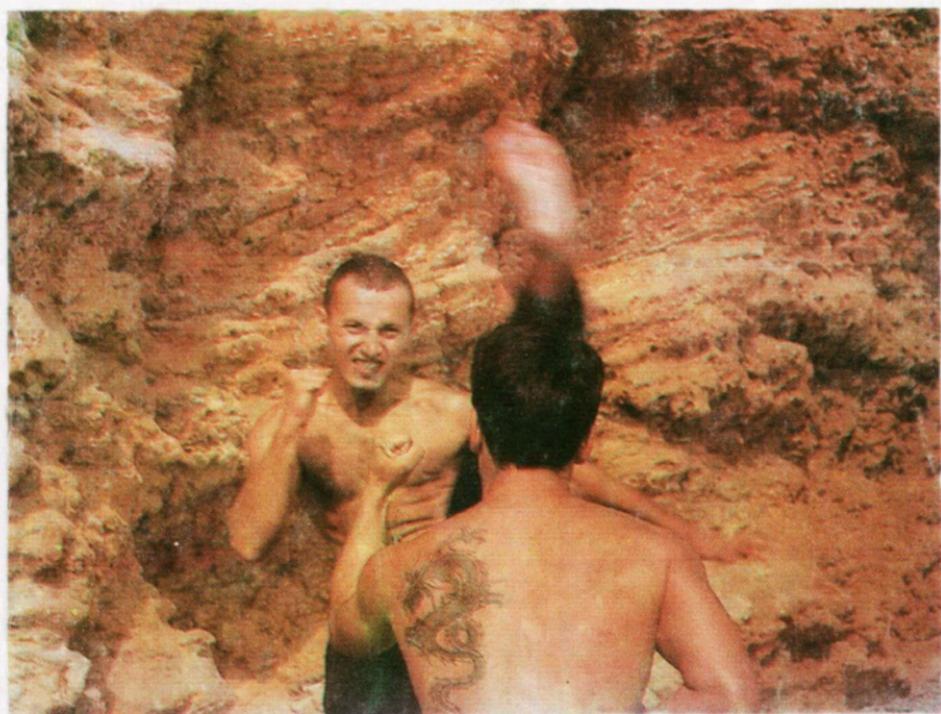


В.ПЭЙШЭН·Ц.ВЭЙЦИ

---

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ  
СЕМЬЯ У





# ТАЙЦЗИЦЮАНЬ СЕМЬИ У

**Ван Пэйшен и Цзен Вэйци**

Подробное изложение метода укрепления здоровья и самозащиты с приложением советов трех знаменитых мастеров тайцзицюань из Пекина

Одесса  
1994

Перевод с китайского Михаила Нежинского

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ СЕМЬИ У: перевод с китайского: Одесса;  
1994, стр. 240, илл.

Книга подготовлена при участии РИФ "Российский Запад"  
(Калининград) и СП "Интерпресс" (г. Киев)

Рецензенты: д.пф.н. А. Калинец-Брюханов и к.пф.н. С. Ар-  
тюшенко

Изд. группа: Л. Ткачук  
Ю. Дурбало  
П. Орлов  
А. Минасян  
Ю. Бризицкий

ISBN 5-8294-0089-21

© - обложка И. Шаганов, 1994

© - рукопись подготовлена СП "Драккар", 1994

Форм 84 x 108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>; усл.-печ. л. - 12,6; уч.-изд. л. - 11,8. Печать офсетная, бумага  
кн-журнальная. Заказ 7476- 10000. Отпечатано в издательстве «Черноморь».  
г. Одесса, пл. 50-летия СССР, 1

## Предисловие

Во времена наших предков преодоление с большими трудами пути в тысячу миль, восхождения на высокие горы и переправы вброд через быстрые реки не являлись чем-то необычным для любителя военных искусств, ищущего великого мастера или друзей, которые могли бы помочь ему в этом. Ведь, как правило, всякий утонченный прием, ценный опыт или какое-либо особое знание сразу же становились эзотерическими и могли передаваться лишь от отца к сыну или от мастера к избранным ученикам.

Сейчас, с появлением сверхзвуковых самолетов и других современных средств передвижения, путешествие в тысячу миль не представляет трудности, однако все еще не просто найти великого мастера, обладающего реальным опытом и готового передать его всякому, приходящему к его порогу.

Но, кроме этого, вы можете найти в этой книге наставления, основанные на уникальном опыте трех старейших мастеров тайцзицюань школы У в Пекине, записанные и ныне предлагаемые вам мною, имеющим честь быть их учеником.

Хотя тайцзицюань является одновременно прекрасной системой физической культуры и превосходной разновидностью китайских военных искусств, сейчас способы применения этого искусства для реальной самообороны неизвестны большинству занимающихся, и лишь немногие владеют ими.

В этой книге мастер Ван Пэйшэн при помощи детальных инструкций объясняет, каким образом каждое движение тайцзицюань, если оно выполнено точно в соответствии с данными им объяснениями, может быть использовано для нападения и защиты. Исследования Ван Пэйшэна в области реального приложения тайцзицюань получили признание и одобрение не только среди специалистов по тайцзицюань, но и среди мастеров других школ китайских военных искусств.

Надеюсь, что публикация этой книги с пользой послужит любителям тайцзицюань, будь они ветеранами или новичками в этом искусстве, и усилит культурный обмен между народом Китайской Народной Республики и народами других стран.

**Издатель**

## Примечания издателя.

1. Последовательность из 37 позиций, представленная в этой книге, является сокращенным, но при этом не потерявшим сложности комплексом движений тайцзицюань школы У, составленным заново знаменитым специалистом в области военных искусств мастером Ван Пэйшэном. При этом он удалил почти все повторяющиеся позиции, но, тем не менее, сохранил все позиции, содержащиеся в более длинном традиционном комплексе. Целью этого преобразования является сокращение времени, затрачиваемого на изучение и последующие ежедневные занятия, не жертвуя, однако, сложностью и утонченностью. В то же время позиция "СХВАТИТЬ ПТИЦУ ЗА ХВОСТ", первоначально состоящая из четырех движений, ныне усложнена до восьми движений.
2. Текст сопровождается двумя комплектами иллюстраций. Один из них (состоящий из 240 рисунков) предназначен для показа движений, из которых состоят 37 позиций последовательности, предназначенной для исполнения в одиночку. Другой (содержащий 273 рисунка) демонстрирует, как каждое движение применяется для защиты и/или нападения в предполагаемом контексте противостояния. В реальном приложении многие движения выполняются в манере, немного отличной от одиночного упражнения, и это также отражено в иллюстрациях.
3. В конце объяснения каждого движения одиночного упражнения читатель будет часто встречать фразу "Вес тела сейчас находится на правой (или левой) ноге", которая означает, что вес всего тела или большая его часть приходится на правую (или левую) ногу. Для того, чтобы обнаружить точное процентное соотношение при распределении веса тела, надо обратиться к рисунку следов прямо под соответствующей иллюстрацией.
4. При чтении инструкций часто можно наблюдать фразы типа "Правое плечо стремится к левому бедру, правый локоть стремится к левому колену" и т.п. Здесь выражение "стремится к..." совсем не имеет в виду стремление к встрече этих двух частей тела, но скорее подразумевает направление движения определенной части тела по направлению к определенной точке для того, чтобы принять правильную позицию, удержать тело в равновесии или переместить центр тяжести в направлении, необходимом для более эффективного выполнения защиты или нападения.

# Путь к овладению военным искусством тайцзицюань.

## *Рекомендации мастера Ван Пэйшэна, выдающегося специалиста по тайцзицюань*

*Точное следование основным принципам тайцзицюань в практических занятиях, тщательный анализ всякого успеха и всякой неудачи, затем суммирование опыта для формирования собственных правил и проверка их вновь и вновь в практических занятиях.*

Коротко о мастере:

Мастер Ван Пэйшэн родился в 1919 г. в уезде Уцин провинции Хэбэй. Большую часть жизни, начиная с детства, прожил в Пекине. В 18 лет стал профессиональным преподавателем тайцзинцюань. Сейчас, будучи 64 лет от роду, Ван Пэйшэн является, пожалуй, самым молодым из живущих в Пекине старых мастеров тайцзинцюань, и по сей день сохраняет свое высочайшее мастерство в практическом приложении искусства самообороны. Поэтому он пользуется известностью не только среди поклонников тайцзинцюань, но и среди мастеров других школ, также свидетельствующих о силе его мастерства.

В молодости Ван прошел через десять лет тяжелых и разнообразных тренировок, и благодаря этому заложил основу, необходимую для того, чтобы стать настоящим мастером. С восьми лет он начал учиться у соседей, которые работали в цирке, всевозможным упражнениям на гибкость и силу поясницы и ног, и мог исполнить один за другим 36 кувырков на столе. В 12 лет он стал изучать стиль Восьми триграмм, а с 13 лет - стиль Пружинающих ног. После этого в 14 лет он приступил к изучению тайцзицюань под руководством известного мастера Ян Юйтина, который был учеником Ван Маочжая. Ван Маочжай почастливилось учиться у маньчжура Цюань Ю, командира отряда телохранителей императорской семьи, который унаследовал искусство тайцзицюань непосредственно от основателя школы Ян, великого мастера Ян Лучаня. Цюань Ю позднее преобразовал изученное им искусство до такой степени, что оно было признано самостоятельным стилем тайцзинцюань, ставшим позже известным как стиль У, начиная с его сына У Цзаньцюаня, знаменитого мастера первых десятилетий нашего века, принявшего китайскую фамилию У. Поэтому Цюань Ю прославился, как основатель школы У в тайцзицюань.

Лет с 15-17, занимаясь под непосредственным руководством Ян Юйтина, а иногда даже его учителя, Ван Маочжая, Ван Пэйшэн был в то же вре-

мя ассистентом Яна и помогал ему тренировать три группы учеников. В течение этих трех лет он вставал в три часа утра, затем шел к поросшему деревьями месту недалеко от нынешней площади Тяньаньмэнь и самостоятельно тренировался около двух часов. Его тренировка простиралась от "стояния столбом" (одной из форм традиционных китайских изометрических упражнений) до отработки одиночных упражнений в тайцзицюань без оружия, с мечом и посохом. Он уделял большое внимание концентрации на том, чтобы каждое движение направлялось спокойным умом, в соответствии с принципами тайцзицюань. Кроме этого он посвящал часть своих занятий повторению серий движений и отдельных приемов, или исправлению слабых мест в них на основе тщательного анализа успехов и неудач в практических занятиях. В шесть часов утра, когда открывались ворота Большого Храма (ныне Дворец культуры трудового народа), он должен был идти прямо в "Общество по изучению тайцзицюань", находившееся на территории храма, чтобы помогать мастеру Яну, который был главным тренером, вести занятия с членами этого общества. Первая группа учеников, состоящая в основном из клерков и мелких торговцев, собиралась в шесть часов. Они занимались с мастером Яном, а Ван Пэйшэн помогал ему корректировать позиции учеников. Вторая группа, приходящая после восьми часов, состояла в основном из ушедших на покой стариков, больных, слабых, или богатых, приходивших для индивидуальных занятий, и, если мастер Ян был в это время занят, Ван Пэйшэн заменял его. Третья группа, приходившая в десять часов, состояла в основном из учеников, занимавшихся уже достаточно долгое время, которые уже освоили одиночные упражнения и изучали "толкающие руки". Они занимались в основном с Ван Пэйшэном, иногда лишь получая наставления от мастера Яна. Ван Пэйшэн исполнял обязанности и тренера, и спарринг-партнера, и до седьмого пота работал с каждым учеником. Каждое утро он тренировал до двадцати человек, и обычно это длилось до полудня. Это огромный объем тренировок и занятий для одного дня, и так он работал каждый день на протяжении трех лет!

После основания Китайской народной республики на протяжении пятидесятих годов Ван Пэйшэн приглашался профсоюзами различных учебных заведений в качестве преподавателя тайцзицюань, а также тренировал студентов, специализирующихся по физической культуре в Пекинском университете. Затем он покинул Пекин до 1980 года. После почти восемнадцатилетнего отсутствия он удивил старшее и младшее поколение любителей тайцзицюань и вызвал всеобщее удивление и восхищение, став победителем в третьих ежегодных соревнованиях по тайцзицюань для пожилых, проводившихся в Пекине, став победителем в исполнении тайцзицюань с мечом и набрав высший бал. С этого времени Ван Пэйшэн возобновил преподавание тайцзи-

цюань в различных учебных заведениях, включая Пекинский университет, Институт иностранных языков и др.

### **Творческое истолкование некоторых принципов тайцзицюань для использования их в самообороне, сделанное мастером Ваном.**

Мастер Ван часто приводил своим ученикам примеры того, как необходимо использовать свой ум и учиться на опыте после тщательного изучения теории в классических сочинениях по тайцзицюань, внимательно выслушивая толкования учителя и других людей и тщательно наблюдения за тем, как они применяют эти принципы в практических занятиях и в поединке. Ниже следуют некоторые подобные примеры:

1. В классических текстах по тайцзицюань существует принцип (предложения из 8 иероглифов), приписываемый Ван Цзунъюэ, жившему во время династии Цин, с примечанием, что он передавался от Чжан Саньфэна, даоса с горы Удан, жившего в эпоху Сун. Первые четыре иероглифа могут быть переведены как "нет ни избытка, ни недостатка". Наиболее общепринятым толкованием является следующее: во время занятий тайцзицюань, независимо от того, одиночное это упражнение или "толкающие руки", т.е. спарринг с партнером, или даже реальный бой, нужно использовать только самое необходимое количество силы, ни на волосок больше или меньше, и каждое движение должно делаться в абсолютно правильной позиции. Но вторая половина фразы, также состоящая из 4 иероглифов, может быть истолкована двумя путями. Наиболее распространенным является следующее: "вытягивайся, если противник сгибается", и иногда добавляется вполне понятное противопоставление: "и сжимайся, если противник наступает". Менее общепринятая интерпретация гласит: "следуй сгибанию, придерживайся рапрямления". Которая из этих фраз более соответствует истине? Каково мнение мастера Вана? В общих чертах мастер Ван предпочитает второе, но к нему он хотел бы добавить кое-что из своего многолетнего опыта: "следуйте сгибанию противника, не позволяя ему ни в коем случае вернуться к распрямлению, также придерживайтесь его распрямления, не давая ему возможности вернуться к сгибанию, тогда он окажется в неудобной позиции и с ним можно будет легко управиться".

2. В известном трактате по тайцзицюань существует высказывание, которое может быть переведено как: "Если вы теряете хорошую возможность или удачную позицию, значит тело находится в состоянии расстройтва, и причину подобного расстройтва надо искать в пояснице или ногах". Очевидно, что это очень важная рекомендация, и нет никаких неясностей с языком, мы только лишь должны действовать в соответствии с ней. Но почему так, и каким именно образом

действовать? Общепринятый взгляд таков: ноги служат телу основанием для каждой позиции, а поясница служит осью движений всех частей тела, поэтому, если, что-либо не в порядке, то корень этого не порядка в пояснице или ногах, или в том и другом сразу. Поэтому, чтобы исправить ошибку, нужно привести в порядок поясницу или ноги. Вроде бы все ясно. Но что, если поясница чувствует дискомфорт? Приводить в порядок поясницу? А что, если ноги чувствуют дискомфорт? Приводить в порядок ноги? Мастер Ван говорит, что не нужно, и советует: если в пояснице ощущается некоторый дискомфорт, то нужно забыть о пояснице и обратить внимание на ноги, и наоборот. Попробуйте это сами и посмотрите, действует ли этот способ.

3. В "Песне толкающих рук" есть фраза из 7 иероглифов, первые четыре из которых означают "заставить (противника) напасть и провалиться в пустоту (потерпеть неудачу в достижении цели)", три последних означают "когда все необходимые условия налицо, тотчас выпускай энергию". Принцип, очевидно, здравый и простой, но что это за необходимые условия, и как уловить наступления нужного момента? Тот, кто обладает некоторыми базовыми познаниями и навыками в тайцзицюань, без труда ответит на первую часть вопроса. Наиболее необходимым считаются следующие условия: противник пренебрег равновесием, и вы почувствовали это и определили тот момент, когда он попал в невыгодную позицию, его центр тяжести и наиболее эффективную линию предполагаемой атаки. Но вторая часть вопроса представляет действительную трудность, многие занимаются годами, но так и не могут обнаружить правильный способ определения этого момента. Если получилось так, что энергия была выпущена в неправильный момент, то все условия могут мгновенно измениться во вред вам. Теперь позвольте мне предложить вам простой и надежный способ мастера Вана. В тот момент, когда противник вступает в контакт с вами вы должны применить принцип Тайцзицюань "следование, соединение, прилипание, сопровождение" к каждому его движению, не давая ему уйти и не оказывая сопротивления, в то же время внимательно наблюдая за ощущениями в точке контакта с ним. Если противник воздерживается от проявления инициативы, необходимо намеренно показать ему слабое место и заманить его преимуществом, которое он может использовать. На всем протяжении тренировки "толкающих рук" если в точке контакта с противником ощущается чувство тяжести, не следует выпускать энергию, если же энергия уже почти выпущена, необходимо сдерживать ее. Но в тот момент, когда это чувство тяжести сменится легкостью, не следует терять времени. Разумеется, для того, чтобы быть способным уловить правильный момент, нужно сначала с помощью многолетних занятий "толкающими руками" развить сильное чувство осознания и быструю реакцию. Тем не менее, рекомендации мастера Вана предполагают простое в употреблении

правило различия нужного момента. Это, без сомнения, очень важно, и я надеюсь, что совет мастера Вана будет полезен вам.

4. Общеизвестно, что основным принципом тайцзицюань является "использование мысли, а не силы". На самом деле, делая любое физическое движение, невозможно совсем не использовать силу. Так говорят только для того, чтобы подчеркнуть ту мысль, что искусство тайцзицюань для победы над противником более полагается на ум, чем на силу. В наше время этот принцип более доступен для понимания, так как сейчас общеизвестно, что все наши действия контролируются нервной системой с контролирующим центром в коре головного мозга. Поэтому единственным предметом обсуждения в этом принципе является не то, почему так должно быть, но то, как этого добиться.

Ответ на этот вопрос, кажется, предусмотрен в древнем классическом сочинении, озаглавленном "Разъяснение сущности Тринадцати позиций". Однако, по причине сжатости и неясности текста оригинала, написанного на классическом литературном языке, перевод может быть сделан различными способами, например:

- 1-й — когда ум направляет ци, он должен быть спокойным, тогда ци сможет проникнуть в кости. Когда ци циркулирует по телу, оно должно течь свободно и естественно, тогда ци может легко и эффективно управлять умом.
- 2-й — когда ум направляет ци, оно должно опускаться глубоко и — равномерно, с тем, чтобы проникнуть в кости, Когда ци движет тело, тело должно быть покорным, с тем чтобы ум легко и эффективно управлял им.
- 3-й — когда ум направляет ци, управление должно быть спокойным и равномерным, тогда ци может проникнуть в кости. Когда ци циркулирует по телу, циркуляция должна быть свободной и естественной, тогда ци будет легко и свободно управлять телом.

А могут быть еще и 4-ый, 5-тый... Из всего сказанного выше мы можем сделать вывод, что изучая доктрину тайцзицюань, трудно иногда уловить ее истинный смысл путем простого изучения высказываний классиков, и при изучении предлагаемых интерпретаций могут возникнуть разночтения, препятствующие правильному следованию этой доктрине. Поэтому не волнуйтесь если обнаружите подобное. Испытайте выученное вами на практике, сделайте выводы из своего позитивного и негативного опыта и сформируйте ваше собственное мнение, как это советовал делать и делал сам мастер Ван.

Неуловимые, разнообразные, точные движения мастера Вана в "толкающих руках" и свободном спарринге часто вызывают восхище-

ние. Он постоянно цитирует известное старое изречение: "Применение мастерства полностью зависит от намерения ума". Я особо расспрашивал его о том, каким образом он с помощью ума направляет движения, и в конце концов остановился на вопросе "на чем нужно концентрировать ум и каким образом перемещать места сосредоточения внимания в направлении движения таким образом, чтобы применять определенную позицию или провести соответствующий прием точно, эффективно и без усилий?" Ниже следует резюме ответа:

1) Перед началом любого движения сосредоточьтесь на том, что нужно слегка приподнять голову и расслабить суставы, особенно плечевой и бедренный. Это является необходимой подготовкой к тому, чтобы встретить противника с внимательным духом и полностью расслабленными суставами, так чтоб быть способным быстро реагировать на любое изменение и в должной мере сгибаться и выпрямляться.

2) Выполняя одиночное упражнение, нужно держать в уме картину встречи с противником, представляя выполнение определенного действия, подходящего для нейтрализации его атаки или выведения его из равновесия, когда он находится в позиции, представленной вами. Таким образом, необходимо в первую очередь обладать знанием о боевом применении каждого движения в каждой позиции, как это объясняет мастер Ван в этой книге, либо другие компетентные мастера тайцзицюань. Только занимаясь тайцзицюань с соответствующей картиной в уме, вы сможете реально применять его в бою.

3) Каковы бы ни были число и форма движений, Составляющих позицию, существует основной принцип, которому все они должны подчиняться. Он гласит, что руки и ноги должны двигаться скоординированно, что плечи должны быть в согласии с бедрами, локти с коленями, а кисти со ступнями. Для достижения этого мастер Ван предлагает делать все движения таким образом, чтобы три соответствующих акупунктурных точки на руке стремились к трем соответствующим точкам на ноге, либо удалялись от них. Причем точки, расположенные на правой руке, соответствуют точкам, расположенным на левой ноге, и наоборот, и должны сходиться или разделяться одна за другой, в соответствии с ходом движения. Нужно сделать так, чтобы они сближались при выполнении "закрывающих" движений, и чтобы они удалялись при выполнении "открывающих" движений. Все эти сближения и разделения должны управляться "пустой" рукой, и дух должен быть большей частью сосредоточен именно на этом. "Пустая" рука на той же стороне тела, что и "полная" нога (на которую приходится большая часть веса тела). "Пустота" и "полность" рук и ног находятся в строгом соответствии, т.е., если правая нога "полная", то и левая рука "полная", в этом случае правая рука и левая нога "пусты". Тремя акупунктурными точками на руке являются:

точка Цзяньцзин в вырезе плечевого пояса рядом с шеей, точка Цюйчи на внешней стороне локтя и точка Лаогун в центре ладони. Тремя точками на ноге являются: точка Хуаньтяо на внешней стороне бедра, точка Янлин на внешней стороне колена и точка Юнцюань на своде стопы. (Смотри приложение 3 в конце книги).

Работа мысли (сосредоточение на точках концентрации внимания и их перемещение) в такой манере приводят к достижению двух вещей: первое - ум может направлять движения тела через движение ци, поскольку ци двигается по пути, вдоль которого расположены акупунктурные точки; второе - взаимодействие частей тела осуществляется более точно и быстро. И является более надежным, т.к. точка на конечности гораздо лучше, чем часть конечности, подходит для концентрации внимания, мысль о взаимодействии приходит быстрее, чем само взаимодействие, и внешняя согласованность, достигающаяся при помощи сосредоточенной работы мысли, гораздо прочнее, чем просто поверхностное выражение согласованности.

4) Когда вы заметили слабое место противника, почувствовали невыгодность его позиции или незначительную потерю равновесия и собираетесь сбить его с ног, выпускать энергию нужно снизу вверх при помощи энергичного надавливания пяткой расположенной сзади ноги, на землю, и в то же время сосредоточиться на ладони находящейся сзади руки, расположенной на одной линии с центром тяжести противника. Не следует концентрировать внимание на точке контакта (или на передней точке контакта, если их две или больше), на объекте или в направлении взгляда. Некоторые могут усомниться, соответствует ли это одному из основных принципов "тотчас, как ум подумает о чем-либо, глаза должны смотреть туда, а руки и ноги должны достигнуть этого". Другие могут посчитать, что способ мастера Вана даже в чем-то отличен от способа, предлагаемого его учителем Ян Юйтином. Да они отличаются, как говорил мне мастер Ван, и не без причин. Как объяснял мастер Ван, на практике, в момент выпуска энергии ваши глаза смотрят в том направлении, котором нужно выпустить энергию, вы и противник должны быть слиты воедино, таким образом, точка контакта вообще не должна перемещаться, и поэтому не требует более внимания. Но для усиления эффекта и увеличения энергии, выпускаемой в противника, она не должна выпускаться из точки контакта, но должна посылать снизу вверх и сзади вперед. Это требует полной концентрации внимания на правильном исполнении. И лишь тогда, когда вы и противник образуете единое целое, выпущенная вами энергия может достичь цели, определенной вами на теле противника.

Испытайте метод мастера Вана, посмотрите, действует ли он. В конечном итоге, он изложил нам то, что делает его искусство не имеющим себе равных в боевом применении.

# Тайцзицюань школы У из 37 позиций

## Подробное изложение

Эта последовательность из 37 позиций является сокращенным и преобразованным вариантом традиционной последовательности школы У, состоящей из 81 позиции. Эта сокращенная версия практикуется уже более 28 лет. Идея ее создания пришла к автору еще в 1953 году, когда он преподавал традиционный полный вариант в Пекинском политехническом институте и др. местах. Из-за того, что полная форма изобилует повторами, изучение ее и последующая практика занимают слишком много времени. С целью помочь своим ученикам автор удалил из традиционной версии большинство повторов и сохранил 37 неповторяющихся позиций, которые были расположены в порядке возрастания физической нагрузки и степени трудности. Ограниченная и преобразованная последовательность требует не более 15 минут времени для выполнения. Слабые и больные могут выбрать и повторять одну-две позиции, которые принесут им пользу. К примеру те, кто страдает желудочно-кишечными расстройствами и диабетом, должны повторять позицию "Схватить птицу за хвост", в то время как страдающие респираторными заболеваниями и болезнями кровообращения или невротическими, должны для эффективного лечения повторять позицию "Руки двигаются как облака".

Для того, чтобы помочь правильному выполнению, каждая из 37 позиций в этой книге сопровождается описанием пунктов концентрации внимания и описанием ощущений во время исполнения. Это делается для того, чтобы вы могли проверить правильность своих действий. Потеря требуемой концентрации внимания или описанного самочувствия указывает на ошибку в исполнении. Вы должны постараться обнаружить ее и внести необходимые поправки.

Кроме того, для каждой позиции приводится объяснение ее названия для лучшего понимания ее сущности и таким образом ее ясного выполнения.

И последнее. Для того, чтобы помочь правильному выполнению каждого движения одиночной последовательности и для того, чтобы показать применение каждого движения для самозащиты, все они сопровождаются объяснениями и иллюстрациями. Поэтому 37 позиций, подразделенные на 178 движений сопровождаются 240 иллюстрациями для одиночной последовательности и, соответственно, 273 иллюстрациями для их применения в самозащите.

### **Список 37 Позций Тайцзицюань Школы У.**

Номер	Название позиции	Кол. движений
	Подготовительная позиция	
1.	Начальная форма	4
2.	Схватить птицу за хвост	8
3.	Отряхнуть колено и сделать скрученный шаг	6
4.	Игра на лютне	4
5.	Лошадь встряхивает гривой	4
6.	Красавица работает челноком	20
7.	Стоять на страже, держа кулак под локтем	2
8.	Золотой петух стоит на одной ноге	4
9.	Двигаясь вспять, отогнать обезьяну	10
10.	Наклонный полет	4
11.	Поднять руку вверх	4
12.	Аист расправляет крылья	4
13.	Воткнуть иглу в дно моря	4
14.	Развернуть веер	2
15.	Развести ступни вправо и влево	12
16.	Повернуться и ударить пяткой	4
17.	Шагнуть вперед и ударить вниз	6
18.	Поворот и бросок с помощью кулака и ладони	2
19.	Двойной удар ногами	6
20.	Ударить тигра	4
21.	Удар кулаками в уши	4
22.	Уход и удар ногой	4
23.	Повернуться и ударить ногой	4
24.	Нажать ладонью на лицо	4
25.	Удар ногой накрест (Качнуть рукой лотос)	4
26.	Отряхнуть колено и ударить в низ живота	4

27. Плеть	6
28. Руки движутся подобно облакам	6
29. Нисходящая форма	2
30. Сделать шаг вперед и встать в стойку семь звезд	2
31. Отступить назад и оседлать тигра	2
32. Повернуться и нажать ладонью на лицо	2
33. Повернуться и ударить ногой (Качнуть лотос обеими руками)	4
34. Натянуть лук и выстрелить в тигра	4
35. Отступить, уклониться, парировать и нанести удар	4
36. Как бы заклеивать, будто бы закрывать	2
37. Схватить тигра и вернуться в гору (Заключительная позиция со скрещенными руками)	6

## Подробные инструкции

Эта последовательность упражнений состоит из 37 позиций, которые, в свою очередь, подразделяются на 178 движений. Количество движений, составляющих позицию, всегда четно. Самая короткая позиция состоит из двух движений, в то время как самая длинная - из двадцати. Подготовительная позиция, однако, не содержит движений, и поэтому не входит в 37 позиций.

### Подготовительная Позиция

Объяснение названия: Перед началом упражнения необходимо подготовить тело и дух.

Встаньте естественно, лицо обращено к югу, ноги вместе, руки свободно свисают вниз, слегка касаясь бедер, концы средних пальцев плотно прижаты к точкам Фэнши (в середине наружных поверхностей бедер). Макушка приподнята, кончик языка соприкасается с твердым небом, глаза смотрят прямо вперед. Вес тела распределен поровну на обе ноги. Внимание сосредоточено на концах пальцев рук.

Необходимо, чтобы все отвлекающие мысли были изгнаны из ума для того, чтобы достичь состояния покоя. Расслабьте все суставы и мышцы. Как только это войдет в привычку, вы почувствуете удовольствие от того, что все движения делаются плавно, легко, ловко и без усилий.

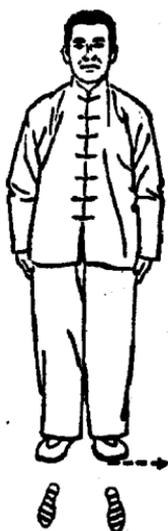


рис. 1

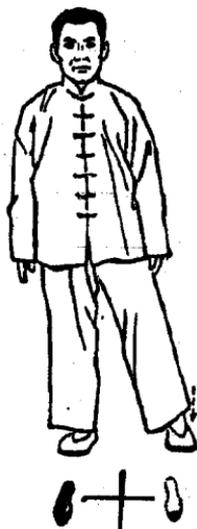


рис. 2

Ощущения: Тело расслаблено и слегка покачивается вперед и назад, как бы стоя на качающейся лодке. Это покачивание показывает, что вы изгнали отвлекающие мысли и вошли в состояние покоя. После этого сперва сконцентрируйте мысли на точке Минмэнь (в центре поясицы), затем на пупке. Повторите это три раза, и ваше тело придет в состояние равновесия. После этого вы можете приступить к следующим позициям.

### **Позиция 1. Начальная форма (4 движения)**

Объяснение названия: Начальное движение всей последовательности позиций.

*1е движение:* Шаг вбок левой ногой.

Макушка поднята, тело распрямлено, глаза смотрят вперед. Переместите тело слегка вправо, обратите внимание на то, чтобы верхушка носа был на одной вертикали с носком правой ноги, а нижний срез носа - на одной вертикали с правой пяткой. В это время левая нога естественным образом двигается в левую сторону до ширины плеч, ум сосредоточен на мизинце. (Рис.2)

Ощущения: правая часть тела напряжена, левая - расслаблена.

Практическое применение: когда правая рука противника на вашем левом плече, и пытается толкнуть его вправо, тотчас же сосредоточьтесь на вашем правом плече или на любом месте на правой стороне тела, и противник не сможет сдвинуть вас.

*2е движение:* Ноги врозь, ступни параллельно.

Сосредоточьтесь поочередно на конце правого мизинца, безымянного, среднего, указательного и большого пальцев, на ладони, и в конце концов на основании ладони. В то же время поставьте на землю второй палец левой ноги, затем третий, четвертый палец, мизинец, стопу и, наконец, пятку. Вес равномерно распределен на обе ноги, ум сосредоточен на концах указательных пальцев, направление взгляда не изменилось. (Рис.3)

Ощущения: Как после глубокого освежающего вдоха. Верхняя часть тела легкая и расслабленная, ниже диафрагмы тело тяжело и стремится вниз, ноги прочно укоренились на земле, подобно деревьям.

Практическое применение: Это и есть "стояние столбом" в тайзицюань, которое способно сохранить здоровье и защитить от любой атакующей силы со всех шести направлений: сверху, снизу, спереди, сзади, слева, и справа. В "Песне передачи секретных приемов" эта стойка подразумевается во фразе "... следовать природе вещей..."

*3е движение:* запястья поднимаются вперед.

Сосредоточьтесь на концах всех пальцев рук. Расслабьте суставы пальцев, чтобы все они естественным образом вытянулись, затем переведите подушечки пальцев в положение под ладонями. В это время пальцы должны почувствовать движущую силу, заставляющую руки подыматься вперед и вверх до уровня плеч. Руки при этом находятся на ширине плеч.



Рис. 3



Рис. 4



Рис. 1/1



Рис. 1/2

Взгляд и центр тяжести без изменений. Ум сосредоточен на ладонях. (Рис.4)

Ощущения: Чувство комфорта в груди.

Практическое применение: когда противник захватил запястье, приблизьте концы пальцев к ладоням, запястье при этом выступает вперед, чтобы ударить в ладони противника, выводя его из равновесия и толкая назад. (Рис.1/1,1/2)

**4е движение:** Руки дергают вниз.

Сосредоточьтесь на тыльных сторонах ладоней, в то время как руки спонтанно падают вниз, покуда большие пальцы не окажутся у бедер, концы пальцев направлены вперед, ладони смотрят вниз, локти слегка согнуты. Одновременно расслабьте колени и опустите тело в полуприсяд до тех пор, пока коленные чашечки не окажутся на уровне носков ног. Слегка втяните нижнюю часть живота, смотрите вперед. Вес тела остается равномерно на обеих ногах, дух сосредоточен на внешних точках Лаогуна, расположенных в центре тыльных сторон кистей. (Рис.5)

Ощущение: Согласно принципам тайцзицюань, "когда нижняя часть позвоночника вытянута по вертикали, дух поднимается к макушке и все тело ощущает легкость и ловкость, как если бы макушка была подвешена к чему-либо снаружи." Поэтому в бедрах и в голених должны чувствоваться распирающие, теплота и мощь, а в нижней части тела должно быть ощущение прочности, как будто бы она выросла в землю.

Практическое применение: когда противник захватил ваши запястья, чтобы потянуть их на себя, тотчас вытяните пальцы и потяните

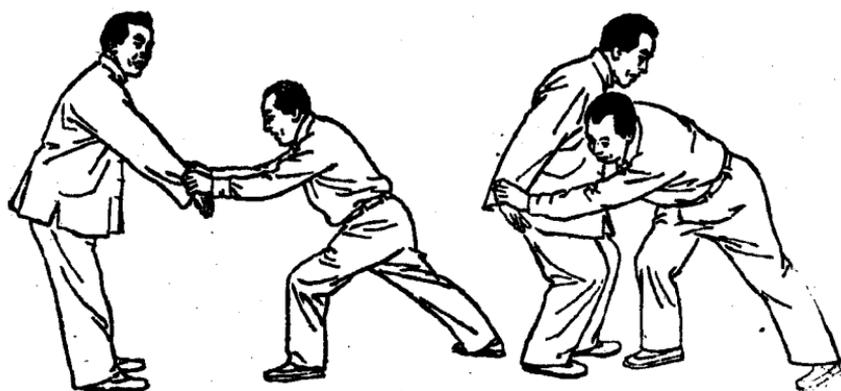


Рис. 1/3

Рис. 1/4

руки вниз и к себе (помните о том, что необходимо опускать вниз плечи и локти, расслаблять поясницу и приподымать макушку), и ваш противник упадет вперед. (Рис.1/3, 1/4)

## Позиция 2. Схватить птицу за хвост (8 движений)

Объяснение названия: Это образ, в котором приближающаяся рука противника уподобляется птичьему хвосту, в то время как ваша собственная рука уподобляется веревке, вращающейся вверх и вниз, вперед и назад, вправо и влево в погоне за птичьим хвостом, не позволяя ей уйти.

*1е движение:* Левая рука поднимается вверх.

Сосредоточьтесь на точке Хуйинь (промежность), двигая ее вниз и назад-вправо, так чтобы кончик находился над правой пяткой. Расслабьте левое плечо, опустите левый локоть. Левая рука поднимается вперед и вверх, пока ее ладонь не повернется к вам, большой палец ее должен находиться напротив кончика вашего носа. В то же время правая рука должна сама по себе подняться до уровня груди таким образом, чтобы кончик среднего пальца слегка касался внутренней стороны левого локтя, ладонь при этом должна быть обращена вперед и вниз. Затем опустите правый локоть, расслабьте правое плечо и левой ногой сделайте шаг вперед, не отрывая пятки от земли, пальцы ноги направлены наискось вверх. Теперь сосредоточьтесь на точке Мин-мэнь (на пояснице, между почками, в области, предположительно являющейся источником жизненной силы), двигая ее в сторону левого бедренного сустава, левая ступня равномерно опирается на землю. Вы

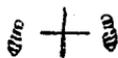


Рис. 5



Рис. 6



Рис. 7

находитесь в стойке лучника. Тем временем левая ладонь разворачивается вверх и вперед, пока большой палец не установится на уровне левой ноздри, при этом правая рука остается на месте. Теперь посмотрите вперед поверх большого пальца левой руки, вес тела на левой ноге, ум сосредоточен на точке Минмэнь. (Рис. 6,7)

Ощущения: В правой ладони и своде левой стопы легкое ощущение вибрации, в левом бедре и голени ощущение распирания и тепло.

Практическое применение: Если противник атакует вас правым кулаком, тотчас "прилипните" вашим левым локтем к его правому локтю и вашим правым запястьем к его левому запястью таким образом, чтобы его правая рука осталась выпрямленной и не могла согнуться и высвободиться. В этот момент вы сковали противника. Затем двигайте большой палец вашей левой руки до уровня носа противника и сделайте движение (на естественной дистанции) указательным пальцем по направлению от широкого края правой брови противника к узкому. В то же время "прилипните" правой ладонью к его животу. (Обратите внимание на то, чтобы контакт не прерывался). Противник будет отброшен. (Рис. 2/1, 2/2, 2/3)

**2е движение:** Нажим правой рукой.

Необходимо дать мысленную команду расслабить правое плечо, опустить правый локоть и двигать правую руку вперед, пока ладонь не коснется внутренней стороны левого запястья. Левая рука естественно согнута, предплечье расположено горизонтально перед грудью, ладонью вовнутрь, пальцы направлены вправо. Пальцы правой руки направлены вверх, указательный палец находится на уровне носа. Положение ног не меняется, вес остается на левой ноге. Смотрите прямо поверх правого ука-

зательного пальца, сосредоточьте внимание на точке Цзяцзи, расположенной в центре верхней части спины. (Рис. 8)

Ощущения: Вся ваша сила слилась воедино. Эта сила исходит из левой ступни, движется вдоль левой ноги, через поясницу, достигает



Рис. 8



Рис. 2/1



Рис. 2/2



Рис. 2/3

спины и освобождается из пальцев. Таким образом, вы ощущаете мощную движущую силу.

Практическое применение: Когда ваша левая рука захвачена противником, вы можете использовать энергию нажатия (толчка) чтобы оттолкнуть его. Сделать это можно: расположив свое левое предплечье на уровне груди противника, затем толкнуть правой ладонью внутреннюю часть левого локтя. Противник тут же отшатнется назад или упадет на спину. (Рис. 2/4, 2/5, 2/6)



Рис. 2/4



Рис. 2/5



Рис. 2/6

**3е движение:** Левая рука тянет вниз.

Переместите левую ладонь так, чтобы она коснулась правого локтя, разверните ладонь вниз, опустите левый локоть, расслабьте левое плечо, поверните тело на 90 град, вправо, ваши ступни также должны образовать угол в 90 град. Одновременно разворачивайте правую ладонь таким образом, чтобы она оказалась над левой, концы пальцев направлены вверх, большой палец на одной линии с кончиком носа, соответственно левая ладонь разворачивается вниз и вперед, стремясь находиться под правым локтем. Согните левое колено так, чтобы коленная чашечка находилась прямо под носком, но правая коленная чашечка должна находиться на одной вертикали с правой лодыжкой. Обе ноги полностью стоят на земле. (Это - половинная стойка лучника, в ней 70% веса тела на левой ноге, а 30% - на правой). Смотрите на кончик левого указательного пальца, внимание сосредоточено на левом



Рис. 9



Рис. 10

плече. (Рис. 9,10)

Ощущения: Легкое ощущение вибрации в левой ладони и правом своде стопы. Распирание и тепло в левом бедре и голени.

Практическое применение: Когда противник бьет левым локтем по вашему правому боку или груди, "прилипните" к его левому запястью своим левым запястьем. В это же время поверните тело влево, чтобы "прилипнуть" своим правым предплечьем перпендикулярно к его левому локтю (так, чтобы образовать крест), затем повернуть слегка вверх и влево-назад.



Рис. 2/7



Рис. 2/8

Ваш противник скован вами. (Рис. 2/7, 2/8)

*4е движение:* Удар локтем из стойки лучника.

Расслабьте левое плечо и опустите левый локоть, правая нога движется немного вперед, левая рука идет вперед, ее ладонь стремится к сгибу правой руки. Правая рука сгибается горизонтально перед грудью, ладонь ее стремится к правому плечу, пальцы направлены назад, тогда как пальцы левой руки направлены вперед, большим паль-



Рис. 11



Рис. 12

цем вверх. Одновременно поставьте правую ступню на землю, согните I правое колено и выпрямите левую ногу, чтобы встать в правостороннюю стойку лучника. Вес на правой ноге. Смотрите вверх правого локтя. Сосредоточьте внимание на правой ладони. (Рис.11, 12)

Ощущение: Вся ваша мощь слита воедино.

Практическое применение: Какую бы технику рук не использовал противник, атакуя вас, в первую очередь обращайтесь внимание на работу его ног. Если его левая нога приблизится первой, вы можете сделать шаг вперед правой ногой, чтобы "прилипнуть" наружной стороной своего правого колена (точка Янлинцюань) к внутренней стороне его левого колена (точка Иньлинцюань). Тем временем позвольте вашему правому локтю вступить в контакт с ребрами или грудью противника. Нажмите левой рукой на сгиб правого локтя, приблизьте правую ладонь поближе к правому плечу. Противник опрокинется или отшатнется. И наоборот, если его правая нога впереди, вы делаете шаг левой ногой, затем повторяете движения в зеркальном отражении. (Рис. 2/9, 2/10)

*Се движение:* Удар левым плечом.

Представьте, что ноготь большого пальца правой руки горизонтально касается неба, затем представьте таким же образом четыре остальных ногтя, правая рука естественно выпрямляется ладонью вниз. Потом расслабьте все части, по которым перемещается ваше внимание, т.е. сначала сосредоточьтесь и расслабьте подушечку Мизинца, затем остальных четырех пальцев, потом ладонь, запястье, и так вплоть до



Рис. 2/9



Рис. 2/10

плечевого сустава. Тут же левый локоть должен быть повернут вперед, верхняя часть тела должна сделать полуоборот вправо, а левая стопа - слегка развернута наружу чтобы ступни стали параллельны. Слегка согните обе руки, ладони разверните вниз, кривая, образуемая большим и указательным пальцами обеих рук, составляет овал, при этом правая рука немного ниже левой. Это движение заканчивается в правосторонней стойке лучника. Вес остается на правой ноге. Взгляд устремлен на правый указательный палец. Внимание сосредоточено на



Рис. 13



Рис. 14а



Рис. 14б

точке Юйчжэнь (Расположена в месте соединения затылка с шеей). (Рис. 13, 14а, 14б)

Ощущения: Ощущение вибрации в желудке и кишечнике. Вместе с предыдущим, это движение является хорошим упражнением для поджелудочной железы и хорошо помогает при диабете.

Практическое применение: Удар плечом быстр и неистов подобно удару молнии. Этот удар исходит из точки Юйчжэнь, ключевого пункта принадлежащего Даньцзин (пути циркуляции жизненной энер-



Рис. 2/11



Рис. 2/12

гии). Проводя этот удар, действуйте плечом, локтем, спиной, бедром, коленом и т.д., чтобы лишить противника силы. Это движение продолжает предыдущий удар локтем, который противник нейтрализовал атакующим усилием. Таким образом, вы снова защищаетесь и можете мощно ударить плечом в грудь противника, в то же место, куда был направлен предыдущий удар локтем. (Рис.2/11, 2/12, 2/13)

**бе движение:** Удар вверх правой рукой.

Расслабьте правое плечо, опустите правый локоть, ваше тело "присаживается" назад на левую ногу, правый носок поднимается вверх. Правая рука сама по себе разворачивается ладонью вверх и движется от правого бока к левому, правая нога стоит на земле. Выпрямьте правую руку, правая ладонь на линии правого плеча, но чуть-чуть выше его, ладонь повернута вверх, пальцы направлены вперед. Ладонь левой руки повернута вниз, средний и безымянный пальцы слегка каса-



Рис. 2/13

ются правого запястья. Одновременно с движением рук поверните тело. В результате вы окажетесь в правосторонней стойке лучника. Вес на правой ноге. Смотрите вперед поверх правого указательного пальца. Сосредоточьте внимание на левой ступне. (Рис. 15, 16)



Рис. 15



Рис. 16



Рис. 2/14



Рис. 2/15

Ощущения: Все тело испытывает чувство комфорта от полного вытягивания. В правой ладони и животе ощущение вибрации и тепла.

Практическое применение: Используемая в этом движении сила "расщепления" противоположна силе, которая "тянет". Первая из них - разделяющая сила. Например, захватить руку противника и скрутить ее и называется "расщеплением". Эта сила производится путем объединения



Рис. 2/16

силы рук и ног. Когда ваша ладонь сверху, энергично поверните наружу вашу левую пятку, или наоборот. Противник будет отброшен. (Рис.2/14, 2/15, 2/16)

**7е движение:** "скручивание" двумя руками назад.

Сила включает в себя растяжение и гибкость. Для выполнения этого движения необходимо направить кончик указательного пальца в сторону от узкого конца левой брови к широкому (не касаясь, а на соответствующем расстоянии), затем повернуть правую ладонь наружу и направить ноготь правого указательного пальца в сторону от узкого конца правой брови к широкому. В это время глаза следуют за правым указательным пальцем, поясница поворачивается естественно. В это же время левое колено сгибается до легкого приседания, правая нога вытянута вперед, касаясь пяткой пола, носком вверх; расстояние меж-



Рис. 17а



Рис. 17б

ду руками около 15 сантиметров, правая рука немного выше, обе ладони направлены наружу и вверх. Вес переместился на левую ногу. Внимание сосредоточено на точке сюаньюань (между бровями). (Рис. 17а, 17б)

Ощущение: Чувство распирания и теплоты в левой ноге. Ощущение вибрации и тепла в правой ладони.



Рис. 2/17



Рис. 2/18

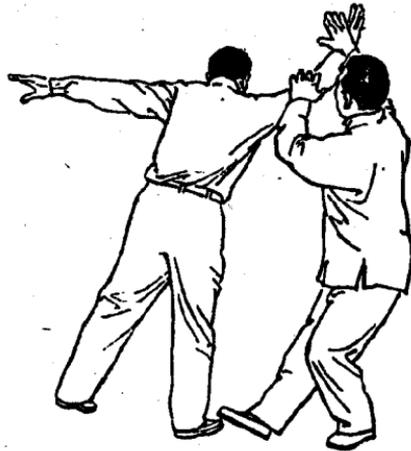


Рис. 2/19

Практическое применение: Это движение для нейтрализации "отражения". Например, если противник атакует "отражающим" движением (восходящей наискось силой), при малейшем чувстве касания вы должны "прилипнуть" к правому запястью своей правой рукой и к его правому локтю левой рукой. Затем поверните ваши руки вверх и вправо выше вашего плеча. Разверните тело слегка вправо, чтобы

энергия противника ушла в пустоту и он тут же опрокинется. (Рис. 2/17, 2/18, 2/19)

**8е движение:** Две руки толкают вниз.

Расслабьте левое запястье, левый локоть и плечо. Носок правой ноги разворачивается влево, пока не окажется направленным на юг. Согните слегка правое колено. Распрямите левую ногу, не передвигая левой ступни. Обе ступни теперь образуют перпендикулярную полу-



Рис. 18



Рис. 19

косоплапую позицию. Вес на правой ноге. Расстояние между руками неизменно. Руки вместе с телом поворачиваются влево, от севера к югу, ладони повернуты вниз. Правая рука на уровне груди, левая рука на уровне подложечной ямки. Взгляд следует за правым указательным пальцем, но в конце переходит на левый указательный палец. Внимание сосредоточено на точке Шаньчжун (в центре груди). (Рис. 18, 19)

Ощущение: Грудь расширилась, спина округлилась и усилилась. Правая нога чувствует расpiration и тепло.

Практическое применение: сила "толкания" может нейтрализовать силу "нажима". Если противник атакует вас двумя кулаками в горизонтальном направлении, положите свою правую руку на его левое плечо, прилипните другой рукой к его правому локтю. Смотрите на кончик левого указательного пальца. Противник немедленно опрокинется или будет отброшен. (Рис. 2/20, 2/21, 2/22)

Вышеупомянутые способы практического применения относятся к восьми движениям позиции "Схватить птицу за хвост". В практическом приложении любое приложение силы должно зависеть от постоянно меняющейся ситуации. Она должна выпускаться из акупунктурных точек для достижения сильного эффекта. Во всех восьми вариан-



Рис. 2/20



Рис. 2/21



Рис. 2/22

тах применения упоминаются соответствующие точки на различных частях тела. К примеру, когда вы наносите удар локтем, сила выходит из точки Цзяньцзинь, расположенной посредине плеча. Этот удар применяется, когда вы находитесь на грани потери равновесия. При помощи этого удара вы можете внезапно перейти от защиты к атаке. Этот удар похож на внезапно приостановленную и отпущенную силу. При условии правильного передвижения этот удар ужасен. Существует опасность несчастного случая, поэтому необходима особая осторожность.

### **Позиция 3. Отряхнуть колено и сделать скрученный шаг (6 движений).**

Объяснение названия: "Скрученный шаг" - технический термин для шага вперед (например, левой ногой), сопровождаемого толчком противоположной руки (вданном случае - правой), или наоборот. "Отряхнуть колено" - технический термин для отведения или надавливания на атакующую часть тела противника (кулак, колено, ступню) рукой на уровне собственного колена и подготовки другой руки для контратаки. "Отряхнуть колено и сделать скрученный шаг" является методом, используемым в военном искусстве для нейтрализации атак, направленных в нижнюю часть тела противника.

*1 движение:* Левая рука толкает вниз



Рис. 20

Расслабьте правое запястье и поднимите правую руку на уровень уха. Опустите правый локоть и расслабьте правое плечо. Левая ступня делает движение в сторону, касаясь пяткой земли, носок направлен вверх. В то же время тело и левая рука поворачиваются влево, к востоку, ладонь смотрит вниз, большой палец левой руки на уровне большого пальца левой но-



Рис. 3/1



Рис. 3/2

ги. Взгляд сосредоточен на левом указательном пальце, вес на правой ноге, ум сосредоточен на правой точке Цзяньцзинь. (Рис. 20).

Ощущения: Распирание и тепло в правой ноге, левая ладонь чувствует силу, направленную вниз и вперед.

Практическое применение: Если противник атакует ваше лицо левой рукой и ваш живот правой ногой, захватите его левое запястье своей правой рукой и толкните его колено вниз своей левой рукой. В этом случае для него самым лучшим будет отдернуть ногу назад, иначе он будет отброшен своей же силой. (Рис. 3/1, 3/2).

**2 движение:** Правая рука толкает вперед.

Постепенно поднимите голову и перенесите взгляд с левого указательного пальца далеко вперед. Теперь пусть ваш ум направит правое плечо (т. Хуаньтяо) (См. примечание 1). Если вы не чувствуете никакой нагрузки на левую пятку, представьте, что правый локоть (точка Цюйчи) стремится к левому колену (точка Янлин). Когда ваша левая ступня полностью коснется пола, представьте, что правая рука (т. Лаогун) стремится к **первой** ступне (т. Юнцюань). Теперь ткните безымянным пальцем правой руки вперед, как будто это нитка стремящаяся попасть в игольное ушко.

Когда вы перенесете вес с правой ноги на левую, позвольте правой руке подняться, начиная со среднего пальца, опустите правый локоть и выставьте вперед центр ладони, концы пальцев направлены вверх, запястье не должно сгибаться. Выпрямите правую руку движением по часовой стрелке, большой палец направлен вверх и находится на уровне второго сустава указательного пальца. Одновременно разверните правую ступню, поворачивая ее на пятке. Перенесите внимание на левую ладонь. Слегка согните левое предплечье, так чтобы кончик среднего пальца левой руки был на одной линии с левым локтем, при этом запястье не должно быть согнутым. В то же время опускайте левую руку назад до тех пор пока правая нога не сможет без усилий отделиться от земли. Когда толкаете вперед правой рукой, не напрягайтесь и не используйте силу, но позвольте руке двигаться как бы самой по себе. Как этого добиться? Просто посмотрите вперед поверх большого пальца правой руки и позвольте руке следовать в направлении вашего взгляда. Не думайте об ударе, но по-



Рис. 3/3



Рис. 21

звольте правому плечу стремиться к левому бедру, правому локтю стремиться к левому колену, правой кисти стремиться к левой ступне, тогда ваша правая рука естественным образом устремится вперед, сопровождаемая легким вращением правого предплечья наружу и легким поворотом наружу правой пятки. Правая сторона поясницы должна слегка повернуться влево, как если бы обе почки стремились приблизиться друг к другу. Когда левая ладонь толкает вниз и назад, этим самым производится сила движущейся вперед правой руки. (Рис. 21).

Ощущение: Чувство распираия и тепла в бедре и голени левой ноги. В ладонях ощущение тепла и вибрации.

Практическое применение: Когда противник потерпел неудачу в своем намерении атаковать вас правой ногой, он должен опустить свою ногу. В этот удобный момент быстро выдвиньте левую ногу как можно ближе к внутренней стороне его правой ноги. Одновременно ударьте правой рукой в грудь или лицо противника. Он будет отбро-



шен на изрядное расстояние. (Рис. 3/3).

**3 движение:** Правая рука толкает вниз.

Расслабьте мысленным усилием левое запястье и поднимите его к левому уху. Расслабьте правое колено, сделайте шаг вперед правой ногой, пятка касается земли, носок поднят вверх, вес на левой ноге. Правая рука, ладонью вниз, делает толкающее движение вперед и вниз, ладонь на одной линии с правым носком. Зрение сосредоточено на указательном пальце правой руки. Внимание сконцентрировано на середине левой ладони.

Ощущение: Чувство тепла и распираия в левой ноге.

Практическое применение: Если противник атакует ваше лицо правой рукой, а живот - левой ногой, захватите левой рукой запястье, а правой рукой толкните вниз его колено. Он либо приостановит удар, либо будет отброшен назад своей собственной силой. (Для наглядного

представления обратитесь, пожалуйста, к иллюстрациям практического применения первого движения данной позиции, поменяв лишь левое на правое).

**4 движение:** Левая рука толкает вперед.

Поднимите голову и переместите взгляд с правого указательного пальца далеко вперед. Толкните левой рукой вперед, при этом постепенно опуская правую ступню на землю. Согните правое колено, чтобы оказаться в правосторонней стойке лучника, правая рука должна находиться у правого бедра. Смотрите вперед вверх большого пальца



Рис. 24



Рис. 25

левой руки. Вес на правой ноге. Ум сосредоточен на правой ладони. (Рис. 24).

Ощущение: Чувство распираия и тепла в правой ноге, чувство тепла и легкой вибрации в ладонях.

Практическое применение: Теперь противник потерпел неудачу в попытке атаковать вас ногой и должен опустить ударную ногу вперед. Не теряя времени, вы должны поставить правую ногу как можно бли-



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28

же к внутренней стороне его левой ноги и ударить левой рукой в его лицо или грудь. Он будет отброшен далеко назад. (См. соответствующие иллюстрации ко второму движению этой позиции, поменяв мысленно левое и правое).

5 движение: Левая рука толкает вниз.

Повторите первое движение данной позиции. (Рис. 25, 26).

6 движение: Правая рука толкает вперед.

Повторите второе движение данной позиции. (Рис. 27).

#### **Позиция 4. Игра на лютне. (4 движения).**

Объяснение названия: Эта позиция имитирует игру на лютне, две руки, одна позади другой, поворачиваются и двигаются вперед и назад.

*1 движение:* Правая рука тянет назад.

Расслабьте суставы левой руки, локтя и плеча. Слегка согните правое колено, перенося вес тела назад. Правая рука отодвигается назад, покуда большой палец не окажется на уровне солнечного сплетения, ладонь смотрит влево. Левая рука рядом с бедром, ладонью вниз. Кончик носа, правое колено и большой палец ноги должны быть на одной линии. Также нижняя часть позвоночника и правая пятка должны быть на одной линии. Вес тела на правой ноге. В этой стойке пальцы левой ноги имеют тенденцию подниматься вверх, но нужно, чтобы они

слегка касались земли. Большой палец правой руки чувствует силу, стремящуюся вниз. Посмотрите вперед, сосредоточьте внимание на левом плече. (Рис. 28).

Ощущения: Чувство распираия в правом бедре; голень прочно вросла в землю.

Практическое применение: Если противник захватил ваше правое запястье и тянет его на себя, не сопротивляйтесь силой, но направьте левое плечо назад, так чтобы оно стремилось к правому бедру. Противник не сможет более тянуть вас на себя, наоборот, он может быть притянут вами к себе. (Рис. 4/1, 4/2).

**2 движение:** Левая рука поднимается вперед.

Представьте в уме, что правое плечо стремится к левому бедру, которое опускается, чтобы поднять вверх носок левой ноги. После этого представьте, что правый локоть стремится к левому колену, чтобы заставить левый носок подняться еще выше. Представьте, что правая ладонь стремится к левой ступне. Связав их в уме друг с другом, позвольте правой ладони, "втянуть" левую ступню. Фактически это и есть "отражение", выполняемое левой рукой, когда большой палец левой руки поднимается на один уровень с кончиком носа. Слегка согните левую руку в предплечьи, средний палец правой руки должен слегка коснуться точки Чицзе на левой руке. Вес на правой ноге. Смотрите вперед поверх большого пальца правой руки. Сосредоточьте внимание на правой ладони. (Рис. 29).

Ощущения: Распираие и теплота в правой ноге, легкое чувство вибрации в правой ладони и левой стопе.



Рис. 29



Рис. 4/1

Практическое применение: Если противник наносит удар кулаком Вам в живот, "прилипните к его правому локтю вашим левым локтем и к его правому запястью своим правым запястьем, чтобы он не смог согнуть свою правую руку. Таким образом, он лишается равновесия и оказывается под вашим контролем.

3 движение: Левая рука толкает вперед.

Разверните правую ладонь вверх и передвиньте ее влево, представляя в уме, что вы просовываете ее под левую стопу, чтобы поддержать ее и приподнять ее вверх. Представив это, опустите пальцы левой ноги вниз, переместите центр тяжести вперед, как будто бы вы наступили на свою правую ладонь. Чем больше правая рука старается поддержать левую стопу, тем большую тяжесть она чувствует. Это должно отяготить правый локоть. Теперь представьте, что точка Цюйчи (на сгибе правого предплечья) стремится к точке Янлин (на внешней стороне левого колена), так что эти две точки находятся на одной вертикальной линии, тело ваше поворачивается наискось вправо. Теперь пусть точка Цзяньцзин (на правом плече у основания шеи) устремится к точке Хуаньтяо (на внешней стороне левого бедра). Правая нога может отделиться от пола. Левая ладонь в это время смотрит вниз, пальцы направлены вправо-вперед, легко может быть сделан толчок вперед и вниз. В этот момент ваша правая стопа, избавленная от веса, толкает вниз левую руку. Это и есть так называемое "закрывание". Следующее движение, "открывание", означает разделение левого плеча и правого бедра, левого локтя и правого колена, левой кисти и правой стопы. Двигайте левую руку влево. Когда плечо расслаблено, ци может перемещаться в локоть: когда локоть опущен, ци мо-



Рис. 4/2



Рис. 4/3



Рис. 30



Рис. 31

жет перемещаться в кисть и в кончик среднего пальца. Когда ваш ум сконцентрируется на нем, вы почувствуете, что это место полно силы. Финальная часть движения - перенесение левой руки влево, указательный палец направлен вперед, ладонь смотрит вниз, правая ладонь стремится к сгибу левого предплечья. Теперь вы стоите в левосторонней стойке лучника. Вес на левой ноге, взгляд направлен вверх кончика левого указательного пальца, ум сосредоточен на левом указательном пальце. (Рис. 30, 31).



Рис. 4/4



Рис. 4/5

Ощущение: Все тело свободно, сильное чувство комфорта. Ощущение вибрации в левой ладони и правой стопе.

Практическое применение: Когда ваше правое запястье захвачено обеими руками противника, поверните правый локоть внутрь по часовой стрелке. Когда противник подается вперед, выдвиньте левую руку вправо и вперед, чтобы надавить на его правый локоть. Затем приложите кончик левого среднего пальца к точке Ифэн, расположенной позади мочки левого уха противника. Затем представьте, что между этой точкой и симметричной ей точкой Ифэн позади мочки правого уха существует проникающая связь. Это заставит противника почувствовать головокружение. (Рис. 4/4, 4/5, 4/6, 4/7).

4 движение: Левая рука поднимается вверх.

Левая ладонь поворачивается вверх вокруг большого пальца, следуя за указательным. Правая ладонь поворачивается вниз. Поднимите левую ладонь, как бы поддерживая некий груз, вытяните предплечье вперед, пока не почувствуете, что правая стопа слегка отделилась от земли и касается ее только большим пальцем. Продолжайте поддерживающее движение левой рукой вверх, затем опустите левый локоть, как бы касаясь земли, правая нога передвигается к левой. (Обратите внимание на то, что нельзя прерывать восходящее движение левой рукой, иначе правая нога не сможет двигаться вперед). Расслабьте левое плечо и представьте, что оно стремится к правому бедру. Правая стопа стоит на земле, вес распре-

Рис. 4/6

Рис. 4/7

делен на обе ноги, правая рука опускается, пока запястье не окажется на уровне пупка, ладонь направлена вниз. Поднимите глаза и посмотрите вперед через левую руку. Левая рука следует за взглядом, покуда кончик указательного пальца не окажется на уровне широкого конца левой брови. Одновременно с предыдущим движением, поверните тело слегка влево, чтобы точка, в которой определяют пульс на правом запястье прикоснулась к правым ребрам. Теперь согните слегка левое предплечье и перенесите вес на левую ногу. Сосредоточьте ум на левой ладони. (Рис. 32).

Ощущения: Левая нога укоренилась на земле подобно дереву. Ощущение легкой вибрации в левой ладони и правой стопе.

Практическое применение: Когда вы захватили правую руку противника, находящуюся в низкой позиции, он может попытаться вырваться. Продолжайте давить вверх на его правый локоть вашей левой ладонью. Одновременно прилипните вашей правой ладонью к его правому запястью. Когда обе ваши руки напряжены, придвиньте правую ногу к левой, чтобы



Рис. 4/8

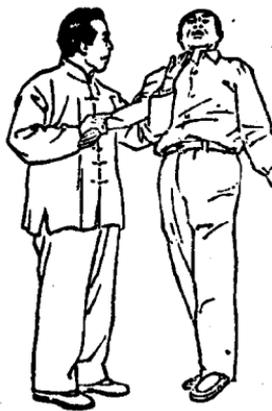


Рис. 4/9

сделать движение более мощным. Вы дернете его руку в суставах в противоположные стороны. Поскольку он находится в неудачной позиции, всякое сопротивление с его стороны грозит ему переломом. (Рис. 4/8,4/9).

### **Позиция 5. Лошадь встряхивает гривой (4 движения)**

Объяснение названия: Эта позиция имитирует сотрясение гривы скачущей лошади. Тело здесь уподобляется голове лошади, а руки и ноги - ее гриве. Колебания рук в сочетании с движениями ног уподобляются сотрясениям гривы скачущей дикой лошади.

*1 движение:* Левая рука тянется вниз.

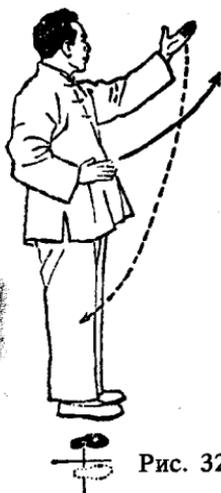


Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

Продолжая предыдущее движение, обратясь лицом к востоку и всем весом опершись на левую ногу, расслабьте левое плечо, опустите левый локоть и направьте левую руку вниз и вправо, пока тыльная сторона кисти не окажется у внешней стороны правого колена, пальцы направлены вниз. В то же время постепенно приседайте, держа тело выпрямленным. Посмотрите вперед, поднимите правую руку ладонью вверх, как бы что-то поддерживая. Когда ладонь достигнет уровня глаз, представьте, что правый локоть стремится к левому колену, правая рука естественным образом движется влево. Представьте, что правое плечо стремится к левому бедру, левая нога должна сделать шаг вперед, пяткой касаясь земли, носок направлен вверх. Вес сейчас на правой ноге, ум сосредоточен на правом плече. (Рис. 33, 34).

Ощущения: Чувство распираия, тепла и ноющее ощущение в левой ноге.

Практическое применение: Это удачная защита от пощечины. Если противник собирается дать вам пощечину левой рукой, слегка поддержите его локоть своей правой рукой, толкните его влево и шагните вперед левой ногой, чтобы зафиксировать его ноги. Это движение является частью сложного действия, целью его является фиксация противника в подходящем месте. Второй частью действия является его опрокидывание. (Рис. 5/1, 5/2).

2 движение: Удар левым плечом.

Расслабьте правое плечо, опустите правый локоть, расслабьте правое запястье, двигайте правую руку вперед, ладонью вниз, пальцы направлены вперед. В это время вес переносится на левую ногу, пока



Рис. 5/1



Рис. 5/2

правая нога не будет иметь возможность оторваться от пола. Когда вес полностью окажется на левой ноге, вы должны двигать левую руку (расслабив левое запястье так, чтобы расширить кривую между большим и указательным пальцами) ладонью вверх вдоль сгиба правой руки, пока ее мизинец не окажется на уровне левого уха. Слегка распрямив левое предплечье, поверните тело вправо. Левая рука должна быть соединена с правой ногой. Это значит, что левая рука и правая нога в вашем уме соединены вместе с телом в одну окружность, в которой три линии, направленные с запада на восток, образуют поворот тела вправо. Первая линия образована левой рукой и правой ногой. При повороте тела вправо левый локоть и правое колено образуют вторую прямую линию. Дальнейший поворот тела поставит левое плечо и правое бедро на одну линию, протянутую в том же направлении. Только таким образом ваша сила может достичь левого плеча. (Обратите внимание на то, чтобы левое колено отклонялось наружу, а не во внутрь. Коленная чашечка при этом должна быть на одной вертикали с носком). Одновременно опустите правую руку, ладонью вниз, к наружной стороне правой лодыжки. Смотрите на кончик среднего пальца правой руки. Внимание сосредоточено на точке Юйчжэнь, расположенной в месте соединения затылка и шеи. (Рис. 35).

Ощущения: Распирание и тепло в левой ноге.

Практическое применение: Если противник собирается левой рукой нанести вам пощечину, слегка поддержите правой рукой его левый локоть и толкните его слегка влево, делая шаг вперед, чтобы зафиксировать его ноги. Теперь важно подвести ваше левое плечо точно в рай-



Рис. 5/3



Рис. 35

он его левой подмышки. Затем сделайте широкое движение руками, разводя их вперед и назад. Сосредоточьте взгляд на среднем пальце правой руки. Левое плечо получит огромную силу, легким касанием которой противник будет опрокинут и отброшен. (Рис. 5/3).

3 движение: Правая рука тянется вниз.



Рис. 36



Рис. 37

Расслабьте левое плечо, опустите левый локоть, левая рука естественным образом опускается. Одновременно перенесите взгляд с указательного пальца правой руки на большой палец, приблизьте его к голове, которая поднимается и смотрит вперед. Правая рука двигается к наружной части левого колена. Затем расслабьте левое плечо, опустите левый локоть, слегка продвиньтесь вправо. В это время правая нога приближается к левой и делает шаг вперед, касаясь пяткой земли, носок направлен вверх. Вес на левой ноге, тыльная сторона вашей левой кисти расположена возле правого уха, внимание сосредоточено на левом плече. (Рис. 36).

Ощущение: Левая нога чувствует распираание, тепло и легкую ноющую боль.

Практическое применение: Такое же, как и у первого движения данной позиции.

4 движение: Удар правым плечом.

Повторите второе движение этой позиции, но в зеркальном отражении. (Рис. 37).

## **Позиция 6. Красавица работает челноком (20 движений)**

Объяснение названия: Эта позиция включает в себя большое количество взаимно-переплетенных и повторяющихся в различных направлениях движений. Если они выполняются правильно, в них обнаруживаются мягкость и изысканность, свойственные тайцзицюань. Поэтому эта позиция и уподобляется красавице, ткающей шелковую ткань.

1 движение: Правое запястье расслабляется и поворачивается.

Поверните правую ладонь вниз, в то же время переносите взгляд со среднего пальца левой руки на указательный палец правой руки, затем перенесите взгляд вдоль предплечья к правому локтю. Следуя перемещению взгляда, левая рука поднимается до тех пор, пока ее ладонь не упрется в правый локоть. Расслабьте правое плечо. Левая нога при этом делает шаг вперед, касаясь пяткой земли, носок направлен вверх. Вес остается на правой ноге. Внимание сосредоточено на правом локте (Рис. 38, 39).

Ощущения: Чувство духовного подъема, легкое чувство вибрации в правой ладони и левой стопе.

Практическое применение: Если противник обеими руками захватывает вашу правую руку и тянет ее на себя, не обращайте внимания на захваченную руку. Перенесите взгляд с указательного пальца правой руки к правому локтю. Теперь роли поменялись и вы задерживаете противника. Вам нужно тотчас же сделать шаг вперед левой ногой, чтобы зафиксировать его готовые к атаке ноги. (Рис. 6/1, 6/2, 6/3, 6/4).

2 движение: левая рука поднимается наискось.

После того, как левая пятка коснулась земли, расслабьте правое плечо и опустите правый локоть. Почувствовав в правой ладони импульс к нача-



Рис. 38



Рис. 39

лу движения, протяните ладонь вперед-влево. Теперь расслабьте правое запястье и представьте, что оно стремится к левому колену. Когда ваш вес перенесен на левую ногу, правое плечо стремится к левому бедру. На правую ногу нет никакой нагрузки, она может слегка развернуться, вращаясь на пятке. Теперь расслабьте левое плечо, левый локоть и левое запястье, разверните левую ладонь и направьте ее вперед, чтобы запястье вошло в контакт со средним и безымянным пальцами правой руки. Представьте,



Рис. 6/1



Рис. 6/2



Рис. 40



Рис. 41

что ноготь большого пальца левой руки касается земли, затем также и ногти указательного, среднего, безымянного пальцев и мизинца по очереди. Теперь вы находитесь в левосторонней стойке лучника, вес на левой ноге. Смотрите вперед поверх указательного пальца левой руки. Внимание сосредоточено на ногте мизинца левой руки. (Рис. 40).



Рис. 6/3



Рис. 6/4

Ощущения: Чувство тепла и распираание в бедре и голени левой но-

Практическое применение: Если противник наносит правой рукой удар в грудь, "прилипните" правой ладонью к его правому запястью, и поверните тело слегка влево. Но тут же неожиданно поверните тело вправо, сделайте шаг вперед левой ногой, чтобы зафиксировать его расположенную сзади ногу, выдвиньте свою левую ладонь в направлении его левого бока. Тут же поднимите левую руку наискось в направлении к левому плечу. Это эффективная контратака против прямого горизонтального удара. (Рис. 6/5, 6/6).

**3 движение:** Левая рука тянется назад.

Двигайте левую руку, вращая ее влево-вверх и назад (на юго-запад); большой палец правой руки должен приблизиться к сгибу левой руки, следуя ее движению. Одновременно расслабьте правое колено, присядьте на правую ногу, пяткой касаясь пола, носок направлен вверх. Вес на правой ноге. Следуйте глазами за указательным пальцем правой руки. Внимание сосредоточено на левом плече. (Рис. 41).

Ощущения: Чувство тепла и распираание в правой ноге. Чувство тепла и вибрации в левой ладони.

Практическое применение: Если противник наносит удар правой рукой в вашу голову, придвиньте свою левую ладонь вплотную к его правому



Рис. 6/5



Рис. 6/6

предплечью и поверните левое запястье таким образом, чтобы образовалась выгибающаяся наружу дуга, в то время как левая рука и верхняя часть туловища слегка подаются назад и вниз. Противник задержан вами. (Рис 6/7).

4 движение: правая рука толкает вперед.

Опустите левую стопу на землю, согните левое колено, слегка опустите вниз верхнюю часть тела и выпрямите правую ногу. Вес на левой ноге. Вы стоите в левосторонней стойке лучника. Одновременно сделайте толчок правой рукой влево-вперед (на северо-восток), поворачивая вверх левую ладонь. Смотрите прямо поверх большого пальца правой руки. Внимание сосредоточено на левой ладони (Рис. 42).

Ощущения: чувство вибрации в обеих ладонях. Ощущение распира- ния и тепла в левой ноге.

Практическое применение: Это движение тесно связано с предыдущим. Поворотом левой ладони вы останавливаете противника. Затем вы можете толкнуть его правой ладонью в грудь. Это хороший способ нейтрализовать атаку сверху. (Рис. 6/8).

5 движение: Левая рука поворачивается вправо.

Расслабьте правое предплечье, постепенно поворачивайте правую ладонь таким образом, чтобы она достигла левого бока. Поверните левую руку вправо-назад, и когда она будет направлена на юг, пальцы левой руки должны также повернуться к югу (левая пятка, на которую приходится большая часть веса, остается при повороте на том же самом месте), туловище поворачивается вслед за ногами. Продолжайте поворачивать левую



Рис. 6/7



Рис. 6/8



Рис. 42



Рис. 43

Рис. 44

руку, пока не повернетесь лицом к западу, слегка приподнимите правую пятку. Ваш вес все так же на левой ноге. Взгляд следует за указательным пальцем левой руки вправо-вперед (северо-западное направление. Внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 43, 44).

Ощущения: Вы чувствуете, что все тело скручено в спираль подобно винту. Особенно сильно чувствуете "мощь в округлившейся спине", т.е. ощущаете распирающие. Это движение делается в первую очередь поворотом поясницы.



Рис. 6/9



Рис. 6/10



Рис. 45



Рис. 46

Практическое применение: Если вы захвачены противником, подождите того момента, когда он напряжет все силы, и поверните тело. Противник не сможет больше удерживать вас, но сам будет отброшен. (Рис. 6/9, 6/10).

**6 движение:** правая рука поднимается наискось.

Двигайте правую стопу назад-влево по дуге, касаясь пола в первую очередь носком (направление на северо-запад). В это же время вытяните левую руку ладонью вниз влево-вперед. Передвиньте правую ладонь вдоль наружной стороны левого предплечья вправо-вперед. Когда внутренняя сторона правого запястья коснется среднего пальца левой руки, правая ступня должна повернуться на пальцах таким образом, чтобы быть направленной на запад, вся стопа стоит на земле, левая стопа также должна повернуться на пальцах к западу. Продолжая двигать правую руку вправо-вперед, выпрямите ее так далеко, как только можете в направлении на северо-запад. Теперь вес на правой ноге и вы стоите в правосторонней стойке лучника. Взгляд следует за указательным пальцем правой руки. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 45, 46).

Ощущения: Чувство распираия и тепла в правой ноге.

Практическое применение: То же, что и во 2 движении этой позиции.

**7 движение:** Правая рука тянется назад.

Правая рука поворачивается вверх и назад-вправо (северо-восточная сторона), большой палец левой руки касается сгиба правого предплечья и следует за поворотом правой руки. Одновременно расслабьте левое колено, чтобы присесть назад-влево и выпрямить правую ногу, касаясь пяткой



Рис. 47



Рис. 48



Рис. 49

земли, носок направлен вверх. Глаза следуют за указательным пальцем правой руки. Внимание сосредоточено на правом плече. (Рис. 47).

Ощущения: Чувство распирания и тепла в левой ноге. Ощущение вибрации и тепла в правой ладони.

Практическое применение: Если противник захватил ваше правое запястье своей левой рукой, поверните ваше правое запястье таким образом, чтобы сделать вращательное движение назад-вправо, в то



Рис. 6/11



Рис. 6/12

же время опуская верхнюю часть тела вниз и назад. Цель этого действия - вывести противника из равновесия. (Рис. 6/11, 6/12).

8 движение: левая рука толкает вперед.

Опустите правую стопу полностью на землю, согните правое колено, опустите слегка верхнюю часть тела, выпрямите левую ногу. Вес тела сейчас на правой ноге, вы находитесь в правосторонней стойке лучника. Одновременно отделите левую руку от правого предплечья, чтобы сделать ей толчок вправо-вперед (на северо-запад). Разверните правую ладонь вверх, в то время, как правое предплечье вращается в наружную сторону. Смотрите прямо вверх большого пальца левой руки. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 48).

Ощущения: Чувство вибрации в обеих ладонях. Ощущение расpirания и тепла в правой ноге.

Практическое применение: Поворотом правой ладони вы сдвигаете движения противника, левой ладонью толкаете его в грудь. Это способ нейтрализации атаки сверху. (Рис. 6/13).

9 движение: Ладони обращаются вовнутрь.

Расслабьте оба предплечья. Выдвиньте правую руку вперед на уровень плеча. В это же время опустите левую руку вниз, покуда большой палец левой руки не коснется сгиба правой руки. Поверните верхнюю часть тела влево (к западу). Теперь расслабьте левое колено, присядьте назад и поднимите вверх пальцы правой ноги. Одновременно двигайте обе руки вперед-влево. Вес на левой ноге.



Рис. 50



Рис. 6/13

Взгляд вперед вверх большого пальца правой руки. Сосредоточьте внимание на правой точке Цзяньцин. (Рис, 49).

Ощущения: Чувство комфорта в груди, чувство тепла и расширения в левой ноге.

Практическое применение: В этом движении заключены скрытые силы прилипания и подъема. Если противник наносит удар левым кулаком в вашу грудь, "прилипните" к его левому локтю вашим правым локтем, а к его левому запястью - вашим левым запястьем. Одновременно слегка подвиньтесь влево-назад, чтобы контролировать вашего противника. (Рис. 6/14, 6/15).

10 движение: Левая рука тянется вниз.

Левая рука двигается по диагонали вправо-вверх к правому уху, ладонь смотрит вправо, пальцы направлены вверх. Правая рука двигается по диагонали, следуя за указательным пальцем влево-вниз к левому колену, ладонь смотрит влево, пальцы направлены вниз. Перенесите правую стопу слегка влево, чтобы правое колено оказалось возле левого, правая пятка касается земли, пальцы правой стопы направлены вверх. Вес на левой ноге. Взгляд направлен прямо вперед (на запад) Внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 50),

Ощущения. Чувство расширения и тепла в левой ноге.

Практическое применение: Если ваше правое запястье захвачено противником, поднимите левую руку к правому уху, и ваша



Рис. 6/14



Рис. 6/15

правая рука естественным образом потянется вниз, что заставит вашего противника наклониться вперед или упасть. (Рис. 6/16, 6/17).

**II движение:** Шаг вбок правой ногой.

Передвиньте правую стопу на полшага вправо, касаясь пяткой пола, носок направлен вверх. Руки не движутся, вес не переносится, взгляд направлен вперед-вправо (на северо-запад), внимание сконцентрировано на левом плече. (Рис. 51).

Ощущения: Левая стопа вросла в землю, левая нога ощущает тепло и ноющую боль. Чувство распираания в кончиках пальцев правой руки.



Рис. 6/16



Рис. 51



Рис. 6/17



Рис. 6/18

Практическое применение: Целью этого короткого шага вправо является фиксация ноги противника, расположенной сзади, готовясь, таким образом, к проведению атаки в удобный момент. (Рис. 6/18).

**12 движение:** Правое плечо отклоняется вправо.

Расслабьте правый локоть. Правая рука распрямляется вправо-вверх, следуя за указательным пальцем. Левая рука распрямляется вперед-влево. Согните правое колено. Когда правая стопа полностью встанет на землю, обе ладони должны встретиться перед вами, а затем снова разойтись. Позвольте левой руке продолжать диагональное движение назад-влево, пока ее ладонь не окажется на уровне лодыжки левой ноги, в то время как правая рука продолжает диагональное движение вверх до упора. Вес тела на правой ноге. Ноги в позиции лучника. Взгляд следует за указательным пальцем левой руки. Внимание сконцентрировано на правой точке Цзяньцинъ. (Рис. 52).

Ощущение: Чувство распираия и тепла в правой ноге. Вся энергия направлена в правое плечо.

Практическое применение: Отводя левой рукой в сторону любое препятствие впереди вас, "прилипните" правым плечом к груди и/или боку противника. Затем поверните голову назад, чтобы посмотреть на левую руку. Правое плечо производит большое усилие, с помощью которого опрокидываете противника. (Рис. 6/19, 6/20).

**13 движение:** Правое запястье расслабляется и поворачивается.

Повторяет 1 движение данной позиции. (Рис. 53, 54).

**14 движение:** "Отражение" левой рукой наискось.

Повторяет 2 движение данной позиции. (Рис. 55).



Рис. 6/19



Рис. 6/20



Рис. 52



Рис. 53



Рис. 54

**15 движение:** Левая рука тянется назад.

Повторяет 3 движение данной позиции. (Рис. 56).

**16 движение:** Правая рука толкает вперед.

Повторяет 4 движение данной позиции. (Рис. 57).

**17 движение:** Левая рука поворачивается вправо.

Повторяет 5 движение данной позиции. (Рис. 58, 59).



Рис. 55



Рис. 56



Рис. 57



Рис. 58



Рис. 59

*18 движение:* "Отражение" правой рукой наискось.  
Повторяет 6 движение данной позиции. (Рис. 60, 61).

*19 движение:* Правая рука тянется назад.  
Повторяет 7 движение данной позиции. (Рис. 62).



Рис. 60



Рис. 61

20 движение: Левая рука толкает вперед.  
Повторяет 8 движение данной позиции. (Рис. 63).



Рис. 62



Рис. 63

### Позиция 7. Стоять на страже, держа кулак под локтем (2 движения)

Объяснение названия: Это технический термин. В этой позиции обе руки слегка сжаты в кулаки. Кулак, находящийся под локтем считается основной силой, а кулак, расположенный сверху, служит для нападения и защиты. Поэтому оба кулака находятся настороже.

**1 движение:** Шаг вперед с толчком.

Направьте правую руку вправо-вперед. Когда правая рука будет максимально выпрямлена, сделайте шаг вперед левой ногой. Теперь продолжайте движение правой рукой влево-назад к передней части левого колена. Левая рука двигается в сторону левого бедра. Одновременно согните левое колено, чтобы принять левостороннюю стойку лучника. Верхняя часть тела при этом слегка наклонена вперед. Вес на левой ноге. Взгляд следует за указательным пальцем правой руки. Внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 64, 65).

Ощущения: Чувство вибрации в правой ладони и в левой стопе.

Практическое применение: Когда противник атакует кулаком в область груди, захватите рукой его левое запястье, правую руку при-



Рис. 64



Рис. 65

близьте к его локтю, чтобы контролировать его. Наклоните верхнюю часть тела слегка вперед, в то же время дергая левое предплечье противника влево, и он упадет вперед. (Рис. 7/1, 7/2, 7/3).

2 движение: Левый кулак поднимается вверх.

Присядьте назад на правую ногу. Сожмите левую руку в кулак, поднимите его по диагонали вверх вдоль левого бока и сгиба правого локтя, покуда второй сустав указательного пальца не окажется на уровне носа,



Рис. 7/1



Рис. 7/2

ладонь направлена внутрь. Одновременно опустите левую руку немного вниз, сожмите ее в кулак. Она должна оказаться под левым локтем. Вес тела на правой ноге. Взгляд направлен на второй сустав указательного пальца левой руки. Внимание сосредоточено на правом кулаке. (Рис. 66).

Ощущения: Чувство распираия и тепла в левой ноге.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, в котором вы овладели атакующей рукой противника и потянули ее влево и на себя (противник при этом неизбежно должен наклониться вперед), в то же время направьте вперед и вверх свою левую руку, сжатую в кулак таким образом, чтобы подбородок противника, наклоняясь, столкнулся с кулаком, в то время как правый локоть опирается на левый кулак, расположенный в вертикальной плоскости. (Рис. 7/4).



Рис. 7/3



Рис. 7/4

### **Позиция 8. Золотой петух стоит на одной ноге (4 движения).**

Объяснение названия: Ваш вес поддерживается одной ногой, в то время как другая согнута в колене. Эта позиция напоминает петуха, стоящего на одной ноге.

1 движение: Вращение обеих рук.

Разожмите оба кулака. Отведите правую руку к левому боку ладонью вниз. В то же время разверните левую ладонь вверх. Одновременно опустите левую стопу полностью на землю и согните левое колено, чтобы оказаться в левосторонней стойке лучника. Перенесите вес тела на левую ногу. Смотрите на указательный палец правой руки. Внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 67).

Ощущения: Распираие и тепло в левой ноге. Чувство вибрации в обеих ладонях.



Рис. 66



Рис. 67

Практическое применение: Когда противник наносит удар левым кулаком в область груди, блокируйте его левое запястье своей правой рукой, захватив его и отведя назад (ладонь вашей правой руки направлена вниз), надавите своим правым локтем на его левый локоть и захватите его горло левой рукой (ладонью вверх). (Рис. 8/1).

**2 движение:** правая рука поднимается вверх.

Разверните левую руку ладонью вниз, правую руку - ладонью вверх. Поднимите правую руку вдоль нижней стороны левого предплечья вперед и влево. В это же время выпрямите поясницу и тело. Когда сгиб правого предплечья достигнет левой ладони, поднимите правое колено,



Рис. 8/1



Рис. 8/2

продолжая поворот вправо, пальцы правой руки направлены вверх. Когда тело повернется к востоку, поднимите правую руку вверх, ладонью влево, концы пальцев направлены вверх, левая рука опускается, покуда пальцы ее не приблизятся к поднятой правой стопе. Теперь вы стоите лицом на восток, весь ваш вес на левой ноге, взгляд направлен далеко вперед. Внимание сосредоточено на правом колене. (Рис. 68, 69).

Ощущения: Чувство тепла в пояснице и левой ноге. Чувство мощи в правом колене.

Практическое применение: Если противник правой рукой наносит удар вам в лицо, захватите его правое запястье вашей левой рукой, подвиньте свою правую руку к внешней стороне его правого предплечья и поднимите ее вверх. В то же время поднимите правое колено, чтобы ударить противника в нижнюю часть живота. При проведении этого удара должна соблюдаться осторожность. Лучшее всего знать, как наносить этот удар, но стараться не делать этого. (Рис. 8/2, 8/3, 8/4, 8/5).

### **3 движение:** Вращение обеих рук.

Опустите правое колено, правая ступня опускается на землю, касаясь в первую очередь пяткой. Согните правое колено, встаньте в правостороннюю стойку лучника. Вместе с опусканием туловища вниз правая рука также слегка опускается, ладонь ее направлена вверх. В то же время левая рука приближается к нижней части правого локтя, ладонь направлена вниз. Вес на правой ноге. Взгляд направлен на указательный палец левой руки. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 70).

Ощущения: Чувство распирааний и тепла в правой ноге. Ощущение ползания в обеих ладонях.



Рис. 8/3



Рис. 8/4



Рис. 68



Рис. 69

Практическое применение: То же, что и в 1 движении данной позиции, но в зеркальном отражении.

4 движение: Левая рука поднимается вверх.

Повторите 2 движение данной позиции, но в зеркальном отражении. (Рис. 71, 72).

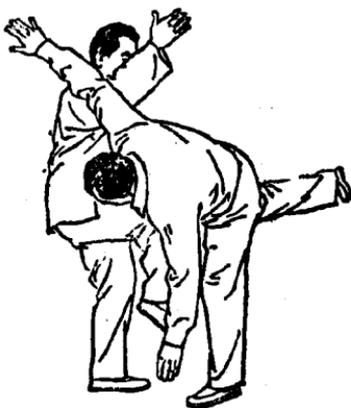


Рис. 8/5



Рис. 70



Рис. 71



Рис. 72



Рис. 73

### Позиция 9. Двигаясь вспять, отогнать обезьяну (10 движений).

Объяснение названия: Эта форма используется для отработки отступления. Атакующая сила противника нейтрализуется путем направления ее вбок или отведения по кругу. Вы должны быть, тем не менее, преследующей стороной.

**1 движение:** Толчок с поворотом правой рукой.

Опустите левый локоть до уровня левого колена, левая ладонь должна опуститься до левого уха, ладонь направлена к уху. В то же время правая рука движется вперед к передней части правого колена, выполняя толчок с поворотом, ладонь направлена вверх, пальцы - наискось вниз. Взгляд направлен на правую ладонь. Вес остается на правой ноге, левая нога поднята. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 73).

Ощущения: Чувство тепла в пояснице, ощущение вибрации в правой ладони.

Практическое применение: Если противник наносит правой ладонью удар вам в грудь, прикоснитесь вашим правым предплечьем к его левому предплечью и сделайте круговое движение правой рукой. Сделайте удар правой рукой вперед, пальцы направлены вниз, ладонь вверх, удар производится с выпуском силы в нижнюю часть живота. Обратите внимание на то, что предплечье не должно отделяться от правой руки противника. (Рис. 9/1, 9/2, 9/3, 9/4).

**2 движение:** Левая рука толкает вперед.

Поверните правую руку влево, чтобы отряхнуть поднятое левое колено, включая и подъем ноги, и двигайте ее к правому бедру, ладонь направлена вниз, пальцами вперед. Одновременно расслабьте правое колено и опустите туловище немного вниз. Теперь передвиньте левую руку вперед, следуя за ее безымянным пальцем, делая толкающее движение над правым коленом, в то время, как согнутая левая нога распрямляется как можно дальше назад, становясь на землю сначала пальцами (по направлению на восток). Когда стопа полностью опустится на пол и слегка развернется, нужно согнуть правое колено и встать в правостороннюю стойку лучника. Вес на правой ноге, взгляд направлен на ука-



Рис. 9/1



Рис. 9/2



Рис. 9/3



Рис. 9/4

зательный палец левой руки. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Особое внимание при выполнении этой позиции должно быть направлено на координацию движений тела и конечностей при поворотах направо и налево). (Рис. 74, 75).

Ощущения: Чувство распирания и тепла в правой ноге. Ощущение вибрации в ладонях.

Практическое применение: Если противник хочет захватить правой рукой ваше левое колено или ступню, захватите правой рукой его правое запястье, потяните его вправо на себя, а затем вниз и назад. Противник наклонится вперед и потеряет равновесие. Используя этот момент, ударьте его левой ладонью в шею. (Рис. 9/5, 9/6, 9/7).

3 движение: левая рука толкает вниз.

Расслабьте левое запястье, выполните левой рукой толчок вправо-вниз. Одновременно перенесите вес на левую ногу, пальцы правой ноги направлены вверх, левая ладонь на одной линии с большим пальцем правой ноги. В то же время расслабьте правое запястье и поднимите его к правому уху. Теперь ваш вес на левой ноге, взгляд направлен на указательный палец левой руки, внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 76).

Ощущения: Чувство распирания и тепла в левой ноге. Ощущение вибрации в ладонях.

Практическое применение: Если противник наносит удар правой рукой в ваше лицо, захватите правой рукой его правое запястье и поднимите его вверх. "Прилипните" к его правому локтю левой рукой и толкните его вперед и вниз, слегка отодвинув тело назад к левой ноге. Противник будет отброшен далеко в сторону или упадет. (Рис. 9/8).

4 движение: Правая рука толкает вперед.



Рис. 74



Рис. 75



Рис. 76



Рис. 9/5



Рис. 9/6



Рис. 9/7



Рис. 9/8

Правая рука, следуя за безымянным пальцем, вытягивается вперед, взгляд движется от указательного пальца левой руки влево-вверх. Когда правая рука выдвигается прямо вперед, распрямите туловище, расслабьте правое колено, выпрямите правую ногу назад, коснувшись пола большим пальцем ноги. Одновременно отведите левую руку назад ко внешней стороне левого колена, ладонь направлена вниз. Теперь правая стопа полностью опускается на землю, левое колено сгибается. Вы находитесь в левосторонней стойке всадника. Выдвиньте правую руку вперед, ладонью вниз, концы пальцев направлены вперед. Вес теперь



Рис. 77



Рис. 78

на левой ноге, взгляд направлен на указательный палец правой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 77, 78).

Ощущения: Чувство распирания и тепла в левой ноге. Ощущение вибрации в ладонях.

Практическое применение: Если противник наносит удар левой рукой в ваше лицо, захватите левой рукой его левое запястье, потяните его к своему правому колену, затем влево и назад. Когда это движение выведет его из равновесия и наклонит вперед, нанесите удар правой ладонью в его шею. (Рис. 9/9, 9/10, 9/11).

**5 движение:** Правая рука толкает вниз.

Повторите 3 движение данной позиции в зеркальном отражении. (Рис. 79).

**6 движение:** Левая рука толкает вперед.



Рис. 9/9



Рис. 9/10



Рис. 79



Рис. 80

Повторите 4 движение данной позиции в зеркальном отражении. (Рис. 80, 81).

7 движение: Левая рука толкает вниз.

Повторите 3 движение данной позиции.

8 движение: Правая рука толкает вперед.

Повторите 4 движение данной позиции.

9 движение: Правая рука толкает вниз.



Рис. 9/11



Рис. 81

Повторите 5 движение данной позиции.

**10 движение:** Левая рука толкает вперед.

Повторите 6 движение данной позиции.

## Позиция 10. Наклонный полет. (4 движения).

Объяснение названия: Здесь разведение и сведение (или раскрытия и соединения) рук уподобляется крыльям большой птицы, наклонно летящей в небесном просторе.

**1 движение:** левая рука поднимается наискось.

Левая рука поворачивается вверх и влево, следуя за мизинцем, в то же время правая ладонь следует вниз и вправо, запястье расслаблено и слегка опущено. Вес остается на правой ноге. Взгляд устремлен на указательный палец левой руки. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 82).

Ощущения: Чувство распираania и тепла в правой ноге.

Практическое применение: Если противник собирается нанести удар правой рукой в ваше левое ухо, перехватите его руку, "прилипнув" своей левой ладонью к сгибу его предплечья. Следует обратить внимание на то, что не нужно толкать руку наружу, применяя силу. Нужно направить правую ладонь так, чтобы она напрягла силу по диагонали вниз и назад-вправо (нужно представить, что рука ладонью опирается о землю). Эта рука вместе с двумя ногами образует треугольник. (Рис. 10/1,10/2).

**2 движение:** "скручивание" левой рукой вниз.



... Рис. 82



Рис. 83



Рис. 84



Рис. 10/1



Рис. 10/2

Двигайте левую руку по окружности влево и вниз, до тех пор, пока она не остановится над правым коленом, ладонь смотрит вправо, концы пальцев вниз. В это же время правая рука движется по восходящей кривой, пока не остановится перед левым ухом, ладонью наружу, концы пальцев направлены вверх. Вес остается на правой ноге, глаза смотрят прямо вперед, внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 83, 84, 85).



Рис. 85



Рис. 86



Рис. 87



Рис. 10/3



Рис. 10/4

Ощущения: Чувство распирания и тепла в правой ноге, ощущение вибрации в ладонях.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, противник пытается теперь нанести удар левой рукой в ваше правое ухо. Правой рукой поддержите и поднимите вверх и влево его левый локоть. Внутренняя сторона вашей правой руки должна приблизиться к левому уху. В то же время "прилипните" левой ладонью к его правому предплечью и двигайте его назад-вправо, покуда внутренняя сторона руки не приблизится к наружной стороне правого колена. Тело противника будет повернуто, и он лишится равновесия. (Рис. 10/3, 10/4).



Рис. 10/5



Рис. 10/6

**3 движение:** Шаг левой ногой вперед.

Расслабьте левое колено и сделайте шаг левой ногой вперед, касаясь пяткой земли. Вес на правой ноге. Взгляд направлен вперед и влево. Внимание остается сосредоточенным на ладони правой руки. (Рис. 86).

Ощущения: Усиливающееся чувство тепла и распирания в правой ноге.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, сделайте шаг левой ногой вперед-влево, чтобы зафиксировать ногу противника. (Рис. 10/5).

**4 движение:** Удар левым локтем.

Расслабьте оба локтя. Опустите правую руку вправо, левая рука поднимается вперед-влево, опустите пальцы левой ноги на землю в тот момент, когда левая и правая ладони в ходе своего движения будут находиться на ближайшем расстоянии одна от другой. Затем согните левое колено, в то время, когда руки продолжают свое движение. Левая рука поднимается до тех пор, пока ее запястье не окажется на уровне плеча, ладонь повернута внутрь, правая рука опускается назад-вниз до тех пор, пока ее ладонь не окажется на уровне лодыжки. Вес на левой ноге. Вы находитесь в левосторонней стойке всадника. Взгляд направлен на указательный палец левой руки. Сосредоточьтесь на правой ладони. (Рис. 87).

Ощущения: Чувство распирания и тепла в левой ноге. Ощущение вибрации в обеих ладонях.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, когда руки и ноги противника зафиксированы, разведите руки влево-вперед и вправо-назад, сгибая в то же время левое колено. Это и есть позиция наклонного полета. Ваш противник тут же упадет назад. (Рис. 10/6, 10/7, 10/8)



Рис. 10/7



Рис. 10/8

## Позиция 11. Поднять руку вверх (4 движения).

Объяснение названия: Рука двигается вверх, как бы поднимая что-то.

**1 движение:** Повернуться влоборота направо.

Перенесите взгляд с левого указательного пальца вправо-вперед, туловище поворачивается вправо, пока вы не встанете лицом к югу. В это же время приподнимите слегка правую пятку, чтобы развернуть ступню на пальцах влево (к югу) и присядьте слегка назад. Одновременно двигайте левую руку, пока большой палец ее не окажется у правой подмышки и передвиньте правую руку в направлении левого колена. Затем слегка разверните правый носок в направлении на юг, ступня в это время пяткой касается земли, чтобы пальцы ноги были направлены на юго-запад. Передвигайте правую руку влево, пока ее большой палец не окажется на уровне кончика носа, ладони обеих рук обращены по диагонали друг к другу. Вес остается на левой ноге, взгляд направлен вперед поверх большого пальца правой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 88, 89).

Ощущения: Чувство тепла и распираия в левой ноге. Ощущение вибрации в обеих ладонях.

Практическое применение: Если противник наносит удар левым кулаком в ваш правый бок, "прилипните" к его левому запястью правой ладонью и к его левому локтю своим правым локтем. Теперь поверните верхнюю часть тела немного вправо, слегка втягивая живот, чтобы подвинуть туловище немного назад. Противник будет слегка приподнят вами. (Рис. 11/1, 11/2, 11/3).

**2 движение:** Нажим левой рукой.

Опустите правую стопу полностью на землю, согните правое колено, распрямите левую ногу, чтобы встать в стойку лучника. Одновременно



Рис. 88



Рис. 89



Рис. 90

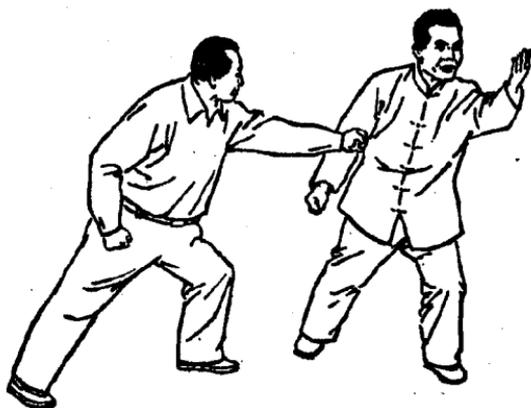


Рис. 11/1

расслабьте правую руку, опустите ее на уровень плеча, локоть и пальцы ее при этом должны быть расположены горизонтально, ладонь направлена вовнутрь. Теперь нажмите левой ладонью на внутреннюю сторону правого запястья, пальцы левой руки направлены вверх, указательный палец на уровне носа. Смотрите прямо в направлении указательного пальца левой руки. Вес на правой ноге. Внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 90).

Ощущения: Вся ваша энергия исходит из ступней, проходит через ноги, поясницу, достигает спины и двигается к пальцам рук. Вы должны почувствовать в себе единую силу.

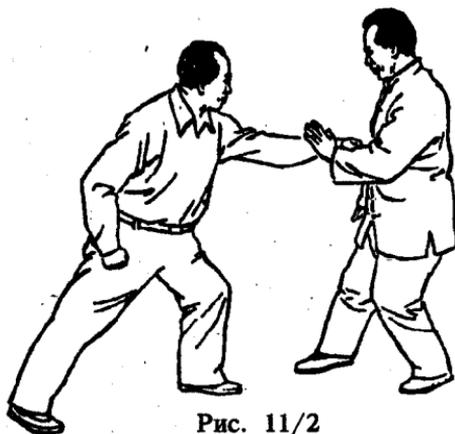


Рис. 11/2



Рис. 11/3



Рис. 11/4

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, согните правую руку под углом в 90 градусов, так чтобы наружная сторона предплечья вступила в контакт с грудью противника. Перенесите левую руку ко внутренней стороне правого запястья и нажмите вперед обеими руками. Глаза смотрят прямо вперед. Противник будет далеко отброшен. (Рис. 11/4, 11/5).

3 движение: Левая рука поднимается вверх.

Передвиньте правую руку немного вправо, сдвинув пальцы вместе и направив их концы вниз, чтобы кисть приняла оюрму крюка. В это время, поднимая правое запястье, распрямите тело, перенося его вес пол-



Рис. 11/5



Рис. 11/6

ностью на правую ногу. Левая стопа придвигается к правой. Опускайте левую руку пока большой палец не окажется на уровне пупка, ладонь направлена вниз, пальцы вправо. Взгляд сосредоточен на правом запястье, внимание сконцентрировано на правой ладони. (Рис. 91).

Ощущения: Когда пальцы правой руки соединяются вместе, чувствуется напряженность в правой голени; в центре правой ладони ощущение вибрации.

Практическое применение: Если противник наносит правым кулаком удар в грудь, приблизьте левую руку, ладонью вниз, к его правому предплечью, затем разверните вашу ладонь вверх, чтобы толкнуть его запястье вниз. Тем временем расслабьте пальцы правой руки, чтобы она приняла форму крюка и нанесите удар в шею противника запястьем. (Рис. 11/6).

4 движение: Разогнуть правое запястье.

Поднимите правую руку вверх, поворачивая ее вслед за мизинцем. Разожмите пальцы, поднимите правую руку над головой, ладонью вверх, пальцы направлены влево. Тело выпрямляется, следуя за правой рукой. Теперь направьте свой взгляд снизу большого пальца правой руки. Вес на правой ноге, носок левой ноги слегка касается земли. Внимание направлено на правую ладонь. (Рис. 92).

Ощущения: Чувство комфорта и легкости в груди, ощущение тепла и вибрации в обеих ладонях.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, если противник ушел от вашего удара в шею, отклонившись назад, вы може-



Рис. 91



Рис. 92

те разжать кисть и, повернув ладонь вверх, нанести еще один удар в его шею. (Рис. 11/7).



Рис. 93



Рис. 11/7

### Позиция 12. Аист расправляет крылья (4 движения).

Объяснение названия: Позиция имитирует движения аиста, расправляющего крылья. Используется как для укрепления здоровья, так и для защиты от противника.

*1 движение:* Толчок ладонью, сгибая тело.

Зафиксировав взгляд на указательном пальце правой руки, постепенно сгибайтесь вперед, ладонь руки при этом направлена наружу. Когда рука опустится до уровня плеча, перенесите взгляд на указательный палец левой руки и еще больше опустите вниз левую ладонь, больше при этом не сгибаясь. Нагибая туловище, держите колени выпрямленными. Теперь передвиньте левую стопу слегка вперед, полностью опустите ее на землю, но большая часть веса остается на правой ноге. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 93).

Ощущение: Сухожилия обоих колен испытывают ноющую боль, обе ладони чувствуют тепло.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, если вы не попали рукой в шею противника, вы можете слегка нагнуть туловище вперед, чтобы нанести удар правой ладонью в лицо противника, причем ладонь движется по кривой по направлению вверх, вперед и вниз. В это же время передвиньте правую стопу немного вперед. Противник будет отброшен назад. (Рис. 12/1).

*2 движение:* Нагнуть тело влево.



Рис. 94



Рис. 95

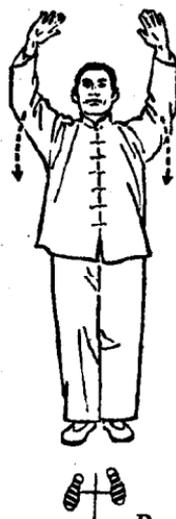


Рис. 96

Расслабьте левое колено, опустите пальцы левой руки вниз (взгляд по-прежнему направлен на указательный палец левой руки), разверните ладонь влево, затем постепенно наружу, пока она не окажется направленной на восток у внешней стороны левой ноги. Перенесите взгляд на средний палец левой руки. Правая ладонь поворачивается к востоку вслед за левой. (При этом верхняя часть тела нагибается). Вес перенесен на левую ногу, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 94).

Ощущения: Грудная клетка расширена, ощущение вибрации в ладонях, в сухожилиях позади левого колена ощущается тепло, распирание и ноющая боль.

Практическое применение: Если противник атакует ваше лицо с левой стороны своей правой ладонью, или захватывает вашу шею, вы наклоняете верхнюю часть тела влево, одновременно заводя правую ладонь под его правое предплечье чтобы захватить его запястье правой рукой или прижаться к нему вашим правым запястьем. Нужно обратить внимание на то, чтобы контакт с его запястьем не терялся. (Рис. 12/2, 12/3, 12/4).

**В 3 движении:** Левая рука поднимается вверх.

Следуя за средним пальцем, левая рука поднимается вверх, вытянувшись во всю длину. Левое предплечье оказывается над головой, ладонью вперед (на юг). Одновременно правая рука также движется над головой, ладонью вперед. Пальцы обеих рук направлены вверх. Взгляд направлен вперед и вверх в промежуток между ладонями. Вес распределен поровну между двумя ногами, внимание сосредоточено на ладонях.

Рис. 95, 96).



Рис. 12/1



Рис. 12/2

Ощущения: Чувство легкости в грудной клетке. Ощущение распира-  
ния и тепла в кончиках пальцев.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, захва-  
тив правой рукой его правое запястье, или прижав свое правое запястье  
к его правому запястью, в любом случае "прилипните" к наружной сто-  
роне его правой руки своей левой рукой и поднимайте ее, пока ваш ле-



Рис. 12/3



Рис. 12/4



Рис. 97



Рис. 98



вый локоть не окажется немного выше, чем его правый локоть. (Рис. 12/5).

4 движение: Локти опускаются вниз.

Расслабьте коленные суставы и постепенно присядьте, затем расслабьте плечи, локти, поясницу и бедра. Следуя приседанию, опускайте локти вниз, развернув ладони вовнутрь, пока запястья не окажутся на уровне плеч. Вес поровну на обеих ногах. Смотрите вперед между ладоней. Внимание сосредоточено на концах пальцев обеих рук. (Рис. 97).

Ощущения: Чувство легкости и удобства во всем теле. Обе ладони теплые, в концах пальцев чувствуется распирание.



Рис. 12/5



Рис. 12/4

Практическое применение: Продолжая предыдущее действие, когда ваш левый локоть приблизится к его правому локтю, разверните левую руку ладонью внутрь, в то же время "прилипните" своей правой рукой к его правому запястью, поворачивая правую ладонь, надавите запястьем вниз и затем вытяните его кверху. Одновременно опустите левый локоть ладонью внутрь. В это же время слегка присядьте. Поскольку локоть противника подвергается давлению со стороны вашего опускающегося локтя, он должен упасть вниз. (Рис. 12/6).

### **Позиция 13. Втыкать иглу в дно моря (4 движения).**

Объяснение названия: Здесь пальцы сравниваются с иглой, которая колет точку в области подмышки, называемую "Дно моря". Однако, в современной практике обычно не пользуются этим быстрым движением, но наносят удар вниз, как бы втыкая иглу в дно моря. В описании движений автор придерживается обычной практики, но в практическом применении 4 движения данной позиции сохранено воздействие на эту точку.

*1 движение:* Левая рука толкает вниз.

Левая рука производит толчок вниз и влево, пока полностью не распрямится, как будто бы она легла на что-либо. Одновременно расслабьте правое запястье, оставляя его у правого уха, ладонью вниз, пальцы направлены вперед. Верхняя часть тела поворачивается влево, следуя за взглядом, сосредоточенным на указательном пальце левой руки. Вес на правой ноге. Сосредоточьтесь на левой ладони. (Рис. 98).

Ощущения: Чувство тепла и распирания в правой ноге. Ощущение вибрации в обеих ладонях.

Практическое применение: Если противник наносит правой ногой удар в вашу левую ногу, дождитесь того момента, когда он поднимет колено, и затем опустите на него свою левую ладонь, не употребляя силу. Если он будет настаивать на проведении удара, то будет отброшен назад. (Рис. 13/1).

*2 движение:* Правая рука толкает вперед.

Сделайте левой ногой полшага влево (на восток), пяткой касаясь земли, затем опустите всю стопу на землю и согните колено, становясь в левостороннюю стойку лучника. В то же время правая рука, следуя за средним пальцем, наносит удар вперед (на восток), ладонь направлена наружу, большой палец на одной линии с кончиком носа. В это же время развернитесь на правой стопе таким образом, чтобы пятка слегка повернулась наружу. Левая рука остается у наружной стороны правого колена. Вес тела на левой ноге. Взгляд направлен вверх большого пальца правой руки. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 99, 100).



Рис. 99



Рис. 100

Ощущения: Чувство тепла и распирания в левой ноге. Ощущение вибрации в обеих ладонях.

Практическое применение: Уловите момент, когда противник опустил ногу после того, как у него не вышел удар. Сделайте шаг вперед таким образом, чтобы ваше левое колено прижалось ко внутренней стороне его правого колена. Нанесите удар правой рукой в лицо или грудь. Противник будет отброшен. (Рис. 13/2).

3 движение: Правая рука вытягивается вперед.



Рис. 13/1



Рис. 13/2



Рис. 101



Рис. 102

Присядьте назад, чтобы перенести вес тела на правую ногу. Одновременно расслабьте правое запястье, чтобы пальцы были направлены вперед, а ладонь смотрела влево. Смотрите вперед вверх большого пальца правой руки. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 101).

Ощущения: Правая нога вросла в землю, ощущение вибрации в правой ладони и левой стопе.



Рис. 13/3

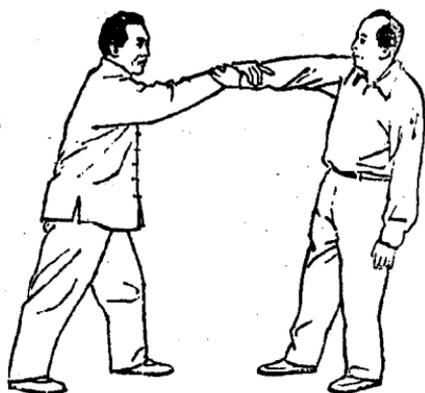


Рис. 13/4

Практическое применение: Если противник захватил ваше правое запястье и тянет его на себя, следуйте этому движению, расслабьте правое плечо и локоть правой руки, слегка переместите верхнюю часть тела назад, чтобы копчик находился на уровне правой пятки, затем присядьте вниз. Таким образом не противник притянет вас к себе, а вы его. (Рис. 13/3, 13/4, 13/5).

4 движение: Правая рука указывает вниз.

Расслабьте поясницу и правый локоть. Опустите правую руку вниз между колен, ладонь смотрит влево, пальцы направлены вниз. В то же время левая рука, следуя за указательным пальцем, двигается вперед и вверх до уровня плеча, затем опускает локоть, чтобы передвинуть левую ладонь к правому уху, ладонь направлена наружу, пальцы смотрят вверх. В это же время расслабьте левое колено, подтяните левую ногу к правой, слегка касаясь земли носком. Вес остается на правой ноге. Взгляд направлен прямо вперед. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 102).

Ощущения: Чувство распираия, тепла и ноющей боли в правой ноге.

Практическое применение: Когда ваше правое запястье захвачено противником, нанесите левой рукой удар в область его подмышки. Затем опустите правую руку вниз, как бы втыкая ее в землю. Левая рука в это время двигается к правому уху ладонью наружу. Согните колени. Противник упадет вперед на колени. (Рис. 13/6).

## Позиция 14. Развернуть веер (2 движения).



Рис. 13/5



Рис. 13/6

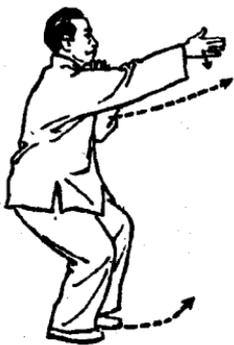


Рис. 103



Рис. 104

Объяснение названия: Позиция получила свое название от веерообразного движения поясницы и рук. Поясница уподобляется основанию, а руки - боковым сторонам сложенного веера. Распрямление рук вследствие вращения поясницы похоже на внезапное раскрытие веера.

1 движение: руки вытягиваются вперед.

Не перенося веса тела, поднимите правую руку на уровень плеча, ладонь направлена влево, левая рука передвигается от правого уха в поло-



Рис. 105



Рис. 14/1

жение под правой рукой, ладонью вверх. Обе руки вытяните вперед. В это же время правая ладонь поворачивается вниз. Расстояние между ладонями около 10 см. Переместите левую ногу вперед, пяткой касаясь земли. Взгляд направлен на указательный палец правой руки. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 103, 104).

Ощущения: Чувство распирания и ноющей боли в правой ноге.

Практическое применение: Если противник наносит правым кулаком удар в вашу грудь, прижмите правую ладонь к наружной стороне его локтя и поднимите его вверх. Одновременно поверните туловище немного вправо, сделайте шаг левой ногой вперед, чтобы ваше левое бедро вступило в контакт с его правым бедром. Противник потеряет равновесие. (Рис. 14/1, 14/2).

2 движение: Левая рука толкает вперед.

Поверните левый носок вправо и опустите всю стопу на землю. Толкните левой рукой вперед, ладонь направлена наружу, пальцы вверх. Поднимите правую руку вправо и назад, локоть согнут, указательный палец на уровне правой брови. Одновременно опустите верхнюю часть тела, расслабив поясницу, поверните правую пятку влево, встаньте в стойку всадника. Вес распределен поровну между двумя ногами. Смотрите вперед поверх указательного пальца левой руки. Внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 105).

Ощущения: Чувство комфорта в груди, ноги вросли в землю и полны энергии.

Практическое применение: Продолжая предыдущее действие, опуститесь в стойку всадника и атакуйте противника левой рукой в область правой подмышки или в правый бок. (Рис. 14/3).

### **Позиция 15. Развести ступни влево и вправо (12 движений).**



Рис. 14/2



Рис. 14/3

Объяснение названия: Позиция названа так потому, что при проведении удара левой ногой левая ступня удаляется от правой, и наоборот. Эта позиция также напоминает крылья, расправляемые птицей, поэтому называется еще "Ноги подобные крыльям".

1 движение: Сведение расслабленных ладоней.

Приблизьте левую руку к груди ладонью вверх. Разверните правый носок внутрь. Одновременно, расслабив правую руку, переместите ее по направлению к себе на уровень плеча, ладонь направлена вниз и находится под левой ладонью (на расстоянии около 20 см). Выпрямите поясницу, придвиньте левую ногу к правой (на расстояние около 3,5 см от правой стопы), носком слегка касаясь пола. Вес теперь на правой ноге, взгляд сосредоточен на указательном пальце правой руки, внимание сконцентрировано на правой ладони. (Рис. 106).

Ощущения: Чувство тепла в правой ноге. Ощущение тепла и вибрации в ладонях.

Практическое применение: Если противник наносит правым кулаком



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108

удар в живот или грудь, встретьте его запястье кривой, образуемой большим и указательным пальцами левой руки. Представьте, что его правая рука - это вожжи, при помощи которых управляют лошадью. Это поможет вам сохранить равновесие и почувствовать малейшие перемены в позиции противника (Рис. 15/1).

2 движение: Удар руками вправо.

Расслабьте правое колено и присядьте на нем как можно ниже, таким образом вы легко сможете сделать шаг вперед левой ногой, сначала ка-



Рис. 15/1



Рис. 15/2

саясь пола пяткой, а затем всей стопой. Перемещая вес тела вперед и разворачивая тело немного влево, перенесите правую руку влево так далеко, как только возможно. Затем, поворачивая туловище немного вправо, направьте правую руку по окружности вправо к сгибу правой руки, ладонь направлена вниз. Левая рука движется вперед и вправо к сгибу правой руки, ладонь направлена вверх. Ваш вес на левой ноге, взгляд направлен на указательный палец правой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 107, 108).

Ощущения: Чувство тепла и распирания в левой ноге. Ощущение Вибрации в левой ладони и подъеме правой стопы.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, когда вы "прилипли" левой ладонью к правому запястью противника, сделайте шаг вперед левой ногой и легко коснитесь его шеи у плеча вашей правой рукой (ладонью вниз). Противник будет опрокинут, т. к. он потерял равновесие. (Рис. 15/3).

К 3 движение: "скручивание" правой рукой назад.

Передвигайте правую руку влево, пока тыльная сторона кисти не окажется у наружной стороны левого колена. Одновременно левая рука поднимается вправо к правому уху. Но перед тем, как правая рука достигнет левого колена, в то время, когда она проходит точку между коленями, верхняя часть тела поворачивается влево, взгляд следует за правым указательным пальцем, поэтому голова слегка наклоняется и Вворачивается влево. В это же время поверните правую пятку, прижимая ее к земле. Вы стоите в левосторонней стойке всадника. Вес остается на левой ноге. Взгляд направлен через указательный палец правой руки к внутренней стороне правой ступни. Внимание сосредоточено на ладони. (Рис. 109).



Рис. 15/3



Рис. 15/4

Ощущения: Чувство распирания, тепла и ноющей боли в правой ноге. Мышцы обратной стороны правого колена чувствуют ноющую боль в результате растяжения.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, когда вы слегка коснулись правого плеча противника, ваша правая рука проходит поверх тыльной стороны его шеи, слегка касается его левого плеча и поворачивает его так, чтобы его левая рука двигалась к вашему левому колену. Одновременно вы поднимаете вашу левую руку вправо, захватив



Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 15/5



Рис. 15/6

его правое запястье и "прилипнув" к нему, пока ваша левая рука не окажется у правого уха. Противник будет брошен на землю. (Рис. 15/4).

4 движение: Скрестить руки.

Поверните правую ладонь к себе, затем поднимите правую руку по дуге вверх, одновременно вращая запястье, покуда оно не окажется на уровне плеча, ладонью наружу. Одновременно двигайте левую руку слегка вперед, покуда она не скрестится с правым запястьем, находясь снаружи от него. Обе ладони обращены наружу. Вес на левой ноге. Взгляд направлен вверх рук. Внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 110).

Ощущения: Чувство комфорта и легкости в груди. Ощущение тепла и расширения в кончиках пальцев.

Практическое применение: Если противник хочет ударить вас правой рукой в голову, захватите его запястье левой рукой. Затем прижмите правую руку снизу и снаружи к его правому предплечью, таким образом блокируя и захватывая его руку скрещенными руками. (Рис. 15/5).

5 движение: Поднять руки вверх.

Поднимите обе руки вверх над головой, следуя за мизинцами, соответственно поднимая верхнюю часть тела, поднимите правое колено на уровень бедра, правая стопа естественным образом свисает вниз. Теперь вы стоите на левой ноге. Смотрите вперед между поднятых запястий. Сосредоточьтесь на левой ладони. (Рис. 111).

Ощущения: Левая нога прочно вросла в землю. Чувство тепла и расширения в кончиках пальцев.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, поднимите руки, блокирующие правое предплечье противника. Одновременно



Рис. 15/7

менно поднимите правое колено, готовясь провести удар ногой. (Рис. 15/6).

6 движение: Развести руки.

Разведите руки в стороны, образуя угол примерно в 135 градусов, правая рука движется вперед-вправо, левая - назад-влево, пока они не окажутся на уровне плеч. Правая ладонь смотрит вперед, пальцы направлены вбок; одновременно правая нога наносит удар вперед-вправо, стопа напряжена, пальцы ноги направлены вперед, правая нога параллельна правой руке. (Рис. 112).

Ощущения: Пальцы левой ноги захватили землю, энергия в правой ноге проходит до кончиков пальцев. Чувство тепла в обеих ладонях.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, т.е. отразив удар противника, теперь нанесите удар правой ногой в грудь противника, одновременно отдергивая левую руку назад. (Рис. 15/7).

7 движение: Расслабленные ладони сближаются.

Расслабьте левое колено, поясницу и нижнюю часть тела. Опустите правую пятку на землю, одновременно расслабляя оба локтя. Передвиньте правую руку вправо-назад. Она должна достичь правого колена, ладонь направлена вверх, концы пальцев - влево. Левая рука поднимается вправо-вперед, пока не окажется над правой рукой, верхняя часть тела одновременно поворачивается немного вправо. Теперь левая ладонь смотрит вниз, концы пальцев направлены вправо, обе ладони расслаблены и обращены одна к другой по диагонали. Вес на левой ноге. Взгляд направ-



Рис. 112



Рис. 113

лен на большой палец левой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 113).

Ощущения: Чувство тепла и распираания в левой ноге, ощущение тепла и вибрации в ладонях.

Практическое применение: Если противник наносит левым кулаком удар в грудь, "прилипните" правой рукой, ладонью вверх, к его запястью. Представьте, что его рука - это вожжи. (За иллюстрациями обра-



Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116

щайтесь к 1 и 2 движениям данной позиции, учтя только, что это движение делается в зеркальном отражении).

**8 движение:** Удар руками влево.

Повторите 2 движение данной позиции, но в зеркальном отражении. (Рис. 114).

**9 движение:** "скручивание" левой рукой назад.

Повторите 3 движение данной позиции, но в зеркальном отражении. (Рис. 115).

**10 движение:** Скрестить руки.

Повторите 4 движение данной позиции, но в зеркальном отражении. (Рис. 116).

**11 движение:** Поднять руки вверх.

Повторите 5 движение данной позиции, но в зеркальном отражении. (Рис. 118).

12 движение: Развести руками. Повторите 6-ое движение "развести руками" этой позиции за исключением обратного ка левой и правой



Рис. 117



Рис. 118

(Рис. 118).

**Позиция 16. Повернуться и ударить пяткой. (4 движения).**

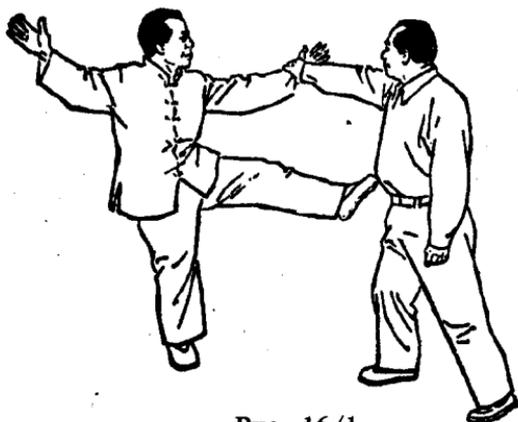


Рис. 16/1

Объяснение названия: Позиция называется так потому, что в нее входят поворот на 180 градусов на одной ноге и удар пяткой.

**1 движение:** Скрестить кулаки.

Расслабьте левое колено, чтобы голень свободно свисала вниз, расслабьте предплечья и сожмите руки в кулаки начиная с мизинцев. Скрестите запястья перед грудью, левый кулак поверх правого, ладони обращены внутрь. Вес на правой ноге. Смотрите вперед в промежуток между кулаками. Сосредоточьте внимание на правом кулаке. (Рис. 119).

Ощущения: Правая голень напряжена, в ней чувствуется прирост силы, ощущение легкости в грудной клетке.

Практическое применение: Если противник правой рукой захватил левое запястье или наносит удар в лицо, сожмите руки в кулаки, согните их в предплечьях и опустите локти. Одновременно сближайте руки и скрестите их перед грудью, левая голень свободно висит. Противник будет захвачен вами. (Рис. 16/1, 16/2).

2 движение: Поднять колено и повернуть туловище.

Поднимите правое колено назад-влево (до уровня бедренного сустава). Разворачиваясь на правой пятке, поверните тело влево-назад на 180 градусов (к западу), не меняя положения рук. Вес тела на правой ноге, взгляд все так же направлен между кулаков, внимание сосредоточено на правом кулаке. (Рис. 120).

Ощущения: Легкость в грудной клетке, энергия в спине и пояснице, чувство легкости во всем теле.



Рис. 119



Рис. 120



Рис. 121

Практическое применение: Если противник наносит удар в вашу голову сзади правым кулаком, быстро повернитесь влево и блокируйте его кулак своими скрещенными руками. Обращайте внимание на собственное равновесие. (Рис. 16/3, 16/4).

3 движение: поднять руки вверх.



Рис. 16/2



Рис. 16/3



Рис. 122



Рис. 123

Расслабьте предплечья, поднимите кулаки вперед, разворачивая ладони наружу и разжимая кулаки. Пальцы направлены вверх. Вес тела на правой ноге. Смотрите прямо вперед. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 121).

Ощущения: Чувство расpiration и тепла в правой ноге и пальцах рук.



Рис. 16/4



Рис. 16/5

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, повернув тело, прочно прижмите свою правую руку к его правому запястью, поднимите обе руки, блокируя его правое предплечье и будьте готовы к атаке. (Рис. 16/5).

4 движение: Развести руки.

Развести руки вверх и в стороны до уровня плеч, левая ладонь смотрит вправо, пальцы направлены вперед, правая ладонь направлена вперед, пальцы направлены вбок, руки разведены под углом в 135 градусов. Одновременно проведите левой пяткой удар вперед-влево, левая нога параллельна левой руке. Вес тела на правой ноге. Взгляд направлен на большой палец левой руки, внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 122).

Ощущения: Пальцы правой ноги вцепились в землю, сила правой ноги переходит в пятку. Чувство тепла в обеих ладонях.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, подняв руки вверх, прижмите правую руку к его правому запястью, направляя левую ладонь ему в лицо. Одновременно ударьте левой пяткой в его бедренный сустав. Он будет отброшен далеко назад. (Рис. 16/6).

### **Позиция 17. Шагнуть вперед и ударить вниз (6 движений).**

Объяснение названия: Сделав шаг вперед, вы наносите правым кулаком удар вниз, как бы держа в нем молодое деревцо и сажая его в воображаемую ямку перед левой ногой.

1 движение: Левая рука толкает вниз.

Расслабьте правое колено и поясницу. Опустите левую ногу на землю, пятка касается пола, носок направлен вверх. Следом за левой ногой опустите вниз левую руку, ладонь ее должна находиться на одной вертика-

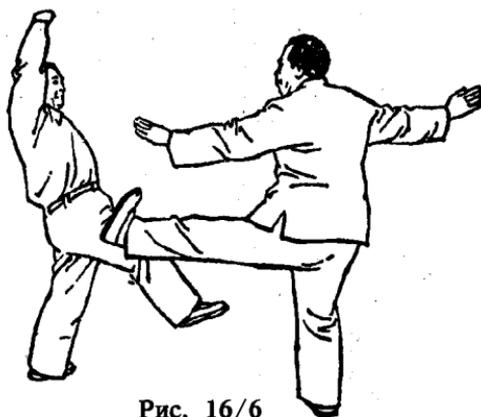


Рис. 16/6

ли с левым носком. Одновременно расслабьте правое запястье и поднимите его к правому уху. Вес тела на правой ноге. Взгляд следует за левым указательным пальцем. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 123).

Ощущения: Чувство распираия, тепла в правой ноге. Ощущение вибрации в правой ладони и подъеме левой стопы.

Практическое применение: Если противник наносит правым кулаком удар в грудь и делает шаг вперед правой ногой, прижмите свою левую ладонь к средней части его предплечья, одновременно выдвиньте левую ногу в промежуток между ногами противника, пяткой касаясь пола, вес остается на правой ноге, поднимите свое правое запястье к уху, готовясь к удару. (Рис. 17/1).

2 движение: Правая рука толкает вперед.

Опустите левую стопу на землю и согните левое колено, вставая в левостороннюю стойку лучника. Одновременно проведите толчок правой рукой вперед (на запад), следуя за безымянным пальцем, ладонь направлена наружу, большой палец на уровне кончика носа. В то же время развернитесь немного на правой пятке. Теперь левая рука находится у наружной стороны левого колена, ладонью вниз, пальцы направлены вперед. Вес на левой ноге. Взгляд направлен вверх большого пальца правой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 124).

Ощущения: Чувство распираия, тепла и ноющей боли в левой ноге. Ощущение вибрации в обеих ладонях.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, после того, как вы левой рукой отвели правое предплечье противника, вы можете толкнуть его правой рукой в лицо, одновременно опуская левую



Рис. 17/1



Рис. 17/2



Рис. 124



Рис. 125

ногу на землю и перенося на нее вес тела. Противник будет опрокинут. (Рис. 17/2).

3 движение: Правая рука толкает вниз.

Двигайте правую руку вниз и вперед к левому колену, в то же время расслабляя левое запястье и поднимая его к левому уху. Одновременно расслабьте правое колено, сделайте правой ногой шаг вперед, касаясь пяткой земли. Правая ладонь находится на одной вертикали с правым носком. Вес остается на левой ноге, взгляд направлен на указательный палец правой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 125).

Ощущения: Чувство тепла и распирания в левой ноге.

Практическое применение: Если противник наносит левой рукой удар в лицо, причем его левая нога выставлена вперед, толкните его в сгиб левого предплечья, одновременно делая правой ногой шаг вперед, чтобы за-



Рис. 17/3



Рис. 17/4



Рис. 126



Рис. 127

фиксировать его левую ногу. Поднимите левую руку к уху, чтобы подготовить удар. (Рис. 17/3, 17/4).

4 движение: Левая рука толкает вперед.

Подняв голову и глядя прямо вперед, выпрямите поясницу и присядьте на правую ногу, чтобы встать в правостороннюю стойку лучника. В это же время выдвиньте левую руку вперед, ладонью наружу, большой палец на уровне кончика носа. Слегка разверните левую пятку наружу, опустите правую руку немного назад к наружной стороне правого колена, ладонью вниз, пальцы направлены вперед. Вес на правой ноге, взгляд направлен вверх большого пальца левой руки, внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 126).

Ощущения: Чувство тепла, распирающего и ноющей боли в правой ноге. Ощущение вибрации в ладонях.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, отодвинув в левое предплечье противника, нанесите удар левой рукой ему в лицо. Одновременно присядьте на правую ногу и согните правое колено, встав в стойку лучника. Противник потеряет равновесие. (Рис. 17/5).

5 движение: Левая рука толкает вниз.

Повторите 3 движение данной позиции, но в зеркальном отражении. (Рис. 127).

6 движение: толчок левым кулаком вниз.

Подняв голову и посмотрев вперед, выпрямите поясницу, опустите левую стопу на землю, согните левую ногу, встаньте в левостороннюю стойку лучника. Одновременно, в то время, когда левая рука отряхивает левое колено, сожмите правую

кисть в кулак, пошлите его вниз к левой ноге одновременно со сгибанием левого колена. Левая рука при этом слегка касается правого предплечья. Вес тела на левой ноге, взгляд направлен на первый сустав указательного пальца кулака, внимание сосредоточено на тыльной стороне кулака. (Рис. 128).

Ощущение: Чувство тепла и распирания в левой ноге.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, если противник убрал левую руку и наносит удар правым кулаком, захватите правой рукой правое запястье противника и положите левую руку на его локтевой сгиб. Слегка поворачивайте обе руки таким образом, чтобы повернуть его запястье и толкнуть его в правое плечо. Согните левое колено и толкните его правое запястье в направлении своей левой стопы. Противник опрокинется и упадет. (Рис. 17/6, 17/7, 17/8).

### **Позиция 18. Поворот и бросок с помощью кулака и ладони (2 движения).**

Объяснение названия: Поворот тела на 180 градусов в сочетании с броском при помощи кулака и ладони дали имя этой позиции.

1 движение: Поднять правый кулак и обернуться

Поднимите руку вперед и вверх; когда кулак достигнет уровня глаз, поверните носок левой ноги вправо, поворачиваясь вокруг пятки, чтобы он был направлен на север. Расслабьте правый локоть и разверните его вправо. Тело вслед за рукой поворачивается к востоку. Вес на ле-



Рис. 17/5



Рис. 17/6



Рис. 128



Рис. 129



Рис. 130



вой ноге, правая пятка немного приподнята над полом. Левая рука следует за правой и прижимается к сгибу правого локтя. Во время поворота смотрите сначала на правый кулак, а в тот момент, когда правый локоть будет направлен на север, перенесите взгляд на него. Сосредоточьте внимание на точке Вай Лаогун, расположенной на правом Кулаке. (Рис. 129, 130).

Ощущения: Чувство тепла, распираения и ноющей боли в левой ноге, правый локоть полон энергии, ощущение тепла в спине.



Рис. 17/7

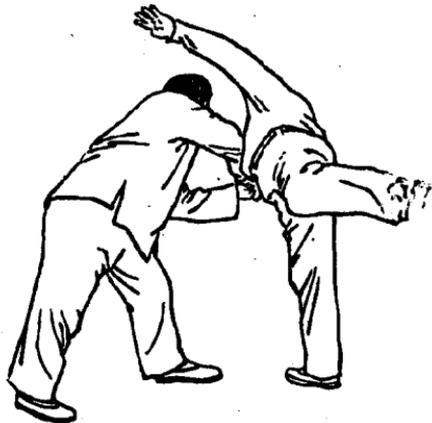


Рис. 17/8



Рис. 131



Рис. 132

Практическое применение: Если противник напал на вас сзади, повернитесь и согните руку для того, чтобы ударить его локтем в грудь. (Рис. 18/1, 18/2).

*2 движение:* Потянуть вбок и вниз.

Сделайте правой ногой небольшой шаг вперед, пяткой касаясь земли в первую очередь. Согните правое колено и встаньте в правостороннюю стойку лучника. Опустите правый кулак в позицию над правым коле-



Рис. 18/1



Рис. 18/2

ном в тот момент, когда оно сгибается, большой палец кулака находится сверху (кулак расположен вертикально), левая ладонь накрывает его. Вес на правой ноге. Когда правая нога сгибается в колене, перенесите взгляд с указательные пальца левой руки прямо вперед. Внимание сосредоточено на правом кулаке. (Рис. 131, 132).

Ощущения: Чувство тепла и распираия в правой ноге, ощущение ноющей боли в обратной стороне левого колена вследствие растягивания мышц и сухожилий.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, передвиньте правую стопу вбок, в то же время обеими руками оттягивая запястье правой руки противника вниз и на себя и перенося вес на правую ногу. Поскольку предплечье его находится в невыгодной позиции, ему ничего не остается кроме падения, иначе его рука будет сломана. (Рис. 18/3, 18/4).

### **Позиция 19. Двойной удар ногами (6 движений).**

Объяснение названиями: Традиционный высокий удар в прыжке последовательно двумя ногами дал имя этой позиции. Но в последнее время делается только один удар ногой для того, чтобы облегчить выполнение этого приема.

1 движение: Развернуть ладонь и шагнуть вперед.

Разверните левую ладонь вокруг внешней стороны правого кулака так, чтобы она оказалась под кулаком, будучи повернутой вверх. Одновременно разожмите правый кулак и поднимите его ладонью вниз на уровень груди. (Расстояние между ладонями около 20 см). Разверните верхнюю часть тела немного вправо, расслабьте левое колено и сле-





Рис. 133



Рис. 134



Рис. 135

лайте шаг вперед левой ногой, касаясь пяткой земли, носок направлен вверх. Вес тела на правой ноге. Взгляд направлен на второй сустав правой руки, внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 133, 134).

Ощущения: Чувство тепла и распираания в правой ноге, ощущение вибрации в правой ладони и левой стопе.

Практическое применение: Если противник захватил ваше правое запястье, прижмите левую руку к тыльной стороне его запястья и разверните его вниз. Одновременно разожмите правый кулак и разверни-



Рис. 19/1

те ладонь наружу. В это же время сделайте шаг вперед левой ногой, намереваясь наступить на голень противника. (Рис. 19/1, 19/2, 19/3, 19/4).

2 движение: Удар руками вправо.

Перенесите вес на левую ногу, согните левое колено, чтобы встать в левостороннюю стойку лучника. Одновременно нанесите правой рукой удар влево, а затем ей же удар по дуге вправо, ладонью вниз. Левая рука, двигаясь вперед и вправо, следует за движением правой руки к ее локтевому сгибу, ладонью вверх. Вес теперь на левой ноге, взгляд



Рис. 19/2



Рис. 19/3



Рис. 19/4

направлен на указательный палец правой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 135).

Ощущения: Чувство распирания и тепла в левой ноге, ощущение вибрации в левой ладони и подъема правой стопы.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, если противник отступил назад и избежал вашего удара ногой, вытяните вперед левую ногу, "прилипните" левой рукой к его правому запястью и потяните его вниз, одновременно нанося правой рукой удар в лицо. (Рис. 10/5, 10/6).

3 движение: скручивание левой рукой влево.

Опустите правую руку вниз, чтобы ее кисть очутилась у левого колена ладонью влево. Левая рука одновременно поднимается вверх-вправо, пока тыльная сторона ладони не окажется у правого уха. Когда правая рука минует точку, расположенную между колен, верхняя часть тела поворачивается влево, взгляд следует за указательным пальцем правой руки, из-за чего голова слегка наклоняется вниз. В это же время слегка разверните наружу правую пятку, прижимая ее к полу. Вы стоите в левосторонней стойке лучника. Вес на левой ноге, взгляд переходит от указательного пальца правой руки к внутренней стороне левой стопы. Внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 136).

Ощущения: Чувство тепла и распирания в левой ноге. Мышцы и сухожилия обратной стороны правого колена чувствуют ноющую боль от растяжения.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, если противник отступил, захватите левой рукой его правое предплечье таким образом, чтобы его указательный палец находился сверху, а боль-



Рис. 19/5

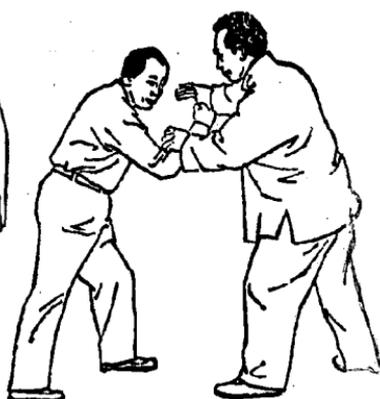


Рис. 19/6



Рис. 136



Рис. 137



Рис. 138

шой - снизу. Одновременно опустите вниз правую руку назад-влево до левого колена. Противник лишится равновесия и упадет. (Рис. 19/7).

4 движение: Скрестить руки.

Разверните правую ладонь к себе, затем поднимите правую руку по дуге влево-вперед, продолжая вращать запястье до тех пор, пока оно не достигнет уровня плеча, ладонь направлена наружу. Одновременно



Рис. 19/7



Рис. 19/8

поднимите левую руку немного вперед до скрещивания ее с правой, ладони обеих рук направлены наружу. Вес на левой ноге. Взгляд направлен вперед поверх скрещенных рук. Внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 137).

Ощущения: Чувство комфорта в груди, ощущение тепла и распирания в пальцах рук.

Практическое применение: Если противник стремится ударить вас правой рукой в голову, захватите левой рукой его правое запястье. Затем правой рукой поднимайте его правое предплечье снаружи. Заблокируйте его атакующую руку своими скрещенными руками. (Рис. 19/8).

**5 движение:** Поднять руки вверх.

Поднимите обе руки над головой, поднимая также верхнюю часть тела и правое колено, правая стопа естественным образом свисает вниз. Теперь вы стоите на левой ноге. Взгляд направлен в промежуток между поднятыми руками. Внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 138).

Ощущения: Левая нога как бы вросла в землю. Чувство тепла и распирания в кончиках пальцев.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, поднимите правое колено и ударьте им противника в живот. (Рис. 19/9).

**6 движение:** Развести руки.



Рис. 19/9



Рис. 19/10



Рис. 139

Разведите руки, сохраняя между ними угол в 135 градусов, правая рука движется вправо-вперед, левая - влево и назад, пока они не окажутся на уровне плеч. Правая ладонь обращена влево, пальцы направлены вбок. Одновременно проведите удар правой пяткой вправо-вперед, правая нога параллельна правой руке. Вес остается на левой ноге, взгляд сосредоточен на большом пальце правой руки, внимание сконцентрировано на левой ладони. (Рис. 139).

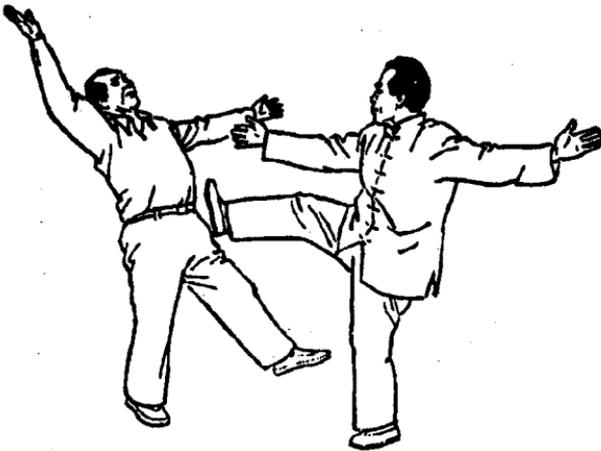


Рис. 19/11



Рис. 140



Рис. 141

Ощущения: Пальцы левой ноги вцепились в землю; мощь правой ноги передается в пятку; чувство тепла в обеих ладонях.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, если противник избежал вашего удара коленом, вы можете продолжить атаку ударом пяткой в живот. Одновременно с ногой передняя рука наносит удар ему в лицо. Вследствие этого противник будет опрокинут. (Рис. 19/10, 19/11).

## Позиция 20. Ударить тигра (4 движения).

Объяснение названия: Позиция подражает традиционным изображениям сражения с тигром.

1 движение: Руки тянутся вниз.

Расслабьте и согните правое колено, чтобы голень свободно свисала вниз. Одновременно поверните левую ладонь вниз и двигайте ее вправо, где она должна сблизиться с правой ладонью, также повернутой вниз. Нанесите обеими руками удар вперед-влево (в направлении на северо-восток), левая рука впереди, правая - сзади, большим пальцем касаясь сгиба левого локтя. Теперь расслабьте левое колено и опустите туловище как можно ниже, правая нога выпрямляется вправо-назад (в направлении на юго-запад), коснувшись пяткой земли. Вес тела на левой ноге, взгляд направлен на указательный палец левой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 140, 141).

Ощущения: Чувство расслабления и комфорта в грудной клетке, ощущение вибрации в левой ладони и правой стопе.

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, если противник отступил и наносит удар правым кулаком в грудь, захватите его правое запястье своей правой рукой, а левой рукой потяните его правый локоть назад-вправо. Противник лишится равновесия. (Рис. 20/1, 20/2, 20/3).

2 движение: Поднять кулаки вверх.

Двигая обе руки вправо, поверните правый носок и опустите его на землю ( он должен быть направлен на юг) в тот момент, когда руки



Рис. 142



Рис. 20/1



Рис. 143



Рис. 20/2

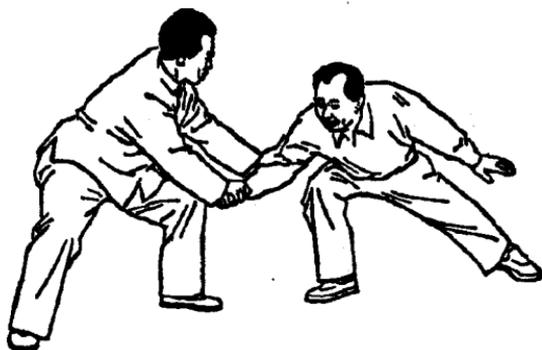


Рис. 20/3

проходят у левого колена. Когда руки достигнут точки между колен, распределите вес тела поровну на обе ноги и встаньте в стойку всадника. Затем, когда руки пройдут над правым коленом, согните его вперед и поверните левый носок вправо (к югу). Одновременно сожмите обе руки в кулаки, чтобы нанести удар вперед-вправо, правый кулак впереди, левый кулак расположен под правым. Вес на правой ноге. Взгляд направлен вперед-влево (на юго-восток), внимание сосредоточено на правом кулаке. (Рис. 142, 143).

Ощущения: Чувство тепла и распираия в правой ноге, чувство расслабления и комфорта в грудной клетке.

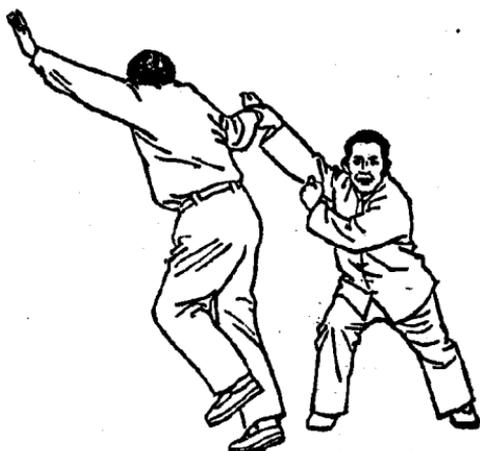


Рис. 20/4



Рис. 144



Рис. 145



Рис. 146

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, поворачивайтесь вправо, как только ваша правая пятка коснется земли (движения рук должны быть согласованными с движениями ног и поворотами тела). Противник будет отброшен далеко вбок. Затем поднимите кулаки и встаньте в стойку лучника, приготовившись равно к защите и нападению. (Рис. 20/4).

3 движение: скручивание обеими руками назад.

Поверните правый носок влево (к востоку), тело поворачивается на северо-восток. Распрямите руки на северо-восток, одновременно разжимая кулаки, правая рука впереди, левая касается большим пальцем локтя правой, ладони направлены вниз. Расслабьте правое колено и



Рис. 20/5



Рис. 20/6

опустите туловище как можно ниже, левая нога вытягивается назад, слегка касаясь земли. Вес остается на правой ноге. Взгляд переходит с правого кулака на указательный палец правой руки после того, как кулак разжался. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 144).

Ощущения: Чувство тепла, распираия и ноющей боли в правой ноге. Ощущение ползания в правой ладони и своде левой стопы.



Рис. 20/7



Рис. 147



Рис. 148

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, в том случае, если противник не был отброшен и теперь проводит толчок двумя руками в вашу грудь, захватите его левое запястье своей левой рукой, а правой рукой потяните его локоть вниз по направлению назад-влево. Одновременно левая нога делает большой шаг назад. Противник потеряет равновесие. (Рис. 20/5, 20/6, 20/7).

4 движение: Поднять кулаки вверх.

Повторите 2 движение данной позиции, но в зеркальном отражении. (Рис. 145, 146).

### **Позиция 21. Удар кулаками в уши (4 движения).**

Объяснение названия: Позиция названа в соответствии с действиями, входящими в нее.

1 движение: поднять кулаки вверх.

Отведите правый кулак от левого локтя и выпрямите правое предплечье как можно дальше вперед (тело поворачивается вслед за рукой), поднимите правое колено. Поднимите оба кулака над головой, ладонями наружу. Посмотрите в направлении правого локтя. Вес полностью на левой ноге. Внимание сосредоточено на левом кулаке. (Рис. 147).

Ощущения: Левая нога вросла в землю; чувство тепла в спине.

Практическое применение: Если противник наступает правой стопой на вашу правую ногу, поднимите кулаки над головой, правая нога лег-



Рис. 21/1

ко поднимется и избежит удара. Теперь вы стали атакующей стороной, готовой провести удар ногой. (Рис. 21/1, 21/2).

2 движение: Развести руки.

Разожмите кулаки, разведите руки вперед-вправо и назад-влево под углом около 135 градусов друг к другу. Одновременно нанесите удар правой пяткой вперед, правая нога параллельна правой руке. Вес тела



Рис. 21/2



Рис. 21/3



Рис. 149



Рис. 150

на левой ноге, взгляд направлен на большой палец правой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 148).

Ощущения: Пальцы левой стопы вцепились в землю; сила правой ноги направлена в пятку; в обеих руках чувствуется тепло.

Практическое применение: Если вы ушли от атаки противника, убрав ногу, его нога опустится на землю. Затем, разведя руки, нанесите удар ногой в бедро противника. Он упадет на землю. (Рис. 21/3, 21/4).

3 движение Руки тянутся вниз.

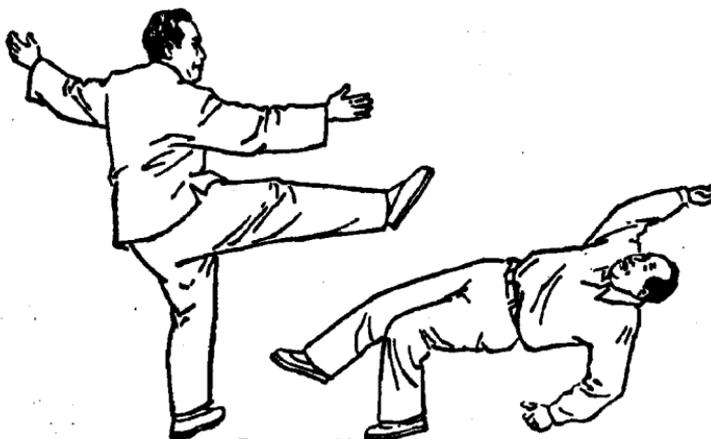


Рис. 21/4

Расслабьте левое колено и нижнюю часть туловища, слегка коснитесь земли правой пяткой. Расслабьте предплечье, передвиньте левую руку в позицию перед правым коленом, правая рука соответственно опускается вниз. Расслабляя и опуская вниз левое колено, согните оба запястья и направьте руки вниз и назад к точке Минмэнь (в центре поясницы). Расслабьте запястья и опустите правую стопу на землю, становясь в правостороннюю стойку лучника. Ваш вес теперь на правой ноге, взгляд направлен горизонтально вперед, внимание сосредоточено на правом запястьи. (Рис. 149, 150).

Ощущения: Правая нога вросла в землю, чувство расслабления и расширения в груди.

Практическое применение: Если противник захватил вас обеими руками в области поясницы, сблизьте руки и отведите их вниз, минуя грудь противника, к точке Минмэнь. Он упадет вперед. (Рис. 21/5, 21/6).

4 движение: Сблизжение кулаков.

Направьте пальцы наружу. Руки полностью распрямляются, двигаясь вслед за запястьями, влево и вправо. Достигнув уровня плеч, кисти сжимаются в кулаки, кулаки разворачиваются так, чтобы их передние части были обращены друг к другу, находясь



Рис. 21/5



Рис. 21/5



Рис. 151



Рис. 152

на расстоянии около 10 см, большими пальцами вниз. Вес остается на правой ноге. Направление взгляда не изменилось. Внимание сосредоточено на правом кулаке. (Рис. 151).

Ощущения: Чувство тепла и расpiration в правой ноге, чувство легкости в груди.

Практическое применение: Когда противник наклонился вперед, сожмите руки в кулаки и двигайте их от поясицы вперед таким образом, чтобы передними частями обоих кулаков нанести удар в оба уха противника. (Рис. 21/7, 21/8).

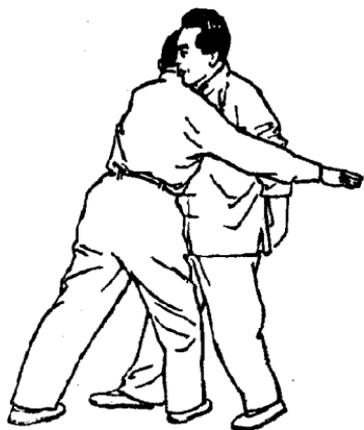


Рис. 21/7



Рис. 21/8



Рис. 153



Рис. 154

### Позиция 22. Уход и удар ногой (4 движения).

Объяснение названия: В этой позиции сначала производится поворот тела с целью ухода, а затем проводится удар ногой.

1 движение: Повернуть кулаки вправо.

Расслабьте правую пятку и поверните ее влево (носок направлен на юг), в соответствии с поворотом переместите взгляд вправо (на юго-восток), перемещая вместе с ним кулаки. Вес остается на правой ноге, левая пятка приподнята, взгляд направлен между кулаками, внимание



Рис. 22/1



Рис. 22/2

сосредоточено на обоих кулаках. (Рис. 152).

Ощущения: Чувство тепла и распирания в правой ноге, ощущение вибрации в кулаках и левой стопе.

Практическое применение: Если противник захватил ваши запястья и тянет вас к себе, одновременно намереваясь ударить правой ногой в пах, вы можете позволить ему тянуть запястья к себе, верхняя часть его тела отклонится назад. Затем вы поворачиваете туловище немного вправо, так что его удар ногой пропадает впустую и он должен будет опустить ногу на пол, оказываясь в невыгодной позиции. (Рис. 22/1, 22/2).

2 движение: Скрестить кулаки.

Поверните туловище и руки к югу. Расслабьте поясницу и опустите туловище вниз, левая нога полностью разгружена, пятка поднята. Одновременно двигайте левый кулак вправо, левое запястье "прилипает" к правому, образуя крест, ладони направлены внутрь. Вес на правой ноге, взгляд направлен прямо, внимание сосредоточено на правом кулаке. (Рис. 153).

Ощущения: Чувство распирания, тепла и ноющей боли в правой ноге, ощущение тепла в спине.

Практическое применение: Продолжая вращение тела, пока оно не повернется на 90 градусов вправо, расслабив плечи и опустив локти, вращайте предплечья вовнутрь, чтобы они образовали крест, одновременно согните левую ногу под правой, таким образом вы уклонились и вывели противника из равновесия. (Рис. 22/3).

3 движение: Поднять кулаки вверх.



Рис. 22/3.



Рис. 22/4

Поднять скрещенные руки, одновременно поднимая туловище. Когда кулаки поднимутся над головой, разведите их в стороны, ладони направлены вперед. Поднимите левое колено, вес тела на правой ноге. Смотрите прямо вперед. Внимание сосредоточено на кулаках. (Рис. 154).

Ощущения: Правая нога вросла в землю; чувство тепла в спине.

Практическое применение: Если противник не упал, но высвободил руки и опустил правую ногу вперед, вы можете поднять кулаки над головой, готовя левую ногу для удара. (Рис. 22/4).

4 движение: Развести руки и ударить пяткой.

Разожмите кулаки, разведите руки в стороны, проведите удар левой пяткой влево, левая рука параллельна ноге. Вес остается на правой ноге, взгляд направлен на большой палец левой руки, внимание сосредоточено на правой ладони.

Ощущения: Пальцы правой ноги вцепились в землю; вся сила левой ноги направлена в пятку; ощущение тепла в ладонях.

Практическое применение: Когда противник пошатнулся, нанесите удар левой пяткой в его правое бедро. Он будет далеко отброшен. (Рис. 22/5).

### **Позиция 23. Повернуться и ударить ногой (4 движения).**

Объяснение названия: В этой позиции тело поворачивается на 180 градусов перед тем, как провести удар ногой, отсюда и название.

1 движение: Левая нога поворачивается вправо.

Расслабьте левую лодыжку, перенесите взгляд на большой палец правой руки, опустите левую стопу вниз таким образом, чтобы левая



Рис. 22/5

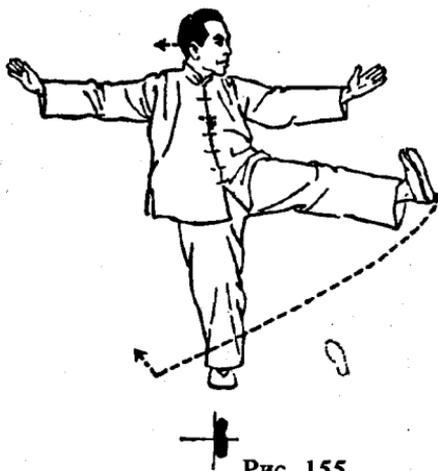


Рис. 155



Рис. 156

пятка коснулась земли справа от правой стопы. Вес на правой ноге, взгляд направлен вперед поверх большого пальца правой руки, сосредоточьте внимание на правой ладони. (Рис. 156).

Ощущения: Чувство легкости в груди, ощущение тепла в правой ладони и левой стопе.

Практическое применение: Если противник избежал удара вашей левой ноги, а сейчас собирается нанести удар правой ногой по вашей опорной ноге, вы можете опустить левую ногу (следуя движению тела) перед правой ногой, коснувшись земли левой пяткой. Таким обра-



Рис. 23/1

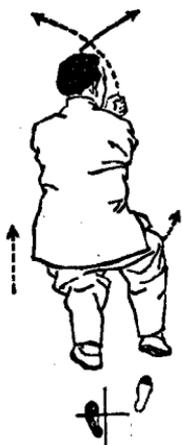


Рис. 157



Рис. 158

зом, верхняя часть вашего тела развернется на 90 градусов, уклоняясь от атаки. (Рис. 23/1, 23/2).

2 движение: Скрестить кулаки.

Поверните левый носок как можно дальше внутрь, опустите стопу полностью на землю, поворачивая тело вправо. Опустите тело вниз, приподнимите немного правое колено и правую стопу, слегка касаясь земли правым носком. Одновременно сожмите руки в кулаки, скрестите запястья правое снаружи левого, ладони смотрят внутрь. Вес перенесен на левую ногу, взгляд направлен прямо вперед, внимание сосредоточено на левом кулаке. (Рис. 157).

Ощущения: Чувство тепла и распирания в левой ноге.



Рис. 23/2



Рис. 159

Практическое применение: Опустив левую ногу на землю, продолжайте поворачивать тело на 90 градусов вправо. Скрестите предплечья, присядьте на левую ногу, слегка касаясь земли носком правой ноги. Таким образом, вы избежите атаки правой ноги противника. (Рис. 23/3).

3 движение: Поднять кулаки вверх.

Поднимите скрещенные кулаки, соответственно поднимается и верхняя часть тела. Когда кулаки поднимутся над головой, разведите кулаки в стороны, ладонями наружу. Поднимите правое колено. Смотрите вперед-вправо. Внимание сосредоточено на левом кулаке. (Рис. 158).

Ощущения: Левая нога вросла в землю, спина теплая.

Практическое применение: Когда противник опустил ногу после недавнего удара и теперь стремится нанести правым кулаком удар в



Рис. 23/3



Рис. 23/4

правый висок, вы можете защититься от него, поднимая вверх скошенные руки. Одновременно поднимите правую ногу, готовясь к удару. (Рис. 23/4).

4 движение: Развести руки и ударить пяткой.

Разожмите кулаки, разведите руки под углом 135 градусов. Нанесите удар правой ногой вправо, правая нога параллельна правой руке. Вес на левой ноге, взгляд направлен на большой палец правой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 159).

Ощущения: Пальцы левой ноги вцепились в землю; сила правой ноги направлена в пятку; обе ладони теплые.

Практическое применение: Распрямите левую руку влево, чтобы помочь правой руке нанести противнику удар в лицо. Одновременно нанесите правой пяткой удар в правое бедро противника. (Рис. 23/5).

### **Позиция 24. Нажать ладонью на лицо. (4 движения).**

Объяснение названия: Позиция названа в соответствии с составляющими ее действиями.

1 движение: Левая рука толкает вниз.

Расслабьте левое колено и поясницу, опустите вниз верхнюю часть тела. Опустите правую ногу, касаясь земли пяткой. Одновременно опустите левую руку вправо в положение между грудью и животом, ладонью вниз, пальцы направлены вправо. Одновременно согните правую руку под углом 90 градусов, ладонь обращена вверх. Вес тела на левой ноге, взгляд



Рис. 23/5



Рис 160



Рис 161



Рис 162

направлен вперед и вниз через левую руку, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 160).

Ощущения: Чувство распираания, тепла и ноющей боли в левой ноге. Ощущение вибрации в левой ладони и правой стопе.

Практическое применение: Если противник наносит правой рукой удар в грудь, "прилипните" левой рукой к его предплечью и потяните его вниз. Верхняя часть его тела наклонится вперед. (Рис. 24/1).

2 движение: Правая рука толкает вперед.

Поднимите голову и посмотрите прямо вперед, опуская правую стопу на землю и сгибая правое колено, чтобы встать в правостороннюю стойку лучника. Одновременно поверните левую руку к правому боку, ладонью вверх, вытяните правую руку на уровне правого глаза, проводя толчок вперед; ладонь при этом направлена вперед, большой палец находится на уровне кончика носа. Вес тела на правой ноге, взгляд направлен вперед поверх большого пальца правой руки, внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 161, 162).

Ощущения: Чувство распираания, тепла и ноющей боли в правой ноге, ощущение вибрации в правой ладони и левой стопе.

Практическое применение: Опустив вниз правую руку противника своей левой рукой и заставив его наклониться вперед, вы можете провести легкий толчок правой рукой в его лицо. Одновременно встаньте в правостороннюю стойку лучника. Противник будет отброшен. (Рис. 24/2, 24/3).



Рис 24/1



Рис 24/2

Рис 24/1

Рис 24/2

3 движение: Правая рука толкает вниз.

Повторите первое движение данной позиции, но в зеркальном отражении. (Рис. 163).

4 движение: Левая рука толкает вперед.

Повторите 2 движение данной позиции, но в зеркальном отражении. (Рис. 164, 165).

### **Позиция 25. Удар ногой накрест (Раскачивать рукой лотос) (4 движения).**

Объяснение названия: В этой позиции пересекаются траектории движения руки и ноги, напоминая ветер, раскачивающий лотос.



Рис 24/3



Рис 163



Рис 164



Рис 165

1 движение: "скручивание" левой рукой вправо.

Правая рука остается на месте, левая рука движается вправо, взгляд следует за ее указательным пальцем. Одновременно повернитесь на правом носке, слегка приподняв пятку, и поверните правую стопу к югу, левая стопа остается направленной на восток. Вес на левой ноге, взгляд направлен на указательный палец левой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 166).

Ощущения: Чувство вибрации в левой ладони и правой стопе, ощущение тепла в спине.



Рис 166



Рис 167



Рис 164

Практическое применение: Если противник захватил ваше правое плечо сзади своей правой рукой, прочно "прилипните" левой ладонью к его правому запястью. (Рис. 25/1).

2 движение: левая рука продолжает "скручивание".

Правая рука остается в той же позиции, левая рука продолжает двигаться вправо, приближаясь к правому уху, ладонь обращена наружу, концы пальцев направлены вверх. В то же время повернитесь на левой пятке и, следуя за левой ладонью, поверните тело на 90 градусов, оторвав правую пятку от земли. Вес тела на левой ноге, взгляд направлен прямо вперед, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 167).

Ощущения: Левая нога вросла в землю; чувство тепла в левой ладони, правой стопе и спине.

Практическое применение: Если вы "прилипли" к правому запястью противника, вы можете продолжать поворот левой руки вправо, одновременно поворачивая тело в ту же сторону. Противник будет выведен из равновесия. (Рис. 25/2).

3 движение: Поднять правую ногу.

Поднимите правую ногу влево-вперед, одновременно выпрямляя вперед левую руку на уровне плеча, ладонью вниз. Вес тела и взгляд не перемещаются. Внимание направлено на левую ладонь. (Рис. 168).

Ощущения: Чувство тепла в обеих ногах и левой ладони, чувство дыхания в кончиках пальцев левой руки.

Практическое применение: Захватив правую руку противника, вы можете поднять правую ногу, готовясь к удару. (Рис. 25/3).

4 движение: Взмах правой ногой вправо.



Рис 25/1



Рис 25/2

Взмахните правой ногой по криволинейной траектории вправо, ее носок должен оказаться на одной линии с кончиком носа. Одновременно сделайте взмах левой рукой влево, коснувшись правой стопы перед собой. Затем опустите правую ногу перед собой, пяткой касаясь пола. Левая рука продолжает движение влево-назад, пока предплечье ее полностью не распрямится. Вес тела на левой ноге. Взгляд следует за указательным пальцем левой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 169, 170).

Ощущения: левая нога вросла в землю; чувство вибрации в левой ладони и правой стопе.

Практическое применение: Подняв правую ногу, посмотрите, нет ли изменений в позиции противника. Если таковые отсутствуют, нанесите подъемом ноги удар в точку Минмэнь, в то время, как ваша ладонь бьет в шею или в точку Ифэн позади мочки уха. (Рис. 25/4).

### **Позиция 26. Отряхнуть колено и ударить в низ живота. (4 движения).**

Объяснение названия: Эта позиция идентична позиции 3 "Отряхнуть колено и сделать скрученный шаг" за исключением последнего движения, в котором вместо ладони используется кулак для нанесения удара в низ живота противника.

1 движение: Правая рука толкает вниз.

Повторите 3 движение 3 позиции. (Рис. 171; 26/1, 26/2).

2 движение: Левая рука толкает вперед.

Повторите 4 движение 3 позиции (Рис. 172; 26/3).

3 движение: Левая рука толкает вниз.



Рис 25/3



Рис 25/4



Рис 169



Рис 170

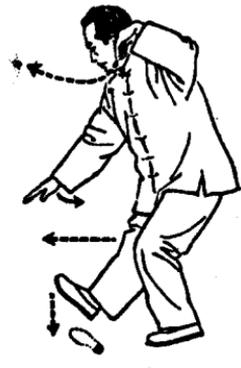


Рис 171

Повторите 5 движение 3 позиции (Рис. 173; 26/4, 26/5).

4 движение: Удар правым кулаком в низ живота.

Отведите правую руку назад и вверх, глаза следуют за ее указательным пальцем, левая рука поднимается снизу. Когда правая рука полностью выпрямлена назад, сожмите ее в кулак и двигайте его, вращая, до правого бока. Кулак расположен вертикально, взгляд перемещается на указательный палец левой руки. Опустите левую стопу полностью на землю, согните левое колено и встаньте в стойку лучника. Одновременно пошлите правый кулак вперед, проводя его над ле-



Рис 26/1



Рис 26/2



Рис 172



Рис 173

вым коленом. Левая рука касается середины правого предплечья. Ваш вес на левой ноге, взгляд направлен на правый кулак, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 174, 175, 176).

Ощущения: Чувство тепла и распирания в левой ноге; чувство комфорта и расслабления в грудной клетке; чувство тепла в спине.

Практическое применение: Если противник правым кулаком наносит удар в живот, прижмите свою левую руку к его правому локтю. Одновременно поднимите правую руку назад-вправо, затем придвиньте



Рис 26/3

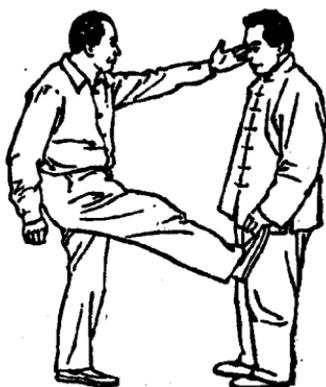


Рис 26/4



Рис 26/5



Рис 26/6

ее к правому боку. Сожмите ее в кулак и проведите удар в низ живота противника. (Рис. 26/6, 26/7, 26/8, 26/9).

### Позиция 27. Плеть (6 движений).

Объяснение названия: Когда поясница выпрямлена, макушка поднята вверх, а ноги согнуты, тело уподобляется рукоятке



Рис 174



Рис 175



Рис 176



Рис 26/7

плети, в то время как руки, простирающиеся в стороны, подобны кожаному ремню. Нисходящее движение рукоятки передает энергию ремню. Отсюда и название позиции.

1 движение: Развернуть кулак и шагнуть вперед.

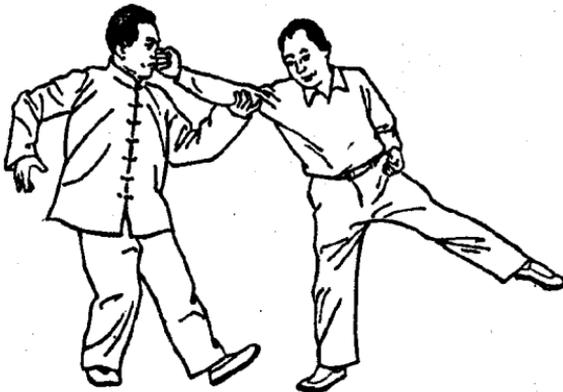


Рис 26/9



Рис 26/9

Разверните правый кулак и поднимите его вверх, левая рука прижата к правому предплечью; одновременно опустите правый локоть и выпрямите поясницу. Сделайте шаг вперед левой ногой, коснувшись пяткой земли. Вес на левой ноге, глаза направлены на правый кулак, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 177).



Рис 177



Рис 178



Рис 27/1



Рис 27/2

Ощущения: Чувство распирания, тепла и ноющей боли в левой ноге; чувство тепла в спине.

Практическое применение: Если противник захватил ваше правое запястье, опустите локоть и разверните кулак ладонью вверх. Одновременно сделайте шаг вперед правой ногой, чтобы зафиксировать его ногу. Ваша левая рука должна "прилипнуть" к его правой руке, чтобы противник не смог убрать ее. (Рис. 27/1, 27/2).

2 движение: Опустить стопу и разжать кулак.

Опустите правую стопу на землю и согните правое колено, чтобы встать в правостороннюю стойку лучника. Одновременно разожмите правый кулак, поднимая руку ладонью вверх. Вес тела на правой ноге, взгляд следует за указательным пальцем правой руки, внимание сосредоточено на точке Вай Лаогун в центре тыльной стороны правой кисти. (Рис. 178).

Ощущения: Чувство тепла и распирания в правой ноге; ощущение тепла в правой ладони и левой стопе.

Практическое применение: Теперь разожмите правый кулак и направьте ладонь пальцами вперед, одновременно распрямляя левую ногу и отталкиваясь ей от земли. Противник будет отброшен. (Рис. 27/3).

3 движение: Переместить правую руку назад.

Присядьте назад, расслабьте правый локоть, переместите правую руку назад-вправо по дуге, пока ваши глаза не окажутся на одной линии с большим и средним пальцами. Левая рука остается прижатой к правому предплечью. Вес на левой ноге, взгляд следует за указатель-

ным пальцем правой руки, внимание сосредоточено на пояснице. (Рис. 179).

Ощущения: Чувство распираия и тепла в левой ноге, ощущение ползания в обеих ладонях.

Практическое применение: Если противник наносит правым кулаком удар в грудь, направьте свое правое предплечье под его правое предплечье, затем поднимите его, следуя за указательным пальцем, назад-вправо, одновременно перенося вес на левую ногу. Противник будет далеко отброшен. (Рис. 27/4, 27/5, 27/6).

4 движение: правая рука толкает вперед.

Немного расслабив поясницу, опустите правый локоть немного вперед, разверните правый носок на 45 градусов. Одновременно проведите правой рукой толчок в направлении правого носка, ладонь повернута наружу, пальцы направлены вверх. Средний и безымянный пальцы левой руки прижаты к правому запястью. Согните правое колено, когда правый носок опустится на землю. Вес тела на правой ноге, взгляд обращен к указательному пальцу правой руки, внимание сосредоточено на точке Шаньчжун (в центре груди). (Рис. 180).

Ощущения: Чувство тепла и распираия в правой ноге, ощущение тепла в спине.

Практическое применение: Если противник после того, как вы подняли его предплечье, начнет отступать, направьте свою левую руку вдоль его позвоночника к точке Минмэнь в центре поясницы (здесь это движение отличается от аналогичного в одиночной последователь-



Рис 27/3



Рис 27/4



Рис 179



Рис 180

ности). Одновременно поверните правый носок внутрь и толкните противника правой рукой в лицо или плечо. (Рис. 27/7, 27/8а, 27/8б).

5 движение: Согнуть запястье и шагнуть вбок.

Расслабьте правое запястье и согните пальцы таким образом, чтобы запястье выступило вперед. Затем поднимите правое запястье вперед-вправо, одновременно передвигая левую стопу влево, слегка касаясь носком земли. Вес на правой ноге, взгляд направлен на правое запястье, внимание сосредоточено на левой стопе.

Ощущения: Чувство расширения и тепла в правой ноге; ощущение вибрации в правой ладони и левой стопе.



Рис 26/5

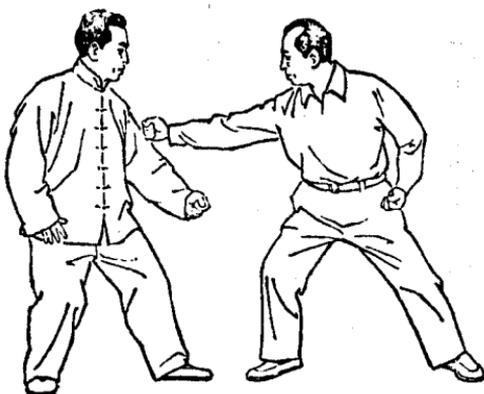


Рис. 27/6



Рис 27/7



Рис 27/8a

Практическое применение: Если противник захватывает правой рукой вашу шею, захватите левой рукой его правое запястье.

Одновременно поверните тело немного вправо и сделайте шаг левой ногой вбок для того, чтобы зафиксировать ногу противника и помешать ему отступить. (Рис. 27/9, 27/10, 27/11).

6 движение: Толчок рукой в стойке всадника.

Переместите левую руку от запястья правой руки по дуге влево, пока ладонь не окажется на уровне глаз; взгляд следует за указательным пальцем левой руки. Когда левая рука проходит точку, располо-



Рис 27/8б



Рис 27/9



Рис 181



Рис 182

женную между колен, поверните левую пятку внутрь, опустите стопу на землю, опустите и расслабьте поясницу, чтобы встать в стойку всадника. Вес распределен поровну на обе ноги. В то же время продолжайте движение левой рукой, покуда она не окажется над левым носком, ладонь постепенно поворачивается наружу, концы пальцев направлены вверх. Взгляд направлен на указательный палец левой руки, внимание сосредоточено на точке Минмэнь. (Рис. 182).

Ощущения: Ноющее чувство во внутренних сторонах обеих ног; там же ощущение тепла и распирания..

Практическое применение: Продолжая предыдущее движение, переместите левую руку под правое предплечье противника и нанесите удар в лицо или подмышку. Одновременно встаньте в стойку всадника. Противник будет отброшен. (Рис. 27/12).



Рис 27/10



Рис 27/11

## Позиция 28. Руки двигаются подобно облакам (4 движения).

Объяснение названия: Круговые движения обеих рук уподобляются движению облаков в небе.

1 движение: "скручивание" левой рукой вниз.

Расслабьте левое запястье и двигайте левую руку вправо мимо левого, затем правого колена к правому боку. Одновременно перенесите вес на правую ногу и согните правое колено. Когда левая рука достигнет ребер, разожмите правую руку и вытяните ее вправо, ладонью вниз. Вес перемещается на правую ногу. Взгляд направлен на указательный палец правой руки, внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 183).

Ощущения: Правая нога вросла в землю, чувство вибрации в правой ладони и левой стопе.

Практическое применение: Если противник пытается нанести левой рукой удар в лицо, "прилипните" правой рукой к его левому запястью и перенесите левую руку вправо и назад. Противник потеряет равновесие. (Рис. 28/1, 28/2).

2 движение: Левая рука толкает вбок.

Двигайте левую руку вверх к правому локтю и дальше перед собой, ладонью внутрь. Продолжайте двигать ее влево, тело следует за выпрямляющейся рукой. Когда левая рука проходит перед вами, переместите вес тела влево, так, что он приходится поровну на обе ноги. Разверните левую ладонь наружу. Когда левая рука движется влево, переместите вес на левую ногу, согните левое колено. Когда левая рука



Рис 27/12



Рис 183



Рис 186



Рис 185

в конце концов оказывается направленной на восток, опустите ее до уровня плеча. Одновременно с началом этого движения двигайте правую руку по дуге вниз мимо правого колена, пока она не достигнет левого колена. Теперь ваш вес на левой ноге, взгляд направлен на указательный палец левой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 184, 185).

Ощущения: Чувство тепла и ноющее ощущение в левой ноге; тепло в правой ладони.

Практическое применение: Когда противник вышел из равновесия, поднимите левую руку вдоль внутренней стороны его левого предплечья и нанесите удар в лицо. Противник упадет. (Рис. 28/3).

3 движение: Правая рука толкает вбок.

Двигайте правую руку вверх к правому локтю и затем как можно дальше влево, тело выпрямляется, одновременно правая нога подтягивается к левой. Продолжайте двигать правую руку вправо. Когда она будет проходить прямо перед вами, вес тела должен быть поровну на обеих ногах, но по мере ее продвижения вправо, перенесите вес тела на правую ногу и слегка согните ее в колене. Когда правая рука окажется направленной вправо (на запад) сделайте ей толчок вниз на уровень правого плеча. Одновременно с началом этого движения двигайте левую руку по дуге вниз мимо левого колена к правому. Левая нога делает боковой шаг влево, слегка касаясь носком земли. Вес на



Рис 186

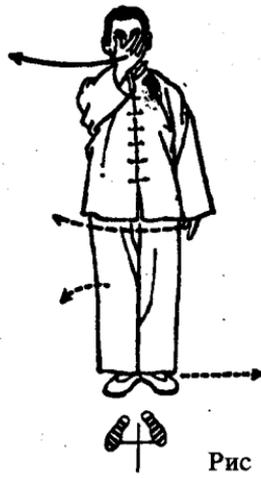


Рис 187

правой ногой, взгляд направлен на указательный палец левой руки, внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 186, 187, 188).

Ощущения: Ощущение тепла и ноющее чувство в правой ноге; чувство тепла в правой ладони.

Практическое применение: Если противник обхватил вашу шею, поверните тело и "прилипните" левой рукой к его правому запястью, затем поднимите правую руку вдоль внешней стороны его правого предплечья, придвигая правую стопу к левой и разворачивая правую руку,



Рис 28/1



Рис 28/2



Рис 188

чтобы нажать на его плечо. Противник упадет на землю. (Рис. 28/4, 28/5, 28/7, 28/8).

4 движение: Левая рука толкает вбок.

Повторите 2 движение данной позиции (Рис. 189, 190).

5 движение: Согнуть запястье и шагнуть вбок.

Двигайте правую руку вверх, к локтю левой руки, затем как можно дальше влево, тело выпрямляется, правая нога подтягивается к левой. Затем двигайте правую руку вправо. Когда она окажется перед вами, распределите вес тела поровну на обе ноги, но по мере движения ее вправо, перенесите вес на правую ногу и согните правое колено. Когда правая рука окажется направленной на запад, направьте ее вниз на

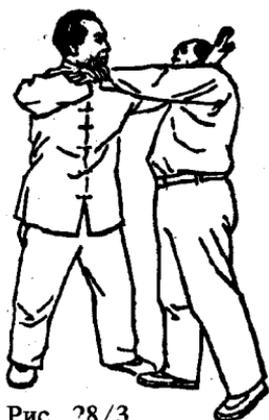


Рис 28/3



Рис 28/4



Рис 189



Рис 190

уровень плеча. Одновременно с началом этого движения левая рука движется вниз мимо левого колена к правому, а затем к правому локтю. Когда левая рука приблизилась к правому локтю, расслабьте его и передвиньте немного влево, чтобы правое запястье вступило в контакт со средним и безымянным пальцами левой руки. Теперь расслабьте



Рис 28/5



Рис 28/9

правое запястье и соберите вместе опущенные пальцы. Левая нога делает боковой шаг влево, носком касаясь земли. Вес тела на правой ноге, взгляд направлен на запястье правой руки, внимание сосредоточено на концах пальцев руки. (Рис. 191, 192, 193).

Ощущения: Чувство тепла и ноющее ощущение в правой ноге, ощущение тепла и вибрации в правой ладони и левой стопе.

Практическое применение: Если противник наносит удар правым кулаком в ваш левый бок, поверните тело немного влево, чтобы избежать удара, одновременно "прилипая" к его правому локтю через правое колено. Противник потеряет равновесие и наклонится вперед. Теперь нанесите удар правым запястьем в шею противника, одновременно делая шаг вбок левой ногой, носком касающейся земли. (Рис. 28/9, 28/10).

6 движение: Толчок рукой в стойке всадника.

Повторите 6 движение позиции 27. (Рис. 194).

Практическое применение: Если противник отклонился назад, чтобы избежать вашего удара, и оттолкнул ваше правое запястье в сторону своей левой рукой, вы можете следуя за его движением развернуть правое запястье, чтобы контролировать его левую руку и одновременно передвинуть левую ногу между его ног. Поднимите вверх левое предплечье, ладонью внутрь, к наружной стороне его левой руки, затем разверните ладонь наружу и толкните его левое плечо, находясь в стойке всадника. Противник будет мгновенно опрокинут. (Рис. 28/11, 28/12, 28/13).



Рис 28/7



Рис 28/8



Рис 191



Рис 192

### Позиция 29. Нисходящая форма (2 движения).

Объяснение названия: Исполняющий эту форму внезапно переходит из высокой стойки в низкую подобно орлу, парящему высоко в небесах и внезапно бросающемуся вниз за добычей.

1 движение: Правая рука поднимается вперед.

Разожмите правую руку, направьте ее ладонью вниз по дуге минуя правое и левое колено, затем вверх пока запястье не достигнет уровня плеча. Затем поверните левую ладонь вправо таким образом, чтобы обе



Рис 28/9



Рис 28/10

ладони были повернуты друг к другу, пальцы рук направлены на восток. Вес переносится на левую ногу вслед за движением правой руки влево. Взгляд направлен на восток, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 195, 196).

Ощущения: Ощущение тепла и ноющее чувство в левой ноге и левом бедре; чувство вибрации в ладонях.

Практическое применение: Если противник толкает вас в грудь обеими руками, поднимите правую руку и "прилипните" к его правому запястью, левой рукой захватывая его правый локоть. Одновременно отведите правую руку назад. Противник потеряет равновесие. (Рис. 29/1, 29/2).

2 движение: "Скручивание" обеими руками назад.

Расслабьте и поднимите вверх запястья, пальцы рук полусогнуты, распрямите тело и перенесите вес на обе ноги. Тело поворачивается вперед, затем вес переносится на правую ногу, правое колено сгибается. Руки поворачиваются вместе с телом, пока правая рука не окажется над правым коленом, а левая рука - над левым коленом, ладони направлены вниз. Левая нога распрямляется, оба носка направлены на юг. Верхняя часть тела должна быть прямой, взгляд направлен влево, внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 197, 198, 199, 200).

Ощущения: Чувство распираия и тепла в правой ноге; ощущение вибрации в обеих ладонях.

Практическое применение: Контролируя правую руку противника и перенеся правую ногу назад, теперь потяните его локоть и запястье вниз в направлении назад-вправо. Противник потеряет равновесие и упадет вперед. (Рис. 29/3, 29/4, 29/5).



Рис 193



Рис 194

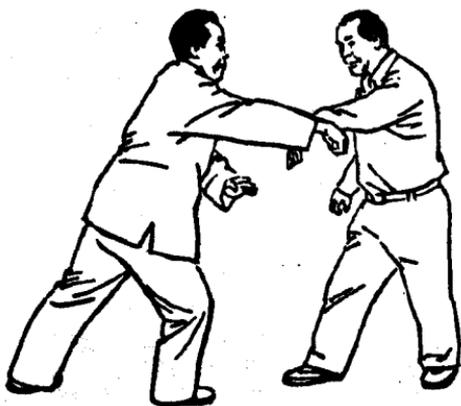


Рис 28/11

**Позиция 30. Сделать шаг вперед и встать в стойку "Семь звезд" (2 движения).**

Объяснение названия: В этой позиции голова, плечи, локти, кисти, бедра, колени и одна ступня образуют форму созвездия Большой медведицы.

1 движение: правая ладонь движется вперед.

Ударьте концами пальцев левой руки вперед, поворачивая левый носок влево (к востоку). Одновременно нанесите правой рукой удар вперед и вниз поверх левого колена, ладонь направлена вверх. В это вре-



Рис 28/12



Рис 28/13



Рис 195



Рис 196

мя согните левое колено, чтобы оказаться в левосторонней стойке лучика, левая ладонь приближается к правому локтю. Вес тела на левой ноге, взгляд направлен вперед-вниз, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 201).

Ощущения: Чувство тепла в левой ноге и правой ладони.

Практическое применение: Если противник не был опрокинут вами я собирается нанести удар вам в голову, "прилипните" левой рукой к его левому локтю, толкните его в сторону, выпрямите тело, перейдите



Рис 29/1

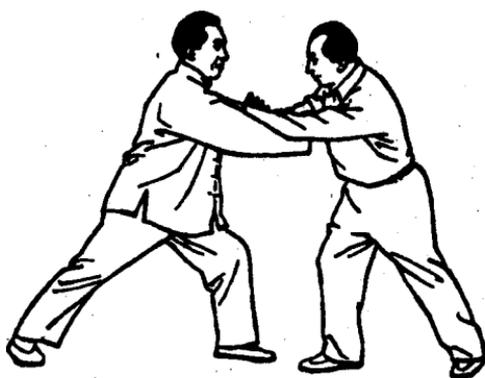


Рис 29/2



в левостороннюю стойку лучника и нанесите удар правой рукой в нижнюю часть живота. (Рис. 30/1, 30/2).

2 движение: Руки поднимаются вверх.

Поднимите правую руку вдоль нижней стороны левого предплечья, чтобы скрестить ее с левым запястьем, правая ладонь направлена влево, левая ладонь направлена вправо. Выпрямите верхнюю часть тела и расслабьте правое колено, передвиньте правую ногу вперед, в начале движения смотрите на указательный палец правой руки, после того, как руки скрестились, смотрите вперед вверх рук. Внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 202).

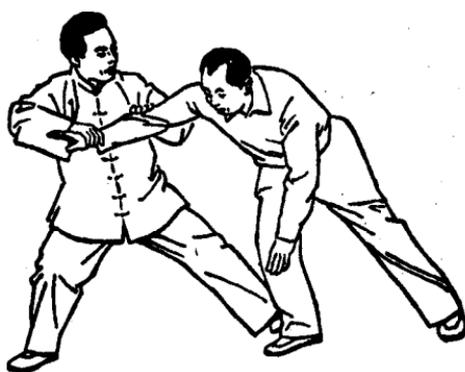


Рис 29/3



Рис 199



Рис 200

Ощущения: Чувство тепла и распирания в левой ноге; ощущение тепла в левой ладони и правой стопе.

Практическое применение: Теперь нанесите правой рукой удар под его правую руку, целясь в плечо или в чувствительную точку возле подмышки. Одновременно выдвиньте вперед правую ногу, нанося удар в заднюю ногу противника. Он упадет на спину. (Рис. 30/3, 30/4).



Рис 29/4



Рис 201



Рис 202

### Позиция 31. Отступить назад и оседлать тигра (2 движения).

Объяснение названия: Позиция, в которой вес приходится на одну ногу, а другая нога слегка касается земли, руки же при этом разведены называется в китайском военном искусстве "оседлать тигра".

1 движение: Руки двигаются вперед.

Расслабьте запястья, разведите их и направьте руки вперед ладонями вниз. Одновременно отведите правую ногу как можно дальше на-



Рис 29/5

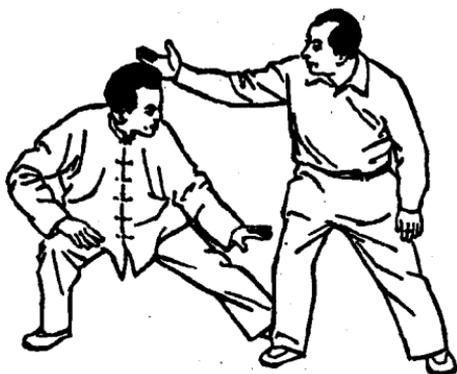


Рис 30/1

зад, касаясь пола носком. Вес тела на левой ноге, взгляд направлен между рук, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 203).

Ощущения: Чувство тепла и распираания в левой ноге; чувство легкости в груди и ребрах; ощущение тепла в ладонях.

Практическое применение: Если противник наносит удар в ваше лицо, направьте руки вперед, блокируя руку противника одной из своих рук и нанося удар в его лицо другой рукой. (Рис. 31/1, 31/2).



Рис 30/2

2 движение: Ладонь впереди, крюк позади.

Опустите обе руки вниз к левому колену и опустите правую стопу на землю, носок ее направлен на юг. Переместите руки к правому колену, вес автоматически перемещается на правую ногу, носок левой ноги поднимается вверх. Теперь вес остается на правой ноге, но руки снова перемещаются к левому колену. Поднимите правое запястье на уровень правого уха, направьте его вперед к югу, ладонь повернута влево, большой палец направлен вверх. Одновременно согните пальцы левой руки в форме крюка и направьте их назад, концы пальцев направлены вверх. В это время придвиньте левую стопу к правой, слегка касаясь земли носком. Вес на правой ноге, взгляд направлен на юго-восток, внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 204, 205, 206, 207a, 207б).

Ощущения: Правая нога вросла в землю, грудная клетка расслаблена; чувство вибрации в правой ладони и левой стопе.

Практическое применение: Если противник собирается атаковать ваше левое колено своей правой ногой, одновременно нанося удар правой рукой вам в лицо, вы можете зацепить левой рукой его правую ногу и заблокировать правой рукой его левую руку, "прилипнув" к ней. Теперь разведите руки вперед и назад и, внезапно повернув тело, отдерните левую ногу, выполнив таким образом, уклон. Противник упадет вбок. (Рис. 31/3, 31/4, 31/5).



Рис 203



Рис 204



Рис 30/3



Рис 30/4

**Позиция 32. Повернуться и нажать ладонью на лицо (2 движения).**

Объяснение названия: Тело поворачивается на 180 градусов, ладонь нажимает на лицо противника, отсюда и произошло название.

1 движение: Правая рука движется вправо.

Двигайте правую руку вправо (на запад), ладонь повернута вниз. Поворачивайте тело вслед за рукой. Левая рука разжимается и находится у левого бока, ладонь направлена вверх. Вес тела на правой ноге, взгляд



Рис 31/1

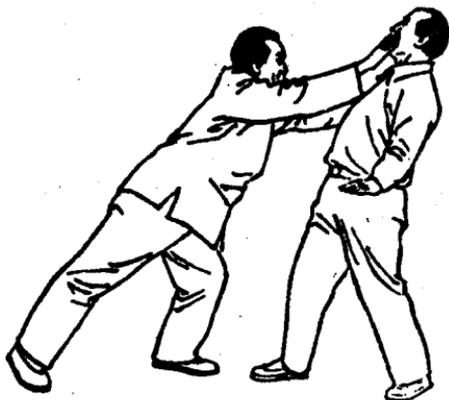


Рис 31/2



Рис 205



Рис 206

следует за указательным пальцем правой руки, внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 208).

Ощущения: Чувство тепла и распирания в правой ноге; ощущение распирания в кончиках пальцев правой руки.

Практическое применение: Если противник наносит удар в грудную клетку справа, поверните тело вправо и проведите ложную атаку пальцами правой руки в его глаза. Противник вынужден будет отодвинуть туловище назад. (Рис. 32/1, 32/2).

2 движение: Левая рука толкает вперед.

Поднимите левую руку и направьте ее к правому локтю, поворачивая ладонь вверх. Левая рука продолжает движение, вытягиваясь к западу насколько возможно. Когда левая рука встречается с правой, ле-



Рис 31/3



Рис 31/4



Рис 207a



Рис 207б

вая нога делает шаг поверх правого носка и опускается всей стопой на землю. После этого проведите левой рукой толчок вперед (на запад), развернув ладонь наружу. Одновременно согните левое колено и разверните правую пятку, становясь в стойку лучника. Передвиньте правую руку к левому боку, развернув ладонь вверх. Вес тела на левой ноге, взгляд направлен вверх указательного пальца левой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 209, 210).

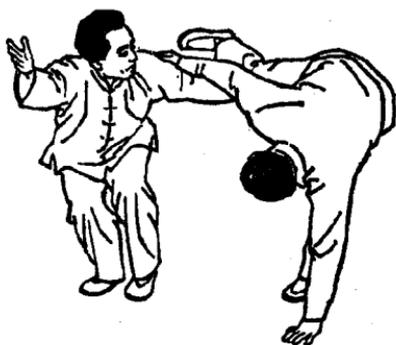


Рис 31/5



Рис 208

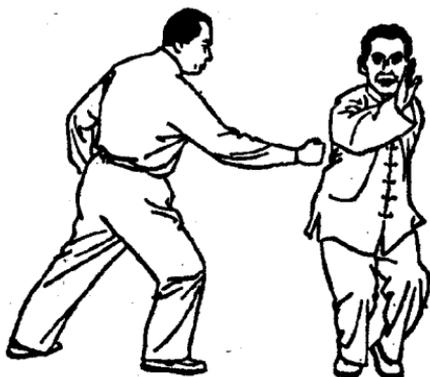


Рис 32/1

Ощущения: Чувство распираания и тепла в левой ноге, спина округлена и полна энергии; ощущение тепла в обеих ладонях.

Практическое применение: Когда вы провели ложную атаку правой рукой в глаза противника, вы можете опустить ее ладонью вверх, толкая его правое предплечье вниз. Одновременно надавите левой ладонью на лицо противника. Сделайте шаг вперед левой ногой, чтобы заблокировать заднюю ногу противника и перейти в левостороннюю стойку лучника. Противник будет отброшен назад. (Рис. 32/3, 32/4).

### **Позиция 33. Повернуться и ударить ногой. (Качнуть лотос обеими руками, 4 движения).**

Объяснение названия: Круговое движение ноги, касающейся поочередно обеих рук, такжедвигающихся по кругу, но в другом направлении, напоминает лотос, раскачивающийся на ветру.

1 движение: "Скручивание" левой рукой вправо.

Не меняя положения правой руки, поверните левую руку вправо, следуя взглядом за ее указательным пальцем. Одновременно поверните левый носок вправо (на север). Вес остается на левой ноге. Взгляд направлен на указательный палец левой руки. Внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 211).

Ощущения: Чувство вибрации в ладонях, ощущение тепла в спине.



Практическое применение: Если противник захватил правой рукой ваше правое плечо сзади, вы можете развернуться вправо и "прилипнуть" к его правой руке своей левой рукой. (Рис. 33/1, 33/2).

2 движение: "Скручивание" правой рукой назад.



Рис 209



Рис 210



Перенесите правую руку из-под левой руки по дуге вправо. Когда правый локоть пройдет мимо левой кисти, поверните туловище вправо и опустите обе руки вниз на уровень плеч, правая ладонь разворачивается вперед, а левая ладонь - назад.



Рис 32/3



Рис 32/4



Рис. 214а



Рис. 2156

Одновременно приподнимите немного правую пятку. Вес на левой ноге, взгляд направлен вверх большого пальца правой руки, внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 212, 213).

Ощущения: Чувство легкости в правой стороне груди; левая нога вросла в землю; ощущение тепла в ладонях и распирания в кончиках пальцев



Рис. 33/1



Рис. 33/2

Практическое применение: Захватив правое запястье противника, поднимите правую руку вверх из-под правой руки противника и повернитесь вправо, надавливая правой рукой вправо-назад. Противник согнется вниз. (Рис. 33/3, 33/4).

3 движение: поднять правую ногу.

Поднимите слегка правую ступню влево, одновременно опуская вниз левую руку таким образом, чтобы ее ладонь находилась у правого бока. Вес на левой ноге, взгляд перемещается вперед (на восток), внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 214а, 214б).

Ощущения: Пальцы левой ноги вцепились в землю; ощущение тепла и вибрации в ладонях.

Практическое применение: После того, как вы овладели правой рукой противника, подготовьте свою правую ногу к атаке. (Рис. 33/5).

4 движение: Мах правой ногой вправо.

Сделайте мах правой ногой вправо таким образом, чтобы ее носок был на уровне носа. Правая нога тут же встречается с концами пальцев сначала левой, затем правой руки, движущихся влево. Затем, не останавливаясь, продолжайте мах вправо, опуская ногу пяткой на землю. Обе руки продолжают движение влево-вверх, ладони направлены вниз, правая рука приближается к внутренней стороне левого локтя. Вес на левой ноге; взгляд следует за указательным пальцем левой руки, после того, как она соприкоснулась с ногой; внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 215, 216).



Рис. 33/3



Рис. 33/4



Рис. 215



Рис. 216

Ощущения: Пальцы левой ноги вцепились в землю; чувство тепла в груди и спине; сухожилия обеих рук натянуты.

Практическое применение: После того, как вы подняли правую ногу, взмахните ей вправо, чтобы нанести подъемом ступни удар в поясницу противника. Одновременно проведите взмах руками влево, ударяя в лицо противника. После этого он потеряет равновесие и окажется в вашей власти. (Рис. 33/6).



### Позиция 34. Натянуть лук и выстрелить в тигра (4 движения).

Объяснение названия: Взаимное расположение рук, тела и ног в этом действии напоминает позицию стрелка из лука.

1 движение: "Скручивание" обеими руками назад.

Опустите обе руки вправо. Когда они достигнут левого колена, правая стопа полностью опускается на землю. Когда они продолжают двигаться дальше вправо, ладони их направлены вниз, расстояние между ними составляет около 15 см. Одновременно согните правое колено, переходя в стойку лучника. Взгляд от указательного пальца левой руки переносится на указательный палец правой руки. Вес тела на правой ноге, внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 217).

Ощущения: Чувство тепла и ноющее ощущение в правом бедре; тепло в пояснице и спине; ощущения вибрации в правой ладони и левой стопе.

Практическое применение: Если противник наносит правым кулаком удар в грудь, повернитесь немного влево, положите правую руку на его локтевой сгиб, а левую руку на его запястье. Следуя за его атакующим движением, разверните его правую руку сначала немного



Рис. 34/1



Рис. 34/2



Рис. 217



Рис. 218



Рис. 219

влево-вверх, а затем вправо-вниз. Противник потеряет равновесие. (Рис. 34/1, 34/2).

2 движение: Толчок обеими руками.

Расслабьте локти и сожмите руки в кулаки, когда они приблизятся к правому уху. Посмотрите на первый сустав указательного пальца правой руки. Одновременно повернитесь немного вправо, а затем влево. Нанесите удар правым кулаком от правого уха вперед-влево, левый ку-



Рис. 34/3



Рис. 34/4

лак следует за правым ниже его, левый локоть на одной линии с правым коленом. Вес остается на правой ноге, взгляд направлен вдоль первого сустава правого кулака, внимание сосредоточено на правом кулаке. (Рис. 218, 219).

Ощущения: Правая нога вросла в землю подобно дереву; чувство тепла в правой голени, в правом кулаке и в левой стопе.

Практическое применение: Если противник снова атакует вас двумя кулаками в голову, вы можете отвести его руки вверх. Быстро подняв кулаки к правому уху, направьте один кулак в голову противника, а другой - в его бок. Он будет отброшен назад. (Рис. 34/3, 34/4, 34/5).

3 движение: "Скручивание" обеими руками назад.

Повторите 1 движение данной позиции, но в зеркальном отражении. (Рис. 220, 221).

Практическое применение: Если противник ушел от вашего удара двумя руками, а теперь пытается правой ладонью нанести удар вам в шею, вы можете правой рукой захватить его правое запястье, левой рукой "прилипнуть" к его правому локтю и потянуть его назад-вправо. Одновременно сделайте шаг левой ногой и перейдите в стойку лучника, продолжая тянуть руку противника в том же направлении, чтобы опрокинуть его. (Рис. 34/6, 34/7, 34/8).

4 движение: Толчок обеими руками.

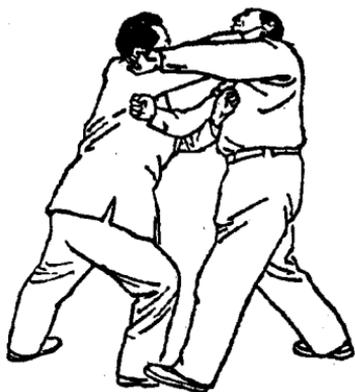


Рис. 34/5



Рис. 34/6



Рис. 220



Рис. 221

Повторите 2 движение данной позиции, но в зеркальном отражении. (Рис. 222, 223).

Практическое применение: Если противник попытается обхватить вас вокруг пояса, поверните верхнюю часть тела сначала влево, а потом быстро вправо. Одновременно сожмите руки в кулаки и отве-



Рис. 34/7



Рис. 34/8



Рис. 222



Рис. 223

дите их к левому уху, а затем нанесите противнику удар в подмышку или в правый бок. (Рис. 34/9, 34/10, 34/11, 34/12).



Рис. 34/9



Рис. 34/10

### **Позиция 35. Отступить назад, уклониться, парировать и нанести удар (4 движения).**

Объяснение названия: Позиция называется так в соответствии с составляющими ее движениями.

1 движение: Шаг назад и уклон "вправо".

Опустите левый локоть и разверните левый кулак против часовой стрелки в направлении груди, ладонью вверх. Одновременно согните правый локоть и поверните правый кулак по часовой стрелке, направив его к правой стороне груди. Теперь направьте кулаки в противоположных направлениях таким образом, чтобы они пересеклись. После этого разожмите кулаки и направьте руки вперед, правое предплечье должно вытянуться ладонью вниз, а левая ладонь должна быть повернута кверху и находиться у середины правого предплечья. В это же время расслабьте правое колено, присядьте назад и перенесите вес на правую ногу. Затем сделайте шаг назад левой ногой, носком касаясь пола. Взгляд сначала следует за левым кулаком, но после того, как кулаки разжались, переходит на указательный палец правой руки. Внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 224, 225).

Ощущения: Чувство приятного натяжения в сухожилиях рук и ног; чувство распирания и тепла в правой ноге; ощущение комфорта в груди.



Рис. 34/11



Рис. 34/12



Рис. 224



Рис. 225

Практическое применение: Если противник захватил ваше левое запястье обеими руками, вы можете опустить левый локоть, развернуть вверх левый кулак и присесть назад, переместив правый кулак к левому локтю. Разожмите правый кулак и надавите на правый локоть противника. Одновременно сделайте левой ногой шаг назад. Противник потеряет равновесие и упадет. (Рис. 35/1, 35/2, 35/3).

2 движение: Шаг назад и уклон влево.

Согните правый локоть и поверните правую руку против часовой стрелки к правой стороне груди, ладонью вверх. Одновременно поверните левую руку по часовой стрелке ладонью вниз, по направлению

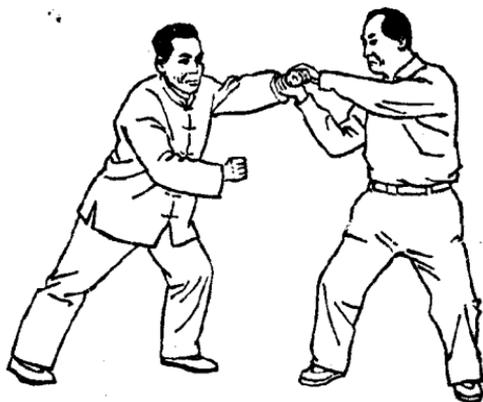


Рис. 35/1



Рис. 226



Рис. 227

к ладони правой руки и на расстоянии около 10 см от нее. Затем двигайте обе руки вперед, пока левая рука не распрямится, ладонь ее повернута вниз. Правая ладонь повернута вверх и находится снизу левого предплечья. Отступите правой ногой как можно дальше назад, слегка касаясь носком земли. Сосредоточьте взгляд на указательном пальце левой руки; внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 226, 227).

Ощущения: Чувство приятного натяжения в сухожилиях рук и ног. Чувство распираия и тепла в правой ноге. Ощущение комфорта в груди.

Практическое применение: Если противник обеими руками наносит удар в грудь, "прилипните" правой рукой к его левому локтю и толк-

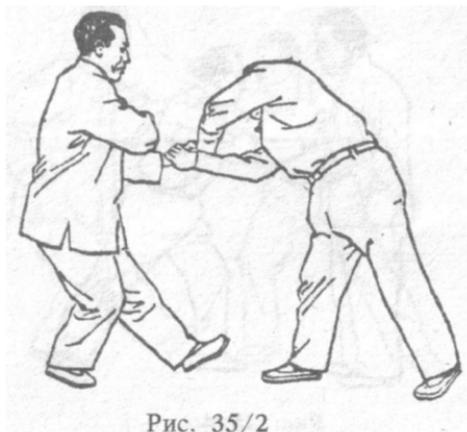


Рис. 35/2



Рис. 35/3

ните его левое плечо вбок своей левой рукой. Одновременно правой ногой сделайте шаг назад, чтобы переместиться в левостороннюю стойку лучника. Противник будет опрокинут. (Рис. 35/4, 35/5).

3 движение: Левая ладонь возвратным движением парирует удар.

Расслабьте поясницу и перенесите вес тела на правую ногу. Двигайте левую руку по кривой назад-влево, правая рука следует за ней снизу. Когда вес тела полностью перейдет на правую ногу, пошлите левую ладонь вперед. Указательный палец на уровне носа, ладонь повернута вправо. Одновременно сожмите правую руку в кулак и отведите ее к правому боку. Ваш вес на правой ноге, взгляд направлен



Рис. 35/4



Рис. 35/5

поверх указательного пальца левой руки, внимание сосредоточено на правом кулаке. (Рис. 228).

Ощущения: Чувство распирания в правой ноге; ощущение тепла в правом кулаке и левой стопе.

Практическое применение: Если противник наносит правым кулаком удар в вашу грудь, отодвиньтесь назад и парируйте левым предплечьем



Рис. 35/6



Рис. 228



Рис. 229

его правую руку; одновременно сожмите правую руку в кулак и отведите ее назад, готовясь к атаке. (Рис. 35/6).

4 движение: Удар правым кулаком вперед.

Ударьте правым кулаком вперед рядом с ладонью левой руки. Когда левая стопа полностью опустится на землю и вы перейдете в левую стойку лучника, продолжайте движение правым кулаком вперед, одновременно распрямляя левую ногу. Второй сустав указательного пальца правой руки должен находиться на уровне носа. Вес на левой ноге. Внимание сосредоточено на передней части кулака; взгляд направлен вперед вверх кулака. (Рис. 229).

Ощущения: Чувство тепла и распираия в правой ноге. Правая рука полностью вытянута.

Практическое применение: Когда вы парировали левой рукой удар противника, направьте правый кулак под правую руку противника, чтобы нанести удар в живот или в чувствительную точку рядом с правой подмышкой. (Рис. 35/7).

### **Позиция 36. Как бы заклеивать, будто бы закрывать (2 движения).**

Объяснение названия: Когда две руки скрещиваются, они походят на две крестообразно пересекающиеся полоски бумаги для наклеивания на двери. Когда руки двигаются вперед, они похожи на движения при закрывании дверей. В ушу техническими терминами для этих движений являются соответственно "заклеивание и блокирование" и "пересечение и закрытие".

1 движение: "Скручивание" обеими руками назад.



Рис. 230



Рис. 231

Двигайте левую руку к наружной части правого локтя, ладонь повернута влево. Перенесите вес на правую ногу, правый кулак отодвигается назад вместе с телом. Разожмите правый кулак, когда он окажется на одном уровне с левой ладонью. Раздвиньте кисти рук на ширину плеч, ладонями к себе, одновременно расслабьте плечи и опустите локти так, чтобы запястья были на высоте плеч. Вес тела на правой ноге; взгляд направлен вперед; внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 230, 231).



Рис. 35/7

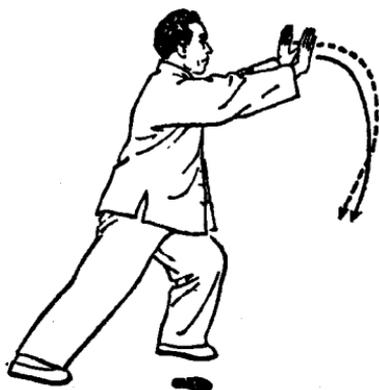


Рис. 232



Рис. 233

Ощущения: Чувство тепла и распирания в правой ноге, в центрах обеих ладоней и в кончиках пальцев.

Практическое применение: Если противник толкает вас обеими руками в область груди, "прилипните" лучевой костью своей левой руки к локтевой кости его левой руки. Одновременно сделайте шаг назад левой ногой и перенесите на нее вес тела. (Рис. 36/1, 36/2).

2 движение: Толчок вперед обеими руками.

Разверните обе руки ладонями наружу и пошлите их вперед как можно дальше, оставляя локти слегка согнутыми. Переместите вес на левую ногу, становясь в левостороннюю стойку лучника. Вес тела



Рис. 36/1



Рис. 36/2

На левой ноге; взгляд направлен вперед в промежуток между руками; внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 232).

Ощущения: Чувство распираия и тепла в левой ноге; ощущения вибрации в ладонях.

Практическое применение: Поскольку в результате предыдущего движения вы заставили противника наклониться вперед, то теперь вы можете толкнуть противника обеими руками в левое предплечье или в левую сторону груди и отбросить его назад. (Рис. 36/3).

### **Позиция 37. Схватить тигра и вернуться в горы (Заключительная позиция со скрещенными руками, 6 движений).**

Объяснение названия: В этой позиции руки разводятся в стороны, поворачиваются, делают захват и затем скрещиваются перед грудью, постепенно возвращаясь в начальную позицию, как это обычно делается после выполнения всей серии упражнений.

1 движение: вытянуть руки вперед.

Расслабьте локти, вытяните вперед пальцы рук и опустите руки вниз. Вес на левой ноге; взгляд направлен вперед между рук; внимание сосредоточено на левой ладони. (Рис. 233).

Ощущения: Ощущение тепла в левом бедре; руки полностью вытянуты; чувство распираия в кончиках пальцев.

Практическое применение: Если противник снова хочет толкнуть вас обеими руками, вы можете, имитируя его действия, также сле-



Рис. 36/3



Рис. 234



Рис. 235

дать толчок обеими руками вперед. Вследствие контакта вы оттолкнете противника назад. (Рис. 37/1).

2 движение: Развести руки.

Двигайте правую руку вправо; когда она окажется направленной на юг, разверните правую пятку внутрь, поворачиваясь на носке. В результате ступня должна быть направлена на юг. Затем, когда правая рука, продолжая движение, окажется направленной на запад, развер-



Рис. 37/1



Рис. 37/2

ните левую пятку наружу так, чтобы ступня была направлена на юг. Когда правая рука начала свой поворот вправо, левая рука также начинает движение влево. Обе руки вытягиваются на уровне плеч, ладони повернуты вниз. Вес на правой ноге. Взгляд направлен на указательный палец правой руки; внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 234).

Ощущения: Руки полностью вытянуты, чувство комфорта в груди и спине.

Практическое применение: Если противник, выставив левую ногу вперед, толкает вас обеими руками в живот, поверните тело немного влево, подтягивая правую ногу сзади к точке, расположенной между его ногами, вытяните вперед правую руку и прилипните ею к правому



Рис. 37/3



Рис. 37/4



Рис. 37/5



Рис. 236

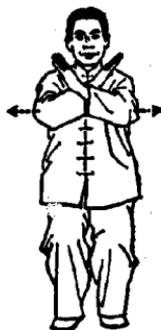


Рис. 237

боку противника. Он будет выведен из равновесия и упадет назад. (Рис. 37/2, 37/3, 37/4).

3 движение: поднять руки вверх.

Разверните правую руку ладонью вверх, левая рука делает то же движение. Когда ладони будут развернуты и руки распрямлены, поднимите туловище вверх, распрямляя правую ногу. Ваш вес на правой но-



Рис. 36/6

ге, взгляд направлен на указательный палец правой руки, внимание сосредоточено на правой ладони. (Рис. 235).

Ощущения: Чувство легкости и комфорта в груди; чувство тепла в ладонях, ощущение распираания в кончиках пальцев.

Практическое применение: После того, как вы зафиксировали ноги противника и вытянули руку вдоль его средней части, разверните ладони вверх и привстаньте. Противник будет сбит с ног, если вы не развернете правую ладонь вниз, чтобы удержать его от падения на спину. (Рис. 37/5, 37/6).

4 движение: Опустите локти.

Поднимите руки над головой и приставьте левую ногу к правой. Затем расслабьте колени и слегка присядьте, одновременно расслабляя плечи и опуская локти. Скрестите запястья перед грудью. Вес тела на обеих ногах, взгляд направлен вперед вверх скрещенных рук, внимание сосредоточено на кончиках пальцев. (Рис. 236, 237).

Ощущения: Чувство легкости и комфорта во всем теле.

Практическое применение: Если противник наносит удар двумя руками в вашу голову, поднимите его руки над головой при помощи своих рук. Тут же опустите свои локти вниз и скрестите запястья таким образом, чтобы и запястья противника оказались скрещенны-



Рис. 37/7



Рис. 37/8



Рис. 238



Рис. 239



Рис. 240

ми. Он окажется в невыгодной позиции и его можно будет легко отбросить. (Рис. 37/7, 37/8).

5 движение: Ладони опускаются, сближаясь.

Расслабьте локти и раздвиньте их в стороны, опустите руки ладонями вниз таким образом, чтобы средние пальцы слегка касались друг друга. Взгляд направлен на указательные пальцы обеих рук,



Рис. 37/9



Рис. 37/10

вес на обеих ногах, внимание сосредоточено на тыльных сторонах ладоней (точки Вай Лаогун). (Рис. 238).

Ощущения: Чувство тепла в пояснице (в точке Минмэнь), в обеих ладонях и стопах; ощущение тепла и распирания в бедрах и голени.

Практическое применение: Если противник хочет захватить вас, поверните туловище и нанесите удар локтем ему в грудь. (Рис. 37/9, 37/10).

6 движение: Возвращение в позицию Тайцзи.

Расслабьте лодыжки, колени и бедра. Ваше тело поднимается вверх. Перенесите взгляд прямо вперед. Затем расслабьте плечи, локти и запястья. Сделав это, представьте, что они опускаются вниз, подобно старой штукатурке со стены, падающей вниз от одного касания. Затем представьте, что ногти падают вниз со всех пальцев поочередно, начиная с большого и кончая мизинцем. (Рис. 239, 240).

Ощущения: Чувство легкости и комфорта во всем теле; все суставы расслаблены; кровь циркулирует везде вплоть до кончиков пальцев; тело слегка вспотело. Вы чувствуете воодушевление и приток энергии.

Практическое применение: Если противник толкает вас обеими руками, попытайтесь вывести из равновесия, сосредоточьтесь на точках Минмэнь и Даньтянь, и вы будете стоять подобно скале. (Рис. 37/11, 37/12).



Рис. 37/11



Рис. 37/12

## Упражнения "толкающие руки" в тайцзицюань

Что такое "толкающие руки" в тайцзицюань? На что нужно обращать внимание при теоретическом и практическом изучении этого вида упражнений?

Последовательность движений, выполняемая в одиночку, и упражнения "толкающие руки", выполняемые в паре, являются двумя частями, из которых состоит искусство тайцзицюань. Отработка одиночного упражнения дает возможность изучить сущность тайцзицюань, тогда как "толкающие руки" помогают применить это искусство для самозащиты. Поэтому после полного усвоения одиночного упражнения нужно перейти к "толкающим рукам", ибо только усовершенствовавшись в обоих вышеупомянутых разделах тайцзицюань, можно считать себя овладевшим равно сущностью и практическим применением этого искусства.

"Толкающие руки" служат для обострения чувствительности нервных окончаний до уровня чувствительности таковых в усиках сверчка. Эти усики не только чрезвычайно быстро дают ему знать о том, что находится перед ним, но и позволяют насекомому легко уклоняться и точно атаковать, а также правильно определять уязвимые места противника. Такого рода упражнения способствуют повышению интереса к занятиям и проявлению исследовательского духа в процессе изучения тайцзицюань.

"Толкающие руки" - технический термин, используемый в тайцзицюань для обозначения подобных упражнений. Во многих школах военных искусств Китая существуют подобные методы достижения тесного контакта с противником и правильного использования соответствующих тактических замыслов и приемов. "Знание способов интерпретации силы" считается сутью овладения искусством тайцзицюань, и первым шагом к этому знанию является обострение чувствительности кожи путем занятий "толкающими руками". Основой таких упражнений является прикосновение локтем, запястьем, ладонью или пальцами к определенным местам на теле противника во время выполнения различных движений для того, чтобы научиться ощущать мощь, направление, скорость, а также "пустоту" и "полноту" излучаемой противником силы. В результате долговременных тренировок чувствительность нервных окончаний чрезвычайно обострится, партнеры будут понимать, каким образом наступать и отступать и как излучать энергию

или нейтрализовать ее. В результате станет возможным по малейшему шевелению противника точно определять направление, мощь, скорость, а также "пустоту" и "полноту" энергии, испускаемой противником. Такая способность известна как "знание способов интерпритации силы".

После овладения этим знанием уровень мастерства занимающегося будет непрерывно расти на протяжении дальнейших занятий. При встрече с противником чрезвычайно важно внимательнейшим образом изучить его, приноровиться к нему, а основой для этого является знание себя и знание противника. Существует старинное высказывание: "Зная себя и зная врага, в ста сражениях одержишь сто побед". Чувство осознания является средством для познания себя и противника. Таким образом, основные теоретические положения "толкающих рук" не являются чем-то очень сложным. Разумеется, поддерживать равновесие тела при занятиях "толкающими руками" гораздо труднее, чем при выполнении одиночной формы, так как в последней требуется поддерживать лишь собственное равновесие во время исполнения различных движений, в то время как в "толкающих руках" требуется поддерживать равновесие, когда противник любым способом старается нарушить его и одновременно не упускать возможности сделать то же самое с противником. Часто цитируемое высказывание "Стремящийся познать собственную энергию делает это, занимаясь одиночной формой, а стремящийся познать энергию другого, делает это, упражняясь в "толкающих руках" показывает, что обе составные части на самом деле служат одной и той же цели, то есть познанию себя и познанию противника.

Только путем постоянных занятий можно обрести истинное знание. При выполнении одиночной формы и "толкающих рук" необходимо как можно более точно делать каждое движение и применять каждый метод в соответствии с описанием. Во время занятий "толкающими руками" необходимо четко различать "пустоту" и "полноту" в ногах, тело должно быть уравновешено так же, как и в одиночном упражнении. Все восемь форм работы руками, т.е. парирование, скручивание, толкание, давление, дергание, расщепление, удар локтем и удар плечом должны выполняться многократно и в строгой очередности для достижения точности. Поэтому начинающий должен уделять все свое время и внимание так называемым "круговым упражнениям", совместно выполняемым двумя участвующими. Выполняя определенные серии движений раз за разом до усталости, обычно их повторяют несколько сот раз на протяжении тренировки. В былые времена некоторые из них де-

лались по несколько тысяч раз, и даже вплоть до десяти тысяч раз! Когда первые четыре формы работы руками усваиваются в совершенстве, переходят к изучению остальных четырех форм в системе тренировки, называемой "да лу". Только по достижении совершенства в использовании всех восьми форм работы руками, занимающийся может начать исследовать энергию противника. В "толкающих руках" взгляд обычно следует за движением рук.

Пусть правильное выполнение всего сказанного войдет в привычку. Когда заложено прочное основание, гораздо легче достигать следующих ступеней в развитии. Необходимо соблюдать правило постепенного продвижения. Избегайте всякой поспешности. Кунфу (мастерство, достигнутое долгой и тяжелой тренировкой) есть накопление совершенства день за днем и кроха за крохой.

Существуют различные формы "толкающих рук". Основными являются первые четыре формы работы руками, выполняемые на месте и в движении, и "да лу", остальные формы являются дополнительными и используются для достижения более высокого уровня силы и мастерства. Существует и форма свободного спарринга. Однако "толкающие руки", выполняемые на месте, являются основой всего. Поэтому именно с них необходимо начать изучение искусства "толкающих рук".

Начиная заниматься круговым упражнением, необходимо выполнять все движения согласно требованиям, рекомендуется постепенно делать движения все более и более широко, делать их все более и более округлыми, избегая любых выпуклостей и провалов, избегая жесткости и прерывистости, избегая любых дефектов. При выполнении упражнения в фиксированной стойке необходимо, чтобы задняя нога была неподвижной, каждое ее движение в соревнованиях обычно означает потерю одного балла. Поэтому во время выполнения упражнения увеличить предел досягаемости своих действий можно только лишь делая более широкие движения руками и туловищем, другая же сторона может избегать их отодвигаясь назад и перенося вес на заднюю ногу и затем нейтрализуя приближающуюся силу наиболее подходящим способом. Не рекомендуется противостоять силе силой. Только при максимальном приближении атакующей силы, когда никакое нейтрализующее движение более невозможно, может быть допущен шаг назад, и если достаточно лишь половины шага, нужно отступить на полшага, но не больше. Наступая и отступая, необходимо сохранять соприкосновением с противником. Действуя таким образом, можно постепенно развить своеобразную силу прилипания.

Следующим шагом будет изучение практики захватов и "да лу" с целью дальнейшего развития мягкости и цепкости поясницы и ног и отработки техники более высокого уровня. Необходимо запомнить одну важную вещь: нельзя исследовать (испытывать) энергию противника слишком поспешно. Пословица "Безупречность достигается практикой" наиболее точно характеризует "толкающие руки". Сконцентрируйте ваши усилия и внимание на ежедневных занятиях, и вскоре вы почувствуете, что знаете, как "интерпретировать силу". Когда вы на самом деле узнаете это, вы сможете применять технику преодоления жесткости при помощи мягкости и "четырьмя лянами отклонять тысячу цзиней".

Фраза "четырьмя лянами отклонить тысячу цзиней" из "Песни толкающих рук" описывает метод, с высочайшей эффективностью используемый в "толкающих руках". Чтобы овладеть им, в первую очередь нужно, вступив в контакт с противником, "не позволять ему уйти и не оказывать ему сопротивление". Хотя фраза "не позволять ему уйти" означает, несомненно, то, что нельзя отделяться от противника, на самом деле это не так просто. Необходимо какой-либо частью руки "прилипнуть" к противнику. Находясь в этом состоянии, нужно следовать за движением противника и в то же время потратить немного энергии, чтобы поставить противника в невыгодную или в неуравновешенную позицию. В этом случае, когда вы не ощущаете контратакующей энергии (т. е. когда чувство тяжести превращается в чувство легкости), можно применить любой прием, чтобы сбить противника с ног. Если в точке касания ощущается чувство тяжести, нужно слегка ослабить контакт, чтобы вызвать у противника внезапное чувство пустоты, и тут же атаковать его. Противник будет отброшен на изрядное расстояние, таков эффект применения сначала принципа "не оказывать сопротивления", чтобы внезапно поставить противника в неустойчивую позицию, и немедленно после этого применение принципа "не позволять уйти", чтобы вывести его из равновесия. Фраза "не оказывать сопротивления" может быть понята, как неиспользование физической силы и передача инициативы в руки противника, но это не совсем так. Передача инициативы противнику ставит вас в пассивную позицию, в то время как принцип "не оказывать сопротивления" подразумевает дух активности в том, чтобы приводить свои движения в соответствие с движениями противника. Поэтому, хотя в "толкающих руках" и необходимо использовать свое обостренное чувство осязания, чтобы отличить "пустые" части тела противника от "полных" или на-

стоящую атаку или защиту от ложных для того, чтобы приспособить свои движения к движениям противника.

Оказание сопротивления силе противника при помощи собственной силы считается в тайцзицюань грубейшей ошибкой, пороком "двойной тяжести" (этот термин будет подробно объяснен ниже). Такое действие является своего рода естественной реакцией, но ни в коем случае не методом, принятым в тайцзицюань. Способом, используемым в "толкающих руках", является "сначала нейтрализация силы атакующего противника, а затем контратака". Перед контратакой необходимо также переместиться в выгодную позицию, а противника заставить принять неудобную позицию. Таким образом можно одержать победу без больших усилий. Это соответствует принципам тайцзицюань, которые гласят: "Встретить жесткость мягкостью, означает избежать"; "поставить себя в выгодную позицию, а противника - в невыгодную, называется прилипнуть". Воспринимать любую атакующую силу, будь она большой или малой, как жесткую, и не сопротивляться ей, но встретить ее мягко, уклоняясь от атаки и означает "избежать". Чтобы поставить себя в выгодную позицию перед тем, как контратаковать, нужно использовать удачную возможность и выгодную ситуацию или вовремя уйти из невыгодной или неудобной позиции.

Целью "толкающих рук" не является улучшение природной реакции, цель не в том, чтобы сделать ее быстрее и мощнее, а в том, чтобы сдерживать и переделывать ее. И это совсем не значит "не использовать силу", а значит, что нужно использовать необходимое количество силы в нужный момент и с максимальным эффектом.

Принцип "не позволять уйти и не оказывать сопротивления" является одним из самых важных в практике "толкающих рук". Связь между наступлением и отступлением должна быть более тесной. Оба занимающихся не должны ни держаться слишком близко друг к другу, ни отделяться друг от друга, но должны быть слиты во время кругового упражнения воедино. Одна сторона должна взять на себя роль атакующего, другая сторона - роль защищающегося, затем роли меняются. Если атакующий продвигается вперед на один дюйм, защищающийся отступает на один дюйм, если атакующий продвигается на один фут, то защищающийся отступает на один фут, ни на йоту больше или меньше. Если отступить меньше, чем необходимо, результатом этого будет сопротивление, если отступить больше, чем нужно, то в результате вы потеряете противника. Необходимо также помнить, что любое наступление или отступление должно проходить по кривой, а не по прямой линии. Что касается принципа "не оказывать сопротивления",

то важно не просто отводить руки, но и одновременно поворачивать поясницу и переносить вес назад. В противном случае, при отсутствии координации между движениями рук и туловища, стоит только туловищу остаться неподвижным, когда руки уже отведены назад, и у противника тут же возникнет возможность отбросить ваши руки и добраться до туловища. Вот почему в "толкающих руках" полагаются в основном на работу ног и поясницы. Для того, чтобы тренировать поясницу и ноги, кроме фундаментальной тренировки, включающей отработку различных стоек и различные виды поворотов и вращений поясницы, также необходимо обращать внимание на то, чтобы "сначала стремиться к вытягиванию и открыванию, затем стремиться к закрыванию и сжатию".

Прежде в "толкающих руках" было два метода. Один назывался "держат ворота плотно закрытыми", а другой - "оставлять ворота широко открытыми". Смысл первого метода состоит в том, что в целях защиты от любого атакующего движения необходимо перекрыть проход, ведущий к телу. В общем этот метод верен, но не всегда. Но при условии хорошей работы ног и поясницы правильно будет оставлять ворота широко открытыми, заманивая противника. Кроме того, если во время ежедневных занятий уделять внимание только "закрыванию ворот", и не иметь никакого опыта в "оставлении ворот открытыми", то в ситуации реальной схватки, стоит лишь противнику "открыть ворота", это может привести к тревоге и растерянности, вы не будете знать, как в таком случае поступить. Поэтому во время ежедневных занятий необходимо сначала стараться, чтобы позиции были все более и более открытыми и широкими, а затем - чтобы они были все более и более закрытыми и компактными. Это тот же способ, который применяется в изучении каллиграфии.

Для того, чтобы хорошо писать мелкие иероглифы, обыкновенно начинают с того, что тренируются в написании больших иероглифов для того, чтобы заложить прочную основу мастерства. Добившись успеха в написании больших иероглифов, можно преуспеть и в написании мелких иероглифов после сравнительно недолгой практики. Поскольку тяжело сделать движения более широкими, привыкнув к их компактности, занятия тайцзицюань требуют сначала более широких движений, чтобы приобрести опыт в применении техники "прилипания, соединения и следования, не позволяя противнику уйти и не оказывая сопротивления", что делает возможным осуществление принципа "Когда верх и низ действуют в согласии, противнику трудно пробраться", независимо от того, насколько велика протяженность движений против-

ника. После этого уже ставится требование, чтобы движения становились все более и более компактными для того, чтобы можно было легко и быстро менять действия. В этом случае противнику будет труднее следить за ними. Этот тренировочный метод создан для достижения более высокого уровня мастерства, для того, чтобы сделать осязание более чувствительным, "слушание" (ощущение) энергии противника - более тонким, ответ на испытываемое движение противника - более адекватным и различие "пустоты" и "полноты" - более ясным.

Ниже следует подробное описание "двойной тяжести" и способа ее избежать.

Вообще говоря, "двойная тяжесть" означает, что "пустота" и "полнота" различаются занимающимся недостаточно ясно. В канонах тайцзицюань сказано: "Необходимо четко разделять пустоту и полноту. В каждой части тела в любой момент присутствуют пустота и полнота, так же, как и во всем теле" Поэтому в каждой позиции и в каждом способе выпуска энергии необходимо различать "пустоту" и "полноту". В "толкающих руках" с самого начала необходимо стараться различать "пустоту" и "полноту" в движениях и позициях противника, в его методах атаки, защиты и выпуска энергии. Затем необходимо научиться правильно пользоваться обнаруженными "пустотой" и "полнотой", атакуя "пустоту" и избегая "полноты". В то же время необходимо делать неуловимые и разнообразные изменения в собственных "пустоте" и "полноте" для того, чтобы затруднить их обнаружение противником или для того, чтобы привести противника в замешательство и дезориентировать его. Если не различать "пустоту" и "полноту" у себя или у противника, или встречать "полноту" "полнотой", то поражение в "толкающих руках" неминуемо. Поэтому "двойная тяжесть" является серьезнейшей ошибкой, которую совершенно необходимо избегать в "толкающих руках".

В одном из канонов тайцзицюань сказано: "Многие занимались тайцзицюань в течение многих лет, но так и не научились применять его и были побеждены другими, поскольку так и не осознали порока "двойной тяжести". Это показывает, что "двойная тяжесть" является не только незаметной ловушкой, в которую можно легко попасться в любой момент, но и болезнь, которую нелегко обнаружить и излечить.

Напряжение обеих ног для того, чтобы равномерно распределить вес тела - очевидный пример "двойной тяжести". Если обе ноги упираются в землю, но большая часть веса тела приходится на одну из них, в то время как другая нога несет незначительную нагрузку или служит

просто для уравнивания тела, то это не будет "двойной тяжестью". С этим согласны все, однако на практике многие занимающиеся тайцзицюань не совсем понимают, каким образом достигать состояния отсутствия "двойной тяжести". Часто они полагают, что совсем не необходимо напрягать "пустую" ногу. Они не понимают, что только если к ней приложена некоторая сила, тело может находиться в равновесии и центр тяжести может быть стабилизирован. Но сила "пустой" ноги не должна быть направлена в землю, а присутствовать только для поддержания равновесия. Если "пустая" нога с силой упирается в землю, центр тяжести будет стремиться к неустойчивости, но если к ней не будет приложено вообще никакой силы, противник может легко вывести вас из равновесия несильным толчком. Поэтому мы и находим в канонах тайцзицюань следующее утверждение: "Пустота не означает полного отсутствия силы". Мы также должны изучить и уметь использовать и противоположное состояние: "Полнота не означает полной фиксации на земле". Суть пребывания в таком состоянии проста: представьте, что ваша голова подвешена за макушку.

Если не понять обеих сторон вопроса, можно не иметь проблем с "двойной тяжестью", но какой-нибудь новый промах может привести к тому, что весь ваш вес устремится вниз и вся сила будет направлена в одну сторону.

В общем можно сказать, что "двойная тяжесть" означает неразличение "полноты" и "пустоты". Чтобы избежать ее, необходимо быстро и неумовимо переходить от "полноты" к "пустоте" и обратно. Это относится как к любой части тела, так и к замыслам. В тот момент, когда любая "полная" часть тела вот-вот должна подвергнуться нападению, необходимо сделать ее "пустой". Процедура тренировки состоит в том, чтобы делать такие изменения сначала с большей, а потом - с все меньшей и меньшей частями тела, вплоть до поверхности в один квадратный дюйм или до одного-единственного пальца. Разумеется, новички не могут достигнуть сразу столь высокого результата. Они должны следовать путем постепенного развития. Они должны стараться сделать свои движения сначала более открытыми, широкими и округлыми, а затем - более закрытыми и компактными, но все равно округлыми. Круговое упражнение является идеальной формой для нейтрализации любой атаки в любой точке контакта и для быстрого изменения движения в любой нужный момент. Сделав свои движения округлыми, вы будете готовы к переходу на более высокий уровень гармонии. Во всех внешних движениях должны присутствовать различные виды окружностей: правильная, полуокружность, вертикальная, гори-

зонтальная и косая окружности, равно как и все виды овалов. Что касается внутренних движений, то и в них должны определенным образом присутствовать окружности. Нужно представлять себе, что внутренние органы делают легкие повороты и таким образом осуществляют внутренний массаж при помощи глубокого дыхания животом. Это помогает излучению внутренней спиральной энергии из точки Даньтянь (в двух дюймах ниже пупка). Это также помогает беспрепятственному функционированию системы кровообращения и акупунктурных каналов (сети путей, по которым проходит жизненная энергия и вдоль которых расположены акупунктурные точки). При правильном руководстве и при наличии постоянного усердия начинающий в конечном итоге обязательно превратится в мастера искусства "толкающих рук".

# Подробный курс занятий "толкающими руками"

Материал в этом курсе сопровождается иллюстрациями и расположен в порядке изучения:

## 1. Одиночные упражнения

- А. Парирование
- Б. Давление
- В. Скручивание
- Г. Толкание.

## 2. Парные упражнения.

- А. Толкание одной рукой. Исходная позиция - касание одной рукой.
  - 1. Толкание по горизонтальной окружности.
  - 2. Толкание по вертикальной окружности.
- Б. Толкание двумя руками. Исходная позиция - касание двумя руками.
  - 1. Использование четырех основных методов.
  - 2. Использование восьми методов, или "да лу".

## 1. Одиночные упражнения.

При выполнении одиночных упражнений внимание уделяется четырем основным методам работы руками, т.е. парированию, давлению, скручиванию и толканию. Необходимо сосредоточить все внимание на выполнении движений в соответствии с инструкциями, а не на приложении энергии. Только освоив вышеуказанные четыре метода, можно приступить к изучению парных упражнений. На рисунках Р1, Р2, Р3 и Р4 изображены основные позиции этих методов.

## А. Парирование

Встать лицом к югу, поднять правую руку от правого бока перед собой, большой палец должен находиться на уровне кончика носа, ладонь повернута внутрь. Расслабьте колени, опустите туловище вниз, сделайте шаг правой ногой вперед, пятка касается пола, носок направлен вверх. Одновременно двигайте левую руку вперед, пока ее большой палец не окажется на уровне правого локтя, ладонь направлена вперед. Теперь опустите правую стопу полностью на землю, согните правое колено, немного опуская туловище, и выпрямите заднюю ногу,



Рис. P1



Рис. P2



Рис. P3

становясь в правостороннюю стойку лучника. Одновременно разверните правую ладонь вперед, направьте взгляд на кончик указательного пальца правой руки и сосредоточьте внимание на левой ладони. Это и есть "парирование". (Рис. P1).

#### Б. Давление

Продолжая предыдущее движение и не меняя положения ног, опускайте постепенно правую кисть вниз до уровня правого локтя, ладонь повернута внутрь, кончики пальцев направлены влево. Правое предплечье согнуто под углом 90 градусов и расположено горизонтально перед грудью. Одновременно перемещайте левую руку вперед до тех пор, пока ее запястье не коснется правого предплечья у локтевого сгиба, ладонь направлена наружу, пальцами вверх. Взгляд направлен вперед вверх указательного пальца левой руки. Вес тела на правой ноге, внимание сосредоточено на спине. Это и есть "давление". (Рис. P2).

#### В. Скручивание

Продолжая предыдущее движение, опустите правую руку вперед, естественным образом вытягивая ее. Поверните правую ладонь вверх, как бы поддерживая левый локоть противника. Поднимите левую руку назад-влево, левая ладонь должна находиться на некотором расстоянии от левой стороны лба. Теперь расстояние между ладонями обеих рук должно быть около 10 см, ладони повернуты наружу, пальцы направлены вверх, левая ладонь немного выше правой. Одновременно расслабьте левое колено и перенесите вес тела на левую ногу. Правая нога выпрямляется, пяткой касаясь земли, носок поднимается вверх. Взгляд направлен на кончик указательного пальца левой руки, внимание сосредоточено в центре левой ладони. Это и есть "скручивание".

#### Г. Толкание

Продолжая предыдущее движение и не меняя положения ног, перенесите взгляд с указательного пальца левой руки на указательный палец правой руки, вес тела при этом остается на левой ноге. В это же время расслабьте плечи, опустите локти и опустите обе руки вперед и вправо, не меняя расстояния между ладонями. Туловище также поворачивается вправо. Когда оно повернется к югу, слегка согните предплечья таким образом, чтобы обе кисти находились прямо перед вами в горизонтальном положении, ладонями вниз. Левая рука должна находиться на уровне груди, в то время как правая рука должна находиться на уровне пупка. Взгляд направлен на указательный палец правой руки, внимание сосредоточено на точке Шаньчжун (в центре груди). Это и есть "толкание".

## 2. Парные упражнения

### А. Толкание одной рукой

Исходная позиция - касание одной рукой.

Противники стоят лицом друг к другу. Каждый делает шаг вперед правой ногой и вытягивает вперед правую руку от правого бока по восходящей дуге. Вес тела на задней ноге. Тильные стороны запястий касаются друг друга, скрещиваясь при этом. (Рис. Р5).

#### 1. Толкание по горизонтальной окружности.

Противники стоят лицом к лицу в исходной позиции, касаясь друг друга одной рукой. Затем

- (1) А (в китайской одежде) опускает правую ладонь на правое запястье Б, толкая запястье в сторону его груди. Б (в рубашке) для того, чтобы нейтрализовать атаку А, приседает на левой ноге, сгибает



Рис. Р4



Рис. Р5

правую руку и парирует движение противника, двигая ее по дуге горизонтальной окружности к левому плечу; ладонь направлена внутрь.

- (2) Б продолжает движение правой рукой к своему правому плечу и поворачивает запястье таким образом, чтобы ладонь была направлена наружу, сопровождая это движение поворотом поясницы.
- (3) Теперь Б толкает А в направлении его груди. Его действия повторяют движения А в позиции (1).
- (4) А отводит руку назад. Его движения те же, что у Б в позициях (1) и (2), и его рука также описывает горизонтальный полукруг. Эти движения необходимо повторять до полного их усвоения. Толкание левой рукой выполняется аналогично. (Рис. Р6: а, в, с, d).

## 2. Толкание по вертикальной окружности.

Противники стоят лицом к лицу в исходной позиции, касаясь друг друга одной рукой. Затем

- (1) А давит сверху вниз на запястье Б ребром правой ладони.
- (2) Затем следует толкающее движение ладонью в лицо Б.
- (3) Б сгибает руку для того, чтобы "прилипнуть" к толкающей руке А, затем отводит ее вниз по дуге вертикального круга.
- (4) Рука Б проходит мимо его правого бока и делает толкающее движение в направлении живота А. (Рис. Р7: а, в, с, d).

А слегка разворачивает поясницу и запястье, чтобы надавить на руку Б, затем следуют движения (2), (3), (4)... После многократного



Рис. Р6а



Рис. Р6б



Рис. Р6в



Рис. Р6г

повторения А меняется с Б. Это движение необходимо выполнять также левыми руками.

Б. Толкание двумя руками.

Исходная позиция - касание двумя руками.

Эта позиция напоминает исходное положение при толкании одной рукой, но левая рука здесь выдвигается вперед и касается правого локтя противника. Представьте, что точка контакта запястий является центром большого круга и каждый противник занимает половину этого круга, напоминающую по виду рыбу, как в знаке Тайцзи. (Рис. Р8).

Толкание с использованием четырех основных методов.



Рис. Р7а



Рис. Р7б



Рис. Р7в



Рис. Р7г

Этими четырьмя основными методами являются парирование, давление, скручивание и толкание. Когда двое занимаются этим упражнением, парирование представляет (не в буквальном смысле) южное направление, скручивание - север, давление - восток и толкание - запад. Упражнение начинается с подготовительной позиции. Затем

- (1) А (в рубашке) и Б (в китайской одежде) начинают с парирования. Если А обладает большей мощью, чем Б, то Б должен согнуть колено и отодвинуться назад, садясь на заднюю ногу, согнуть руки и опустить локти. Затем он должен, одной рукой касаясь локтя, а другой - запястья А, сделать скручивание назад, в направлении правой стороны груди, а затем - наискось вверх. Это называется "А парирует, Б скручивает". (Рис. Р9: а, в).
- (2) Пользуясь этой ситуацией, А сгибает правое предплечье горизонтально под углом 90 градусов, давит в направлении груди Б



Рис. Р8



Рис. Р9а



Рис. Р9б

для того, чтобы заблокировать его запястья, и приближает свою левую ладонь к левому запястью Б для того, чтобы увеличить силу давления. В это время Б поворачивает поясницу немного влево и, не теряя времени, толкает вниз левый локоть и левое запястье противника до тех пор, пока он не сможет более продолжать атаку. Это называется "А давит, Б толкает".

- (3) Когда левый локоть А находится под контролем в результате толкающего движения Б, и А ощущает это толкание, чувствуя неудобство в пояснице, то он тут же отделяет правую руку и прикасается ею к нижней части локтя Б, заставляя этот локоть наклониться в сторону. Это называется "сделать финт рукой и подержать локоть". (Рис. Р11).
- (4) А поднимает локоть Б вверх. Б старается повернуть поясницу немного влево и переместить руки влево-вперед по дуге для того, чтобы парировать и нейтрализовать поднимающее движение А. Это называется "повернуть поясницу и парировать по дуге; (Рис. Р12).
- (5) Следуя за движением А, Б атакует давлением. А старается нейтрализовать это движение Б при помощи толкания. (Рис. Р14).

Циклическое повторение этого упражнения называется "использованием в толкающих руках четырех основных методов" или "вращением".

## 2. Толкание с использованием восьми методов, или "да лу"

Работа ног играет важную роль в "да лу". Это упражнение является комбинированной тренировкой всех восьми основных методов. К упомянутым выше четырем методам добавлены также дергание, расщепление, удар локтем и удар плечом. Только постоянной тренировкой мож-



Рис. P10a



Рис. P10б

но добиться того, чтобы правильное выполнение этих приемов вошло в привычку. Только так можно постепенно подняться на новый уровень мастерства.

(1) А парирует, Б скручивает





Рис. P13



Рис. P14

- 1) А и Б стоят лицом к лицу, их правые запястья скрещиваясь касаются друг друга, правые ладони направлены внутрь, большие пальцы находятся на уровне носа.
- 2) А выдвигает вперед правую ногу для того, чтобы заблокировать левую пятку Б, поворачивает правую ладонь вперед та, чтобы большой палец находился на уровне кончика носа Б, и кончиком указательного пальца делает движение от широкого конца левой брови Б к ее узкому концу (не касаясь ее, а на некотором расстоянии). Одновременно А слегка поддерживает правый локоть Б своей левой ладонью и мысленно представляет, что его точка Минмэнь опускается на точку Хуаньтяо, и его правое колено естественным образом согнется вперед, а мышцы на обратной стороне левого колена полностью растянутся. Вес тела переместился на правую ногу. А стоит в правосторонней стойке лучника. Его взгляд направлен вперед вдоль левого края ногтя указательного пальца правой руки. (Рис. P16).
- 3) Б делает длинный шаг назад-влево, опускает стопу на землю и выпрямляет заднюю ногу, одновременно сгибая переднюю ногу, которая поддерживает вес тела. В это же время правой рукой, которая все еще прилипает к правому запястью А, и левой ладонью, которая поддерживает правый локоть А, Б скручивает правую руку А вправо-вверх. Взгляд Б направлен на указательный палец его правой руки. (Рис. 17).

(2) А давит, Б толкает

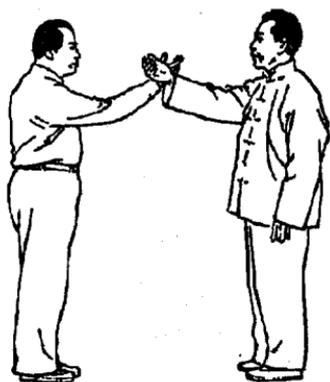


Рис. P15



Рис. P16

- 1) А выдвигает вперед левую ногу, чтобы заблокировать правую пятку Б, и сгибает правое предплечье под углом 90 градусов перед грудью, ладонь направлена внутрь, кончики пальцев направлены влево, одновременно двигая левое запястье к локтевому сгибу правой руки, ладонью наружу, пальцы направлены вверх. А представляет, что его спина падает на переднюю ногу, сгибая в это время левое колено и выпрямляя правую ногу, чтобы перенести вес на левую ногу и встать в левостороннюю стойку лучника. (Рис. P18).

2) Б передвигает правую ногу по диагонали назад-вправо и выпрямляет ее, одновременно сгибая левое колено для поддержания веса тела. Одновременно Б прилипает левой ладонью к левому запястью А, а правой ладонью - к левому локтю А и толкает левую руку А двумя руками вниз по направлению к своей левой ноге, немного перед ней. Теперь его внимание сосредоточено на точке Шаньчжун (в центре груди), а взгляд направлен на указательный палец левой руки. (Рис. P19).

- (3) А бьет локтем, Б дергает

- 1) А ставит правую ногу между двумя ногами Б, затем сгибает правое колено и переносит вес тела на правую ногу, переходя в правостороннюю стойку лучника. Одновременно он касается кончиками левой руки сгиба правого предплечья, а затем сгибает правое предплечье таким образом, чтобы правая ладонь приблизилась к левому плечу. Взгляд направлен туда, куда нацелен пра-

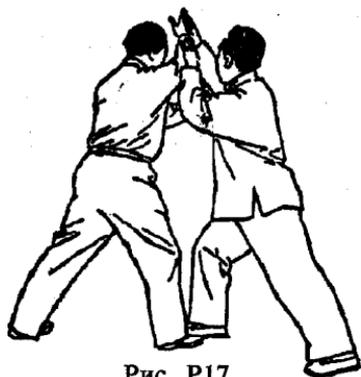


Рис. P17



Рис. P18

вый локоть. Внимание сосредоточено на правой точке Цзяньцзинь. (Рис. P20).

- 2) Б, не меняя положения ног, держит большой палец левой руки на уровне кончика собственного носа, одновременно накладывая правую ладонь на правое запястье или правый локоть А, чтобы оттянуть его вниз. В это время Б фокусирует внимание на точке Сюаньуань (между бровями), смотрит на правую точку Цзяньцзинь, его правая коленная чашечка на одной линии с правым носком, на правую ногу приходится 70 процентов веса тела, левая коленная чашечка находится на одной линии с левой лодыжкой, на левую ногу приходится 30 процентов веса тела. Туловище слегка опущено вниз. (Рис. P21а, P21в, вид спереди и сзади).



Рис. P19



Рис. P20



Рис. P21a



Рис. P21б

(4) А наносит удар плечом, Б проводит расщепление.

1) Не меняя положения ног, А перемещает правую руку вперед и вверх. Затем, скручивая левой рукой правый локоть Б назад, А поворачивает верхнюю часть тела вправо, приближая левое плечо к груди Б, и быстро поворачивает голову вправо, чтобы взгляд был направлен назад в направлении правого плеча. Ладони направлены вниз. Его внимание направлено на точку Юйчжэнь (в месте соединения затылка и шеи). (Рис. P22).

2) В тот момент, когда А наносит удар плечом, Б захватывает его левое запястье своей левой рукой и прилипает к левому локтю А своей правой рукой. Затем Б поворачивает верхнюю часть тела немного влево, поднимает левую ногу и переносит ее от наружной стороны правого колена А к его внутренней стороне, но не опускает ее на землю. Вес тела Б на правой ноге, взгляд его направлен на указательный палец левой руки, внимание сосредоточено на центре правой ладони. (Рис. P23).

В описанных выше 8 формах упражнения "да лу" А атакует при помощи парирования, давления, удара локтем и удара плечом, а Б нейтрализует его атаки при помощи скручивания, толкания, дергания и расщепления. Для того, чтобы продолжить "да лу", поменявшись ролями, Б может опустить ногу между ногами А, согнуть левое колено и встать в левостороннюю стойку лучника. В это время большой палец его левой руки перемещается по направлению от широкого конца правой брови А к ее узкому концу, находясь при этом на уровне кончика носа А. Одновременно его правая ладонь прилипает к левому локтю А. Б проводит парирование вперед.

В это же время А отводит правую ногу назад и вправо, перемещаясь в левостороннюю стойку лучника, и прилипает к левой руке Б левой ладонью и поддерживая левый локоть Б правой ладонью, чтобы скрутить его левую руку назад-влево. Таким образом, это движение превращается в "Б парирует, А скручивает". Оно, в свою очередь, сменяется движениями "Б давит, А толкает", "Б бьет локтем, А дергает", "Б наносит удар плечом, А проводит расщепление". Последнее движение приводит противников к первоначальному "А парирует, Б скручивает", и т.д. Такого рода повторяющиеся циклы являются важнейшей разновидностью "толкающих рук", включающих работу ног. Только лишь глубоко усвоив эти упражнения путем непрерывных тренировок, можно достичь гибкости и подвижности, необходимых при их выполнении. Только так можно научиться применять их и как военное искусство, для укрепления здоровья.



Рис. P22



Рис. P23



# Практическое руководство к изучению тайцзицюань

*Рекомендации знаменитого учителя Ян Юйтина*

*"Вначале для указания верного пути необходимы устные наставления, а чтобы избежать остановки в постижении искусства, необходимо самосовершенствование".*

*"Песня тринадцати сил"*

Несколько слов об учителе Ян Юйтине

Ян Юйтин родился в 1887 и умер в 1982 г. Он был одним из самых известных в Пекине мастеров тайцзицюань и обладал богатейшим шестидесятилетним опытом преподавания этого искусства. Он был учеником мастера Ван Мучжая, который в свою очередь был учеником прославленного основателя школы У мастера Цюань Юя (известного также как У Цюаньюй). Учениками мастера Яна были известный генерал Фу Чжоуч, выдающийся актер пекинской оперы Чан Юньси, главный инструктор по тайцзицюань известного санатория Бэйдайхэ мастер Ли Цзиньзу, глава Центра по изучению военных искусств в восточном районе Пекина мастер Ли Бинцы, авторы этой книги и многие другие. Мастер Ян пользовался глубоким уважением за четкие и детальные инструкции и немногословную манеру преподавания. В процессе обучения он уделял особое внимание стандартизации движений и четкому объяснению основных характеристик искусства тайцзицюань, а в дальнейшем варьировал обучение в зависимости от индивидуальных качеств ученика. Он занимал пост вице-председателя Пекинской ассоциации ушу на протяжении многих лет вплоть до своей смерти. В 1966 году мастер Ян прекратил преподавание тайцзицюань. В 1961 г. он подготовил серию лекций для своих учеников. Незадолго до его смерти я получил разрешение учителя на обработку части этих уникальных материалов с целью дальнейшего опубликования. Таким образом, читатели этой книги получают возможность пользоваться рекомендациями знаменитого наставника, которые помогут им вступить на путь овладения искусством тайцзицюань.

Предлагаемая мастером Яном схема поэтапного преподавания и обучения

Поскольку составляющие тайцзицюань движения достаточно сложны и требуют высокого уровня, и поскольку это искусство уделяет огромное внимание постепенному и естественному развитию утонченного умственного контроля, остроты ощущений и скорости реакции, не существует короткого пути к овладению им и поэтому не стоит и пытаться быстро изучить его. Путем к успеху является старательное следование системе постепенного совершенствования, ведущей ко все более и более глу-

бокому пониманию принципов и техники этого искусства и ко все более и более высокому уровню контроля тела и ума. Опираясь на многолетний опыт преподавания, мастер Ян разделил период преподавания и обучения на три стадии, Описание которых, включающее пришедшие им особенности, приводится ниже.

### ***Первая стадия***

- 1) Необходимо изучать позиции, равно как и движения, их составляющие, последовательно и как можно точнее следуя объяснениям преподавателя или указаниям учебника. Приступать к изучению новой позиции можно только после исчерпывающего изучения предыдущей. Обычно ученику необходимо повторить позицию несколько десятков раз, чтобы запомнить правильную последовательность движений. Сохранение определенной позиции в ее правильной форме от нескольких секунд до нескольких минут и более, не делая никаких движений, называемое стоянием столбом, является распространенным упражнением и очень эффективным средством укрепления ног, увеличения запаса жизненной энергии, постепенно делая нижнюю часть тела такой прочной, как будто бы она укоренилась в земле подобно дереву.
- 2) Необходимо, чтобы поддержание различных частей тела в положении, которое в классических сочинениях о тайцзицюань считается основным и естественным, вошло в привычку. Особое внимание нужно уделить следующим шести рекомендациям:
  - (1) Макушка головы должна быть направлена прямо вверх без приложения какой-либо силы, как будто бы она подвешена к чему-либо;
  - (2) Нижняя часть позвоночника должна быть выпрямлена в вертикальном положении;
  - (3) Необходимо слегка втянуть грудь;
  - (4) Необходимо растянуть спину, т.е. расслабить позвоночник таким образом, как будто бы его верхнюю часть потянули вверх, а нижнюю часть - вниз;
  - (5) Плечи должны быть расслаблены;
  - (6) Локти необходимо опустить вниз.
- 3) Необходимо хорошо усвоить основные характеристики движений тайцзицюань: расслабленность, гибкость, неторопливость, округлость, уравновешенность. Нужно стараться, чтобы движения все более и более соответствовали им. Хотя требуется долгое время, чтобы избавиться от обычно свойственных новичку неуклюжести и напряженности, необходимо прилагать все усилия к тому, чтобы с каждым днем продвигаться хотя бы немного вперед. Легко-

сть и естественность обязательно придут примерно после года занятий.

### ***Вторая стадия***

- 1) Шлифуйте более сложные позиции, такие как те, что включают стояние на одной ноге или поворот тела на 180 градусов.
- 2) Развивайте способность поддерживать равновесие, ни при каких обстоятельствах не теряя его.
- 3) Постепенно развивайте согласованность взаимодействия рук, глаз, туловища и ног, уделяя особое внимание пояснице. Движение поясницы, большое или малое, всегда связано с любым движением любой части тела. Какое бы движение вы ни делали, все участвующие в нем части тела должны двигаться согласованно, и однажды все ваши движения станут спокойными и покой воцарится в вас.
- 4) Все более и более тонко различайте "полноту" и "пустоту".
- 5) Совершенствуйте плавный переход от одного движения к другому сначала для некоторых позиций, а затем выполняйте последовательность движения в целом.

### ***Третья стадия***

- 1) Уделяйте особое внимание выполнению всего комплекса тайцзицюань в легкой, проворной и плавной манере, исключая всякую резкость и прерывистость.
- 2) Изучайте боевое применение каждого движения в каждой позиции, выполняйте все движения, представляя в уме картину взаимодействия с противником.
- 3) Варьируйте скорость выполнения движений. Делайте их с нормальной скоростью, со скоростью меньше нормальной, со скоростью больше нормальной, так медленно, как можете двигаться без нарушения непрерывности движений и рассеяния внимания и так быстро, как можете двигаться без поспешных и неправильных движений, не допуская опрометчивости и неаккуратности.
- 4) Старайтесь как можно более естественно совмещать движения с дыханием диафрагмой.
- 5) Изучайте "толкающие руки". Следуйте от использования одной руки к использованию обеих рук, от фиксированных позиций ног к использованию передвижений, от применения четырех основных методов "толкающих рук" к применению восьми методов.

Практические наставления мастера Яна по некоторым основным вопросам тайцзицюань

1) Что такое "и" и каким образом с его помощью управлять телом?

Слово "и" означает мысль, намерение, мышление или идею.

В практике тайцзицюань выражение "при помощи "и" управлять телом" означает, что вначале необходимо четко представлять в уме то движение, которое вы собираетесь сделать и иметь четкое намерение выполнить его, а затем сделать так чтобы тело сделало это движение в соответствии с представлением. В некоторых случаях просто предписывается концентрировать внимание на определенных частях тела. Хотя представление действия в уме непосредственно перед его выполнением не является чем-либо необычным, тем не менее обычно мы никогда не продумываем все действие от начала до конца, тем более когда внимание направлено не только на внешние движения, но и на внутреннюю активность. Поэтому необходим определенный период тренировок, чтобы привыкнуть к этому и пройдет месяца и годы занятий, пока такого рода руководство движениями не станет тонким и реакция - более совершенной.

Поскольку движения в тайцзицюань достаточно сложны и требуют высокого уровня внешней и внутренней координации, не представляется возможным, чтобы кто-нибудь сразу смог представить связную картину движений какой-либо позиции, не говоря уже обо всем комплексе. Мастер Ян предлагает следующую процедуру тренировки: сначала направлять "и" только на начальную и конечную точки каждого движения; усвоив это, научиться перемещать "и" таким образом, чтобы стала ясной траектория каждого движения; затем делать каждое движение таким образом, чтобы "и" руководило телом от начала и до конца в течение всего процесса движения; затем попытаться делать каждую позицию и в конечном итоге, всю последовательность тайцзицюань в такой манере. Затем, усвоив и это, нужно отбросить концепцию линии или пути и заменить ее точкой, движущейся в уме и стремиться, чтобы тело в своих движениях как можно точнее следовало движению этой точки - когда она движется, движется и тело, когда она удаляется, тело продвигается вперед. Ежедневно практикуя таким образом в течение определенного времени, можно научиться выполнять полную одиночную форму тайцзицюань плавно и четко, уподобляясь бегущей воде или движущимся облакам.

Поскольку тайцзицюань в основе своей является искусством управлять телом при помощи "и", то чем лучше любая часть тела управляется, тем легче ее расслабить, и чем лучше любая часть тела управляется, тем легче ее расслабить, и чем выше чувствительность и быстрее реакция тела, тем больший интерес к изучению тайцзицюань пробуждается в занимающемся и тем больше это искусство очаровывает его.

Обычно, когда преподаватель говорит, что нужно направить "и" на определенную часть тела, то это просто-напросто значит, что необходимо сосредоточить на ней свои мысли. Но часть тела, на которую направлено "и" и перемещения "и" от одной точки к другой должны быть все меньше и меньше, все тоньше и тоньше. К примеру, необходимо направить "и" на одну руку, а затем перенести ее на другую, но концентрируя

мысли на руке, более утонченным будет сначала сосредоточиться на ладони, а затем позволить вниманию перейти на пальцы, или от одного пальца к другому, или даже от основания пальца к ногтю. Таким образом, утончение может быть безграничным и, следовательно, нет предела совершенствованию в этом искусстве. Чем дальше занимающийся продвигается по этому пути, тем более тонко он должен пользоваться "и"

## 2) Что такое "сун" и как быть "сун"?

Быть "сун" означает, что все тело должно быть естественным образом расслаблено, не становясь при этом вялым. Ни одна конечность не должна быть с усилием вытянутой, ни жестко согнутой, но должна быть естественно расслабленной в суставах. Поэтому даже нанося прямой удар, необходимо действовать согласно правилу тайцзицюань, которое гласит "Стремиться к прямоте через кривизну". За исключением тех мышц, которые участвуют в движении, или которые поддерживают тело в определенной позиции и должны быть должным образом напряжены, все остальные мышцы, сухожилия и суставы должны быть расслаблены. "Сун" достигается следующим способом: сначала добейтесь того, чтобы внешние движения тела выполнялись медленно, ровно, округло, уравновешенно, легко, скоординировано и плавно; затем расслабьте живот и поясницу таким образом, чтобы диафрагма могла опускаться как можно ниже и воздух полностью заполнял легкие, а "ци" пребывало в Даньтянь, благодаря этому тело будет полно жизненной силы, а центр тяжести будет опущен и стабилен.

Как быть "сун"? Полезно постоянно проверять собственные позиции и движения и, обнаружив малейшую напряженность в любой части тела, тут же расслабить ее. Но более фундаментальной профилактической мерой будет наблюдение за соответствием выполняемых движений нормам, данным в канонах тайцзицюань, уделяя особое внимание шести пунктам, упомянутым в "Схеме поэтапного преподавания и обучения".

Новички обычно замечают, что хотя не очень трудно достичь "сун" в состоянии покоя, обычно очень трудно поддерживать его в движении. Почему? Наблюдения мастера Яна свидетельствуют, что большинство новичков выполняют движения, не соответствующие стандартным формам, преподаваемым наставниками, и поэтому не могут достигнуть гармонии с естественным устройством собственного тела и с комплексом упражнений тайцзицюань. Таким образом, делая шаг вперед или назад немного больший, чем необходимо или поворачиваясь слишком круто либо недостаточно, занимающийся делает свои движения неловкими и ощущает дискомфорт, что делает для него невозможным достижение "сун". Поэтому более мудрым будет медленное и точное преподавание и изучение каждого движения, многократный показ его и долгая сосредоточенная отработка, чтобы то, что вы учите, как можно точ-

нее совпадало с тем, чему учит компетентный наставник или что изложено в хорошем учебном пособии.

Тайцзицюань, лишенный необходимого исполнителю "сун" не будет похож на тайцзицюань и не будет истинным тайцзицюань. Тело, достигшее "сун", так же, как и спокойный ус, являются основными элементами, делающими тайцзицюань превосходной системой физическо-го и духовного развития и уникальной формой военного искусства.

(3) Как стабилизировать центр тяжести и на что необходимо обращать внимание при его перемещении?

Стабильность центра тяжести в любой позиции и в процессе перемещения является необходимым условием мастерства и каждый, кто занимается тайцзицюань, должен стремиться достичь ее, упорно тренируясь каждый день. Способность поддерживать собственное равновесие в любой ситуации, обнаруживать расположение центра тяжести противника сразу же после вступления в контакт с ним и чувствовать и уметь использовать малейшее нарушение равновесия у противника и отличает выдающегося знатока от посредственности.

Если говорить о теле в целом, то стабильность его центра тяжести зависит от того, расположено туловище прямо или нет. Если оно поддерживается в вертикальном положении, то центр тяжести обычно расположен в точке, находящейся в 7 см перед третьим позвонком копчика, и его расположение неодинаково у людей различного роста, комплекции и возраста. У одного и того же человека центр тяжести изменяется вследствие изменений в кровообращении, в дыхании и особенно в положении тела.

При выполнении упражнений в тайцзицюань занимающийся очень редко стоит прямо, но как правило находится в какой-нибудь позиции, наиболее часто это "стойка лучника" и "сидящая стойка". В этих двух стойках центр тяжести поддерживается в состоянии стабильности, если выполняются следующие условия:

(1) вид спереди или с боков:

кончик носа находится на одной линии с внутренней стороной колена и большим пальцем передней (стойка лучника) или задней ("сидящая" стойка) ноги;

(2) вид сбоку:

макушка головы находится на одной линии со сводом передней стопы (стойка лучника) или задней стопы ("сидящая" стойка);

(3) вид сзади:

крестец находится на одной линии с пяткой передней ноги (стойка лучника) или с пяткой задней ноги ("сидящая" стойка).

В процессе перемещения центра тяжести при смене позиций требуется гораздо большая внимательность. Одно из правил тайцзицюань: "необходимо обращать внимание на переход от "пустоты" к "полно-

те" подчеркивает именно это. Перенос центра тяжести тесно связан со стабильностью всего тела. Если он делается неправильно, то тело будет находиться в состоянии расстройств. Также существуют высказывания: "Подъем от корня и опускание от корня" и "Ни одно из десяти тысяч изменений не является несвязанным с корнем". Здесь слово "корень" обозначает как ногу, так и центр тяжести. Другими словами, необходимо, чтобы каждая смена движений в каждой позиции, будь то подъем или опускание, наступление или отступление и т.д. была согласована с плавным и стабильным перемещением центра тяжести. Переход от одного движения к другому или от одной позиции к другой, если он связан с перемещением центра тяжести, должен делаться не резко, но постепенно.

Ниже следует объяснение того, как нужно перемещать центр тяжести при наступлении, отступлении и передвижениях вбок:

- (1) Перемещая центр тяжести вперед (от "сидящей" стойки к стойке лучника):

Сначала переместите центр тяжести "полной" ноги (задней ноги в "сидящей" стойке) вниз. В это время пальцы передней ноги, до этого момента поднятые вверх, постепенно опускаются вниз. Когда стопа слегка встанет на землю, начинайте понемногу двигать вперед колено передней ноги. В это время центр тяжести задней ноги плавно и постепенно перемещается вперед. Когда колено передней ноги окажется на одной линии с носком, переместите бедренные суставы слегка вперед, затем расслабьте поясницу. Центр тяжести переместится на переднюю ногу и "сидящая" стойка превратилась в стойку лучника.

- (2) Перемещая центр тяжести назад (от стойки лучника к "сидящей" стойке):

Центр тяжести "полной ноги" (передней ноги в стойке лучника) снова должен быть опущен вниз. В это время слегка согните колено задней ноги, чувствуя при этом, как будто центр тяжести перемещается на пальцы задней ноги и затем на заднюю стопу по мере сгибания колена. Между тем центр тяжести передней ноги постепенно перемещается вниз и назад. Когда колено задней ноги окажется на одной линии с ее носком, переместите бедренные суставы слегка назад, затем расслабьте поясницу. Теперь центр тяжести переместился на заднюю ногу и стойка лучника превратилась в "сидящую" стойку.

- (3) Перемещая центр тяжести вбок (переход от движения "Схватить птицу за хвост" к стойке всадника из позиции "Плеть"):  
Начиная выполнять "Плеть", сначала переместите левую стопу влево, касаясь носком земли, затем переместите левую руку

дуге справа налево и вниз. В этот момент сначала пальцы, а затем стопа левой ноги должны постепенно опуститься на землю. После этого слегка опустите вниз левое колено. Когда правый бедренный сустав под влиянием движения руки влево немного поднимается и слегка поворачивается влево, опустите левый бедренный сустав вниз. В это время центр тяжести, следуя за поворотом поясницы, перемещается в точку, расположенную на равном расстоянии от обеих стоп. Затем расслабьте поясницу и пусть вес тела будет распределен поровну между обеими ногами.

В трех приведенных выше примерах необходимо, кроме способов переноса центра тяжести, также обратить внимание на следующие четыре момента:

- (1) При переносе центра тяжести все части тела, расположенные ниже поясницы, должны перемещаться последовательно одна за другой: сначала ступня, затем колено, затем бедренный сустав и в последнюю очередь поясница. Такой порядок должен соблюдаться при наступлении, отступлении и перемещении вбок.
- (2) При переносе центра тяжести, поясница не должна перемещаться прямо вперед, вбок или назад, но должна передвигаться по слегка нисходящей кривой во время наступления или отступления. Пусть поясница будет слегка приподнята до тех пор, пока все суставы "пустой" ноги не будут установлены соответствующим образом, и только затем будет перемещена вбок и вниз при перемещении "пустой" ноги вбок. Используя нисходящую кривую и легкие подъемы и опускания в качестве буферного элемента во время перемещения, гораздо проще поддерживать устойчивость центра тяжести.
- (3) Необходимо превращать "полную" ногу в "пустую" плавно и постепенно. Если принять тяжесть "полной" ноги за 10, а тяжесть "пустой" ноги за 0, то в процессе перемещения тяжесть "пустой" ноги будет возрастать от 0 до 1, 2, 3... 8, 9 и в конце концов до 0. Перемещение центра тяжести происходит не резко, но плавно и постепенно и соответствие между уменьшением тяжести "полной" ноги и увеличением тяжести "пустой" ноги поддерживается на всем его протяжении.
- (4) Занимаясь тайцзицюань, необходимо делать все движения в соответствии с принципом "Управлять телом при помощи "и". В процессе перемещения центра тяжести "и" должно быть сконцентрировано на предписанных частях тела для того, чтобы перемещение делалось естественно, плавно и легко.

4) Как совместить движения тайцзицюань с правильным дыханием?

Все многообразие позиций тайцзицюань в основе своей состоит из двух противоположных, но при этом сосуществующих движений или состояний "пустоты" и "полноты". Наше дыхание также состоит из двух противоположных, но сосуществующих движений: вдоха и выдоха. Традиционно идеальным способом совмещения движений тайцзицюань с дыханием является вдох при "открывающем" движении или при переходе в состояние "пустоты" и выдох при "закрывающем" движении или при переходе в состояние "полноты". Сгибание, отступление, подъем, накопление энергии и нейтрализация классифицируются как "открывающее" движение или переход в состояние "пустоты". Вытягивание, наступление, опускание, выпускание энергии и нападение классифицируются как "закрывающие" движения или переход в состояние "полноты". Что касается "и", то любая часть тела, на которой оно сосредоточено, считается "полной", в то время как ее противоположность считается "пустой". К примеру, если "и" сосредоточено на правой руке, то она считается "полной", а левая рука - "пустой".

Однако из-за различий, существующих в движениях и позициях тайцзицюань, в скорости выполнения движений, в глубине дыхания, в физиологии, в уровне мастерства, обычно не всегда возможно совместить все движения тайцзицюань с дыханием при помощи способа, традиционно считающегося идеальным. Поэтому, если отсутствует дискомфорт, происходящий из-за задержки дыхания, а само дыхание происходит естественно, то этого уже вполне достаточно для новичка.

Следующим шагом будет попытка совместить оба движения со вдохом и выдохом при помощи упомянутого выше способа таким образом, чтобы вдох или выдох совпадали с окончанием движения. Если движение слишком длинно или слишком сложно, или вы делаете его настолько медленно, что еще до его окончания вы уже не можете больше вдыхать или выдыхать, вы можете прервать вдох коротким выдохом или выдох - коротким вдохом, а затем завершить правильное совмещение к концу движения.

Затем, когда ваше дыхание разовьется в достаточной мере и станет в результате долгой практики более долгим, глубоким, правильным и ровным, вы сможете попытаться выбрать скорость выполнения упражнений, оптимально соответствующую вышеупомянутым условиям совмещения движений с правильным дыханием. А когда это совмещение станет естественным для вас, вы можете забыть о нем, позволить "и", "ци" и "шэнь" (духу) слиться воедино, и ваша жизненная сила будет расти с каждой тренировкой.



# Как с помощью тайцзицюань обрести крепкое здоровье и долголетие

## *Рекомендации 98-летнего мастера У Тунаня*

В газете "Чайна Дейли" 11 ноября 1981 года была напечатана статья под заголовком "Долгая жизнь тайцзицюань". В ней сказано следующее: "В свои 96 лет У Тунань все еще обладает хорошим зрением и слухом, живой и ясной речью. Его высокая фигура с прямой спиной и уверенная походка могли бы принадлежать человеку, гораздо младшему, чем мастер. Врачи обнаружили, что У обладает сердцем атлета, его кровяное давление в норме, он может пройти пешком несколько десятков миль. Раз в неделю он поднимается в горы Бадачу, живописное место в пригородах Пекина. Его жена, Лю Гуйчжэнь, десятью годами младше его, обладает таким же крепким здоровьем. У и его жена считают, что их здоровье является следствием занятий тайцзицюань. У занимается тайцзицюань уже около 90 лет и является вице-председателем Пекинской ассоциации ушу.

К вышесказанному можно добавить, что пишущий эти строки часто с восхищением слушал, как мастер У по памяти цитировал известные отрывки из традиционных китайских сочинений по литературе, медицине, истории и философии, и наблюдал, как этот преклонного возраста человек мог во время занятий "толкающими руками" отбросить на несколько футов ученика, который был младше его на 50, 60 или 70 лет.

Долголетие, столь крепкое здоровье и ясность ума достойны, разумеется, того, чтобы к ним стремиться. Как достичь этого? Ответ звучит достаточно просто - заниматься тайцзицюань. Но каким образом?

Сейчас только в Пекине сотни тысяч людей занимаются тайцзицюань. Статистика показывает, что те среди них, кто страдал хроническими заболеваниями, в 90 процентов случаев достигли заметного улучшения здоровья и многие из них вернулись к работе. Тем не менее, люди, достигшие такого здоровья и долголетия, как мастер У, встречаются очень редко даже среди занимающихся тайцзицюань. Потому ли это, что мастер У является неким исключением из естественных закономерностей? Или это потому, что большинство занимающихся тайцзицюань делают это не так, как мастер У? И если последнее предположение правильно, то как именно необходимо за-

ниматься тайцзицюань, чтобы достичь подобного долголетия и здоровья?

Однажды утром автор попытался в долгой беседе с мастером найти ответы на эти вопросы. В течение этой беседы мастер высказал множество ценных советов. Ниже следуют мои вопросы и ответы мастера У:

Цзэн:

Существует множество факторов, способствующих долголетию и здоровью. Почему вы считаете, что причиной вашего великолепного здоровья является тайцзицюань, а не что-нибудь еще? В Пекине десятки тысяч людей каждое утро занимаются тайцзицюань и благодаря общеоздоровительному эффекту этого искусства многие достигают определенного успеха в укреплении своего здоровья. Однако в сравнении с тем, чего достигли вы, мне кажется, что они не извлекли еще всей пользы из тайцзицюань. Поэтому ли это, что остальные факторы, влияющие на их здоровье и долголетие, не были столь благоприятны как у вас? Или это потому, что они занимаются тайцзицюань не так, как это делаете вы?

У:

Существует великое множество благоприятных и неблагоприятных факторов, влияющих на здоровье. Некоторые наиболее важные из них, такие как наследственность, окружающая среда, условия жизни и работы, влияют на нас сильнее, чем тайцзицюань. Очевидно, что эти факторы находятся либо вне нашего контроля, либо нам очень непросто изменить их. Однако их неблагоприятное влияние может быть уменьшено, а благоприятное влияние усилено благодаря занятиям тайцзицюань. Сам я был очень слаб от рождения. В детстве у меня были проблемы с легкими, печенью и селезенкой до тех пор, пока я в девять лет не начал заниматься тайцзицюань. Постепенно я преодолел свою слабость после восьми лет упорных занятий под руководством У Цзяньцюаня и еще четырех лет занятий под строгим руководством мастера Яна Шаохоу.

Мое здоровье было первоначально слабее, чем оно обычно бывает у среднего человека. Что касается условий жизни, то могу сказать, что я жил в очень трудные времена. Но в любой ситуации я упорно занимался правильным тайцзицюань.

Цзэн:

Другими словами, к долголетию и здоровью приводят не просто занятия тайцзицюань, но именно упорные и правильные занятия. Так ли это?

У:

В точности так. Но я должен добавить, что под упорством я понимаю упорство на протяжении всей жизни, а под правильностью я понимаю соответствие фундаментальным принципам, изложенным в канонических трудах о тайцзицюань.

Цзэн:

Очень трудно соответствовать столь высоким требованиям.

У:

И да, и нет.

Это, конечно, трудно для скептиков и нерешительных. Обычно они прекращают заниматься после того, как пропустили несколько уроков, или от того, что их движения все еще остаются неловкими после всего лишь нескольких месяцев занятий. Но те, кто всерьез намерены достичь крепкого здоровья и долголетия, и кто ясно осознает, что эти цели и в самом деле достижимы, готовы затратить необходимое время и требуемые усилия. Они обычно внимательны к преподавателям и тонко чувствуют малейшую разницу в движениях и ощущениях в зависимости от того, в точности ли они соответствуют указаниям преподавателя. Как правило, после приблизительно года занятий движения таких учеников становятся более скоординированными и плавными, а их здоровье значительно улучшается. Ежедневная часовая тренировка становится для них временем радости, отдыха и самосовершенствования. Упорство не является более проблемой. Единственными требующими решения вопросами будут достижение максимального прогресса, возможного в данном возрасте, при данном сложении и т.д., и отыскание хорошего учителя и соучеников.

Цзэн:

Что касается меня, то я начал изучать тайцзицюань в 46 лет, когда понял, что мой любимый спорт, тяжелая атлетика, уже немного не соответствует моему возрасту. Поскольку тайцзицюань очень сильно отличается от тяжелой атлетики, движения казались мне достаточно сложными и первое время я выполнял их очень неуклюже. Тем не менее, зная об оздоровительном эффекте тайцзицюань, я поставил себе цель изучить эту систему. После года интенсивных занятий я почувствовал, что выполняю движения более непринужденно. С каждым занятием росло ощущение отдыха и хорошего самочувствия.

Даже когда условия не позволяли мне заниматься тайцзицюань, я делал его в уме в сопровождении дыхания диафрагмой. Благодаря этому способу я не только не забывал выученные ранее упражнения,

но и научился расслабляться в стрессовых ситуациях. В конце 1974 г., хотя мне исполнилось уже 59 лет, я начал изучение новых комплексов тайцзицюань. В 1978 году я занял второе место в соревнованиях по тайцзицюань для лиц преклонного возраста, проходивших в Пекине.

Сейчас тайцзицюань столь же необходимо мне, как еда и сон. В настоящее время я стараюсь постичь это искусство еще глубже. И поскольку вы являетесь одним из старейших мастеров тайцзицюань и обладаете глубокими познаниями как в традиционной китайской, так и в европейской медицине, я искренне восхищаюсь вами.

Хотелось бы узнать, как вы объясняете основные принципы, изложенные в классических трудах о тайцзицюань с научной точки зрения? На что необходимо обратить особое внимание для того, чтобы достичь как можно лучшего результата?

У:

Мне было очень приятно познакомиться с вашим личным опытом и узнать, что вы хотите услышать от меня разъяснение некоторых принципов тайцзицюань. Позвольте мне в первую очередь отметить, что основные методы и принципы тайцзицюань находятся в соответствии с новейшими положениями психологии, медицины и других наук, имеющих отношение к этим вопросам.

Цзэн:

Это очень важно и интересно. Расскажите об этом поподробнее, пожалуйста.

У:

Я, разумеется, не готов в данный момент дать вам исчерпывающие объяснения, но постараюсь по крайней мере затронуть наиболее важные положения.

В первую очередь необходимо отметить, что один из основных принципов психологии гласит, что правильное функционирование различных систем организма. Сравните это с основополагающим принципом тайцзицюань, который гласит, что это искусство в первую очередь опирается на ум, а не на мышцы, и что необходимо совершенствовать управление телом при помощи ума и поддерживать ум в состоянии покоя, освобождая его от внешних волнений и беспокойств. Это совершенствование осуществляется не только через улучшение взаимодействия рук, глаз, ног и туловища, но и через гармонию внешних движений тела с внутренними переменами в уме, дыхании и движении "ци". Такое состояние определяется в тайцзицюань

ань следующим образом: "Верх и низ находятся в соответствии, внутреннее и внешнее находятся в согласии".

Ежедневно тратить 30 - 60 минут для того, чтобы добиться подобного взаимодействия, очень полезно для нервной системы и, следовательно, для всего тела по двум причинам." Во-первых, это значительно улучшает управление телом при помощи ума путем возбуждения соответствующих частей головного мозга с помощью сосредоточения. Во-вторых, в соответствии с явлением негативного стимула в психологии, увеличение возбуждения одной части головного мозга обязательно ведет к уменьшению возбуждения остальных частей. Благодаря этому подавляется возбуждение, связанное с хроническими заболеваниями или продолжительными стрессами, что способствует выздоровлению.

Цзэн:

Эту важную базовую концепцию конечно же необходимо запомнить. Существуют ли в последнее время какие-нибудь исследования, относящиеся к направляющей силе нашего ума?

У:

Последние открытия в психологии, науке о мозге и других дисциплинах все яснее указывают, что не только сознательно управляемые мышцы находятся под контролем нашего ума. При помощи сосредоточения внимания на определенных участках тела становятся возможным и контроль или возбуждение определенных видов внутренней активности с участием ума (такого рода явления были отмечены и использованы мастерами тайцзицюань в Китае сотни лет назад). Одним из успешных экспериментов, осуществленных в недавнее время на Западе, является повышение или понижение усилием воли температуры кончика пальца в результате открытия или закрытия капилляров, расположенных в месте концентрации внимания. Это является научным объяснением того чувства легкости распираания и вибрации, которое обычно испытывают занимающиеся тайцзицюань в кончиках пальцев или центрах ладоней," фокусируя на них свое внимание. Иногда можно почувствовать также поток тепла, проходящий через определенные части тела при выполнении движения. Это может быть следствием расширения некоторых более крупных кровеносных сосудов, что позволяет большему количеству крови проходить через них.

В соответствии с канонами тайцзицюань, существует некое "ци", циркулирующее внутри человека. А в соответствии с традиционными медицинскими теориями "ци" является чем-то, присущим человеку от рождения, чем-то невидимым, но необходимым для жизни. Свобод-

ное движение "ци" способствует свободной циркуляции крови, хотя "ци" циркулирует по отдельной сети, состоящей из основных и вспомогательных каналов, вдоль которых расположены акупунктурные точки. Существование "ци" способствует свободной циркуляции крови, хотя "ци" циркулирует по отдельной сети, состоящей из основных и вспомогательных каналов, вдоль которых расположены акупунктурные точки. Существование "ци" не было научно доказано до тех пор, пока несколько лет назад китайские ученые не обнаружили в 1978 г. при помощи современной аппаратуры, что "ци", излучаемое из центра ладони мастера цигун, является разновидностью инфракрасного излучения. Затем, в 1979 г., снова было доказано, что "ци", излучаемое из кончиков пальцев другого мастера цигун, было потоком заряженных частиц. Хотя полное понимание природы "ци" все еще является предметом дальнейших исследований, и вопрос, является ли чувство тепла и вибрации результатом более свободного движения крови, или движения "ци", или обоих сразу, остается неразрешенным наукой, тем не менее, занятия тайцзицюань таким образом, чтобы "при помощи ума направлять "ци" и позволять ци циркулировать по телу", заметно улучшает ваше здоровье и приведут к долголетию. Если же не заниматься согласно этим принципам, то вы, разумеется, получите некоторую пользу, но не большую, чем затратив то же время на прогулки или гимнастику.

Цзэн:

Все, что вы рассказали о связи между максимальным оздоровительным эффектом и наиболее характерными чертами тайцзицюань, представляет для меня большой интерес. На что еще вы хотели бы обратить внимание? Что вы считаете следующим по важности?

У:

Существует еще несколько вопросов, о которых мне хотелось бы упомянуть, но не обязательно по причине их относительной важности. Каждый, кто видел хорошее исполнение тайцзицюань, обращал внимание на такие характерные черты этого исполнения, как медленность, уравновешенность, округлость и плавность движений, выполнение их без усилий от начала до конца комплекса, для выполнения сокращенной и упрощенной версии которого требуется 5 - 8 минут, а для более длинных вариантов - 20 - 40 минут. Когда упражнение подошло к концу, можно заметить, что исполнитель слегка вспотел, даже если погода холодная, но у него нет никаких признаков одышки.

Цзэн:

Это достаточно редкая особенность. Каким образом можно ее достичь и какую конкретную пользу можно из нее извлечь?

У:

Кроме того, что заметно заинтересованному наблюдателю, как описано выше, в этих движениях существует, или должна существовать, смена "пустоты" и "полноты" или от "открывания" к "закрыванию", как это определяется в классических сочинениях о тайцзицюань. Или, проще говоря, наблюдая за движениями, можно заметить постоянное перемещение веса тела, причем большая часть его всегда приходится на одну из ног (согнутую под определенным углом), равно как и постоянную смену сгибания и распрямления в движениях, что поддерживает все тело попеременно в напряженном или расслабленном состоянии как внешне, так и внутренне. Выполнение движений тайцзицюань с постоянным переносом веса с одной ноги на другую в течение 20 - 40 минут, требует активной работы ума и тела. От этого и происходит потоотделение. А поддержание различных частей тела попеременно в напряженном и расслабленном состоянии является хорошим способом сохранения энергии и способом разделить нагрузку поровну между различными мышцами. Все это, в сочетании с глубоким дыханием, которое находится в гармонии с движениями тела, способствует хорошему снабжению кислородом от начала и до конца тренировки. Поэтому у исполняющего комплекс тайцзицюань отсутствует одышка.

Преимущества и выгоды, связанные с этой особенностью, многочисленны: поскольку упражнение оказывает достаточную нагрузку на организм, то оно улучшает работоспособность сердечно-сосудистой системы, повышает эластичность легочной ткани и способствует улучшению пищеварения. А поскольку оно делается в целом медленно и мягко, оно не является чрезмерно тяжелым даже для старых и больных. Поскольку все время обеспечивается хороший приток кислорода, то это упражнение подходит для страдающих такими хроническими недугами, как высокое кровяное давление или туберкулез легких.

Цзэн:

Все, что я услышал сегодня от вас, чрезвычайно интересно. А есть ли еще что-нибудь, что бы вы считали особенно важным для меня?

У:

Да, есть. Хотя вы намного моложе меня, но вам уже шестьдесят шесть, и такому энтузиасту, как вы более всего необходимо остерегаться перегрузок. Все, что делается в соответствии с законами приро-

ды, должно приносить вам хорошие результаты, а старение - закон природы. Не считайте себя молодым, когда вы уже стары или старее. Что касается меня, то в молодости я привык тренироваться не менее трех часов в день. Программа тренировки была очень насыщенной. Она включала "стояние столбом" в различных стойках, высокие удары ногой вперед, касаясь лба носком, к высоким удары ногой назад, касаясь затылка пяткой, выполнение комплекса тайцзицюань под особым столом, который был всего на несколько дюймов выше обеденного, для того, чтобы все время находиться в очень утомляющей низкой стойке, и т.д. В зрелом возрасте я занимался по 2 часа в день. После шестидесяти - около полутора часов. После семидесяти - около одного часа. После девяноста - около 30 минут. Сейчас я занимаюсь всего лишь около 15 минут рано утром и иногда еще 15 минут перед сном, и все это время я чувствую себя бодрым и здоровым.

Еще я хотел бы, чтобы вы запомнили, что здоровье и сила, достигнутые годами занятий тайцзицюань, либо при помощи какого-либо иного метода физического развития, несовместимы с неограниченным злоупотреблением едой, курением, алкоголем, сексом и чрезмерной работой. Все это разрушает ум и тело.

И в заключении я хотел бы добавить, что не стоит ограничивать область применения основных принципов этого искусства только занятиями тайцзицюань. К примеру, если вы во время прогулки вспомните, что необходимо слегка приподнять макушку вверх, расслабить бедренные суставы и поджимать колени, то сразу же почувствуете воодушевление и легкость. Если что-либо раздражает вас, вы можете успокоиться, подышав глубоко, спокойно и ровно несколько минут, отбросив при этом все беспокоящие мысли, как вы это делаете в "Подготовительной позиции". Затем сделайте комплекс тайцзицюань, или просто повторите его в уме. Когда вы находитесь в живописной местности или просто в месте, где много солнца и свежего воздуха, то выполните комплекс тайцзицюань, чтобы ваше тело воспользовалось преимуществами этого места, а ум сохранил глубокое впечатление от него. Это наверняка поможет вам обрести крепкое здоровье и долголетие.

Цзэн:

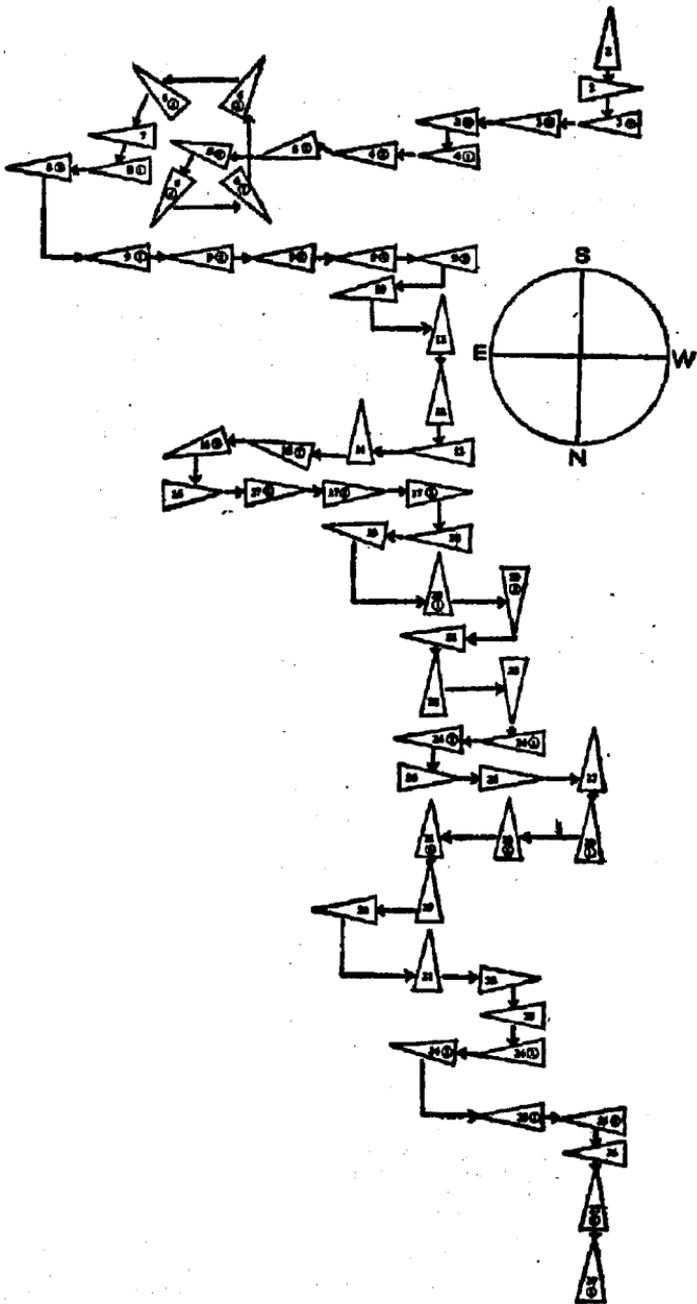
Благодарю вас за ценные и подробные советы. Как гласит пословица, "Я получил от разговора с вами больше пользы, чем от десяти лет чтения". Желаю вам долгой жизни и надеюсь, что многие любители тайцзицюань воспользуются вашими наставлениями.

## Приложение 1

# Диаграмма передвижений при выполнении тайцзицюань школы У из 37 позиций

### Примечания:

1. Заключительная позиция должна\* быть выполнена на том же месте, что и "Начальная форма". Это одно из основных требований к выполнению одиночной последовательности. Все позиции, составляющие последовательность, находятся приблизительно на одной линии. Поскольку невозможно разместить всю диаграмму на одной линии, мы продолжили ее вниз, чтобы избежать наложения изображений.
2. Острый угол треугольника обозначает сторону, в которую исполняющий должен быть обращен лицом. Номер внутри треугольника обозначает позицию или один из нескольких шагов позиции, например:  
  
    номер 1 обозначает "Начальную форму"  
    номер 15 (1) обозначает позицию "Развести ступни вправо и влево" (1й шаг).
3. Как правило исполняющий в "Начальной позиции" обращен лицом к югу. Поэтому спиной он обращен к северу, слева от него восток, а справа - запад;
4. Для исполнения всей последовательности целиком необходимо пространство 10 x 12 м.



## Названия позиций, представленных номерами в треугольниках:

1. Начальная форма
2. Схватить птицу за хвост
- 3 (1). Отряхнуть колено и сделать скрученный шаг (первый шаг).
- 3 (2). Отряхнуть колено и сделать скрученный шаг (второй шаг).
- 3 (3). - " - (третий шаг).
- 4 (1). Игра на лютне (первый шаг).
- 4 (2). - " - (второй шаг).
- 5 (1). Лошадь встряхивает гривой (первый шаг).
- 5 (2) - " - (второй шаг).
- 6 (1). Красавица работает челноком (первый шаг).
- 6 (2). - " - (второй шаг).
- 6 (3). - " - (третий шаг).
- 6 (4). - " - (четвертый шаг).
7. Стоять на страже, держа кулак под локтем.
- 8 (1). Золотой петух стоит на одной ноге (первый шаг).
- 8 (2). - " - (второй шаг).
- 9 (1). Двигаясь вспять, отогнать обезьяну (первый шаг).
- 9 (2). - " - (второй шаг).
- 9 (3). - " - (третий шаг).
- 9 (4). - " - (четвертый шаг).
- 9 (5). - " - (пятый шаг).
10. Наклонный полет.
11. Поднять руку вверх.
12. Аист расправляет крылья.
13. Воткнуть иглу в дно моря.
14. Развернуть веер.
- 15 (1). Развести ступни вправо и влево (первый шаг).
- 15 (2). - " - (второй шаг).
16. Повернуться и ударить пяткой.
- 17 (1). Шагнуть вперед и ударить вниз (первый шаг).
- 17 (2). - " - (второй шаг).
- 17 (3). - " - (третий шаг).
18. Поворот и бросок с помощью кулака к ладони.
19. Двойной удар ногами.
- 20 (1). Ударить тигра (первый шаг).

- 20 (2) . -“- (второй шаг) .  
 21. Удар кулаками в уши.  
 22. Уход и удар ногой.  
 23. Повернуться и ударить ногой.  
 24 (1) . Нажать ладонью на лицо (первый шаг) .  
 24 (2) . -“- (второй шаг) .  
 25. Удар ногой накрест.  
 26. Отряхнуть колено и ударить в низ живота.  
 27. Плеть.  
 28 (1) . Руки двигаются подобно облакам (первый шаг) .  
 28 (2) . -“- (второй шаг) .  
 28 (3) . -“- (третий шаг) .  
 29. Нисходящая форма.  
 30. Сделать шаг вперед и встать в стойку “7 звезд“ .  
 31. Отступить назад и оседать тигра.  
 32. Повернуться и нажать ладонью на лицо.  
 33. Повернуться и ударить ногой.  
 34 (1) . Натянуть лук и выстрелить в тигра (первый шаг) .  
 34 (2) . -“- (второй шаг) .  
 35 (1) . Отступить, уклониться, парировать и нанести удар (первый шаг) .  
 35 (2) . -“- (второй шаг) .  
 36. Как бы заклеивать, будто бы закрывать.  
 37 (1) . Схватить тигра и вернуться в горы (первый шаг) .  
 37 (2) . -“- (второй шаг) .

## Приложение 2

### Ключ к диаграммам распределения веса



100%



70%



50%



30%



Только пятка  
на поверхности



Только носок  
на поверхности



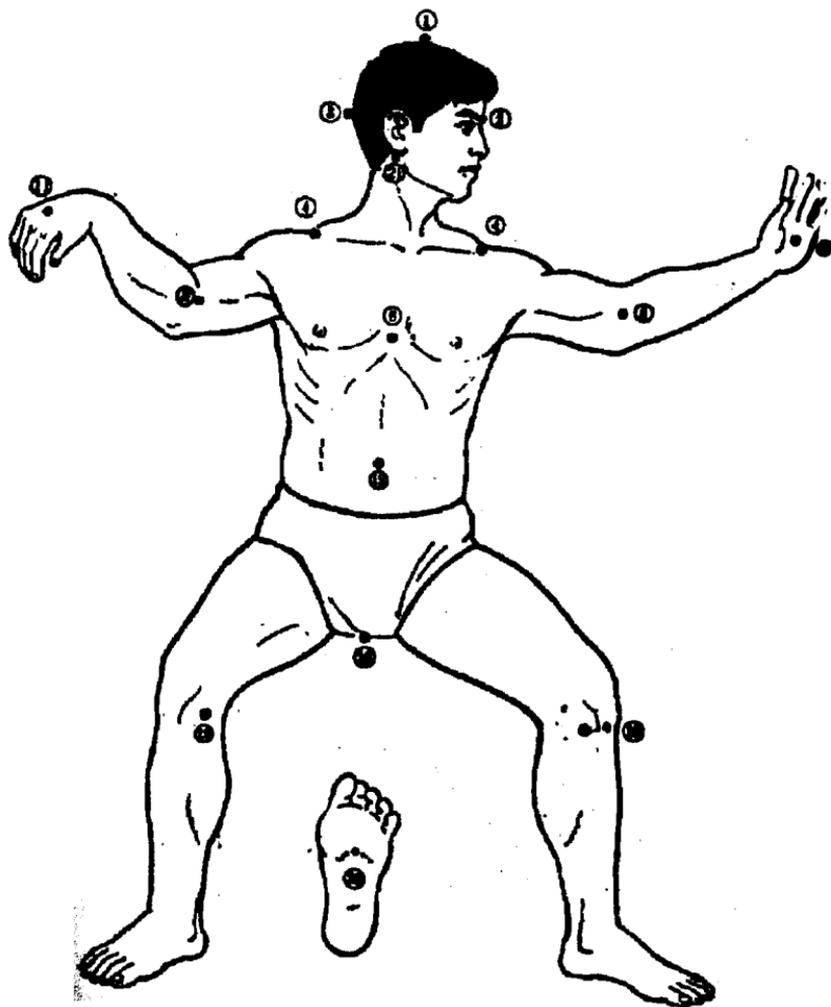
Менее чем  
30%

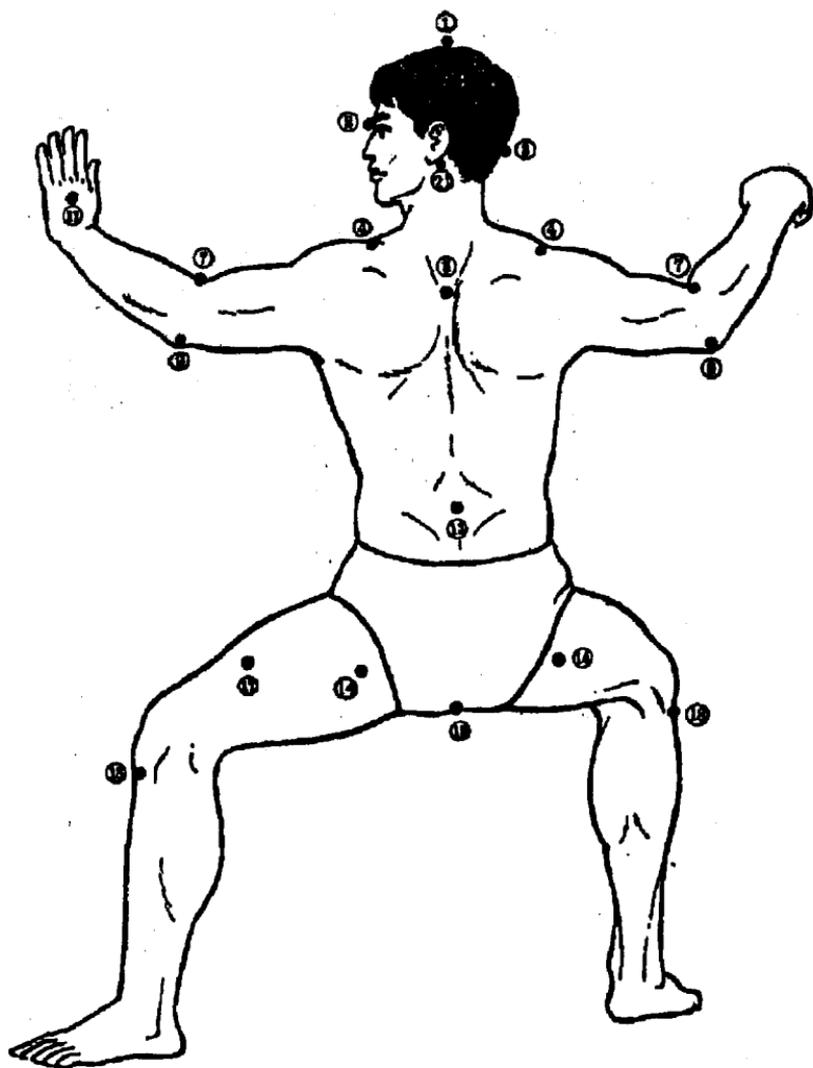


Нога поднята

Приложение 3

**Диаграмма аккупунктурных точек,  
упомянутых в этой книге**





1. Байхуй 2. Сюаньгуань 3. Юйчжэнь 4. Цзяньцинь  
 5. Цзяцзи 6. Шаньчжун 7. Цюйчи 8. Чицзэ 9. Шаохай 10. Нэй-  
 лаогун 11. Вайлаогун 12. Даньтянь 13. Минмэнь 14. Хуаньтяо  
 15. Вэйлу 16. Хуйинь 17. Фэнши  
 18. Янлинцюань 19. Иньлинцюань 20. Юнцюань 21. Ифэн

## Оглавление

Предисловие.....	3
Примечания издателя.....	4
Путь к овладению военным искусством тайцзицюань.....	5
Тайцзицюань школы У из 37 позиций.....	13
Упражнения "толкающие руки" в тайцзицюань.....	192
Подробный курс занятий "толкающими руками".....	201
Практическое руководство к изучению тайцзицюань.....	215
Как с помощью тайцзицюань обрести крепкое здоровье и долголетие.....	225
Приложение 1.....	233
Приложение 2.....	236
Приложение 3.....	237