуй», комплекса «108 позиций Чанцюань», составленных Чэнь Вангином; распространенные в настоящее время 1-й и 2-й комплексы «лао цзя» подверглись определенной переработке, однако принципиальных изменений не претерпели. Первый комплекс предполагает императив жоу, которое содержит ган; второй комплекс предполагает императив ган, которое содержит жоу. Оба комплекса находятся в коррелятивной зависимости и взаимно дополняют друг друга, позволяя добиваться гармонии ган и жоу.

В этой главе содержится описание первого комплекса. Особенности комплекса:

действия и позиции свободные и спокойные, движения ног устойчивые и маневренные, стойка центрированная и естественная, внутренняя энергия руководит всем телом, энергия вращательных движений составляет ядро системы, основа движения — в пояснице, один двигательный импульс приводит в движение всю систему, состояние покоя также должно быть всеобъемлющим, движение аналогично потоку воды и «разматывающейся из кокона шелковой нити», энергия пружинистая, основанная на целостности духа.

Во время тренировок необходимо соблюдать следующие требования:

свободная циркуляция энергии затылка, центрированная стойка, плечи расслаблены, локти опущены, область груди находится в расправленном и свободном положении, энергия поясницы «обрушивается» вниз, дыхание естественное, колени немного согнуты, промежность в положении юань, позиции сюй и ши четко различимы, действия строго координированы в вертикальной плоскости, ган и жоу взаимно переходят друг в друга, быстрые и медленные движения гармонично сочетаются, внешние движения идут по дуге, внутренняя энергия «накручивается винтом»: корпус управляет руками, поясница является осью, непрерывные круговые вращения генерируют энергию, характеризующуюся высокой маневренностью и внутренней стабильностью, и отсутствием каких-либо четких границ между ган и жоу — «из мотка шерсти в любой момент может появиться стальной клинок». В комплексе нет прямолинейных движений и перерывов, отсутствуют выпуклости и вогнутости, все проникнуто духом целесообразности и гармонии.

## 2. Названия упражнений

1. «Тайцзи циши». Исходное положение.
2. «Цзиньган даодуй». Сверхпрочная ступка.
3. «Ланьчжаи». Ленивое шитье.
4. «Люфэн сыби». Блокирующие действия параллельным движением рук.
5. «Даньбянь». Одиночный хлыст.
6. «Цзиньган даодуй». Сверхпрочная ступка.

7. «Байэ лянчи». Белый лебедь расправляет крылья.
8. «Сесин». Положение после шага наискось.
9. «Лоуси». Охват колен.
10. «Нюбу». Крученный шаг.
11. «Сесин». Положение после шага наискось.
12. «Лоуси». Охват колен.
13. «Нюбу». Крученный шаг.
14. «Яньшоу гунцюань». Защита рукой и удар от ребер.
15. «Цзиньган даодуй». Сверхпрочная ступка.
16. «Пешэньчуй». Блокирующие действия от себя.
17. «Цинлун чушуй». Черный дракон выходит из воды.
18. «Шуан туйшоу». Толчки руками.
19. «Чжоуди каньцюань». Из-под локтя смотреть на кулак.
20. «Даоцзюань гун». Обратные вращения плеч.
21. «Байэ лянчи». Белый лебедь расправляет крылья.
22. «Сесин». Положение после шага наискось.
23. «Шаньтунбэй». Сверкающая рука.
24. «Яньшоу гунцюань». Защита рукой и удар от ребер.
25. «Люфэн сыби». Блокирующие действия параллельным движением рук.
26. «Даньбянь». Одиночный хлыст.
27. «Юньшоу». Руки, как облака.
28. «Гаотаньма». Хлопок по холке коня.
29. «Юцацзяо». Выпад правой ногой.
30. «Цзоцацзяо». Выпад левой ногой.
31. «Цзодэн игэнь». Удар пяткой левой ноги.
32. «Цяньтан нюбу». Крученный шаг вперед.
33. «Цидичуй». Удар вниз.
34. «Тиэрци». Два подъема ног.
35. «Хусиньцюань». Защита корпуса.
36. «Сюаньфэнцзяо». Нога — вихрь.
37. «Юдэн игэнь». Удар пяткой правой ноги.
38. «Яньшоу гунцюань». Защита рукой и удар от плеча.
39. «Сяоциньда». Искусные захваты и удары.
40. «Баотоу туйшань». Изо всех сил толкать гору.
41. «Люфэн сыби». Блокирующие действия параллельным движением рук.
42. «Даньбянь». Одиночный хлыст.
43. «Цяньчжао». Контрдействия вперед.
44. «Хоучжао». Контрдействия назад.
45. «Ема фэньцзун». Расчесывать на прямой пробор гриву дикой лошади.
46. «Люфэн сыби». Блокирующие действия параллельным движением рук.
47. «Даньбянь». Одиночный хлыст.



48. «Юйнюй чуаньсо». Бегающий челнок искусной пряхи.
49. «Ланьчжай». Ленивое шитье.
50. «Люфэн сыби». Блокирующие действия параллельным движением рук.
51. «Даньбянь». Одиночный хлыст.
52. «Юньшоу». Руки, как облака.
53. «Байцзяо деча». Приземление — развилка.
54. «Цзиньцзи дули». Золотая курочка стоит одиноко.
55. «Даоцзюаньгун». Обратные движения плеч.
56. «Байэ лянчи». Белый лебедь расправляет крылья.
57. «Сесин». Положение после шага наискось.
58. «Шаньтунбэй». Сверкающая рука.
59. «Яньшоу гунцзюань». Защита рукой и удар от плеча.
60. «Люфэн сыби». Блокирующие действия параллельным движением рук.
61. «Даньбянь». Одиночный хлыст.
62. «Юньшоу». Руки, как облака.
63. «Гаотаньма». Хлопок по холке коня.
64. «Шицзыцзяо». Крестообразные движения.
65. «Чжиданчуй». Удар в промежность.
66. «Юаньхоу таньго». Мартышка трогает плод.
67. «Даньбянь». Одиночный хлыст.
68. «Цюедилун». Играющий дракон.
69. «Шанбу цисин». Движение «7 звезд Большой Медведицы»
70. «Сябу куагун». Шаг назад.
71. «Чжуаньшэнь шуанбайлянь». Двойное движение «Лотос» с поворотом корпуса.
72. «Дантоупао». Пушка над головой.
73. «Цзиньган даодуй». Сверхпрочная ступка.
74. «Шоуши». Заключительное упражнение.

### 3. Выполнение упражнений

#### 1. «Тайцзи циши» — Исходное положение, начало движений

*Действие 1.* Корпус прямой, ноги вместе, плечи опущены, руки располагаются вдоль корпуса ладонями вовнутрь, голова в естественном прямом положении, губы и зубы неплотно сомкнуты, кончик языка прижат к верхнему нёбу (язык служит своеобразным мостиком, по которому перемещается энергия; одно из важнейших требований в цигунтерапии. —Прим. пер.), глаза смотрят прямо-вперед (рис. 2-1).

*Требования:* принимая стойку, необходимо предельно сосредоточиться, отбросить все посторонние мысли, «дух воли» должен быть направлен вниз, дыхание естественное.

В трактате «Цюаньлунь» мастер Чэнь Синь отмечал: «Начиная тренировку, следует очиститься от всего постороннего, успокоить сердце и уравновесить дух — только в этом случае может наступить состояние, когда возможен переход к движению».

*Действие 2.* Колени немного согнуты, бедра в свободном положении, левой ногой делают полшага влево — расстояние между ногами немного шире плеч, носки слегка развернуты наружу; пальцы, внешние стороны стоп и пятки как бы захватывают землю, точка юнцзюань в положении сюй, энергия поясницы ориентирована вниз, плечи свободные, локти опущены, стойка центрированная, голова в прямом естественном положении, энергия затылка обеспечивает свободное состояние организма, глаза смотрят прямо-вперед (рис. 2-2).

*Требования:* делая полшага влево, центр тяжести необходимо предварительно перенести на правую ногу (бедро), при перемещении ноги носок первым касается земли, затем вся нога медленно «врастает» в землю. Тело расслаблено, внутренняя энергия опущена в даньтянь и достигает точки юнцзюань, колени немного согнуты, опускание энергии идет на фазе выдоха.

Действия осуществляются в условиях полного сосредоточения и «безоблачного» спокойствия; ученик должен утвердиться в мысли, что предела в совершенстве не существует.

*Действие 3.* Руки медленно поднимаются вверх ладонями вниз, плечи расслаблены; по мере передвижения рук вверх корпус опускается, колени сгибаются, ноги плотно стоят на земле, взгляд направлен вперед (рис. 2-3).

*Требования:* по мере передвижения рук вверх и опускания корпуса мышцы груди, спины, живота и межреберные мышцы должны расслабляться и быть ориентированы вниз — это способствует перемещению энергии вниз. Плечи ни в коем случае не должны приподниматься, недопустимы перекосы груди, движение рук вверх идет на фазе вдоха.

*Внутренняя энергия:* вначале энергия попадает в даньтянь, затем вдоль внутренней поверхности бедер опускается до юнцзюань, снова по бедрам поднимается вверх и, следуя по меридианам думай и жэньмай, восходит до плеч и локтей, проникает в кисти рук — руки начинают медленно подниматься.



Рис. 2 — 1

Рис. 2 — 2





Рис. 2 — 3



Рис. 2 — 4

**Действие 4.** Корпус продолжает опускаться, колени сгибаются, по мере перемещения корпуса вниз руки делают давящее движение вниз до уровня живота, ладони направлены вниз, взгляд направлен горизонтально вперед (рис. 2-4).

**Требования:** при перемещении рук вниз следить за центрированным положением корпуса, ни в коем случае нельзя допускать искривления поясницы и выпячивания ягодиц, область таза должна быть подвижной в положении суй, корпус опускается так, как если бы человек сидел на скамейку, движение рук вниз идет на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия восходит по меридианам думай и жэньмай, часть энергии, проходя через плечи, попадает в предплечье, другая часть энергии «наматывается» вокруг точки фэнчи, «впрыскивается» в точку байхуэй и достигает жэньчжун (фэнчи — точка, расположенная в углублении, образованном сверху затылочной костью и латерально задним краем грудино-ключично-сосцевидной мышцы; байхуэй — «собрание ста болезней», точка, расположенная в области, соответствующей малому родничку у детей; жэньчжун — вертикальная борозда верхней губы. -Прим. пер.), затем снова по меридианам жэньмай и думай опускается в даньтянь. Этот цикл перемещения энергии вверх-вниз способствует насыщению организма духом тайцзи, рождает энергию инь и ян, разрабатывает и углубляет каналы цзинло, содействует превращению организма в единое целое.

## 2. «Цзиньган даодуй» — Сверхпрочная ступка

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести перемещается вправо. Руки делают дугообразные отклоняющие движения влево-вперед-вверх, причем левая рука идет против

чань, а правая — по чань, левая рука перемещается до положения над левым коленом на уровне глаз, ладонь направлена наружу. Правая рука перемещается до положения по центру перед грудью, ладонь направлена вверх, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-5).

**Требования:** при повороте корпуса и перемещении рук необходимо соединить энергию промежности и поясницы, энергия поясницы должна быть направлена вниз, ладони должны быть насыщены энергией. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия из даньтянь опускается до юнцюань, поворот корпуса влево сопровождается раскручиванием энергии от правой ступни по правому бедру до поясницы; левый поворот поясницы способствует прохождению энергии через плечи и локти к кистям рук, создавая энергию отклонения.

**Предназначение (способы применения):** действие предназначено для отклонения ладоней или кулаков противника, причем правая рука встречает ладонь (кулак), а левая — локоть.

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо на 90°, центр тяжести перемещается на левую ногу, носок правой ноги развернут наружу, руки делают амортизирующие движения вправо-назад, причем правая рука идет против чань, а левая — по чань, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-6).

**Требования:** при амортизирующем движении вправо-назад энергия поясницы должна вращаться, движение рук по внешней дуге должно усиливаться энергией отклонения. Центр тяжести должен перемещаться естественно, ни в коем случае не должно быть «прыгающих» плеч и поднятых локтей. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от правой ступни поднимается в даньтянь, часть энергии «разматывается» в левое бедро, другая часть через позвоночник, поворачиваясь вправо,



Рис. 2 — 5



Рис. 2 — 6





Рис. 2 — 7

попадает в предплечья и кисти рук, создавая амортизирующий момент.

**Предназначение:** после отклоняющего действия необходимо быстро повернуть корпус, чтобы нейтрализовать энергию противника.

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, бедро левой ноги приподнимается и «запирает» (блокирует) промежность, колени согнуты, область таза в свободном положении, корпус ориентирован вниз и немного повернут вправо, руки занимают отклоняющую позицию сверху, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-7).

**Требования:** при подъеме бедра левой ноги корпус опускают, оба движения взаимно координируются, ни в коем случае нельзя допускать искривления поясницы и выпячивания ягодиц. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** отклоняющая энергия рук продолжает сохраняться до перехода в амортизирующую энергию, действующую назад, энергия левого бедра «разматывается» в правое бедро и концентрируется в даньтянь.

**Предназначение:** действие направлено на защиту области промежности. Иногда оно также может использоваться для воздействия на колено и голень противника.

**Действие 4.** Левой ногой, касаясь земли внутренней стороной стопы, делают скользящее движение влево-вперед, центр тяжести на правой ноге, руки продолжают занимать отклоняющую позицию вправо-вверх, увеличивая свою энергетичность; взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-8).

**Требования:** выполняя действие, необходимо следить за тем, чтобы корпус был прямым, а руки действовали в направлении вправо-вверх. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия из даньтянь поднимается вверх, усиливая отклоняющую энергетическую рук, движение энергии вниз направлено в левую стопу.

**Предназначение:** действие левой ноги может использоваться для ударов пяткой по ступне или лодыжке противника, а также подножек.

**Действие 5.** Центр тяжести с правой ноги перемещается на левую ногу, носок левой ноги развернут наружу и плотно прилегает к земле, одновременно с перемещением центра тяжести корпус разворачивается влево на 45°. Руки по нижним дугам делают отклоняющие движения вперед, причем левая рука идет *против чань*, а правая — *по чань*. Левая рука перемещается до положения перед грудью, ладонь направлена вниз; правая рука опускается до поло-

жения над внутренней стороной правого колена, ладонь направлена наружу, а пальцы — назад, взгляд направлен вперед (рис. 2-9).

**Требования:** поворот корпуса, перемещение центра тяжести и движения рук должны составлять единый координированный процесс. Поясница управляет промежностью, которая перемещается по нижней дуге вперед. Левая рука сохраняет форму полукруга и поддерживает энергию отклонения, правая рука, прямая в локте, находится на определенном расстоянии от корпуса. Колени и стопа левой ноги взаимно ориентированы, правая нога согнута в колене, обеспечивая подвижность промежности. Стойка центрированная. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от правого бедра скручивается в область промежности, откуда по нижней дуге перемещается в левое бедро и, раскручиваясь наружу, попадает в левую стопу, энергия поясницы вращается влево. Бедра свободные, плечи опущены, энергия вслед за вращательными движениями рук (*левой — против чань*, а *правой — по чань*) перемещается вперед в кончики пальцев, превращаясь в так называемую «встряхивающую» (смахивающую или щелкающую) энергию.

**Предназначение:** после амортизирующего движения противник может попытаться нащупать Вашу энергетическую пустоту, в этот момент по ходу движения и задействуется «встряхивающая» энергия, т.е. резкий толчок на ближней дистанции.

**Действие 6.** Ладонью левой руки делают отвлекающие (дразнящие) круговые движения вперед, вверх, снова вовнутрь до положения перед грудью с внутренней стороны правого локтя, ладонь направлена вниз; ладонь правой руки, управляя правой ногой, перемещается по дуге вперед-вверх до положения перед грудью до совпадения с левой рукой, ладонь направлена вверх. Правой ногой



Рис. 2 — 8



Рис. 2 — 9





Рис. 2 — 10

делают шаг вперед с внутренней стороны левого бедра, носок касается земли, центр тяжести на левой ноге, взгляд направлен вперед (рис. 2-10).

**Требования:** делая шаг вперед, необходимо следить за тем, чтобы колени были согнуты, а бедра находились в свободном положении, действие выполняется легко и естественно, положение тела устойчивое, движения рук и корпуса координированы в вертикальной плоскости. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия в левом бедре, поясница немного повернута влево; энергия пронизывает ладонь левой руки, обеспечивая отвлекающие движения, энергия обеспечивает также движения правой руки и правой ноги; энергия пронизывает носок правой ноги и пальцы правой руки. Действие следует выполнять до полного насыщения внутренней энергией.

**Предназначение:** действие ногой предназначено для удара противника в промежность, по колену и лодыжке; левая рука отвлекает внимание противника, нарушает линию обзора; правой рукой можно атаковать противника в горло.

**Действие 7.** Левая рука, разворачиваясь наружу *по чань*, перемещается вниз до положения перед животом, ладонь направлена вверх; правая рука сжимается в кулак, опускается и «падает» в центр ладони левой руки, центр кулака направлен вверх, взгляд направлен вперед (рис. 2-11).

**Требования:** руки должны фиксироваться на расстоянии 8 — 10 см от корпуса, следует проникнуться чувством уверенности в возможности вести круговую оборону, по мере перемещения рук вниз энергия поясницы опускается. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия восходит от поясницы, стимулирует плечи и локти, проникает в правый кулак. Корпус расслаблен и ориентирован вниз, энергия возвращается в даньтянь.

**Действие 8.** Правый кулак *против чань* поднимают вверх до уровня правого плеча. Правую ногу сгибают в колене, отрывают от земли и она «зависает», носок свободно и естественно опущен вниз, взгляд направлен вперед (рис. 2-12).

**Требования:** при подъеме ноги корпус опускают; при движении руки вверх плечи должны быть свободные, а локти опущены — это способствует перемещению энергии вниз и устойчивости ног. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия поясницы насыщает кулак правой руки и стимулирует движение вверх; такой же импульс, но уже через колено (а не через плечо), отрывает ногу от земли.



Рис. 2 — 11



Рис. 2 — 12



Рис. 2 — 13

**Предназначение:** действие рукой предназначено для удара противника в нижнюю челюсть и горло; действие ногой может использоваться для удара противника в промежность, живот, грудь.

**Действие 9.** Левая нога всей ступней с силой опускается на землю, ноги на ширине плеч; правый кулак *по чань* опускается и «падает» в центр ладони левой руки, руки с плечами образуют окружность, взгляд направлен вперед (рис. 2-13).

**Требования:** необходимо следить за тем, чтобы кулак правой руки и стопа правой ноги опускались одновременно, правая нога должна опускаться энергично, т.е. действие должно сопровождаться выпуском энергии, бедра свободные, колени согнуты, энергия опущена в даньтянь. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** это действие является последним в упражнении 2. Начиная с упражнения 1 внутренняя энергия, испускаемая даньтянь, прошла через все внутренние органы и кости скелета, насытила мышцы и кожу; совершив такой круг, снова вернулась в даньтянь. Следует помнить, что любое малейшее движение тесно связано с энергией поясницы. Поясница — это «резиденция почек, сердце (воля) — это основа, управляющая телом; почки — это источник духа (энергии); позвоночник — это ось, конечности — это колеса», малейшее осевое движение приводит в действие всю систему.

**Предназначение:** топающее движение ноги может быть использовано для воздействия на пальцы ног противника, оно также стимулирует кровообращение и психологическое состояние.

В «Гэцзюе» (Гимн боевому искусству) есть такие строки: «Невозможно одолеть того, кто преисполнен истинным духом, точно так же, как нельзя разбить волшебную ступку. Обретший силу и мудрость тайцзи вращающимся смерчем сметает всех врагов» (в



оригинале эта идея выражена рифмованными семисложными сочетаниями строк. -Прим. пер.)

### 3. «Ланьчжай» — Ленивое шитье

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести справа. Пальцы правой руки разжимаются и рука *по чань* делает отклоняющее движение вверх, а левая рука *против чань* — давящее движение вниз, взгляд направлен влево и вперед (рис. 2-14).

**Требования:** разжимая пальцы правой руки и делая движение вверх, необходимо в первую очередь сделать определенное вращение в пояснице, с тем чтобы отклонение по дуге вверх управлялось корпусом и было скоординировано с давлением вниз, — это создает открытый энергетический поток. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия восходит из даньтянь, поворачивает поясницу, раскручивается в плечах, стимулирует отклонение вверх и давление вниз; энергия пронизывает кончики пальцев.

**Предназначение:** действие вверх-вниз предназначено для разъединения рук противника, за счет него можно уменьшить дистанцию, защитить голову и корпус.

**Действие 2.** Руки, переходя от движения *против чань* к движению *по чань*, очерчивают дуги и скрещиваются в положении перед грудью, причем левая рука оказывается под мышкой ладонью наружу, ладонь правой руки направлена вверх. Центр тяжести перемещается на левую ногу, левой ногой делают шаг вправо, внутренняя сторона стопы касается земли, носок приподнят и ориентирован вовнутрь, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-15).



Рис. 2 — 14



Рис. 2 — 15

**Требования:** движения рук и ног должны проводиться одновременно, быть строго скоординированы и представлять собой единый процесс, шаг следует делать легко и естественно. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** «сомкнутая» спина способствует перемещению энергии в плечи и предплечья, причем правое плечо играет главную роль, вверх энергия раскручивается до мизинца правой руки, который становится как бы ведущим, вниз энергия идет в правое бедро, закручивая при шаге носок ноги против чань вовнутрь.

**Предназначение:** действие относится к тактическим приемам «завлекать сверху — атаковать снизу»; верхние конечности нейтрализуют энергию противника, нижние конечности «заботятся» о ногах противника; левая рука, находящаяся в положении над правым плечом, защищает позицию с фронта.

**Действие 3.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается вправо, правая рука *по чань* делает отклоняющее движение вверх, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-16).

**Требования:** при перемещении центра тяжести таз должен передвигаться по ровной дуге назад-вправо; правый локоть энергетически насыщен, правая подмышка обладает достаточным запасом хода — в этой области должно быть ощущение суй. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия раскручивается от левого бедра к правому бедру; перемещаясь в правую область поясницы, стимулирует поворот корпуса влево, восходит до правого локтя; правая рука управляет энергией.

**Предназначение:** действие направлено на то, чтобы за счет удара плечом нарушить равновесие противника.

**Действие 4.** Правая рука *против чань* разворачивается наружу, правое плечо, также действуя наружу, усиливает энергию отклонения; левая рука *по чань* опускается вниз до положения



Рис. 2 — 16



Рис. 2 — 17



перед животом, ладонь направлена вверх. Центр тяжести справа, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-17).

**Требования:** при движении правой руки наружу необходимо следить за тем, чтобы правая тазобедренная область и плечо правой руки были расслаблены, корпус должен немного поворачиваться вправо и опускаться, ни в коем случае нельзя допускать «прыгающих» плеч и приподнятых локтей. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия, делая правый поворот снизу, восходит до плеча, плечо расслабляется, далее энергия проникает в локоть.

**Предназначение:** после действия плечом энергия перемещается в локоть, что позволяет задействовать ее для нанесения ударов.

**Действие 5.** Корпус поворачивается вправо, правая рука *против чань* перемещается в положение над правым коленом, плечи расслаблены, локти опущены, постепенно осуществляется переход к движению *по чань*; кончики пальцев выше линии глаз; левая рука движением *против чань* упирается в левый бок, причем четыре пальца спереди, а большой сзади, центр тяжести справа, взгляд сопровождает движение правой руки перед собой (рис. 2-18).

**Требования:** при действии правой рукой необходимо следить за тем, чтобы поясница управляла плечом, а плечо — локтем, энергия должна пронизывать пальцы. За счет энергии поясницы тазобедренная область должна быть в свободном состоянии, промежность — в положении юань, правое бедро — в положении ши, левое бедро — в положении сюй, колено и пятка правой

ноги должны быть взаимно ориентированы, ни в коем случае нельзя наклоняться, заваливаться, отклоняться в сторону; колено левой ноги должно быть немного согнуто, носок должен быть ориентирован вовнутрь. Стойка центрированная, удобная. Действие продолжает выполняться на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** в ходе упражнения «Ланьчжай» энергия от левого бедра раскручивается вверх до поясницы, а вниз опускается до правого бедра; управление идет по цепочке: поясница — плечи — локти — кисти рук; левая рука, упираясь в бок, движением *против чань* расслабляет таз и плечи, корпус расслаблен. Энергия возвращается в даньтянь.



Рис. 2 — 18

В «Гэцзюе» об этом упражнении говорится следующее: «Невозможно уследить за движением мастера точно так же, как нельзя увидеть волшебное ленивое шитье. Где кончается один стежок и начинается другой — разве это можно увидеть в искусном переплетении? Энергия вращается подобно лопастям ветряной мельницы, нет такой силы, которая могла бы повергнуть опытного бойца».

#### 4. «Люфэн сыби» — Блокирующие действия параллельным движением рук

**Действие 1.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается немного вправо, левая рука, упираясь в левый бок, делает движение по верхней дуге до положения соответствия правой руке; правая рука в готовности к действию вниз. Взгляд направлен на средний палец правой руки (рис. 2-19).

**Требования:** перемещение левой руки до положения соответствия правой руке должно сопровождаться поворотом корпуса вправо, центр тяжести перемещается вправо, энергия рук в запястьях. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия восходит из даньтянь, раскручивается вверх в руки, проникает в кисти, руки в готовности к отклоняющему движению вниз с перемещением энергии в промежность.

**Предназначение:** параллельным движением блокируются руки противника.

**Действие 2.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается влево, руки движением справа налево делают амортизирующее движение вниз, причем левая рука идет *против чань*, а правая — *по чань*, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-20).



Рис. 2 — 19



Рис. 2 — 20



**Требования:** амортизирующее движение вниз должно сопровождаться смещением центра тяжести также вниз, энергия рук усиливает амортизацию. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия обеспечивает поворот поясницы и таза влево, энергетический поток из правого бедра перемещается в левое бедро, затем проникает в руки.

**Предназначение:** движение влево-вниз может быть использовано для того, чтобы повергнуть противника на землю.

**Действие 3.** (эта позиция является переходным действием к действию 4): элемент упражнения выполняется без остановки. Корпус продолжает поворачиваться влево, руки продолжают амортизирующее движение влево-вверх, причем *левая рука идет по чань, а правая — против чань*, центр тяжести перемещается вправо, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-21).

**Требования:** при амортизации руки не должны отклоняться назад, правая рука постоянно контролирует энергию амортизации. Корпус продолжает поворачиваться влево, центр тяжести перемещается вправо, позвоночник выполняет роль центральной оси. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от поясницы, вращаясь вправо, раскручивается вверх в плечи, предплечья и кисти рук; внизу раскручивается от левого бедра к правому.

**Предназначение:** верхние конечности продолжают нейтрализацию энергии противника, энергия нижних конечностей медленно перемещается вперед с тем, чтобы нарушить равновесие противника.

**Действие 4.** Предыдущее действие выполняется без остановок, центр тяжести продолжает перемещаться вправо, руки делают дугообразные движения вверх до положения перед грудью, причем *левая рука идет по чань, а правая — против чань*, движения рук



Рис. 2 — 21



Рис. 2 — 22

сопровождаются поворотом корпуса вправо, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-22).

**Требования:** во время перехода от амортизации к давлению руки должны из положения хэ сверху амортизировать вниз — это обеспечивается перемещением таза и поясницы влево и вращением вправо; плечи свободные, локти опущены, запястья и локти насыщены гибкой энергией, движения округлые и естественные. Действие продолжает выполняться на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия, продолжая вращаться вправо, обеспечивает маневренность локтей, запястий; далее раскручивается в кисти рук.

**Предназначение:** действие развивает подвижность и координированность таза, поясницы и груди во время перехода от амортизации к давлению.

**Действие 5.** Центр тяжести прежний, корпус поворачивается немного вправо и ориентируется вниз, руки делают дугообразные давящие движения вправо-вперед-вниз; левая нога перемещается до положения в 20 см от внутренней стороны правой ноги, носок касается земли, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-23).

**Требования:** давление вниз должно проводиться при расслабленном тазе и ориентированной вниз пояснице, плечи свободные, локти опущены; руки, объединяя усилия, делают давящее движение вперед по мере опускания корпуса. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** целостная энергия всего тела проходит через таз и поясницу, попадает в плечи и локти, пронизывает кисти рук, превращаясь в энергию давления.

**Предназначение:** объединенное усилие рук предназначено для оказания давления на противника, энергию давления также можно трансформировать в «слышащую» энергию или в энергию «приклеивания» с тем, чтобы блокировать противника, нащупать его слабость, лишить инициативы.



Рис. 2 — 23

## 5. «Даньбянь» — Одиночный хлыст

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного вправо, левая рука по чань делает вращательное движение вперед, правая рука по чань делает вращательное движение назад, ладони направлены вверх. Центр тяжести справа, носок левой ноги является осью разворота ноги, по мере поворота корпуса колено ориентируется вовнутрь, взгляд направлен на руки (рис. 2-24).



**Требования:** вращательные движения рук должны быть плавными и округлыми, разрывы недопустимы. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия восходит из дантянь, поясница поворачивается вправо, раскручивается в руки и ноги; основную роль играет внутренний поворот вовнутрь по чань в правой руке.

**Предназначение:** вращательный момент позвоночника передается в руки, что позволяет успешно освобождать от захвата противника свою правую руку.

**Действие 2.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести справа, передняя часть стопы левой ноги касается земли, колено разворачивается наружу по мере поворота корпуса; *правая* рука, принимая форму гоу, дугообразным движением *против чань* перемещается вверх так, чтобы запястье оказалось на

уровне плеча; ладонь левой руки направлена вверх, по мере поворота корпуса опускается вниз до положения перед животом, левое плечо насыщено отклоняющей энергией, взгляд направлен на правую руку (рис. 2-25).

**Требования:** принятие правой рукой формы гоу и ее движение вверх должно сопровождать поворот корпуса, плечи свободные, локти опущены, поясница выполняет функцию оси. Это действие является движением кай, выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия, обеспечивая вращение позвоночника, должна проходить через плечи и локти; далее раскручиваться в запястья рук, запястье правой руки управляет энергией в ходе принятия формы гоу.



Рис. 2 — 25



Рис. 2 — 26

**Предназначение:** поворот поясницы, вращение запястья и форма «гоу» позволяют после освобождения от захвата атаковать противника запястьем в жизненно важные точки.

**Действие 3.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести полностью переносится на правую ногу, левая нога сгибается в колене и приподнимается, колено ориентировано вовнутрь; запястье правой руки руководит энергией, левая рука неподвижна, плечи свободные, локти опущены, действие координировано в вертикальной плоскости, взгляд направлен от себя влево-вперед (рис. 2-26).

**Требования:** правое бедро должно удерживать центр тяжести, ни в коем случае нельзя искривлять поясницу и выпячивать ягодицы. Это действие является движением хэ, выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** правая рука руководит энергией, которая перемещается в правое бедро; при подъеме колена левой ноги энергия запястья левой руки, ориентированная вниз, находится в положении соответствия энергии дантянь, энергия всего тела в состоянии концентрации.

**Предназначение:** действие левого колена можно использовать для защиты промежности, его также можно использовать для нейтрализации маневров противника ногами, а также для собственных фланговых атак ногами.

**Действие 4.** Правая нога удерживает центр тяжести, левая делает скользящее движение влево, причем внутренняя часть стопы не отрывается от земли, носок ориентирован вверх и вовнутрь; *правая* рука управляет энергией, левая рука опущена в положении хэ, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-27).

**Требования:** стойка должна быть центрированной, в руках должна быть сосредоточена отклоняющая энергия. Это действие является движением кай, выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия, сконцентрированная в дантянь, управляет запястьем правой руки, по бедру левой ноги раскручивается до внутренней стороны стопы, большой палец стопы управляет энергией, опущенная левая рука ведет энергию вправо.

**Предназначение:** действие относится к тактическим приемам «завлекать сверху — атаковать снизу»; скользящим движением левой ноги можно наносить удар, «завлекать» либо блокировать действия ног противника.

**Действие 5.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается влево, ноги переводятся в положение гунбу (ле-



Рис. 2 — 27



вая позиция), левая рука разворачивается *против чань* наружу до положения справа перед грудью, взгляд направлен вперед и на кисть левой руки (рис. 2-28).

**Требования:** при перемещении центра тяжести промежуток делает вращательное движение по внешней нижней дуге, левое колено не должно выходить за линию носка левой ноги, при развороте левой руки ни в коем случае нельзя допускать «прыгающих» плеч и поднятых локтей. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** поясница управляет движением, энергия от правой стопы, закручиваясь *против чань* вовнутрь, восходит до точки чанцян, а затем по чань наружу перемещается в носок левой ноги, носок левой ноги развернут наружу, носок правой ноги ориентирован вовнутрь; затем энергия перемещается по цепочке вверх: поясница — плечи — локти — кисти рук, большой палец левой руки управляет энергией.

**Предназначение:** действием предусматривается атака противника за счет энергии плеча и локтя.

**Действие 6.** Корпус поворачивается немного влево, левая ладонь *против чань* наружу перемещается до положения над левым коленом и ориентируется вниз, взгляд фиксирует левую руку до положения сбоку-сзади от корпуса, затем направляется строго прямо-вперед (рис. 2-29).

**Требования:** носок левой ноги развернут наружу, носок правой ноги ориентирован вовнутрь, колени согнуты, таз расслаблен, промежуток в положении юань, стойка центрированная, плечи свободные, локти опущены, руки (от плеча до кисти) и бедра ориентированы сверху вниз друг против друга. Действие предусматривает положение кай снаружи и положение хэ внутри, выполняется на фазе выдоха.



Рис. 2 — 28



Рис. 2 — 29

Это упражнение называют «Вай саньхэ, нэй саньхэ» (Три внешних соответствия, три внутренних соответствия). *Под внешними соответствиями понимают соответствия плеч и бедер, локтей и коленей, кистей и стоп; под внутренними соответствиями понимают соответствия сердца и воли, духа и силы, мышц и костей.*

**Внутренняя энергия:** энергия восходит из даньтянь, по пояснице с левой стороны поднимается вверх до плеч и локтей, попадает в средний палец левой руки, затем опускается снова в даньтянь. «Воля управляет духом, дух движет телом, движение всеобъемлющее и бесконечное».

В «Гэцзюе» об этом упражнении сказано: «Выполнить правильно упражнение Даньбянь так же сложно, как нарисовать дракона, не отрывая пера от бумаги. Требуется идеальная четкость и координированность движений сверху вниз. Тело должно быть заряжено энергией подобно натянутому луку, готовому выпустить смертоносную стрелу».

## 6. «Цзиньган даодуй» — Сверхпрочная ступка

**Действие 1.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается влево; правая рука принимает положение чжан, перемещается *по чань* по нижней дуге до соответствия левой руке, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-30).

**Требования:** перемещение правой руки до положения соответствия левой руке должно сопровождаться поворотом корпуса. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия из даньтянь по позвоночнику раскручивается до кистей рук, правая рука принимает положение соответствия левой руке.

**Предназначение:** это действие может быть использовано для встречи правой руки и локтя противника, оно также предусматривает амортизацию и захват.

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести с левой ноги перемещается на правую ногу; руки делают дугообразные амортизирующие движения вправо-назад, причем левая рука отклоняет энергию наружу *по чань*, а правая рука — *против чань*, ладони рук на-



Рис. 2 — 30



правлены наружу, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-31).

**Требования:** амортизирующие движения рук, поворот поясницы и перемещение центра тяжести должны составлять единый процесс. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** по мере перемещения центра тяжести энергия от левого бедра раскручивается в правое бедро, поворот вправо сопровождается перемещением энергии в кисти рук, амортизация направлена назад-вверх.

**Предназначение:** это действие может быть использовано для амортизации и отклонения противника сверху в целях смещения его центра тяжести (с помощью упражнения «Люфэн сыби» можно противника отклонить снизу).

**Действие 3.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести по нижней дуге перемещается в левую ногу, носок левой ноги развернут наружу, колено и стопа ориентированы друг против друга, руки делают дугообразные отклоняющие движения вперед, причем левая рука идет *против чань*, а правая — *по чань*, левая рука отклоняет противника до положения над левым коленом на уровне груди, ладонь направлена вниз; правая рука отклоняет противника вниз до положения сверху перед правым коленом, ладонь направлена наружу, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-32).

**Требования:** при повороте корпуса необходимо расслабить левую область тазобедренного сустава, центр тяжести перемещается по дуге, руки постоянно сохраняют энергию отклонения. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от правого бедра *против чань* перемещается в левое бедро и меняет направление, энергия поясницы раскручивается влево до левой руки, которая *против чань* делает отклоняющее движение вперед, энергия пронизывает внешнюю часть предплечья и ребра ладони левой руки, ребро ладони правой руки также насыщено энергией в результате движения *по чань*, действием управляет энергия затылка.



Рис. 2 — 31



Рис. 2 — 32

**Действие 4.** Левая рука делает отвлекающее движение вперед, перемещаясь вверх, очерчивает круг и возвращается в положение перед грудью, ладонь направлена вниз. Правая рука по нижней дуге делает отталкивающее движение вперед до положения перед грудью, ладонь направлена вверх, предплечье правой руки и пальцы левой руки ориентированы друг против друга; по мере движения правой руки правой ногой делают шаг вперед, проходя с внутренней стороны левой ноги, носок касается земли, корпус делает поворот влево на  $90^\circ$ , взгляд направлен прямо перед собой (рис. 2-33).

**Требования:** при повороте корпуса, перемещении центра тяжести и движении правой ноги необходимо следить за строго центрированным положением корпуса; колени согнуты, левое бедро удерживает центр тяжести; энергия не должна «всплывать». Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия по левому каналу поясницы перемещается в пальцы левой руки, совершающие отвлекающий маневр; правая рука управляет энергией и «ведет» правую ногу.

**Предназначение:** см. действие 2.

**Действие 5.** Корпус расслаблен и ориентирован вниз, левая рука, разворачиваясь *по чань*, опускается до положения перед животом, ладонь направлена вверх. Правая рука сжимается в кулак и опускается в ладонь левой руки, центр кулака направлен вверх, взгляд направлен вперед (рис. 2-34).

**Требования:** руки должны соединяться на расстоянии ладони от живота, соединение округлое, область даньтянь защищена. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 6.** Корпус ориентирован вниз, правый кулак *против чань* приподнимается до положения немного выше правого плеча; правая нога сгибается в колене и отрывается от земли, стопа на-



Рис. 2 — 33



Рис. 2 — 34





Рис. 2 — 35

ходится в свободном положении и как бы висит под промежностью; левая рука опускается *по чань*, ладонь направлена вверх, взгляд направлен вперед (рис. 2-35).

**Требования:** движение правого кулака вверх и подъем правой ноги должны выполняться при согнутых коленях и расслабленном тазобедренном суставе, плечи и локти опущены, ни в коем случае нельзя вытягивать корпус вверх и допускать «всплытия» энергии. Это действие предусматривает накопление энергии, выполняется на фазе вдоха.

Остальные пояснения см. упр.

2, действие 8.

**Действие 7.** Правая нога резко опускается на землю, ноги находятся на ширине плеч, правый кулак опускается в ладонь левой руки, корпус принимает положение как бы на полукорточках, взгляд направлен вперед (рис. 2-36).

**Требования:** нога должна опускаться на всю ступню, центр тяжести по-прежнему на левом бедре, энергия опущена в даньтянь. Действие выполняется на фазе выдоха.

Остальные пояснения см. упр. 2, действие 9.

## 7. «Байэ лянчи» — Белый лебедь расправляет крылья

**Действие 1.** Корпус поворачивается вначале влево, затем немного вправо, кулак правой руки разжимается (принимает положение чжан) и *против чань* делает отклоняющее движение вверх до положения перед лбом; ладонь левой руки, разворачивается *против чань*, делает давящее движение вниз; центр тяжести переносится на правую ногу, взгляд направлен прямо-вперед (рис. 2-37).

**Требования:** вращательные расходящиеся движения рук должны идти по линиям дуг; при отклоняющем действии правой руки вверх необходимо следить за тем, чтобы не было «прыгающего» плеча и поднятого локтя. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия по ходу поворота корпуса влево, а затем вправо от поясницы перемещается в руки, обеспечивая отклоняющее действие правой руки и давящее действие левой руки.



Рис. 2 — 36



Рис. 2 — 37



Рис. 2 — 38

**Предназначение:** вращательные расходящиеся движения рук могут быть использованы для защиты головы и корпуса.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, левой ногой делают шаг назад, носок касается земли; по ходу перемещения ноги корпус поворачивается вправо, энергия рук находится в положении кай, взгляд направлен вперед (рис. 2-38).

**Требования:** выполняя шаг назад, необходимо четко разграничивать положения суй и ши, действие выполняется легко и естественно. Это действие также можно выполнять одновременно с предыдущим.

**Внутренняя энергия:** энергия, перемещаясь по бедрам, обеспечивает шаг назад; энергия поясницы пронизывает руки.

**Предназначение:** действие может быть использовано для нейтрализации энергии противника, причем в основе этого маневра лежит четкое собственное разграничение положений суй и ши. Чэнь Чжаопи говорил: «Если нет разграничения суй и ши, то нет и координации сверху-вниз, если нет координации сверху-вниз, то невозможно нащупать противника и нейтрализовать его, без нейтрализации нельзя перейти к решительной атаке».

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, правой ногой делают шаг назад, руки, делая дугообразные движения *по чань*, скрещиваются перед грудью, пальцы левой руки направлены вверх, ладонь направлена наружу; пальцы правой руки направлены вперед, ладонь направлена вверх; взгляд направлен вперед (рис. 2-39).

**Требования:** выполняя шаг назад, смотреть следует вперед, а прислушиваться к тому, что происходит сзади; шаг должен быть легким, стойка — центрированной. Действие выполняется вначале на фазе выдоха, а затем вдоха.





Рис. 2 — 39



Рис. 2 — 40

**Внутренняя энергия:** энергия от правого бедра разматывается в левое бедро, затем вновь обеспечивает шаг назад правой ноги; энергия, пронизывая руки, соединяет их по чань перед грудью.

**Предназначение:** шаг назад может быть использован для захвата ноги противника, за счет этого действия можно также атаковать противника плечом и корпусом. Скрещенные перед грудью руки представляют хорошую защиту от нападения спереди.

**Действие 4.** Центр тяжести перемещается назад до правой ноги, корпус поворачивается вправо, руки делают расходящиеся движения *против чань*, левая рука давит вниз, ладонь направлена вниз; правая рука отклоняет противника вверх, ладонь направлена наружу, руки имеют форму полукруга. Левая нога перемещается до положения слева-спереди от правой ноги, носок касается земли, взгляд направлен вперед (рис. 2-40).

**Требования:** перемещение центра тяжести вправо и расходящиеся движения рук должны сопровождаться поворотом корпуса за счет энергии поясницы. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от позвоночника поворачивается вправо, перемещает центр тяжести на правую ногу, сверху энергия раскручивается до плеч и через локти проникает в кисти рук, тело расслаблено, обратно энергия возвращается в даньтянь.

**Предназначение:** это действие является последним в упражнении. Действия рук напоминают махи крыльев, упражнение представляет собой непрерывный атакующий и контратакующий цикл движений.

В «Гэцзюе» есть такие строки: «Непревзойденный узор движений, изящество и грациозность походки,— все это Байэ лянчи».

## 8. «Сесин» — Положение после шага наискось

**Действие 1.** Ноги неподжны, корпус поворачивают влево, *левой рукой против чань* делают движение назад; *правая рука* перемещается по дуге *по чань* влево-вперед, плечи свободны, локти опущены, взгляд направлен влево и вперед (рис. 2-41).

**Требования:** корпус должен управлять руками подобно тому, как ветер раскачивает ветви ивы. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия исходит из даньтянь, от поясницы раскручивается в правое плечо, через локоть проникает в руку (в данном случае правая рука является основной), правая рука по чань перемещается по дуге перед лицом, левая рука *против чань* перемещается по дуге назад.

**Предназначение:** если противник наносит удар кулаком в грудь или в лицо, то немедленный поворот корпуса влево позволяет блокировать (отвести) этот удар правой рукой.

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, носок правой ноги разворачивается немного вправо, носок левой ноги касается земли, колено ориентировано вовнутрь; по мере поворота корпуса левая рука из положения слева-сзади перемещается по дуге вверх вперед до положения по центру перед носом, ладонь находится в вертикальном положении, центр направлен вправо; *правая рука против чань* перемещается по дуге вниз до положения с внешней стороны правого бедра, ладонь направлена вниз, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-42).

**Требования:** при движении рук поясница должна выполнять роль оси. Действие выполняется на фазе выдоха.



Рис. 2 — 41



Рис. 2 — 42



**Внутренняя энергия:** поясница выполняет роль оси — энергия перемещается слева направо, обеспечивая давление правой руки по дуге вниз, левая рука перемещается по чань до положения перед грудью.

**Предназначение:** является продолжением действия 2 — если противник продолжает серию ударов, следует немедленно повернуть корпус вправо и, опустив правую руку, защитить лицо и грудь левой рукой.

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, корпус ориентирован вниз, левая нога сгибается в колене и приподнимается, руки делают отклоняющее движение вправо, взгляд направлен влево-вперед от себя (рис. 2-43).

**Требования:** руки должны отклонять противника вправо-вверх, корпус ориентирован вниз, бедро правой ноги удерживает центр тяжести, тазобедренный сустав свободный. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 4.** Корпус опускается, левая нога делает шаг влево-вперед, причем пятка не отрывается от земли, носок немного приподнят, руки продолжают отклонение вверх, взгляд направлен влево-вперед от себя (рис. 2-44).

**Требования:** делая шаг вперед, нужно следить за тем, чтобы внутренняя сторона пятки скользила по земле; энергия поясницы ориентирована вниз, действие координировано сверху вниз; выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** правая рука отклоняет противника вверх против чань, левая — вверх по чань, при движении левой ноги энергия разматывается изнутри, плечи расслаблены, локти опущены, энергия переходит в поясницу.

**Предназначение:** руки могут быть использованы для отклонения, амортизации, блокирования; поднятой ногой можно



Рис. 2 — 43



Рис. 2 — 44

наносить удары, ставить подножки, делать подсечки, также можно делать контрманевры за счет энергии плеч и спины.

**Действие 5.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается на левую ногу; левая рука *против чань* вращается влево по ходу поворота корпуса, перемещаясь по нижней дуге до положения под левым коленом, правая рука *по чань* очерчивает окружность назад, затем меняет направление и *против чань* перемещается до положения ниже правого уха, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-45).

**Требования:** поворот корпуса должен быть координирован с переносом центра тяжести — это единый процесс.

Действие предусматривает три вида стойки в зависимости от исходной точки движения руки, так называемые большая, средняя и маленькая позиции. Маленькая позиция: шаг короткий, стойка высокая, левая рука начинает вращение от поясницы; средняя позиция: шаг короткий, стойка высокая, левая рука начинает вращение из положения под левым коленом. Большая позиция: левый локоть начинает движение из положения под левым коленом, эту позицию еще называют «семь вершков от земли», т.е. локоть и плечо находятся на одинаковом уровне от земли (около 25 см). Упражнение выполняется вначале на фазе вдоха, затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от поясницы вращается влево-вниз и сосредотачивается в бедре левой ноги. Вверх энергия от поясницы раскручивается до левого плеча, локтя, кисти; запястье правой руки *против чань* вращается до положения справа перед грудью.

**Предназначение:** в этом действии левая сторона является основной (правая сторона — вспомогательная), с левой стороны энергия передается по цепочке: плечо — локоть — кисть, правая



Рис. 2 — 45



Рис. 2 — 46





Рис. 2 — 47

рука играет роль щита, однако в готовности в любой момент «вступить в бой».

**Действие 6.** Корпус продолжает поворачиваться влево, центр тяжести слева, левая рука принимает форму гоу и по дуге поднимается до уровня плеча, правая рука в вертикальном положении находится перед грудью, взгляд направлен вперед (рис. 2-46).

**Требования:** при движении левой руки вверх запястье должно быть расслабленным, но управлять энергией; правая рука накапливает энергию в готовности к ее выпуску, энергия концентрируется с правой стороны поясицы. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия поясицы, плеч и локтей должна пронизывать запястье левой руки.

**Предназначение:** форма гоу предохраняет от захвата и переломов пальцев; левой рукой можно атаковать противника в челюсть.

**Действие 7.** Корпус поворачивается вправо, правая рука против чань перемещается по дуге вправо, плечи свободны, локти опущены, тазобедренный сустав расслаблен, взгляд направлен вперед (рис. 2-47).

**Требования:** в этой позиции руки и ноги должны составлять форму из четырех углов, стойка центрированная, свободная, промежность в положении юань, тело готово к круговой обороне. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** в этом действии правая рука играет основную роль, энергия поясицы поворачивается вправо, раскручивается до правого плеча, обеспечивая его свободное положение, затем переходит в локоть, ориентируя его вниз, далее проникает в запястье и пронизывает средний палец руки, стойка центрированная, корпус расслаблен, энергия возвращается в дань-тянь.

**Предназначение:** позиция позволяет держать круговую оборону, движение правой руки вправо обеспечивает атаку локтем и плечом.

В «Гэцзюе» сказано: «Начав вращательное движение, познаешь рождение истинного духа. Только истинный дух неба и земли дает ощущение бесконечности и является основой мастерства».

## 9. «Лоуси» — Охват коленей

**Действие 1.** Корпус опускается, колени сгибаются; руки против чань немного подаются вверх, а затем опускаются по чань до поло-

жения над левым коленом, центр тяжести на левой ноге, взгляд направлен вперед-вниз (рис. 2-48).

**Требования:** соединительное движение рук вниз должно выполняться по ходу опускания корпуса, корпус прямой, руки соединяют энергию. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от поясицы перемещается вниз в левое бедро; вверх энергия перемещается в плечи — плечи свободные, локти опущены; далее соединяется в руках.

**Предназначение:** соединительным действием рук вниз можно атаковать противника в виски, если тот пытается захватить ногу; атаковав в голову, можно нанести удар коленом в лицо.

**Действие 2.** Руки, управляя энергией, отклоняют ее вверх, причем левая рука находится спереди, а правая — сзади, ладони в вертикальном положении фиксированы по центру перед грудью, по мере отклоняющего действия рук центр тяжести перемещается назад на правую ногу; левая нога возвращается в положение слева впереди правой ноги, носок касается земли. Колени согнуты, тазобедренный сустав расслаблен, взгляд направлен вперед (рис. 2-49).

**Требования:** центр тяжести должен перемещаться по нижней дуге в правое бедро, левая нога возвращается назад свободно и естественно. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от левого бедра перемещается назад в правое бедро; руки, управляя энергией, соединяют ее перед центральной осью груди.

**Предназначение:** руки представляют собой хорошую защиту для центральной части корпуса, находятся в готовности к действию. Левая нога, носок которой касается земли, также готова к перемещению в любом направлении.

## 10. «Нюбу» — Крученный шаг

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного вправо, руки против чань амортизируют вправо вниз, левая нога сгибается в колене и



Рис. 2 — 48



Рис. 2 — 49



приподнимается, центр тяжести на правой ноге, взгляд направлен вперед (рис. 2-50).

**Требования:** при амортизации вниз энергия отклонения сохраняется; поднимая левую ногу, необходимо следить за устойчивостью правой ноги. Действие выполняется на фазе выхода.

**Внутренняя энергия:** энергия по ходу поворота поясницы поворачивается вправо; вверх раскручивается до плеч, проникает в кисти рук; вниз энергия от поясницы раскручивается в левое колено.

**Предназначение:** амортизирующее действие рук вниз позволяет блокировать нападение спереди, а затем нанести удар левым коленом в область груди и живота.

**Действие 2.** Корпус поворачивается немного влево, левой ногой делают шаг вперед, пятка касается земли, пальцы ноги приподняты, центр тяжести на правой ноге, руки делают отклоняющее движение вверх и вперед, причем левая рука идет *против чань*, а правая — *по чань*, взгляд направлен вперед (рис. 2-51).

**Требования:** шаг вперед должен быть естественным, дугообразные движения рук должны естественно соответствовать



Рис. 2 — 50

Рис. 2 — 51

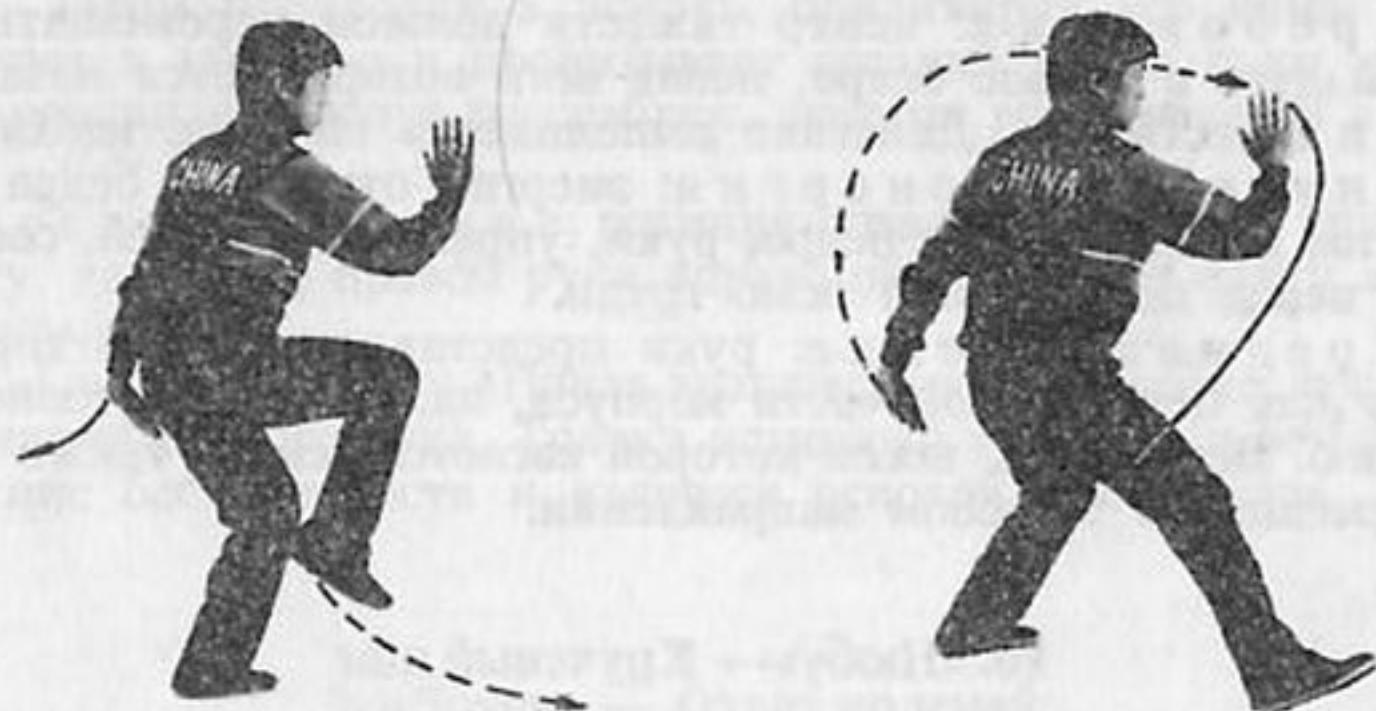


Рис. 2 — 52

Рис. 2 — 53

действию корпуса. Разворот рук вверх происходит на фазе вдоха, затем следует выдох.

**Внутренняя энергия:** энергия по ходу движений поясницы поворачивается вначале вправо, затем влево раскручивается в левое бедро, пятка касается земли, пальцы ноги приподняты и управляют энергией; сверху энергия проходит через плечи и предплечья, проникает в кисти рук, обеспечивая отклонения слева *против чань*, а справа — *по чань*.

**Предназначение:** делая шаг вперед и отклоняя руками, можно затем атаковать противника в область головы.

**Действие 3.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается на левую ногу, левая рука *против чань* давит назад-вниз, правая рука *против чань* толкает вперед, правая нога сгибается в колене и приподнимается, взгляд направлен вперед (рис. 2-52).

**Требования:** стойка должна быть стабильной, легкой и естественной. Действие выполняется вначале на фазе выдоха, а затем вдоха.

**Внутренняя энергия:** поясница поворачивается влево, энергия от правого бедра перемещается в левое бедро; правое бедро способствует подъему стопы, сверху энергия обеспечивает амортизацию левой рукой вверх *против чань* и отклонение правой рукой вперед *против чань*.

**Предназначение:** непрерывные дугообразные движения ладоней с обеих сторон корпуса, а также амортизация вниз и отклонение вперед является хорошим средством защиты области ребер и головы.

**Действие 4.** Правая нога делает шаг вправо-вперед, пятка касается земли, носок приподнят, центр тяжести на левой ноге, корпус поворачивается немного влево; левая рука делает движение назад, правая рука отклоняет противника вперед, взгляд направлен вперед (рис. 2-53).

**Требования:** шаг должен быть «кошачьим», легким и естественным, поясница является осью для дугообразных движений рук по обеим сторонам кор-



Рис. 2 — 54

Рис. 2 — 55



пуса. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 5.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести переносится на правую ногу, носок правой ноги «приземляется» и немного разворачивается наружу, правая рука делает давящее движение *против чань* по дуге вниз до положения с внешней стороны правого бедра, левая рука разворачивается по *чань* вверх и перемещается по дуге вперед, взгляд направлен вперед (рис. 2-54).

**Требования:** при развороте левой руки вверх необходимо следить за тем, чтобы не было «прыгающего» плеча; энергия поясницы ориентирована вниз. Действие выполняется на той же фазе выдоха, что и предыдущее действие.

**Действие 6.** Центр тяжести на правой ноге, корпус поворачивается немного вправо, левая нога сгибается в колене и приподнимается. Ладонь левой руки в вертикальном положении находится по центральной оси перед носом, правая рука давит вниз, взгляд направлен влево-вперед от себя (рис. 2-55).

**Требования:** при отрыве левой ноги от земли корпус опускается вниз, колени согнуты, тазобедренный сустав расслаблен. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 7.**левой ногой делают шаг вперед, внутренняя сторона стопы касается земли, пальцы ноги приподняты и ориентированы вовнутрь, корпус ориентирован вниз, руки в прежнем положении увеличивают энергию отклонения, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-56).

**Требования:** стойка должна быть центрированной, ни в коем случае нельзя допустить искривления поясницы и выпячивания ягодиц. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Примечание:** так как движения ног влево-вправо, а также предназначение в действиях 4, 5, 6, 7 в основном такие же, как в действиях 2, 3, то объяснения касательно этих пунктов не приводятся.

В «Гэцзюе» есть такие строчки: «Только научившись переходить от больших кругов к малым, а от малых — к бесконечно малым, можно познать истину тайцзи и обрести мастерство. Этому искусству нужно учиться всю жизнь с раннего детства до глубокой старости».

## 11. «Сесин» — Положение после шага наискось

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, корпус поворачивается немного влево, левая рука *против чань* делает



Рис. 2 — 56

дугообразное движение вниз до положения перед левым коленом; правая рука по *чань* разворачивается наружу и делает дугообразное движение вверх, меняет направление на *против чань* и фиксируется в положении под правым ухом, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-57).

**Требования:** поворот корпуса должен сопровождаться перемещением центра тяжести; во время вращательных движений рук энергия должна соединяться в области поясницы; ягодицы ориентированы вниз. Действие выполняется на той же фазе выдоха, что и предыдущее действие.

**Действие 2.** Корпус продолжает поворачиваться влево, центр тяжести слева, левая рука принимает положение гоу и перемещается по дуге вверх до уровня плеча; ладонь правой руки в вертикальном положении находится перед грудью, взгляд направлен вперед (рис. 2-58).

**Требования:** осью движений является поясница, энергия от поясницы перемещается в плечи, локти, кисти рук; запястье левой руки управляет энергией; правая рука аккумулирует энергию в готовности к действию (выпуску энергии). Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 3.** Корпус поворачивается вправо, правая рука *против чань* перемещается по дуге вправо, плечо свободное, локоть опущен, колени согнуты, тазобедренный сустав расслаблен, взгляд направлен вперед (рис. 2-59).



Рис. 2 — 58



Рис. 2 — 57



Рис. 2 — 59



**Требования:** в этой позиции руки и ноги должны быть в форме четырех углов, корпус прямой, в удобном положении, промежность в состоянии юань, позиция должна обеспечивать круговую оборону. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия поясницы поворачивается вправо, раскручивается в правое плечо, расслабляя его; затем перемещается в правый локоть, ориентируя его вниз; далее энергия раскручивается в запястье, кисть и средний палец правой руки. В момент завершения упражнения колени должны быть согнуты, тазобедренный сустав расслаблен, энергия опущена в даньтянь.

**Предназначение:** см. упр. 8, действие 7.

## 12. «Лоуси» — Охват колен

**Действие 1.** Корпус опускается, колени сгибаются, руки против чань немного приподнимаются, затем по чань перемещаются вниз до положения над левым коленом, центр тяжести на левой ноге, взгляд направлен вперед и вниз (рис. 2-60).

**Требования:** движения рук вниз должны выполняться при прямом корпусе по ходу его опускания. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия поясницы ориентирована вниз, заключена в левом бедре; вверх энергия перемещается в плечи, локти, кисти рук.

**Предназначение:** см. упр. 9, действие 1.

**Действие 2.** Руки, управляя энергией, отклоняют противника вверх, причем левая рука спереди, а правая сзади, кисти рук в вертикальном положении находятся по центру перед грудью. По ходу движения рук вверх центр тяжести перемещается на правую руку, левая нога возвращается в положение слева спереди от правой ноги, носок касается земли, взгляд направлен вперед (рис. 2-61).

**Требования:** см. упр. 9, действие 2.



Рис. 2 — 60

Рис. 2 — 61

## 13. «Нюбу» — Крученный шаг

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного вправо, руки против чань амортизируют вправо-вниз, левая нога сгибается в колене и приподнимается, центр тяжести на правой ноге, взгляд направлен вперед (рис. 2-62).

**Требования:** при амортизации вниз энергия отклонений сохраняется. Правая нога должна быть устойчивой. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия по ходу поворота поясницы поворачивается вправо; вверх раскручивается до плеч, проникает в кисти рук; вниз энергия от поясницы раскручивается в левое колено.

**Предназначение:** амортизирующее действие рук вниз позволяет блокировать (нейтрализовать) нападение спереди, а затем нанести удар левым коленом в область груди и живота.

**Действие 2.** Корпус поворачивается немного влево, левой ногой делают шаг вперед, пятка касается земли, пальцы ноги приподняты, центр тяжести на правой ноге, руки делают отклоняющие движения вверх и вперед, причем левая рука идет против чань, а правая — по чань, взгляд направлен вперед (рис. 2-63).

**Требования:** шаг вперед должен быть естественным, дугообразные движения рук (амортизация вниз и отклонение вверх) должны естественно соответствовать действию корпуса. Разворот рук вверх происходит на фазе вдоха, амортизация вниз — выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия по ходу движений поясницы поворачивается вначале вправо, затем влево раскручивается в левое бедро, пятка касается земли, пальцы ноги приподняты и управляют энергией; сверху энергия через плечи и предплечья проникает в кисти рук, обеспечивая отклонение слева против чань, а справа — по чань.



Рис. 2 — 62

Рис. 2 — 63





Рис. 2 — 64



Рис. 2 — 65

Предназначение: см. упр. 10, действие 2.

Действие 3. Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается на левую ногу, левая рука *против чань* давит назад-вниз, правая нога *против чань* толкает вперед (рис. 2-64), затем правая нога приподнимается. Взгляд направлен вперед (рис. 2-65).

Требования: см. упр. 10, действие 3.

Действие 4. Правой ногой делают шаг вправо-вперед, пятка касается земли, носок приподнят, центр тяжести на левой ноге, корпус поворачивается немного влево, левая рука делает движение назад. Правая рука толкает вперед, взгляд направлен вперед (рис. 2-66).

Требования, внутренняя энергия: см. упр. 10, действие 5.

Действие 5. Носок правой ноги разворачивается наружу, центр тяжести переносится на правую ногу, левую ногу



Рис. 2 — 66



Рис. 2 — 67

приподнимают и делают шаг влево-вперед; одновременно с шагом вперед корпус поворачивается на  $90^\circ$  слева направо; правая рука *против чань* опускается вниз, левая рука *по чань* разворачивается вверх, по дуге проходит мимо левого уха и скрещивается с правой рукой в положении перед грудью, центр тяжести смещается на правую ногу, взгляд направлен вперед (рис. 2-67).

Требования: перемещение центра тяжести при шаге вперед не должно сопровождаться подъемом корпуса, скрещенные руки несут энергию отклонения, стойка центрированная. Действие, продолжая предыдущее, выполняется вначале на фазе вдоха, затем выдоха.

Внутренняя энергия: поясница поворачивается вправо, внутренняя энергия раскручивается в правое бедро, стопа плотно захватывает опору (землю), шаг левой ноги сопровождается переходом левой руки от вращения по чань к вращению против чань и соединением с правой рукой; плечи и предплечья насыщены энергией отклонения, промежность в положении юань.

Предназначение: позиция хорошо приспособлена для защиты в готовности перехода от спокойствия к движению.



Рис. 2 — 68

#### 14. «Яньшоу гунцюань» — Защита рукой и удар от плеча

Действие 1. Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается влево, руки *против чань* расходятся вверх влево-вправо, взгляд направлен вперед (рис. 2-68).

Требования: корпус должен управлять расходящимися движениями рук, позиция устойчивая. Действие, продолжая предыдущее, выполняется также на фазе выдоха.





Рис. 2 — 69

**Внутренняя энергия:** энергия по ходу движений поясницы и промежности поворачивается вправо и перемещается влево, руки расходятся против чань, внешняя сторона предплечий и тыльная сторона ладоней насыщены энергией отклонения.

**Предназначение:** энергия расходящихся движений может быть использована для разъединения кулаков атакующего противника.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается вправо, корпус поворачивается немного влево, *правая рука по чань* разворачивается вверх, сжимается в кулак и фиксируется в положении с правой стороны поясницы, центр кулака направлен вверх; *левая рука меняет направление вращения против чань на вращение по чань*, ладонь перемещается до положения по центру перед грудью, взгляд направлен вперед (рис. 2-69).

**Требования:** при сжатии руки в кулак необходимо следить за тем, чтобы корпус был центрирован и опущен вниз, энергия аккумулируется в бедре правой ноги в готовности к выпуску. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия из даньтянь через чаньцян поднимается по меридиану думай до фэнчи, проходит байхуэй до жэньчжун, далее расходится и опускается до плеч, плечи свободные, локти опущены, энергия обеспечивает перевод кулака в положение у поясницы и ладони — в положение перед грудью.

**Предназначение:** левая ладонь обеспечивает защиту спереди, правый кулак «прячется» у пояса. В случае необходимости возможен стремительный переход в атаку кулаком из-под левой ладони.

**Действие 3.** Правая нога, упираясь в землю, разворачивается вовнутрь, корпус делает стремительный поворот влево; *левый кулак, вращаясь против чань*, делает стремительный выпад вперед, левый локоть выпускает энергию назад, взгляд направлен на правый кулак и вперед (рис. 2-70).

**Требования:** выпуск энергии предполагает одновременный с поворотом поясницы стремительный выпад кулаком, выпад кулаком сопровождается действием левого локтя назад. Все действие выполняется на едином выдохе.

**Внутренняя энергия:** энергия от правого бедра закручивается вниз вовнутрь, поясница стремительно поворачивается влево, энергия, вращаясь, проходит через плечи и локти, пронизывает переднюю и верхнюю части кулака; левый локоть по чань выпускает энергию назад, это действие строго координируется с движением кулака. Основатели школы Чэнь так характеризовали цикл перемещения внутренней энергии: «Энергия рождается в почках, восходит от пяток, проходит бедра, попадает во владычицу поясницы, затем через плечи и локти вливается в кисти рук».

**Предназначение:** действие создает значительный заряд упругой энергии, поясница является осью, «дух вращает колеса», полностью используется сила вращения поясницы и промежности. Предшественники говорили: «В пояснице и промежности скрыт такой заряд упругой силы, что возможно сбить птицу влет».

В «Гэцзюэ» сказано: «Атакуя сверху, наноси удар в горло или в нос; атакуя снизу, наноси удар в голень или пах; атакуя в корпус, наноси удар в центр груди между ребрами; однако помни, что голова должна всегда идти впереди рук» (т.е. прежде чем ударить, следует подумать).

## 15. «Цзиньган даодуй» — Сверхпрочная ступка

**Действие 1.** Корпус опускается, центр тяжести слева; *правый кулак* разжимается в ладонь (принимает форму чжан) и *по чань* перемещается вовнутрь. *Левая рука против чань* перемещается до положения с внутренней стороны сгиба локтя правой руки, взгляд направлен вперед (рис. 2-71).

**Требования:** при движении правой руки вниз-вовнутрь ни в коем случае нельзя искривлять поясницу и прижимать локоть — это ведет к утере энергии отклонения. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** движение правой руки по чань опускает и направляет энергию внутрь.



Рис. 2 — 70





Рис. 2 — 71



Рис. 2 — 72

**Предназначение:** предположим, противник предпринял неожиданное нападение сзади, в этом случае мгновенный поворот корпуса влево нейтрализует его энергию.

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается вправо; правой рукой, разворачиваясь наружу *против чань*, делают отклоняющее движение до положения с внешней стороны правого виска, левая рука *против чань* давит вниз до положения над левым коленом, носок левой ноги ориентирован вовнутрь, взгляд направлен влево от себя (рис. 2-72).

**Требования:** руки должны сохранять энергию отклонения, при развороте носка левой ноги вовнутрь тазобедренный сустав должен быть расслаблен, ни в коем случае нельзя закрепощать таз. Носок левой ноги ориентирован вовнутрь для придания нужного направления. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** поясница поворачивается вправо, энергия по меридиану думай поднимается до плеч; правая рука *против чань* отклоняет вверх, левая рука *по чань* давит вниз. Опускаясь из даньтянь, энергия расслабляет и ориентирует вовнутрь левое бедро — носок ноги загнут вовнутрь, энергия сосредоточена в промежности.

**Предназначение:** движением правой руки можно нейтрализовать противника спереди, можно нанести удар левым бедром, левой рукой, а также провести бросок через спину.

**Действие 3.** Корпус поворачивают вправо, центр тяжести перемещается на левую ногу, правой ногой с внутренней стороны левой ноги делают круговой шаг вперед, носок касается земли; правая рука *по чань* делает дугообразное движение вниз, затем перемещается вверх до положения с правой



Рис. 2 — 73



Рис. 2 — 74



Рис. 2 — 75

стороны перед грудью, ладонь направлена вверх; левая рука разворачивается вверх *по чань*, меняет направление на *против чань* и фиксируется в области сгиба локтя правой руки, ладонь направлена вниз, взгляд направлен вперед (рис. 2-73).

**Требования:** центр тяжести перемещается влево-вправо, шаг должен быть легким и естественным, все тело расслаблено и ориентировано вниз. При соединении рук — вдох, после соединения с началом движения вниз — выдох.

**Внутренняя энергия:** см. упр. 2, действие 6.

**Действие 4.** Левая рука *по чань* разворачивается наружу и опускается до положения перед низом живота, ладонь направлена вверх; правая рука сжимается в кулак и опускается в ладонь левой руки, центр кулака направлен вверх, взгляд направлен вперед (рис. 2-74).

**Требования, внутренняя энергия, предназначение:** см. упр. 2, действие 7.

**Действие 5.** Кулак правой руки *против чань* поднимается вверх до уровня плеча, правая нога сгибается в колене, приподнимается и «зависает» внутри под промежностью, носок естественно опущен, взгляд направлен вперед (рис. 2-75).

**Требования:** при подъеме ноги корпус должен опускаться; при подъеме кулака плечи должны быть свободными, локти опущенными — это способствует перемещению энергии вниз и



Рис. 2 — 76



устойчивости ног. Действие выполняется на фазе вдоха.

Внутренняя энергия, предназначение: см. упр. 2, действие 8.

**Действие 6.** Правая нога плотно всей пяткой опускается на землю, ноги на ширине плеч; кулак правой руки *по чань* опускается в ладонь левой руки, плечи и руки являют собой окружность, взгляд направлен вперед (рис. 2-76).

**Требования:** кулак правой руки и правая нога должны опускаться одновременно и энергично, колени согнуты, энергия опущена в даньтянь. Действие выполняется на фазе вдоха.

Внутренняя энергия, предназначение: см. упр. 2, действие 9.

## 16. «Пешэньчуй» — Блокирующие действия от себя

**Действие 1.** Корпус поворачивается вначале немного вправо, затем немного влево, руки в положении перед низом живота делают небольшое отклоняющее движение вверх и назад, кулак правой руки разжимается в ладонь, руки одновременно перемещаются по нижним дугам влево-вправо до положения по обеим сторонам корпуса, ладони ориентированы друг против друга (рис. 2-77).

**Требования:** при разъединении рук и перемещении по нижним дугам энергия должна соединяться, энергия сердца опускается, появляется ощущение ориентации корпуса вниз. При встрече рук сверху — вдох, при расхождении — выдох.

Внутренняя энергия: энергия исходит из даньтянь, вниз опускается в бедра, вверх по меридиану думай восходит до плеч, проникает в кисти рук.

**Предназначение:** действие может быть использовано для атаки противника в область промежности запястьями или тыльными сторонами ладоней.

**Действие 2.** Корпус опускается, стойка прямая, центрированная, центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога приподнимается и делает горизонтальный шаг вправо; одновременно руки в начале *по чань*, а затем *против чань* разворачиваются вверх и скрещиваются перед грудью — левая рука снаружи, правая рука внутри, взгляд направлен вперед (рис. 2-78).

**Требования:** дугообразные движения рук вверх дол-

жны выполняться одновременно с шагом вправо. Энергия поясницы ориентирована вниз, промежность в положении юань. Это действие предполагает снизу кай, сверху хэ; выполняется на фазе вдоха.

Внутренняя энергия: после того как энергия размоталась в руки, поясница немного поворачивается вправо, энергия разматывается до правого бедра, следует шаг вправо, одновременно руки вначале против чань, а затем по чань перемещаются в положение перед грудью, энергия в пояснице.

**Предназначение:** после атаки противника руки защищают корпус.

**Действие 3.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести по-прежнему на левой ноге, руки перед грудью делают движение влево, причем левая рука идет *против чань*, а правая — *по чань*, взгляд направлен влево (рис. 2-79).

**Требования:** руки не должны быть прямыми, во время вращения рук должна быть тесная координация с поясницей. Действие выполняется на фазе выдоха.

Внутренняя энергия: энергия с поворотом поясницы вращается влево и разматывается в кисти рук — *слева против чань*, *справа по чань*.

**Предназначение:** действие предполагает обманный маневр — «сделай вид, что нападаешь с востока, а атакуй с запада».

**Действие 4.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести переносится на правую ногу, одновременно правая рука *против*



Рис. 2 — 78



Рис. 2 — 77



Рис. 2 — 79



Рис. 2 — 80





Рис. 2 — 81

чань по нижней дуге через правое колено вращается вниз до положения с внешней стороны правой ноги, левая рука *по чань*, проходя со стороны левого уха, делает движение вперед до положения по центральной оси перед носом и *меняет направление вращения на против чань*; взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-80).

**Требования:** при вращении правой руки вниз энергия промежности и поясницы должна опускаться; если отрабатывать высокую позицию, то плечо и локоть могут проходить ниже колена — такой прием называется «цицунькао» (семь

вершков от земли), — удар наносится из согнутого положения плечом в живот противника. При вращении вниз следует вначале завлечь противника на себя вверх — в этой фазе вдох, при собственно перемещении вниз — выдох.

**Внутренняя энергия:** поясница поворачивается вправо — правая сторона является основной. Энергия от поясницы перемещается в плечи, от плеч — в локти и кисти; энергия промежности от левого бедра закручивается вовнутрь до правого бедра и начинает раскручиваться наружу; локти и стопы взаимно координированы, левая рука, переходя от вращения по чань к вращению против чань, перемещается до положения перед грудью.

**Предназначение:** за счет энергии поясницы, перемещаемой в плечи, в зависимости от обстановки можно атаковать противника плечом или локтем.

**Действие 4.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, корпус поворачивается влево, левая рука *против чань* амортизирует вниз до положения ниже левого колена, правая рука *по чань* отклоняется вверх, взгляд фиксирует перемещение правой руки (рис. 2-81).

**Требования:** ноги должны плотно захватывать опору (землю), вращения влево-вправо поясницы определяют круговые движения рук, действия ног определяются энергией промежности. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от правого бедра закручивается вовнутрь до левого бедра и начинает раскручиваться наружу, энергия поясницы вращается влево, раскручивается в правую руку, которая опускается против чань. Правая рука по чань движется внутрь.

**Предназначение:** действие предполагает прием «бэй-чжэкао» (поворот спины), позволяющий освободиться от захвата за счет стремительного поворота корпуса — в данном случае влево.

После поворота создается выгодное положение для проведения собственной атаки; также можно провести удар локтем.

**Действие 5.** Центр тяжести слева, корпус продолжает поворачиваться влево, левая рука *против чань* перемещается и упирается в поясницу — большой палец сзади, остальные спереди; правая рука *по чань* делает горизонтальное движение перед корпусом влево-вперед, мизинец управляет энергией; взгляд сопровождает движение правой руки влево-вперед (рис. 2-82).

**Требования:** при совершении данного действия роль оси выполняет позвоночник, все движения непрерывные, вытекающие одно из другого. Действие является связующим с предыдущим, поэтому выполняется на той же фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия непрерывно перемещается, продолжает поворачиваться влево.

**Предназначение:** правильное сочетание энергии вращения таза и поясницы с вращательными круговыми движениями рук — это высокое искусство. Энергия восходит от стоп, насыщает бедра, проникает во «владычицу» поясницу и через плечи и локти стимулирует вращательные движения пальцев рук. Обработка такого цикла перемещения энергии позволяет постепенно формировать высшую степень мастерства, выраженную постулатом «Никто не знает меня, только я знаю всех».

**Действие 6.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, корпус поворачивается вправо на 130°, левая нога ориентирована носком вовнутрь, левая часть тазобедренного сустава расслаблена, колено немного согнуто. Правая рука, сжимается в кулак, разворачивается *против чань* наружу и отклоняется вправо-вверх до положения у правого виска, левое плечо и предплечье округлой формы, локоть ориентирован вовнутрь. Взгляд через левый локоть направлен на носок левой ноги (рис. 2-83).

**Требования:** вращательные движения рук выполняются



Рис. 2 — 82



Рис. 2 — 83



одновременно с поворотами поясницы и таза, корпус немного наклоняется вперед, однако наклон корпуса не должен сопровождаться отклонением центральной энергии (чжунци). Правый кулак, левое колено и носок левой ступни составляет одну линию. Ни в коем случае нельзя искривлять поясницу и выпячивать ягодицы. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия сосредоточена в пояснице, от левого бедра перемещается в правое бедро, поворот поясницы сопровождается смещением центра тяжести, энергия пронизывает правое плечо и правый локоть, соединяется в левом плече и левом локте, левое плечо и левая часть тазобедренного сустава ориентированы друг против друга, левый локоть и правое колено также взаимно ориентированы.

**Предназначение:** данное действие позволяет использовать энергию плеча и локтя для нейтрализации противника, а также атаковать своим локтем.

В «Гэцзюе» есть такие строки: «Трудно выразить словами все действия и перемещения Пешэньчуй. Тончайшие переходы от защиты к атаке, стремительность движений, броски и захваты — все это подвластно лишь большому мастеру. Выполнив упражнение, познаешь суть изменений тайцзи».

#### 17. «Цинлунчужуй» — Черный дракон выходит из воды

**Действие 1.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается на левую ногу, *правая рука по чань* делает дугообразные движения вниз до положения справа у поясницы, *левая рука* из положения слева у поясницы *сначала по чань*, а *затем против чань* перемещается вперед до положения перед грудью, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-84).

**Требования:** центр тяжести должен находиться на левом бедре, тазобедренный сустав расслаблен, колени согнуты, кулак правой руки в положении справа у поясницы, стойка центрированная и прямая. В этом действии при дугообразном движении правого кулака вниз — выдох, при движении вовнутрь — вдох.

**Внутренняя энергия:** энергия от правого бедра переходит в левое бедро, в левом бедре скручивается вовнутрь, в правом — раскручивается наружу, энергия поясницы поворачивается вправо, *правая рука по чань* перемещается до положения



Рис. 2 — 84

справа у поясницы, плечи свободные, локти опущены.

**Предназначение:** предположим, противник атакует сзади, в этом случае следует немедленно повернуть корпус влево, опустить правый локоть, расслабить правое плечо — нейтрализовать противника, затем движением локтя вправо-назад атаковать в грудь. Второй вариант: предположим, противник с правой стороны пытается схватить вашу правую руку (плечо или предплечье), в этом случае следует немедленно опустить локоть, расслабить плечо, вращением запястья и предплечья (плеча) освободиться от захвата (или сорвать попытку), затем проводится удар локтем или кулаком.

**Действие 2.** Корпус стремительно поворачивается вправо, центр тяжести быстро перемещается на правую ногу; *правый кулак* из положения справа у поясницы *против чань* стремительно выпускает энергию вперед в направлении правого колена, *левая рука*, полусогнутая в кулак, *против чань* возвращается в положение ниже левого ребра, левый локоть выпускает энергию влево, взгляд направлен вправо и вниз (рис. 2-85).

**Требования:** выпад кулаком должен осуществляться за счет упругой (пружинистой) энергии промежности и вращательного момента поясницы, в момент удара тело представляет единое целое. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Предназначение:** удар наносится в промежность или низ живота противника. Также можно на основе предыдущего действия предпринять атаку правым кулаком по чань вверх и назад либо использовать энергию плеча и спины.

#### 18. «Шуан туйшоу» — Толчки руками

**Действие 1.** Правый кулак разжимается в ладонь (принимает форму чжан) и делает отклоняющее движение вверх-вперед, левый кулак также раскрывается и по ходу поворота корпуса вправо перемещается до положения соответствия правой руке, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-86).

**Требования:** движение рук до положения взаимного соответствия должно сочетаться с движением (энергетикой) поясницы.

**Внутренняя энергия:** энергия от поясницы проникает в кисти рук, энергия промежности опускается.



Рис. 2 — 85





Рис. 2 — 86

**Предназначение:** амортизация энергии противника вниз.

**Действие 2.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести с правой ноги немного смещается влево, носок левой ноги развернут наружу, руки амортизируют вниз, причем левая рука идет *против чань*, а правая — *по чань*, взгляд направлен влево и вперед (рис. 2-87).

**Требования:** промежность по нижней дуге перемещается влево, руки амортизируют вниз и отклоняют наружу, стойка центрированная. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:**

энергия поясницы раскручивается и опускается, энергия правого бедра ориентирована вовнутрь, энергия левого бедра раскручивается наружу, руки амортизируют вниз.

**Предназначение:** амортизация левой руки противника, смещение его центра тяжести.

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, корпус продолжает поворачиваться влево, правая нога приподнимается и с внутренней стороны левой ноги перемещается по дуге вправо-вперед, пятка касается земли, носок приподнят и ориентирован вовнутрь; руки продолжают амортизировать влево по ходу вращения корпуса, причем левая рука идет *против чань*, а правая — *по чань*, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-88).

**Требования:** во время переноса центра тяжести при шаге вправо-вперед руки постоянно сохраняют энергию амортизации,

корпус прямой; действие, продолжая предыдущее, также выполняется на той же фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от правого бедра перемещается в левое бедро, энергия левого бедра раскручивается наружу, правая нога делает шаг вперед-вправо, носок ноги управляет энергией; поясница поворачивается влево, энергия достигает кистей рук — руки отклоняют противника наружу и амортизируют назад.

**Предназначение:** действие предполагает принцип «чаньяньтесуй», т.е. вязкость. Чэнь Синь писал: «Если Вы нейтрализуете действия



Рис. 2 — 87



Рис. 2 — 88



Рис. 2 — 89



Рис. 2 — 89a

противника сверху, то надо дать ему почувствовать, что Вы находитесь чрезмерно высоко и он не сможет эту высоту одолеть, — это приведет к утрате противником равновесия; если Вы нейтрализуете действия противника снизу, то надо внушать ему чувство глубины».

**Действие 4.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, корпус продолжает поворачиваться влево; руки делают дугообразные движения влево-назад-вверх, причем левая рука от вращения *против чань* переходит к вращению *по чань*, а правая рука от вращения *по чань* переходит к вращению *против чань*, руки перемещаются до положения слева перед грудью, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-89, 2-89a).

**Требования:** во время переноса центра тяжести промежность перемещается слева направо; руки от амортизации переходят к давлению, движения округлые, естественные; прерывание энергетических потоков недопустимо. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от левого бедра раскручивается в правое бедро, энергия поясницы поворачивается влево, плечи свободные, локти опущены. Движения груди и поясницы стимулируют вращения запястий, энергия проникает в кисти рук, в положении перед грудью энергия становится давящей.

**Предназначение:** переход от амортизации к давлению и толчкам.

**Действие 5.** Корпус поворачивается вправо, тазобедренный сустав опускается; руки, соединяя энергию, толкают ее вперед; левая нога возвращается в положение с внутренней сто-



Рис. 2 — 90



роны правой ноги, носок касается земли, центр тяжести на правой ноге, взгляд направлен вперед (рис. 2-90).

**Требования:** тазобедренный сустав в свободном положении, усилия рук объединены. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия поясницы поворачивается немного вправо, энергия пронизывает кисти рук.

**Предназначение:** блокирование рук противника, толчок от груди.

### 19. «Чжоуди каньцюань» — Из-под локтя смотреть на кулак

**Действие 1.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается вправо, левая рука *против чань* опускается до положения вдоль корпуса, правая рука *против чань* немного приподнимается, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-91).

**Требования:** ноги неподвижны, руки перемещаются по ходу поворота корпуса; левое колено по ходу поворота корпуса влево разворачивается наружу, осью движения является позвоночник. Во время соединения энергия — вдох, во время перемещения левой руки вниз — выдох.

**Внутренняя энергия:** энергия от позвоночного столба передается в кисти рук.

**Предназначение:** нейтрализация слева.

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, левое колено по ходу поворота корпуса ориентируется вовнутрь, правая рука, сжимаясь в кулак, перемещается вниз до положения перед животом, левая рука из положения сзади корпуса перемещается по дуге вверх до положения слева перед корпусом, правая рука движется по *чань*, левая рука также движется по *чань*, взгляд направлен вперед (рис. 2-92).

**Требования:** при развороте левой руки вверх корпус должен быть центрированным, кисть должна находиться выше уровня головы, ни в коем случае нельзя допускать «прыгающего» плеча. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** позвоночник, являясь осью действия, руководит энергией вращательных движений рук, все движения координированы слева-направо и сверху-вниз.



Рис. 2 — 91



Рис. 2 — 92



Рис. 2 — 93

**Действие 3.** Центр тяжести на правой ноге, носок левой ноги касается земли, колени согнуты, тазобедренный сустав в свободном положении, локоть левой руки опускается вниз до положения соответствия поднимающемуся кулаку правой руки, взгляд направлен вперед (рис. 2-93).

**Требования:** корпус должен быть прямым, стойка — центрированной. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия, восходя из даньтянь, пронизывает левый локоть и правый кулак.

**Предназначение:** ударом локтя левой руки вниз можно атаковать противника в грудь или в спину.

### 20. «Даоцзюань гун» — Обратные вращения плеч

**Действие 1.** Корпус поворачивается вправо, правый кулак разжимается (принимает форму чжан) и *против чань* перемещается по дуге вниз до положения вдоль правой стороны корпуса, левая рука делает толкающее движение вперед, центр тяжести на правой ноге, носок левой ноги слегка касается земли (в положении сую); взгляд направлен вперед (рис. 2-94).

**Требования:** правая рука опускается вниз за счет поворота плеча вправо. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, затем выдоха.

**Действие 2.** Правая рука по *чань* разворачивается вверх до положения справа перед грудью, корпус поворачивается немного влево, левое колено сгибается и нога делает шаг влево-назад, носок касается земли, левая рука ориентирует энергию вниз, центр тяжести на правой ноге, взгляд направлен вперед (рис. 2-95).

**Требования:** шаг назад левой ногой должен выполняться после того, как правая рука приняла положение справа перед грудью, действия правой руки вперед и левой руки назад подра-





Рис. 2 — 94

Рис. 2 — 95

зумевают внутреннее соответствие. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** поясница является осью, правая рука от против чань меняет направление на по чань и вращается по ходу поворота энергии поясницы до положения справа перед грудью; затем энергия поясницы поворачивается влево — левая нога приподнимается, носок касается земли, выполняется шаг назад.

**Предназначение:** действие отходящее, оборонительное.

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, корпус поворачивается влево, левая рука *против чань* делает амортизирующее движение назад, правая рука также *против чань* делает толкающее движение вперед; взгляд направлен вперед, одновременно фиксирует происходящее сзади (рис. 2-96).

**Требования:** перемещение центра тяжести и амортизирующее движение левой руки назад должны координироваться с толкающим действием правой руки вперед, стойка центрированная. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** поясница является осью, энергия от правого бедра перемещается в левое бедро и поворачивается влево по ходу поворота поясницы, далее разматывается по цепочке: плечо — локоть — кисть, энергия *против чань* обеспечивает амортизацию назад, правая рука *против чань* толкает вперед.

**Действие 4.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, левая рука, меняя направление от *против чань* на *по чань*, из положения сзади перемещается по дуге вверх до положения слева перед плечом, правая нога приподнимается и делает дугообразный шаг назад, правая рука *по чань* немного опускается. Взгляд направлен вперед (рис. 2-97).

**Требования:** шаг назад сопровождается переносом центра тяжести, перемещение ноги идет по внутренней дуге, тазобедренный сустав расслаблен и подвижен. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия, испускаемая дань-тянь, скапливается в пояснице, вращается по ходу ее поворота; вниз опускается в бедра, вверх поднимается в руки.

**Действие 5.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу, правая рука *против чань* делает амортизирующее движение вниз, левая рука также *против чань* делает толкающее движение вперед, взгляд направлен вперед (рис. 2-98).

**Требования:** стойка должна быть центрированной, корпус управляет руками. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** основным хранилищем энергии является поясница, энергия от левого бедра разматывается в правое бедро, от поясницы энергия поднимается вверх, корпус руководит амортизирующим движением правой руки *против чань* вниз и толкающим движением левой руки *против чань* вперед.

**Действие 6.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, правая рука, переходя от вращения *против чань* к вращению *по чань*, перемещается по дуге назад и вверх до положения справа перед плечом, в этот момент корпус поворачивается немного влево, левая нога приподнимается и делает шаг назад, носок касается земли; одновременно левая рука немного опускается, взгляд направлен вперед (рис. 2-99).

**Требования:** делая шаг назад, центр тяжести нужно удерживать на правом бедре, действие легкое, естественное, все движения тела координированы в вертикальной плоскости. Действие выполняется на фазе вдоха.



Рис. 2 — 96

Рис. 2 — 97





Рис. 2 — 98



Рис. 2 — 99

**Внутренняя энергия:** энергия перемещается в правое бедро, левая нога по внутренней дуге делает шаг назад, правая рука, переходя от вращения против чань к вращению по чань, поднимается вверх до положения справа перед плечом, энергия поясницы ориентирована вниз.

**Предназначение:** упражнение «Даоцзюань гун» предполагает отход, однако отход активный, содержащий атакующие элементы. Осью движений в основном является поясница, шаги назад легкие, естественные, действия рук по обеим сторонам корпуса представляют надежную защиту, из которой в необходимый момент можно перейти к контратаке.

**Примечание:** упражнение «Даоцзюань гун» должно выполняться непрерывно, однако отрабатывать его следует по элементам. Приобретая определенные навыки, можно переходить к целостному выполнению упражнения. В соответствии с правилами упражнение выполняется на пять шагов начиная с шага назад левой ногой; возвращение в исходное положение происходит также на левую ногу. Если площадка для тренировок маленькая, то можно выполнять упражнение на три шага.

## 21. «Байэ лянчи» — Белый лебедь расправляет крылья

**Действие 1.** Центр тяжести немного перемещается влево, левая нога плотно стоит на земле (в положении ши), корпус немного поворачивается влево, правая рука делает толкающее движение вперед, левая рука опускается до положения с внутренней стороны локтя правой руки, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-100).

**Требования:** руки должны находиться в положении взаимного внутреннего соответствия. Данное действие, продолжая предыдущее, выполняется на той же фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от правой части поясницы раскручивается вверх, проходит через плечо, локоть до кисти правой руки, обеспечивая ее толкающее движение; энергия поясницы немного поворачивается влево; энергия от правого бедра перемещается немного влево.

**Предназначение:** амортизация вниз.

**Действие 2.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести перемещается на левую ногу; правая нога приподнимается и делает шаг назад-вправо; одновременно левая рука *против чань* делает амортизирующее движение по дуге вниз, меняет направление и уже *по чань* перемещается вверх и вперед до пересечения с правой рукой, которая, в свою очередь, *по чань* делает амортизирующее движение вниз и вверх до положения перед грудью. Ладонь левой руки направлена наружу, находится в положении с внутренней стороны сгиба локтя правой руки, ладонь правой руки направлена вверх, находится по центральной оси перед грудью, взгляд направлен вперед (рис. 2-101).

**Требования:** перемещая центр тяжести, делая шаг назад и выполняя дугообразные движения рук до пересечения, необходимо удерживать центр тяжести в стабильном положении, стойка центрированная, шаг легкий и естественный. При амортизации руками вниз — выдох, при движении рук до пересечения — вдох.

**Внутренняя энергия, предназначение:** см. упр. 7, действие 3.

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, корпус поворачивается вправо, правая рука *против чань* перемещается вправо-вперед-вверх до уровня бровей, левая рука *против чань* давит вниз до положения над левым коленом; левая нога сгибается в колене, приподнимается и возвращается в положение слева перед правой ногой,



Рис. 2 — 100



Рис. 2 — 101





Рис. 2 — 102

пятка приподнята, носок касается земли, взгляд направлен вперед (рис. 2-102).

**Требования:** колени согнуты, тазобедренный сустав в свободном положении, правая рука отклоняет противника вверх.

**Внутренняя энергия:** энергия по ходу движения поясницы поворачивается вправо, перемещается вверх до плеча, проникает в локоть; плечо свободное, локоть опущен; далее энергия пронизывает пальцы руки (средний палец правой руки управляет энергией); левая рука опускается, энергия пронизывает пальцы, затем энергия возвращается в даньтянь.

## 22. «Сесин» — Положение после шага наискось

**Действие 1.** Ноги неподвижны, корпус поворачивается влево, левая рука *против чань* перемещается назад, правая рука *по чань* движется по дуге влево-вперед, плечо свободное, локоть опущен, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-103).

**Требования:** корпус управляет руками подобно тому, как ветер раскачивает ветки ивы. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия испускается из даньтянь, от поясницы раскручивается в правое плечо, через плечо и локоть попадает в руку (кисть правой руки играет основную роль), правая рука *по чань* очерчивает дугу перед лицом, левая рука *против чань* перемещается по дуге назад.

**Предназначение:** если противник атакует кулаком в лицо или грудь, следует немедленно сделать поворот корпуса влево, и заблокировать удар правой рукой (плечом или предплечьем).

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, носок правой ноги поворачивается немного вправо (носок касается земли), колено



Рис. 2 — 103

ориентировано вовнутрь; левая рука по ходу поворота корпуса из положения слева сзади перемещается по дуге вверх и вперед до положения по центральной оси перед носом, ладонь в вертикальном положении направлена вправо; правая рука *против чань* делает дугобразное давящее движение до положения с внешней стороны правого бедра, ладонь направлена вниз, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-104).

**Требования:** во время вращательных движений рук осью является поясница. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** поясница является осью, энергия вращается слева направо, разматывается в правую руку, которая давит по дуге вниз, и в левую руку, которая по чань перемещается до положения перед грудью. Затем энергия вновь быстро поворачивает корпус вправо, правая рука идет вниз, левая рука защищает лицо и грудь.

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, корпус опускается, левая нога сгибается в колене и приподнимается, руки отклоняют вправо-вверх; взгляд направлен влево вперед от себя (рис. 2-105).

**Требования:** руки производят отклоняющее действие вверх, корпус опускается, правое бедро удерживает центр тяжести, колени согнуты, тазобедренный сустав в свободном положении. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 4.** Корпус немного опускается, левой ногой касаясь пяткой земли, делают шаг влево-вперед, носок приподнят; руки продолжают отклоняющее действие вверх, взгляд направлен влево вперед от себя (рис. 2-106).

**Требования:** при шаге влево-вперед внутренняя сторона пятки должна скользить по земле, отклоняющее действие рук вверх сопровождается ориентацией энергии поясницы вниз. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** правая рука *против чань* отклоняет противника вверх, левая рука *по чань* управляет движением левого бедра, плечи свободные, локти опущены, энергия сосредоточена в пояснице.



Рис. 2 — 104



Рис. 2 — 105





Рис. 2 — 106

**Предназначение:** действие может быть использовано для амортизации, отклонения, блокирования, также можно наносить удары, делать подсечки и т.п. поднятой ногой и производить атакующие маневры левым плечом.

**Действие 5.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается на левую ногу; левая рука *против чань* по ходу поворота корпуса перемещается по нижней дуге до положения под левым коленом, правая рука делает круг назад и, меняя направление на *вращение против чань*, перемещается до положения ниже правого уха, взгляд направлен влево и вперед (рис. 2-107).

**Требования:** поворот корпуса и перемещение центра тяжести должны представлять собой единый процесс. Данное действие отрабатывается в трех позициях — пояснения см. упр. 8, действие 4.

**Внутренняя энергия:** по ходу поворота поясницы влево энергия раскручивается вниз в левое бедро. Вверх энергия от поясницы разматывается до левого плеча, левого локтя и кисти. Правая рука перемещается до положения перед грудью с одновременным вращением запястья *против чань*.

**Предназначение:** в данном действии левая сторона играет основную роль (правая сторона вспомогательная), с левой стороны энергия передается по цепочке: плечо — локоть — кисть,



Рис. 2 — 107



Рис. 2 — 108

правая рука играет роль щита, однако в готовности в любой момент «вступить в бой».

**Действие 6.** Корпус продолжает поворачиваться влево, центр тяжести на левой ноге, левая рука принимает форму гоу и по дуге поднимается до уровня плеча, правая рука в вертикальном положении находится перед грудью, взгляд направлен вперед (рис. 2-108).

**Требования:** при движении левой руки вверх запястье должно быть расслабленным, но управлять энергией; правая рука накапливает энергию в готовности к ее выпуску, энергия концентрируется с правой стороны поясницы. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия поясницы, плеч, локтей пронизывает запястье левой руки.

**Предназначение:** форма гоу предохраняет от захвата и переломов пальцев; поднимая запястье левой руки, можно атаковать противника в челюсть.

**Действие 7.** Корпус поворачивается вправо, правая рука *против чань* перемещается по дуге вправо, плечи свободные, локти опущены, тазобедренный сустав расслаблен, колени согнуты, взгляд направлен вперед (рис. 2-109).

**Требования:** в этой позиции руки и ноги должны составлять форму из четырех углов, стойка центрированная, свободная, промежность в положении юань, тело готово к круговой обороне. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** в этом действии правая рука играет основную роль; энергия поясницы поворачивается вправо, раскручивается до правого плеча, обеспечивая его свободное положение; затем переходит в локоть, ориентируя его вниз; далее проникает в запястье и пронизывает средний палец руки; стойка центрированная, корпус расслаблен, энергия возвращается в дань-тянь.

**Предназначение:** позиция позволяет держать круговую оборону, движение правой руки вправо обеспечивает атаку локтем и плечом.

## 23. «Шаньтунбэй» — Сверкающая рука

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести также перемещается немного влево, левая рука принимает форму чжан и управляет энергией, правая рука *по чань* делает движение



Рис. 2 — 109





Рис. 2 — 110

слева направо, очерчивая дугу до положения соответствия левой руке, взгляд направлен на средний палец левой руки (рис. 2-110).

**Требования:** центр тяжести перемещается по ходу поворота корпуса, ни в коем случае нельзя допускать искривления поясницы. В момент занятия руками положения взаимного соответствия — вдох.

**Внутренняя энергия:** энергия от правого бедра, скручиваясь вовнутрь, перемещается вверх; по ходу поворота поясницы влево идет по цепочке: плечи — локти — кисти.

**Предназначение:** совместным действием рук можно блокировать правую руку противника, также можно использовать энергию амортизации.

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога сгибается в колене и переносится назад, носок касается земли; одновременно руки по ходу поворота корпуса вправо делают амортизирующее движение вправо от себя, причем левая рука идет по чань, а правая рука — против чань, ладони рук направлены наружу. Взгляд направлен в левую сторону (рис. 2-111).

**Требования:** совместная энергия рук во время амортизации вправо перемещается по ходу переноса центра тяжести, энергия поясницы ориентирована вниз. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от поясницы, поворачиваясь вправо, через плечи достигает кистей рук, становясь амортизирующей; энергия от левого плеча в ходе действия перекачивается в правое плечо.

**Предназначение:** если противник атакует спереди, то совместным движением рук можно нейтрализовать (амортизировать) его энергию; если противник атакует сзади, то левое плечо нейтрализует энергию противника, а правое плечо проводит удар.

**Действие 3.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести на правой ноге, носок левой ноги слегка касается земли; левая рука против чань по дуге делает отклоняющее движение вверх, правая рука по чань делает дугообразное движение вниз до положения соответствия левому колену (рис. 2-112).



Рис. 2 — 111

**Требования:** осью действия является поясница, левая рука отклоняет противника вниз, правая рука в положении соответствия левому колену, правое плечо и левое должны находиться в положении взаимного соответствия. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от поясницы в ходе поворота влево попадает в левую руку, плечо свободное, локоть опущен, левая рука против чань отклоняет вверх; правая рука по чань идет вниз. Энергия от правого плеча противника переходит в левое плечо.

**Предназначение:** вначале применяется амортизация вправо, затем наносится удар по отходящему противнику.

**Действие 4.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести на правой ноге, левая нога сгибается в колене и приподнимается, одновременно правая рука по чань возвращается в положение справа у поясницы, левая рука против чань, принимая форму гоу, «прячется» за спиной, взгляд направлен вперед (рис. 2-113).

**Требования:** поднимая левую ногу, необходимо соблюдать координацию всего корпуса в вертикальной плоскости, центр тяжести должен стабильно удерживаться на правом бедре. Действие продолжает выполняться на фазе вдоха.

**Действие 5.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести на правой ноге, левой ногой делают шаг вперед, пятка касается земли, носок приподнят, взгляд направлен вперед (рис. 2-114).



Рис. 2 — 112



Рис. 2 — 113



Рис. 2 — 114





Рис. 2 — 115

**Требования:** центр тяжести на правом бедре, шаг левой ногой должен быть естественным. Действие продолжает выполняться на фазе вдоха. Действия 4 и 5 могут выполняться непрерывно без остановки.

**Действие 6.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, корпус поворачивается немного влево, одновременно *правой* рукой слегка *по чань* делают выпад вперед, пальцы руки направлены вперед, левая рука отклоняет противника назад, взгляд направлен вперед-вверх (рис. 2-115).

**Требования:** при выпад *правой* рукой правую стопу следует прижать к земле и немного повернуть, энергия поясницы пронизывает пальцы рук; действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от стоп поднимается в бедра, насыщает поясницу, затем через плечи и локти проникает в пальцы рук.

**Предназначение:** ладонью правой руки можно атаковать противника в горло или в глаза, левой рукой в положении гоу можно атаковать противника в промежность, действием левой руки также освобождаются от захвата.

**Действие 7.** Центр тяжести слева, корпус быстро поворачивается вправо, правая нога сгибается в колене и приподнимается, *правая* рука *против чань* стремительно разворачивается наружу и производит отклоняющее действие вверх и амортизирующее — на-

зад до положения перед лбом; левая рука, разжимаясь в ладонь (принимая форму чжан), *по чань* производит отклоняющее действие вверх до положения с левой стороны корпуса, взгляд направлен влево-вперед от себя (рис. 2-116).

**Требования:** отклоняющие дугообразные движения рук вверх должны сопровождаться стремительным поворотом корпуса. Это действие является переходным — в ходе тренировок выполняется без остановок на фазе вдоха.



Рис. 2 — 116

**Внутренняя энергия:** энергия от поясницы стремительно перемещается вправо, разматываясь до рук и стимулируя их вращательные движения; проникает в кисти, усиливая амортизирующее действие; затем по дуге снова опускается в поясницу.

**Предназначение:** стремительный поворот корпуса позволяет выпускать энергию плеча и локтя назад, также можно, не поднимая правой ноги, движением рук вверх отклонять руки противника, атаковать его бедром в промежность, проводить бросок через бедро.

**Действие 8.** Правая нога всей ступней плотно опускается на землю, корпус продолжает поворачиваться вправо, левую ногу приподнимают и делают шаг влево-вперед, центр тяжести смещается вправо, руки делают движение сверху вниз до пересечения перед животом. Начиная с действия 6 и кончая действием 8, корпус должен повернуться на 180°; взгляд направлен вперед (рис. 2-117).

**Требования:** приобретаемые определенные навыки, действие следует выполнять без остановок, правую ногу опускают на землю в положении ши; делая шаг левой ногой, необходимо следить за устойчивостью; тазобедренный сустав в свободном положении, колени согнуты, энергия поясницы ориентирована вниз, действия рук строго координированы с поворотом поясницы; действие продолжает выполняться на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от поясницы опускается в стопы; поднимаясь, пронизывает кисти.

**Предназначение:** упражнение «Шаньтунбэй» иначе называют «Саньтунбэй» (Три перемещения), поскольку внутренняя энергия по меридианам думай и жэньмай совершает три оборота. Действие может быть использовано для нейтрализации энергии противника, воздействующей сзади.

В «Гэцзюе» есть такие строки: «Движения Шаньтунбэй подобны трем волшебным волнам, сметающим все на своем пути. Действие рождает истинный дух неба и земли, единым потоком устремляющийся в пространство».

## 24. «Яньшоу гунцюань» — Защита рукой и удар от плеча

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается влево, руки делают расходящиеся движения вниз *против чань*, взгляд направлен вперед (рис. 2-118).

**Требования:** Расходящиеся движения рук должны сопровождаться перемещением центра тяжести и поворотом корпуса



Рис. 2 — 117





Рис. 2 — 118

немного вправо, корпус управляет руками. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от правого бедра раскручивается в левое бедро, руки делают расходящееся движение вниз по ходу поворота энергии поясницы.

**Действие 2.** Центр тяжести с левой ноги перемещается на правую ногу, правая часть тазобедренного сустава расслаблена. Правая рука, сжимаясь в кулак и сгибаясь в локте, перемещается до положения справа у поясницы, центр кулака направлен вверх; ладонь левой руки направлена вперед, пальцы направлены вверх, рука перемещается до положения

по центральной оси перед грудью. Взгляд направлен вперед (рис. 2-119).

**Требования:** центр тяжести удерживается на правом бедре, воля сосредоточена, состояние покоя предполагает мгновенный переход к движению в нужный момент, энергия готова к выпуску. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия поясницы ориентирована вниз, плечи свободные, локти опущены, энергия сосредоточена в кулаке. Кулак ни в коем случае не должен быть чрезмерно сжат, носок правой ноги ориентирован вовнутрь, правая часть таза и правое бедро опущены — правое бедро должно создавать вращательный момент и быть заряжено упругой энергией наподобие сжатой пружины. Чем сильнее сжатие, тем больше сила распрямления.

**Предназначение:** в момент полного насыщения тела внутренней энергией можно действовать плечом, локтем, ладонью, кулаком; энергия может расходоваться как комплексно, так и по частям; движения должны быть естественными и определяться волей.

**Действие 3.** Центр тяжести быстро переносится с правой ноги на левую ногу, корпус стремительно поворачивается влево; правый кулак *против чань* мгновенно выпускает энергию вперед, а левый локоть — назад. Кисть левой руки полусжата в кулак и находится у левого ребра, взгляд направлен вперед (рис. 2-120).



Рис. 2 — 119

**Требования:** в момент выпуска энергии правая ступня упирается в землю, энергия промежности ориентирована вовнутрь, поясница и промежность создают вращательный момент, осью действия является позвоночник, стойка центрированная, локоть левой руки сопровождает действие кулака правой руки; уравновешенный двойной выпуск энергии выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия даньтянь опускается в правое бедро и стопу, обеспечивая устойчивое положение, по правому бедру разматывается в левое бедро; энергия поясницы стремительно поворачивается влево и разматывается вверх до правого плеча и локтя, затем *против чань* достигает правого кулака; локоть левой руки производит ассистирующий выпуск энергии, соединяя организм в единое целое.

**Предназначение:** кулаком правой руки можно атаковать противника в грудь, локтем левой руки можно нанести удар в ребро.

## 25. «Люфэн сыби» — Блокирующие действия параллельным движением рук

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести смещается влево, правый кулак разжимается (принимает форму чжан) и, очерчивая малый круг, соединяет энергию; левая рука также принимает форму чжан и по верхней дуге перемещается до положения соответствия правой руке, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-121).

**Требования:** перемещение рук до положения взаимного соответствия и соединение энергии осуществляются за счет действия поясницы, руки должны действовать совместно, стойка центрированная. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** по ходу поворота корпуса вправо энергия поясницы проникает в кисти, обеспечивая их соответствие.

**Предназначение:** соединение энергии для последующей амортизации вниз.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается немного вправо, корпус поворачивается влево, носок левой ноги развернут наружу;



Рис. 2 — 120





Рис. 2 — 121



Рис. 2 — 122

руки, объединяя усилия, делают амортизирующие движения влево-вниз, причем *левая* рука идет *против чань*, а *правая* — *по чань*, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-122).

**Примечание:** действие является переходным, в ходе тренировок может выполняться без остановок.

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога приподнимается и с задней стороны левой ноги делает шаг вправо, пятка касается земли, носок приподнят; одновременно корпус продолжает поворачиваться влево, руки продолжают амортизировать влево, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-123).

**Требования:** шаг должен быть естественным, руки сохраняют энергию амортизации и отклонения.



Рис. 2 — 123

**Действие 4.** Центр тяжести перемещается вправо, руки по верхним дугам перемещаются до положения перед грудью, причем *левая* рука идет уже *по чань*, а *правая* рука — *против чань*, по ходу движения рук до положения взаимного соответствия корпус поворачивается вправо, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-124).

**Требования:** в момент перехода от амортизации к давлению руки, амортизируя вниз, принимают положение хэ сверху; действия рук обусловлены перемещением поясницы и промежности влево и вращением вправо; плечи свободные, локти опущены, запястья подвижны и наполнены энергией, движения круго-



Рис. 2 — 124



Рис. 2 — 125

вые и естественные. Действие продолжает выполняться на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия продолжает поворачиваться вправо, разматываясь в кистях рук.

**Предназначение:** переход от энергии амортизации к энергии давления, регулировка движения в области промежности, поясницы и груди.

**Действие 5.** Центр тяжести справа, корпус немного опускается и поворачивается вправо; руки, объединяя усилия, перемещаются по дугам вниз — давление направлено вниз; левая нога приближается к правой (расстояние между стопами около 20 см), носок касается земли, взгляд направлен вправо, вперед и вниз (рис. 2-125).

**Требования:** при давлении вниз тазобедренный сустав должен находиться в свободном положении, плечи свободные, локти опущены, руки делают давящее движение вперед и вниз по ходу опускания корпуса. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** целостная энергия всего тела, проходя через поясницу и промежность, ориентирует плечи и локти вниз, пронизывает кисти рук, трансформируясь в энергию давления.

**Предназначение:** действие может быть использовано для отклонения противника методом давления, а также для блокирования маневров противника (применяется «слышащая» энергия и принцип «чжанляньтесуй»).

## 26. «Даньбянь» — Одиночный хлыст

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного вправо, руки *по чань* делают вращательные движения, причем левая рука идет впереди, правая — сзади, центр тяжести справа, носок левой ноги является



осью; по ходу поворота корпуса левое колено ориентируется вовнутрь, взгляд направлен на руки (рис. 2-126).

**Требования:** движения рук должны быть округлыми, ни в коем случае нельзя искривлять и прерывать движение; действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия, предназначение:** см. упр. 5, действие 2.

**Действие 2.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести справа, передняя часть стопы левой ноги касается земли, колено разворачивается наружу по ходу поворота корпуса; *правая* рука принимая форму гоу, дугообразным движением *против чань* перемещается вверх до уровня плеча, запястье управляет энергией; ладонь левой руки направлена вверх, по мере поворота корпуса опускается вниз до положения перед животом, левое плечо несет энергию отклонения, взгляд направлен на правую руку (рис. 2-127).

**Требования:** принятие правой рукой формы гоу и ее движение вверх сопровождаются поворотом корпуса, плечи свободные, локти опущены, поясница выполняет функцию оси. Это действие является движением кай, выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия, предназначение:** см. упр. 5, действие 2.

**Действие 3.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести полностью переносится на правую ногу, левая нога сгибается в колене и приподнимается, колено ориентировано вовнутрь; запястье правой руки руководит энергией, левая рука неподвижна, плечи свободные, локти опущены, действие координировано в вертикальной плоскости; взгляд направлен от себя влево-вперед (рис. 2-128).

**Требования:** правое бедро должно удерживать центр тяжести, ни в коем случае нельзя искривлять поясницу и выпячивать

ягодицы. Это действие является движением хэ, выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия, предназначение:** см. упр. 5, действие 3.

**Действие 4.** Правая нога удерживает центр тяжести, левая нога делает скользящее движение влево, причем внутренняя часть стопы не отрывается от земли, носок ориентирован вверх и вовнутрь; запястье правой руки управляет энергией, левая рука опущена в положение хэ, взгляд направлен влево (рис. 2-129).

**Требования:** стойка должна быть центрированной, в руках сосредоточена отклоняющая энергия. Это действие является движением кай, выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия даньтянь управляет запястьем правой руки; по бедру левой ноги раскручивается вниз до внутренней стороны стопы, большой палец стопы управляет энергией; опущенная левая рука ведет энергию вправо.

**Предназначение:** см. упр. 5, действие 4.

**Действие 5.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается влево, ноги переводятся в положение гунбу (левая позиция), левая рука пальцами ладони вперед разворачи-



Рис. 2 — 128



Рис. 2 — 126

Рис. 2 — 127



Рис. 2 — 129

Рис. 2 — 130





Рис. 2 — 131

ется *против чань* наружу до положения справа перед грудью; взгляд направлен вперед и на левую руку (рис. 2-130).

**Требования:** при перемещении центра тяжести промежуток делает вращательное движение по внешней нижней дуге, левое колено не должно выходить за линию носка левой ноги, при развороте левой руки не должно быть «прыгающих» плеч и поднятых локтей. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** поясница управляет движением, энергия от правой стопы, закручиваясь *против чань* вовнутрь, восходит до точки чанцянь, а затем по чань на-

ружу перемещается в носок левой ноги, носок левой ноги развернут наружу, носок правой ноги ориентирован вовнутрь; затем энергия перемещается по цепочке вверх: поясница — плечи — локти — кисти, большой палец левой руки управляет энергией.

**Предназначение:** действие предусматривает атаку противника за счет энергии плеча и локтя.

**Действие 6.** Корпус поворачивается немного влево, левая ладонь *против чань* наружу перемещается до положения над левым коленом и ориентируется вниз; взгляд сопровождает движение левой руки, затем направлен вперед (рис. 2-131).

**Требования:** носок левой ноги развернут наружу, носок правой ноги ориентирован вовнутрь, колени согнуты, таз расслаблен, промежуток в положении юань, стойка центрированная, плечи свободные, локти опущены, руки (от плеча до кисти) и бедра ориентированы друг против друга.

**Внутренняя энергия, предназначение:** см. упр. 5, действие 6.

## 27. «Юньшоу» — Руки, как облака

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести также смещается влево, правая рука разжимается в ладонь и опускается по дуге *по чань* до положения перед животом, ладонь направлена влево, кончики пальцев направлены вперед. Ноги неподвижны, левая рука управляет энергией, взгляд направлен вправо от себя (рис. 2-132).



Рис. 2 — 132



Рис. 2 — 133

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу; правая рука, меняя направление *от по чань на против чань*, разворачивается по дуге наружу и делает отклоняющее движение вверх до положения справа перед собой, левая рука *по чань* опускается по нижней дуге до положения перед животом, взгляд направлен от себя влево и вперед (рис. 2-133).

**Действие 3.** Корпус поворачивается немного влево; левая рука, меняя направление *от вращения по чань на вращение против чань*, разворачивается по дуге наружу и делает отклоняющее движение по дуге вверх, правая рука, переходя к движению *по чань*, опускается до положения перед животом; одновременно центр тяжести перемещается на левую ногу, правой ногой делают приставной шаг бинбу к внутренней стороне левой ноги, взгляд направлен от себя вправо и вперед (рис. 2-134).

**Действие 4.** Корпус поворачивается немного вправо, правая рука, меняя направление *от вращения по чань на вращение против чань*, разворачивается наружу и делает отклоняющее движение вверх, левая рука *по чань* перемещается по дуге вниз до положения перед животом; одновременно центр тяжести перемещается на правую ногу, левую ногу приподнимают и делают шаг влево, пятка касается земли, носок приподнят, взгляд направлен от себя влево-вперед (рис. 2-135).

**Требования и пояснения:** осью движений является поясница, расходящиеся действия рук влево-вправо перед грудью подобны перемещениям вращающихся колес. В «Цюань-лунь» сказано, что вращательные движения рук сверху не должны пересекать длину бровей, а снизу — линию пупка, действия рук строго координируются с передвижением ног и вращениями корпуса. В ходе тренировок, как правило, практикуется приставной шаг бинбу. Этот шаг предполагает следующее действие: правая нога приподнимается и перемещается к внутренней стороне левой ноги.





Рис. 2 — 134



Рис. 2 — 135

Затем центр тяжести перемещается на правую ногу, левой ногой делают шаг в левую сторону — это обычный шаг кайбу. Упражнение выполняется, как правило, по замкнутому непрерывному круговому циклу: три шага бинбу — три шага кайбу. Если площадка для тренировок узкая, можно ограничиться двумя шагами бинбу и двумя шагами кайбу, в крайнем случае допустимо делать по одному шагу. Следует помнить, что в любом случае последним должен быть шаг кайбу влево. Иногда практикуется шаг тоубу или гайбу. В нашем упражнении дано объяснение одного шага бинбу и одного шага кайбу. При шаге бинбу, сопровождаемом вращениями рук, — выдох, при шаге кайбу — вдох.

**Внутренняя энергия:** энергия исходит из даньтянь, поясница является осью, от поясницы энергия раскручивается вверх в руки, а вниз — в ноги; шаги легкие и естественные, руки перемещаются по ходу движения корпуса, энергия пронизывает стопы и кисти.

**Предназначение:** упражнение развивает координацию движений, связанных с плавным переходом от одного цикла вращательных движений к другому (по чань — против чань), упражнение формирует навыки отходов влево-вправо, вперед-назад (с учетом шагов тоубу и гайбу); действия в основном носят оборонительный характер, однако следует помнить, что всякая оборона предполагает наступление.

## 28. «Гаотаньма» — Хлопок по холке коня

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести переносится на левую ногу, правая нога перемещается к внутренней стороне левой ноги, носок касается земли, левая рука *против чань* перемещается по дуге вверх, одновременно правая рука *по чань*



Рис. 2 — 136



Рис. 2 — 137

перемещается по дуге вниз, руки пересекаются перед грудью, взгляд направлен от себя вправо и вперед (рис. 2-136).

**Требования:** шаг правой ногой должен выполняться одновременно с пересечением рук. Правая рука несет энергию отклонения. Тазобедренный сустав расслаблен, колени согнуты, стойка центрированная. Действие выполняется на фазе вдоха, затем выдоха.

**Действие 2.** Центр тяжести слева, правую ногу приподнимают и делают шаг вправо-назад, правая рука по ходу поворота корпуса влево ведет энергию влево, взгляд направлен от себя вправо (рис. 2-137).

**Требования:** положение корпуса должно быть устойчивым, обеспечивающим привлечение противника сверху и атаку снизу. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается вправо, корпус поворачивается немного вправо, правая рука *против чань* делает расходящееся движение вниз, левая рука *против чань* делает отклоняющее движение вверх, взгляд направлен вперед (рис. 2-138).

**Требования:** расходящееся действие рук сопровождает поворот промежности. Стойка центрированная, руки несут отклоняющую энергию, тело должно быть готово к круговой обороне. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 4.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести смещается влево; правая рука, разворачивается *по чань* наружу, перемещается вверх до положения с правой стороны корпуса на уровне плеча; взгляд направленно сопровождает движение правой руки (рис. 2-139).

**Требования:** при развороте правой руки и ее перемещении вверх грудь должна быть расправлена, а тазобедренный сустав — свободным. Позиция предполагает принцип «в кай содержится хэ». Действие выполняется на фазе вдоха.





Рис. 2 — 138



Рис. 2 — 139

**Действие 5.** Корпус поворачивается вправо-влево, центр тяжести перемещается на правую ногу, носок правой ноги ориентирован вовнутрь, одновременно *правая рука против чань* вращением вовнутрь перемещается до положения справа перед грудью, *левая рука по чань* делает движение к себе, взгляд направлен вперед (рис. 2-140).

**Требования:** тазобедренный сустав в свободном положении, колени согнуты, носки ориентированы вовнутрь. Действие продолжает выполняться на фазе вдоха.

**Действие 6.** Корпус продолжает поворачиваться влево, центр тяжести на правой ноге, левая нога перемещается по дуге назад до внутренней стороны правой ноги, носок касается земли; одновременно *правая рука по чань* делает толкающее движение влево, локоть опущен, плечо расслаблено; *левая рука по чань* перемещается до положения перед животом на уровне пупка, ладонь направлена вверх, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-141, 2-141,а).

**Требования:** толкающее действие правой руки должно сопровождать поворот корпуса. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** поясница является осью, энергия вначале в положении хэ, затем в положении кай; поясница, таз, грудь насыщены энергией, энергия обеспечивает переход правой руки в положение с правой стороны перед грудью. С поворотом корпуса энергия пронизывает ладонь правой руки.



Рис. 2 — 140



Рис. 2 — 141



Рис. 2 — 141а

В «Гэцзюе» сказано: «Действия рук и ног по всем направлениям чередуются в строгой последовательности. Все происходит настолько быстро и гармонично, что сторонний наблюдатель не в состоянии уследить за изменениями позиций».

## 29. «Юцацзяо» — Выпад правой ногой

**Действие 1.** Ноги неподвижны, корпус поворачивается немного вправо, *левая рука против чань* делает отклоняющее движение вверх до положения соответствия правой руке, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-142, 2-142,а).

**Требования:** перемещение левой руки до положения соответствия правой руке должно обеспечиваться энергией поясницы,



Рис. 2 — 142



Рис. 2 — 142а





Рис. 2 — 143



Рис. 2 — 143a

колени левой ноги ориентировано слегка вовнутрь, воля управляет руками. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 2.** Ноги на месте, корпус поворачивается немного влево, руки делают амортизирующие движения влево-вниз, причем левая рука идет *против чань*, а правая — *по чань*, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-143, 2-143a).

**Требования:** при амортизирующем действии рук вниз отклоняющая энергия, направленная наружу, сохраняется; по ходу поворота корпус расслабляется и ориентируется вниз. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 3.** Левая рука, меняя направление от вращения *против чань* на вращение *по чань*, идет по дуге вверх, снова меняет направление на вращение *против чань* и перемещается до положения скрещивания с правой рукой перед грудью. Одновременно



Рис. 2 — 144



Рис. 2 — 144a



Рис. 2 — 145



Рис. 2 — 145a

левую ногу приподнимают и делают шаг гайбу, скрещиваясь с внешней стороной правой ноги; центр тяжести справа, внешняя сторона стопы левой ноги касается земли, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-144, 2-144, a).

**Требования:** центр тяжести на правом бедре, скрещивающиеся движения рук и ног должны выполняться одновременно; все тело в свободном, расслабленном положении, ни в коем случае нельзя допускать закрепощения, центр тяжести не стабилен. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 4.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, левая ступня плотно стоит на земле (в положении ши), носок правой ноги касается земли (в положении суй); руки, разворачиваясь наружу *против чань*, делают отклоняющие движения вверх, корпус ориентируется вниз. Взгляд направлен вправо (рис. 2-145, 2-145, a).

**Требования:** движения корпуса и рук должны быть координированы в вертикальной плоскости, мышцы живота и межреберные мышцы должны быть расслаблены и вытянуты вниз, левое бедро устойчиво удерживает центр тяжести. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 5.** Левую ногу быстро поднимают вверх, руки выполняют расходящиеся движения вверх-в стороны-вниз, правая ладонь делает резкий хлопок по правой ступне, левая нога в позиции дулибу (досл. одиноко стоящая нога), взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-146).



Рис. 2 — 146



**Требования:** левое бедро, удерживающее центр тяжести, должно находиться в устойчивом положении; расходящиеся движения рук вниз равномерно соединяют энергию и действуют в позиции взаимного соответствия. Движение правой ноги должно быть стремительным. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** в упражнении «Юцацзяо» энергия исходит из области поясницы, вверх раскручивается до кисти левой руки — руки в положении взаимного соответствия. Энергия обеспечивает амортизацию вниз и отклонение скрещенных рук вверх перед грудью, ориентирует корпус вниз и удерживает центр тяжести в стабильном положении; движение правой ноги координируется с действием правой руки — энергия достигает ступни правой ноги и кисти правой руки.

**Предназначение:** предположим, противник находится справа, движение правой руки сверху-вниз перед лицом противника заслоняет ему обзор; правой ногой можно атаковать противника в промежность, грудь или челюсть (в зависимости от высоты подъема ноги).

### 30. «Цзоцацзяо» — Выпад левой ногой

**Действие 1.** Корпус поворачивается вправо, правая нога, очерчивая в пространстве окружность, опускается на землю, внешняя сторона ступни касается земли, центр тяжести слева. Одновременно руки делают движения до положения скрещивания перед грудью: левая рука идет вверх, а правая рука — вниз. Взгляд направлен строго вперед (рис. 2-147).

**Требования:** центр тяжести должен быть устойчивым, разворот правой ноги по чань наружу должен быть координирован со скрещивающимся действием рук, в этот момент необходимо



Рис. 2 — 147

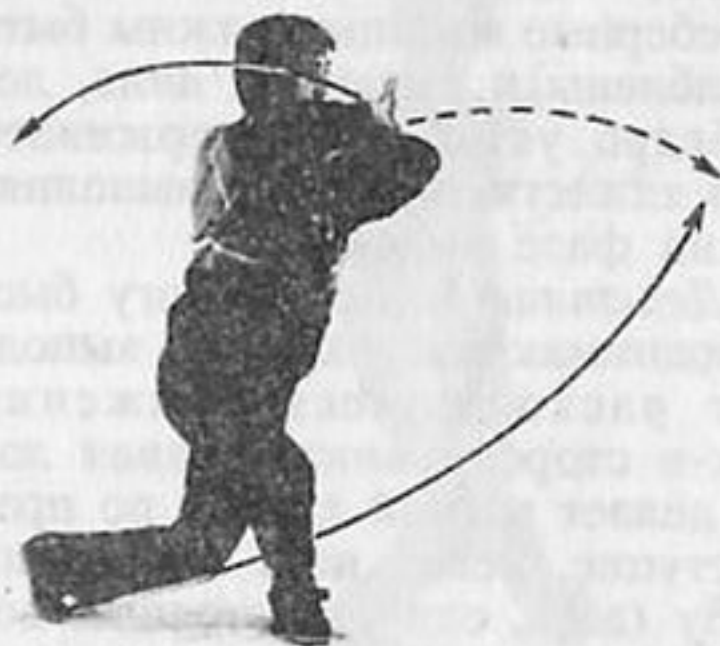


Рис. 2 — 148



Рис. 2 — 149

следить за центрированным положением корпуса; действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, корпус продолжает поворачиваться вправо, носок левой ноги касается земли (в положении суй); одновременно руки разворачиваются наружу вверх, взгляд направлен влево от себя (рис. 2-148).

**Требования:** отклоняющие движения рук вверх сопровождаются опусканием корпуса вниз, правое бедро удерживает центр тяжести в устойчивом положении, действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Действие 3.** Правое бедро удерживает центр тяжести, левая нога приподнимается и делает стремительное движение вверх, руки выполняют расходящиеся движения сверху вниз, левая ладонь делает резкий хлопок по левой ступне, взгляд направлен влево и вперед (рис. 2-149).

**Требования:** центр тяжести удерживается на правом бедре, правое бедро должно находиться в устойчивом положении; движение левой ноги должно быть стремительным и соответствовать действию правой руки. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** в упражнении «Цзоцацзяо» энергия левой ноги по чань разворачивается наружу, энергия рук в положении взаимного соответствия, по ходу поворота корпуса вправо энергия разматывается до правого бедра; энергия рук против чань отклоняется наружу, пронизывает носок левой ноги и кисть левой руки.

**Предназначение:** действие, продолжая предыдущее, предполагает стремительную атаку левой ногой с поворотом корпуса.

### 31. «Цзодэн игэнь» — Удар левой пяткой

**Действие 1.** После хлопка левой рукой по левой ноге корпус поворачивается влево на 180°, левая стопа по ходу поворота корпуса возвращается в положение с внутренней стороны правой ноги, носок касается земли (в положении суй); руки перемещаются до поло-





Рис. 2 — 150



Рис. 2 — 150а

жения взаимного соответствия перед животом, взгляд направлен вперед (рис. 2-150, 2-150, а).

**Требования:** во время поворота корпуса центр тяжести прочно удерживается на правом бедре, поворот должен быть естественным, тело насыщено энергией.

**Действие 2.** Ноги на месте, корпус поворачивается влево. Руки против чань по нижним дугам расходятся влево-вправо по обеим сторонам корпуса, взгляд фиксирует обстановку слева и справа (рис. 2-151, 2-151, а).

**Действие 3.** Руки, сжимаясь в кулаки, соединяются в положении перед животом, центры кулаков направлены вовнутрь. Левая нога сгибается в колене и приподнимается, носок естественно расслаблен; взгляд направлен от себя влево-вперед (рис. 2-152, 2-152, а).

**Требования:** корпус ориентирован вниз, левое бедро поднято, колени согнуты; локти отклоняют противника наружу,



Рис. 2 — 151



Рис. 2 — 151а



Рис. 2 — 152



Рис. 2 — 152а

энергия концентрируется в готовности к выпуску. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** тело координировано за счет энергии дантянь, происходит активный процесс накопления энергии. «Тело заряжено энергией подобно согнутому луку, выпуск энергии подобен спущенной стреле».

**Предназначение:** накопленная энергия в любой момент готова к выпуску; основную роль играет левая нога, которой можно атаковать противника в грудь, возможен также удар левым кулаком в лицо, правая рука играет вспомогательную роль.

**Действие 4.** Центр тяжести на правой ноге, корпус отклоняется в правую сторону; левая нога с помощью упругой энергии промежности и поясницы перемещается влево и вверх до положения

на уровне промежности и поясницы. Кулаки, выполняя расходящиеся движения, выпускают энергию влево-вправо, сила исходит от тыльных сторон кулаков (рис. 2-153).

**Требования:** правая нога должна занимать устойчивое положение; левая стопа, правый и левый кулаки должны выпускать энергию одновременно. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия из дантянь одновременно проникает в левую стопу, правый и левый



Рис. 2 — 153



кулаки. Следует помнить, что нельзя выпускать всю энергию полностью — в «Цюаньгэ» сказано: «Выполняя действие, необходимо оставлять три доли энергии для защиты от нападения сзади».

**Предназначение:** неожиданный и мощный выпуск энергии по нескольким направлениям позволяет «прорывать окружение противника».

### 32. «Цаньтан нью» — Крученный шаг вперед

**Действие 1.** Левая нога опускается на землю, центр тяжести перемещается на левую ногу. Кулаки разжимаются (принимают форму чжан), левая ладонь делает толкающее движение по дуге вперед, правая ладонь делает круговое движение до положения ниже правого уха; взгляд направлен влево и вперед (рис. 2-154).

**Требования:** после действия левой ногой одновременно с поворотом корпуса влево левая нога возвращается в исходное положение и вновь перемещается влево-вперед, это перемещение должно координироваться с круговыми движениями рук. При возвращении ноги в исходное положение — вдох, при опускании и перемещении ноги — выдох.

**Внутренняя энергия:** после действия левой ногой энергия возвращается в даньтянь, сохраняется в пояснице; с поворотом корпуса проникает в левое бедро, сосредоточивается в руках.

**Предназначение:** действие может быть использовано для преследования противника, воспреещения отхода и атаки.

**Действие 2.** Корпус продолжает поворачиваться влево, центр тяжести на левой ноге, носок левой ноги развернут наружу; правую ногу приподнимают и делают шаг вперед; левая рука по ходу поворота корпуса влево делает давящее движение по дуге вниз, правая рука толкает вперед, центр тяжести перемещается на правую ногу, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-155).

**Требования:** шаг вперед должен координироваться с движениями рук, позиции суй и ши четко выражены, шаг естественный; во время подъема ноги — вдох, при опускании — выдох.

**Внутренняя энергия:** по ходу поворота корпуса влево энергия от поясницы опускается вниз в правое бедро; вверх поднимается до кистей рук;

вверх поднимается до кистей рук;



Рис. 2 — 154



Рис. 2 — 155



Рис. 2 — 156

плечи свободные, локти опущены. Позвоночный столб выполняет функцию оси.

**Предназначение:** оборона по всем направлениям за счет действий рук.

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, левую ногу приподнимают и делают шаг вперед — корпус поворачивается вправо, правая рука *против чань* делает давящее движение по дуге от себя вправо, левая рука *по чань* разворачивается вверх и отклоняет противника вперед; взгляд направлен от себя влево-вперед (рис. 2-156).

**Требования:** шаг левой ногой должен сопровождаться переносом центра тяжести вправо, носок правой ноги развернут наружу; левая рука, разворачиваясь вверх, делает отклоняющее движение вперед; давление правой руки вниз должно быть координировано с поворотом корпуса вправо. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия поясницы пронизывает кисти рук.

**Предназначение:** действие может быть использовано для атаки противника за счет энергии плеча и локтя в направлении влево-вниз.

### 33. «Цзидичуй» — Удар вниз

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного вправо и опускается вниз, центр тяжести перемещается влево. Руки сжимаются в кулаки. Центр левого кулака повернут к себе и вверх, правый кулак перемещается вверх до положения на уровне правого плеча, центр кулака направлен к себе. Взгляд направлен влево-вперед-вниз (рис. 2-157).





Рис. 2 — 157



Рис. 2 — 158

**Требования:** корпус опущен, тазобедренный сустав расслаблен, колени согнуты, энергия поясницы ориентирована вниз, руки несут энергию отклонения. Действие продолжает выполняться на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия промежности в положении юань, энергия поясницы пронизывает кулаки.

**Действие 2.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается влево. *Левый кулак против чань* перемещается по дуге вниз, проходит мимо левого колена и поднимается вперед-вверх до положения с левой стороны головы на уровне лица; *правый кулак против чань* из положения за правым ухом перемещается вперед-вниз; взгляд направлен вперед-вниз (рис. 2-158).

**Требования:** действие правого кулака вниз ни в коем случае не должно сопровождаться искривлением поясницы и выпячиванием ягодиц.

**Внутренняя энергия:** энергия поясницы обеспечивает движение левого кулака против чань вверх и движение правого кулака против чань вперед-вниз.

**Предназначение:** предположим, противник атакует сзади, неожиданный поворот с ориентированием корпуса вниз нейтрализует его энергию, опрокидывает противника. Также можно атаковать противника левым плечом.

В «Гэцзюе» сказано: «Шаг вперед, удар вниз, маневры влево и вправо, возвращение в исходное положение — все эти действия направлены на то, чтобы опрокинуть противника».

### 34. «Тиэрци» — Два подъема ног

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается вправо, *правый кулак* действует *против чань* — локоть правой руки делает отклоняющее действие вправо-назад и вверх, *левый кулак против чань* пере-

мещается вниз до положения с внешней стороны левого бедра; взгляд направлен вправо и назад (рис. 2-159).

**Требования:** поворот корпуса вправо, перемещение центра тяжести и отклоняющее действие правого локтя должны выполняться одновременно. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от поясницы, поворачиваясь вправо, разматывается в правый локоть; левый кулак против чань действует вниз.

**Предназначение:** предположим, противник нападает сзади, контрдействие строится на стремительном повороте корпуса с одновременным ударом правым локтем в лицо.

**Действие 2.** Корпус продолжает поворачиваться вправо, центр тяжести переносится на левую ногу. Правая нога приподнимается и перемещается до положения справа-спереди от левой ноги; колени согнуты, носок правой ноги касается земли; одновременно *правый кулак* разворачивается *по чань* наружу и по ходу поворота корпуса перемещается вниз до положения с правой стороны корпуса; *левый кулак по чань* по ходу поворота корпуса стремительно идет вверх до положения справа перед лицом; взгляд направлен вперед (рис. 2-160).

**Требования:** осью действия является поясница, кулаки постоянно несут энергию отклонения, корпус разворачивается на 180°. Действие выполняется на фазе выдоха.



Рис. 2 — 160



Рис. 2 — 161





Рис. 2 — 162

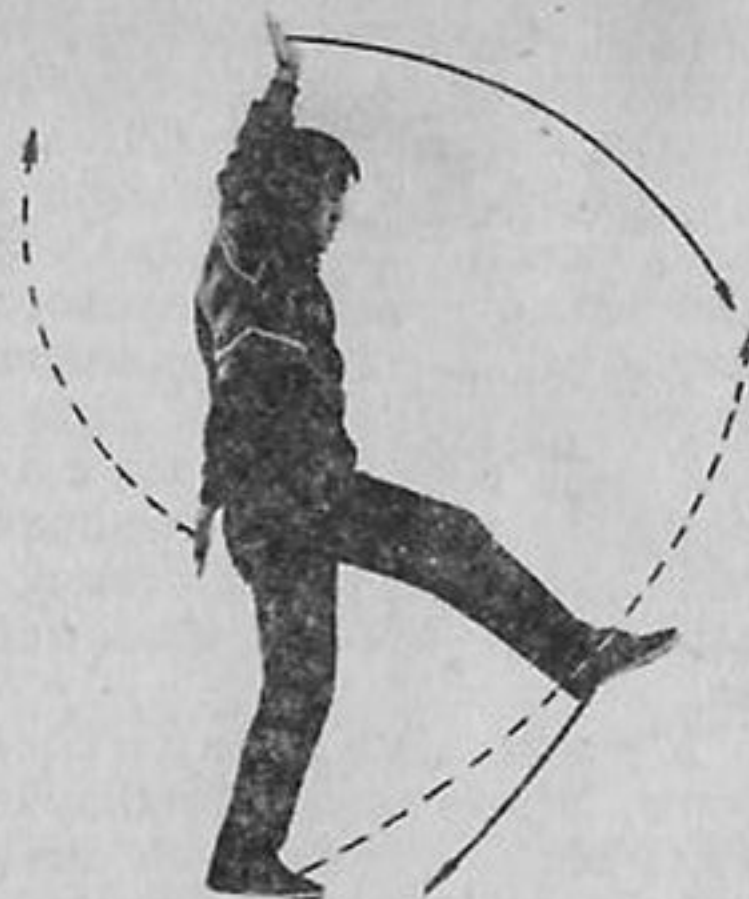


Рис. 2 — 163

**Внутренняя энергия:** энергия от позвоночника разматывается в кулаки.

**Предназначение:** нейтрализация энергии противника за счет поворота корпуса и вращательных движений рук.

**Действие 3.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается вперед на правую ногу; правый кулак действует назад, левый кулак отклоняет противника вперед. Тело немного наклонено вперед; взгляд направлен вперед (рис. 2-161).

**Действие 4.** Центр тяжести на правой ноге, левая нога поднимается вперед, правый кулак отклоняет противника назад, взгляд направлен вперед (рис. 2-162).



Рис. 2 — 164



Рис. 2 — 165

**Действие 5.** Корпус поворачивается немного влево; левый кулак разжимается в ладонь (принимает форму чжан) и перемещается по дуге вверх до положения выше макушки головы, левый кулак также принимает форму чжан, рука перемещается по дуге вниз и назад с левой стороны корпуса; взгляд направлен вперед (рис. 2-163).

**Действие 6.** Левая нога быстро опускается на землю, а правая нога стремительно поднимается; правая рука, опускаясь вниз, делает хлопок по ступне правой ноги, левая рука перемещается назад-вверх; взгляд направлен на ладонь правой руки (рис. 2-164).

**Требования и пояснения:** начинающие должны отрабатывать действия 4 — 6 по разделениям. Приобретя определенный опыт, можно выполнять действия без остановки. Подъемы ног должны быть максимально энергичными, подъем правой ноги координируется с действием правой руки и движением левой руки (которая управляет энергией) вверх. Подъем ноги всякий раз выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия восходит от поясницы; вначале энергия инициирует левую ногу, затем поднимается правая нога; круговые движения рук с обеих сторон корпуса координируются с действиями правой ноги.

**Предназначение:** подъем ног может быть использован для атаки противника в горло или челюсть. Упражнение также обеспечивает круговое перемещение.

В «Гэцзюе» сказано: «Непрерывные подъемы ног увлекают тело в пространство и разят противника наповал».

### 35. «Хусиньцюань» — Защита корпуса

**Действие 1.** После хлопка правой рукой по правой ноге правая нога опускается на землю с внутренней стороны левой ноги, руки делают давящие движения вниз с внешних сторон бедер, колени согнуты, стойка центрированная, взгляд направлен вперед (рис. 2-165).

**Требования:** после опускания ноги тело ориентируется вниз, тазобедренный сустав расслаблен, движения рук вниз должны быть взаимно ориентированы.

**Внутренняя энергия:** после опускания ноги энергия сосредоточивается в даньтянь.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога приподнимается и делает шаг влево-вперед, одновременно руки делают отклоняющие движения по дугам влево-вверх (амортизация направлена назад), корпус поворачивается вправо, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-166).





Рис. 2 — 166



Рис. 2 — 167

**Требования:** корпус опускается вниз, центр тяжести справа, шаг левой ногой должен быть естественно скоординирован с движениями рук. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от поясницы раскручивается вниз в левое бедро, носок левой стопы ориентирован вовнутрь, левая рука действует по чань, а правая рука — против чань.

**Действие 3.** Корпус поворачивается вначале вправо, а затем влево, центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога приподнимается и возвращается в положение с внутренней стороны левой ноги, носок слегка касается земли; одновременно руки делают вначале дугообразные движения вправо-вниз, а затем влево-вверх, причем левая рука переходит от вращения по чань к вращению против чань, а правая рука переходит от вращения против чань к вращению по чань; взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-167).

**Требования:** действия рук должны быть естественно координированы с перемещением правой ноги. Перед тем, как начать отклоняющие движения рук влево-вверх, необходимо выполнить дугообразные перемещения вправо-вниз, в этом заключается реализация принципа «движение влево предполагает изначальное действие вправо». Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 4.** Центр тяжести слева, правую ногу приподнимают и делают шаг вправо. Руки отклоняют противника влево вверх, взгляд направлен от себя вправо (рис. 2-168).

**Требования:** корпус прямой, руки выполняют привлекающие и отклоняющие действия, наступление осуществляется за счет движений ног. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 5.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу и опускается; одновременно правая рука против чань по нижней дуге делает вращательное движение наружу мимо правого колена, левая рука по чань перемещается



Рис. 2 — 168



Рис. 2 — 169

направо до положения перед лицом, взгляд направлен вперед (рис. 2-169).

**Требования:** если отрабатывать «большую позицию», то вращение правого плеча и правого локтя должно проходить ниже правого колена, энергия поясницы и промежности соединяется. Практикуется также позиция «семь вершков от земли». Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 6.** Корпус поворачивается немного вправо и опускается; одновременно правая рука сжимается в кулак и поднимается вверх до положения справа перед грудью, левая рука также сжимается в кулак и опускается до положения перед нижней частью живота, центры кулаков направлены вниз, взгляд направлен вперед (рис. 2-170).

**Требования:** одновременно с подъемом правого кулака левый кулак и корпус опускаются вниз. Действие выполняется на фазе вдоха.



Рис. 2 — 170



Рис. 2 — 171



Рис. 2 — 171a



**Действие 7.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести смещается на правую ногу; одновременно *правый* кулак *по чань* делает отклоняющее движение вперед по центральной оси перед грудью, плечо свободное, локоть опущен; *левый* кулак *по чань* перемещается к себе по центральной оси перед животом, движения кулаков взаимно координированы в вертикальной плоскости, взгляд направлен вперед (рис. 2-171, 2-171, а).

**Требования:** позиция должна быть устойчивой, промежуток в положении юань, стойка центрированная. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** в упражнении «Хусиньцюань» энергия поворачивается то влево, то вправо; основой всех перемещений является энергия поясницы и промежности, эта энергия раскручивается в локоть, а затем в кулак правой руки.

**Предназначение:** начальные действия упражнения предназначены для синхронизации движений рук и ног, завершающие действия предполагают воздействие на противника с помощью энергии локтей и плеч, причем энергия внешне имеет характер жоу, а внутренне — ган.

В «Гэцзюе» есть такие строки: «Кулак бойца так же опасен, как пасть разъяренного дикого зверя, способного напасть с любой стороны».

### 36. «Сюаньфэнцзяо» — Нога-вихрь

**Действие 1.** Корпус поворачивается вначале влево, а затем вправо, одновременно руки разжимаются в ладони (принимают форму чжан) и делают отклоняющие движения вначале влево, а затем вправо-вверх; взгляд направлен вперед (рис. 2-172).

**Требования:** кулаки должны разжиматься в ходе кругового движения за счет энергии поясницы и промежности. Радиус движений короткий. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** поясница и промежность поворачиваются вначале по малому кругу влево, а затем вправо, энергия этих поворотов разжимает кулаки, левая рука действует по чань, а правая — против чань.

**Действие 2.** Руки вначале делают амортизирующие движения вправо-вниз, затем поднимаются по дугам влево: левая рука — до уровня глаз, а правая — до уровня груди; одновременно корпус поворачивается вначале вправо, затем немного влево, центр тяжести с правой ноги перемещается



Рис. 2 — 172

на левую ногу, правая нога согнута в колене и приподнята; взгляд направлен вперед (рис. 2-173).

**Требования:** перемещение центра тяжести и подъем правой ноги должны выполняться одновременно с движением рук вверх, стойка стабильная. Действие выполняется вначале на фазе выдоха, затем вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от правой ноги перемещается в левую ногу, левая рука делает движение вверх против чань, а правая рука — по чань.

**Действие 3.** Корпус поворачивается немного вправо, правая нога, разворачиваясь наружу, опускается на землю, внешняя сторона пятки касается земли, левая нога согнута в колене, бедро в свободном положении; руки скрещены перед грудью; взгляд направлен вперед (рис. 2-174).

**Требования:** движения рук и ноги должны быть одновременными, энергия сосредоточена в руках. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, затем выдоха.

**Действие 4.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, корпус поворачивается на 90° вправо, колени сгибаются до положения на корточках; одновременно *руки против чань* отклоняют наружу, взгляд направлен от себя влево-вперед (рис. 2-175).

**Требования:** при повороте корпус опускается, руки несут энергию отклонения. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия сосредоточена в пояснице, от поясницы разматывается вниз в бедра и вверх в руки (плечи и предплечья).

**Действие 5.** Корпус поворачивается вправо, левая нога делает стремительное движение внутрь к себе; одновременно руки делают быстрое расходящееся движение влево-вправо, ладонь левой руки делает хлопок по внутренней стороне левой ноги, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-176).



Рис. 2 — 173



Рис. 2 — 174





Рис. 2 — 175



Рис. 2 — 176

**Требования:** подъем левой ноги должен быть стремительным и координироваться с расходящимся движением рук. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от поясницы обеспечивает подъем левой ноги и движение левой руки против чань наружу.

**Предназначение:** действие может быть использовано для удара противника левой ногой в грудь, поясницу или бедро (в зависимости от высоты подъема ноги), также можно воздействовать на противника энергией левой руки.

**Действие 6.** Корпус продолжает поворачиваться вправо на  $180^\circ$ , левая нога опускается на землю с внутренней стороны правой ноги, носок касается земли (в положении суй); одновременно руки перемещаются до положения скрещивания перед животом, взгляд направлен вперед (рис. 2-177).

**Требования:** после контакта ладони левой руки с левой стопой движение не должно приостанавливаться, тело устойчивое. Действие продолжает выполняться на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** после контакта ладони левой руки с левой стопой энергия возвращается в даньтянь.

### 37. «Юдэн игэнь» — Удар правой пяткой

**Действие 1.** Левая нога делает шаг влево, руки против чань разворачиваются вверх и делают отклоняющие движения наружу, тазобедренный сустав расслаблен и ориентирован вниз, взгляд направлен вперед (рис. 2-178).

**Требования:** шаг левой ногой должен выполняться одновременно с расходящимся действием рук, промежуток в положении юань, корпус прямой. Действие выполняется на фазе вдоха.



Рис. 2 — 177



Рис. 2 — 178

**Действие 2.** Центр тяжести переносится на левую ногу, правая нога перемещается к внутренней стороне левой ноги; одновременно руки возвращаются в положение крест-накрест перед животом, взгляд направлен от себя вправо-вперед (рис. 2-179).

**Требования:** перемещение центра тяжести, движение ноги и действие рук выполняются быстро и координированно. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** начиная с движения вверх энергия исходит от поясницы — вначале в положении кай, затем в положении хэ, накопление энергии происходит в даньтянь.

**Предназначение:** если противник находится очень близко, то стремительный шаг левой ногой влево позволяет выбрать оптимальную дистанцию для наиболее эффективной атаки ногой.

**Действие 3.** Тело расслабляется и ориентируется вниз, правая нога сгибается в колене и приподнимается; одновременно руки,



Рис. 2 — 179



Рис. 2 — 180



сжимаясь в кулаки, перемещаются вверх до положения взаимного соответствия перед грудью, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-180).

**Требования:** центры кулаков направлены к себе, локти несут энергию отклонения. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия аккумулируется в даньтянь, обеспечивая действия кулаков и стоп. «Чем круче завязана энергия, тем мощнее ее выпуск».

**Действие 4.** Левая нога удерживает центр тяжести, правая нога делает горизонтальный толчок вправо; одновременно кулаки стремительно выпускают энергию влево-вправо, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-181).

**Требования:** в момент выпуска энергии необходимо следить за устойчивым положением корпуса; выпуск энергии должен быть целостным.

**Внутренняя энергия:** упругая энергия из даньтянь проникает в стопу правой ноги и в кисти рук, сжатые в кулаки.

**Предназначение:** в зависимости от дистанции наиболее оптимальной является атака в область поясницы или бедра.

В «Гэцзюе» сказано: «Правая нога улетает в небо, левая нога стоит, как колонна. Умелые действия позволяют находить выход из самых сложных ситуаций».

### 38. «Яньшоу гунцюань» — Защита рукой и удар от плеча

**Действие 1.** Правая нога делает движение к себе и «зависает» под промежностью. Правый кулак разжимается (принимает форму чжан) и опускается до положения с внутренней стороны правой ноги, левый кулак также принимает форму чжан и перемещается до положения вдоль левой стороны корпуса, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-182).

**Требования:** после толчка правая нога может как опуститься на землю, так и не опускаться. Основной целью тренировок является выработка умений удерживать центр тяжести, сохранять устойчивую позицию, наращивать опорную силу бедер. Движения рук должны быть координированы. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 2.** Правая рука выполняет круговое движение и выпускает энергию вправо-назад от себя, левая рука разворачивается вверх (отвлекающее действие), причем перемещение левой руки вверх происходит одновременно с выпуском энергии правой руки и поворотом корпуса вправо на  $45^\circ$ , стопа левой ноги ориентирована вовнутрь (в положении ши), правая нога приподнята, взгляд направлен вперед (рис. 2-183).

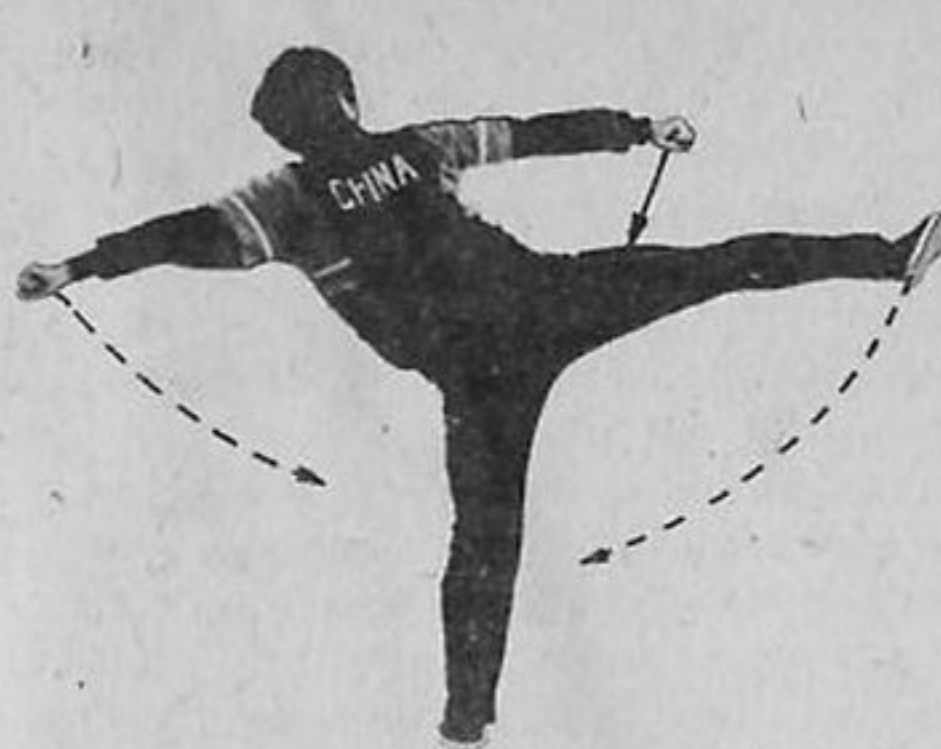


Рис. 2 — 181



Рис. 2 — 182

**Требования:** действие должно быть координировано в вертикальной плоскости, поворот корпуса осуществляется на фазе выпуска энергии. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** после действия правой ногой энергия возвращается в даньтянь, по ходу поворота поясницы разматывается в правую руку.

**Предназначение:** действие используется для отработки навыков выпуска энергии и сохранения устойчивости. С помощью этого действия также можно уходить от удара противника в бедро правой ноги и атаковать его правой рукой в низ живота.

**Действие 3.** Правая нога плотно опускается на землю, левая нога делает шаг влево-вперед, центр тяжести справа; одновременно руки скрещиваются перед животом, причем левая рука принимает это положение в результате движения вверх, а правая рука — в результате движения вниз, взгляд направлен вперед (рис. 2-184).



Рис. 2 — 183



Рис. 2 — 184





Рис. 2 — 185



Рис. 2 — 186



Рис. 2 — 187

Требования, внутренняя энергия, предназначение: см. упр. 13, действие 5.

**Действие 4.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести смещается влево, руки *против чань* расходятся вниз, взгляд направлен вперед (рис. 2-185).

Требования, внутренняя энергия, предназначение: см. упр. 14, действие 1.

**Действие 5.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести смещается вправо; *правая* рука разворачивается *по чань* вверх, сжимается в кулак и перемещается до положения с правой стороны поясицы, центр кулака направлен вверх; одновременно левая рука делает небольшое круговое движение до положения слева перед грудью, причем *вначале* рука идет *против чань*, а затем *по чань*, взгляд направлен вперед (рис. 2-186).

Требования, внутренняя энергия, предназначение: см. упр. 14, действие 2.

**Действие 6.** Правая нога резко распрямляется, центр тяжести стремительно перемещается влево, корпус быстро поворачивается влево; *правый* кулак *против чань* выпускает энергию вперед, энергия левого локтя идет назад; взгляд направлен вперед (рис. 2-187).

Требования, внутренняя энергия, предназначение: см. упр. 14, действие 3.

### 39. «Сяоцинъда» — Искусные захваты и удары

**Действие 1.** Центр тяжести слева; *правый* кулак разжимается в ладонь (принимает форму чжан), плечо свободное, локоть опущен, левая рука от левого ребра *против чань* перемещается до положения с внутренней стороны сгиба локтя правой руки; одновременно правая нога приподнимается и делает полшага вперед, пятка

касается земли, носок приподнят; взгляд направлен вперед (рис. 2-188).

Требования: шаг ногой должен совпадать с действием левой рукой. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, затем выдоха.

Внутренняя энергия: в момент удара энергия пронизывает кулак, затем мгновенно возвращается в даньтянь, делает круговое движение по всему телу, омывает сгибы локтей.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, корпус немного поворачивается вправо, левая нога сгибается в колене и приподнимается; одновременно *правая* рука *против чань* делает отклоняющее движение наружу; ладонь левой руки, зафиксированная в свободном положении с внутренней стороны предплечья правой руки, перемещаясь вместе с правой рукой, также отклоняет противника, тело координировано в вертикальной плоскости; взгляд направлен влево (рис. 2-189).

Требования: при подъеме ноги правая рука сохраняет энергию отклонения. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 3.** Корпус поворачивается немного влево; левая нога делает большой шаг влево-вперед, одновременно левая рука по ходу движения левой ноги совершает давящее движение по дуге вниз, правая рука отклоняет противника вверх, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-190).

Требования: шаг левой ногой следует делать одновременно с давлением левой руки вниз, центр тяжести на правом бедре, правая рука отклоняется вверх, стойка центрированная, голова управляет энергией. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 4.** Центр тяжести с правой ноги перемещается на левую ногу; левая рука *против чань* отклоняет противника вверх, правая рука по нижней дуге перемещается до положения соответствия левой руке, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-191).



Рис. 2 — 188



Рис. 2 — 189



Рис. 2 — 190





Рис. 2 — 191



Рис. 2 — 192

**Требования:** промежность должна перемещаться по нижней дуге вперед, руки в положении взаимного соответствия. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 5.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести смещается вправо; одновременно левая рука по чань по верхней дуге делает движение к себе, правая рука также по верхней дуге перемещается до положения перед грудью, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-192).

**Требования:** движения рук по верхним дугам сопровождаются опусканием корпуса вниз и перемещением центра тяжести вправо, руки соединяют и накапливают энергию в готовности к выпуску. Действие продолжают выполнять на фазе вдоха.

**Действие 6.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается на левую ногу; одновременно руки, объединяя усилия, по ходу перемещения центра тяжести делают толкающие движения вперед до уровня левого колена, причем левая рука идет вверх, а ладонь правой руки (в вертикальном положении) — вниз; взгляд направлен влево (рис. 2-193).

**Требования:** действие левой руки вверх и правой руки вперед-вниз должно координироваться с перемещением центра тяжести вперед и поворотом корпуса влево. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** в упражнении «Сяоциньда» энергия, получаемая в результате поворотов поясницы, обеспечивает свободное



Рис. 2 — 193

положение плеч и локтей, а также действия правой и левой ноги, сопровождаемые движениями рук; руки вначале находятся в положении кай, затем хэ, общими усилиями руки выполняют толкающее действие вперед, энергия от промежности и поясницы раскручивается в кисти рук — левая рука амортизирует, правая рука наносит удар.

**Предназначение:** упражнение позволяет как выполнять захваты, так и наносить удары. В ходе тренировок отрабатываются навыки накопления и выпуска энергии.

В «Гэцзюе» есть такие строки: «Нет такой силы, которая была бы способна противостоять Сяоциньда, ибо невозможно преодолеть истинное мастерство и величие духа».

#### 40. «Баотоу туйшань» — Изо всех сил толкать гору

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного влево, правая нога перемещается к внутренней стороне левой ноги, носок касается земли; одновременно правая рука по чань делает движение до положения под левой рукой, взгляд направлен вперед-вниз (рис. 2-194).

**Требования:** в этом действии рука управляет поворотом корпуса и перемещением ноги, все движения тела строго координированы. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо на 90° — осью вращения является носок правой ноги, правая стопа развернута наружу; одновременно руки (плечи и предплечья) по ходу поворота корпуса отклоняют противника, ладони повернуты к себе, руки с плечами составляют окружность, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-195).

**Требования:** поворот корпуса идет от поясницы, руки перемещаются по дугам. Действие выполняется на фазе выдоха.



Рис. 2 — 194



Рис. 2 — 195



Рис. 2 — 196



**Действие 3.** Корпус опускается вниз, руки делают расходящиеся движения вниз, ладони ориентированы друг против друга, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-196).

**Требования:** руки должны расходиться по ходу опускания корпуса вниз, тело расслаблено, энергия сердца опускается вниз. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, затем выдоха.

**Действие 4.** Корпус опускается вниз, центр тяжести на левой ноге, правая нога приподнимается и делает шаг вправо-вперед; одновременно руки *против чань* по внешним дугам перемещаются вверх до положения ниже ушей; взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-197).

**Требования:** ноги в положении кай, руки в положении хэ, энергия поясницы ориентирована вниз, промежность в положении юань. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 5.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести с левой ноги перемещается на правую ногу; одновременно руки по ходу переноса центра тяжести общими усилиями делают толкающие движения вперед, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-198).

**Требования:** воля сосредоточена, энергия соединена в кистях рук, усилие промежности, поясницы, плеч, рук реализуются одновременно. Действия выполняются на фазе выдоха. В данном упражнении отрабатываются выпуск толкающей энергии вправо, в то время как предыдущее упражнение ставит целью тренировку выпуска отклоняющей энергии влево. Такого рода сопоставительные упражнения (влево-вправо) характерны для данного комплекса, напр. упр. 29 — 30, 31 — 37.

**Внутренняя энергия:** энергия поднимается от поясницы, по ходу поворота корпуса вправо проникает в плечи и предплечья, с шагом вправо пронизывает кисти рук.



Рис. 2 — 197



Рис. 2 — 198

**Предназначение:** действия носят характер «корпус приближается, ноги опережают», руки концентрируют такое количество упругой энергии, что способны «сдвинуть гору».

В «Гэцзюе» есть такие строки: «Нет такой преграды, которую нельзя было бы одолеть за счет усилия воли и вращательной энергии разворота, направленной вперед».

#### 41. «Люфэн сыби» — Блокирующие действия параллельным движением рук



Рис. 2 — 199



Рис. 2 — 200

**Действие 1.** Центр тяжести с правой ноги перемещается на левую ногу, корпус поворачивается немного влево, руки делают амортизирующие движения влево-вниз, причем *правая* рука идет *по чань*, а *левая* — *против чань*, взгляд направлен вправо-вниз (рис. 2-199).

**Действие 2.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу; руки разворачиваются по дугам вверх до положения слева перед грудью, взгляд направлен вправо-вперед-вниз (рис. 2-200).

**Действие 3.** Корпус поворачивается немного вправо и опускается вниз; руки общими усилиями делают давящие движения вправо-вниз, одновременно левая нога возвращается в положение с внутренней стороны правой ноги, взгляд направлен вправо-вперед-вниз (рис. 2-201).

**Требования, внутренняя энергия, предназначение:** см. упр. 4.



Рис. 2 — 201



## 42. «Даньбянь» — Одиночный хлыст

**Действие 1.** Центр тяжести на правой ноге, руки делают одновременные движения *по чань*: правая рука — вовнутрь к себе, левая поворачивается наружу, взгляд направлен вправо-вперед-вниз (рис. 2-202).

**Действие 2.** Центр тяжести справа, корпус поворачивается влево, левое колено по ходу поворота корпуса разворачивается наружу, правая рука принимает форму гоу и *против чань* поднимается вверх, левая рука *по чань* перемещается до положения перед животом, ладонь направлена вверх, взгляд направлен на запястье правой руки (рис. 2-203).

**Действие 3.** Корпус поворачивается немного вправо, левая нога приподнимается, тело координировано в вертикальной плоскости, взгляд направлен от себя влево-вперед (рис. 2-204).

**Действие 4.** Центр тяжести на правой ноге, левая нога делает скользящее движение влево, внутренняя сторона стопы касается

земли, носок приподнят и ориентирован вовнутрь, взгляд направлен от себя влево-вперед (рис. 2-205).

**Действие 5.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается на левую ногу, ладонь левой руки разворачивается наружу и делает отклоняющее движение вверх пальцами вперед, взгляд фиксирует обстановку по



Рис. 2 — 202



Рис. 2 — 203



Рис. 2 — 204



Рис. 2 — 205



Рис. 2 — 206



Рис. 2 — 207

направлениям влево-вправо (рис. 2-206).

**Действие 6.** Корпус поворачивается немного влево, левая рука *против чань* перемещается наружу, плечо свободное, локоть опущен; все тело расслаблено, стойка центрированная, промежность в положении юань, взгляд направлен вперед (рис. 2-207).

**Требования,** внутренняя энергия, предназначение: см. упр. 5.

## 43. «Цяньчжао» — Контрдействия вперед

**Действие 1.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога приподнимается и перемещается к внутренней стороне правой ноги, носок касается земли; одновременно правая рука принимает форму чжан и *против чань* делает отклоняющее движение вверх, левая рука *по чань* делает отклоняющее движение по нижней дуге наружу вправо, взгляд направлен от себя влево-вперед (рис. 2-208).

**Требования:** движения рук должны выполняться одновременно с перемещением левой ноги. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от поясницы раскручивается в кисти рук; бедро левой ноги, перемещаясь к себе, блокирует промежность.

**Предназначение:** объединенная энергия рук отклоняет вправо, бедро левой ноги защищает промежность.

**Действие 2.** Корпус слегка опускается и поворачивается вправо, руки отклоняют вверх; одновременно левая нога приподнимается и делает шаг влево, внутренняя сторона стопы касается земли, носок приподнят и ориентирован вовнутрь; взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-209).





Рис. 2 — 208

**Требования:** шаг влево выполняется одновременно и координируется с отклоняющими действиями рук в вертикальной плоскости. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия против чань обеспечивает шаг левой ногой; энергия поясницы, поворачиваясь вправо, перемещается в плечо и предплечье левой руки; энергия аккумулируется с левой стороны поясницы.

**Предназначение:** действия предусматривают «привлечение сверху и приближение снизу», энергию левого плеча можно использовать для броска, а предплечья — для удара.

**Действие 3.** Корпус вначале поворачивается вправо, а затем влево, центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога приподнимается и перемещается до положения справа-спереди от левой ноги, носок слегка касается земли (в положении суй); одновременно левая рука *против чань* делает дугообразное отклоняющее движение вверх, правая рука *по чань* делает отклоняющее движение по нижней дуге влево, взгляд направлен вперед (рис. 2-210).

**Требования:** руки должны соединять энергию поясницы, движения рук выполняются одновременно с перемещением правой ноги. Это действие может предусматривать выпуск энергии, выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** вращательная энергия поясницы пронизывает кисти рук.



Рис. 2 — 210



Рис. 2 — 209

**Предназначение:** после выполнения предыдущего действия возможен стремительный выпуск энергии влево.

В «Гэцзюе» сказано: «Стремительное и неожиданное действие влево способно сокрушить любого противника, откуда бы он ни появился».

#### 44. «Хоучжао» — Контрдействия назад

**Действие 1.** Ноги на месте, корпус поворачивается вправо; правая рука *против чань* разворачивается наружу и делает отклоняющее движение вверх, левая рука *по чань* делает отклоняющее движение по нижней дуге вправо; взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-211).

**Требования:** осью действия является позвоночник, обеспечивающий вращения влево-вправо. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия, вращаясь от поясницы вправо, пронизывает кисти рук.

**Предназначение:** стремительный выпуск энергии вправо.

В «Гэцзюе» есть такие строки: «Стремительным поворотом вправо можно отразить бесчисленное количество атак легиона противника».

#### 45. «Ема фэньцзун» — Расчесывать на прямой пробор гриву дикой лошади

**Действие 1.** Корпус опускается и поворачивается влево, центр тяжести на левой ноге, правая нога приподнимается и делает шаг вперед; одновременно правая рука *по чань* перемещается вниз до положения с внутренней стороны правого колена, левая рука *против чань* делает отклоняющее движение вверх; взгляд вправо от себя (рис. 2-212).

**Требования:** действия рук выполняются одновременно с опусканием и вращением корпуса. Промежность в положении юань, стойка центрированная. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия поясницы и промежности в положении хэ, энергия правой руки вначале направлена к себе, а затем раскручивается наружу.

**Предназначение:** правой ногой можно как атаковать противника, так и блокировать его действия; энергия спины может использоваться для освобождения от захвата и проведения собственной атаки из выгодного положения, создаваемого в результате поворота корпуса.





Рис. 2 — 211



Рис. 2 — 212

**Действие 2.** Центр тяжести с левой ноги перемещается на правую ногу, корпус поворачивается вправо; одновременно *правая рука против чань* делает дугобразное отклоняющее движение вверх до положения на уровне лба, *левая по чань* опускается вниз до положения с внешней стороны бедра, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-213).

**Требования:** в момент движения правой руки вверх промежность управляет поясницей, поясница управляет плечевым поясом и локтями, локти управляют кистями. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия вращений поясницы и промежности попадает в правую руку — рука расходует отклоняющую энергию, левая рука накапливает энергию (в положении хэ).

**Предназначение:** перемещение ладони правой руки снизу вверх может быть использовано для нейтрализации энергии кулаков или ног противника: постоянное перемещение точки соприкосновения (точки приложения силы) не дает возможности



Рис. 2 — 213



Рис. 2 — 214

противнику наращивать усилия. Действие руки напоминает расчесывание гривы дикого коня.

**Действие 3.** Корпус поворачивается вправо, носок правой ноги развернут наружу, левая нога приподнимается и делает большой шаг вперед; правая рука отклоняет противника до положения с правой стороны перед лбом, левая рука перемещается до положения с внутренней стороны левого колена, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-214).

**Требования:** шаг левой ногой должен быть естественным и координированным с поворотом корпуса и движениями рук. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия поясницы и промежности в положении хэ, энергия правой руки вначале направлена к себе, затем раскручивается наружу.

**Предназначение:** «вначале завлечь, затем атаковать».

**Действие 4.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается на левую ногу; одновременно *левая рука против чань* разворачивается наружу и отклоняет противника вверх до положения с левой стороны перед лбом, *правая рука по чань* опускается до положения над правым коленом, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-215).

**Требования:** вращательные движения промежности и поясницы управляют левой рукой, действия всего тела координированы в вертикальной плоскости. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия вращений поясницы и промежности попадает в левую руку, в правой руке накапливается энергия (в положении хэ).

**Предназначение:** см. действие 2 настоящего упражнения, действие выполняется в обратном направлении.

В «Гэцзюе» сказано: «Ема фэньцзун разматывает противников, словно ветер — прошлогоднюю листву».



Рис. 2 — 215

#### 46. «Люфэн сыби» — Блокирующие действия параллельным движением рук

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести слева, правая рука по верхней дуге перемещается до положения соответствия левой руке, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-216).





Рис. 2 — 216

Рис. 2 — 217

Рис. 2 — 218

**Действие 2.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу; одновременно руки делают амортизирующие движения вправо-вниз, причем левая рука идет по чань, а правая — против чань, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-217).

**Действие 3.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести смещается влево, носок левой ноги развернут наружу; одновременно руки, амортизируя вперед, разворачиваются вверх, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-218).

**Действие 4.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, по ходу перемещения центра тяжести корпус поворачивается влево на  $150^\circ$ ; правую ногу приподнимают и делают шаг вправо; руки одновременно по ходу поворота корпуса амортизируют вниз, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-219).



Рис. 2 — 219

Рис. 2 — 220

Рис. 2 — 221

**Действие 5.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, руки, амортизируя вверх, перемещаются вверх до положения перед левым плечом, взгляд направлен вправо-вниз (рис. 2-220).

**Действие 6.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести справа, левая нога приподнимается и возвращается в положение с внутренней стороны правой ноги; руки, объединяя усилия, давят вниз, взгляд направлен вправо-вперед-вниз (рис. 2-221).

#### 47. «Даньбянь» — Одиночный хлыст

**Действие 1.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести справа; руки делают движения по чань: правая рука — к себе, левая рука вращается наружу, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-222).

**Действие 2.** Правая рука принимает форму гоу и против чань ведет энергию вправо-вверх, запястье в свободном положении, корпус поворачивается влево, левая нога в положении суй по ходу поворота корпуса разворачивается коленом наружу, левая рука возвращается в положение перед животом, ладонь направлена вверх, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-223).

**Действие 3.** Запястье правой руки управляет энергией, корпус поворачивается вправо, левая нога сгибается в колене и приподнимается, кисть левой руки немного опускается, взгляд направлен влево (рис. 2-224).

**Действие 4.** Центр тяжести на правой ноге; левая нога делает скользящее движение влево, внутренняя сторона стопы касается земли, носок приподнят и ориентирован вовнутрь, взгляд направлен влево (рис. 2-225).

**Действие 5.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается влево, ладонь левой руки пальцами вперед разворачивается против чань наружу, взгляд направлен вперед, фиксируя обстановку по направлениям влево-вправо (рис. 2-226).

**Действие 6.** Корпус поворачивается влево, левая рука по внешней дуге делает



Рис. 2 — 222

Рис. 2 — 223





Рис. 2 — 224



Рис. 2 — 225



Рис. 2 — 226



Рис. 2 — 227

расходящееся движение влево; все тело расслаблено, кисти и стопы, локти и колени, плечи и бедра находятся в положении взаимного соответствия, организм в готовности к действию, взгляд направлен вперед (рис. 2-227).

Требования, внутренняя энергия, предназначение: см. упр. 5.

#### 48. «Юйной чуаньсо» — Бегающий челнок искусной пряхи

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести слева, правая нога приподнимается и перемещается к внутренней стороне левой ноги, носок слегка касается земли; одновременно *правая* рука, принимая форму чжан, опускается *по чань* вниз до пересечения с левой рукой в положении перед грудью, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-228).

**Требования:** движения рук должны соответствовать действию ноги; все это действие направлено на нейтрализацию противника с фланга и последующую атаку. Действие, являясь продолжением предыдущего, выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, ладони по ходу поворота корпуса делают амортизирующие движения перед грудью, причем правая рука идет спереди, а левая — сзади; одновременно правая нога по оси носка стопы разворачивается коленом наружу; левая нога, носок которой ориентирован вовнутрь, поворачивается по ходу корпуса вправо, взгляд направлен вперед (рис. 2-229).

**Требования:** во время поворота корпуса управление должно идти по цепочке: поясница — плечи — локти — кисти. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Действие 3.** Колени согнуты, тазобедренный сустав расслаблен, корпус опускается вниз, *руки против чань* перемещаются вниз, взгляд направлен вперед (рис. 2-230).

**Требования:** руки должны давить по ходу опускания корпуса, ни в коем случае нельзя искривлять поясницу. Данное действие, являясь продолжением предыдущего, выполняется на фазе выдоха (по мере опускания корпуса).

**Действие 4.** Руки *по чань* стремительно «взлетают» вверх, ноги вслед за руками отрываются от земли, взгляд направлен вперед (рис. 2-231).

**Требования:** руки управляют энергией, тело собрано, движение вверх легкое и свободное. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 5.** Ноги на всю ступню плотно «приземляются», руки одновременно делают давящее движение вниз, взгляд направлен вперед (рис. 2-232).



Рис. 2 — 228





Рис. 2 — 229



Рис. 2 — 230



Рис. 2 — 231

**Требования:** давление рук вниз должно быть целостным и сильным, стойка центрированная. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 6.** Руки против чань отклоняют противника вверх, правая нога по ходу движения рук сгибается в колене и приподнимается, взгляд направлен вперед (рис. 2-233).

**Требования:** при движениях рук и ноги вверх должно обеспечиваться устойчивое положение корпуса, внутренняя энергия сосредоточена. Действие выполняется на фазе вдоха.



Рис. 2 — 232

**Действие 7.** Центр тяжести на левой ноге, корпус стремительно поворачивается влево; правая нога, ориентированная вовнутрь, делает стремительный выпад, ладонь правой руки против чань делает толкающее движение вперед, левая рука против чань перемещается до положения слева перед грудью — энергия локтя направлена влево-назад, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-234).

**Требования:** энергия всего тела стремительно перемещается в правую стопу и правую кисть, а также в локоть левой руки, левое бедро должно обес-

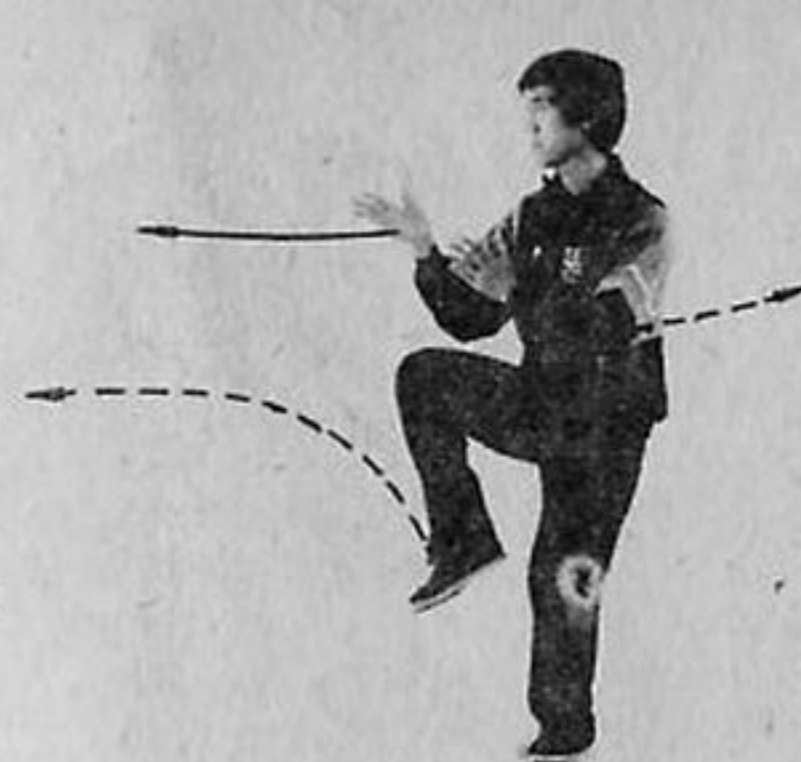


Рис. 2 — 233



Рис. 2 — 234

печивать устойчивость. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 8.** Правая нога, делая шаг вперед, опускается на землю, центр тяжести перемещается на правую ногу, корпус поворачивается немного вправо, левая ладонь опускается немного вниз, взгляд направлен вперед (рис. 2-235).

**Требования:** данное действие является переходным к прыжкам, после «преземления» правая нога должна находиться в готовности к упругому прыжку вперед. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Действие 9.** Правая нога стремительно опускается на землю, упруго отталкивается, выполняя прыжок вперед — в воздухе корпус поворачивается на 180° вправо, левая рука против чань делает резкий толчок вперед, правая рука стремительно перемещается назад, взгляд направлен влево (рис. 2-236).

**Требования:** прыжок должен выполняться на дальность 2 м и более, энергия пронизывает левую ладонь. Действие, являясь продолжением предыдущего, выполняется на фазе выдоха.

**Действие 10.** Левая нога опускается на землю первой, правая пересекает

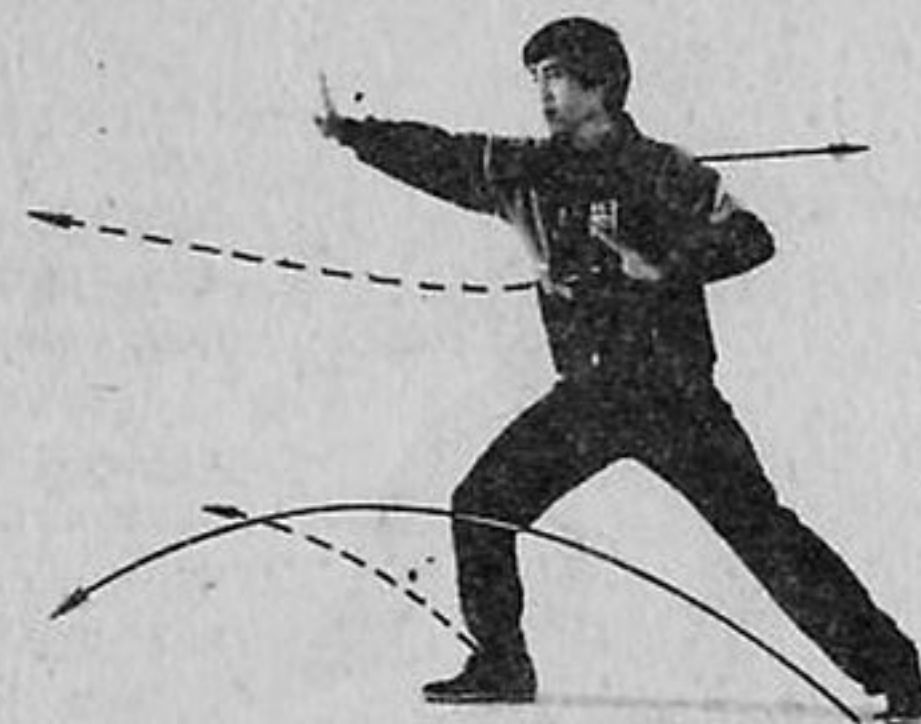


Рис. 2 — 235





Рис. 2 — 236



Рис. 2 — 237

левую ногу сзади, носок касается земли; левая ладонь действует вперед, а правая — назад, взгляд направлен влево (рис. 2-237).

**Требования:** действие является переходным к последующему, в ходе тренировок может выполняться без остановки, «приземление» должно быть легким и устойчивым; положение корпуса центрированное.

**Действие 11.** Корпус поворачивается на  $180^\circ$  вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога по ходу поворота корпуса ориентируется вовнутрь; одновременно с поворотом корпуса руки делают вращательные движения слева направо, причем *правая рука амортизирует против чань, а левая — по чань*, взгляд направлен от себя влево-вперед (рис. 2-238).



Рис. 2 — 238

**Требования:** при повороте корпуса должна соблюдаться устойчивость и ориентированность корпуса вниз, руки несут энергию отклонения. Действие выполняется на фазе вдоха.

В упражнении «Юйнюй чуаньсо» прыжок должен быть подобен полету ласточки, действия легкие и естественные; «приземление» должно сопровождаться звуком, подобным раскату грома; устойчивость должна быть подобна подножию горы.

В ходе тренировок переходные действия можно выполнять как в бы-

стром, так и в медленном темпе, прыжки выполняются по мере приобретения опыта.

**Внутренняя энергия:** энергия, заложенная в пояснице, разматывается в руки; снизу обеспечивает «приземление», прыжки и вращения — осью является позвоночник; внутренняя энергия дантянь то перемещается в конечности, то возвращается обратно; воля управляет духом, дух движет телом — этот процесс осуществляется непрерывно.

**Предназначение:** упражнение состоит в стимуляции нервной системы и боевого настроя, отработке звуковых эффектов, а также одновременном воздействии на противников за счет энергии ног, рук, локтей, спины.

В «Гэцзюе» есть такие строки: «Действия подобны челноку волшебной пряжи. Птица летит ввысь, заяц бежит по земле — движения вверх и вперед истинны, но в чем их суть? Истина в непрерывности и постоянном кругообращении; познавший эту истину способен проникнуться внутренним духом тайцзи».

#### 49. «Ланьчжай» — Ленивое шитье

**Действие 1.** Руки, меняя направление от вращения против чань на вращение по чань, делают дугообразные движения до положения соединения перед грудью, ладонь левой руки располагается с внутренней стороны сгиба локтя правой руки, ладонь направлена наружу; ладонь правой руки направлена вверх, центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога приподнимается и делает горизонтальный шаг вправо, внутренняя сторона стопы касается земли, носок приподнят и ориентирован вовнутрь, взгляд направлен от себя вправо (рис. 2-239).

**Действие 2.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести смещается вправо, *правая рука по чань* делает отклоняющее движение вверх, взгляд направлен от себя вправо (рис. 2-240).

**Действие 3.** *Правая рука против чань* разворачивается наружу, *левая рука по чань* перемещается вниз до положения перед животом, ладонь направлена вверх; корпус поворачивается вправо, *правая рука против чань* фиксируется в положении над правым коленом, плечо свободное, локоть опущен, кончики пальцев на уровне глаз; *левая рука против чань* фиксируется в положении упора с левой стороны



Рис. 2 — 239





Рис. 2 — 240



Рис. 2 — 241

поясницы; центр тяжести справа, взгляд сопровождает движение правой руки, затем направлен вперед (рис. 2-241).

Требования, внутренняя энергия, предназначение: см. упр. 3.

#### 50. «Люфэн сыби» — Блокирующие действия параллельным движением рук

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести смещается вправо, левая рука, упираясь в левый бок, делает движение по верхней дуге до положения соответствия правой руке; правая рука в готовности к действию вниз, взгляд направлен на средний палец правой руки (рис. 2-242).



Рис. 2 — 242

**Действие 2.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается влево, руки движением справа налево делают амортизирующее движение вниз, причем левая рука идет *против чань*, а правая рука — *по чань*, взгляд направлен от себя вправо (рис. 2-243).

**Действие 3** (продолжает предыдущее по направлению перемещение). Корпус продолжает поворачиваться влево; руки продолжают амортизирующее движение влево и вверх, причем левая рука идет *по чань*, а правая — *против чань*; центр тяжести перемещается вправо, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-244).

**Действие 4.** Центр тяжести продолжает перемещаться вправо, руки делают дугообразные движения вверх до положения



Рис. 2 — 243



Рис. 2 — 244

перед левым плечом, причем левая рука идет *по чань*, а правая рука — *против чань*; по ходу движений рук корпус поворачивается вправо, взгляд направлен вправо-вперед-вниз (рис. 2-245).

**Действие 5.** Корпус поворачивается немного вправо и ориентируется вниз; руки, объединяя усилия, делают дугообразные давящие движения вправо-вперед-вниз; левая нога возвращается в положение с внутренней стороны правой ноги, носок касается земли, взгляд направлен вправо-вперед-вниз (рис. 2-246).

Требования, внутренняя энергия, предназначение: см. упр. 4.



Рис. 2 — 245



Рис. 2 — 246

#### 51. «Даньбянь» — Одиночный хлыст

**Действие 1.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести справа; одновременно руки делают движения *по чань*: правая рука перемещается к себе, а левая вращается наружу, взгляд направлен вправо-вперед-вниз (рис. 2-247).





Рис. 2 — 247



Рис. 2 — 248



Рис. 2 — 249

**Действие 2.** Корпус поворачивается влево, колено левой ноги по ходу поворота корпуса разворачивается наружу, правая рука, принимая форму гоу, дугообразным движением *против чань* поднимается вверх, левая рука *по чань* перемещается в положение перед животом, ладонь направлена вверх; корпус поворачивается немного вправо, левая нога сгибается в колене, приподнимается и делает скользящее движение влево, внутренняя сторона стопы касается земли, взгляд направлен влево от себя (рис. 2-248).

**Действие 3.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести переносится на левую ногу; левая рука пальцами вперед, разворачиваясь наружу, делает отклоняющее движение вверх, корпус поворачивается немного влево, левая рука *против чань* перемещается наружу, колени согнуты, тазобедренный сустав расслаблен, стойка центрированная, промежность в положении юань, взгляд фиксирует обстановку слева-справа-сзади, затем направлен строго вперед (рис. 2-249).

## 52. «Юньшоу» — Руки, как облака

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести также смещается влево, правая рука принимает форму чжан и опускается по дуге *по чань* вниз до положения перед животом, ладонь



Рис. 2 — 250

Рис. 2 — 251

Рис. 2 — 252

направлена влево, кончики пальцев направлены вперед; левая рука управляет энергией, ноги на месте, взгляд направлен от себя вправо-вперед (рис. 2-250).

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу; правая рука, меняя направление вращения *от по чань* на *вращение против чань*, разворачивается по дуге наружу и делает отклоняющее движение вверх до положения справа перед собой, левая рука *по чань* опускается по нижней дуге до положения перед животом, взгляд направлен от себя влево (рис. 2-251).

**Действие 3.** Корпус поворачивается немного влево; левая рука, меняя направление *от вращения по чань* на *вращение против чань*, разворачивается по дуге наружу и делает отклоняющее движение вверх; правая рука, переходя к движению *по чань*, по нижней дуге опускается до положения перед животом; одновременно центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога делает приставной шаг бинбу к внутренней стороне левой ноги, взгляд направлен от себя вправо-вниз (рис. 2-252).

**Действие 4.** Корпус поворачивается немного вправо, правая рука, меняя направление *от вращения по чань* на *вращение против чань*, разворачивается наружу и делает отклоняющее движение вверх; левая рука *по чань* перемещается по нижней дуге вниз до положения перед животом; одновременно центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога приподнимается и делает шаг влево, внутренняя сторона стопы касается земли, носок приподнят, взгляд направлен от себя влево-вперед (рис. 2-253).

## 53. «Байцзяо деча» — Приземление — развилка

**Действие 1.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается на левую ногу; руки, перемещаясь по нижним дугам, делают отклоняющие движения влево, причем правая рука *от*





Рис. 2 — 253



Рис. 2 — 254

*против чань* переходит к действию *по чань*, а левая рука от действия *по чань* переходит к действию *против чань*, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-254).

**Требования:** движения рук, поворот корпуса, перемещение центра тяжести — все эти действия должны выполняться одновременно и составлять единый процесс. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу; руки делают отклоняющие движения вправо, причем левая рука идет *по чань*, а правая — *против чань*, взгляд направлен влево от себя (рис. 2-255).

**Требования:** переход от отклоняющих движений влево к действиям вправо-вверх должен осуществляться одновременно с поворотом корпуса и переносом центра тяжести. Движение идет от поясницы. Действие выполняется на фазе вдоха.



Рис. 2 — 255



Рис. 2 — 256

**Внутренняя энергия:** энергия поясницы обеспечивает движения, энергия от левого бедра разматывается в правое бедро, руки обеспечивают амортизацию: правая рука — *против чань*, левая — *по чань*; плечи свободные, локти опущены, энергия пронизывает кисти рук.

**Действие 3.** Корпус продолжает поворачиваться вправо; небольшой поворот влево обеспечивает перенесение центра тяжести на левую ногу; руки продолжают амортизировать вправо, затем перемещаются вниз до положения с правой стороны корпуса, причем левая рука идет уже *против чань*, а правая — *по чань*, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-256).

**Требования:** движения рук вправо должны выполняться по ходу поворота корпуса вправо, небольшой поворот влево обеспечивает перенесение центра тяжести на бедро левой ноги, движения округлые и естественные. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** в результате поворота поясницы вправо энергия разматывается в левое бедро, сверху энергия соединяется в руках.

**Действие 4.** Корпус поворачивается влево, правая нога перемещается по нижней дуге влево-вверх и вправо-назад; руки из положения с правой стороны корпуса делают движение влево до взаимного соприкосновения (хлопка) с правой ногой, взгляд направлен на правую ногу (рис. 2-257).

**Требования:** действие ноги должно быть стремительным, контакт с руками целостный и энергичный, левое бедро обеспечивает устойчивость. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** в момент выпада энергия от поясницы разматывается в ступню правой ноги и кисти рук, обеспечивая их взаимодействие.



Рис. 2 — 257



Рис. 2 — 258



**Действие 5.** После контакта правая нога разворачивается наружу и резко опускается на землю, центр тяжести переносится на правую ногу, левая нога сгибается в колене и приподнимается так, что носок касается земли; одновременно руки, сжимаясь в кулаки, скрещиваются в положении справа перед грудью: левый кулак сверху, центр кулака направлен вниз; правый кулак снизу, центр кулака направлен вверх (рис. 2-258).

**Требования:** необходимо следить за устойчивостью корпуса, «приземление» ноги должно быть энергичным; действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** после выпада правой ногой энергия из дантянь опускается в стопу правой ноги; вверх поднимается до кистей рук, обеспечивая их соединение (правый кулак идет *по чань*, а левый — *против чань*).

**Предназначение:** стремительное действие правой ноги и энергичное «приземление» способствуют кровообращению и стимулирует боевой дух. За счет действия правой ноги можно травмировать пальцы ног противника, а правым кулаком — нанести поражение в грудь и живот.

**Действие 6.** Центр тяжести справа, левая нога приподнимается и, касаясь земли внутренней стороной пятки, делает шаг хоу пубу (досл. падающий шаг назад), правая нога сгибается в колене до положения на корточках, движение левой ноги скользящее, нижняя точка промежности в результате такого шага должна располагаться на расстоянии четырех пальцев от земли; одновременно руки делают расходящиеся движения, причем *правый* кулак идет *против чань*, а *левый* — *по чань*, правый кулак поднимается до положения справа-сзади выше макушки головы, левый кулак опускается до положения над левым коленом, центры кулаков ориентированы друг против друга, взгляд направлен вперед-вверх (рис. 2-259).

**Требования:** бедра почти касаются земли, однако ни в коем случае нельзя допускать «мертвой» позиции, необходимо следить за возможностью маневра. Позиция центрированная. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от правого бедра разматывается в левое бедро, обеспечивая соответствующую силу и угол скользящего действия ноги — движение должно быть умеренно энергичным. Кулаки соединяют энергию поясницы и делают расходящиеся движения.

**Предназначение:** действие предполагает ведение боя в низкой стойке и воздействие на ноги противника. Промежность сохраняет вращательную энергию.

В «Гэцзюе» сказано: «Следует помнить, что угрозу сверху опытный боец всегда сможет ликвидировать действием снизу».

#### 54. «Цзиньцзи дули» — Золотая курочка стоит одиноко

**Действие 1.** Корпус поворачивается вначале вправо, затем влево, промежность и поясница вращаются как единое целое, центр тяжести по нижней дуге перемещается на левую ногу, *левый* кулак по ходу переноса центра тяжести делает *против чань* выпад вверх, правый кулак опускается до положения справа вдоль корпуса, взгляд направлен вперед (рис. 2-260).

**Требования:** положение корпуса должно быть центрированным, руки несут энергию отклонения, поясница и промежность раскручиваются вверх, запястье левой руки не должно быть расслаблено; действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от правого бедра соединяется с вращательной энергией промежности и поясницы, затем по нижней дуге перемещается в левое бедро; пронизывает кулаки.

**Предназначение:** за счет вращательного момента промежности и поясницы, усиливающего энергичность кулака левой руки, можно поражать противника в промежность, живот, грудь, горло.

**Действие 2.** Корпус поворачивается влево на 90°, центр тяжести слева, правая нога приподнимается и делает шаг вперед, носок слегка касается земли; одновременно левый кулак наносит удар вверх перед грудью на уровне нижней челюсти, правый кулак по ходу шага правой ноги делает рывок до внутренней стороны левого кулака, взгляд направлен вперед (рис. 2-261).

**Требования:** шаг должен быть легким, естественным и энергетически связанным с действием правого кулака вверх. Действие, продолжая предыдущее, выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** левый кулак управляет энергией, поворот корпуса энергетически связан с движениями рук.

**Предназначение:** правый кулак играет вспомогательную роль, может быть использован для продолжения атаки или поддержки действий левого кулака.



Рис. 2 — 259



Рис. 2 — 260



**Действие 3.** Правая нога сгибается в колене и приподнимается, стопа «зависает» под промежностью — центр тяжести только на левой ноге, которая плотно прижата к земле; одновременно правый кулак разжимается в ладонь и рука ладонью вперед делает толкающее движение вверх; левый кулак также разжимается в ладонь, и рука *против чань* давит вниз вдоль левой стороны корпуса, взгляд направлен вперед (рис. 2-262).

**Требования:** стойка на «одинокую» ногу должна быть устойчивой и сбалансированной; должно быть ощущение, что «макушка упирается в небо, а нога вросла в землю». Действие выполняется на фазе вдоха.

**Предназначение:** отработка стойки на одной ноге; движение может также быть использовано для воздействия правой ладонью на нижнюю челюсть противника, удара коленом в промежность и защиты собственной промежности.

**Действие 4.** Правая нога резко опускается на землю, правая рука по ходу действия ноги давит вниз, корпус расслаблен и ориентирован вниз, взгляд направлен вперед-вниз (рис. 2-263).

**Требования:** нога опускается в положение ноги вместе, колени согнуты, тазобедренный сустав расслаблен, ни в коем случае нельзя искривлять поясницу; действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 5.** Корпус немного поворачивается влево, центр тяжести на левой ноге, правая нога приподнимается и делает косой шаг вправо; одновременно руки делают амортизирующие движения справа налево снизу вверх, причем левая рука идет *против чань*, а правая рука — *по чань*, взгляд направлен от себя вправо-вперед (рис. 2-264).



Рис. 2 — 261



Рис. 2 — 262

**Требования:** перемещение центра тяжести, шаг правой ногой и движения рук — все эти действия выполняются одновременно и представляют единый процесс, при шаге вправо внутренняя сторона стопы касается земли; действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 6.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога приподнимается и перемещается в положение спереди от внутренней стороны правой ноги, носок касается земли; одновременно руки, амортизируя вправо, перемещаются по дугам вниз, затем левая рука делает толкающее движение вверх до положения перед грудью, а правая рука *против чань* давит вниз вдоль правой стороны корпуса, взгляд направлен вперед (рис. 2-265).

**Требования:** перемещение центра тяжести и левой ноги, а также переход левой руки от амортизации к толканию выполняются как единый процесс с координацией в вертикальной плоскости. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 7.** Правая рука, вращаясь наружу, толкает вверх, ладонь направлена вперед; левая нога сгибается в колене и приподнимается, стопа «зависает» под промежностью — стойка на одной правой ноге, колено правой ноги слегка согнуто, тазобедренный сустав расслаблен, правая рука давит вниз, взгляд направлен вперед (рис. 2-266).

**Требования:** стойка на одной ноге должна быть устойчивой, колено согнуто на уровне бедра, энергия в положении хэ. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** после «приземления» ноги энергия от позвоночника и поясницы разматывается в кисти рук, обеспечивая амортизацию влево, затем вновь опускается в



Рис. 2 — 263



Рис. 2 — 264



Рис. 2 — 265





Рис. 2 — 266



Рис. 2 — 267

поясницу, обеспечивая толкающее действие *левой ладони против чань* вверх, сила в основаниях ладоней.

Предназначение: аналогично действию 3 настоящего упражнения.

55. «Даозюаньгун» — Обратные движения плеч
56. «Байэ лянчи» — Белый лебедь расправляет крылья
57. «Сесин» — Положение после шага наискось
58. «Шаньтунбэй» — Сверкающая рука
59. «Яньшоу гунцюань» — Защита рукой и удар от плеча
60. «Люфэн сыби» — Блокирующие действия параллельным движением рук
61. «Даньбянь» — Одиночный хлыст
62. «Юньшоу» — Руки, как облака
63. «Гаотаньма» — Хлопок по холке коня (рис. 2-267).

Действие упражнений 55 — 63 аналогичны действиям упражнений 20 — 28, см. рис. 2-95 — 2-141.

64. «Шицзыцзяо» — Крестообразные движения

*Действие 1* (из положения рис. 2-267). Корпус поворачивается немного вправо, *правая рука* (плечо и предплечье) *по чань* делает



Рис. 2 — 268



Рис. 2 — 268а



Рис. 2 — 269

движение к себе, *левая рука против чань* перемещается до положения с внутренней стороны сгиба локтя правой руки, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-268, 2-268, а).

Требования: осью действия является поясница, руки соединяют энергию поворота, движения округлые и естественные. Действие выполняется на фазе вдоха.

*Действие 2.* Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается на левую ногу, носок является осью; правая стопа развернута наружу (в положении сую), носок приподнят; одновременно *правая рука* (плечо и предплечье) *против чань* отклоняет противника наружу; кисть левой руки ассистирует в положении с внутренней стороны предплечья правой руки, взгляд направлен влево-вперед-вниз (рис. 2-269).

Требования: позиции сую и ши должны быть четко выражены, движения округлые и естественные, наполнены энергией; действие выполняется на фазе выдоха.

*Действие 3.* Центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога приподнимается. Руки продолжают отклоняющее действие наружу; корпус опускается, взгляд направлен влево-вниз (рис. 2-270).



Рис. 2 — 270



**Требования:** колени согнуты, тазобедренный сустав расслаблен, тело координировано в вертикальной плоскости, руки несут энергию отклонения. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 4.** Левая нога делает большой шаг влево-вперед; левая рука по ходу движения ноги перемещается *против чань* от себя вниз, правая рука отклоняет противника вверх; корпус по ходу движения ноги также опускается, стойка центрированная, взгляд направлен влево (рис. 2-271).

**Требования:** левая нога и левая рука должны действовать одновременно, промежность в положении юань. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 5.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести с правой ноги перемещается на левую ногу; левая рука, меняя направление *от вращения против чань на вращение по чань*, очерчивает дугу, а затем вновь, переходя к движению *против чань*, фиксируется в положении перед лицом; правая рука перемещается по нижней дуге до положения под локтем левой руки, ладонь направлена вниз, взгляд направлен от себя вправо-вперед (рис. 2-272).

**Требования:** по ходу перемещения центра тяжести промежность должна двигаться по кругу, определяя вращение поясницы и бедер, действия рук и ног координированы. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 6.** Правая нога приподнимается и делает дугообразное движение влево-вверх, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-273).

**Действие 7.** Правая рука продолжает движение вправо-назад; левая рука перемещается вниз до соприкосновения (хлопка) со ступней правой ноги, взгляд направлен на стопу правой ноги (рис. 2-274).



Рис. 2 — 271



Рис. 2 — 272



Рис. 2 — 273

**Требования:** движение правой ноги должно быть дугообразным, бедро свободное, поясница управляет движением; действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** в упражнении «Шицзыцзяо» энергия от правого бедра разматывается в левое бедро, по ходу поворота поясницы вправо энергия перемещается в кисть левой руки, мах правой ноги наружу и движение левой руки вниз энергетически взаимосвязаны.

**Предназначение:** движение ноги направлено на защиту от захвата рук; левой рукой можно атаковать в левую сторону; также задействуется энергия плеч.

В «Гэцзюе» есть такое образное сравнение: «Что такое Шицзыцзяо? Это непреодолимая преграда. Откуда бы ни исходила угроза: сверху, снизу, слева, справа, — везде перед противниками будет разливаться бурная река или возвышаться отвесная гора».



Рис. 2 — 274

## 65. «Чжиданчуй» — Удар в промежность

**Действие 1.** После контакта правой ноги и левой руки нога отвесно опускается, но не касается земли; правая рука, выполняя отвлекающий маневр, поднимается вверх, левая рука делает давящее движение вниз, взгляд направлен вперед (рис. 2-275).

Действие является переходным к следующему, в ходе тренировок может выполняться без остановки.

**Действие 2.** Ладонь правой руки на фазе выпуска энергии делает резкое движение вниз; левая рука, делая отвлекающий маневр, поднимается вверх; корпус по ходу движения правой руки поворачивается на 90° вправо; стопа левой ноги является осью, носок ориентирован вовнутрь, правая нога приподнимается и «зависает» под промежностью, взгляд направлен вперед (рис. 2-276).

**Требования:** руки должны выпускать энергию (левая рука — вверх, а правая — вниз) одновременно с поворотом левой стопы вовнутрь и поворотом корпуса, корпус устойчивый. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** с поворотом поясницы вправо энергия разматывается в ладонь правой руки, левая рука делает ассистирующее действие вверх.

**Предназначение:** предположим, противник нападает сзади, стремительный поворот корпуса и движение правой руки вниз позволяют перехватить его энергию.





Рис. 2 — 275



Рис. 2 — 276



Рис. 2 — 277

**Действие 3.** Правая нога резко опускается на землю, левая делает шаг влево-вперед, корпус поворачивается на  $45^\circ$  вправо, одновременно руки скрещиваются перед животом, взгляд направлен вперед (рис. 2-277).

**Действие 4.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести смещается немного влево, руки делают расходящиеся движения *против чань* (рис. 2-278).

**Действие 5.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести перемещается на правую ногу, бедро правой ноги ориентировано вниз, колени согнуты; одновременно правая рука, сжимаясь в кулак, перемещается до положения ниже правого ребра, левая рука ладонью вперед перемещается в положение перед грудью, взгляд направлен вперед (рис. 2-279).



Рис. 2 — 278



Рис. 2 — 279

**Действие 6.** Корпус быстро поворачивается влево, центр тяжести перемещается влево; *правый кулак против чань* стремительно выпускает энергию вперед-вниз; левая рука, полусогнутая в кулак, перемещаясь в положение у левого ребра, выпускает энергию локтя от себя назад, взгляд направлен вперед-вниз (рис. 2-280).

**Требования:** действия данного упражнения напоминают действия упражнения «Яньшоу гунцюань», за тем исключением, что финальный выпуск энергии происходит в обратную сторону. Упражнение может быть использовано для поражения противника в низ живота.

## 66. «Юаньхоу таньго» — Мартышка трогает плод

**Действие 1.** Колени сгибаются, корпус опускается вниз, *правый кулак* вначале *против чань*, а затем *по чань* делает вращательное движение в запястье вверх, одновременно левая рука, полусжатая в кулак, также делает вращение *по чань*, центры кулаков направлены вверх, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-281).

**Требования:** вращения кулаков координируются с поворотом поясницы и ориентированием корпуса вниз. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** по ходу поворота энергия поясницы перемещается в кисти рук, обеспечивая вначале действие кулака вперед-вниз, а затем на основе принципа непрерывного кругообращения — вверх.

**Предназначение:** вращательные движения кулаков могут быть использованы для освобождения от захвата и для выбора удобного направления атаки.



Рис. 2 — 280



Рис. 2 — 281





Рис. 2 — 282

Рис. 2 — 283

Рис. 2 — 284

**Действие 2.** Корпус поворачивается влево, носок левой ноги разворачивается наружу; одновременно правый кулак наносит удар вправо-вперед-вверх; правая нога приподнимается, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 2-282).

**Требования:** поворот корпуса, удар кулаком и движение ноги вверх представляют единый координированный процесс. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия даньтянь стимулирует поворот поясницы и правильное положение плеч и локтей, энергия пронизывает правый кулак и правое колено.

**Предназначение:** поражение противника правым кулаком в нижнюю челюсть и правым коленом в область промежности.

**Действие 3.** Корпус поворачивается немного влево, правая нога, делая шаг вправо-вперед, опускается на землю, пятка касается земли, носок приподнят; руки, делая круговые движения, разжимаются в ладони и фиксируются в положении ниже ушей, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-283).

**Требования:** поворот корпуса, «приземление» ноги и принятие руками формы чжан — все это единый, координированный в вертикальной плоскости процесс. Действие продолжает выполняться на фазе вдоха.

**Действие 4.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается слева-направо, левая нога возвращается в положение с внутренней стороны правой ноги; одновременно руки, объединяя усилия, давят вниз, взгляд направлен вправо-вперед-вниз (рис. 2-284).

## 67. «Даньбянь» — Одиночный хлыст

**Действие 1.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести справа; руки делают движения по чань: правая рука перемещается к себе, а левая вращается наружу, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-285).

**Действие 2.** Правая рука, принимая форму гоу и управляя энергией, перемещается вправо-вверх, запястье свободное, корпус поворачивается влево, левое бедро в положении суй, по ходу поворота корпуса левое колено разворачивается наружу, левая рука возвращается в положение перед животом, ладонь направлена вверх, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-286).

**Действие 3.** Запястье правой руки управляет энергией, корпус поворачивается вправо, левая нога сгибается в колене и приподнимается, ладонь левой руки немного опускается, взгляд направлен влево (рис. 2-287).

**Действие 4.** Центр тяжести на правой ноге, левая нога делает скользящее движение влево, внутренняя сторона стопы касается земли, носок приподнят и ориентирован вовнутрь, взгляд направлен от себя влево-вперед (рис. 2-288).

**Действие 5.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести смещается влево, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-289).

**Действие 6.** Левая рука пальцами вперед разворачивается вправо-вверх, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 2-290).



Рис. 2 — 285



Рис. 2 — 286

Рис. 2 — 287

Рис. 2 — 288





Рис. 2 — 289

Рис. 2 — 290

Рис. 2 — 291

**Действие 7.** Корпус поворачивается влево; левая рука по внешней дуге делает расходящееся движение влево, все тело расслаблено; кисти и стопы, плечи и бедра находятся в положении взаимного соответствия, взгляд направлен вперед (рис. 2-291).

**Требования,** внутренняя энергия, предназначение: см. упр. 5.

#### 68. «Цюедилун» — Играющий дракон

**Действие 1.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести продолжает перемещаться влево, руки сжимаются в кулаки; *правый кулак по чань* перемещается по нижней дуге влево до положения соответствия левому кулаку, *левый кулак против чань* фиксируется у сгиба локтя правой руки, центр кулака направлен вниз, центр правого кулака направлен вверх, взгляд направлен вперед (рис. 2-292).

**Требования:** форма и дух должны находиться в положении взаимного соответствия, действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** после того как в результате упражнения «Даньбянь» энергия возвратилась в даньтянь, начинается новый цикл ее вращения: от поясницы, поворачивающейся влево, энергия разматывается в руки (плечи и предплечья), обеспечивая их координированные действия.

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести от левой ноги перемещается в правую ногу, правая нога сгибается в колене до положения на корточках, левая нога вытянута параллельно земли (шаг пубу); одновременно *правый кулак против чань* делает движение вверх до положения выше макушки, *левый кулак*



Рис. 2 — 292

Рис. 2 — 293

*по чань* перемещается до положения над левым коленом, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-293).

**Требования:** корпус прямой; промежность подвижная, в положении юань; руки округлые. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия от левого бедра разматывается в правое бедро, с поворотом поясницы перемещается в плечи, предплечья и кулаки.

**Предназначение:** аналогично упражнению «Деча». Кроме того, это действие может быть использовано для поражения противника в бедро и колено. Это упражнение еще называют «Пудицзинь» — Расстеленная парча.

#### 69. «Шанбу цисин» — Движение «7 звезд Большой Медведицы»

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести с правой ноги перемещается на левую ногу (шаг гунбу, левая позиция); одновременно левый кулак по ходу перемещения центра тяжести вперед наносит удар вверх, *правый кулак* перемещается до положения справа у поясницы — движение идет *по чань* вниз, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-294).

**Требования:** во время удара энергия и сила поворота промежности и поясницы должны соединяться, действие идет по цепочкам: от внутреннего — к внешнему, от нижнего — к верхнему. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия, сосредоточенная в пояснице, попадает в правую ногу, восходит от правой ноги (ступни) и разматывается в левое бедро; сверху энергия пронизывает левый кулак.

**Предназначение:** ударом кулака можно поражать противника в грудь и горло, действие ноги может быть использовано





Рис. 2 — 294



Рис. 2 — 295

для поражения противника в колено, промежность, голень. Стопы, колени, голова — это «7 звезд Большой Медведицы».

**Действие 2.** Корпус поворачивается на  $90^\circ$  влево, правая нога делает шаг вперед до положения слева-спереди от левой ноги, носок правой ноги касается земли, тазобедренный сустав расслаблен, колени согнуты; одновременно правый кулак делает выпад до положения с внутренней стороны левого кулака, кулаки находятся в положении взаимного соответствия, взгляд направлен вперед (рис. 2-295).

**Требования:** выпад правым кулаком и шаг правой ногой выполняются одновременно на фазе вдоха. Второй вариант выполнения действия: правый кулак делает выпад до положения перед левым кулаком, левый кулак одновременно производит вращательное движение.

**Действие 3.** Корпус немного опускается вниз, руки делают отклоняющие движения вверх — отклонение выполняется локтями, кулаки *против чань* перемещаются вниз, взгляд направлен вперед-вниз (рис. 2-296).

**Требования:** плечи должны находиться в свободном положении, энергия груди и поясницы вращается до запястий. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 4.** Локти опускаются вниз к себе, кулаки разжимаются в ладони (принимают форму чжан), ладони ориентированы вниз, взгляд направлен вперед (рис. 2-297).

**Требования:** в момент принятия руками формы чжан плечи должны быть свободными, энергия пронизывает внешние стороны ладоней. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** при выполнении действий 3 и 4 ноги находятся на месте, энергия груди и поясницы руководит действиями запястий, затем вновь опускается до поясницы, пронизывает внешние стороны ладоней.



Рис. 2 — 296



Рис. 2 — 297

**Предназначение:** действие локтей предполагает освобождение от захвата, а также смещение точки приложения силы противника за счет вращательного момента.

## 70. «Сябу куагун» — Шаг назад

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного влево, руки делают небольшое отклоняющее движение вверх, правая нога приподнимается и делает шаг вправо-назад, взгляд направлен вправо-назад (рис. 2-298).

**Требования:** шаг должен быть естественным, позиции ской и ши четко разграничены. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу; правая рука *против чань* делает расходящиеся движения вправо-вниз, левая рука также *против чань* перемещается вперед, взгляд направлен вперед (рис. 2-299).

**Требования:** движения должны быть круговыми и естественными, все действия идут от корпуса, стойка центрированная; действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 3.** Корпус поворачивается на  $45^\circ$  вправо, носок правой ноги развернут наружу, левую ногу приподнимают и делают шаг вправо-вперед, носок касается земли, одновременно руки ребрами ладоней вперед *по чань* перемещаются до положения перед грудью, правая рука сверху, левая рука снизу, пальцы ладоней направлены вперед, взгляд направлен вперед (рис. 2-300).

**Требования:** энергия от даньтянь разматывается в правое бедро — нога делает шаг назад; затем центр тяжести смещается за счет поворота поясницы, поворот корпуса определяет перемещения рук.





Рис. 2 — 298



Рис. 2 — 299



Рис. 2 — 300

Предназначение: отработка позиций суй и ши, упражнение также может быть использовано для одновременной атаки за счет энергии обеих рук.

#### 71. «Чжуаньшэнь шуанбайлянь» — Двойное движение «Лотос» с поворотом корпуса

Действие 1. Корпус продолжает поворачиваться вправо, центр тяжести на правой ноге, носок левой ноги является осью, стопы развернуты наружу; одновременно руки делают движения *против чань*: правая рука отклоняется вверх, левая рука давит вниз, взгляд направлен влево-вниз (рис. 2-301).



Рис. 2 — 301



Рис. 2 — 302

Требования: позиции суй и ши должны быть четко разграничены, поворот естественный, корпус устойчивый. Действие выполняется на фазе выдоха.

Действие 2. Левая стопа плотно опускается на землю, центр тяжести перемещается на левую ногу, носок правой ноги разворачивается наружу, корпус продолжает поворачиваться вправо; правая рука отклоняет противника вправо, левая рука давит вниз, взгляд направлен вперед (рис. 2-302).

Требования: смена позиций суй и ши с поворотом корпуса должна быть естественной. Действие продолжает выполняться на фазе выдоха.

Действие 3. Центр тяжести перемещается на правую ногу, корпус поворачивается вправо; одновременно левая рука *по чань* делает отклоняющее движения вперед — это движение управляет перемещением левой ноги вперед, правая рука отклоняет противника вверх, взгляд направлен вперед (рис. 2-303).

Требования: все движения должны составлять единый процесс. Действие выполняется на фазе вдоха.

Действие 4. Левая нога опускается на землю, колени сгибаются, корпус опускается вниз, центр тяжести на правой ноге, руки делают амортизирующие движения вправо-назад, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-304).

Требования: выполняя действие, необходимо следить за центрированностью стойки, руки наполнены амортизирующей энергией. Действие продолжает выполняться на фазе вдоха.

Действие 5. Корпус поворачивается вправо, центр тяжести смещается влево, руки от амортизации назад по нижним дугам, объединяя энергию, перемещаются вперед до положения справа у поясицы, взгляд направлен вперед (рис. 2-305).



Рис. 2 — 303



Рис. 2 — 304





Рис. 2 — 305



Рис. 2 — 306

**Требования:** поясница ориентирована вниз, бедра расслаблены, все тело в положении взаимного соответствия. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 6.** Центр тяжести на левой ноге, правая нога приподнимается и делает движение по нижней дуге влево и вверх; затем нога перемещается по направлению вправо назад, руки делают движение вперед до взаимного соприкосновения со ступней правой ноги — соприкосновение рук и ноги предполагает хлопок, взгляд направлен вперед (рис. 2-306).

**Требования:** действия ноги и рук должны быть стремительными и энергичными. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Внутренняя энергия:** вращательная энергия поясницы опускается в бедра; сверху энергия соединяется в руках, определяя также разворот правого бедра наружу.

**Предназначение:** отработка устойчивости при передвижении ног, а также энергетической координации движений рук и ног. Корпус может поворачиваться как на 180, так и на 360°.

## 72. «Дантоупао» — Пушка над головой

**Действие 1.** После контакта правая нога опускается вправо-назад, руки продолжают отклонения вверх, центр тяжести на левой ноге, взгляд направлен вперед (рис. 2-307).

**Требования:** выполняя действие, необходимо следить за устойчивостью корпуса и координированностью действий рук и ног. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 2.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу; одновременно руки по ходу переноса центра тяжести делают амортизирующие движения вниз,

причем левая рука идет по чань, а правая рука — против чань, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-308, 2-308, а).

**Требования:** амортизирующие движения рук вниз должны выполняться одновременно с перемещением центра тяжести и поворотом корпуса; ни в коем случае нельзя искривлять поясницу. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Действие 3.** Корпус немного опускается, руки сжимаются в кулаки и перемещаются в положение перед грудью справа, взгляд направлен вперед (рис. 2-309, 2-309, а).

**Требования:** руки сжимаются в кулаки и перемещаются вверх одновременно с ориентацией корпуса вниз, центр тяжести на правом бедре, промежность в положении юань, тело наполнено энергией подобно согнутому луку, готовому в любой момент выстрелить. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 4.** Центр тяжести с правой ноги стремительно перемещается на левую, по ходу перемещения центра тяжести корпус поворачивается влево; одновременно кулаки, объединяя усилия, мощно выпускают энергию вперед, взгляд направлен вперед (рис. 2-310, 2-310, а).

**Требования:** действовать следует подобно «тигру, прыгающему на добычу». В полной мере должна использоваться пружинистая энергия промежности. Действие выполняется на фазе выдоха.

**Внутренняя энергия:** энергия по ходу амортизирующих движений рук соединяется в даньтянь, скаплива-



Рис. 2 — 307



Рис. 2 — 308



Рис. 2 — 308а





Рис. 2 — 309



Рис. 2 — 309a



Рис. 2 — 310



Рис. 2 — 310a

ется в правом бедре; поворот в области промежности и поясницы обеспечивает энергией финальное действие кулаков.

**Предназначение:** стремительный шаг после контакта ноги и рук позволяет освободиться от захвата, отклонять противника вниз и повергать отходящего противника энергией кулаков.

### 73. «Цзиньган даодуй» — Сверхпрочная ступка

**Действие 1.** Кулаки разжимаются в ладони, руки делают амортизирующие движения вправо-назад-вверх, причем левая рука идет по нань, а правая рука — против чань; одновременно центр тяжести слева перемещается на правую ногу, взгляд направлен влево-вперед (рис. 2-311, 2-311, а).



Рис. 2 — 311



Рис. 2 — 311a

**Действие 2.** Центр тяжести с правой ноги перемещается на левую ногу, носок левой ноги разворачивается наружу, ступня плотно стоит на земле (в положении ши), корпус по ходу перемещения центра тяжести поворачивается на  $45^\circ$  влево; руки по нижним дугам делают отклоняющие движения вперед, причем левая рука идет против чань, правая рука — по чань, левая рука отклоняет противника до положения перед грудью, ладонь направлена вниз; правая рука опускается до положения над правым коленом, ладонь направлена наружу, пальцы направлены назад, взгляд направлен вперед (рис. 2-312).

**Действие 3.** Левая ладонь, делая отвлекающий маневр, совершает круговое вращение перед собой вверх, а затем перемещается до положения с внутренней стороны сгиба локтя правой руки перед грудью; одновременно правая рука, управляя правой ногой, пере-



Рис. 2 — 312



Рис. 2 — 313



Рис. 2 — 313a





Рис. 2 — 314



Рис. 2 — 314а

мещается по дуге вперед-вверх до положения соответствия левой руке; ладонь правой руки направлена вверх, ладонь левой руки направлена вниз; правой ногой с внутренней стороны левой ноги делают шаг вперед, носок касается земли, центр тяжести на левой ноге, взгляд направлен вперед (рис. 2-313, 2-313,а).

**Действие 4.** Левая рука по чань разворачивается наружу и опускается до положения перед животом, ладонь направлена вверх; правая рука сжимается в кулак и опускается в ладонь левой руки, центр кулака направлен вверх, взгляд направлен вперед (рис. 2-314, 2-314,а).

**Действие 5.** Правый кулак против чань поднимается до положения перед грудью на уровне плеча, правая нога сгибается в колене и приподнимается, свободно «зависая» под промежностью,



Рис. 2 — 315



Рис. 2 — 315а



Рис. 2 — 316



Рис. 2 — 316а

носок естественно опущен, взгляд направлен вперед (рис. 2-315, 2-315,а).

**Действие 6.** Правая нога резко, всей стопой горизонтально опускается на землю, ноги на уровне плеч, правый кулак по чань опускается в ладонь левой руки, руки и плечи округлые, взгляд направлен вперед (рис. 2-316, 2-316, а).

Данное упражнение отличается изысканностью (начальные действия) и воинственностью (финальные действия). Упражнение начинается из исходного положения — корпус повернут на юг, а заканчивается в положении — корпус повернут на север. Такой цикл перемещения соответствует законам соответствия инь и ян.

#### 74. «Шоуши» — Заключительное упражнение

**Действие 1.** Правый кулак разжимается в ладонь, руки делают расходящиеся движения вниз-влево-вправо немного сгибаются, корпус опускается, взгляд направлен вперед (рис. 2-317, 2-317, а).

**Требования:** ни в коем случае нельзя допускать искривления поясницы. Действие выполняется вначале на фазе вдоха, а затем выдоха.

**Действие 2.** Руки одновременно перемещаются по внешним дугам вверх-влево-вправо до положения взаимного соответствия перед собой на уровне плеч, взгляд направлен вперед (рис. 2-318, 2-318, а).

**Требования:** плечи свободные, локти опущены, мышцы груди и живота вытянуты вниз. Действие выполняется на фазе вдоха.

**Действие 3.** Руки делают медленные давящие движения вниз вдоль корпуса до положения с внешних сторон бедер, взгляд направлен вперед (рис. 2-319, 2-319, а).





Рис. 2 — 317



Рис. 2 — 317a



Рис. 2 — 318



Рис. 2 — 318a



Рис. 2 — 319



Рис. 2 — 319a



Рис. 2 — 320



Рис. 2 — 320a

**Требования:** давление рук вниз выполняется на фазе выдоха, все тело расслаблено, энергия возвращается в даньтянь, сердце спокойное, дух уравновешен. В ходе всего комплекса энергия, восходя из даньтянь, циркулировала по внутренним органам, укрепила мышцы и кости. Движение энергии было круговым и непрерывным. Каждый круг вращения энергии заканчивался ее возвращением в даньтянь.

**Действие 4.** Корпус медленно поднимается и принимает исходное положение: ноги вместе, руки вдоль корпуса, ладони слегка прижаты к бедрам, взгляд направлен вперед (рис. 2-320, 2-320, а).

## ГЛАВА III ФЕХТОВАНИЕ ШПАГОЙ

### 1. Пояснения

*Фехтование одной шпагой цзянь* (аналога в русском языке нет; короткое рубяще-колющее оружие, далее по тексту условно — шпага.- Прим. пер.) — это один из видов фехтования коротким оружием в системе тайцзицюань. Предлагаемый комплекс является самым древним комплексом фехтования оружием, распространенным в Чэньцзягоу на протяжении нескольких сотен лет.

Комплекс включает сорок девять упражнений, он отличается полнотой содержания, строгим построением, разумной компоновкой. Действия шпагой включают колющие, рубящие, режущие удары, а также отклоняющие, блокирующие, отвлекающие и другие



маневры. В комплексе в полной мере используются основные законы и принципы тайцзицюань: взаимодействие ган и жоу, сочетание скрытых и открытых действий, быстрых и медленных движений, разматывающихся непрерывно подобно шелковой нити. Упражнения направлены на накопление и выпуск энергии, соблюдение требования «чжаньляньтесуй», причем *шпага в тайцзицюань как бы является продолжением руки и все движения исходят от корпуса и определяются его энергией.*

Приступать к занятиям и тренировкам можно лишь после того, как заложены основы саморегуляции и приобретены устойчивые навыки действий без оружия. Ученик должен уметь управлять духом за счет силы воли, заставляя энергию пронизывать любую часть тела и направлять ее в острие шпаги. В кругах специалистов ушу бытует такая поговорка: «Мастер с мечом (дао) подобен разъяренному тигру, мастер со шпагой подобен резвящемуся дракону». Отсюда видно, что действия со шпагой по изяществу и грациозности не уступают действиям без оружия. Движения такие же непрерывные, круговые и естественные, однако такая внешняя мягкость скрывает огромный энергетический потенциал, способный в любой момент молниеносно поражать противника. Занятия фехтованием полезны как с точки зрения укрепления здоровья и выработки волевых качеств, так и с точки зрения эстетического самовоспитания.

## 2. Названия упражнений

1. «Тайцзи цзянь циши». Исходное положение.
2. «Чаоян цзянь». Шпага, направленная в небо.
3. «Сяньжэнь чжилу». Святой указывает путь.
4. «Цинлун чушуй». Черный дракон выходит из воды.
5. «Хуси цзянь». Шпага, защищающая колени.
6. «Бимэньши». Закрытая дверь.
7. «Цинлун чушуй». Черный дракон выходит из воды.
8. «Фаньшэнь сяпи цзянь». Рубящие удары с поворотом корпуса.
9. «Цинлун чжуаньшэнь». Черный дракон поворачивается.
10. «Сефэйши». Наклонный полет.
11. «Чжаньчи дяньтоу». Опустив голову, расправить крылья.
12. «Бацао сюньшэ». Раздвигая траву, искать змею.
13. «Цзиньцзи дули». Золотая курочка стоит одиноко.
14. «Сяньжэнь чжилу». Святой указывает путь.
15. «Гайланьши». Защита сверху.
16. «Гушу паньгэнь». Корни векового дуба.
17. «Эху пуши». Голодный тигр бросается на добычу.
18. «Цинлун байвэй». Черный дракон вертит хвостом.
19. «Даоцзюань гун». Обратные вращения плеч.
20. «Ема тяодун». Дикая лошадь перепрыгивает через яму.
21. «Байшэ тусинь». Белая змея выпускает яд.

22. «Улун байвэй». Дракон вертит хвостом.
23. «Чжункуй чжанцзянь». Богатырь Чжункуй фехтует шпагой.
24. «Лохань сялун». Алохань (будд. святой) побеждает дракона.
25. «Хэйсюн фаньбэй». Черный медведь поворачивается спиной.
26. «Яньцзы чжони». Ласточка таскает глину.
27. «Байшэ тусинь». Белая змея выпускает яд.
28. «Сефэйши». Наклонный полет.
29. «Инсюн доучжи». Схватка орла и медведя.
30. «Яньцзы чжони». Ласточка таскает глину.
31. «Чжайсин хуаньдоу». Звездопад.
32. «Хайди лаюе». Ловить луну на дне моря.
33. «Сяньжэнь чжилу». Святой указывает путь.
34. «Фэнхуан дяньтоу». Птица феникс опускает голову.
35. «Яньцзы чжони». Ласточка таскает глину.
36. «Байшэ тусинь». Белая змея выпускает яд.
37. «Сефэйши». Наклонный полет.
38. «Цзо то цянцзинь». Тысяча цзиней слева.
39. «Ю то цянцзинь». Тысяча цзиней справа.
40. «Яньцзы чжони». Ласточка таскает глину.
41. «Байюань сяньго». Белая обезьяна отдает плод.
42. «Лохуаши». Падающие цветы.
43. «Шанся сецы». Уколы вверх и вниз.
44. «Сефэйши». Наклонный полет.
45. «Начжа таньхай». Начжа измеряет глубину моря.
46. «Гуайман фаньшэнь». Удав поворачивается.
47. «Вэйто сяньчу». Вэйто отдает пест.
48. «Мопань цзянь». Шпага-жёрнов.
49. «Тайцзи цзянь хуаньюань». Возвращение в исходное положение.

## 3. Выполнение упражнений

### 1. «Тайцзи цзянь циши» — Исходное положение, начало движений

*Действие 1.* Корпус прямой, ноги вместе, левая рука со шпагой опущена вдоль корпуса, центр ладони направлен назад, острие клинка направлено вверх, сам клинок прилегает к внутренней стороне левого предплечья; правая ладонь в форме «цзяньчжи» (указательный и средний пальцы вместе и вытянуты вперед, средняя фаланга большого пальца прижимает ногти безымянного пальца и мизинца. — Прим. пер.), рука свободно опущена вдоль корпуса, взгляд направлен вперед (рис. 3-1).

**Требования:** голова в естественном положении, воля управляет энергией, губы и зубы неплотно сомкнуты, дыхание есте-



ственное, дух воли направлен вниз, стойка центрированная, плечи расслаблены, локти опущены. Энергия дантянь в готовности к перемещению, кисти и стопы энергетически насыщены, ноги плотно стоят на земле, точка юнцюань в положении суй.

**Действие 2.** Левая нога делает полшага влево, колени немного согнуты, руки на месте, взгляд направлен вперед (рис. 3-2).

**Требования:** сгибание коленей должно сопровождаться опусканием энергии, центр тяжести перемещается на правое бедро, перемещение ноги влево должно быть легким и естественным.

**Действие 3.** Руки медленно поднимаются вперед-вверх до положения на уровне плеч, основание рукоятки (иногда оборудуется специальным колющим приспособлением — штырем) направлено вперед, острие клинка направлено назад, взгляд направлен вперед (рис. 3-3).

**Требования:** по ходу перемещения рук вверх корпус немного опускается, колени согнуты, локти свободно ориентированы вниз, грудь расправлена, живот в положении ши.

**Действие 4.** Руки медленно опускаются до положения слева-справа перед низом живота, одновременно колени сгибаются — корпус медленно опускается вниз до положения на корточках, острие шпаги направлено назад-вверх, пальцы правой руки направлены вперед, взгляд направлен вперед (рис. 3-4).

**Требования:** стойка центрированная, ни в коем случае нельзя допускать искривления поясницы и выпячивания ягодиц.

**Действие 5.** Руки медленно перемещаются по дугам влево-вперед-вверх (отклоняющие действия), центр ладони правой руки направлен вверх, пальцы направлены вперед, шпага в левой руке, центр ладони направлен вниз, острие направлено назад. Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести смещается на правую ногу, взгляд направлен влево-вперед (рис. 3-5).



Рис. 3 — 1



Рис. 3 — 2



Рис. 3 — 3



Рис. 3 — 4



Рис. 3 — 5



Рис. 3 — 6

**Требования:** поворот корпуса влево, перенос центра тяжести вправо — эти действия должны выполняться координированно и естественно.

**Действие 6.** Носок правой ноги разворачивается наружу, верхняя часть тела поворачивается слева-направо на  $90^\circ$ , центр тяжести переносится на левую ногу. Руки по ходу перемещения корпуса делают дугообразные горизонтальные движения перед собой, пальцы правой руки направлены вправо, ладонь направлена наружу, острие шпаги направлено влево, взгляд направлен вперед (рис. 3-6).

**Требования:** смещение центра тяжести влево, разворот носка правой ноги наружу должны быть координированны в вертикальной плоскости с перемещением рук по ходу поворота корпуса вправо, движения естественные и круговые. Взгляд направлен горизонтально вперед через левое плечо.

**Действие 7.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, колени сгибаются, корпус опускается, одновременно левая нога приподнимается — носок свободно и естественно опущен, корпус ориентирован вниз, руки в готовности к отклонению вверх, взгляд направлен вперед (рис. 3-7).

**Требования:** руки наполнены отклоняющей энергией, энергия пронизывает кисти и стопы.

**Предназначение:** действие может быть использовано для нейтрализации энергии противника, движение левой ноги предполагает нанесение удара.

**Действие 8.** Центр тяжести справа, левой ногой делают шаг вперед, внутренняя сторона стопы касается земли, носок приподнят и ориентирован вовнутрь. Одновременно по ходу перемещения левой ноги корпус поворачивается немного вправо и опускается вниз, руки отклоняются вверх, взгляд направлен вперед (рис. 3-8).



**Требования:** воля сосредоточена, тело представляет несокрушимый монолит, посадка головы низкая.

**Предназначение:** действие левой ноги предполагает блокирование и захват ноги противника.

**Действие 9.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, ступня плотно стоит на земле, по ходу переноса центра тяжести верхняя часть корпуса поворачивается справа налево на  $75^\circ$ , правой ногой делают короткий шаг вперед, пятка приподнята, носок касается земли, одновременно левая рука со шпагой делает отклоняющее движение справа вниз перед собой до положения перед грудью, пальцы правой руки направлены вперед, центр ладони направлен вверх — рука выполняет отвлекающий маневр перед собой до положения справа перед грудью, руки согнуты в локтях, левая рука как бы приклеивается к пальцам правой руки в положении сверху, острие клинка направлено влево, взгляд направлен вперед (рис. 3-9).

**Требования:** стойка центрированная, плечи свободные, локти опущены, колени согнуты, тазобедренный сустав расслаблен.

**Действие 10.** Правой ногой делают шаг вправо, носок направлен вперед, одновременно правая рука *против чань* перемещается вправо вниз до положения с внешней стороны правого бедра, центр ладони направлен вниз, пальцы направлены вперед, левая рука делает движение влево, острие шпаги направлено назад, одновременно корпус поворачивается немного вправо, взгляд по ходу поворота корпуса направлен вперед (рис. 3-10).

**Требования:** энергия поясницы должна стимулировать все движения этого действия.

**Действие 11.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, правая нога сгибается в колене, по ходу перемещения центра тя-



Рис. 3 — 7



Рис. 3 — 8



Рис. 3 — 9

жести корпус поворачивается справа налево на  $90^\circ$ , левая нога по ходу поворота корпуса делает полшага вправо, левая нога сгибается в колене, носок касается земли, одновременно правая рука делает движение справа вверх и мимо левого уха вниз (толкающее действие) до положения на уровне плеча, центр ладони направлен вперед. Левая рука со шпагой перемещается по нижней дуге до положения с левой стороны корпуса, острие направлено вверх (рис. 3-11).

**Требования:** в момент переноса центра тяжести и перемещения правой руки по дуге сзади-вперед-вниз мимо правого уха правая нога сгибается в колене, носок ориентируется вовнутрь, а вес всего тела переносится на правое бедро, позиции суй и ши четко разграничены.

**Предназначение:** в момент, когда шпага сверкает перед лицом противника, внутренняя энергия пронизывает пальцы правой руки и стимулирует ее действие вперед. Это действие может быть использовано для поражения глаз противника.

**Действие 12.** Центр тяжести перемещается на левую ногу — стопа плотно стоит на земле, правой ногой с внутренней стороны левой ноги делают шаг вперед — правая позиция гунбу; одновременно правая рука по внешней дуге перемещается до положения у правого бедра, в момент перенесения центра тяжести на правую ногу левая рука со шпагой делает отклоняющее движение вперед до положения перед грудью, острие клинка направлено назад, центры ладоней направлены вверх, взгляд направлен вперед (рис. 3-12).

**Требования:** в момент переноса центра тяжести по ходу движения правой ноги вперед энергия промежности и поясницы пронизывает пальцы рук и основание рукоятки шпаги.



Рис. 3 — 10



Рис. 3 — 11





Рис. 3 — 12



Рис. 3 — 13

**Предназначение:** действие используется для поражения противника пальцами правой руки и основанием рукоятки в область промежности или живота.

**Действие 13.** Центр тяжести перемещается влево, левая нога сгибается в колене до положения на полукорточках, вытянутая вперед правая нога прямая, носок развернут наружу и приподнят, корпус поворачивается вправо, одновременно правая рука *против чань* медленно опускается вправо-вниз до положения ниже живота, центр ладони направлен вниз левая рука *против чань* перемещается немного влево, взгляд направлен вперед (рис. 3-13).

**Требования:** левое бедро удерживает центр тяжести, носок правой ноги развернут наружу, энергия правой ноги разматывается по чань. Энергия рук отклоняет против чань.

## 2. «Чаоян цзянь» — Шпага, направленная в небо

**Действие 1.** Носок правой ноги опускается на землю, центр тяжести перемещается на правую ногу, правая нога сгибается в колене, корпус опускается до положения на полукорточках, левая нога перемещается по дуге до положения с внутренней стороны правой ноги, пятка приподнята, носок касается земли, одновременно корпус поворачивается слева направо на  $90^\circ$ , руки перемещаются до положения взаимного соответствия перед грудью, правая рука перехватывает рукоятку шпаги, кисть левой руки разжимается, взгляд направлен вперед (рис. 3-14).

**Требования:** плечи расслаблены, локти опущены, колени согнуты, тазобедренный сустав расслаблен, тело координировано в вертикальной плоскости, энергия накапливается в готовности к выпуску.



Рис. 3 — 14



Рис. 3 — 15

**Предназначение:** левой ногой можно поражать противника в промежность.

**Действие 2.** Центр тяжести на правой ноге, левая нога сгибается в колене и приподнимается, стопа естественно опущена и «зависает» под промежностью. Одновременно руки поднимаются до положения над головой за макушкой, шпага в правой руке, левая рука выполняет вспомогательную функцию «цзяньчжи», центр ладони направлен вперед и вверх, острие клинка направлено влево, взгляд направлен вперед (рис. 3-15).

**Требования:** правое бедро удерживает центр тяжести, живот поджат, анус приподнят, руки в форме полукруга, энергия пронизывает лезвие шпаги.

**Предназначение:** действие используется для отведения оружия противника вверх, а также защиты корпуса и головы.

## 3. «Сяньжэнь чжилу» — Святой указывает путь

**Действие 1.** Корпус ориентируется вниз (наклоняясь вперед), поворачивается на  $45^\circ$  вправо, ноги на месте. Правая рука по чань перемещается по дуге вправо-вперед-вниз до положения перед грудью, одновременно левая рука опускается перед лицом вниз до положения взаимного соответствия с правой рукой, взгляд направлен вправо-вперед-вниз (рис. 3-16).

**Требования:** ноги на месте, положение корпуса устойчивое, тело координировано в вертикальной плоскости.

**Предназначение:** скользящая нейтрализация оружия противника.





Рис. 3 — 16



Рис. 3 — 17

**Действие 2.** Шпага в правой руке, рука наносит наклонный колющий удар вправо-вперед-вниз, центр ладони направлен вверх, одновременно левая рука делает вспомогательное движение влево-вверх, руки координированы в вертикальной плоскости. Пальцы левой руки направлены вперед, центр ладони направлен вверх, взгляд направлен на острие шпаги (рис. 3-17).

**Требования:** центр тяжести на правом бедре, левая нога согнута в колене, приподнята и прикрывает промежность. Колющий удар наносится стремительно и внезапно, энергия пронизывает острие клинка.

**Предназначение:** укол в бедро.

#### 4. «Цинлун чушуй» — Черный дракон выходит из воды

**Действие 1.** Левая нога движением влево-вперед опускается на землю, пятка касается земли, пальцы приподняты, центр тяжести на правом бедре, одновременно корпус поворачивается слева направо на  $45^\circ$ , правая рука, сгибаясь в локте и запястье, перемещается по дуге вверх до положения справа у поясницы, центр ладони направлен вверх, острие шпаги направлено влево-вперед, одновременно левая рука в прямом положении опускается до уровня плеча, пальцы направлены вверх, взгляд направлен влево и вперед (рис. 3-18).

**Требования:** левая нога опускается на землю легко и естественно, правая рука сгибается в локте и запястье, действие правой руки координировано с движением корпуса. В момент, когда локоть левой руки ориентируется вниз, указательный и средний пальцы управляют энергией.



Рис. 3 — 18



Рис. 3 — 19

**Предназначение:** укол вперед с поворотом корпуса.

**Действие 2.** Носок левой ноги касается земли, центр тяжести перемещается на левую ногу — левая позиция гунбу, одновременно корпус поворачивается справа налево на  $90^\circ$ , правой рукой со шпагой из положения справа у поясницы делают колющий выпад вперед, острие клинка направлено вперед, центр ладони направлен вверх. Кисть левой руки в позиции цзяньчжи делает вращение к себе и вниз, рука перемещается вперед по дуге до положения слева над головой, пальцы направлены вверх, ладонь развернута наружу, центр ладони направлен влево-вверх, взгляд направлен на острие клинка (рис. 3-19).

**Требования:** выпад шпагой координирован с поворотом поясницы и промежности. Энергия от пяток поднимается по цепочке: бедра — поясница — пальцы рук — острие клинка.

#### 5. «Хуси цзянь» — Шпага, защищающая колени

**Действие 1.** Носок левой ноги разворачивается наружу, центр тяжести перемещается на левую ногу, нога согнута в колене. Правой ногой с внутренней стороны левой ноги делают шаг вперед, внутренняя сторона стопы касается земли, носок приподнят и ориентирован вовнутрь, одновременно корпус поворачивается справа налево на  $30^\circ$ , по ходу поворота корпуса правая рука, вращаясь в кистевом суставе вовнутрь, делает отвлекающее движение шпагой по дуге вверх, центр ладони направлен к себе. Левая рука перемещается до положения с внутренней стороны запястья правой руки, острие шпаги направлено вперед и вверх, взгляд направлен на острие клинка (рис. 3-20).





Рис. 3 — 20



Рис. 3 — 21

**Требования:** разворот носка левой ноги наружу, действие шпагой вверх, поворот корпуса и перемещение правой ноги — все эти движения должны выполняться координированно и составлять единый процесс.

**Предназначение:** отработка координации действий, защита корпуса и головы.

**Действие 2.** Носок правой ноги разворачивают наружу и опускают на землю, центр тяжести перемещается на правую ногу. Лево́й ногой с внутренней стороны правой ноги делают шаг вперед, корпус поворачивается слева направо на  $180^\circ$ , шпага в правой руке, левая рука прикрывает запястье правой руки, по ходу перемещения левой ноги шпага очерчивает окружность вверх, затем вниз вдоль левого бедра и снова вверх-вперед до положения справа над головой, центр ладони правой руки направлен наружу, острие клинка направлено влево, взгляд направлен влево-вперед (рис. 3-21).

**Требования:** в момент, когда шпага перемещается вниз вдоль левого бедра, центр тяжести должен быть справа. Все движения координированы.

**Действие 3.** Носок левой ноги разворачивается наружу и опускает-



Рис. 3 — 22

ся на землю, центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога с внутренней стороны левой ноги делает шаг вперед, пятка касается земли, носок приподнят. Одновременно верхняя часть корпуса поворачивается влево на  $90^\circ$ , шпага в правой руке, левая рука прикрывает запястье правой руки, клинок движется вверх-назад-вниз, затем по ходу перемещения правой ноги вперед поднимается вперед-вверх, центр ладони правой руки направлен к себе, острие шпаги направлено вперед, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-22).

**Требования:** вращательная энергия промежности, поясницы, запястий пронизывает лезвие шпаги.

## 6. «Бимэньши» — Закрытая дверь

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, колени согнуты, левой ногой делают полшага по направлению к правой ноге, носок касается земли, шпага в правой руке, левая рука прикрывает правую руку, руки поднимаются до положения перед лбом, центры ладоней направлены наружу, острие клинка направлено вперед-вниз, взгляд направлен на острие шпаги (рис. 3-23).

**Требования:** в момент, когда руки поднимают шпагу вверх, корпус опускается вниз, колени согнуты, тазобедренный сустав расслаблен, энергия опущена в даньтянь.

**Предназначение:** защита корпуса и коленей.

## 7. «Цинлун чушуй» — Черный дракон выходит из воды

**Действие 1.** Лево́й ногой делают большой шаг вперед, правая рука, вращаясь по внутренней дуге, опускается вниз до положения



Рис. 3 — 23



Рис. 3 — 24



перед грудью, центр ладони направлен вверх, центр тяжести перемещается влево, по ходу перемещения центра тяжести правой рукой делают колющий выпад вперед, одновременно левая рука разворачивается по дуге вверх перед грудью до положения слева спереди над головой, центр ладони направлен вверх, колющий выпад сопровождается поворотом корпуса влево на  $45^\circ$ , взгляд направлен на острие шпаги (рис. 3-24).

**Требования:** энергия восходит от стоп, вращательные движения промежности и поясницы стимулируют колющий выпад правой руки, энергия пронизывает острие клинка.

**Предназначение:** отклонение левой рукой оружия противника, укол в грудь или живот.

#### 8. «Фаньшэнь сяпи цзянь» — Рубящие удары с поворотом корпуса

**Действие 1.** Правая нога сгибается в колене и приподнимается, носок свободно и естественно опущен, действие ноги сопровождается поворотом корпуса слева направо на  $90^\circ$ , одновременно правая рука, разворачиваясь в запястье, поднимается вверх до положения перед лбом. Левая рука опускается до положения соответствия правой руке — вытянутые два пальца касаются запястья правой руки, острие клинка должно находиться слева на уровне поясницы (рис. 3-25).

**Требования:** подъем ноги, поворот корпуса и разворот запястья выполняется координированно в быстром темпе.

**Действие 2.** Правой ногой делают шаг вправо, энергично опускаясь на землю всей ступней, центр тяжести смещается вправо, правая нога сгибается в колене — позиция гунбу. Одновременно



Рис. 3 — 25

Рис. 3 — 26

правая рука наносит рубящий удар шпагой по дуге слева вверх и вправо до положения справа перед поясницей, острие клинка направлено вправо-вперед-вниз; левая рука разворачивается вверх до положения слева сверху, пальцы направлены вправо, центр ладони направлен вверх, взгляд по ходу поворота корпуса, фиксируя острие шпаги, перемещается по направлению вправо-вниз (рис. 3-26).

**Требования:** нога должна опускаться на землю резко и энергично; движения рук, ног и шпаги выполняются координированно.

**Предназначение:** предположим, противник подкрадывается сзади, резкий поворот корпуса с одновременным рубящим ударом позволяет вывести его из строя.

#### 9. «Цинлун чжуаньшэнь» — Черный дракон поворачивается

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, корпус поворачивается справа налево на  $90^\circ$ . Правая нога сгибается в колене и приподнимается, носок свободно и естественно опущен, одновременно левая рука опускается по дуге вниз до положения слева у поясницы, центр ладони направлен вверх. Правая рука, разворачиваясь в запястье по чань, делает шпагой дугообразное движение в горизонтальной плоскости до положения справа перед животом, острие клинка направлено вперед, взгляд направлен вперед (рис. 3-27).

**Требования:** поворот корпуса и действие правой ноги координированы в вертикальной плоскости, горизонтальный мах шпагой должен быть сильным и энергичным.

**Действие 2.** Правой ногой делают полшага вперед, «приземление» должно быть резкое и энергичное, одновременно левой ногой с внутренней стороны правой ноги делают шаг вперед, центр тя-



Рис. 3 — 27

Рис. 3 — 28



жести «падает» на левое бедро, левая нога согнута в колене, по ходу перемещения левой ноги правой рукой делают колющий выпад вперед, центр ладони направлен вверх, острие шпаги направлено вперед, левая рука на месте, взгляд направлен на острие клинка и вперед (рис. 3-28).

**Требования:** действие должно выполняться стремительно, выпад вперед стимулируется объединением вращательных моментов промежности и поясницы, энергия пронизывает острие клинка.

**Предназначение:** стремительный поворот корпуса предполагает поражение противника, появившегося слева, а также преследование отступающего противника (действие может выполняться в прыжке) колющим ударом в область груди и живота.

#### 10. «Сефэйшти» — Наклонный полет

**Действие 1.** Правая рука со шпагой опускается вниз, центр тяжести продолжает перемещаться влево, корпус слегка наклоняется вперед и поворачивается вправо на  $15^\circ$ , левая рука перемещается вперед до положения у сгиба локтя правой руки, пальцы направлены вперед, центр ладони направлен вверх, взгляд направлен на острие шпаги вперед-вниз (рис. 3-29).

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается по нижней дуге на правую ногу, правая нога сгибается в колене до положения на корточках, левая нога вытянута и немного согнута в колене, левая рука по чань опускается вниз до положения с внешней стороны левого бедра, пальцы направлены влево-вниз, центр ладони направлен вверх, одновременно правая рука по ходу перемещения центра тяжести и поворота поясницы вправо из положения слева-снизу перемещается по дуге вправо-вперед-вверх до положения выше



Рис. 3 — 29



Рис. 3 — 30

уровня плеча — острие шпаги направлено вправо-вверх. Действие правой руки сопровождается поворотом корпуса на  $75^\circ$  вправо, взгляд направлен на острие шпаги вправо-вверх (рис. 3-30).

**Требования:** действие шпагой вправо-вперед-вверх стимулируется соединением вращательных моментов промежности и поясницы, энергия пронизывает внешнюю сторону клинка.

**Предназначение:** поражение противника внешней стороной клинка по ходу движения снизу вверх. Удар может наноситься в промежность, область поясницы и шеи.

#### 11. «Чжаньчи дянью» — Опустив голову, расправить крылья

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается влево, корпус немного поворачивается влево. Правая рука делает отвлекающее движение шпагой по верхней дуге влево до положения слева перед лбом, центр ладони направлен к себе, острие шпаги направлено вправо-вверх, левая рука по верхней дуге перемещается до положения соответствия запястью правой руки, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-31).

**Требования:** перемещение шпаги вверх и перенесение центра тяжести координируются в вертикальной плоскости и заканчиваются одновременно.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, левой ногой, проходящей над правой ногой, делают шаг чабу (досл. воткнутый шаг; при шаге чабу колено одной ноги фиксируется с тыльной стороны сгиба колена другой ноги), ноги скрещены и согнуты в коленях, одновременно правая рука против чань делает движение шпагой из положения слева-внизу по дуге вправо-вверх, центр ладони направлен назад-вверх. Левая рука перемещается по нижней дуге вверх до положения «кончики пальцев выше головы», корпус наклоняется вперед-вниз, взгляд направлен через правое плечо на острие клинка (рис. 3-32, 3-32, а).

**Требования:** действие правой руки сопровождается опусканием корпуса вниз, боец смотрит на острие шпаги.

**Предназначение:** предположим, противник атакует спереди, в этом случае необходимо перенести центр тяжести и отвести острие его оружия вверх, дальнейшее стремительное и не-



Рис. 3 — 31





Рис. 3 — 32



Рис. 3 — 32а

ожиданное приседание позволяет атаковать противника шпагой либо в область промежности, либо в горло.

**Действие 3.** Пятка левой ноги ставится на землю, центр тяжести «падает» на левое бедро, левая нога согнута в колене, правая нога перед левой ногой делает шаг вправо, одновременно правая рука движением справа вниз и по чань влево вверх выводит шпагу вверх, острие клинка направлено вправо-вверх. Левая рука в положении цзяньчжи придерживает рукоятку шпаги, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-33).

**Требования:** действие шпагой соответствует действию левой руки и координируется с перемещением правой ноги.

**Действие 4.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, правая нога согнута в колене, левая нога вытянута, корпус поворачивается вправо на  $90^\circ$ , руки делают движение шпагой слева



Рис. 3 — 33



Рис. 3 — 34

перед лбом вверх и вправо-вниз до положения перед грудью: острие клинка направлено вправо-вперед, взгляд направлен на острие (рис. 3-34).

**Требования:** колющее действие шпагой вправо-вниз выполняется обеими руками и координируется с перемещением центра тяжести.

**Предназначение:** блокирование оружия противника, укол в запястье или ребро.

## 12. «Бацао сюньшэ» — Раздвигая траву, искать змею

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, левая нога согнута в колене, правая нога прямая (небольшой изгиб в колене сохраняется), корпус немного поворачивается вправо. Руки делают дугообразное движение шпагой влево до положения выше левого плеча, острие клинка направлено вправо-вверх, пальцы левой руки «приклеены» к запястью правой руки, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-35).

**Требования:** отвлекающее действие шпагой вверх сопровождается перемещением центра тяжести и поворотом поясницы на  $75^\circ$  влево, энергия пронизывает кисти рук.

**Действие 2.** Носок правой ноги разворачивается наружу, центр тяжести перемещается на правую ногу. Левая нога с внутренней стороны правой ноги делает шаг вправо-вперед, пятка касается земли, носок приподнят, левая нога немного согнута в колене. По ходу перемещения ноги корпус поворачивается вправо на  $180^\circ$ , шпага в правой руке, руки делают движение шпагой слева-вниз, перед собой, а затем вправо-вверх до положения над лбом, взгляд направлен влево-вперед (рис. 3-36).



Рис. 3 — 35



Рис. 3 — 36



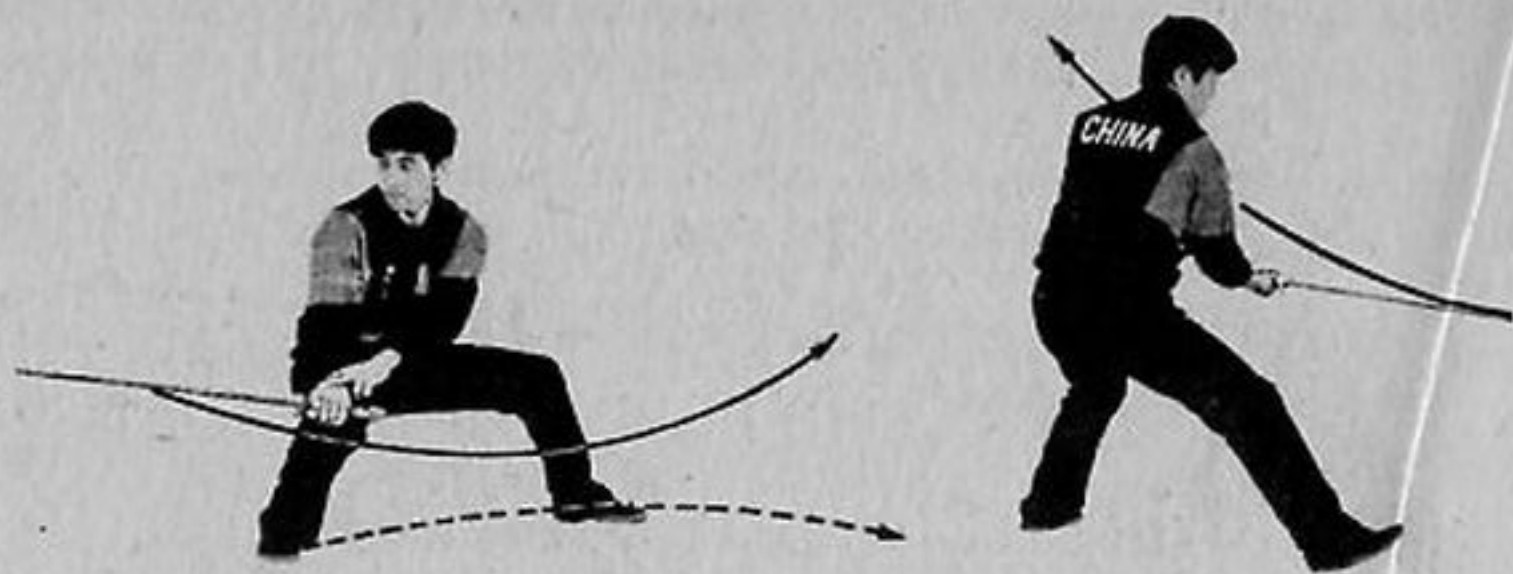


Рис. 3 — 37

Рис. 3 — 38

**Требования:** дугообразное действие шпагой координируется с перемещением ноги и поворотом корпуса.

**Предназначение:** отвлекающее действие шпагой вперед по ходу поворота корпуса, а также защита тела слева и справа.

**Действие 3.** Левая стопа касается земли, корпус поворачивается немного вправо, ноги сгибаются в коленях до положения на корточках, одновременно руки делают дугообразное движение слева-вверх и вправо-вниз до положения на уровне колена, центр правой ладони направлен вверх, острие шпаги направлено вправо, взгляд сопровождает перемещение острия клинка (рис. 3-37).

**Требования:** по ходу перемещения шпаги вниз ноги сгибаются в коленях, стойка центрированная; ни в коем случае нельзя искривлять поясницу и выпячивать ягодицы.

**Действие 4.** Носок левой ноги разворачивают наружу, центр тяжести смещается влево, левая нога полусогнута в колене, правую ногу приподнимают и делают шаг вперед, пятка касается земли, носок приподнят, одновременно руки делают горизонтальное движение шпагой перед собой справа-налево, очерчивая дугу в  $180^\circ$ , и фиксируются в положении выше колена, острие шпаги направлено влево; по ходу перемещения шпаги корпус одновременно с действием правой ноги поворачивается на  $180^\circ$  влево, взгляд сопровождает перемещение острия клинка (рис. 3-38).

**Требования:** корпус, опускаясь вниз, должен сохранять устойчивое центрированное положение.

**Предназначение:** поражение противника в нижние конечности и прорыв окружения.

### 13. «Цзиньцзи дули» — Золотая курочка стоит одиноко

**Действие 1.** Центр тяжести смещается вправо, корпус поворачивается вначале влево, а затем вправо. Носок правой ноги опускается

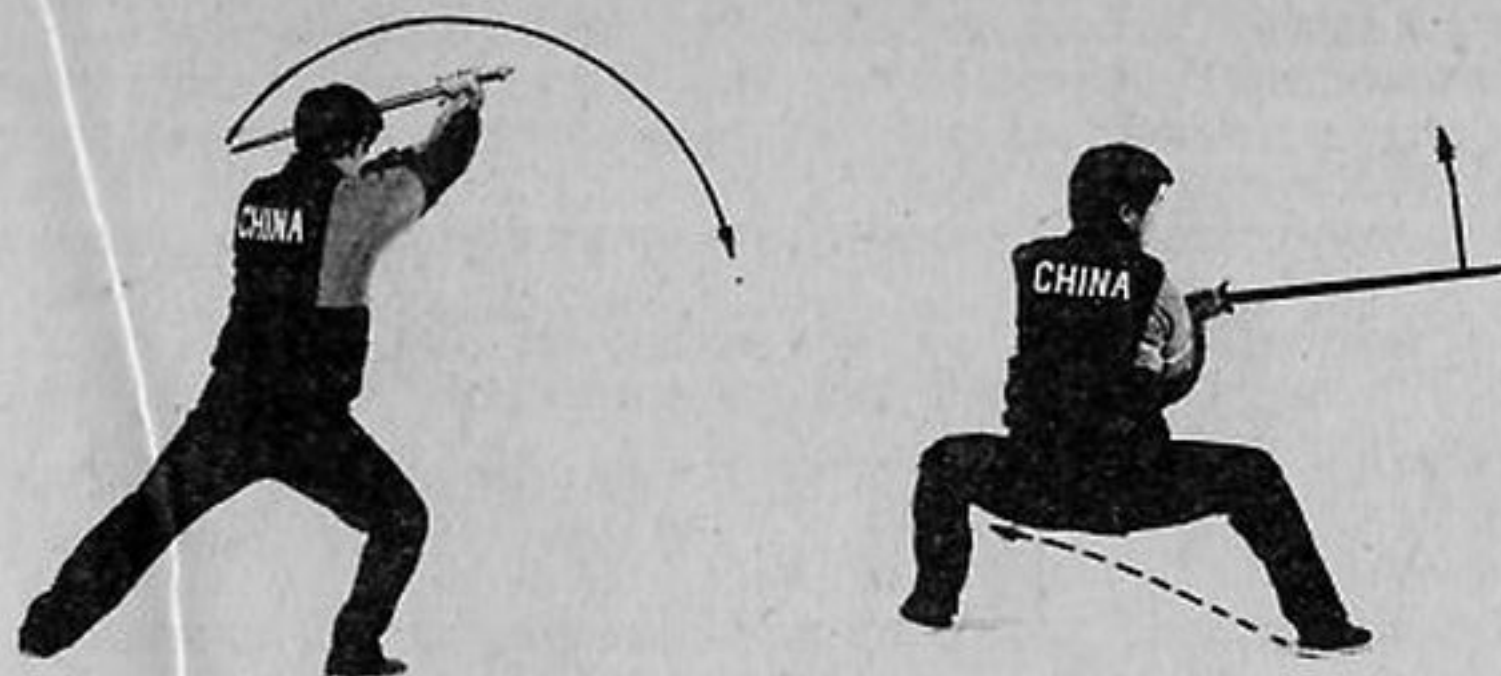


Рис. 3 — 39

Рис. 3 — 40

на землю, правая нога согнута в колене. Шпага в правой руке, пальцы левой руки «приклеены» к запястью правой руки, руки делают дугообразное движение шпагой вначале влево, а затем вправо до положения перед лбом, центры ладоней направлены наружу, острие клинка направлено влево, взгляд направлен вперед (рис. 3-39).

**Требования:** по ходу перемещения центра тяжести, поворота поясницы и вращения запястий энергия должна непрерывно разматываться, обеспечивая отклоняющее действие вверх.

**Действие 2.** Корпус опускается вниз, центр тяжести смещается влево, правая рука (плечо и предплечье), вращаясь по чань к себе, опускается до положения справа перед грудью, острие шпаги поднимается перед лбом вверх, затем перемещается вправо-вперед до уровня плеча, одновременно корпус поворачивается немного влево, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-40).

**Требования:** действие шпагой усиливается за счет энергии вращения промежности и поясницы.

**Действие 3.** Левая нога выпрямляется в колене, центр тяжести смещается влево, правая нога сгибается в колене и приподнимается.



Рис. 3 — 41



Шпага в правой руке, пальцы левой руки на запястье правой, руки поднимают шпагу до положения над лбом, острие клинка направлено вправо, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-41).

#### 14. «Сяньжэнь чжилу» — Святой указывает путь

**Действие 1.** Правая нога опускается на землю в правую сторону, левая нога сгибается в колене и приподнимается, правая рука выполняет колющий удар вправо-вниз, одновременно левая рука делает отклоняющее движение влево-вверх, взгляд направлен на правую руку по ходу ее перемещения вправо-вниз (рис. 3-42).

**Требования:** движения рук координируются в вертикальной плоскости, корпус немного наклоняется вперед, действие может выполняться на фазе выпуска энергии.

**Предназначение:** неожиданный укол противника.

#### 15. «Гайланьши» — Защита сверху

**Действие 1.** Лево́й ногой делают шаг назад и опускают, носок касается земли, правая нога сгибается в колене до положения на полукорточках, центр тяжести справа; одновременно верхняя часть корпуса поворачивается слева-направо на  $45^\circ$ , левая рука опускается до положения соответствия правой руке, правая рука немного приподнимается — шпага перемещается по нижней дуге до положения перед грудью, взгляд направлен вперед (рис. 3-43).

**Требования:** центр тяжести спереди; нога, находящаяся сзади, в положении сью; энергия поясницы направлена вниз.



Рис. 3 — 42



Рис. 3 — 43

**Действие 2.** Центр тяжести быстро смещается влево, правой ногой стремительно делают полшага назад, пятка выпускает энергию, одновременно руки делают расходящиеся движения влево-вправо, локти выпускают энергию; руки располагаются немного ниже плеч, острие шпаги направлено вперед, взгляд направлен вперед (рис. 3-44).

**Требования:** шаг назад должен быть энергичным и сопровождаться одновременным выпуском энергии локтей.

**Предназначение:** действие применяется в условиях, когда невозможен поворот корпуса, поражение может наноситься пяткой правой ноги, локтями и штырем рукоятки шпаги.

#### 16. «Гушу паньгэнь» — Корни векового дуба

**Действие 1.** Центр тяжести смещается вправо, ноги сгибаются в коленях до положения чабу, корпус поворачивается слева направо на  $90^\circ$ , правая рука со шпагой делает отклоняющее движение вверх до положения над лбом, острие клинка направлено влево, одновременно пальцы левой руки перемещаются до положения на запястье правой руки, взгляд направлен влево-вперед (рис. 3-45).

**Требования:** ноги неподвижны, носок правой ноги немного развернут наружу, по ходу поворота вправо корпус опускается, одновременно руки выполняют движение вверх.

**Предназначение:** отклонение оружия противника назад, нейтрализация его энергии за счет стремительного поворота в ожидании удобного момента для атаки.



Рис. 3 — 44



Рис. 3 — 45

#### 17. «Эху пуши» — Голодный тигр бросается на добычу

**Действие 1.** Лево́й ногой с внутренней стороны правой ноги делают шаг влево, пятка касается земли, носок приподнят. Правая рука, вращаясь в запястьи к себе, опускается до положения справа у



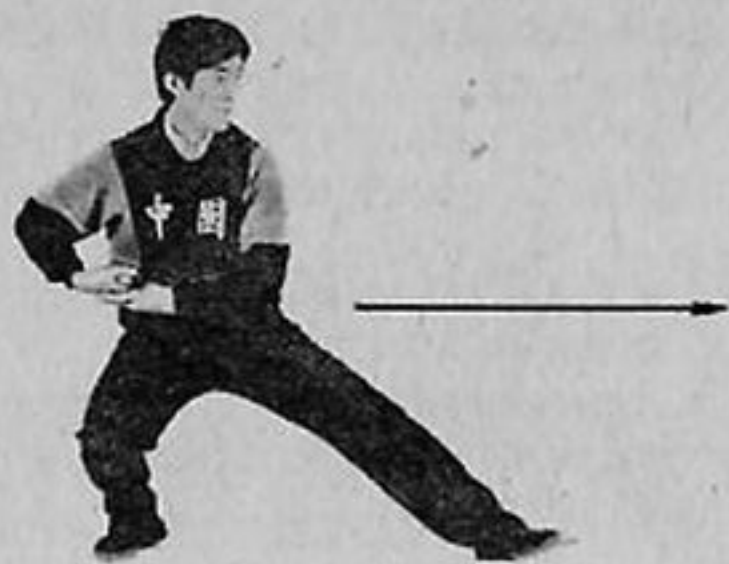


Рис. 3 — 46



Рис. 3 — 47

поясницы, острие шпаги направлено влево-вперед на уровне поясницы, взгляд направлен на острие клинка (рис. 3-46).

**Требования:** центр тяжести на правом бедре, шаг левой ноги легкий и естественный; энергия накапливается в готовности к выпуску.

**Действие 2.** Центр тяжести смещается влево, ноги принимают левую позицию гунбу; корпус поворачивается влево на  $75^\circ$ ; руки делают выпад шпагой вперед, центры ладоней направлены вверх, взгляд направлен вперед (рис. 3-47).

**Требования:** в момент выпада энергия поднимается от правой стопы в бедро, захватывает поясницу, через плечи и локти проходит в острие клинка.

**Предназначение:** после отклонения оружия противника действие направлено на атаку противника шпагой в область груди или живота.

#### 18. «Цинлун байвэй» — Черный дракон вертит хвостом

**Действие 1.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается вправо, правая нога согнута в колене, ноги неподвижны. По ходу поворота корпуса руки делают дугообразное движение шпагой вниз с внешней стороны левого бедра и вверх до положения справа надо лбом, центры ладоней направлены наружу, острие клинка направлено влево-вперед-вниз, взгляд направлен влево-вперед (рис. 3-48).

**Требования:** действие шпагой выполняется по ходу поворота корпуса.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается влево, корпус поворачивается вначале вправо, а затем влево, пятки на месте. Руки поднимают шпагу перед головой вверх-влево, затем следует дугообразное движение с правой стороны корпуса вниз-вправо-вверх,



Рис. 3 — 48

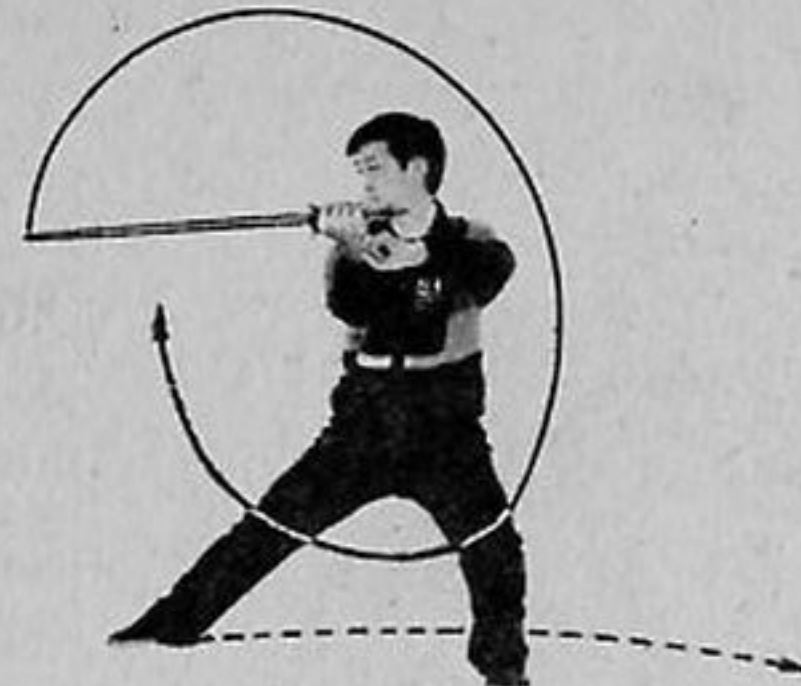


Рис. 3 — 49

острие клинка направлено вправо на уровне плеч, по ходу вращения шпаги центры ладоней разворачиваются к себе, взгляд направлен вправо по ходу перемещения острия (рис. 3-49).

**Требования:** действие шпагой выполняется по ходу перемещения центра тяжести и поворота корпуса, шпагой делают дугообразное движение вверх с внешней стороны правого бедра.

**Предназначение:** защита ног, головы и корпуса за счет поворотов и дугообразных движений шпаги влево-вправо.

#### 19. «Даоцзюань гун» — Обратные вращения плеч

**Действие 1.** Правой ногой с внутренней стороны левой ноги делают шаг назад, шпага в правой руке, левая рука «приклеена» к запястью правой руки — шпагой делают дугообразное движение с левой сто-



Рис. 3 — 50



Рис. 3 — 51





Рис. 3 — 52

роны корпуса вверх и *против чань* вправо до положения справа сверху, одновременно корпус поворачивается слева-направо на  $180^\circ$ , взгляд направлен влево-вперед (рис. 3-50).

**Требования:** в момент, когда шпагой делают отвлекающее движение снизу-вперед-вверх, правая нога выполняет действие назад, перемещение шпаги координируется с поворотом корпуса.

**Действие 2.** Лево́й ногой с внутренней стороны правой ноги делают шаг назад, шпага в правой руке, пальцы левой руки на запястье правой — шпагой делают дугообразное движение с правой стороны корпуса вверх и *по чань* влево до положения слева сверху,

одновременно корпус поворачивается справа налево на  $180^\circ$ , взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-51).

**Требования:** левая нога перемещается назад в момент, когда шпага очерчивает окружность в  $180^\circ$ .

**Действие 3.** Центр тяжести смещается вправо, правая нога сгибается в колене; корпус поворачивается вначале влево, а затем вправо; по ходу смещения центра тяжести и поворотов корпуса руки делают движение шпагой перед лицом по кругу вниз с левой стороны корпуса, острие шпаги направлено вниз; *руки против чань* перемещаются до положения справа перед головой на уровне выше плеч, взгляд направлен по ходу вращения шпаги влево (рис. 3-52).

**Требования:** пятки на месте; действие шпагой, перемещение центра тяжести и повороты поясницы влево-вправо выполняются координированно и представляют единый процесс.

**Предназначение:** упражнение «Даоцзюань гун» предполагает оборонительные действия с отходом назад, однако в «отходе» заключена победа».

## 20. «Ема тяодун» — Дикая лошадь перепрыгивает через яму

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, левая нога прямая, правая нога сгибается в колене и приподнимается. Руки делают расходящиеся движения по дугам вниз, а затем вновь соединяются перед грудью, острие шпаги направлено вперед, корпус поворачивается вправо на  $15^\circ$ , взгляд направлен вперед (рис. 3-53).

**Требования:** левая нога твердо стоит на земле, стопа правой ноги «зависает» под промежностью, плечи свободные, локти



Рис. 3 — 53



Рис. 3 — 54

опущены, энергия опущена в даньтянь, «позиция устойчивостью не уступает горе Тайшань».

**Действие 2.** Правой ногой делают шаг вперед и опускают, пятка касается земли, носок приподнят, левая нога полусогнута в колене, руки на месте, взгляд направлен вперед (рис. 3-54).

**Действие 3.** Ноги из положения упора стремительно выталкивают тело вперед-вверх, причем правая нога следует за левой, руки на месте, взгляд направлен вперед (рис. 3-55).

**Действие 4.** После прыжка тело «приземляется» на левую ногу, правая стопа приподнята, руки на месте, взгляд направлен вперед (рис. 3-56).



Рис. 3 — 55

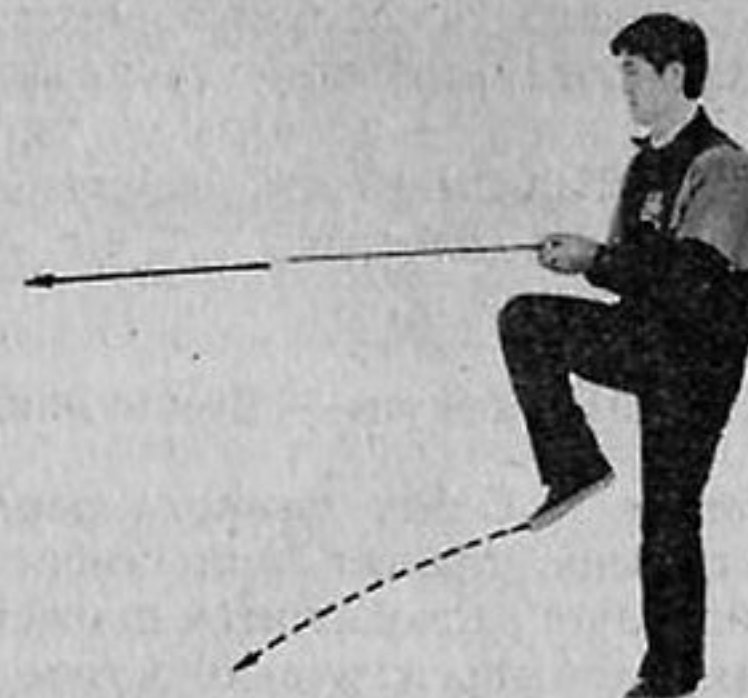


Рис. 3 — 56



**Действие 5.** Правая нога делает шаг вперед и опускается — корпус принимает правую позицию гунбу, руки делают колющий выпад вперед на уровне поясицы (рис. 3-57).

**Требования:** все действия упражнения «Ема тяодун» (рис. 3-53 — 3-57) выполняются на едином дыхании и четко координируются, прыжок должен быть легким и естественным, а колющий удар — точным.

**Предназначение:** прорыв окружения и атака на дальней дистанции.

## 21. «Байшэ тусинь» — Белая змея выпускает яд

**Действие 1.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести смещается влево, левая нога сгибается в колене — корпус принимает левую позицию гунбу, руки делают вращательное движение шпагой справа перед собой влево-назад, одновременно по ходу перемещения шпаги корпус поворачивается справа-налево на  $180^\circ$ , взгляд направлен вперед (рис. 3-58).

**Требования:** действие шпагой усиливается за счет вращательного движения поясицы, энергия пронизывает лезвие клинка, шпага очерчивает полукруг в  $180^\circ$ .

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается вправо, правая нога сгибается до положения на корточках, левая нога прямая, носок левой ноги приподнят и ориентирован вовнутрь; руки перемещаются до положения перед животом, центры ладоней направлены вверх. По ходу перемещения центра тяжести корпус поворачивается вправо на  $45^\circ$ , взгляд направлен влево-вперед (рис. 3-59).

**Требования:** перенос центра тяжести обеспечивается вращательной энергией промежности. Ни в коем случае нельзя приседать по прямой линии назад, позиция должна обеспечивать наличие упругой силы; в момент приседания голова руководит энергией.



Рис. 3 — 57

Рис. 3 — 58

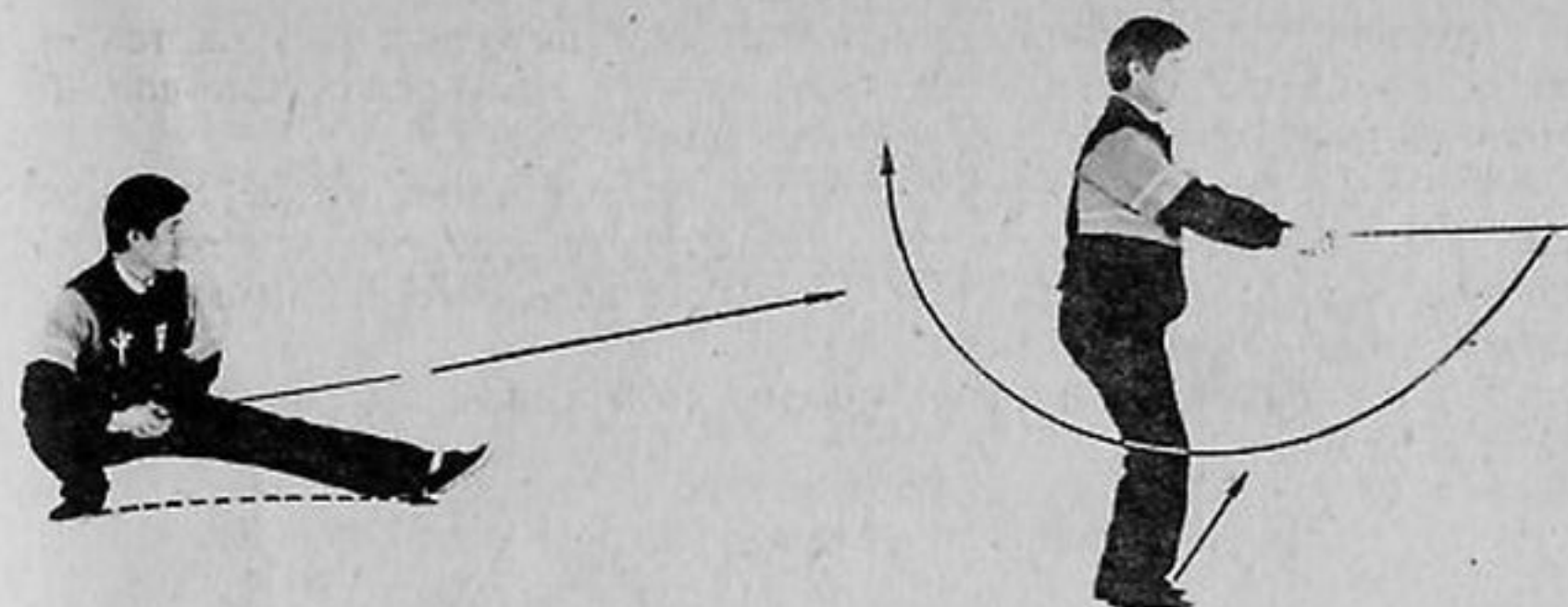


Рис. 3 — 59

Рис. 3 — 60

**Действие 3.** Центр тяжести смещается влево, правая нога перемещается к внутренней стороне левой ноги — корпус принимает вертикальную стойку, ноги слегка согнуты в коленях, по ходу перемещения правой ноги верхняя часть корпуса поворачивается справа-налево на  $45^\circ$ , одновременно руки с правой стороны поясицы делают выпад шпагой вперед, взгляд направлен вперед (рис. 3-60).

**Требования:** смещение центра тяжести, шаг правой ногой и колющий выпад выполняются координированно и представляют единый процесс.

**Предназначение:** горизонтальный мах шпагой с поворотом корпуса позволяет поражать противника в грудь и ребра; действие 2 увеличивает дистанцию и обеспечивает подвижность и маневренность промежности; действие 3 предусматривает энергичный колющий удар снизу-вверх в область живота.

## 22. «Улун байвэй» — Дракон вертит хвостом

**Действие 1.** Левая нога сгибается в колене и приподнимается, корпус поворачивается вправо, одновременно руки делают движение шпагой перед собой вниз и с правой стороны корпуса назад-вверх до положения на уровне плеча, взгляд направлен вперед (рис. 3-61).

**Требования:** перемещение шпаги с правой стороны корпуса по дуге вверх выполняется одновременно с поворотом корпуса и подъемом ноги, энергия опускается в даньтянь, все движения координированы в вертикальной плоскости.

**Действие 2.** Левая нога опускается вперед, внешняя сторона стопы касается земли, носок развернут наружу, одновременно руки выполняют рубящее движение шпагой из-за спины вперед-вниз, взгляд направлен вперед (рис. 3-62).





Рис. 3 — 61



Рис. 3 — 62

**Требования:** рубящий удар выполняется одновременно с «приземлением» левой ноги. Энергия поясницы опускается вниз, запястье расслаблено, острие шпаги насыщено энергией.

**Предназначение:** предположим, противник копьем или шпагой атакует в левое колено, стремительный подъем ноги позволяет избежать удара, а действие шпагой — нанести укол в запястье.

**Действие 3.** Правая нога сгибается в колене и приподнимается, левая нога прямая (слегка согнута в колене), корпус поворачивается влево, одновременно руки делают движение шпагой вниз и с левой стороны корпуса влево-назад до положения на уровне плеча, взгляд направлен вперед (рис. 3-63).

**Требования:** перемещение шпаги с левой стороны корпуса по дуге вверх выполняется одновременно с поворотом корпуса и подъемом ноги.



Рис. 3 — 63



Рис. 3 — 64

**Действие 4.** Правая нога опускается вперед, пятка касается земли, носок развернут наружу, левая нога слегка согнута в колене, руки делают движение шпагой из-за спины вперед — в действие включены как рубящий, так и колющий элементы, взгляд направлен вперед (рис. 3-64).

**Требования:** действие шпагой и «приземление» правой ноги выполняются одновременно, запястья расслаблены, энергия пронизывает острие клинка.

**Предназначение:** аналогично предназначению к действиям 1, 2 данного упражнения, но при условии атаки противника шпагой или копьем уже в правое колено.

### 23. «Чжункуй чжанцзянь» — Богатырь Чжункуй фехтует шпагой

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается вправо, носок правой ноги опускается на землю, левой ногой с внутренней стороны правой ноги делают шаг вперед. Одновременно правая рука разворачивается в кисти так, чтобы центр ладони был направлен наружу, руки делают движение шпагой с внешней стороны правой ноги, острие клинка направлено вниз, одновременно корпус поворачивается вправо на  $130^\circ$ , взгляд сопровождает перемещение клинка (рис. 3-65).

**Требования:** правая нога согнута в колене, движение левой ноги естественное, руки делают движение шпагой по ходу поворота корпуса.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается влево, левая нога слегка сгибается в колене, правую ногу приподнимают и делают полшага вправо-назад, пятка касается земли, носок приподнят, одновременно правая рука разворачивается по чань, пальцы левой руки также перемещаются вверх до положения перед лбом, шпагой



Рис. 3 — 65



Рис. 3 — 66





Рис. 3 — 67



Рис. 3 — 68

делают обманное движение перед собой вверх, взгляд направлен на острие клинка (рис. 3-66).

**Требования:** перемещение правой ноги выполняется одновременно с действием шпагой.

**Предназначение:** быстрый шаг вправо-назад с одновременным действием шпагой вверх позволяет уходить от атаки противника сзади и угрожать ему атакой в область промежности и живота.

**Действие 3.** Носок правой ноги опускается на землю, руки делают движение шпагой перед головой вверх-влево-вниз, запястья разворачиваются так, что центры ладоней направлены наружу, острие шпаги направлено влево-вниз, взгляд направлен на острие клинка (рис. 3-67).

**Действие 4.** Центр тяжести перемещается вправо, корпус поворачивается вправо на  $15^\circ$ , левая нога делает полшага назад, носок касается земли, правая рука перемещается до положения справа над головой, центр ладони направлен наружу. Левая рука в положение цзяньчжи делает движение *против чань* вперед до положения взаимного соответствия острию клинка, взгляд направлен вперед (рис. 3-68).

**Требования:** движение правой руки со шпагой вверх сопровождается опусканием энергии; плечи свободные, колени согнуты, стойка центрированная, внимание сосредоточено.

**Предназначение:** защита головы; нанесение удара рукояткой шпаги в голову противника.

#### 24. «Лохань сяндун» —

Алохань (будд. святой) побеждает дракона

**Действие 1.** Лево́й ногой делают шаг вперед, вся ступня касается земли, корпус поворачивается влево на  $15^\circ$ , центр тяжести пере-

мещается на левую ногу — нога согнута в колене, правая рука делает колющее движение шпагой влево-вперед-вниз, левая рука перемещается вверх к рукоятке шпаги, взгляд направлен на острие клинка (рис. 3-69).

**Требования:** перемещение центра тяжести, шаг левой ногой и укол шпагой должны выполняться одновременно.

**Предназначение:** нейтрализация оружия противника и резкий выпад в область живота и ребер.

#### 25. «Хэйсюн фаньбэй» —

Черный медведь поворачивается спиной

**Действие 1.** Корпус быстро поворачивается вправо на  $90^\circ$ , правую ногу приподнимают и делают шаг вправо-назад — стопа резко и энергично опускается на землю, центр тяжести перемещается на правую ногу; одновременно руки делают движение шпагой перед головой вверх и вправо-вниз, взгляд направлен на острие клинка (рис. 3-70).

**Требования:** поворот корпуса, «приземление» ноги и рубящий удар шпагой выполняются одновременно, энергия пронизывает острие клинка.

**Предназначение:** поражение противника, нападающего сзади, за счет рубящего удара с поворотом корпуса.



Рис. 3 — 69



Рис. 3 — 70

#### 26. «Яньцзы чжони» —

Ласточка таскает глину

**Действие 1.** Корпус поворачивается влево на  $180^\circ$ , левая нога сгибается в колене и приподнимается; левая рука делает расходящееся движение влево-вниз, пальцы направлены влево-вниз, ла-





Рис. 3 — 71



Рис. 3 — 72

донь направлена вперед; правая рука делает движение шпагой вниз с внешней стороны правого бедра, острие клинка направлено вправо-вниз, взгляд направлен вперед (рис. 3-71).

**Требования:** поворот корпуса и подъем левой ноги выполняются одновременно с расходящимся движением рук; правая нога плотно стоит на земле, позиция устойчивая, корпус расслаблен и ориентирован вниз.

**Действие 2.** Лево́й ногой делают шаг вперед; руки выполняют сходящиеся движения слева-справа до положения перед грудью — острие шпаги направлено вверх. По ходу этих действий правой ногой с внутренней стороны левой ноги делают шаг вперед, центр тяжести «падает» на правое бедро, одновременно руки делают движение шпагой вперед-вниз, острие шпаги направлено вперед-вниз, взгляд направлен на острие клинка (рис. 3-72).

**Требования:** перемещения ног, сходящиеся движения рук и колющий удар шпагой выполняются координированно.

**Предназначение:** упражнение может быть использовано для встречи противника, атакующего сзади (за счет поворота корпуса), уменьшения дистанции (за счет действий ног) и фронтального удара шпагой.

## 27. «Байшэ тусинь» — Белая змея выпускает яд

**Действие 1.** Лево́й ногой делают шаг вперед до положения ноги вместе, руки делают горизонтальный колющий выпад шпагой вперед, центры ладоней направлены вверх, взгляд направлен вперед (рис. 3-73).

**Требования:** колющий выпад шпагой усиливается энергией поясницы и промежности, энергия достигает острия клинка.

**Предназначение:** поражение отступающего противника в грудь или живот.

## 28. «Сефэйши» — Наклонный полет



Рис. 3 — 73



Рис. 3 — 74

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, корпус поворачивается немного влево, правой ногой делают шаг вправо-назад, ноги сгибаются в коленях; шпага в правой руке, пальцы левой руки в положении цзяньчжи «приклеены» к запястью правой руки — руки делают движение шпагой вниз до положения над левым коленом, острие клинка направлено вперед-вниз, взгляд направлен вправо-назад (рис. 3-74).

**Требования:** перемещение центра тяжести влево, шаг ногой вправо-назад, небольшой поворот корпуса влево и действие шпагой вниз — все эти движения координированны и энергетически взаимосвязаны, шаг правой ногой должен быть легким и естественным.



Рис. 3 — 75



**Предназначение:** нейтрализация противника, нападающего справа-сзади за счет стремительного поворота корпуса влево; захват правой ногой левой ноги противника.

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо на  $45^\circ$ ; центр тяжести перемещается на правую ногу; правая рука делает движение шпагой слева-направо и перед животом вправо-вверх, острие клинка направлено наклонно вправо-вверх; левая рука перемещается до положения с внешней стороны левого колена, пальцы направлены влево, центр ладони направлен вперед-вверх, взгляд направлен влево-вперед (рис. 3-75).

**Требования:** действие шпагой усиливается энергией поясницы и промежности, энергия пронизывает внешнюю поверхность клинка.

**Предназначение:** действие может быть использовано для поражения противника в горло (шею).

### 29. «Инсюн доучжи» — Схватка орла и медведя

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, корпус поворачивается влево на  $45^\circ$ , правая рука делает движение шпагой влево-вверх, левая рука перемещается до положения на запястье левой, острие клинка направлено вправо-вверх, взгляд направлен вправо (рис. 3-76).

**Требования:** перемещение центра тяжести и обманное движение шпагой выполняются координированно с поворотом корпуса.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога сгибается в колене и приподнимается, корпус поворачивается вправо на  $45^\circ$ , руки делают над головой дугообразное движение шпагой вверх-влево, затем с внешней стороны левого колена назад



Рис. 3 — 76



Рис. 3 — 77

и снова вправо-вверх — острие клинка направлено вниз, руки в положении над правым плечом, взгляд направлен влево-вниз (рис. 3-77).

**Требования:** в момент прохождения шпаги по дуге с внешней стороны левого бедра центр тяжести смещается вправо, левая нога приподнимается; корпус координирован в вертикальной плоскости.

### 30. «Яньцзы чжони» — Ласточка таскает глину

**Действие 1.** Корпус поворачивается влево и опускается вниз, левая нога «приземляется» по направлению вперед, колени согнуты до положения на корточках — правая нога сзади, левая нога спереди, центр тяжести на правой ноге — передняя часть стопы касается земли; руки делают движение шпагой вниз-назад, затем по дуге выводят шпагу вверх — острие клинка направлено вверх, глаза сопровождают перемещение острия шпаги; в момент, когда острие направлено вверх, взгляд фиксирован вперед (рис. 3-78).

**Требования:** так называемое вырезающее действие шпагой сопровождается опусканием корпуса вниз и координируется с поворотом корпуса.

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести переносится на левую ногу, правую ногу приподнимают и делают шаг вперед; руками направляют острие шпаги за головой вверх и делают «пронизывающее» движение вправо-вниз — это действие совпадает с перемещением правой ноги; верхняя часть корпуса поворачивается слева-направо на  $90^\circ$ , взгляд направлен вправо-вниз (рис. 3-79).

**Требования:** все движения выполняются и заканчиваются одновременно.



Рис. 3 — 78



Рис. 3 — 79



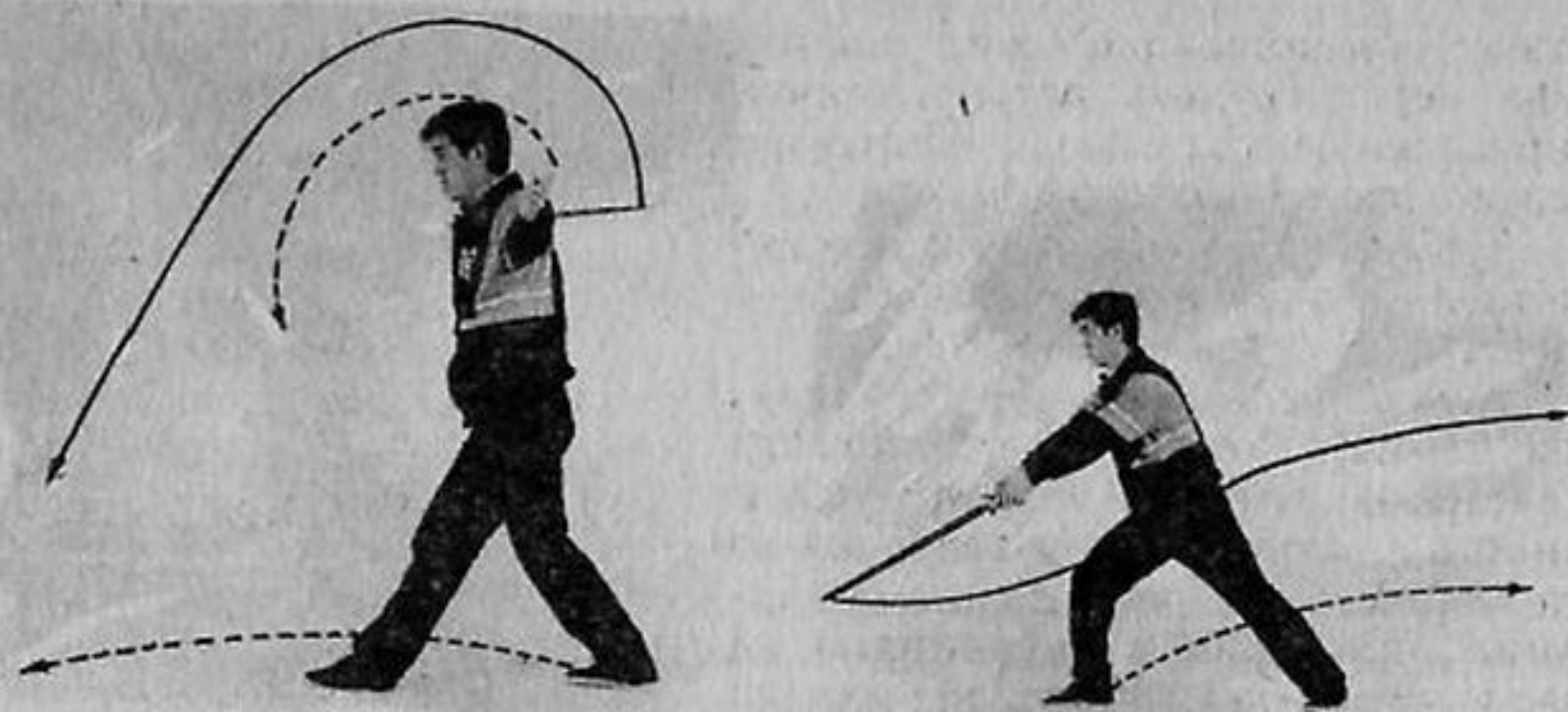


Рис. 3 — 80

**Предназначение:** круговая оборона, усиленная «вырезающим» действием шпаги.

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, левую ногу приподнимают и делают шаг вперед, шпага в правой руке — по ходу перемещения ноги руки из положения перед животом делают расходящиеся движения влево-вправо до уровня плеч, взгляд направлен вперед (рис. 3-80).

**Требования:** выполняя расходящееся движение руками, необходимо следить за тем, чтобы плечи были свободны, а локти опущены, энергия поясницы ориентируется вниз.

**Действие 4.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, правую ногу приподнимают и делают большой шаг вперед, одновременно руки, соединяясь перед лицом, выполняют точечное колющее движение вперед-вниз. Центр тяжести справа, взгляд направлен вперед-вниз (рис. 3-81).

**Требования:** в момент колющего удара энергия пронизывает запястья, которые управляют шпагой. Запястья не должны быть напряжены.

**Предназначение:** поражение противника в запястья и жизненно важные точки.

### 31. «Чжайсин хуаньдоу» — Звездопад

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается влево, правая нога приподнимается и делает шаг вправо-назад, центр тяжести справа, верхняя часть корпуса по ходу перемещения ноги поворачивается слева-направо на 90°, одновременно руки делают движение шпагой слева-направо-вперед до положения на уровне груди, взгляд направлен вперед (рис. 3-82).

**Действие 2.** Корпус поворачивается влево, ноги сгибаются в коленях, центр тяжести смещается до положения между ног, руки

делают обманное движение шпагой вверх перед грудью, острие клинка направлено вверх, взгляд направлен вперед (рис. 3-83, а, б).

**Требования:** движения накапливают энергию в готовности к выпуску.

**Действие 3.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести смещается вправо; левая рука в позиции цзяньчжи и правая рука со шпагой делают расходящиеся давящие движения влево-вправо на фазе выпуска энергии, острие клинка направлено вверх, руки на уровне плеч, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-84).

**Требования:** выпуск энергии должен быть полным, дух ни в коем случае не должен «плавать на поверхности».

**Предназначение:** отражение атаки противника, нападающего сзади, слева или справа, за счет энергичного действия, способного «сдвинуть с места гору Тайшань».



Рис. 3 — 82



Рис. 3 — 83 а



Рис. 3 — 83 б

### 32. «Хайди лаоюе» — Ловить луну на дне моря

**Действие 1.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается влево, правую ногу приподнимают и делают шаг влево-вперед, принимая позицию гунбу; по ходу движения ноги правая рука





Рис. 3 — 84

Рис. 3 — 85

делает парирующее движение шпагой справа-налево-вниз, центр ладони направлен вверх, левая рука перемещается вверх до положения над головой; шаг правой ногой сопровождается также поворотом корпуса влево на  $135^\circ$ , причем корпус немного наклоняется вперед, взгляд направлен вперед-вниз (рис. 3-85).

**Требования:** все движения данного действия выполняются одновременно.

**Предназначение:** поражение противника в область промежности.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога сгибается в колене и приподнимается, правая рука выполняет провоцирующее действие острием шпаги вверх, левая рука в положении цзяньчжи перемещается до положения с внутренней стороны запястья правой руки, руки на уровне головы, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-86).

**Требования:** в момент действия шпагой энергия проходит вдоль тыльных сторон запястий и проникает в острие клинка, бедра свободные, поясница ориентирована вниз.

**Предназначение:** после поражения противника в область промежности колющим ударом шпаги производят энергичный рассекающий маневр снизу вверх. В движение следует вложить силу, «способную рассечь гору Хуашань».

### 33. «Сяньжэнь чжилу» — Святой указывает путь

**Действие 1.** Правой ногой делают шаг вправо-вперед, по ходу перемещения правой ноги левая нога сгибается в колене и приподнимается; правая рука наносит колющий удар шпагой



Рис. 3 — 86

Рис. 3 — 87

сверху-вправо-вниз, левая рука перемещается влево-вверх, взгляд направлен вправо-вниз (рис. 3-87).

**Требования:** при ударе шпагой корпус немного наклоняется вперед, стабильное положение корпуса определяется правильным расположением левой ноги и левой руки — центр тяжести должен занимать устойчивую позицию. Действие шпагой может выполняться на фазе выпуска энергии.

**Предназначение:** поражение противника в промежность, колено или бедро.

### 34. «Фэнхуан дяньтоу» — Птица феникс опускает голову

**Действие 1.** Корпус немного поворачивается влево, правая нога сгибается в колене, левой ногой делают шаг вперед, пятка касается земли, носок приподнят; правая рука, вращаясь в локте, направляет острие шпаги к себе, клинок направлен вниз, левая рука перемещается вниз до положения выше уровня локтя, взгляд направлен вправо-назад (рис. 3-88).

**Требования:** при выполнении движений энергия должна опускаться вниз.

**Предназначение:** действие может быть использовано в качестве ложного, отвлекающего маневра.

**Действие 2.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога делает полшага вперед — передняя часть стопы касается земли, пятка приподнята, колено согнуто; правая рука делает дугобразное движение шпагой с правой стороны корпуса вперед-вверх, заканчивая действие то-





Рис. 3 — 88



Рис. 3 — 89

чечным колющим ударом назад; левая рука перемещается к запястью правой руки, взгляд направлен вправо-назад (рис. 3-89).

**Требования:** перемещение центра тяжести влево, шаг правой ногой, вращение запястья правой руки и колющий удар шпагой назад — все эти действия выполняются координированно, как бы на едином дыхании. Энергия поясницы ориентирована вниз.

**Предназначение:** неожиданный укол противника назад с поворотом корпуса после обманного движения.

### 35. «Яньцзы чжони» — Ласточка таскает глину

**Действие 1.** Правой ногой делают небольшой шаг вперед, по ходу перемещения правой ноги левая нога сгибается в колене; руки делают одновременные расходящиеся движения сверху-вниз перед собой влево-вправо, острие шпаги направлено вправо-вниз, взгляд направлен вперед (рис. 3-90).

**Требования:** расходящиеся движения рук и подъем левой ноги координируются в вертикальной плоскости.

**Действие 2.**левой ногой делают шаг влево-вперед, правой ногой с внутренней стороны левой ноги также делают шаг влево-вперед; центр тяжести справа, тело принимает правую позицию гунбу; одновременно с перемещением ног правая рука делает движение шпагой по дуге вверх-вперед, заканчивая действие колющим ударом вниз; левая рука в позиции цзяньчжи перемещается вверх-вперед до положения соответствия с правой рукой (также удерживает шпагу), взгляд направлен вперед-вниз (рис. 3-91).

**Требования:** поясница ориентирована вниз, энергия пронизывает острие клинка.



Рис. 3 — 90



Рис. 3 — 91

### 36. «Байшэ тусинь» — Белая змея выпускает яд

**Действие 1.**левой ногой делают шаг вперед до положения ноги вместе, колени слегка согнуты; руки по ходу перемещения ноги делают движение шпагой перед собой немного вверх до положения выше уровня поясницы и выполняют горизонтальный колющий удар вперед, взгляд направлен вперед (рис. 3-92).

**Требования:** перемещение ноги сопровождается опусканием энергии поясницы вниз, перед выпадом руки выполняют небольшое действие вниз к себе.

**Предназначение:** поражение противника в живот и поясницу, причем выпад шпагой усиливается энергией поясницы.

### 37. «Сефэйши» — Наклонный полет

**Действие 1.**Корпус поворачивается влево, центр тяжести перемещается влево, правую ногу приподнимают и делают шаг вправо-назад, колени немного согнуты; шпага в правой руке, руки делают движение шпагой вниз до положения над левым коленом, острие клинка направлено вперед-вниз, взгляд направлен вправо-вниз (рис. 3-93).

**Требования:** бедра в свободном положении, причем энергия заключена в левом бедре.

**Предназначение:** действие относится к тактическим приемам «привлечь сверху — атаковать снизу». Предположим, противник нападает сзади, стремительный поворот корпуса с приседанием позволяет нейтрализовать его энергию; правой ногой можно блокировать ногу противника.





Рис. 3 — 92



Рис. 3 — 93

**Действие 2.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается по нижней дуге в правое бедро, правая нога сгибается в колене до положения на корточках; шпага в правой руке, центр ладони направлен вверх, рука делает движение шпагой по наклонной вправо-назад-вверх, причем клинок разворачивается внешней стороной, а все действие усиливается вращательной энергией поясницы; левая рука перемещается до положения над левым коленом, центр ладони направлен вперед-вверх, взгляд направлен вперед (рис. 3-94).

**Требования:** действие шпагой выполняется по ходу перемещения центра тяжести, энергия пронизывает клинок шпаги.

**Предназначение:** поражение противника за счет действия шпагой снизу-вверх-назад после нейтрализации.

### 38. «Цзо то цяньцзинь» — Тысяча цзиней слева

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести смещается влево, правая нога сгибается в колене и приподнимается; одновременно правая рука перемещается по нижней дуге к себе до положения перед грудью, левая рука также делает движение к себе до положения соответствия правой руке (удерживает рукоятку шпаги), острие клинка направлено вправо, взгляд направлен вперед (рис. 3-95).

**Требования:** при выполнении движений плечи должны быть свободны, локти опущены, колени согнуты, энергия ориентирована вниз, положение тела устойчивое.

**Действие 2.** Правой ногой делают шаг вправо-вперед, по ходу перемещения правой ноги левая нога сгибается в колене и приподнимается, центр тяжести на правом бедре, правая нога не-



Рис. 3 — 94



Рис. 3 — 95

много согнута в колене, верхняя часть корпуса ориентирована вниз, взгляд направлен вперед (рис. 3-96).

**Требования:** шаг правой ногой должен быть легким и естественным, действие предполагает накопление энергии в готовности к выпуску.

**Действие 3.**левой ногой делают шаг вперед, центр тяжести перемещается на левую ногу — корпус принимает левую позицию гунбу; одновременно руками делают горизонтальный выпад шпагой вперед на уровне груди, острие клинка направлено вправо, взгляд направлен вперед (рис. 3-97).

**Требования:** действие шпагой выполняется за счет объединенного усилия рук.

**Предназначение:** отклонение оружия противника влево, пружинистое толкающее действие вперед.



Рис. 3 — 96



Рис. 3 — 97



### 39. «Ю то цянцзинь» — Тысяча цзиней справа

**Действие 1.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается вправо, левая нога сгибается в колене и приподнимается; правая нога немного согнута в колене; руки делают дугобразное движение шпагой вверх-влево до положения перед грудью, острие шпаги направлено влево, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-98).

**Требования:** перемещение центра тяжести, подъем левой ноги, разворот шпаги и поворот корпуса координируются в вертикальной плоскости.

**Действие 2.** Левую ногу опускают на землю, по ходу этого движения правой ногой с внутренней стороны левой ноги делают шаг вперед, центр тяжести перемещается на правую ногу — тело принимает правую позицию гунбу; одновременно руки делают горизонтальный выпад шпагой вправо-вперед, острие шпаги направлено вправо ниже уровня плеча, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-99).

**Требования:** шаг правой ногой должен быть большим, левая нога в упоре, выпад шпагой выполняется за счет объединенного усилия рук.

**Предназначение:** отклонение оружия противника вправо, пружинистое толкающее действие вперед.



Рис. 3 — 98



Рис. 3 — 99

### 40. «Яньцзы чжони» — Ласточка таскает глину

**Действие 1.** Лево́й ногой с внутренней стороны правой ноги делают шаг вперед, носок касается земли, пятка приподнята; руки выполняют расходящееся действие влево-вправо, центр правой ладони направлен вперед-вверх, острие шпаги направлено вправо-вниз, центр левой ладони направлен вперед, взгляд направлен вперед (рис. 3-100).



Рис. 3 — 100



Рис. 3 — 101

**Требования:** шаг должен быть легким и естественным, расходящиеся движения рук дугобразные, действие должно реализовать принцип «в кай содержится хэ, в хэ содержится кай».

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается влево, по ходу перемещения центра тяжести правую ногу приподнимают и делают большой шаг вперед; центр тяжести справа, тело в правой позиции гунбу, руки слева-справа (с обеих сторон корпуса) выполняют дугобразные движения до положения перед головой, где приходят в положение взаимного соответствия (левая рука захватывает рукоятку шпаги) и за счет силы запястий наносят колющий удар вперед-вниз, взгляд направлен на острие клинка (рис. 3-101).

**Требования:** энергия достигает запястий, колющий удар наносится одновременно с перемещением правой ноги.

**Предназначение:** поражение противника в колено.

### 41. «Байюань сяньго» — Белая обезьяна отдает плод

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается назад, корпус выгибается назад, руки делают движение шпагой перед грудью вверх, по ходу движения одновременно дугобразным движением расходятся в стороны, шпага проходит перед лицом, взгляд направлен вверх (рис. 3-102).

**Требования:** одновременно с отклонением назад корпус должен опускаться вниз, позиция устойчивая, правая рука делает отклоняющее движение шпагой вверх.

**Предназначение:** уход от атаки противника копьем в верхнюю часть груди или в горло.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается вперед, корпус наклоняется вперед — тело в позиции гунбу, одновременно правая рука делает движение шпагой из положения над головой по дуге





Рис. 3 — 102

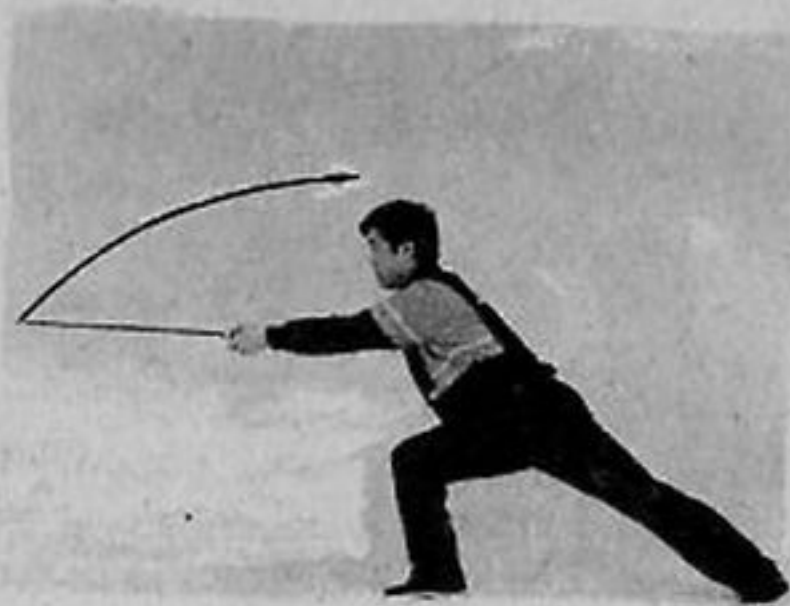


Рис. 3 — 103

вправо-вперед (рубящий удар), центр ладони направлен вверх, левая рука перемещается слева-направо до положения соответствия правой руке, взгляд направлен вперед (рис. 3-103).

**Требования:** все движения действий 1, 2 должны выполняться в быстром темпе.

**Предназначение:** рубящий удар по шее или голове после ухода от атаки противника копьём за счет стремительного поворота корпуса со смещением центра тяжести вперед.

#### 42. «Лохуаши» — Падающие цветы

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается влево, корпус поворачивается справа налево на  $80^\circ$ , руки делают движение шпагой перед собой вверх, острие клинка направлено вправо-вверх в положении выше уровня плеч, взгляд направлен вправо (рис. 3-104).

**Требования:** вращение запястий должно быть естественным и координироваться с поворотом корпуса и смещением центра тяжести.

**Действие 2.** Руки делают движение шпагой назад-вниз, далее шпага перемещается с левой стороны корпуса по дуге вперед-вверх — отвлекающее действие; одновременно правой ногой делают шаг вправо-назад, центр тяжести перемещается на правую ногу, корпус поворачивается вправо на  $150^\circ$ , взгляд сопровождает перемещение шпаги (рис. 3-105).

**Требования:** в момент, когда шпага переходит к дугообразному движению вперед-вверх с левой стороны корпуса, правой ногой делают шаг вперед с поворотом корпуса.

**Действие 3.** Руки делают движение шпагой назад-вниз, далее шпага перемещается с правой стороны корпуса вперед-вверх; одно-

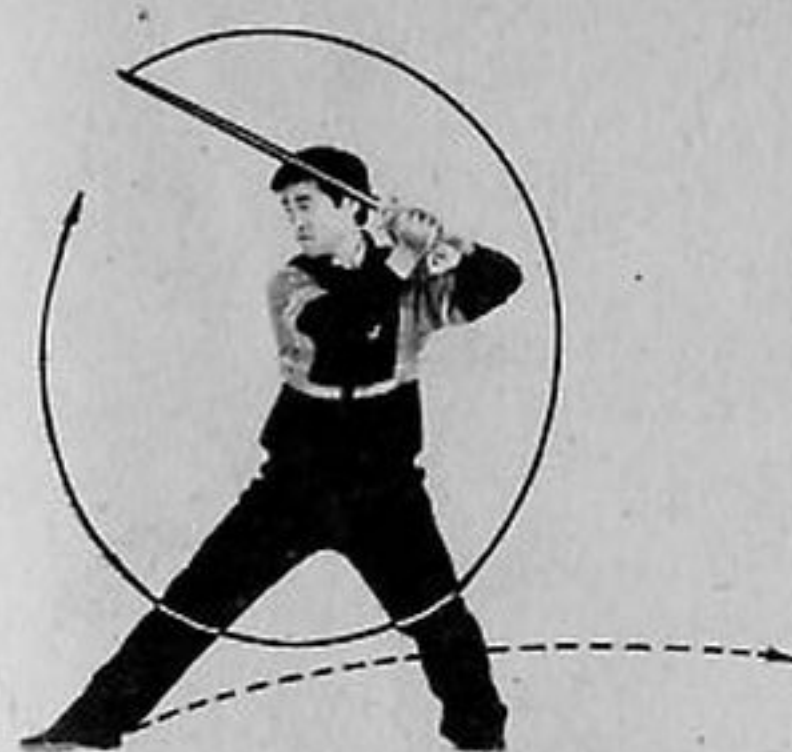


Рис. 3 — 104



Рис. 3 — 105

ременно левой ногой делают шаг влево-назад, центр тяжести смещается влево, корпус поворачивается влево на  $150^\circ$ , взгляд сопровождает перемещение клинка (рис. 3-106).

**Требования:** в момент, когда шпага переходит к дугообразному движению вперед-вверх с правой стороны корпуса, левой ногой делают шаг вперед.

**Предназначение:** действия 1, 2, 3 предполагают отход, вращательные движения рук используются для защиты корпуса и головы.

#### 43. «Шанся сецы» — Уколы вверх и вниз

**Действие 1.** Корпус поворачивается вначале влево, а затем вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу, правая нога сгибается в колене; одновременно руки делают движение шпагой назад-вниз, далее шпага перемещается по дуге вниз с левой стороны корпуса и снова вверх до положения перед лбом, острие клинка направлено влево-вниз, центры ладоней направлены наружу, взгляд сопровождает перемещение острия клинка (рис. 3-107).

**Требования:** в момент, когда шпага начинает движение вверх с левой стороны корпуса, следует расслабить бедра и



Рис. 3 — 106





Рис. 3 — 107



Рис. 3 — 108

сориентировать поясницу вниз; плечи свободны, локти опущены, энергия перемещается в стопы.

**Действие 2.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога сгибается в колене и приподнимается — стопа «зависает» под промежностью; одновременно руки, удерживая шпагу за рукоятку, очерчивают дугу перед собой-вперед-вниз до положения перед животом, острие клинка направлено вправо-вперед-вверх, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-108).

**Требования:** правая нога сгибается в колене в момент, когда шпага начинает движение вниз, по ходу действия накапливается энергия в готовности к выпуску.

**Действие 3.** Корпус ориентируется вниз в готовности к распрямлению; левой ногой делают скачок вправо-вперед и «призем-



Рис. 3 — 109



Рис. 3 — 110



Рис. 3 — 111



Рис. 3 — 112

ляется» плотно на всю ступню, верхняя часть тела на месте, взгляд направлен вправо-вперед-вверх (рис. 3-109).

**Требования:** скачок (тябу, досл. прыгающий шаг) должен быть легким и естественным.

**Предназначение:** сокращение дистанции при сближении с противником.

**Действие 4.** Правой ногой делают большой шаг вправо, центр тяжести «падает» на правое бедро — тело принимает правую позицию гунбу, руки делают колющий выпад шпагой вправо-вверх, острие клинка направлено вправо-вверх, взгляд направлен на острие шпаги (рис. 3-110).

**Требования:** колющий выпад шпагой сопровождается перемещением центра тяжести, плечи свободны, локти опущены, энергия пронизывает острие клинка.

**Предназначение:** колющий удар в горло.

**Действие 5.** Корпус поворачивается влево, центр тяжести на правой ноге, за счет стремительного разворота запястий руки делают движение шпагой влево-вниз справа перед грудью, острие клинка направлено влево-вниз, взгляд сопровождает перемещение шпаги (рис. 3-111).

**Требования:** все движения в пояснице и запястьях выполняются в быстром темпе.

**Действие 6.** Корпус поворачивается немного влево, центр тяжести перемещается на левую ногу — тело принимает левую позицию гунбу; по ходу перемещения центра тяжести руки делают движение шпагой влево-вперед-вниз, острие клинка направлено вперед-вниз, взгляд направлен на острие клинка (рис. 3-112).

**Требования:** действие шпагой выполняется по ходу перемещения центра тяжести вперед, энергия пронизывает острие клинка.



**Предназначение:** уход от атаки противника, нападающего сзади, за счет стремительного поворота и опускания корпуса.

#### 44. «Сефэйши» — Наклонный полет

**Действие 1.** Центр тяжести с левой ноги перемещается на правую ногу, правая нога сгибается в колене до положения на корточках, носок левой ноги ориентируется вовнутрь, одновременно левая рука перемещается вниз до положения с внешней стороны левого бедра — пальцы в положении цзяньчжи направлены влево, центр ладони направлен вперед; правая рука делает движение шпагой слева-направо и перед животом вперед-вверх — внешней стороной клинка наносит удар вправо-вверх до уровня выше плеч, острие шпаги направлено вправо-вверх, взгляд фиксирует перемещение острия клинка, движения сопровождаются поворотом корпуса вправо на  $45^\circ$  (рис. 3-113).

**Требования:** удар шпагой вправо выполняется по ходу перемещения центра тяжести и поворота поясницы, энергия пронизывает внешнюю сторону клинка.

**Предназначение:** удар противника в горло (шею) по ходу разворота корпуса.

#### 45. «Начжа таньхай» — Начжа измеряет глубину моря

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного вправо, центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога сгибается в колене и приподнимается — стопа «зависает» под промежностью, одновременно руки делают встречные дугообразные движения до соединения перед животом (шпага в обеих руках), острие клинка

направлено горизонтально вперед на уровне живота, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-114).

**Требования:** в момент переноса центра тяжести правая нога сгибается в колене; локти опущены, левая нога прочно удерживает равновесие — устойчивость «подобна подножию горы Тайшань».

**Действие 2.** Правой ногой делают шаг вперед и опускают пяткой на землю, носок приподнят; левая нога слегка сгибается в колене, центр тяжести на левой ноге, верхняя часть корпуса на месте (рис. 3-115).

**Требования:** по ходу перемещения правой ноги корпус ориентируется вниз, движения мягкие и грациозные.

**Действие 3.** Центр тяжести быстро перемещается на правую ногу, правой ногой быстро отталкиваются носком от земли, «увлекая» вперед левую ногу, левую ногу перемещают на шаг вперед и опускают на носок, стопа правой ноги «зависает» под промежностью, шпага в обеих руках, взгляд направлен вперед (рис. 3-116).

**Требования:** прыжок выполняется за счет пружинистой энергии ног.

**Предназначение:** поражение противника колющим ударом с дальней дистанции, а также прорыв окружения.

**Действие 4.** Правую ногу опускают вперед на землю, центр тяжести перемещается на правую ногу — тело принимает правую позицию гунбу, одновременно руки делают колющий выпад шпагой вперед-вниз, острие клинка направлено вперед-вниз, взгляд направлен на острие шпаги (рис. 3-117).

**Требования:** правая нога опускается на землю одновременно с действием запястий, направляющих шпагу вперед-вниз.

**Предназначение:** поражение противника в промежность или колено, а также в иную часть тела при низкой стойке.



Рис. 3 — 113



Рис. 3 — 114



Рис. 3 — 115



Рис. 3 — 116



#### 46. «Гуайман фаньшэнь» — Удав поворачивается

**Действие 1.** Корпус поворачивается влево на  $40^\circ$ , центр тяжести с правой ноги перемещается на левую ногу; шпага в правой руке — запястьем, вращающимся по направлению к «себе», поднимают шпагу вверх; левая рука в позиции цзяньчжи «приклеена» к внутренней стороне запястья правой руки, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-118).

**Требования:** все движения данного действия выполняются одновременно.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, левую ногу с внутренней стороны правой ноги перемещают вправо, корпус поворачивается слева-направо на  $180^\circ$ ; одновременно руки делают мах шпагой с левой стороны корпуса, взгляд направлен на острие клинка (рис. 3-119).

**Требования:** шаг правой ноги координируется с поворотом корпуса.

**Действие 3.** Корпус поворачивается вправо, центр тяжести перемещается на правую ногу — тело принимает правую позицию гунбу; правая рука делает рубящее движение шпагой вверх и над головой — вправо-вниз, острие клинка направлено вправо-вниз; левая рука в положении цзяньчжи перемещается влево-вверх до положения выше уровня головы, взгляд направлен вправо на острие шпаги (рис. 3-120).

**Требования:** рубящее движение шпагой выполняется одновременно с поворотом поясницы.

**Предназначение:** действия 1, 2, 3 выполняются как бы на едином дыхании — если нападающий сзади противник находится чрезмерно близко и не попадает в зону поражения шпагой, следует



Рис. 3 — 119



Рис. 3 — 120

сделать шаг вперед, тем самым увеличить дистанцию и нанести рубящий удар с разворотом корпуса.

#### 47. «Вэйто сяньчу» — Вэйто отдает пест

**Действие 1.** Корпус поворачивается влево, правая рука, вращаясь в локте и запястье, перемещает шпагу до положения справа у поясницы; левая рука опускается до уровня плеча, одновременно носок левой ноги немного разворачивается наружу, взгляд направлен влево и вперед (рис. 3-121).

**Требования:** движения рук выполняются одновременно с поворотом корпуса.



Рис. 3 — 117



Рис. 3 — 118



Рис. 3 — 121



Рис. 3 — 122



**Действие 2.** Центр тяжести смещается влево, правой ногой с внутренней стороны левой ноги делают шаг вперед, центр тяжести перемещается на правую ногу — тело принимает правую позицию гунбу, по ходу перемещения правой ноги корпус поворачивается на  $180^\circ$  влево, одновременно правой рукой наносят колющий удар горизонтально вперед, центр ладони направлен вверх; левая рука перемещается до положения слева у поясницы, взгляд направлен на острие клинка (рис. 3-122).

**Требования:** перемещение ноги, поворот корпуса и колющий выпад шпагой выполняются одновременно.

**Предназначение:** поражение противника, нападающего сзади.

#### 48. «Мопань цзянь» — Шпага-жёрнов

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, нога сгибается в колене; правую ногу приподнимают — носок разворачивается наружу, внешняя сторона стопы касается земли, носок приподнят; правая рука вращением запястья к себе направляет шпагу вверх и влево до положения перед грудью, центр ладони направлен вниз, острие клинка направлено влево. Одновременно левая рука в позиции цзяньчжи перемещается до положения на запястье правой руки; корпус поворачивается вправо на  $75^\circ$ , взгляд направлен вправо-вперед (рис. 3-123).

**Предназначение:** перемещение центра тяжести, разворот правой ноги и вращение шпаги к себе выполняются одновременно и представляют единый процесс.

**Действие 2.** Корпус продолжает поворачиваться вправо, носок правой ноги касается земли, центр тяжести перемещается на правую ногу, левой ногой с внутренней стороны правой ноги делают

большой шаг вперед, носок ориентирован вовнутрь; одновременно руки, по ходу поворота корпуса, объединяя усилия, наносят горизонтальный удар по касательной влево (так называемый царапающий или чиркающий удар), острие клинка направлено влево, корпус поворачивается вправо на  $90^\circ$ , взгляд сопровождает перемещение острия шпаги (рис. 3-124).

**Требования:** вместо шага можно выполнять прыжок, действие шпаги усиливается энергией поворота поясницы.

**Действие 3.** Корпус продолжает поворачиваться вправо, центр тяжести перемещается на левую ногу, правой ногой с тыльной стороны левой ноги делают шаг влево-назад, центр тяжести перемещается на правую ногу, правая нога немного согнута в колене. Руки выполняют удар по касательной вправо, острие клинка направлено назад, одновременно корпус поворачивается вправо на  $90^\circ$ , взгляд сопровождает перемещение острия клинка (рис. 3-125).

**Требования:** действие также может выполняться в прыжке, движение правой ноги выполняется одновременно с поворотом корпуса.

**Действие 4.** Корпус продолжает поворачиваться вправо, центр тяжести переносится на правую ногу, носок левой ноги ориентируется вовнутрь, колени немного согнуты, одновременно правая рука продолжает расходящееся горизонтальное движение по касательной вправо, острие клинка направлено вперед.левой рукой делают расходящееся движение влево, пальцы направлены вверх, центр ладони направлен влево, взгляд направлен вперед (рис. 3-126).

**Требования:** поворот корпуса и другие движения выполняются координированно.

**Предназначение:** название упражнения говорит само за себя — горизонтальные махи шпагой позволяют прорывать окружение противника, «подобно смерчу сметать все на своем пути».



Рис. 3 — 123

Рис. 3 — 124

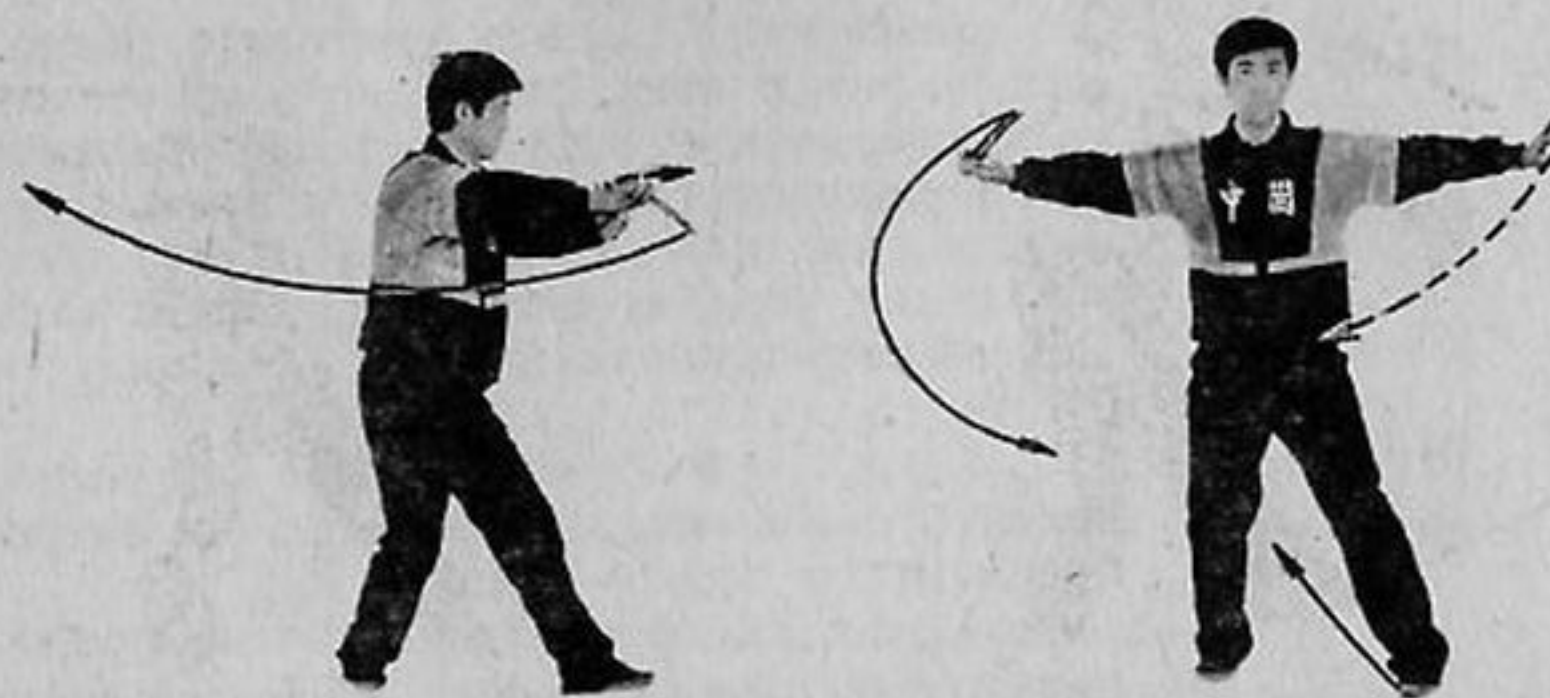


Рис. 3 — 125

Рис. 3 — 126





Рис. 3 — 127



Рис. 3 — 128

**Действие 5.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога сгибается в колене и приподнимается, одновременно руки, выполняя дугообразные движения слева-справа, сходятся в положении перед животом, острие шпаги направлено вперед, взгляд направлен вперед (рис. 3-127).

**Требования:** в момент, когда левая нога приподнимается, а руки сходятся на рукоятке шпаги, ноги сгибаются в коленях; стойка координирована в вертикальной плоскости.

**Действие 6.** Правая нога продолжает сгибаться в колене и ориентируется вниз, левая нога делает шаг вперед и опускается на землю, пятка касается земли, носок приподнят, верхняя часть корпуса на месте (рис. 3-128).

**Требования:** корпус ориентируется вниз, накапливая энергию.

**Действие 7.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, стопа плотно опускается на землю, по ходу этого движения правая нога перемещается вперед до положения ноги вместе, колени слегка сгибаются; руки, объединяя усилия, делают колющий выпад шпагой вперед, взгляд направлен вперед (рис. 3-129).

**Требования:** поясница ориентирована вниз, плечи свободны, энергия пронизывает острие клинка.

**Предназначение:** после прорыва окружения стремительный колющий выпад шпагой позволяет закрепить успех.



Рис. 3 — 129

#### 49. «Тайцзи цзянь хуаньюань» — Возвращение в исходное положение

**Действие 1.** Корпус поворачивается немного влево, руки разворачивают шпагу влево-вверх, левая рука принимает форму чжан и как бы защищает правую руку, острие клинка направлено вверх, руки меняются местами — левая рука перехватывает большую часть рукоятки шпаги, правая рука выполняет ассистирующую функцию и придерживает меньшую часть рукоятки, взгляд направлен вперед (рис. 3-130).

**Действие 2.** Руки опускают шпагу до положения с внешней стороны левого бедра, острие клинка направлено вверх, центральная часть шпаги прилегает к сгибу локтя левой руки, взгляд направлен вперед (рис. 3-131).

**Действие 3.** Правая рука в позиции цзяньчжи перемещается перед животом вправо до положения с внешней стороны правого бедра, пальцы направлены вниз, центр ладони направлен вперед; левая рука на месте; взгляд направлен вперед (рис. 3-132).

**Действие 4.** Корпус на месте, руки делают одновременные движения против чань в стороны-вверх, центры ладоней направлены немного вперед-вниз, клинок прилегает к предплечью левой руки, острие направлено назад-вниз, взгляд направлен строго вперед (рис. 3-133).

**Действие 5.** Руки одновременно опускаются, корпус ориентируется вниз, ноги слегка сгибаются в коленях, энергия перемещается вниз, взгляд направлен вперед (рис. 3-134).



Рис. 3 — 130



Рис. 3 — 131





Рис. 3 — 132



Рис. 3 — 133



Рис. 3 — 134



Рис. 3 — 135

*Действие 6.* Правая рука в положении цзяньчжи прилегает к правому бедру, левая рука со шпагой прилегает к левому бедру, корпус прямой, ноги вместе (рис. 3-135).

*Требования:* движения заключительного упражнения должны выполняться медленно и размеренно; воля сосредоточена, тело расслаблено, нервная система в спокойном состоянии, энергия опущена в даньтянь.

## ГЛАВА IV ФЕХТОВАНИЕ МЕЧОМ

### 1. Пояснения

*Фехтование одним мечом (дао)* — это один из видов фехтования средним и коротким оружием в системе тайцзицюань. Первоначально комплекс фехтования мечом включал 13 действий, поэтому назывался «Шисань дао» (шисань — тринадцать, дао — меч).

В период с 1930 по 1938 г. известный мастер тайцзицюань Чэнь Чжаопи, работая преподавателем в Нанкине, разработал на основе имеющегося комплекса еще 9 действий. В этом виде комплекс фехтования мечом и поныне распространяется в Чэньцзяоу.

Комплекс фехтования мечом по системе Чэнь отличается четкой структурой, практической направленностью, включает все известные тактические приемы. В упражнениях используются основные законы и принципы тайцзицюань, как-то: взаимодействие ган и жоу, сочетание быстрых и медленных движений, нейтрализация энергии противника, тактика «чжаныляньтесуй» и др.

Существует поговорка, что мастер с мечом подобен разъяренному тигру, а его меч способен рассечь гору. Занятия по системе тайцзицюань позволяют добиться именно такого уровня мастерства.

В ходе тренировок необходимо обращать особое внимание на координацию действий рук, глаз, корпуса и ног. Малейшее движение в этой системе является причиной «разматывания» целого комплекса последующих действий; занятия требуют исключительного внимания, соблюдения правильного дыхания, интеллектуальных и волевых усилий, а также физической подготовленности. В кругах специалистов ушу существует общее мнение, что в основе искусства фехтования одним мечом лежит мастерство руки, а в основе фехтования двумя мечами лежит умение правильно передвигаться. Следовательно, во время тренировок необходимо постоянно помнить о том, что меч и рука составляют как бы одно целое, причем это относится не только к руке, которая держит меч, но и к руке, которая делает ассистирующие движения. Все действия взаимосвязаны с точки зрения целесообразности, при этом достигается максимальная устойчивость и боевая эффективность.

Занятия фехтованием предполагают наличие прочных навыков «цюаньшу» — действий без оружия. Только на этой основе возможно дальнейшее совершенствование умений аккумулировать энергию и в нужный момент посылать ее в нужную точку, добиваться состояния покоя и концентрировать энергию в зоне даньтянь. Целью тренировок является не только овладение техникой фехтования мечом, но и выработка умений в совершенстве управлять своим телом



— делать мощные прыжки, максимально использовать вращательный момент поясницы, являющейся осью практически любого действия, генерировать и выпускать упругую энергию; занятия фехтованием воспитывают чувство уверенности, формируют гордую осанку и мужественный внешний вид.

## 2. Названия упражнений

1. «Даньдао циши». Исходное положение.
2. «Хусинь дао». Защита груди.
3. «Цинлун чушуй». Черный дракон выходит из воды.
4. «Фэнцзюань цаньхуа». Вихрь сметает опавшие листья.
5. «Байюнь гайдин». Белое облако над головой.
6. «Хэйху соушань». Черный тигр рыщет в горах.
7. «Суцзоу бэйцзянь». Суцзоу берет оружие за спину.
8. «Цзиньцзи дули». Золотая курочка стоит одиноко.
9. «Инфэн гуньби». Отражение атаки противника.
10. «Яочжань байшэ». Разрубить пополам змею.
11. «Житао саньхуань» (1). Три кольца затмения Солнца.
12. «Житао саньхуань» (2). Три кольца затмения Солнца.
13. «Житао саньхуань» (3). Три кольца затмения Солнца.
14. «Баюнь ванжи». Раздвигать облака и любоваться солнцем.
15. «Цзо бацао сюньшэ». Раздвигая траву, искать змею (левая позиция).
16. «Ю бацао сюньшэ». Раздвигая траву, искать змею (правая позиция).
17. «Цинлун чушуй». Черный дракон выходит из воды.
18. «Фэнцзюань цаньхуа». Вихрь сметает опавшие листья.
19. «Янь бе цзиньчи». Дикий гусь расправляет крылья.
20. «Еча таньхай». Чудовище измеряет глубину моря.
21. «Цзо фаньшэнь кань». Рубящий удар с разворотом корпуса (левая позиция).
22. «Ю фаньшэнь кань». Рубящий удар с разворотом корпуса (правая позиция).
23. «Байшэ тусинь». Белая змея выпускает яд.
24. «Хуайчжун баюе». Держать луну за пазухой.
25. «Шоуши». Возвращение в исходное положение.

## 3. Выполнение упражнений

### 1. «Даньдао циши» — Исходное положение

*Действие 1.* Корпус прямой, ноги вместе, левая рука держит меч за круглую гарду, рука с мечом опущена вдоль корпуса, часть ла-



Рис. 4 — 1



Рис. 4 — 2

дони между большим и указательным пальцами направлена вниз, лезвие меча направлено вперед, острие меча направлено вверх, тыльная сторона клинка прилегает к предплечью. Пальцы правой руки сомкнуты, рука опущена вдоль корпуса, взгляд направлен вперед (рис. 4-1).

**Требования:** голова в естественном положении, губы и зубы неплотно сомкнуты, кончик языка касается верхнего неба, дыхание естественное через нос; стойка центрированная, тело расслаблено, энергия опущена в даньтянь; тазобедренный сустав в свободном положении, внутренняя энергия через бедра проникает в пятки; пальцы ног, внешние стороны стоп и основания пяток плотно захватывают опору (землю), точки юнцюань (центры пяток) в положении сюй; в мыслях спокойствие, воля сконцентрирована.



Рис. 4 — 3



Рис. 4 — 4



**Действие 2.** Верхняя часть корпуса на месте, левой ногой делают полшага влево — ноги на ширине плеч, колени слегка сгибаются (рис. 4-2).

**Требования:** взгляд направлен вперед, тазобедренный сустав в свободном положении, энергия направлена вниз.

**Предназначение:** свободное положение тела и его ориентация вниз способствуют проникновению внутренней энергии в пальцы рук и ног, боец в готовности в любой момент отразить нападение противника.

**Действие 3.** Правую ногу разворачивают наружу и сгибают в колене. Левая нога приподнимается и делает полшага влево-вперед, пятка касается земли, носок приподнят и загнут вовнутрь; одновременно руки делают дугообразные отклоняющие движения вправо-вверх до положения на уровне плеч, левая рука, удерживающая меч за гарду, спереди, правая рука сзади (рис. 4-3).

**Требования:** энергия пронизывает руки и ноги, поясница, являясь осью, немного поворачивается вправо. Шаг левой ноги должен быть легким и естественным.

**Предназначение:** ответный удар после неудачной атаки противника; левая нога, поднимаясь, наносит удар противнику в область бедра или поясницы.

**Действие 4.** Центр тяжести смещается вперед, правой ногой с внутренней стороны левой ноги делают шаг вперед, носок касается земли, пятка приподнята, левая нога сгибается в колене. Одновременно с перемещением правой ноги руки делают дугообразные отклоняющие движения справа-вниз-вперед до положения перед грудью. Правая рука вытягивается и перехватывает рукоятку меча (рис. 4-4).

**Требования:** правая нога перемещается по дуге, шаг легкий и естественный, энергия пронизывает носок; движения рук и ног координированы.

**Предназначение:** перед тем как правая рука перехватит меч, можно атаковать противника ногой, левая нога стабильно удерживает центр тяжести — удар наносится в колено, низ живота или по голени.

## 2. «Хусинь дао» — Защита груди

**Действие 1.** Правой ногой делают полшага вправо и сгибают в колене, одновременно правая рука, плотно сжимая меч, разгибается в локте и перемещается вправо-назад, острие клинка направлено вправо-вперед, тыльная сторона — вверх, лезвие — вниз; одновременно ладонью левой руки делают толкающее движение вперед на уровне глаз. По ходу этих действий верхняя часть корпуса поворачивается справа-налево на  $15^\circ$ , взгляд направлен вперед на левую ладонь (рис. 4-5).



Рис. 4 — 5



Рис. 4 — 6

**Действие 2.** Правая рука из положения справа-снизу поднимает меч до положения слева перед грудью, лезвие направлено наружу; левая ладонь делает круговое движение влево-вверх и вправо-вниз до положения на тыльной стороне клинка, в это время левой ногой делают полшага по направлению к правой ноге, носок касается земли, пятка приподнята. По ходу перемещения левой ноги верхняя часть корпуса поворачивается справа налево на  $60^\circ$ . Правая нога в положении ши, левая нога в положении ской, взгляд направлен вперед (рис. 4-6).

**Требования:** глаза смотрят вперед, а слух фиксирует возможное приближение противника с любого направления, позиции ской и ши четко выражены, энергия опущена в даньтянь, сила пронизывает ладони.

**Предназначение:** как видно из названия упражнения, основная цель действий — оборона. Боец находится в состоянии покоя в постоянной готовности к действию. Упражнение предполагает возможность отражать нападение противника с любого направления и в особенности — атаку копьем в грудь; левая нога, находящаяся в положении ской, в любой момент готова к перемещению влево, вправо, вперед, назад; корпус способен мгновенно поворачиваться в любую сторону.

**Пояснения:** все движения, начиная с действия 4 упр.1 и кончая действием 2 упр. 2, выполняются непрерывно без остановок, как бы на едином дыхании. Действия следует выполнять в быстром темпе.

## 3. «Цинлун чушуй» — Черный дракон выходит из воды

**Действие 1.** Левую ногу сгибают в колене и приподнимают, верхняя часть корпуса поворачивается справа-налево на  $15^\circ$ , по ходу поворота корпуса правая рука вращением к себе разворачивает





Рис. 4 — 7



Рис. 4 — 7а

меч влево и вверх. Лево́й рукой делают вращательное движение наружу — ладонь давит на тыльную сторону клинка так, чтобы острие было направлено влево, взгляд направлен вперед (рис. 4-7, 4-7,а).

**Требования:** перемещение меча влево (сопровождается толкающим действием левой руки) выполняется одновременно с поворотом корпуса влево и движением левой ноги. Действие выполняется в быстром темпе. **Предназначение:** скользящее отклонение мечом копья противника, направленного в грудь, с последующим поражением (лезвием) запястья или укол в область груди и живота.

**Действие 2.** Левая нога резко и энергично опускается на землю, одновременно правая нога сгибается в колене и приподнимается. По ходу движений ног верхняя часть корпуса поворачивается



Рис. 4 — 8



Рис. 4 — 8а

справа налево на  $90^\circ$ . Правая рука продолжает вращательное движение к себе, лезвие клинка направляется вперед, ладонь левой руки постоянно давит на тыльную сторону меча, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-8, 4-8,а).

**Требования:** колени согнуты, правая нога накапливает энергию в готовности к выпуску.

**Действие 3.** Правой ногой делают большой шаг вправо, центр тяжести справа — тело принимает правую позицию гунбу; одновременно правой рукой делают колющий выпад мечом от груди вправо на уровне плеча, лезвие клинка направлено вперед, тыльная сторона направлена назад, ладонью левой руки делают толкающее движение от груди по дуге влево на уровне плеча, взгляд направлен вправо и вперед (рис. 4-9).

**Требования:** шаг правой ногой, колющий выпад мечом и толкающее движение левой рукой выполняются одновременно; действие усиливается за счет вращательного момента поясницы и промежности, выпуск энергии должен быть полным. Упражнение 3 является прекрасным образцом стиля тайцзицюань школы Чэнь.

**Предназначение:** см. действие 1 данного упражнения.



Рис. 4 — 9

#### 4. «Фэнцзюань цаньхуа» — Вихрь сметает опавшие листья

**Действие 1.** Левая нога сгибается в колене, поднимается и занимает положение перед коленом правой ноги, одновременно правой рукой, развернутой наружу, направляют острие меча вниз, далее клинок перемещается справа-назад-влево до положения надо лбом, одновременно ладонь левой руки перемещается к себе до положения перед грудью (рис. 4-10, 4-10,а).

**Требования:** движение левой ноги должно быть быстрым, действие выполняется как бы в прыжке; при движении меча за головой его тыльная сторона должна прилегать близко к корпусу, лезвие направлено наружу.

**Предназначение:** круговое отклонение оружия противника и косой рубящий удар по ходу поворота поясницы, действие строится на принципе «чжаньляньтесуй», вязкая энергия должна нейтрализовать оружие противника — только после этого в удобный момент выполняется движение, направленное на поражение противника.





Рис. 4 — 10



Рис. 4 — 10a



Рис. 4 — 11

**Действие 2.** Левую ногу с внешней стороны правой ноги опускают на землю, затем правой ногой из положения сзади левой ноги делают шаг вправо, центр тяжести справа, левая нога свободно вытянута — тело в положении гунбу (правая позиция); одновременно правая рука делает перед грудью рубящее движение слева-направо, лезвие направлено вправо, острие — вперед на уровне немного ниже плеч, взгляд направлен на острие меча (рис. 4-11).

**Требования:** рубящий удар и толкающее действие левой руки перед грудью влево выполняются по оси поясницы, энергия че-

рез плечо и локоть правой руки перемещается в лезвие меча; ноги обеспечивают исключительную устойчивость корпуса.

#### 5. «Байюнь гайдин» — Белое облако над головой

**Действие 1.**левой ногой делают полшага по направлению к правой ноге, основание пятки приподнято, носок касается земли; одновременно правая рука вращается вовнутрь, острие меча направлено вниз — меч перемещается по дуге справа-вниз-вперед-влево до положения перед животом; одновременно левая рука также перемещается до положения перед животом, пальцы руки

«приклеиваются» к тыльной стороне клинка, руки одновременно поднимают меч вверх до положения надо лбом, лезвие клинка направлено вверх, острие направлено влево; взгляд направлен вперед-вверх (рис. 4-12).

**Требования:** в момент, когда правой рукой делают движение мечом справа-вниз до положения перед животом, левая рука должна делать синхронное движение слева-вниз до положения на тыльной стороне меча, после этих движений область ягодиц опускается немного вниз, запястья ориентированы вниз, при перемещении меча вверх должны быть задействованы силы поясницы и бедер.

**Предназначение:** блокирование копья противника, направленного в горло или лицо, а также защита от удара палкой по голове.

#### 6. «Хэйху соушань» — Черный тигр рыщет в горах

**Действие 1.** Левая нога сгибается в колене и приподнимается, по ходу этого движения корпус поворачивается справа-налево на  $90^\circ$ ; одновременно руки перемещают меч сверху-вниз перед собой до положения с внешней стороны голени левой ноги, взгляд направлен на тыльную сторону меча (рис. 4-13).

**Требования:** при опускании меча задействуется сила правой руки, поворот корпуса влево выполняется одновременно с подъемом левой ноги.

**Предназначение:** сильный толчок правой рукой, а также удар левой ногой с разворотом корпуса.

**Действие 2.** Левая нога резко и энергично опускается на землю, по ходу этого действия правая нога сгибается в колене и приподнимается, корпус поворачивается справа-налево на  $90^\circ$ ,



Рис. 4 — 12



Рис. 4 — 13



Рис. 4 — 14





Рис. 4 — 15

**Действие 3.** Правой ногой делают шаг вправо и опускают ее, носок развернут наружу, центр тяжести справа — тело в правой позиции гунбу; одновременно правой рукой из положения перед грудью делают колющий выпад вправо, правая рука немного согнута в локте, меч на уровне плеча, острие направлено вправо, лезвие направлено вверх. В это время ладонь левой руки из положения перед грудью перемещается по дуге влево на уровне плеча. Взгляд направлен вперед (рис. 4-15).

**Требования:** выпад мечом выполняется за счет действия упругой энергии, которая от пятки левой ноги поступает в правую руку.левой ногой делают ассистирующий выпуск энергии.

**Предназначение:** аналогично действию 1, а также при атаке на короткой дистанции.

#### 7. «Суцзоу бэйцзянь» — Суцзоу берет оружие за спину

**Действие 1.** Носок левой ноги разворачивается наружу, по ходу разворота центр тяжести с правой ноги перемещается на левую ногу, правой ногой с внутренней стороны левой ноги делают шаг влево, пятка приподнята, носок касается земли. По ходу перемещения правой ноги корпус поворачивается справа налево на  $90^\circ$ , одновременно правой ногой приводят меч в положение перед грудью, левая рука, перемещаясь к себе, «приклеивается» к рукоятке меча, острие клинка направлено назад, лезвие направлено вверх, тыльная сторона прилегает к плечу, взгляд направлен вперед (рис. 4-16).

**Требования:** плечи свободные, локти опущены, поясница ориентирована вниз, колени согнуты, позиции суй и ши четко выражены, в теле сосредоточена чистая энергия.

**Предназначение:** накопление энергии в готовности к выпуску. Действие носит оборонительный характер, однако боец находится в готовности к любому неожиданному нападению и переходу в решительную атаку.



Рис. 4 — 16

одновременно руки перемещают меч так, чтобы острие делало круговое движение снизу-вверх и вправо-вперед, острие клинка направлено вправо, лезвие направлено вперед на уровне плеч, взгляд направлен вперед (рис. 4-14).

**Требования:** действие предполагает накопление энергии всеми частями тела, боец в готовности к решительному выпуску энергии.

#### 8. «Цзиньцзи дули» — Золотая курочка стоит одиноко

**Действие 1.** Правой ногой с внутренней стороны левой ноги делают шаг назад, центр тяжести перемещается назад на правую ногу; одновременно левая рука отпускает рукоятку меча, а правая рука делает движение мечом вниз, затем с правой стороны корпуса вперед-вверх до положения перед лбом, лезвие клинка направлено вперед, острие направлено вверх, ладонь левой руки «приклеивается» к тыльной стороне меча, взгляд направлен вперед (рис. 4-17).

**Требования:** действие мечом обуславливается гибкостью и подвижностью запястья правой руки; кроме того, оно усиливается энергией поясницы; шаг ногой должен быть легким и естественным.

**Предназначение:** отклонение оружия противника за счет действия мечом справа-вниз, а также колющий выпад вперед-вверх.



Рис. 4 — 17

#### 9. «Инфэн гуньби» — Отражение атаки противника

**Действие 1.** Правая рука вращается вовнутрь «к себе», левая рука прилегает к тыльной стороне меча. По ходу вращательного движения правой руки корпус поворачивается справа налево примерно на  $10^\circ$  так, чтобы лезвие меча было направлено влево, взгляд направлен вперед (рис. 4-18).

**Требования:** следить за устойчивым положением центра тяжести. Энергия пронизывает лезвие меча.

**Предназначение:** отклонение колющих ударов противника — при атаке в левую часть груди отклонение направлено влево, при атаке в правую часть груди отклонение направлено вправо, после отклонения следует атака.



Рис. 4 — 18

#### 10. «Яочжань байшэ» — Разрубить пополам змею

**Действие 1.** Носок левой ноги опускается на землю, пятка разворачивается наружу (можно выполнить небольшой прыжок). Правой ногой с тыльной стороны левой ноги делают шаг чабу вперед, по ходу перемещения ноги корпус поворачивается вправо на  $180^\circ$ .





Рис. 4 — 19



Рис. 4 — 20

Поворот корпуса сопровождается перемещением меча слева направо, меч в правой руке, левая рука прижата к тыльной стороне клинка, взгляд направлен влево-вперед (рис. 4-19).

**Требования:** шаг чабу и поворот корпуса выполняется в быстром темпе, тело находится в устойчивом положении.

**Предназначение:** нейтрализация колющего удара в правую часть груди, поражение противника рубящим ударом в область пояса по ходу поворота корпуса и шага чабу. Одновременно можно захватить левой рукой наконечник копья противника.

**Действие 2.** Корпус продолжает поворачиваться слева направо — угол поворота  $135^\circ$ . Правая рука по ходу поворота корпуса продолжает перемещаться вправо, центр тяжести справа — тело в правой позиции гунбу. Правая рука из положения перед грудью наносит рубящий удар мечом вправо, острие клинка направлено вперед, лезвие направлено назад на уровне плеча; одновременно ладонь левой руки из положения перед грудью выполняет толкающее движение влево, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-20).

**Требования:** положение корпуса устойчивое, руки делают расходящиеся движения на фазе выпуска энергии.

**Предназначение:** отклонение левой рукой копья противника влево и мощный рубящий удар мечом вправо-назад.

# 11. «Житао саньхуань» (1) — Три кольца затмения Солнца

**Действие 1.** Правой рукой делают вращательное движение вовнутрь (к себе) так, чтобы лезвие клинка перемещалось перед собой справа налево в горизонтальной плоскости, лезвие меча направлено влево, острие направлено вперед на уровне колена, одновременно ладонь левой руки перемещается до положения с внутренней стороны сгиба локтя правой руки. Мах мечом сопровождается пово-



Рис. 4 — 21



Рис. 4 — 22

ротом корпуса справа налево на  $90^\circ$ , центр тяжести с правой ноги перемещается на левую ногу (рис. 4-21).

**Требования:** корпус ориентирован вниз, мах мечом выполняется в быстром темпе.

**Предназначение:** действие предполагает прорыв окружения, поражение наносится в нижнюю часть корпуса — три непрерывных маха мечом позволяют пробить брешь в окружении и прорваться сквозь кольцо нападающих.

**Действие 2.** Правой ногой с внутренней стороны левой ноги делают шаг вперед (это действие может выполняться в прыжке) по ходу перемещения ноги корпус поворачивается справа налево на  $90^\circ$ , центр тяжести слегка смещается на левую ногу (рис. 4-22).

**Требования:** корпус прямой, ни в коем случае нельзя наклоняться вперед и заваливаться назад.



Рис. 4 — 23



Рис. 4 — 24



**Действие 3.** Левая нога с тыльной стороны правой ноги делает шаг чабу вправо. Одновременно с шагом чабу правая рука разворачивается наружу так, чтобы острие клинка перемещалось перед собой справа налево до положения с внешней стороны левого плеча, лезвие меча направлено вверх, острие направлено влево, одновременно ладонь левой руки перемещается до положения перед правым плечом, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-23).

**Требования:** руки скрещены, плечи в свободном положении, локти отклоняют вверх, внутренняя энергия опускается вниз.

**Действие 4.** Руки из положения перед грудью продолжают отклоняющее действие вверх до положения надо лбом. Ладонь левой руки «приклеивается» к тыльной стороне ладони правой руки, лезвие меча направлено вверх, острие направлено влево-вниз, взгляд направлен вперед (рис. 4-24).

**Требования:** тело ориентировано вниз, позиция предполагает накопление энергии в готовности к выпуску.

**Действие 5.** Правой ногой делают рубящее движение вправо-вниз, лезвие меча направлено вниз, острие направлено вправо-вверх, одновременно ладонью левой руки делают давящее движение влево-вниз до положения немного ниже уровня плеча, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-25).

**Требования:** рубящий удар мечом и давящее движение руки выполняется в быстром темпе по ходу перемещения корпуса вниз.

## «Житао саньхуань» (2) — Три кольца затмения Солнца

**Действие 1.** Правая рука делает вращательное движение вовнутрь (к себе) так, чтобы лезвие меча перемещалось перед собой справа налево в горизонтальной плоскости; одновременно ладонь левой руки перемещается до положения над правой рукой. Верхняя часть корпуса поворачивается справа налево на  $90^\circ$ , центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога полусогнута в колене, пятка приподнята, носок касается земли, взгляд направлен вперед (рис. 4-26).

**Требования:** мах мечом выполняется на небольшом расстоянии от земли в быстром темпе.

**Предназначение:** см. предыдущее упражнение.

**Действие 2.** Правой ногой делают вращательное движение вверх так, чтобы лезвие меча перемещалось вверх-влево и назад, корпус по ходу действия мечом поворачивается справа налево на  $180^\circ$ , центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога согнута в колене, пятка приподнята, передняя часть стопы касается земли, ладонь левой руки находится постоянно на тыльной стороне ладони правой руки, взгляд направлен вперед (рис. 4-27).



Рис. 4 — 25



Рис. 4 — 26

**Действие 3.** Правая нога с внутренней стороны левой ноги делает шаг вперед (действие может выполняться в прыжке), по ходу перемещения ноги корпус поворачивается справа налево на  $90^\circ$  — тело принимает позицию мабу (положение, при котором нога, находящаяся спереди, немного согнута, а носок ориентирован вовнутрь; нога, находящаяся сзади, полусогнута в колене, а носок развернут наружу, ноги плотно стоят на земле, расстояние между ногами приблизительно равно общей длине трех стоп.—Прим. пер.), центр тяжести немного смещен на левую ногу, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-28).

**Требования:** стойка центрированная, плечи расслаблены, локти опущены, руки (плеч и предплечья) насыщены отклоняющей энергией, энергия поясницы направлена вниз, промежность округлая, находится в положении суй.



Рис. 4 — 27



Рис. 4 — 28



**Действие 4.** Лево́й ногой с тыльной стороны правой ноги делают шаг чабу вправо, ноги согнуты в коленях. Одновременно с шагом чабу правая рука разворачивается наружу так, чтобы острие меча перемещалось перед собой справа налево до положения с внешней стороны левого плеча, острие клинка направлено вверх, ладонь левой руки перемещается до положения впереди правого плеча, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-29).

**Требования:** руки скрещены, плечи в свободном положении, локти отклоняют противника вверх, внутренняя энергия опускается вниз.

**Действие 5.** Руки продолжают отклоняющее действие вверх до положения надо лбом, ладонь левой руки «приклеивается» к тыльной стороне ладони правой руки, лезвие меча направлено вверх, взгляд направлен вперед (рис. 4-30).

**Требования:** энергия ориентирована вниз (по ходу опускания корпуса), позиция предполагает накопление энергии в готовности к выпуску. Боец готов «рассечь пополам гору Хуашань».

**Действие 6.** Правая рука делает рубящее движение вправо-вниз, лезвие меча направлено вниз, острие направлено вправо-вверх, одновременно ладонь левой руки делает давящее движение влево-вниз до положения немного ниже уровня плеча, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-31).

**Требования:** рубящий удар мечом выполняется в быстром темпе по ходу перемещения корпуса вниз.

**Примечание:** шесть действий данного упражнения выполняются непрерывно, без остановок, как бы на едином дыхании.



Рис. 4 — 29



Рис. 4 — 30

### «Житао саньхуань» (3) — Три кольца затмения Солнца

**Действие 1.** Правой рукой делают вращательное движение вовнутрь (к себе) так, чтобы лезвие меча перемещалось перед собой справа налево в горизонтальной плоскости, одновременно ладонь левой руки перемещается до положения над правой рукой; по ходу маха мечом корпус поворачивается справа налево на  $90^\circ$ , центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога полусогнута в колене, пятка приподнята, носок касается земли, взгляд направлен вперед (рис. 4-32).



Рис. 4 — 31



Рис. 4 — 32

**Требования:** мах мечом выполняется в быстром темпе в непосредственной близости от земли.

**Действие 2.** Правая рука делает вращательное движение вверх так, чтобы лезвие меча перемещалось вверх-влево-назад, корпус по ходу рубящего действия мечом поворачивается справа налево на  $180^\circ$ , центр тяжести перемещается на левую ногу, правая нога согнута в колене, пятка приподнята, передняя часть стопы касается



Рис. 4 — 33



Рис. 4 — 34





Рис. 4 — 35

земли. Ладонь левой руки постоянно зафиксирована на тыльной стороне ладони правой руки (рис. 4-33).

**Действие 3.** Правой ногой с внутренней стороны левой ноги делают шаг вперед (действие может выполняться в прыжке), по ходу перемещения ноги корпус поворачивается справа налево на  $90^\circ$  — тело принимает позицию бань мабу, центр тяжести смещен влево, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-34).

**Требования:** стойка центрированная, плечи свободны, локти опущены, руки (плечи и предплечья) насыщены отклоняющей энергией, энергия ориентирована вниз.

**Действие 4.**левой ногой с тыльной стороны правой ноги делают шаг чабу вправо-назад, ноги согнуты в коленях, одновременно с шагом чабу правая рука разворачивается наружу так, чтобы острие меча перемещалось перед собой справа налево до положения с внешней стороны плеча, острие клинка направлено вверх, одновременно ладонь левой руки перемещается до положения впереди правого плеча (рис. 4-35).

**Требования:** руки скрещены, плечи в свободном положении, локти отклоняют противника вверх, внутренняя энергия опускается вниз.

**Действие 5.** Руки продолжают отклоняющее действие вверх до положения надо лбом, ладонь левой руки «приклеивается» к тыльной стороне правой руки, лезвие меча направлено вверх, взгляд направлен вперед (рис. 4-36).



Рис. 4 — 37



Рис. 4 — 36

**Требования:** энергия опускается по ходу перемещения корпуса вниз, позиция предполагает накопление энергии в готовности к выпуску.

**Действие 6.** Правая рука выполняет рубящий удар вправо-вниз, лезвие меча направлено вниз, острие направлено вправо-вверх; одновременно ладонью левой руки делают давящее движение влево-вниз до положения немного ниже уровня плеча, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-37).

**Примечание:** шесть действий данного упражнения выполняются непрерывно без остановок.

## 12. «Баюнь ванжи» — Раздвигать облака и любоваться солнцем

**Действие 1.** Правой ногой из положения перед левой ногой делают шаг вправо, центр тяжести на левой ноге — тело принимает левую позицию гунбу. Правая рука делает дугообразное движение справа-вперед-вниз, ладонь левой руки «приклеивается» к тыльной стороне меча, острие меча в положении с левой стороны корпуса, лезвие клинка направлено влево-вверх. По ходу перемещения ноги корпус поворачивается справа налево на  $45^\circ$ , взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-38).

**Требования:** шаг должен быть легким и естественным, энергия поясницы ориентирована вниз, действие координировано в вертикальной плоскости.

**Предназначение:** отклонение оружия противника, направленного в область головы.

**Действие 2.** Центр тяжести смещается вправо, левой ногой делают полшага в направлении правой ноги, пятка приподнята, передняя часть стопы касается земли. По ходу перемещения ноги руками поднимают меч до положения надо лбом, причем это



Рис. 4 — 38



Рис. 4 — 39



действие в значительной мере определяется толкающим движением левой ладони, взгляд направлен на лезвие клинка-вперед (рис. 4-39).

**Требования:** ноги согнуты в коленях, руки отклоняют противника вверх.

### 13. «Цзо бацао сюньшэ» — Раздвигая траву, искать змею (левая позиция)

**Действие 1.** Лево́й ногой делают шаг влево-вперед, правой ногой с тыльной стороны левой ноги делают шаг чабу влево, колени согнуты; одновременно руки выполняют блокирующее действие, перемещая меч влево-вниз, острие клинка направлено вверх. По ходу перемещения ног корпус поворачивается справа налево на  $45^\circ$  (рис. 4-40).

**Требования:** действия ног должны быть легкими и естественными. Внутренняя энергия опускается вниз, сила пронизывает лезвие меча, меч «приклеивается» к оружию противника.

**Предназначение:** блокирование оружия противника (как правило копья), направленного в левое бедро.



Рис. 4 — 40

### 14. «Ю бацао сюньшэ» — Раздвигая траву, искать змею (правая позиция)

**Действие 1.** Правой ногой с тыльной стороны левой ноги делают шаг вправо-вперед, левой ногой с тыльной стороны правой ноги делают шаг чабу вправо, колени согнуты; одновременно руки выполняют блокирующие действия, перемещая меч вправо-вниз, острие клинка направлено вниз. По ходу блокирующего действия мечом корпус поворачивается слева направо на  $90^\circ$ , взгляд направлен на лезвие клинка и вниз (рис. 4-41).

**Требования:** действия ног должны выполняться в быстром темпе, корпус



Рис. 4 — 41

ориентирован вниз; левая рука, толкающая меч, должна быть наполнена энергией.

**Предназначение:** блокирование оружия противника, направленного в правое бедро.

### 15. «Цинлун чушуй» — Черный дракон выходит из воды

**Действие 1.** Левую ногу приподнимают до положения перед правой ногой — перемещение ноги идет по направлению влево-вперед, центр тяжести на правой ноге — тело принимает положение дулибу; одновременно руки делают движение мечом так, чтобы острие клинка перемещалось по дуге влево-вперед, лезвие направлено влево, острие направлено вперед. По ходу перемещения левой ноги корпус поворачивается справа налево на  $90^\circ$ , взгляд направлен вперед (рис. 4-42).

**Требования:** поворот корпуса выполняется одновременно с перемещением меча, корпус в естественном положении в готовности к любому маневру.

**Предназначение:** скользящее отклонение колющего удара.

**Действие 2.** Левая нога резко и энергично опускается на землю, одновременно правая нога приподнимается, корпус поворачивается справа налево на  $40^\circ$ . Руки перемещают меч до положения слева перед грудью (движение идет справа налево и немного к себе), тыльная сторона меча фиксируется в положении перед грудью, острие направлено вправо, взгляд направлен вперед (рис. 4-43).

**Требования:** тело накапливает энергию в готовности к выпуску.

**Предназначение:** отклонение оружия противника наружу для последующего колющего удара.



Рис. 4 — 42



Рис. 4 — 43





Рис. 4 — 44

**Действие 3.** Правой ногой делают большой шаг вправо, центр тяжести справа — тело принимает правую позицию гунбу. Одновременно с перемещением правой ноги правая рука из положения перед грудью наносит рубяще-колющий удар вправо на уровне плеч, лезвие направлено вперед. Одновременно ладонь левой руки делает дугообразное толкающее движение влево на уровне плеч, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-44).

**Требования:** все движения этого действия должны выполняться одновременно и энергично.

**Предназначение:** колющий удар в область груди или горла по ходу шага вперед, причем маневр рассчитан так, что меч как бы скользит вдоль копья противника.

#### 16. «Фэнцзюань цаньхуа» — Вихрь сметает опавшие листья

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается на правую ногу, левая нога приподнимается до положения перед коленом правой ноги; одновременно правая рука разворачивается наружу, острие меча направлено вниз, меч перемещается справа-назад-влево до положения над лбом, одновременно левая рука возвращается в положение перед грудью (рис. 4-45).

**Требования:** в момент перемещения ноги правая рука делает движение мечом за спиной влево-вверх, по ходу маха мечом мышцы живота и межреберные мышцы вытягиваются вниз — ни в коем случае нельзя допускать «всплытия» энергии, которое может привести к утрате равновесия.

**Предназначение:** защита головы и корпуса.



Рис. 4 — 45



Рис. 4 — 46

**Действие 2.** Левая нога опускается на землю с внешней стороны правой ноги, правая нога с тыльной стороны левой ноги делает шаг вправо, центр тяжести справа — тело принимает правую позицию гунбу, одновременно правая рука наносит рубящий удар перед грудью слева направо в горизонтальной плоскости на уровне плеч, лезвие клинка направлено вправо, острие направлено вперед, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-46).

**Требования:** рубящий удар мечом выполняется одновременно с толкающим движением левой ладони влево, осью движения является поясница, энергия через плечи и локти попадает в лезвие клинка, позиция устойчивая, корпус прямой.

**Предназначение:** поражение противника в область поясницы и ребер.

#### 17. «Янь бе цзиньчи» — Дикий гусь расправляет крылья

**Действие 1.** Правая рука выполняет рубящий удар мечом справа-вверх-влево. Ладонь левой руки перемещается до положения под правой подмышкой, пальцы направлены вверх. По ходу маха мечом центр тяжести смещается влево — тело принимает левую позицию гунбу, корпус поворачивается справа налево на 90°, взгляд направлен вперед (рис. 4-47).

**Требования:** меч перемещается по верхней дуге справа-налево-вниз, по ходу этого движения происходит перемещение центра тяжести — действия усиливаются энергией поясницы и промежности, сила пронизывает лезвие клинка.

**Предназначение:** рубящий удар мечом влево, удар правой ногой в область промежности.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается на левую ногу, правую ногу сгибают в колене и приподнимают. По ходу подъема ноги правая рука продолжает движение из положения спереди-снизу до положения с внешней стороны левого бедра, рука разворачивается



Рис. 4 — 47



Рис. 4 — 48





Рис. 4 — 49



Рис. 4 — 50



Рис. 4 — 51

наружу так, чтобы лезвие меча было направлено вперед, а острие — вниз, одновременно ладонью левой руки делают движение до положения перед грудью, взгляд направлен на тыльную сторону меча (рис. 4-48).

**Требования:** левая нога стабильно удерживает центр тяжести, внутренняя энергия уравновешена в вертикальной плоскости, воля пронизывает тыльную сторону меча.

**Предназначение:** защита мечом левой стороны корпуса, левая нога в готовности к перемещению.

**Действие 3.** Правую ногу резко и энергично опускают на землю с внутренней стороны левой ноги, одновременно левая нога сгибается в колене и приподнимается — тело принимает положение дулибу, правая нога в позиции ши, левая нога в позиции ской. Правая рука поднимается до положения справа на уровне головы — меч в положении перед грудью, ладонь левой руки перемещается влево-вниз. Взгляд направлен влево-вниз (рис. 4-49).

**Требования:** центр тяжести на правой ноге, тело уравновешено в вертикальной плоскости, правая рука в готовности к действию вниз.

**Предназначение:** левой ногой можно нанести удар по стопе противника, меч в готовности к колющему действию сверху-вниз.

**Действие 4.** Правая нога сгибается в колене, центр тяжести опускается вниз, левой ногой делают шаг влево-вперед, внутренний край пятки касается земли, носок приподнят и ориентирован вовнутрь (рис. 4-50).

**Требования:** центр тяжести на правой ноге, пятка левой ноги делает скользящее движение внутренней стороной влево-вперед; руки в готовности к выпуску энергии.

**Действие 5.** Центр тяжести перемещается вперед на левую ногу, правую ногу приподнимают, корпус поворачивается справа

налево на  $15^\circ$ ; одновременно правой рукой делают движение мечом вниз, а затем вверх до положения с внешней стороны левого плеча, острие клинка направлено вверх, лезвие направлено влево, ладонь левой руки перемещается с левой стороны корпуса снизу вверх до положения надо лбом, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-51).

**Требования:** корпус прямой, левая нога слегка согнута в колене, меч «прячется» с левой стороны корпуса, энергия пронизывает лезвие клинка.

**Предназначение:** действие предполагает реализацию принципа «защита прячет в себе наступление».

## 18. «Еча таньхай» — Чудовище измеряет глубину моря

**Действие 1.** Правая нога резко и энергично опускается на землю с внутренней стороны левой ноги, левой ногой делают шаг влево-вперед; одновременно правая рука перемещает меч вправо так, чтобы острие клинка направлялось вперед, а лезвие — вниз, ладонь левой руки опускается вниз до положения перед грудью, взгляд направлен вперед (рис. 4-52).

**Требования:** внутренняя энергия опускается по ходу перемещения правой ноги вниз, центр тяжести справа, левая нога двигается легко, энергия пронизывает левую ладонь, меч «прячется» с правой стороны корпуса.

**Предназначение:** поражение противника ударом меча вправо.

**Действие 2.** Центр тяжести с правой ноги перемещается на левую ногу — тело принимает левую позицию гунбу, одновременно ладонь левой руки опускается влево вниз и упирается в левый бок, правая рука делает движение справа вверх и влево так, чтобы острие меча было направлено вниз, а лезвие — вверх, взгляд направлен влево и вперед (рис. 4-53).



Рис. 4 — 52



Рис. 4 — 53



**Требования:** перемещение центра тяжести влево взаимосвязано с движением поясницы и промежности, энергия пронизывает острие меча.

**Предназначение:** отклонение вверх и колющий удар вниз.

### 19. «Цзо фаньшэнь кань» — Рубящий удар с разворотом корпуса (левая позиция)

**Действие 1.** Левая нога удерживает центр тяжести. Корпус выпрямляется, правая нога сгибается в колене и приподнимается, по ходу движения правой ноги корпус поворачивается слева направо на  $90^\circ$ . Одновременно ладонь левой руки поднимается до положения перед лбом, правой рукой делают движение мечом вниз до положения с правой стороны корпуса, острие клинка направлено вперед, лезвие направлено вниз, взгляд направлен вперед (рис. 4-54).

**Требования:** все движения этого действия выполняются синхронно в быстром темпе.

**Предназначение:** резкий удар мечом по оружию противника с разворотом корпуса.

**Действие 2.** Правая нога резко и энергично опускается на землю, левой ногой делают шаг вперед, центр тяжести на правой ноге; одновременно правая рука отводит меч немного назад-вверх, острие клинка направлено вниз, лезвие направлено назад, ладонь левой руки перемещается до положения перед грудью. По ходу перемещения левой ноги корпус поворачивается слева направо на  $90^\circ$ , взгляд направлен вперед (рис. 4-55).

**Требования:** «приземление» правой ноги сопровождается перемещением энергии вниз, центр тяжести справа, шаг левой ноги легкий — внутренняя сторона пятки скользит по земле, энергия пронизывает пальцы левой руки.



Рис. 4 — 54



Рис. 4 — 55

**Предназначение:** блокирующее действие левой рукой, накопление энергии правой рукой для рубящего удара вперед.

**Действие 3.** Левая нога всей пяткой опускается на землю, центр тяжести перемещается на левую ногу — тело принимает левую позицию гунбу; одновременно правая рука наносит рубящий удар мечом справа-вверх и вперед-вниз, ладонь левой руки поднимается до положения над головой, корпус поворачивается справа налево на  $90^\circ$ , взгляд направлен вперед-вниз (рис. 4-56).

**Требования:** рубящий удар мечом должен сопровождаться поворотом поясницы, действием промежности и вращением запястий — только в этом случае сила достигнет лезвия клинка. Действия рук выполняются синхронно.

**Предназначение:** рубящий удар должен быть сокрушительным, боец должен действовать подобно «разъяренному тигру».

### 20. «Ю фаньшэнь кань» — Рубящий удар с разворотом корпуса (правая позиция)

**Действие 1.** Центр тяжести перемещается влево, правая нога приподнимается, корпус поворачивается слева направо на  $90^\circ$ , одновременно правой рукой, развернутой в кисти, поднимают меч вверх до положения над головой, лезвие клинка направлено вверх, ладонью левой руки делают давящее движение с левой стороны корпуса вниз, взгляд направлен вперед (рис. 4-57).

**Требования:** перемещение меча вверх, разворот запястья правой руки, поворот корпуса и подъем правой ноги координируются в вертикальной плоскости.

**Предназначение:** резкий удар по оружию противника, нападающего сзади.

**Действие 2.** Правая нога резко и энергично опускается на землю, корпус поворачивается слева направо на  $180^\circ$ , левая нога делает шаг влево-вперед, центр тяжести справа; одновременно правой рукой делают движение мечом вниз-вправо до положения с правой стороны корпуса, острие клинка направлено вперед-вниз, лезвие направлено вниз. Ладонь левой руки делает дугообразное толкающее движение вперед перед грудью до положения на уровне плеча, взгляд направлен влево-вперед (рис. 4-58).

**Требования:** стойка центрированная, энергия опускается вниз, положение корпуса устойчивое, сила пронизывает левую ла-



Рис. 4 — 56





Рис. 4 — 57



Рис. 4 — 58



Рис. 4 — 59

лезвие меча, действие меча вниз координируется с отклоняющим движением левой руки в вертикальной плоскости.

Предназначение: сила рубящего удара должна быть способна «рассечь гору Хуашань».

## 21. «Байшэ тусинь» — Белая змея выпускает яд

**Действие 1.** Носок левой ноги разворачивается наружу, центр тяжести перемещается влево, правая нога сгибается в колене и приподнимается, корпус поворачивается справа налево на  $35^\circ$ , одновременно правая рука разворачивается вовнутрь к себе до положения перед грудью — острие меча направлено вправо, лезвие на-

донь и лезвие клинка — боец в готовности к решительному действию.

**Действие 3.** Центр тяжести перемещается на левую ногу — тело принимает левую позицию гунбу; одновременно ладонь левой руки делает отклоняющее движение вверх до положения выше левого виска, правая рука выполняет рубящий удар мечом вправо-назад и влево-вперед-вниз, по ходу перемещения меча корпус поворачивается справа налево на  $75^\circ$ , взгляд направлен вперед-вниз (рис. 4-59).

**Требования:** центр тяжести смещается вперед, энергия поворота поясницы пронизывает

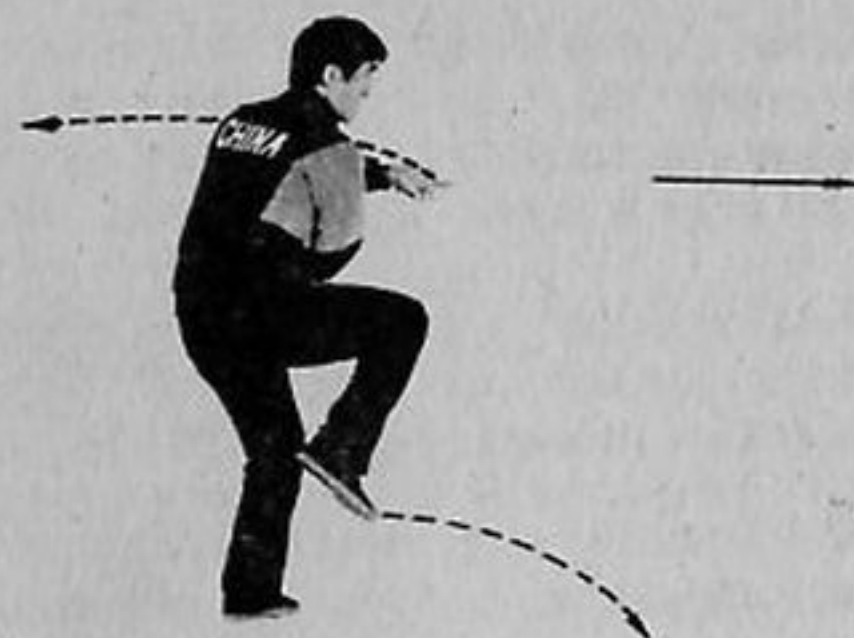


Рис. 4 — 60

правлено вперед, ладонь левой руки перемещается вниз и «приклеивается» к тыльной стороне меча, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-60).

**Требования:** осью действия является пятка левой ноги, стопа развернута наружу, позиция координирована в вертикальной плоскости, тело накапливает энергию в готовности к выпуску.

**Действие 2.** Правой ногой делают шаг вправо, центр тяжести справа — тело принимает правую позицию гунбу, одновременно правой рукой выполняют колющий выпад мечом вправо на уровне плеча, лезвие клинка направлено вперед. Ладонь левой руки перемещается по верхней дуге, делая толкающее движение влево на уровне плеча, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-61).



Рис. 4 — 61



**Требования:** перемещение правой ноги, действие мечом и толкающее движение ладони левой руки выполняются одновременно. Сила выпада определяется выпуском энергии позвоночника.

**Предназначение:** колющий удар противника в грудь и в область ребер.

## 22. «Хуайчжун баоюе» — Держать луну за пазухой

**Действие 1.** Правая нога с тыльной стороны левой ноги делает шаг вправо-назад, пятка касается земли, центр тяжести слева. По ходу перемещения ноги корпус поворачивается вправо на  $90^\circ$ , одновременно правая рука, сгибаясь в локте, опускается вниз так, чтобы меч находился в наклонном положении острием к себе и вверх, лезвие направлено вперед, ладонью левой руки делают дугообразное движение до положения перед грудью и «приклеивается» к запястью правой руки, взгляд направлен вправо-вперед (рис. 4-62).

**Требования:** после перемещения центра тяжести влево правая нога делает легкий шаг вправо-назад, слух фиксирует окружающую обстановку, боец в готовности к отражению атаки сзади.

**Действие 2.** Центр тяжести перемещается назад, правая рука ведет меч вправо-вниз, острие клинка направлено вперед-вниз, лезвие направлено вниз. Ладонь левой руки делает толкающее движение вперед, по ходу перемещения ладони корпус поворачивается слева направо на  $70^\circ$ , взгляд направлен вперед (рис. 4-63).

**Требования:** все движения этого действия выполняются в быстром темпе.

**Действие 3.** Правая нога немного сгибается в колене, носок разворачивается наружу, левая нога перемещается на один шаг слева вперед, передняя часть стопы касается земли. По ходу движения ноги корпус поворачивается слева направо на  $20^\circ$ . Одновременно



Рис. 4 — 62



Рис. 4 — 63



Рис. 4 — 64

ладонь левой руки по нижней дуге перемещается до положения на рукоятке меча, правая рука по верхней дуге перемещает меч до положения перед грудью так, чтобы тыльная сторона меча прилежала к предплечью и плечу левой руки, взгляд направлен вперед (рис. 4-64).

**Требования:** три действия данного упражнения выполняются непрерывно, без остановок, как бы на едином дыхании.

## 23. «Шоуши» — Возвращение в исходное положение

**Действие 1.** Стопа левой ноги плотно прилегает к земле, руки опускаются вниз до положения вдоль корпуса — центр ладони правой руки направлен вперед, часть ладони между большим и указательным пальцем левой руки направлена вперед, взгляд направлен вперед (рис. 4-65).

**Требования:** левая нога, перемещаясь немного вперед и опускаясь плотно на всю стопу, принимает положение ши, расходящиеся движения рук сопровождаются опусканием энергии сердца вниз.

**Действие 2.** Правой ногой делают шаг вперед до положения ноги вместе; одновременно левая рука, захватывая круглую гарду меча, перемещается по дуге влево-вверх и вниз, принимая положение с внешней стороны левого бедра; ладонь правой руки делает движение по дуге вправо-вперед и, опускаясь вниз, фиксируется у правого бедра в готовности к давлению вниз, центр ладони направлен вниз, взгляд направлен вперед (рис. 4-66).

**Требования:** ноги вместе, колени немного согнуты, правая ладонь давит вниз, тело в свободном положении, энергия сердца опускается вниз.

**Действие 3.** Ладонь правой руки поворачивается до положения у правого бедра, взгляд направлен вперед (рис. 4-67).



Рис. 4 — 65



Рис. 4 — 66



Рис. 4 — 67



Требования: руки свободно опущены вдоль корпуса, энергия опущена в даньтянь.

#### 4. Семнадцать примеров фехтования мечом

##### Действие 1. «Хусинь дао» — Защита груди

1. Позиции предполагают оборонительные действия — ноги свободно маневрируют в любом направлении (правое бедро в положении ши, левое бедро в положении сюй), рукоятка меча в правой руке, левая ладонь прилегает к тыльной стороне клинка; меч, наполненный отклоняющей энергией, перемещается только перед собой; тело в свободном положении, ни в коем случае нельзя напрягаться, внутренняя энергия ориентирована вниз, позиция устойчивая. Состояние



Рис. 4 — 68

покоя предполагает мгновенный переход к действию. Если копьё противника, направленное в грудь или горло, отклоняется вправо, то корпус поворачивается вправо, если отклоняющее движение идет влево, то корпус поворачивается также влево. Все контрприемы выполняются на ближней дистанции, поэтому боец должен сохранять выдержку и хладнокровие. После того как копьё противника «увязнет» в тщетных попытках добиться успеха, можно переходить к атакующим действиям из положения сюй (рис. 4-68).

2. Движения «Хусинь дао» предполагают защиту не только от копья, но и от ударов палкой, рубящих действий меча и колющих выпадов шпаги. Отклоняющая энергия меча может быть направлена влево, вправо, вверх,



Рис. 4 — 69

вниз — важно следить за перемещением оружия противника и адекватно реагировать (рис. 4-69).

##### Действие 2. «Цинлун чушуй» — Черный дракон выходит из воды

Позиции предполагают наступательные действия после выполнения защитных тактических маневров «Хусинь дао». Если противник атакует копьём в левую сторону груди, следует повернуться влево и отклонить копьё мечом, одновременно сделав упор на левую ногу, перенести правую ногу на один шаг вперед, захватить переднюю часть древка левой рукой и отклонять влево-назад, правой рукой нанести колющий удар мечом в область ребер. Удар мечом также можно наносить по запястью противника с целью выбить оружие (рис. 4-70).



Рис. 4 — 70

##### Действие 3. «Фэнцзюань цаньхуа» — Вихрь сметает опавшие листья

Это действие еще называют «Фэнсао цаньюнь» (Ветер разгоняет облака). Движения представляют собой вариант тактики «Цинлун чушуй», используемой в бою на ближней дистанции — в этом случае следует как бы поднырнуть боком под копьё, отклоняя его левой рукой наружу, а правой рукой нанести удар мечом по корпусу (рис. 4-70, 4-71).



Рис. 4 — 71



#### Действие 4. «Байюнь гайдин» — Белое облако над головой



Рис. 4 — 72

Позиции предполагают отклонение оружия противника мечом вверх.

Требования: положение корпуса центрированное, колени согнуты, руки (плечи и предплечья) округлые, внутренняя энергия опущена вниз, сила пронизывает ладони.

Тактика «Байюнь гайдин» строится на постоянном смещении точки приложения силы оружия противника, гарантирует надежную защиту от колющих ударов копьем в лицо или горло, рубящих ударов мечом и колющих выпадов шпаги (рис. 4-72).

#### Действие 5. «Хэйху соушань» — Черный тигр рыщет в горах

1. Движения являются продолжением действия «Байюнь гайдин» — левая рука опускается вниз, острие меча направлено вниз, одновременно левая нога сгибается в колене и приподнимается, блокируя промежность и правое колено. Если противник проводит атаку копьем в нижнюю часть корпуса, то отклонение мечом должно быть направлено вниз.

Требования: колени согнуты, живот поджат, ягодицы приподняты, внутренняя энергия опущена вниз, позиция устойчивая, боец должен действовать уверенно и хладнокровно (рис. 4-73).

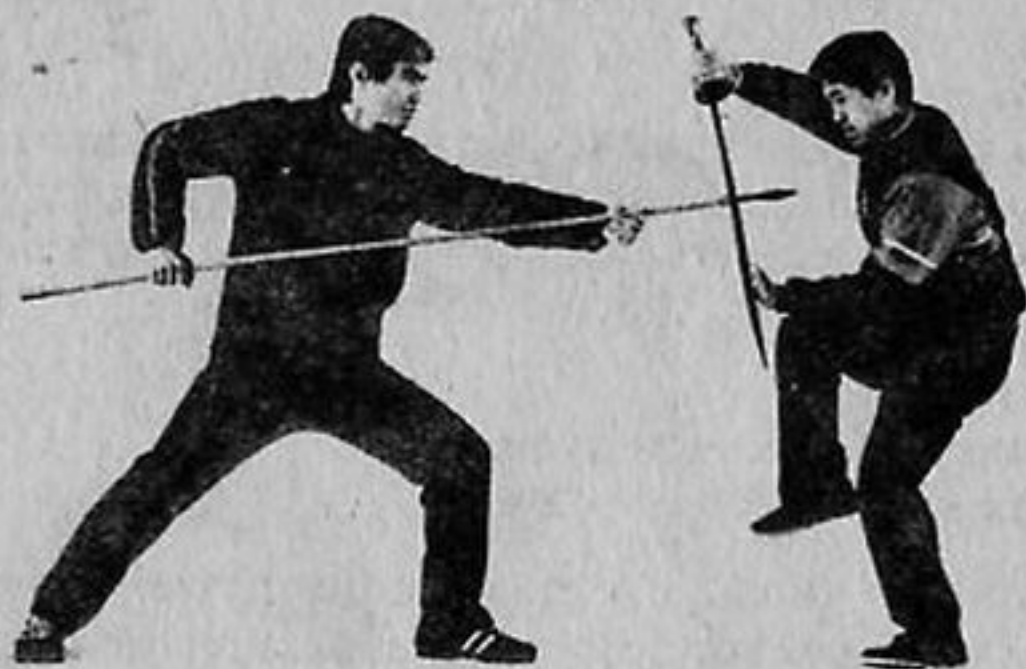


Рис. 4 — 73

2. Если противник делает неожиданный выпад копьем вверх, следует в прыжке с поворотом корпуса отклонить его оружие мечом, левой рукой захватить переднюю часть древка и, сгибая правую ногу в колене, на-

правлять острие меча в сердце противника, лезвие клинка направлено вверх (рис. 4-74).

Требования: все движения выполняются в быстром темпе, центр тяжести по ходу действия мечом перемещается вперед, колющий удар мечом усиливается за счет энергии поясницы и промежности. Внутренняя энергия через плечи и локти проникает в запястья. Действие построено на использовании принципа рычага.

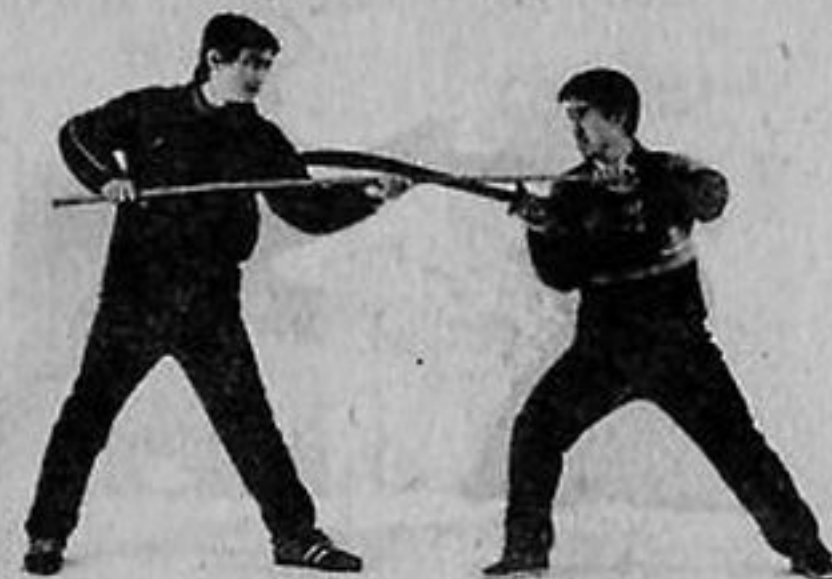


Рис. 4 — 74

#### Действие 6. «Суцзоу бэйцзянь» — Суцзоу берет оружие за спину

Если противник предпринимает фланговую атаку копьем вверх, следует сделать шаг правой ногой назад и, опуская руки, отклонять копье мечом вперед, ожидая выгодный момент для собственной атаки.

Если противник предпринимает фланговую атаку копьем вниз, следует сделать шаг правой ногой назад и, отклоняя мечом копье вниз, перемещать лезвие по древку до контакта с рукой противника (движение предполагает рубящий удар по запястью). При фронтальной атаке в грудь следует отступить назад и вращением в запястьи сделать круговое движение мечом до положения перед грудью (рис. 4-75).

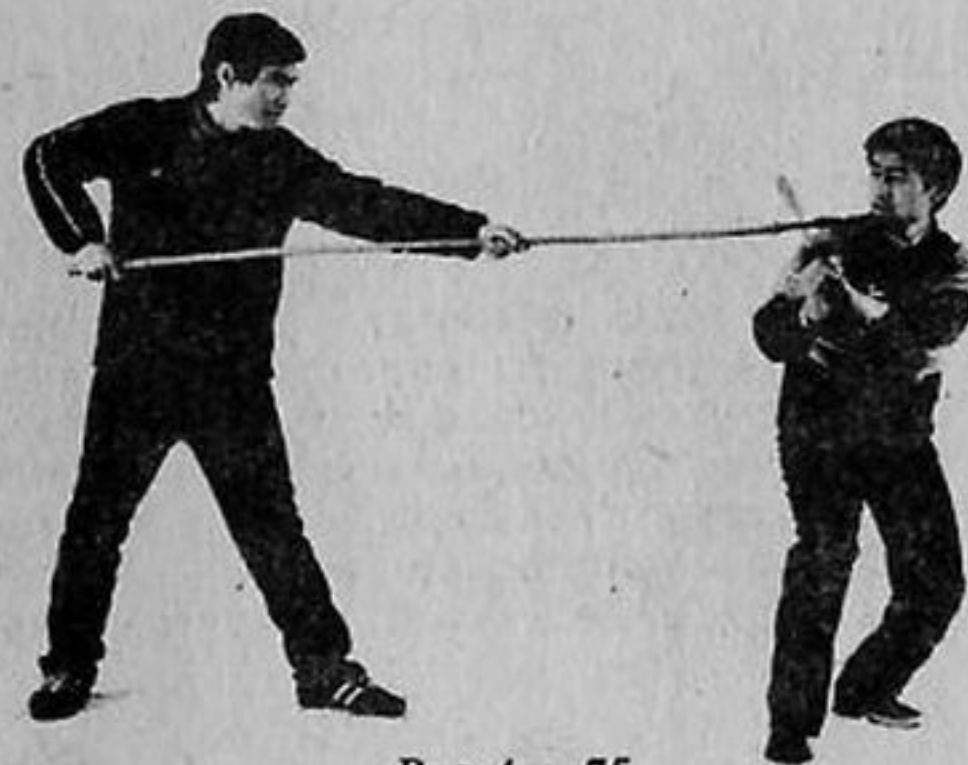


Рис. 4 — 75

#### Действие 7. «Цзиньцзи дули» — Золотая курочка стоит одиноко

Позиция может быть высокой (корпус в положении дулибу, одна нога плотно стоит на земле, носок другой ноги «зависает» под промежностью) и низкой (центр тяжести на правой ноге, левая нога в положении суй — носок касается земли). Действие предполагает четко выраженные положения суй и ши, тазобедренный сустав в





Рис. 4 — 76

#### Действие 8. «Инфэн гуньби» — Отражение атаки противника

1. Действие предполагает мгновенную реакцию, боец должен как бы чувствовать приближение противника и быть в постоянной готовности к отражению атаки. Если противник наносит колющий удар, следует немедленно повернуть поясницу и вращением правой руки в запястье сделать отклоняющее движение мечом — отклонение может выполняться как вправо, так и влево (в зависимости от направления копья). В действии используется энергия промежности, поясницы и запястий. На рисунке показано отклонение влево (рис. 4-77).



Рис. 4 — 77

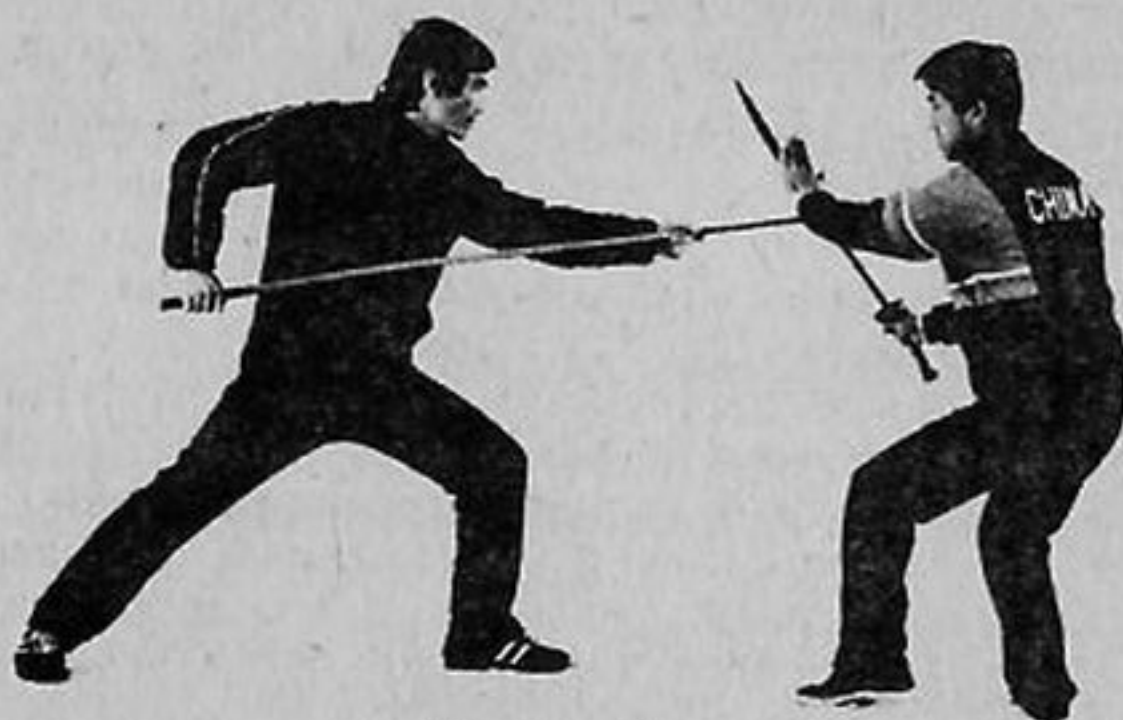


Рис. 4 — 78

постоянном движении, меч сверху защищает грудь, а снизу — промежность и колени. Действие носит оборонительный характер и используется для отработки навыков сохранения центра тяжести в стойке на одной ноге (рис. 4-76).

2. Если противник после атаки в левую часть корпуса переориентировал направление удара копьем в правую часть корпуса, отклонение мечом выполняется вправо. Все движения осуществляются в быстром темпе и отличаются исключительной маневренностью (рис. 4-78).

#### Действие 9. «Яочжань байшэ» — Разрубить пополам змею

1. Действие продолжает предыдущее — после отклонения копья вправо следует сделать правой ногой шаг чабу с тыльной стороны левой ноги и резко развернуть корпус на  $180^\circ$ . Одновременно левая рука, занимающая положение с тыльной стороны меча, перехватывает и плотно прижимает к себе переднюю часть древка (рис. 4-79).

2. По ходу поворота корпуса вправо на  $180^\circ$  реализуется взрывной выпуск силы, внутренняя энергия пронизывает лезвие меча — удар наносится в область груди или поясницы. Левая рука, сжимая древко, направляет его влево; взаимное соответствие точек приложения двух сил увеличивает поражающее действие меча. Отходящего противника можно поражать его же копьем — по ходу шага левой ногой с поворотом корпуса на  $180^\circ$  (рис. 4-80).

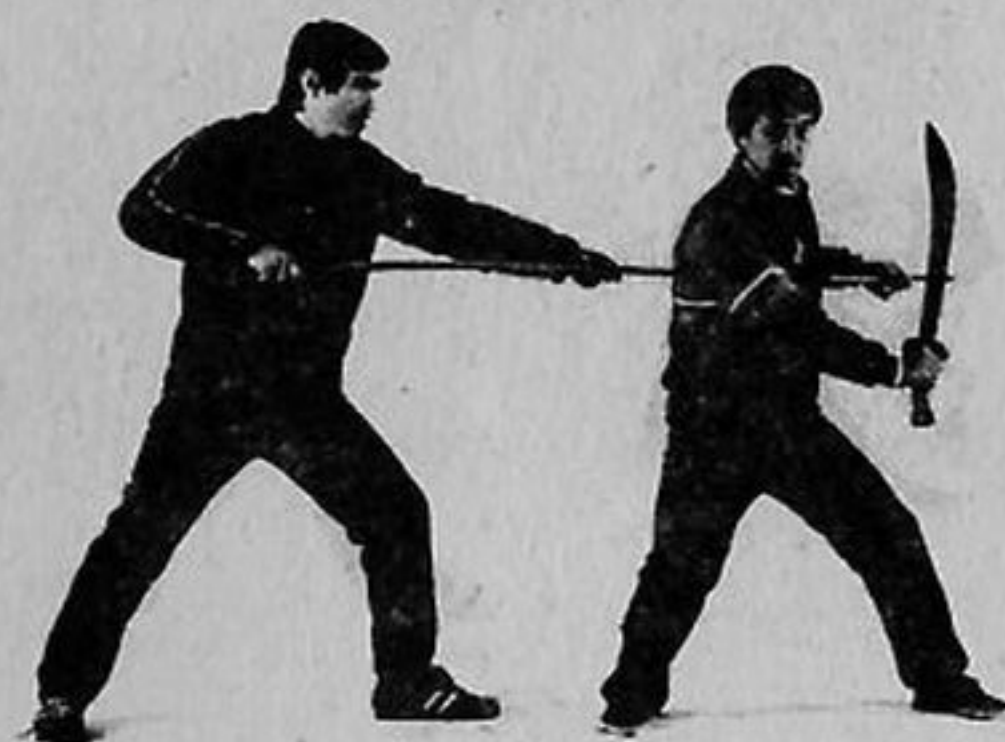


Рис. 4 — 79



Рис. 4 — 80

#### Действие 10. «Житао саньхуань» — Три кольца затмения Солнца

1. Тактика «Житао саньхуань» предполагает прорыв окружения. Действовать можно в средней стойке — в этом случае рубящий удар наносится в область поясницы — и в низкой стойке — удар наносится по ногам. Движения должны выполняться с исключительной быстротой и напоминать рубку бамбука (рис. 4-81).

2. Низкая стойка: левая рука защищает голову, правой рукой наносят рубящий удар по ногам (рис. 4-82).

3. Каждый из трех махов мечом должен пробивать брешь в окружении противников, бой скоротечный и маневренный. В книге «Биншу» (Воинское искусство) сказано: «Действуя в окружении, необходимо прорубать двери и уничтожать противников по одному» (рис. 4-83).





Рис. 4 — 81



Рис. 4 — 82



Рис. 4 — 83

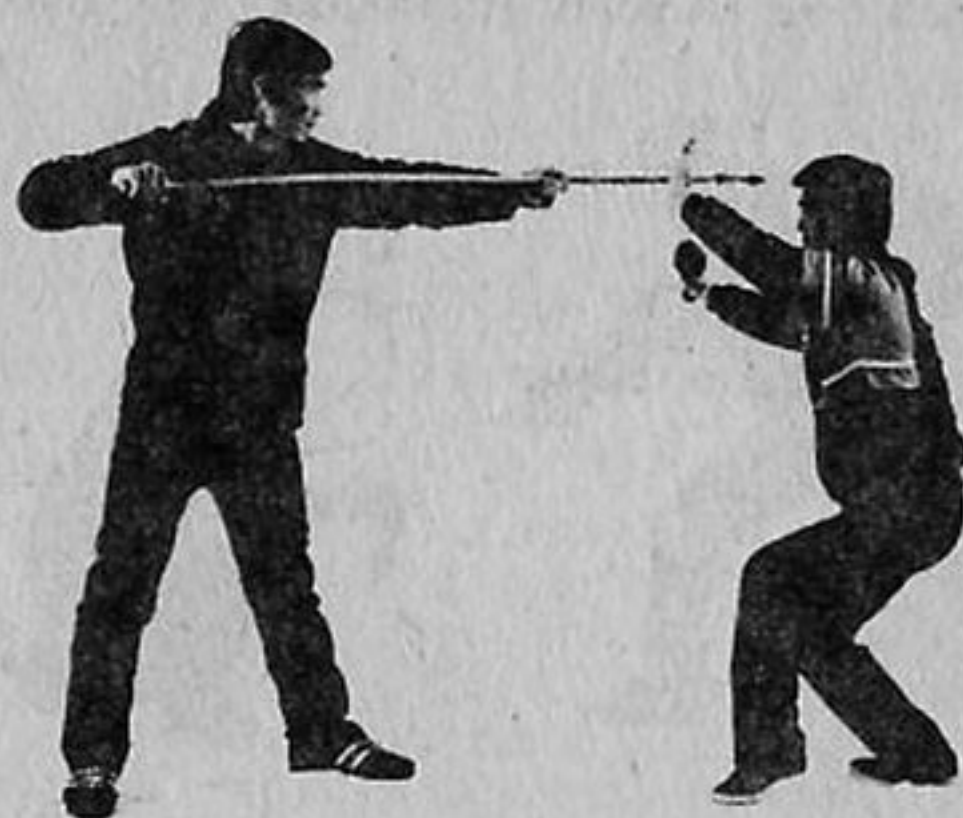


Рис. 4 — 84

#### Действие 11. «Баюнь ванжи» — Раздвигать облака и любоваться солнцем

Если противник атакует сверху в голову, следует немедленно сделать шаг вправо-назад и, удерживая меч обеими руками, отклонять оружие противника вправо-вверх.

**Требования:** хладнокровие, подвижность и маневренность, перемещение энергии в острие меча (рис. 4-84).

#### Действие 12. «Цзо бацао сюньшэ» — Раздвигая траву, искать змею (левая позиция)

Если противник нацеливает удар копьем в левое колено, следует немедленно отвести левую ногу назад, присесть на правую ногу, повернуть корпус влево и отклонять копье мечом влево-вниз (меч в правой руке, ладонь левой руки на тыльной стороне меча) до контакта с пальцами противника — меч скользит по древку и поражает пальцы режущим ударом (рис. 4-85).



Рис. 4 — 85

#### Действие 13. «Ю бацао сюньшэ» — Раздвигая траву, искать змею (правая позиция)

1. Если противник после неудавшейся атаки в голову переориентировал направление удара копьем в правое колено, следует немедленно отвести правую ногу назад и повернуть корпус вправо. Меч отклоняет копье вправо-вниз (рукоятка меча в правой руке, находящейся сверху, ладонь левой руки с тыльной стороны меча отклоняет вправо-вниз), острие меча направлено вниз. Действие выполняется до поражения пальцев противника режущим ударом (рис. 4-86).

2. Если противник атакует копьем в колено или бедро, направляя удар сверху-вниз, необходимо немедленно присесть и сделать отклоняющее движение мечом вправо-вниз — меч в правой руке, ладонь левой руки защищает голову. По ходу выполнения действия можно наносить

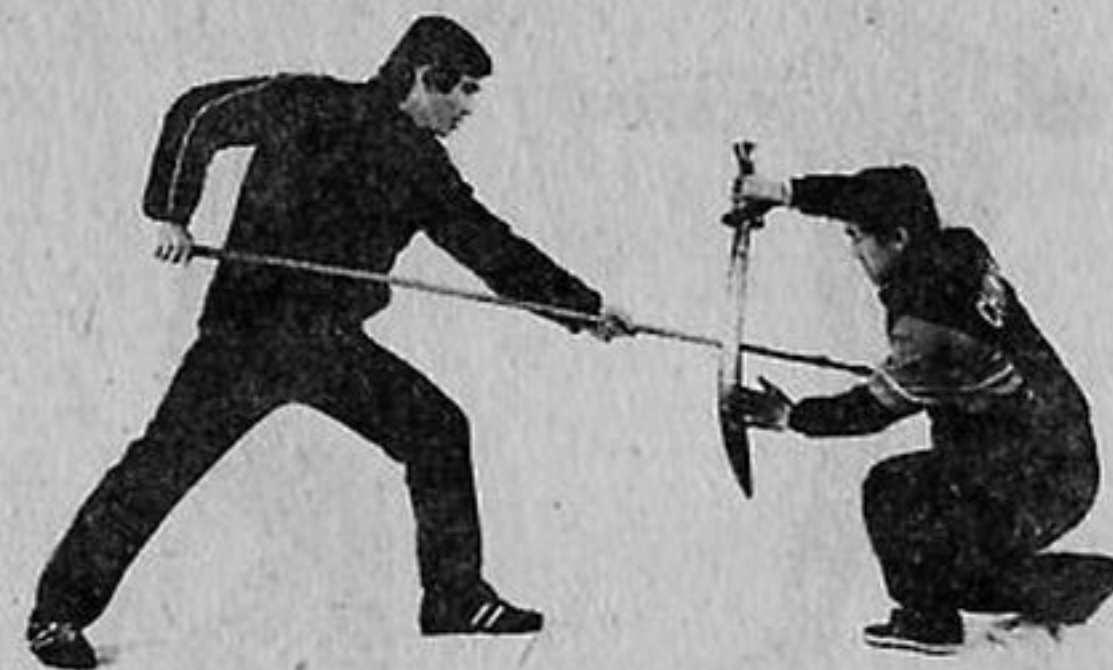


Рис. 4 — 86





Рис. 4 — 87

рубящий удар в бедро, удар выполняется с разворотом корпуса (рис. 4-87).

**Действие 14. «Янь бе цзиньчи» —  
Дикий гусь расправляет крылья**



Рис. 4 — 88

На рисунке изображена заключительная позиция данного действия: левая рука высоко поднята вверх для защиты головы, правая рука защищает мечом левую сторону груди, взгляд направлен вперед. Данная позиция имеет множество продолжений, например обманное движение вверх с поворотом корпуса и рубящий удар вниз (рис. 4-88). Фехтование мечом в системе тайцзицюань, так же как и действия без оружия, предполагает мгновенный и неожиданный для противника переход к активным действиям.

**Действие 15. «Еча таньхай» —  
Чудовище измеряет глубину моря**

1. Действие является продолжением предыдущего — по ходу поворота корпуса правая нога резко и энергично опускается на землю, левой ногой делают шаг влево-вперед, правой ногой из положения

справа-снизу делают дугообразное рубяще-колющее движение над головой влево-вниз, острое меч направлено вниз. Действие меча чем-то напоминает измерение глубины моря (рис. 4-89).

2. Блокировав оружие противника, за счет энергии поясницы и промежности меч перемещается сверху-вниз — левая рука, воздействуя на тыльную сторону меча, отклоняет оружие противника влево-вверх, одновременно можно наносить поражение противнику бедром правой ноги (рис. 4-90).



Рис. 4 — 89

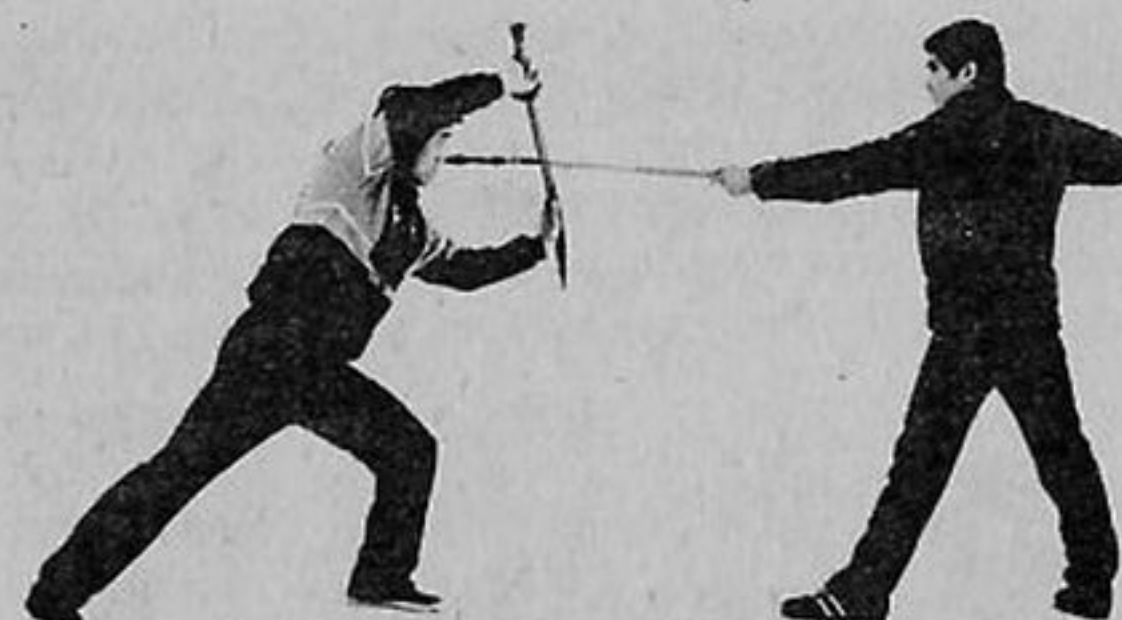


Рис. 4 — 90

**Действие 16. «Цзо ю фаньшань кань» — Рубящий удар  
с разворотом корпуса (левая и правая позиции)**

Действие позволяет мгновенно реагировать на любое предполагаемое движение противника. Боец, почувствовав приближение противника сзади (досл. «услышав дуновение ветерка»), должен немедленно развернуться и сделать

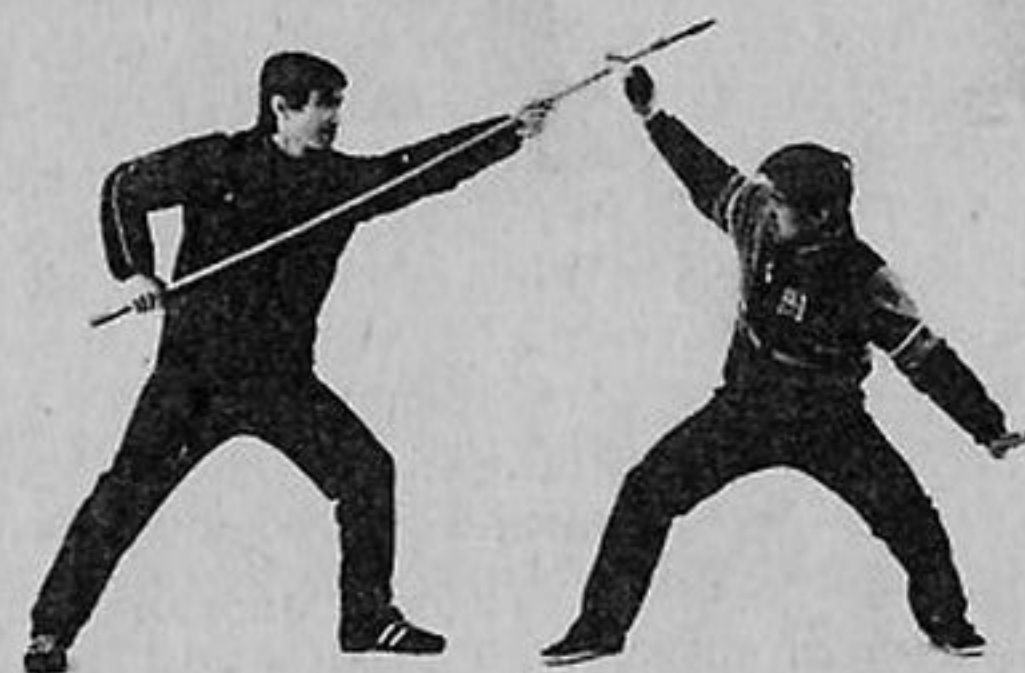


Рис. 4 — 91



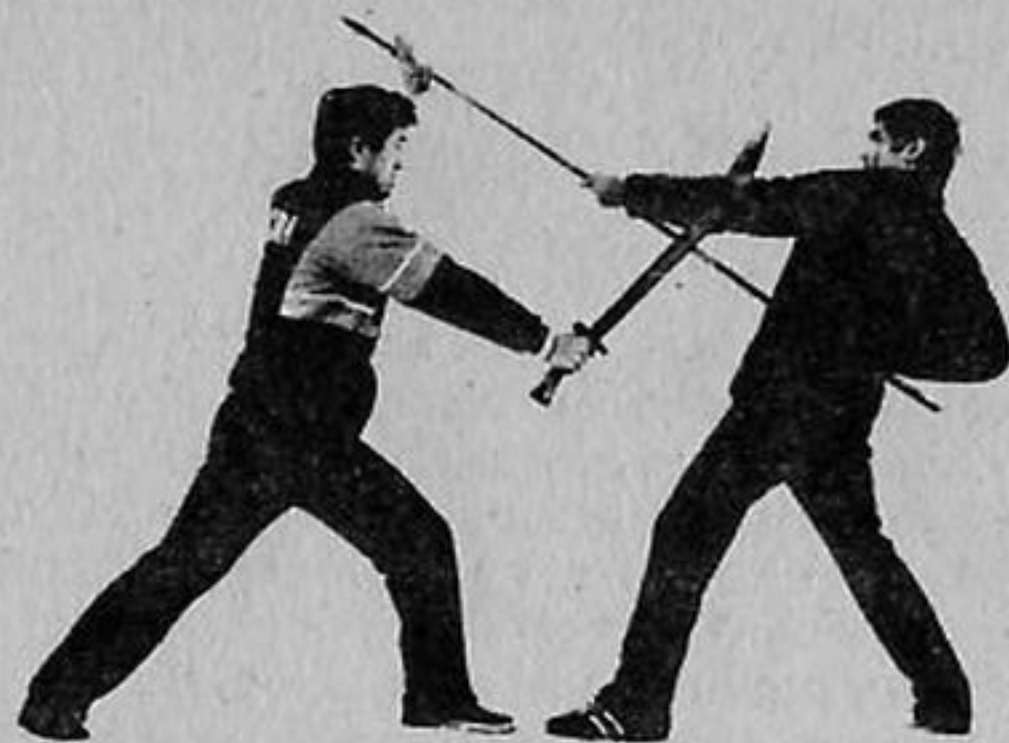


Рис. 4 — 92

отклоняющее движение мечом вверх, по ходу поворота корпуса правой ногой делают шаг влево, при этом ногу энергично опускают на землю, левая рука отклоняет оружие противника движением снизу-вверх, правая рука выполняет удар мечом из положения справа-сзади по направлению вверх-вперед — сила удара должна быть такой, чтобы можно было «рассечь гору Хуашань» (рис. 4-91, 4-92).

#### Действие 17. «Байшэ тусинь» — Белая змея выпускает яд

Наносится прямой колющий удар мечом в сердце противника (рис. 4-93). Успех удара определяется правильным выполнением всех требований системы тайцзицюань. Если удар выполнен правильно, действие считается законченным.



Рис. 4 — 93

## ЧЭНЬ ЧЖАОПИ

### КРАТКИЙ БИОГРАФИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

Чэнь Чжаопи (8.4.1893-30.12.1972) второе имя Чэнь Цзифу, представитель 18-го поколения семьи Чэнь. Воспитывался он дома, начав приобщаться к тайцзицюань с раннего детства. Благодаря своей настойчивости и усердию ему удается подняться до уровня мастеров довольно быстро, и в 21 год Чэнь уже начинает преподавать тайцзи сначала в провинции Ганьсу, затем в Хэбэе и других местах.

Возвратившись в 1926 г. на родину, мой дядя занимает должность тренера Ассоциации боевых искусств. На это время падает обострение междоусобной борьбы среди различных милитаристских группировок, рвущихся к власти; в стране растет преступность, положение народа становится все более бесправным. В окрестностях дома, где жила семья, начинают действовать шайки лихих людей, и Чэнь вместе с группой своих учеников непрерывно занимаются тренировками, совершенствуют боевые навыки для того, чтобы заставить бандитов держаться подальше, защитить покой семьи и соседей.

В 1928 г. Чэнь Чжаопи по приглашению братьев Лэ Юшэня и Лэ Дутуна, владельцев известной аптеки «Тунжэньтан», приезжает в Пекин для преподавания тайцзи. Примерно в это же время Ли Цинлинь, бывший при Цинах секретарем императорского двора, сам родом из провинции Хэнань, испытывая законную гордость за то, что истоки тайцзи исходят с его родины, помещает в газете «Бэйпин ваньбао» свою статью, в которой, в частности, говорится: «Искусство тайцзи возникло в деревне Чэньцзягоу уезда Вэньсянь провинции Хэнань, а первыми мастерами были почтенные Чэнь Вантин и Чэн Чжансин, и слава их шла по стране. Их потомок, наш современник Чэнь Чжаопи, унаследовал их мастерство, и те, кто считает себя приверженцем тайцзи, если они не хотят упустить случай, о чем будут сожалеть всю жизнь, могут увидеть великого мастера за воротами Наньмэнь и поклониться ему». И действительно, знатоки и любители боевых искусств со всего Пекина собирались вместе, чтобы прочитать этот номер газеты, и к Чэнь Чжаопи устремился поток восторженных почитателей. Вскоре после этого Чэнь договорился о поединке с одним человеком возле башни Сюань'у. Поединок этот продолжался целых 17 дней, ни разу Чэнь не допустил, чтобы его соперник одержал верх, и слава его возросла еще больше. С этого времени его начинают наперебой приглашать в качестве тренера различные организации, учреждения, в том числе городские власти, Китайский университет, университеты Чаоян, Юйвэнь и др.



В 1930 г. Чэнь приезжает в Нанкин по приглашению городского головы Вэй Даомина, заботящегося о славе города. Здесь, в Нанкине, Чэнь работал инструктором по тайцзи при городском правительстве, в Комитете по делам хуацяо (зарубежных китайцев), во Всекитайской ассоциации электропромышленности, одновременно с этим являясь почетным тренером Центральной школы национальных боевых искусств. Через три года он становится судьей по боевым искусствам Всекитайского комитета по спорту и членом квалификационного жюри по боевым искусствам.

В 1937 г. в результате инцидента на мосту Лугоуцяо начинается антияпонская война. Годом позже японские войска занимают Нанкин, и Чэнь, не желая работать под пятой оккупантов, возвращается на родину, вступает в войска генерала Фань Тинланя, борющегося с японскими захватчиками, в качестве инструктора по ушу. Главным его занятием в то время было обучение бойцов навыкам ближнего боя, отработка приемов борьбы, однако, когда требовала обстановка, дядя лично возглавлял ударные группы, действующие на переднем крае, «группы смертников», как их называли. Через два года Чэнь получает назначение в штаб 1-го боевого района в г. Лоян, где он занимается уже не только подготовкой бойцов, но и является также инструктором по ушу в Управлении по спорту провинции Хэнань и Налогового управления провинции. Проходит еще два года, и Чэнь по просьбе председателя Ирригационного комитета бассейна реки Хуанхэ Чжан Ханьина приезжает в Сиань, где становится инструктором данного комитета. Окончание антияпонской войны застает его в 1945 г. уже в Кайфэне, где он занимался революционной работой, служил в охране строительства оборонительных сооружений бассейна реки Хуанхэ, продолжал преподавать тайцзицюань.

В 1958 г. Чэнь Чжаопи живет в Чэньцзягоу, выйдя на пенсию. Возраст тем не менее не мешает ему в марте того же года занять первое место на провинциальных соревнованиях по ушу. Двумя годами позже Чэнь принимает участие в работе Всекитайского съезда ушуистов, на котором ему присваивается почетный титул «Мастера тайцзицюань», а в 1964 г. его избирают членом Всекитайской ассоциации ушу.

Возвратившись домой, Чэнь с течением времени замечает, что желающих заниматься тайцзи становится все меньше, он начинает опасаться за будущее своей школы, начинает искать тех, кто продолжил бы дело его жизни. Исподволь, не спеша, он привлекает к себе местную молодежь, воспитывает ее, тренирует прямо у себя дома, не жалеет на это сил и своих сбережений. В относящихся к тому времени стихах дядя писал, что, хотя он уже перешагнул порог семидесятилетия и можно уже подвести некоторые итоги, он чувствует, что сделано очень немного, поэтому силы, которые пока еще он ощущает в себе, он готов без остатка отдать людям в их благо.

С началом «культурной революции» в жизнь Чэнь Чжаопи приходят новые испытания. Он подвергается бесконечной унижительной критике со стороны властей, но не оставляет своего дела. Его ждет новый удар — в разгар репрессий уже сама молодежь не рашается на контакты с ним, боится приходить к нему домой. Почти восьмидесятилетний старец тщится понять, какой же грех видят власти в тайцзи? Ответа он не находит, и беспокойная душа его постоянно мечется, не дает отдыха ни голове, ни ногам, заставляя Чэня, не думая о возможных последствиях, идти на улицы, в дома, в надежде быть понятым людьми, быть им нужным. Он говорит: «Вы не разрешаете мне заниматься тайцзи, ну что ж, тогда я буду бороться с помощью цитат и стихов». Близкие люди уже всерьез опасались за него, но единственное, что волновало самого Чэня, — это невозможность продолжать дело всей жизни. Строки некоторых его стихов говорят о пронзительном чувстве душевного одиночества и ощущений своей бесполезности, которые он испытывал в то время.

Но мрак не может властвовать вечно, и уже ближе к «завершающему» этапу «культурной революции» некоторые наиболее одиозные запреты смягчаются или становятся менее строгими. Где-то с 1969 г. в газетах даже стали появляться цитаты председателя Мао, пропагандирующие тайцзи. Однажды под вечер дядя пришел в свинарник, где я работал, и тихо и радостно зашептал мне на ухо: «Сяо Лэй, заниматься тайцзи уже не считается преступлением, председатель Мао, наоборот, даже призывает заниматься!» С этими словами он протянул мне ту самую газету с таким видом, как будто вручал мне сокровище. У нас у обоих слезы навернулись на глаза, мы долго стояли и молчали. Не знаю, что мы испытывали тогда — радость? горечь? боль? Дядя сказал мне: «Только бы разрешили преподавать, я еще могу быть полезным стране! Кроме занятий, я хочу, я должен еще написать и теорию тайцзицюань. Я подарю ее стране, людям, я хочу, чтобы они знали и любили тайцзи».

Дядя был верен своему слову. Начиная с того дня он занялся систематизацией и упорядочением материала, я помогал ему с перепиской готового. Цитата Председателя хотя и была опубликована, однако никто еще не объявлял официально о разрешении набора учеников, так что мы, можно сказать, продолжали действовать подпольно. Время шло, и примерно через год Чэнь Чжаопи закончил наконец свой труд, который он назвал «Теория тайцзицюань в 13 разделах». Я переписал его в пяти экземплярах, оставив один себе и разослав оставшиеся четырем Спорткомитетам: от Центрального до уездного. О, небо! Сколько же сил ушло на эту работу у дяди!

В сентябре 1972 г. было принято решение провести провинциальные соревнования по ушу, причем приглашена была и команда от нашей деревни Чэньцзягоу. Как обрадовался дядя! В то время он был официально назначен на должность преподавателя тайцзи в нашей деревенской школе, забот у него хватало,



а тут еще эти соревнования. Но дядя не жаловался. Днем он вел занятия в школе, а по утрам и поздно вечером тренировал нашу команду. Забот, конечно, прибавилось: мало того, что множество особо трудных движений и приемов он показывал сам, так ведь еще и площадка, где они тренировались, находилась в километре от деревни. А ведь было ему тогда уже под восемьдесят. И вот целых три месяца, с июня по сентябрь, бегал дядя туда и обратно по несколько раз в день. Опухали ноги, рвались матерчатые туфли, которые он носил, но и тут находился выход: дядя отрезал задники туфель и обматывал голые пятки грубой веревкой, и тренировки продолжались. Какой-то ответственный товарищ из уездного спорткомитета с сочувствием ему заметил: «Мы Вас совсем утомили, почтенный учитель!», — на что Чэнь весело рассмеялся и сказал: «Чего там, пятки «снашиваются», но от них до сердца еще далеко!».

В результате дядя сильно переутомился. Я видел его, когда они вернулись с этих соревнований, — на нем просто лица не было. Зато команда наша добилась права представлять провинцию на чемпионате страны, который должен был проходить в ноябре в г. Цзинань. Дядя должен был тренировать команду, но не прошло и полмесяца, как он заболел тяжелой формой гепатита и вынужден был лечь в больницу. Однако и выписавшись из больницы, он не смог долго придерживаться предписаний врачей, и частые встречи, занятия с учениками привели к рецидиву болезни, и на четвертый день после того, как он вновь лег в больницу, дяди не стало. Ему было 80 лет.

Со смертью Чэнь Чжаопи с небосклона тайцзи упала яркая звезда. Дядя был представителем рода великих мастеров тайцзи, вся его жизнь — это славная страница из истории тайцзицюань. Душа, воплотившаяся в трудах «Тайцзи семьи Чэнь», «Основы тайцзи», «Заповеди тайцзи», «Теория тайцзи семьи Чэнь в 13 разделах», навсегда останется с людьми.

Чэнь Чжэнлэй,  
февраль 1989 г.

## ЧЭНЬ ЧЖАОКУЙ

### КРАТКИЙ БИОГРАФИЧЕСКИЙ ОЧЕРК

Чэнь Чжаокуй (24.1.1928-7.5.1981), младший сын известного мастера тайцзи Чэнь Факэ, также является представителем 18-го поколения семьи Чэнь. В четырехлетнем возрасте вместе с отцом он оказывается в Пекине, где и начинает с 7-ми лет учиться делу своего отца. Стил, который он тогда изучал, сейчас принято называть «синь цзя», его характеризуют низкая посадка, большая мы-

шечная сила, высокая сложность выполнения. Отец в ходе занятий был очень строгим, и мальчику приходилось физически выкладываться полностью. В 13 лет он был вынужден принять участие в мальчишеской драке, где, будучи окруженным со всех сторон, сумел вырваться из кольца и разогнать нападавших. Интерес его к занятиям и прилежание после этого случая еще более возросли.

Закончив среднюю школу, Чжаокуй не смог продолжить свою учебу ввиду тяжелого материального положения семьи. Под руководством отца он продолжал тренироваться, а позже помогал ему проводить занятия с учениками.

После установления народной власти Чэнь Чжаокуй устраивается на работу в одну из строительных контор Пекина, отдавая все свое свободное время занятиям тайцзи. Мне самому довелось однажды услышать, как он говорил: «Чем бы человек ни занимался, во всем ему нужны упорство и воля, то же самое и в тайцзи: есть время — тренируйся, нет времени — найди его. Я, когда работал кондуктором автобуса в Пекине, целый день ездил, и это подало мне неплохую идею. Как бы ни трясло в автобусе, как бы ни был он набит пассажирами, при всех маневрах я старался расслабить поясницу и колени, во что бы то ни стало сохранить равновесие». Вот насколько увлеченным человеком он был, да и как иначе смог бы он достичь таких высот?

В начале 60-х годов Чэнь Чжаокуй по приглашению Гу Люсяна приезжает в Шанхай, пожертвовав работой в Пекине, твердым заработком ради возможности преподавать тайцзи, распространять стиль семьи Чэнь среди приверженцев. Позже он посещает Нанкин и другие города, где его мастерство и стиль обеспечивают ему все новых и новых ярких приверженцев, поклонников и учеников.

В феврале 1965 г. Чжаокуй возвращается на родину, где у моего дяди Чэнь Чжаопи учится искусству владения шпагой, копьем, мечом, а после этого он вновь приезжает в Пекин, с тем чтобы в своей преподавательской и тренерской работе реализовать полученные навыки.

С началом «культурной революции» на занимающихся тайцзи стали смотреть как на каппутистов — «идущих по капиталистическому пути». Чжаокуй лишился возможности иметь учеников, а не имея другой работы, остался вообще без средств к существованию. Но не это, а невозможность заниматься любимым делом лишала его душевной стойкости.

После того как в конце концов с занятий тайцзи сняли запрет, Чжаокуй уже до самой смерти не прекращал обучать и воспитывать своих учеников в Чжэнчжоу, Кайфэне, Цзяоцзо и многих других местах.

Мои занятия с Чэнь Чжаокуем начались только после 1973 г. В 1972 г. умер дядя Чэнь Чжаопи, я очень переживал и вообще был во власти каких-то предчувствий. И тут однажды я увидел сон, в котором дядя, Чэнь Чжаопи, горестно вздыхая, го-



ворит мне: «Сяо Лэй, я уже не смогу быть тебе учителем, прости меня. А обучение твое пусть продолжит твой двоюродный дядя Чэнь Чжаокуй». Когда в 1973 г. мы с ним встретились, я рассказал ему об этом сне. Кто бы мог подумать, что Чжаокуй скажет мне в ответ! А сказал он следующее: «Как странно, но я тоже видел сон, в котором твой дядя поручил тебя моим заботам». Конечно, я понимаю, что это просто случайное совпадение, а может быть, и телепатия, кто его знает?

С момента начала наших занятий Чжаокуй был подчеркнута строг со мной; мне казалось, что требовательность его не знает границ. Однажды он проникновенно и в то же время многозначительно сказал мне: «Сяо Лэй, если ты хочешь в чем-то превзойти других, то и времени на это ты должен потратить побольше, и сил. Если видишь, что кто-то тренируется 10 раз в день, то тебе нужно 30 раз, а если ты видишь, что кто-то тренируется 30 раз, то тебе нужно 90, 100! Потратив в три раза больше усилий, ты добьешься и трехкратного результата. Если ты к этому морально не готов, не хочешь взвалить на себя эту ношу, то чем быстрее ты займешься чем-нибудь другим, тем для тебя будет лучше». Эти слова своего учителя я навсегда запомнил, так как сказанное относится не только к тайцзи, о них надлежит помнить, к чему бы ты ни стремился.

И я старался. Я старался так, что до сегодняшнего дня стоит мне открыть глаза, как удивительно четко и реально вижу я Чжаокуя, показывающего мне ту или иную позу, движение рукой или ногой. Вижу в мельчайших деталях, а в ушах слышится его голос: «Не думай, что я учу тебя только в то время, когда учу. Я учу тебя также и в то время, когда учу других людей, а ты сидишь рядом. Потому что полезнее иногда дать человеку возможность посмотреть со стороны, как выполняется упражнение, он и запомнить сможет лучше, и ошибки увидит. Именно поэтому люди и говорят «со стороны виднее». Я так и делал, и на своем собственном опыте чувствовал, что учитель был прав. А он, в свою очередь, видел во мне стремление отдать все силы делу, и он любил меня за это, и все чаще оставлял меня старшим на тренировках.

Навсегда останется в моей памяти 1978 г., особенно весна, когда Чэнь Чжаокуй прожил у меня дома ровно 4 месяца. Я только что женился, и мы с женой решили уступить свою комнату, единственную приличную в доме, Чжаокую. Он страшно смутился и стал отказываться и сдался только после того, как понял, что в противном случае обидит меня. Именно в это время он рассказал мне всю свою жизнь, рассказал все о своем стиле «синь цзя» — о каждом движении, каждой позе; и то, что я узнавал, наполняло мою душу гордостью.

Чэнь Чжаокуй стал моим вторым учителем, и все, что я узнавал о «синь цзя» или о технике захватов, я узнавал благодаря

ему. Его смерть стала для меня большой личной утратой, а сам он остался для меня образцом учителя и человека на всю жизнь.

Чэнь Чжэнлэй,  
февраль 1989 г.

## ТРУДНОЕ ВОСХОЖДЕНИЕ, НЕУСТАННЫЙ ПОИСК, ИЛИ НЕСКОЛЬКО СЛОВ ОБ АВТОРЕ ЭТОЙ КНИГИ

Чэнь Чжэнлэй. Это имя я впервые услышал уже давно. Видел несколько раз и его выступления, покоряющие душу отточенностью мастерства. И только значительно позже, когда мне предложили написать о нем, я воспользовался счастливой возможностью познакомиться с прославленным мастером лично. С течением лет наше знакомство углублялось, дружба крепла, и я все лучше узнавал его.

Все то, чего он достиг, — результат тяжелой борьбы и изнурительного труда. На его долю невзгод и страданий выпало сполна. Когда ему было 2 года, умер отец, волею обстоятельств мать должна была вторично выйти замуж, и лишенный родительской любви и ласки маленький Чжэнлэй остался на руках своей тетки, которая была старше его на 50 лет. В 1950 г. после осуществления земельной реформы ее семья была ошибочно причислена к кулацкой, и тетка не выдержала — разум ее помутился.

Говорят, в бедах и горестях выковывается характер. Чжэнлэй уже в детстве обращал на себя внимание необычностью своих устремлений, в его душе исподволь зрела тяга к совершенству, прекрасному. Когда он поступил в школу, то, считаясь выходцем из семьи, глава которой зачислен в разряд «пяти черных элементов», он почувствовал на себе не только косые взгляды сверстников, но и настоящее отчуждение. Даже учителя, видя его успехи в учебе, то, как далеко позади себя оставляет он своих соучеников, не решались не только проявить какую-то симпатию, но и просто подержать мальчика. А в каникулы, вернувшись домой, он должен был ухаживать за больной теткой, успевать по хозяйству. Начиная с 8-летнего возраста Чэнь Чжэнлэй каждый день, выполнив домашнее задание, покончив с хозяйственными заботами, под руководством дяди Чэнь Чжаопи потихоньку овладевал искусством тайцзицюань. Таким образом он надеялся заявить о себе людям, занять полагающееся ему достойное место среди них.

В занятиях и тренировках он был чрезвычайно добросовестен и упорен. Таких тренировок каждый день насчитывалось более 30, начинал он их, когда звезды еще не ушли с небосклона, а заканчивал, когда светила уже ясная луна. Особенную настойчивость



Чжэнлэй проявлял, осваивая наиболее трудные движения и приемы, их он повторял сотни раз, добиваясь полного автоматизма и безукоризненной чистоты исполнения. В комплексе «Большой меч эпохи Чуньцю» есть упражнение под названием «Обернувшись назад, со свистом разить мечом кружащиеся в воздухе лепестки цветов», которое надо выполнять, держа меч двумя руками, в прыжке разворачивая тело на 180°. Я не знаю, сколько раз он пытался его выполнить, сколько раз падал, но присутствия духа он так и не потерял. Однажды при падении он повредил ногу, и дядя, жалев его, сказал: «Это движение можно несколько изменить, не нужно разворачиваться, достаточно только немного повернуть туловище, и все», — но Чжэнлэй отказался наотрез. Нога зажила, он продолжал тренировки до тех пор, пока учитель не вытягивал вверх руку с оттопыренным большим пальцем в знак наивысшего одобрения.

В самом начале «культурной революции» Чэнь Чжаопи, занимавшийся с группой молодежи, был обвинен в «религиозной деятельности», от него потребовали распустить группу, что явилось сильным ударом для учителя. А едва сдерживающий гнев Чжэнлэй стал заниматься с еще большей самоотдачей. Нельзя заниматься явно — ну что ж, будем заниматься украдкой, нельзя днем — будем ночами. И, пользуясь ночной тишиной и отсутствием людей на улицах, он убегал на отмели Хуанхэ, где тренировался до рассвета. В душе он принял решение: как бы трудно ни было, как бы ни уставал, как бы ни давила нехватка времени, в день тренироваться не менее 20 раз.

В конце концов этот его секрет выплыл наружу, и Небо, видно, тоже смилостивилось над ним. В сельскохозяйственной бригаде хотя и знали, что он относится к «пяти черным элементам», но все же видели, что парень он неплохой, да и к тому же еще так трудолюбив и усерден, ну и пошли ему навстречу, приняли в бригаду пастухом. Это придало Чжэнлэю новые силы. Скотина жует себе ночью траву, а он — тренируется, вот и выходит, что «частное» не во вред «общему», обе стороны в выгоде. Количество тренировок, таким образом, он увеличил сначала до 25, а потом и 30 раз в день, и достижения его становились все более ощутимыми. В это время опять началась кампания по критике и проработке Чэнь Чжаопи, он не мог уже непосредственно обучать Чжэнлэя, и ему не оставалось ничего другого, как по ночам тайком пробираться к учителю.

Однажды, возвращаясь от него домой, Чжэнлэй шел по дороге, оттачивая некоторые движения рук, и по неосторожности подвернул ногу, свалившись в придорожную канаву. Кое-как выбравшись на дорогу, он шага не мог ступить без острой боли и еле добрал до дома. Работать в стойке он не мог, но и отказаться от тренировок было выше его сил, поэтому он тренировался сидя на постели, сжав от боли зубы и отрабатывая движения тела и рук. В эти мгновения ему ни до чего не было дела, он отдавал всего себя тренировкам.

Видя это, Чэнь Чжаопи говорил с горечью: «Смотрю я на Сяо Лэя, как он старателен, и забываю о том, что нет у меня наследника, и о горестях своих забываю, ведь если уж молодежь их не боится, то чего же бояться мне, старику, стоящему одной ногой в могиле?». Результатом этих его размышлений стало то, что он по собственной воле являлся тайком в дом Чжэнлэя и передавал ему секреты мастерства. А ученик был способным и доказывал это изо дня в день.

В 1972 г. Чэнь Чжаопи, первый и на протяжении 14 лет бессменный учитель, умер. Но даже скорбь и горечь не смогли заслонить для Чжэнлэя главное. Его вторым учителем на последующие 8 лет становится Чэнь Чжаокуй.

На протяжении более 20 лет Чэнь Чжэнлэй совершенствовал свое мастерство под руководством наставников и самостоятельно, и в результате он достиг, можно смело сказать, вершин тайцзи, всех его направлений и стилей, предусматривающих как действия без оружия, так и фехтование копьем, мечом, шестом; словом, в тайцзи равных ему не было.

Но поскольку он был «неправильного» происхождения, это лишало его права выступать на любых соревнованиях. Общество не понимало его и уж подавно не могло его признать. Блестящий талант до сих пор оказывался скрытым от людских глаз.

Но то ли в прежних своих рожденьях он был удачлив, то ли Небо распорядилось, так или иначе получилось, что накануне уездных соревнований деревенской команде не хватило участников, и капитан команды представил не совсем точные сведения о социальном происхождении Чэнь Чжэнлэя, включив его в члены команды. Результатом соревнований стало то, что Чжэнлэй занял, естественно, первое место, а присутствовавшие при том большие начальники заметили молодого спортсмена, и он первым был включен в именные списки для соревнований более высокого ранга. С этого момента страна начинает узнавать его имя, растет его слава. В многочисленных соревнованиях растет количество его побед, все чаще становится он призером либо чемпионом. После 1982 г. Чэнь Чжэнлэй официально начинает работать в качестве тренера уездного спорткомитета, тренера школы ушу провинции Хэнань, директора школы тайцзицюань деревни Чэньцзягоу, заместителя директора и главного тренера учебно-исследовательского центра по тайцзи и ушу города Пиндиншань, его приглашают в качестве советника не только внутри страны, но и за пределы Китая, выбирают почетным председателем различных собраний, он стал членом правительства г. Цзяоцзо, а в 1988 г. избран в Собрание народных представителей провинции Хэнань.

Можно задать вопрос: достигнув почестей, славы, Чжэнлэй удовлетворялся ими? Нет. Ведь то, к чему он стремился всю жизнь, вовсе не сводится к конкретным благам индивида. Сам он говорил так: «Продолжить дело всей нашей семьи, распространять тайцзи семьи Чэнь — вот что я считаю своей главной задачей».



Такова натура Чжэнлэя: говорить, что думаешь, и делать, что говоришь. Перед тем как стать тренером уездного спорткомитета, он работал коммивояжером уездного механического завода, бывал в Сиани, Лояне, Хэби, Пиндиншане, Чжэнчжоу и других местах, и где бы он ни был, он везде начинал обучать желающих и распространять тайцзи. Благодаря ему на местах создавались группы, школы тайцзи, в которых в то время насчитывалось более 800 занимающихся. Сейчас его ученики обучают более 2000 человек в 29 провинциях, городах и автономных районах страны. Среди его учеников есть те, кто стал профессиональными педагогами и тренерами, есть победители и чемпионы различных соревнований.

В последние годы тайцзицюань выходит уже на мировую арену. Все большее внимание зарубежных исследователей привлекают истоки тайцзицюань семьи Чэнь. Сам Чэнь Чжэнлэй более 50 раз встречался в Китае со своими коллегами из Канады, США, Японии, Сингапура. В 1983, 1985 гг. и в нынешнем году он посетил Японию, читал лекции по теории тайцзи, проводил практические занятия, число его учеников там превысило 2000. Огромный вклад он вносит и в дело развития культурных связей Китая с зарубежными странами.

Скрытый от людей на протяжении долгих лет талант наконец получил возможность реализоваться.

Не буду, чтобы не повторяться, говорить больше о его мастерстве, приведу только два примера.

Однажды некий иностранный спортсмен, сомневающийся в возможностях тайцзи, предложил Чжэнлэю поединок. Спортсмен этот отличался весьма крепким телосложением. В разгар поединка он, взяв в руки кирпич, сломал его о свою голову, от кирпича только пыль пошла. Чэнь Чжэнлэй в отличие от него был сложения чуть ли не хрупкого и про рост не скажешь, что высокий. Когда соперники вошли в круг, Чжэнлэй спросил, чем они будут мериться. Его противник ответил: «Силой». Чжэнлэй же сказал ему так: «Согласен, ты можешь толкать меня, как захочешь, и если обе мои ноги дрогнут или переместятся, то тогда я проиграл». Его противник собрался с силами и ринулся на спокойно стоящего Чжэнлэя. В момент столкновения поясница его повернулась вокруг оси, гася силу удара, а ноги казались вросшими в землю. Противник про себя поразился, но предпринял еще несколько попыток, однако все они закончились тем же. Но он еще не сдался — встал в стойку и напрягнул мышцы, ожидая атаки Чжэнлэя. А тот спокойно подошел к нему, протянул руку и несильно толкнул в грудь, и противник его каким-то образом оказался на земле. Попробовали еще раз — и снова то же самое. В конце концов иностранцу пришлось признать свое поражение, и он ушел, бормоча: «Непостижимо, непостижимо...».

Был еще и такой случай: японский коллега задает Чжэнлэю вопрос: «А как вы поступите, если Вас ударят так?», — и с этими

словами наносит ему сильный удар в грудь. Едва заметно покачнулись, Чжэнлэй захватил своей рукой его кисть и слегка сжал — тот тут же рухнул на землю. В этот момент на него набросился другой молодой человек — Чжэнлэю достаточно было чуть выставить вперед плечо, со звуком захлопываемой двери упал наземь и другой. Присутствовавшие при этом японцы были поражены, а младший брат императора Хирохито, видевший все своими глазами, пригласил Чэнь Чжэнлэя в свои покои и сказал: «Только сейчас мы видели настоящее тайцзи, это воистину непостижимо».

Не меньшего восхищения, чем его мастерство, заслуживают и высокие моральные качества Чэнь Чжэнлэя. Наставления старших и трудная, полная лишений жизнь сделала его человеком прямым, скромным, обладающим чувством собственного достоинства и уважающим достоинство других людей. Его личность может служить в качестве примера для каждого, занимающегося тайцзи и равнодушного к ближнему и его проблемам, человека. Однажды к Чжэнлэю обратился парень, который из-за слабого здоровья даже работать не мог, из крайне бедной семьи, не имевший средств даже на отопление и транспортные расходы. У самого этого паренька, когда он пришел, в карманах было не больше 2 цзяо (около 20 копеек). Увидев его и мгновенно все поняв, Чжэнлэй поселил его у себя дома, дал ему какую-то свою одежду, а про-занимавшись с ним три месяца, вручил ему перед уходом еще 30 юаней на дорогу. У юноши перехватило горло, он опустился на колени и прошептал: «Учитель, Вас я всю жизнь не забуду». И это не единственный подобный случай.

За последние десять с небольшим лет таких учеников, живущих у него в доме, набралось уже более 30, они приезжают из Гуанси, Чжэцзяна, Аньхой, Шаньдуна, Шаньси, Сианя, Баоцзи и других мест. Некоторые живут у него дома по три года. Не могло и речи идти о том, чтобы брать с них деньги, он относился к ним, как к старшим, с такой же предупредительностью. Многие из его учеников растроганно говорят, что у него дома они чувствовали себя так же, как и в родном доме. Но совсем по-другому относился Чжэнлэй к тем своим ученикам, которые совершали какой-нибудь недостойный поступок. Был у него ученик, сын руководящего работника, который неоднократно был замечен в неблагоприятных делах. Чжэнлэй в конце концов отказал ему в занятиях. Тот ему говорит: «Плачу 150 юаней в месяц», — на что Чжэнлэй презрительно ответил: «Хоть 250, но заниматься с тобой я не буду».

Достижения Чэнь Чжэнлэя в тайцзицюань давно признаны специалистами. В 1988 г. издательство «Высшее образование» выпустило пособие под названием «Тайцзи семьи Чэнь шагает по миру». По соглашению с этим издательством, а также для того, чтобы удовлетворить надежды и чаяния людей, Чэнь Чжэнлэй, и так занятый выше головы, готовит к выпуску книгу под названием «Общий свод тайцзи семьи Чэнь: упражнения с оружием и без»,



которая представляет собой фундаментальное теоретическое описание, но несколько отличающееся от предыдущих трудов. Если в предыдущих рассматривались лишь основные движения, приемы и способы их выполнения, то теперь каждое движение, каждое упражнение поясняется еще и детальным описанием способа дыхания, описанием работы мускулатуры, а также техники ударов. Начиная с помощью этой книги сможет чуть шире приоткрыть для себя дверь, ведущую к мастерству; люди, твердо решившие посвятить себя тайцзи, смогут при внимательном чтении постигнуть закономерности и подняться на новую ступень. Словом, выход этой книги в свет станет для сведущих событием большой важности, а для автора — новой победой.

Сейчас, когда книга готовится к печати и автор обращается ко мне за советами, я, зная, что не блистаю литературными талантами, предлагаю ему обратиться к профессиональному, известному писателю, на что он отвечает: «Своя вещь, как бы она ни была написана, все равно будет лучше; к чему нам пугать людей прославленными именами, напишем, как получится, и ладно». Эта его искренность и вера в меня, простодушие тронули мою душу, и я не нашел в себе сил отказать ему. Что же касается стиля, порядка изложения мыслей — не мне об этом судить. Пусть это сделает взыскательный читатель, надеюсь, не без пользы для себя.

Благодарю тов. Чэня за оказанную мне честь.

Бай Юси, 1989 г.



Учебное издание

Чэнь Чжэнлэй

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ ШКОЛЫ ЧЭНЬ  
С ПРИСПОСОБЛЕНИЯМИ И БЕЗ НИХ

Зав. редакцией Т.А. Рыкова. Редактор М.М. Пенкина.

Художник В.В. Гарбузов.

Художественный редактор Т.А. Коленкова.

Технические редакторы Л.А. Муравьева, Л.А. Овчинникова.

Корректор Г.И. Кострикова.

Операторы Е.В. Зайцева, С.Н. Шалдаева, В.Б. Васина.

ИБ № 9577

Изд. №Х/Е-91. Сдано в набор 12.09.92. Подп. в печать 16.07.93.

Формат 60×88 $\frac{1}{16}$  Бум. офс. № 2. Гарнитура Таймс.

Печать офсетная. Объем 20,58 усл.печ.л. 21,08 усл.кр.-отт.

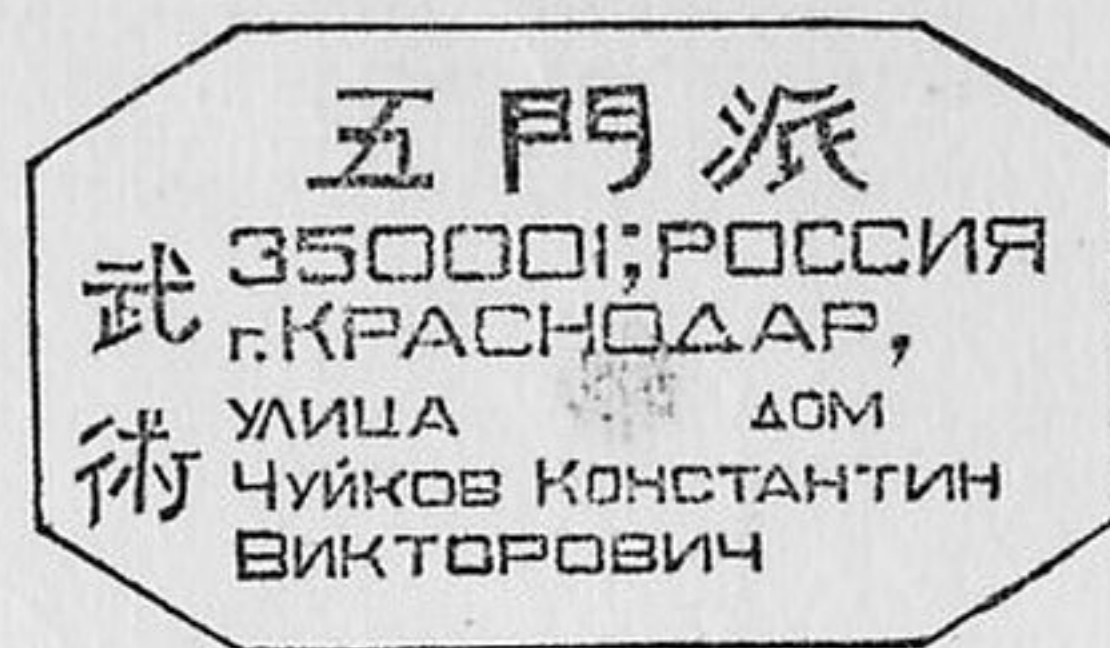
19,58 уч.-изд.л. Тираж 5 000 экз. Заказ № 872

Издательство «Высшая школа», 101430, Москва, ГСП-4, Неглинная ул., д. 29/14.

Набрано на персональном компьютере издательства.

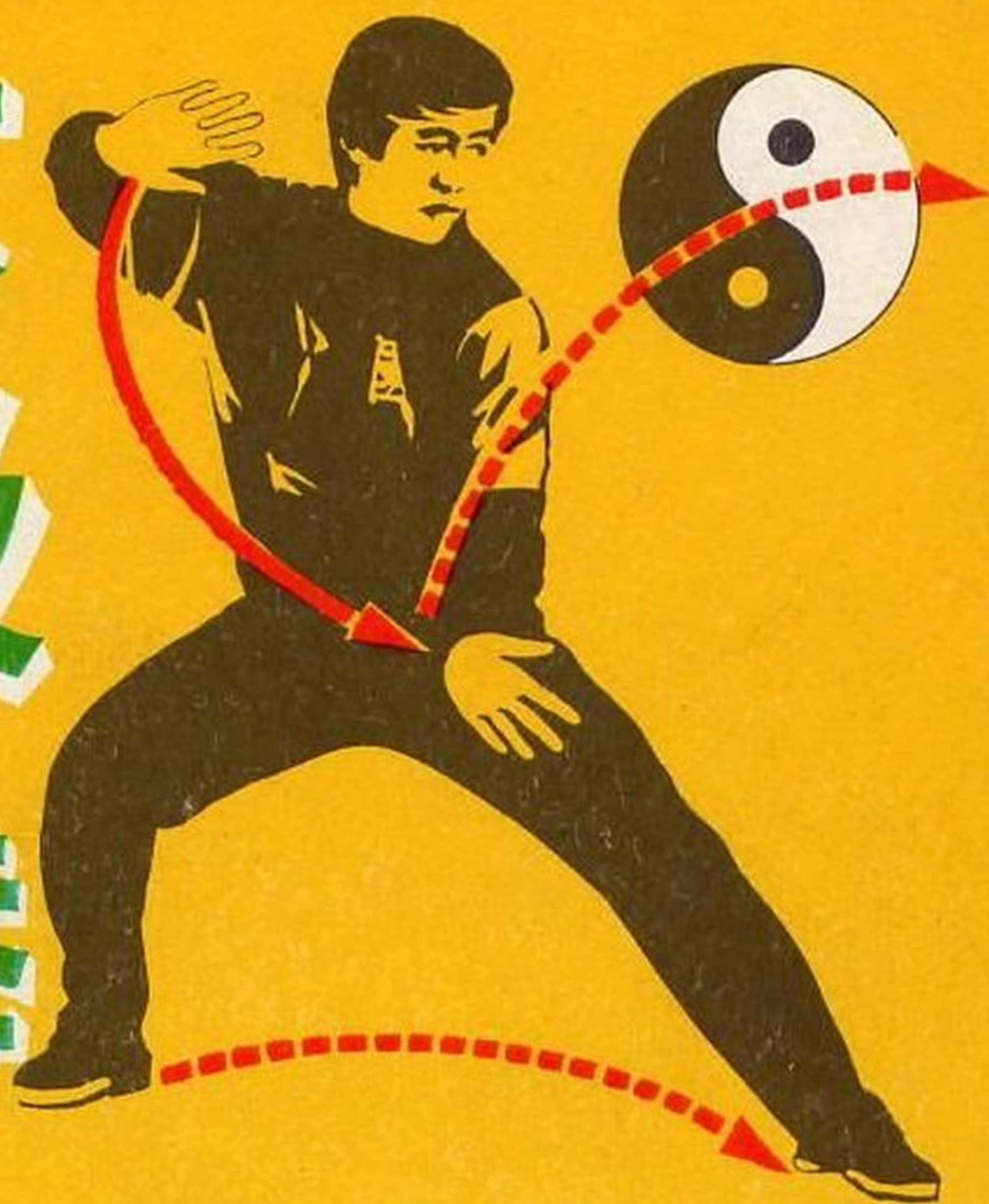
Отпечатано в Московской типографии №8 Министерства печати и информации,

РФ, 101898, Москва, Хохловский пер., д.7.





# 太極拳



ЧЭНЬ ЧЖЭНЛЭЙ

**Тайцзицюань  
ШКОЛЫ ЧЭНЬ**