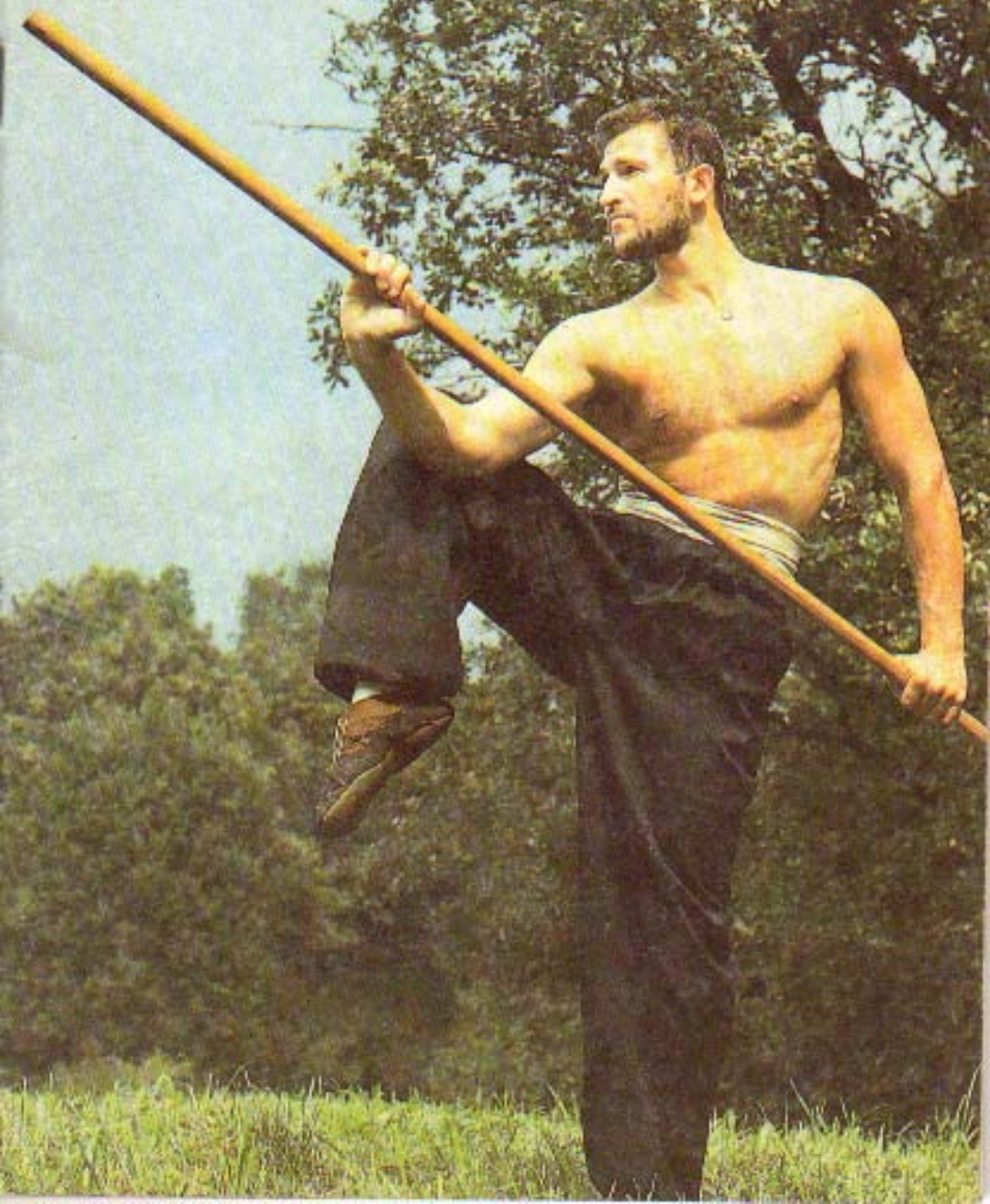


# ТАЙЦЗИ ГУНЬ



**ЦЕНТР ПРЕДЛАГАЕТ, ПРИГЛАШАЕТ, ИНФОРМИРУЕТ...**

**Научно-практический ЦЕНТР нетрадиционных методов оздоровления при ЦНИИ „Спорт“ Госкомспорта СССР**

...заключает договора с промышленными предприятиями разных регионов страны на подготовку и внедрение комплексной, конкретно ориентированной программы по профилактике заболеваний и укреплению здоровья работающих с использованием богатого опыта нетрадиционной медицины.

Комплекты материалов по:  
УШУ – тайцзицзюнь („24 формы“ – Ян), чан-цюань, тайцзи-гунь (комплекс 36 форм с шестом).

**ХАЙХА-ЙОГЕ,  
АМЕРИКАНСКОЙ АЭРОБИКЕ.**

...проводит **СЕМИНАРЫ** по подготовке инструкторов УШУ, ЙОГИ, АЭРОБИКИ.

Славские экзмены получают дипломы на право самостоятельного ведения занятий.

Опытные инструкторы-тренеры ЦЕНТРА приглашают москвичей, желающих заниматься в группах УШУ и ЙОГИ. Регулярные курсы (по договорам) могут быть открыты в других городах страны.

На базе ЦЕНТРА нетрадиционных методов оздоровления начал действовать **ОБЩЕСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ТРАНСЦЕНДЕНТАЛЬНОЙ МЕДИТАЦИИ И МАХАРИШИ-АЮРВЕДЫ.**

Методы выявления резервных возможностей человека.  
Работает отдел **БИОДИАГНОСТИКИ И КОРРЕКЦИИ.**

Повышение индивидуальной чувствительности и развития экстрасенсорных способностей.

Регулярные семинары для интересующихся аэробикой. В программе занятий –

**АМЕРИКАНСКАЯ АЭРОБИКА,  
ДЖАЗОВАЯ ГИМНАСТИКА,  
ГИПРОАЭРОБИКА,  
СТРЕТЧИНГ,  
ФРАНЦУЗСКИЙ ВАРИАНТ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.**

Занимающиеся обеспечиваются описанием комплексов и музыкальными фонограммами.

Для всех желающих: открыты абонементные группы по разным видам гимнастик.

Справки по телефону 261-52-15

или по адресу ЦЕНТРА:

107005, Москва, Елизаветинский проезд, 10.

**НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР  
НЕТРАДИЦИОННЫХ МЕТОДОВ ОЗДОРОВЛЕНИЯ  
ПРИ ЦНИИ „СПОРТ“ ГОСКОМСПОРТА СССР**

# ТАЙЦЗИ ГУНЬ

Прикладные движения с шестом школы тайцзи



Москва  
СП „Tatec“  
1990

Редактор С. А. Киселев  
Худ. редактор А. И. Буров  
Тех. редактор Т. А. Моисеева  
Корректоры Н. А. Рафасва, Е. В. Соловьева

© 1990. ИПЦНМО при ЦНИИ „Спорт“ Госкомспорта СССР.  
Составление, перевод, предисловие.

При составлении методического пособия использовались материалы книги Чень Гуаня „Тайцзи гунь“ в переводе с китайского А. Ю. Гольштейна.  
Рецензент д. м. н. П. В. Владимиров.

© 1990. СИ „Такт“  
Набор, подготовка оригинала-макета © 1990. C.A.S.H. group  
Apple © Macintosh © Desktop publishing system.  
Apple © Laser Writer II.  
QuarkXPress page layout software.

При содействии кооперативного предприятия „ИВА-комплект“

Подписано в печать 15.VIII 90 г. Формат 60x84 /<sub>16</sub>  
Бум. офсетная. Выпуска печат. Объем 6 п. л.  
Тираж 200 000 экз. Зак. 673 Цена 5 руб. 50 коп.  
Отпечатано в тип. Пресскурортиздата. 125438, Москва, Пискаревское шоссе, 1

## ПРЕДИСЛОВИЕ

У вас в руках руководство, содержащее методические рекомендации тем, кто хочет освоить комплекс китайской гимнастики „тайцзи гунь“. В нем 36 движений, каждое имеет свое название, и 24 основных приема обращения с шестом (палкой), этим вполне незамысловатым и всем знакомым предметом. В данном случае, оказавшись в умелых руках, шест служит средством для укрепления здоровья, а в необходимых случаях и средством самозащиты. В целях агрессии его применение мы никак одобрит не можем, тем более, что это и не предусмотрено изначальными постулатами ушу.

„Тайцзи гунь“ — сравнительно молодой комплекс. Но его предшественники — системы древнекитайских, таких как тайцзи цюань, тайцзи цзянь (работа с мечом), тайцзи дао (с саблей), тайцзи цян (с копьём). Поколения китайских мастеров, разрабатывавших систему работы с шестом, с самого начала подметили, что преимущества его, как вида оружия (опять-таки повторим: в защиту добрых целей!) очевидны. Здесь есть возможность нанести „сметающие“ удары, охватывающих сразу большую площадь боя. Если, считали древние, копьём наносится удар колющий и величинной с точку, то шест „работает“ всей своей длиной. Тем не менее, шест оказывается в роли потомка копья и многие приемы здесь сходны.

И эти, и другие сведения из области ушу удалось конкретизировать и углубить, побывав в Китае в составе небольшой группы специалистов из Научно-практического центра нетрадиционных методов оздоровления при ЦНИИ „Спорт“ Госкомспорта СССР, командированных осенью 1989 года в Пекинскую академию ушу.



...Не забыть столичный парк Фиолетового бамбука: зелень, стройная пагода за озером, тихое озеро с лотосами. Мы наблюдаем за нашим учителем, старым китайским мастером Чжоу И, который сосредоточенно выполняет плавные движения комплекса У. Можно быть уверенным, что мало кто в мире делает это также искусно, как он. Мы повторяем движения, он тактично делает замечания.

Потом двадцатилетняя внучка его показывает комплекс с мечом, будто разрубает чистый воздух на причудливые ломти...

Наконец, юноша-непалец демонстрирует "комплекс обезьяны". Самая ловкая обезьяна так, намерное, не сумела бы...

И работает наша видеокамера — мы учимся.

Через месяц пришло время экзаменов.

За длинным столом, покрытым шелковой скатертью, сидела строгая комиссия. Каждый из нас демонстрировал то, чему научился. Громче всех за нас почему-то болели итальянцы. Может быть потому, что один из них на экзамене провалился и вынужден пересдавать? Волнуясь, ждем оценок. Какая радость! Мы прошли с первого раза!

...Торжественно убранный зал. По одному вызывают нас на сцену и вручают дипломы. Впервые их получают специалисты из СССР. Документ даст право под сенью авторитета Пекинской академии ушу вести занятия самостоятельно.

Многофункциональная система укрепления духа и тела — ушу зародилась в Китае в период раннего феодализма и, совершенствуясь в течение столетий, приобрела сегодняшний вид. В древней книге "Гуань цзы. Ци фа" описаны традиционные весенние и осенние ритуалы, собирающие сильных и ловких со всей Поднебесной. "Их прыжки — будто полеты птиц, движения — сверкающие молнии, а удары сыплются щедрым дождем... Трудно сказать, кто первый, трудно сказать, кто последний..."

Подмечено точно. Занимающийся ушу выигрывает всегда — они выигрывают здоровье.

Каждый из нас, направлявшийся в Китай, не был новичком в своем деле, но, конечно, волновался: шутка ли, оказаться в "альма матер" ушу, в академии, ректор которой Сю Цай — президент международной федерации. Как-то там нас встретят, не ударим ли в грязь лицом?

Кафедра подготовки иностранцев была организована в Академии пезавно. Мы оказались в числе первых двадцати человек, приехавших из Мексики, Тайваня, Чехословакии, Макао, Румынии, Италии, Непала. Во главе кафедры — знаменитый тренер У Биш. Именно он воспитал выдающегося мастера, многократного абсолютного чемпиона Китая Ли Лянцзе, которого советские телезрители видели в фильме "Шаолиньский монастырь" в главной роли. Сейчас Ли Лянцзе по контракту работает в США. Нашими занятиями руководили также чемпион КНР Сю Сяндун, мастера Чжан Чжень, Чэн Гоцун.

Методический уровень занятий можно оценить как высочайший. Первая тренировка начиналась в 6.30 утра и продолжалась час. Вторая была двухчасовой: с 9.00 до 11.00. Наконец, третья длилась два с половиной часа: от 14.30 до 17.00.

И так ежедневно.

Несмотря на комфортные условия спорткомплекса, удобства отеля "Вэймин", расположенных в западной части китайской столицы, восстановление проходило с трудом, особенно в первые дни. Никто из нас и до того не страдал излишками веса, но здесь мы потеряли по несколько килограммов каждый. Тем не менее, ни одна тренировка не была пропущена, что, как выяснилось, очень понравилось нашим наставникам.

Вечерами после ужина мы слушали лекции, просматривали видеофильмы, обсуждали уроки. Обстановка в "разноплеменной" группе сложилась добрая. Трудно приходилось всем, но все было воодушевлено и помогали друг другу.

Пекинская академия ушу, организованная при Госкомспорте КНР на принципах хозрасчета, ведет немалую и научно-исследовательскую работу. Для нас, советских представителей, это было не менее интересно, чем сугубо методическая и спортивная сторона дела. Мы приехали со всей научной аппаратурой и провели ряд исследований в области воздействия ушу на сердечно-сосудистую систему. Полученные результаты включены в комплекс изысканий, проводимых нашим Центром в Москве по изучению влияния ушу на совершенствование дыхательной, иммунной и других систем. В этом смысле полезным было знакомство с работой китайского госпиталя, где заболевания опорно-двигательного аппарата лечат методами ушу и цигун.

Приведу некоторые данные, полученные нами с использованием пульсотактометра "Сорт-Тестер" фирмы Полар-Электро (Финляндия).

Первое занятие, включающее общеразвивающие упражнения, бег, упражнения на гибкость и повторение основных комплексов, как правило, характеризовалось невысокой интенсивностью. Средняя частота сердечных сокращений составляла в нем 80 ударов в минуту и изменялась в пределах от 61 до 125 уд/мин.

Разминка как во второй, так и в третьей тренировках была достаточно интенсивной, поскольку включала большое количество маховых движений и прыжков. Она проходила при среднем пульсе 104 уд/мин.

Вариант подготовительной части, построенный только на элементах тайцзицюань, проходил при средней частоте сердечных сокращений 71 уд/мин, изменяясь от 60 до 78 уд/мин.

Основная часть занятий была различной по интенсивности в зависимости от специализации — внутреннего или внешнего стилей.

При выполнении внешних стилей ушу средняя ЧСС составляла 120 уд/мин при изменениях от 85—159 уд/мин. В занятиях внутренними стилями соответственно — 94 уд/мин при изменениях от 63 до 105 уд/мин.

Заключительная часть, включающая упражнения на расслабление, массаж и самомассаж проходила при среднем пульсе 86 уд/мин с изменениями в пределах 63—111 уд/мин.

Из приведенных данных видно, что комплексы внешних стилей выполняются преимущественно в аэробно-анаэробном режиме, что предъявляет повышенные требования к сердечно-сосудистой системе занимающихся и позволяет говорить о совершенствовании ее возможностей в процессе занятий этими видами ушу.

Занятия внутренними стилями проходят преимущественно в аэробном режиме и не требуют высокой производительности сердечно-сосудистой системы.

Однако, эти комплексы ушу имеют свою специфику, которая безусловно не может быть объективно зарегистрирована только с помощью показателей ЧСС. Но даже если принимать во внимание только форму движений во внутренних стилях ушу, то мож-

но заметить несомненный эффект занятий для развития силы, статической выносливости, эластичности мышц нижних конечностей и тазового пояса.

Итак, сегодня в Китае ушу развивается по трем направлениям: оздоровительное, спортивно-показательное и прикладное. Отсюда и это условное деление на "внутренние" и "внешние" стили.

Внешние стили составляют основу спортивно-показательного направления и включают в себя самые различные комплексы.

На соревнованиях спортсмены соревнуются по программе многоборья: чанцюань, нан-цюань, прямой и широкий меч, тайцзицюань и, конечно, тайцзи гунь — с шестом — чрезвычайно эффективный в армейском отношении комплекс. Китайские виртуозы творят здесь поистине чудеса, вызывая восторг зрителей.

Мастерство спортсменов оценивается судьями по десятибалльной шкале. Снижение оценок производится за показ не полного комплекса, ошибки в начальных и заключительных формах движений. Высоко ценятся отточенная техника выполнения основных элементов, сила, координация, четкий ритм, красота композиций, использование всего пространства площадки и особый дух исполнения — напористый и жизнеутверждающий, подчеркнутый выражением лица, уверенной манерой движений.

Надо сказать, что возникнув из глубин философии даосизма и чаньбуадизма, ушу, будучи также системой гармонизации и самосовершенствования личности, оказались в сегодняшнем мире психо-информационных стрессов, еще и той социально-экологической нишей, в которой современный человек ищет пути своей самореализации и средства адаптации в конфликте между личностью и обществом.

Во многих городах Китая существует множество различных центров, институтов и учреждений, где ведется работа по изучению и развитию всех форм ушу. Наиболее известные среди них — Пекинский институт изучения ушу (Академия ушу), Институт боевых искусств и медицинский исследований при китайской ассоциации исследований и развития традиционной медицины, Научно-исследовательский центр китайской традиционной медицины в г. Нанкине.

Исследования, проводимые в этих и других научно-исследовательских центрах, в том числе и за рубежом, показывают благо-

ворное влияние оздоровительных форм ушу на организм занимающихся. Причем, внутренние стили являются также видом физической культуры, где упражнения, гармонично сливаясь с психотехникой, развивают не только внешние формы тела, но одновременно и внутренние органы и системы организма, включая сферу психики.

Высокая степень концентрации внимания на диафрагмальном дыхании и движениях, выполняемых по сложным траекториям, приводят к выработке гормонов — внутренних морфиноподобных веществ: эндорфинов и энкефалинов, которые являясь естественными для организма, способствуют увеличению положительного эмоционального заряда и настроения, ясности сознания и оптимизма, являются даже болеутоляющими. Показательно, что в тех провинциях Китая, где наиболее массово практикуют ушу, количество заболеваний наркоманией крайне низко.

Важно, что ушу является многофункциональным видом физической культуры. Различными направлениями китайской гимнастики могут заниматься все возрастные категории населения, выбирая для себя тот или иной стиль. В Китае считают, что для занятий внутренними стилями противопоказаний практически нет.

Что же касается детей, подростков, молодежи, то они, конечно, в массе своей предпочитают заниматься боевыми искусствами. Это объяснимо, потому что естественно. Движения во всех стилях ушу, даже в оздоровительных, носят боевую окраску, однако, чтобы занимающийся смог добиться высокого мастерства в искусстве самозащиты и нападения посредством гимнастики должны пройти многие годы. Но даже начальный этап безусловно помогает молодым людям не только развить различные качества, полезные для жизни, но и понизить, если не погасить совсем, тот уровень бессмысленной агрессии и психоэмоциональной возбужденности, наличие которого в современной жизни поистине становится социальной проблемой.

Что же конкретно касается такого интереснейшего направления ушу как "тайцзи гунь", то особую привлекательность упражнений с шестом дает широкое раскрытое движение, изящество, большая амплитуда с использованием инерционных сил.

Не случайно именно этот комплекс списал большую любовь любителей ушу самых различных возрастов. Молодые люди вы-

полняют движения энергично, темпераментно, напористо, через мастерство владения предметом, совершенствуя свою подвижность, ловкость, обретая красоту тела. Люди же старшего возраста действуют, как правило, неторопливо, плавно и мягко, памятуя только об укреплении здоровья и обретении долголетия.

Мастер Чэнь Гуань, чья методика легла в основу методического пособия, впервые предложил свой "Завершенный комплекс 36-ти форм движений с шестом" (Тайцзи гунь саньшилюо лянцхуай) около тридцати лет назад и с тех пор у него сотни тысяч, если не миллионы, поклонников.

...Экзамены по ушу впервые стали практиковать в эпоху Тап. Тогда, как говорит предание, было три гения: поэт Ли Бо, калиграф Чжан Сюй и танцующий с мечом Пэй Минь, мастер ушу.

Это о нем поэт Су Хуан написал: "Вдруг подобно тому, как Пэй Минь танцевал с двумя мечами, семь звезд закружились в объятиях дракона".

Не правда ли, сказано красиво. И не к этой ли красоте хочется привыкнуть...

Мы благодарны за помощь нынешним китайским гениям ушу.

Я уже говорил, что осваивающий ушу выигрывает всегда.

Не в подавлении другого, а в совершенствовании себя самого.

**Юрий БЕЛОУС,**

председатель правления  
Научно-практического Центра  
нетрадиционных методов оздоровления  
при ВНИИФК и ЦНИИ «Спорт»  
Госкомспорта СССР.



## 1. КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ ТАЙЦЗИ ГУНЬ.

Тайцзи гунь, или работа с шестом по системе тайцзи гунь создана на базе тайцзи шуань, поэтому в основу единоборства с применением шеста заложены все основные принципы тайцзи шуань, которые и составляют внутреннее ее содержание.

В процессе разучивания комплекса движений и тренировок движения выполняются медленно, легко, мягко, с равномерной скоростью строятся по окружности, то есть имеют округлую форму, точно также, как выглядят движения тайцзи шуань.

Вместе с тем, во время показательных выступлений и при практическом применении шеста как оружия скорость движений возрастает, а удары наносятся мощно и могут выполняться в любом направлении. Необходимо, чтобы манипуляции шестом выполнялись с широкой амплитудой с тем, чтобы использовать инерционные силы; мягкость и легкость движений смешались быстрыми и сильными ударами, оборонительные и атакующие действия шестом гармонично сочетались друг с другом, а короткие и широкие движения взаимно дополняли друг друга.

Иными словами, действия шеста в бою должны напоминать вращение мельницы на сильном ветру, куда не повернешь везде шест оставляет свой воздушный след: если работа шестом ведется спереди, то непременно и сзади, если справа, то обязательно и слева.

Во время движений, шест издает свист напоминающий то бесшумное, еле слышимое скольжение облаков по ветру, то странное завывание ветра в ветвях и шум листьев.

Со временем, когда вы перейдете к работе с шестами в парах, движение шеста, как сказано в трактате о единоборствах, "напоминает вытягивание шелковой нити из кокона при концентрации силы—цзинь в шесте и полет стрелы при выполнении удара шестом, где проявляется сила—цзинь".

Данный комплекс движений с шестом состоит из 36 форм

или, иначе говоря, завершающих движений, имеющих определенные названия. Эти движения состоят из 24 приемов: бэн, пи, тiao, цза, бо, сао, чао, гуа, ляо, шуа, чань, чжань, лань, цзюэ, люй, куа, лунь, хуан, юнь, гай, фэн, би, чэн, цзя.

Тренировки молодых спортсменов отличаются, главным образом, ориентацией на силу и скорость выполнения движений, что ведет к развитию физических способностей и мастерства. Люди старшего возраста выполняют движения с шестом медленно, концентрируясь на собственном внутреннем состоянии, и преследуют цель укрепить здоровье и продлить годы жизни.

### а) Постановка рук

1. Ли чжан. Рис. 1. Все пять пальцев руки свободно выпрямлены и направлены вверх, ладонь согнута.



2. Лян чжан. Рис. 2. Пальцы свободно выпрямлены, ладонь согнута и направлена вверх.



3. Мо чжан. Рис. 3. Пальцы свободно расправлены, ладонь чуть согнута и обращена вниз.

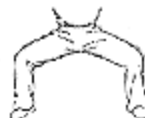


4. Гоу шу. Рис. 4. Пять пальцев собраны в один пучок, кисть обращена вверх, запястье чуть согнуто.



### б) Постановка ног

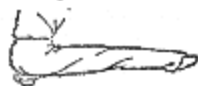
1. Мабу. Рис. 5. Стопы ног на ширине плеч параллельно друг другу. Ноги полу-согнуты в коленях, носки смотрят прямо, колени сведены чуть внутрь.



2. Гунбу. Рис. 6. Передняя нога согнута в колене, ее носок чуть повернут вовнутрь, колено и носок падают на одной линии и имеют одно направление. Задняя нога прямая, носок ее смотрит вперед.



3. Пубу. Рис. 7. Одна нога прямая, носок повернут вовнутрь. Другая — полностью согнута в колене так, чтобы ягодица касалась лодыжки ноги.



4. Сюйбу. Рис. 8. Вес тела находится на согнутой в колене задней ноге, передняя вынесена чуть вперед и носком касается земли.



5. Даобу. Рис. 9. Обе ноги чуть согнуты в коленях и скрещены так, чтобы задняя нога опиралась на носок.



6. Таобу. Рис. 10. Обе ноги в полусогнутом положении скрещены между собой. Пятка задней ноги приподнята вверх.



7. Себу. Рис. 11. Обе ноги скрещены и полностью согнуты в коленях. Пятка задней ноги подвита вверх; ягодица опирается на пятку задней ноги.



## в) Как правильно держать шест

Вертикально стоящий шест должен достигать уровня плеч занимающегося. Диаметр его равен приблизительно 30 мм и почти равномерен по всей длине. При этом вся длина шеста делится на передний участок (часть), и задний. Передняя часть шеста чуть тоньше задней в диаметре. Поверхность шеста должна быть гладкой, чтобы руки могли свободно скользить по всей его длине.

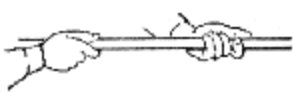
1. Хват шеста одной рукой ладонью вверх. Рис. 12.



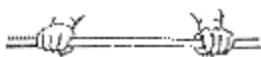
2. Хват шеста одной рукой ладонью вниз. Рис. 13.



3. Хват шеста обеими руками так, что участки ладоней между большим и указательным пальцами смотрят в одном направлении. Рис. 14.



4. Хват шеста обеими руками так, что участки ладоней между большим и указательным пальцами смотрят друг на друга. Рис. 15.



5. Хват шеста обеими руками так, что участки ладоней между большим и указательным пальцем обеих рук смотрят в одном направлении. Ладонь одной руки направлена вверх, ладонь другой — вниз. Этим хватом можно держать шест как перед собой, так и сзади. Рис. 16.





## 2. ДВАДЦАТЬ ЧЕТЫРЕ ПРИЕМА РАБОТЫ С ШЕСТОМ.

### 1. Цзяо фа. (Выкручивание)

Прием заключается в том, чтобы обеими концами шеста, одновременно описывать круги. В одно мгновение один конец скользит по окружности сверху вниз, спереди назад, тогда как другой перемещается в обратном направлении: снизу вверх, сзади вперед. На примере формы 2 этого комплекса — "Золотая кукла выписывает круги" (цзинь тун ю цзюань), которое назовет раскручивание волчка, можно представить себе прием цзяо. Правым концом шеста наносим колющий удар в левый висок противника, то есть в точку тайли.

Если противник блокирует удар левой рукой и захватывает конец шеста, то в такой ситуации следует быстро раскручивать шест с тем, чтобы вывернуть левую руку противника в суставе и освободить шест от захвата. Одновременно, левым концом шеста наносим удар в голову противника, заставляя его пригнуться.

### 2. Гай фа

Удар наносится концом шеста сверху вниз в голову противника. Этот прием наглядно демонстрируется в форме 3 "Белые облака обрушиваются на вершину" (бай юнь гай дин). Если противник атакует конем слева, то следует левым задним концом шеста обводящим движением отвести удар, и одновременно нанести удар правым концом сверху по голове противника. Удар производится вместе с шагом правой ноги вперед.

Таким образом, оборонительное и атакующее действие выполняются одновременно, ибо в отступлении рождается наступление, в обороне — атака, в защите — нападение. Если оружие

противников скрестилось, то никто не станет уступать позицию сверху. Овладев этим приемом, следует всегда внимательно следить за тем, чтобы противник, в свою очередь, не применил его против вас. Чтобы проводить прием правильно, необходимо уметь быть "тяжелым, как гора Тайшань, и легким, словно облако", тогда у вас будет сила, способная сотрясать горы и невероятная скорость передвижения и смены позиций. Этот прием также можно наблюдать в формах 5 "Шест пяти цветов" (у хуа гунь), и 25 "Гора Тайшань обрушивается на макушку" (Тайшань я дин).

### 3. Бо фа

Отводящее блокирующее движение шеста против коня или шеста противника, атакующего сбоку, снизу или сверху, называется приемом бо фа. Так, в движении 4 "Отвести облака и взирать на солнце" (бо юнь ван жи) прием бо выполняется обеими концами шеста, отводя рубящие удары противника по косой слева направо и справа налево. Во время выполнения этого защитного приема необходимо, чтобы энергия ци не только проникла во все части тела, но и связала тело с шестом в единое целое, передавая ей вашу силу; действия должны быть молниеносными, взгляд ясным, а руки проворными; следует проявлять хладнокровие и не суетиться. Форма 27 "Искать змею в высокой траве" (бо цзо сюнь цзэ) демонстрирует прием бо снизу. Форма 1 "Стойка золотого петуха на одной ноге" использует прием бо против атаки в верхнюю часть тела.

### 4. Шуа фа

Прием выполняется одним концом шеста против оружия противника так, чтобы сначала прижать копьё (или шест) противника книзу, а затем скользящим движением вверх по древку копья поразить кисть противника. Этот прием можно наблюдать в движении 5 и 15 "Шест пяти цветов".

### 5. Тяо фа

Прием заключается в том, чтобы конц шеста, нанося удар, с силой поднять снизу вверх нанося удар.

Смотрите форму 5 "Шест пяти цветов".

### 6. Ца фа

Одной рукой держим шест за один конец, а другим его концом наносим удар сверху вниз, это и есть прием ца фа. Смотрите движения 5, 15, 27.

### 7. Лунь фа

Прием лунь фа — вращение шеста по "колесообразному" кругу. Шест держать одной рукой за середину, или за один конец. Этот прием предназначен для защиты тела от ударов справа и слева. Так, в движении 19 "Правое и левое колесо" (изюю чэ лунь) с помощью этого приема выполняется защита нижней части тела с обеих сторон против коня противника.

Для правильного выполнения приема требуется хорошая подвижность в запястьях и пояснице; положение рук и ног — полусогнутое, тело вращается на стопах вправо и влево так, чтобы действия рук согласовывались с действиями ног. Тогда движение шеста будет свободным и быстрым, а значит и удар — сильным. Вращение шеста сопровождается характерным свистом, что производит впечатление нахождения палки одновременно спереди и сзади, слева и справа, не оставляя противнику ни малейшей возможности применить свое оружие. Этот же прием наблюдается в движениях 8, 11, 14, 21 и 22.

### 8. Сао фа

Руками держим шест за один конец и вместе с поворотами и вращениями тела наносим удары всей длиной шеста наискось или горизонтально. Тело при этом занимает низкую стойку —

пубу. Прием сао фа можно наблюдать в форме 9 "Ветер сметает цветы дикой сливы мэйхуа" (фэи сао мэйхуа), когда в прыжке с разворотом тела вращаем шест вокруг себя и заканчиваем движение в низкой позиции пубу. Также смотрите формы 6, 21, 36, где используется прием сао фа.

### 9. Юнь фа

Обеими руками держим шест за среднюю его часть (расстояние между кистями примерно 30 см.) с тем, чтобы то один, то другой его конец попеременно, вращать над головой, отбивая и нанося удары. В форме 20 "Леонард перепрыгивает горный ручей" (бао цзы тяо цзянь) предполагается, что противник наносит укол копьем в правый плечевой сустав. При этом следует концом шеста в правой верхней руке вместе с вращением тела в пояс нанести резкий отбивающий удар по коблю и одновременно атаковать противника в голову. Сила удара зависит от согласованности действий всех частей тела, поэтому тело должно напоминать извивающегося дракона, а стойка — быть устойчивой и в то же время способной измениться в любое мгновение.

### 10. Пи фа

Рубящий удар всей длиной шеста сверху вниз называется пи фа. Это очень важный и распространенный прием в работе с любым длинным или коротким видом оружия в ушу. То же самое касается различных видов единоборств без применения оружия.

Существует несколько разновидностей рубящих ударов ладонью: прямой, по косой, слева направо и обратно, перекрещивающийся, горизонтальный, одиночный, двойной, с разворотом тела и т.д. Этот принцип переносится и на все виды оружия, лишь с той разницей, что меч, копье или шест намного длиннее ладони.

Выполнение этого приема требует легкости и проворства, обильяны, взрывной силы и яркого, словно сильные радуги, проллетаия субстанции пи. Форма 34 "Поражать дикого гуся из лука" (шэ янь ши), демонстрирует обратное направление этого приема:

удар выполняется снизу вверх с разворотом тела и наносится в район лба противника. Этот же прием используется в движениях 7, 10, 23, 29, 31.

## 11. Хуан фа

Данный прием является проявлением принципа "пустоты в полноте" и "полноты, содержащейся в пустоте". Устраняем реальную опасность и атакуем там, где противник не ждал; слышим о противнике на востоке, а преследуем его на западе; все это и лежит в основе приема хуан фа.

Само название приема говорит о технике его выполнения. Это широкие маховые движения, охватывающие большую площадь и предохраняющие от нападения. Движение 12 "Дикая лошадь размахивает гривой" использует этот прием и выполняется аналогично тому же движению в тайцзи цюань. Движение шеста направлено по окружности сверху вниз и выписывает как бы восьмерку слева направо и обратно. Движение выполняется быстро и точно, словно водный дракон поднимается со дна моря, образуя высокие волны. Прием используется в формах 14, 35 и в них здесь главным.

## 12. Ляо фа

Движение шеста снизу вверх коротким сильным махом называется ляо фа. Движение 26 "Луна восходит и освещает ущелье" (чжи дан ляо инь) показывает переход от приема гай фа, то есть от удара сверху по голове или, в случае защиты противником древком коня, горизонтально над головой, к приему ляо фа, который выполняется другим концом шеста в незащищенное место между ног.

Эти два удара часто дополняют друг друга и составляют основу действий шестом в бою. Во время обычных тренировок следует быть очень внимательным и собранным, дабы не допустить нанесения травмы партнеру и себе. Данный прием используется в движениях комплекса 13 и 11.

## 13. Люй фа

Этот прием с шестом имеет то же назначение и выполняется так же, как в тайцзи цюань. Цель его заключается в том, чтобы вывести противника из состояния равновесия, не противостоя его силе, а пропуская ее мимо себя, и, более того, развивая ее за счет толчка противника в спину, ускоряя его падение, и, таким образом, атакуя его.

Тот же принцип действия сохраняется в тайцзи гунь, с той разницей, что выполняется шестом против оружия противника. В форме 15 "Шест пяти стихий" (у син гунь) этот прием выполняется против коня противника, атакующего в район лба, посредством шага правой ногой назад, правая рука хватается за серединную часть шеста на уровне плеча. После занятия данного положения следующим можно проводить прием шуа фа, атакуя противника.

## 14. Чжань фа

Прием называется "Приклеиванием к оружию противника" и заключается в том, что шест, как бы сопровождая движения коня, сковывает его действия. Для выполнения этого приема необходимо очень тонко чувствовать маневры противника всем телом. Согласованность верха и низа и провикновение ци во все части тела позволяют точно улавливать состояние силы противника и предупреждать его действия. Этот прием применяется в движениях 17, 2.

## 15. Дянь фа

Прием выполняется торцом шеста и является колющим ударом в горло или висок противника. После нанесения удара, шест так же резко отводится назад, дабы противник не успел отбить или ухватиться за него. Форма 16 "Два дракона играют с жемчужиной" (эр лу си чжу) демонстрирует этот прием.

Если противник наносит удар копьём в правое плечо, следует



быстро, повернувшись на правой стопе, уйти вниз и занять сидячее положение, а уже из этого положения, сжав правой рукой задний конец шеста, вместе со скользящим движением левой руки по древку (средняя часть шеста) наносить прямые колющие удары вперед—вверх в район шеи и груди противника.

Прием дзянь фа напоминает движение челнока (чуань со) в тай-цзи цюань. Движение выполняется с переменной скоростью и с использованием силы—цзинь. Этот прием встречается в формах 18, 29, 32.

### 16. Чань фа

Задачей данного приема является "связывающее" действие шестом оружия противника с тем, чтобы потом нанести атакующий удар. Чань фа означает связывать, запутывать в сетях. Прием чань фа по своей функции и в техническом исполнении очень напоминает прием чжань фа — прилипание или приклеивание. Смотрите форму 31 "Рыба переспрыгивает ворота дракона" (юй тiao лун мэн), где используется прием чань фа.

Конье противника пытается поразить вас в шею — тогда следует, защищаясь шестом, поставить его вертикально, не дожидаясь, пока противник уберет конье, обогнуть его одним концом шеста, словно свертывая свиток, и одновременно выполнить прыжок с разворотом вправо или влево навстречу противнику, нанося рубящий (пи) удар. Прием также используется в формах комплекса 5, 17.

### 17. Бэн фа

Передняя рука держится свободно и перемещается вдоль шеста, тогда как задняя рука, крепко сжимая шест за задний конец, двигает его вперед, атакуя противника. Этот прием называется бэн фа. Форма 28 "Проворная кошка хватает мышь" (линь мао бу шу) демонстрирует применение этого приема против конья противника.

Удар наносится снизу вверх по рукам противника, чтобы вы-

бить конье, а затем поражаются уязвимые участки ног: голень, подъем стопы и т.д. Это движение шеста должно напоминать поведение кошки перед прыжком на жертву. Сперва она вся собирается, сосредоточивается, а затем, выжав лужный момент, делает точный бесшумный бросок, поражая цель. Смотрите использование приема в движениях 15 и 18.

### 18. Чао фа

Перенос заднего конца шеста вперед через сторону называется ударом чао фа. Так, в движении 29 "Удары чао, дзянь и пи по косой" (чао дзянь се пи) удар чао выполняется в стопу противника шестом, которую следует держать левой рукой, нанося удар слева. Если противнику, подпрыгнув, удалось уйти от удара тогда, прием чао фа проводится задним концом шеста правой рукой через правую сторону горизонтальным ударом в ноги противника.

### 19. Чэн фа

Прием выполняется так же, как и прием цзя фа. Шест следует держать обеими руками и выставлять вперед или вверх, защищаясь от оружия противника. Форма 24 "Послушник кланяется статуе Будды" — (тушзы бай фо) предполагает, что противник наносит удар коньем в ноги, тогда делаем шаг назад правой ногой, поднимаем колено левой ноги вверх и одновременно выставляем шест перед собой, защищаясь от удара коньем.

### 20. Цзя фа

Смотрите прием чэн фа.

### 21. Гуа фа

Этот прием означает: держать шест вертикально вверх обеими руками; причем ладонь передней (правой) руки смотрит влево, а

ладонь задней (левой) обращена вправо. Прием заключается в том, чтобы после нанесения удара перейти к защите от укола копьём противника путем резкого перемещения передней (правой) руки вдоль шеста и притягивания ее к себе поднятием вверх. Форма 30 "Ночная птица бросается в лес" (су няо тоу линь) показывает прием гуа фа после выполнения рубящего удара (пин) с правой стороны.

Противнику удалось увернуться и предпринять удар копьём в район шеи, тогда следует немедленно подвести правую ногу к задней (левой) ноге и поставить на носок, а тяжесть тела перенести на левую ногу. Одновременно, выполняя прием гуа фа и поднимая переднюю часть шеста вверх. Смотрите также движения комплекса 1, 15.

## 22. Куа фа

Колено одной ноги поднято вверх, шест держим обеими руками перед собой и упираем его в землю. Это и есть положение приема куа фа. Форма 33 "Усмирить море волшебной иглой" (дин хай шэнь чжи) использует прием куа фа против оружия противника (шеста, меча, копьа) атакующего в ноги.

При этом, следует мгновенно сделать шаг назад правой ногой, а левую поднять коленом вверх и опереться шестом о землю, защищая себя спереди. Движение выполняется с проворностью обезьяны и концентрацией духа—шэнь, подобно кошке, готовящейся схватить мышшь.

## 23. 24. Фэн фа. Би фа.

Эти два приема являются общими приемами защиты; цель их — не допустить поражения тела оружием противника. Эти приемы зачастую произвольны и встречаются во многих движениях тайцзи гунь.

## 3. НАЗВАНИЕ ФОРМ КОМПЛЕКСА (тридцать шесть форм, исключая исходное и заключительное положения)

### Исходное положение. (юйбэй шя)

1. Стойка золотого петуха на одной ноге (цзинь цзи ду ли).
2. Золотая кукла выписывает круги (цзинь тун яо цзюань).
3. Белые облака обрушиваются на вершину (бай юнь гай дин).
4. Отвести облака и взирать на солнце (бо юнь ван жы).
5. Работа шестом по схеме пяти цветов (у хуа гунь).
6. Засохшее дерево оголяет корни (ку шу пань гань).
7. Птица Пэн расправляет крылья (да пэн чжань чи).
8. Черный дракон показывает хвост (у лун бай вэй).
9. Ветер сметает цветы сливы мэйхуа (фэн сао мэйхуа).
10. Шест, разрубающий гору (пин пань гунь).
11. Белый журавль порхает в танце (бай хэ цз у).
12. Дикая лошадь размахивает гривой (е ма фэн цзун).
13. Сизокрылая ласточка смотрит на луну (цзы янь ван инь).
14. Белый удав вытягивает туловище (бай ман фань шэнь).
15. Работа шестом по схеме пяти стихии. (у син гунь).
16. Два дракона играют с жемчужиной (эр лун си чжу).
17. Лев мотает головой (шинь цзы яо тоу).
18. Белая обезьяна срывает плоды (бай хоу чжай гуо).
19. Крутить колесо влево и вправо (цзо ю чэ лунь).
20. Леопард перепрыгивает через горный ручей (бао цзы тло цзянь).
21. Удары лань и сао налево и направо. (цзо ю лань сао).
22. Свирепый тигр поводит хвостом (мэн ху цзю вэй).
23. Палающая звезда достигает лун. (лю син гань юэ).
24. Послушник кланяется статуе бузды (тунцзы бай фо).
25. Гора Тайшань обрушивается на макушку (Тайшань я дин).

26. Луна восходит и освещает ущелье (чжи дан лiao нинь).
27. Искать змею в высокой траве (бо пiao сунь шэ).
28. Проворная кошка хватается мышью (линь мао бу шу).
29. Удары чао, дянь и пи по кривой (чао дянь хе пи).
30. Ночная птица бросается в лес (су няо тоу линь).
31. Рыба перепрыгивает через ворота дракона (юй тiao лун мэнь).
32. Да-гун ловит рыбу (дагун лiao юй).
33. Усмирить море волшебной иглой (лин хай пэнь чжи).
34. Стрелять из лука в дикого гуся (шэ янь ши).
35. С поворотом тела удерживать знамя (чжуань пэнь шу ши).
36. Небесный дракон возвращается в море (цзянь лун гуй хай).

Заключительное положение.

#### 4. ОПИСАНИЕ И ИЗОБРАЖЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ С ШЕСТОМ

##### Пояснения.

1. Независимо от того, в какой последовательности описан порядок движений той или иной части тела относительно другой, все действия руками и ногами выполняются одновременно и не отделяются друг от друга.

2. Движения комплекса начинают выполняться с обращения лицом на юг. Все повороты и передвижения, изображенные на рисунках, выполняются вперед, назад, влево, вправо относительно лица, обращенного на юг.

3. Стрелками на рисунках изображен переход от одной указанной позиции к следующей. Действия левой руки и левой ноги отмечены пунктирной линией; действия правой ноги и руки — непрерывной. Движение шеста обозначено также непрерывной линией.

4. В связи с тем, что изображение не дает полного представления относительно точного угла и направления перемещения, следует внимательно изучать описание движений.

5. Для более детального изучения движений некоторые рисунки выполнены в двух ракурсах.



### Исходное положение (юйбай ши).

Пятки и носки вместе, тело держим прямо. Пальцы левой руки вместе, кончики пальцев смотрят вверх, ладонь — вправо. Левую кисть держим перед грудью. Правая рука согнута в локте и держит шест на расстоянии 15–20 см от заднего конца. Передний конец шеста прямо перед собой и касается земли. Смотреть прямо перед собой.



и.п.

### 1. Стойка золотого петуха на одной ноге (цзинь цзи ду ли).

Правой рукой поднимаем палку вверх вправо; ладонь смотрит вниз. Одновременно левой рукой берем за переднюю часть шеста и поднимаем его влево вверх ладонью вверх. Левую руку при этом чуть сгибаем в локте. Колено левой ноги поднимаем вверх, носок отводим вниз чуть вовнутрь, прикрывая мошонку и образуя стойку на одной ноге. Смотреть следует прямо перед собой.

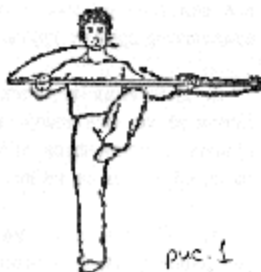


рис. 1

### 2. Золотая кукла оплывает круги (цзинь тун ло цзюань).

1) Положение ног остается прежним. Правая рука выносит свой конец шеста вперед перед собой по горизонтальной прямой, левая часть шеста отходит назад и касается левого плеча с внешней стороны. Правая рука вперед, левая сзади; ладони обеих рук обращены друг к другу. Смотреть на передний конец шеста.



рис. 2

2) Делаем шаг поднятой левой ногой влево чуть вперед и образуем левую позицию "гуибу". Правой рукой перемещаем конец шеста сначала чуть влево, а затем вниз вправо чуть назад. Правая рука чуть согнута в локте. Кисть левой руки держит шест перед грудью. Смотреть на правый конец шеста.



(2a)

3) Выпрямляем левую ногу, а правую приставляем к левой, переходя в позицию "бинбу" (ноги вместе). Одновременно правый конец шеста раскручиваем по кругу вверх против часовой стрелки. При этом, его левый конец раскручивается вперед вниз по ходу часовой стрелки.

После выписывания кругов обеими концами шест принимает положение перпендикулярно груди; правая рука согнута в локте, ладонь направлена вниз, левая рука чуть согнута и ладонь также смотрит вниз. Смотреть на левый конец шеста.



рис. 2.2

### 3. Белые облака обрушиваются на вершину (бай юнь гай дин).

Левой ногой делаем полшага "верхом" влево и разворачиваем тело в левую сторону. Левая нога в полусогнутом положении. Почти одновременно отрываем правую ногу, начиная с пятки, и помещаем ее перед левой ногой на носок; тяжесть тела находится на левой ноге.

В это же время правой рукой пе-

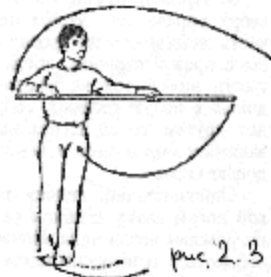


рис. 2.3

реносим правый конец шеста через верх вперед, выполняя удар гай (обрушиваться сверху вниз).

Левая рука переносит левый конец шеста в обратную сторону и занимает положение под мышкой правой руки. Смотреть на передний конец шеста.

#### 4. Отвести облака и взи­раться на солнце (бэ юнь ван жи).

1) Правая рука скользит к переднему концу шеста, а затем, сгибаясь в локте, отводит этот конец шеста через верх назад. Одновременно левая рука выносит свой конец скользящим движением вдоль шеста через низ вперед.

Отступаем правой ногой назад и выпрямляем ее, а левую сгибаем в колене, образуя позицию "гуибу". Смотреть на передний конец шеста.

2) Левая рука скользит к переднему концу шеста, а затем, сгибаясь в локте отводит его назад с одновременным выносом правой рукой другого конца через низ вперед. Вес тела переносится назад на правую ногу; левая нога — на носке, чуть впереди правой, образуя позицию "сюйбу". Смотреть на передний конец шеста.

3) Правой рукой поднимаем шест вверх вправо так, чтобы передняя его часть находилась на уровне выше головы с правой стороны, тогда как правая кисть находится на уровне плеч ладонью в левую сторону. Левая рука ведет другой конец шеста назад вниз и занимает положение у левого бедра ладонью вправо.

Одновременно, делаем полшага левой ногой назад, сгибаем ее в колене и нагружаем весом тела. Правую ногу освобождаем и выносим вперед на носок, образуя "сюйбу". Смотреть на передний конец шеста.



рис. 3



рис. 4.1



рис. 4.2



рис. 4.3

#### 5. Работа шестом по схеме пяти цветов (у хуа гуи).

1)левой рукой выполняем прием гай и из положения сзади внизу через верх вперед, и, вместе с этим, правой рукой отводим другой конец назад к бедру ладонью влево.

Одновременно правой ногой делаем шаг на пол стопы вперед и переносим на нее тяжесть тела. Левую ногу выносим чуть вперед и опускаем на носок впереди правой, образуя левостороннюю позицию "сюйбу".

2) Делаем широкий шаг левой ногой вперед, образуя "гуибу". Одновременно правой рукой делаем прием пи и гай, вынося конец шеста вперед; шест следует держать так, чтобы место между большим и указательным пальцами правой кисти было направлено назад, а ладонь смотрела вниз. Левая кисть занимает положение под мышкой правой руки ладонью вверх. Смотреть на передний конец шеста.

3) Вес тела переносим назад, поворачиваемся вправо так, что ноги образуют позицию "мабу". Одновременно левая рука поднимает свой задний конец шеста вверх влево, рука согнута в локте; правая рука при этом переносит передний конец через верх назад вправо. Правая кисть оказывается перед правым плечом, ладони обеих рук смотрят прямо и чуть вниз. Смотреть следует на левый конец шеста.

4) Вес тела переносим на левую



рис. 5.1



рис. 5.2



рис. 5.3

часть, поворачиваемся на 180 градусов влево.

Приставляем при этом правую ногу к левой стоне, а затем делаем широкий шаг правой ногой вправо, полностью выпрямляя ее и образуя боковую правостороннюю позицию "гунбу".

Торс наклоняем чуть влево и слегка разворачиваем его в левую сторону. Одновременно правая рука переводит свой конец через верх влево вперед и вниз, выполняя прием ца так, чтобы конец шеста коснулся земли.

Левая рука ведет противоположный конец вниз и останавливается у поясицы с левой стороны. Смотреть на передний конец шеста.

5) Правой рукой проделываем полных полтора оборота по ходу часовой стрелки, выполняя прием цзю, и заканчиваем движение шеста в правом верхнем углу перед собой.

Одновременно тело поворачиваем вправо, вес по-прежнему находимся на полусогнутой левой ноге, правую ногу опускаем на носок перед левой, образуя правостороннюю позицию "сюйбу". Смотреть на правый конец шеста.

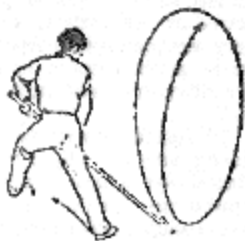


рис. 5.4



рис. 5.5

6. Засохшее дерево оголяет корни (ку шу дань гэн).

1) Опускаем правую ногу на всю стопу, делаем широкий шаг левой вперед и вместе с поворотом тела вправо выпрямляем левую ногу, образуя боковую правостороннюю позицию "гунбу". Одновременно правая рука скользит к переднему концу шеста и возвращает его к правой стороне поясицы; действия левой руки происходит вместе с поворотом тела, перемещая шест вниз вправо широким приемом сао (мести) и касаясь концом шеста земли; рука при этом полностью выпрямляется. Смотреть на передний конец.

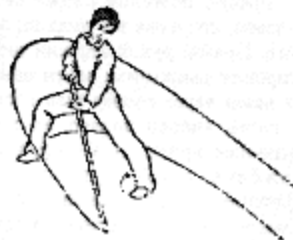


рис. 6.1

2) Разворачиваемся на 180 градусов через спину назад вправо вокруг левой ноги. Правая нога отрывается от земли и, пройдя за левой, выносится вперед вправо, вытягиваясь по земле в позиции "пубу"; при этом, полностью опираемся ягодицей на левую пятку. Вместе с разворотом тела правая рука переносит шест по горизонтали назад вправо на 270 градусов, ладонью вниз.



рис. 6.2

Левую свободную руку поднимаем по дуге вверх влево и оставляем слева у головы ладонью вперед. Голова повернута вправо, смотрим на правый конец шеста.



## 7. Птица Пэн расправляет крылья (да пэн чжань чэ).

1) Приподнимаемся на левой ноге, правую подвозим ближе к шагу к левой, сохраняя вес тела на левой ноге. Правой рукой держим шест и широким движением ведем ее вправо назад через голову (над головой) и вновь вперед вправо по кругу, выполняя прием лунь (колесо). Положение левой руки остается прежним, то есть слева у головы. Смотреть на правый конец шеста.

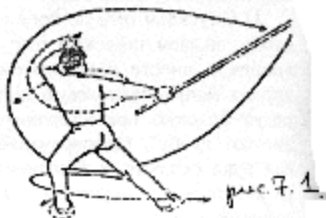


рис. 7.1

2) В прыжке делаем поворот тела на 360 градусов и приземляемся на обе ноги в положение "мабу". Во время прыжка и поворота правая рука ведет шест вниз влево, а затем, с разворотом, — вправо сверху чуть вниз, выполняя прием пи (рубить) в сторону. Обе руки разводим в стороны, передний конец шеста находится на уровне головы или чуть выше, смотрим на передний конец.

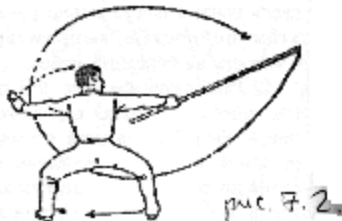


рис. 7.2

## 8. Черный дракон показывает хвост (у лун бай вэй).

1) Правую руку сгибаем в локте с тем, чтобы передний конец шеста опустить вниз, а затем, пронеся палку снизу перед телом влево, через верх вновь несем ее вправо, делая полный оборот по кругу. Такое движение шеста называется юнь.

Во время выполнения этого дви-

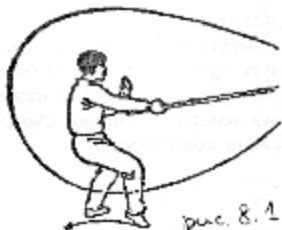


рис. 8.1

жения тело поворачивается вправо, правую ногу ставим на носок чуть впереди левой, образуя правостороннюю позицию "сюйбу".

Ладонь левой руки переносится вправо и занимает положение у локтя правой руки с внутренней стороны. Смотреть на передний конец шеста.

2) Продолжаем безостановочно движение 1. Правой рукой делаем круговое движение шестом и ведем его вниз назад мимо правой ноги с внешней стороны, а затем вновь вперед, выполняя прием юнь. Правую ногу ставим на всю стопу назад за левую ногу, а носком левой касаемся земли. Обе ноги сохраняют полусогнутое положение, но центр тяжести тела слегка поднимается вверх.

3) Не останавливаясь, переходим к следующему движению. Правую руку сгибаем в локте и подводим шест ближе к торсу, левой рукой беремся за середину шеста так, чтобы большой и указательный пальцы обеих рук смотрели друг на друга. Затем правой рукой переворачиваем шест задним концом вперед и распрямляем при этом руку в локте, выполняя прием гай.

Левой рукой ведем переднюю часть шеста через низ назад и чуть вверх, левая кисть занимает положение под правой подмышкой (не следует сильно сжимать шест левой рукой). Во время выполнения приема гай тело чуть поворачиваем вправо, разгибаем правую ногу в

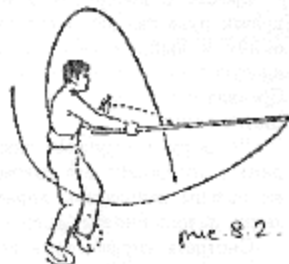


рис. 8.2



рис. 8.3

колени и поднимаем левую ногу коленом вверх. Смотреть вперед вниз.

4) Делаем прыжок с поворотом тела вправо на 180 градусов и занимаем позицию "мабу". Стопы ног параллельны одна другой, ноги в полусогнутом положении.

Вместе с поворотом в прыжке правая рука заводит шест назад за спину и выпрямляется в локте в правую сторону параллельно земле. Средняя и передняя часть шеста касается спины.

Левая рука отпускает шест и занимает положение над головой слева; пальцы направлены вправо чуть вверх, ладонь смотрит вперед вверх.

Смотреть вправо, чуть повернув и голову вправо.

## 9. Ветер сметает цветы сливы (фэн сао мэйхуа).

1) Положение правой кисти меняем так, чтобы большой и указательный пальцы смотрели вниз и, сгибая руку в локте, ведем шест левым концом вниз вправо, а рука при этом перемещается влево. По мере движения шеста перел грудью по диагонали, левая рука захватывает его переднюю часть так, чтобы большой и указательный пальцы смотрели вниз, а ладонь — наружу. Затем правую руку перемещаем вверх, а левую вниз, вдоль шеста, и одновременно закидываем шест через верх над головой и через левое



рис. 8.4.



рис. 9.1.

плечо за спину. Шест прижимаем к спине. Правая рука сгибается в локте, левая выпрямляется. Вместе с выполнением этих приемов (ти и бо) торс чуть разворачиваем влево, правую ногу выпрямляем, а левую поднимаем коленом вверх. Смотреть прямо.

2) Чуть подпрыгиваем на правой ноге, а левую опускаем на землю и используем как ось при развороте. Правой рукой ведем при этом шест влево назад, делая полный оборот приема сао. Одновременно правая нога выпрямляется и описывает вместе с движением шеста такой же полный круг вокруг оси. После поворота полностью сгибаем левую ногу и садимся на нее, правая нога вытянута вперед вдоль земли в положении правосторонней "пубу".

Левая рука захватывает шест чуть сзади правой кисти большим и указательным пальцами к правой руке; ладонь обращена вверх.

Смотреть на передний конец шеста.

## 10. Шест, разрубающий гору (пи шань гунь).

1) Встаем на левой ноге и выпрыгиваем вверх, делая мах вверх правой ногой. Кисть левой руки перехватывает среднюю часть шеста, располагаясь перед правой кистью, и теперь большой и указа-



рис. 8.2.



рис. 10.1.



рис. 10.2.

тельный пальцы правой руки смотрят на левую руку. Обеими руками поднимаем шест вверх. Смотреть вперед вниз.

2) Левой ногой отрываемся от земли в прыжке и одновременно правую опускаем на землю. При этом тело поворачиваем вправо и полностью опускаемся на правую ногу, левую — выпрямляем, переходя в левостороннюю позицию "пубу". Обеими руками держим шест и с размаху опускаем его на землю в ударе цза. Кистью левой руки прижимаем шест к земле ладонью вниз. Смотреть на передний конец шеста.

## 11. Белый журавль порхает в танце (бай хэ цзю).

1) Встаем на правой ноге, полностью выпрямляя ее, вес тела переносим вперед на левую ногу, сгибая ее в колене, и получаем левостороннюю "гунбу". Как только центр тяжести тела перенесли вперед вверх, правой рукой подбрасываем шест в воздух над собой. Левая рука при этом отводится назад, а правая выносится вперед вверх в готовности поймать шест за передний конец.

2) Делаем шаг вперед правой ногой и образуем правостороннюю "гунбу". Правой рукой ловим шест за передний конец.



рис. 11.1



рис. 11.2



рис. 11.3

3) Держа шест правой рукой, делаем круговые движения с правой стороны по часовой стрелке: ведем шест полтора оборота (540 градусов) и затем опускаем его вперед, касаясь концом земли. Левую руку выставляем вперед слева от кисти правой пальцами вверх, ладонью — вперед чуть вправо. Во время движения шеста по кругу, вес тела переносим на заднюю (левую) ногу; правую подбрасываем ближе к левой и ставим на носок перед левой ногой, образуя правостороннюю "сюйбу". Смотреть на передний конец шеста.

## 12. Дикая лошадь размахивает гривой (с ма фэнь цзун).

1) Слегка выпрямляем обе ноги. Правой рукой, согнутой в локте, ведем шест влево вверх, затем, за счет силового движения в запястье, делаем полный круг шестом против часовой стрелки и выводим руку в положение справа над головой: рука согнута в локте, большой и указательный пальцы обращены вперед; "лошадь смотрит вверх вправо".

Левая рука занимает положение у правого плеча ладонью вправо, пальцами — вверх. Торс чуть развернут вправо. Когда правая рука ведет шест влево вверх, правая нога опускается вперед на всю стопу, а левая ставится на носок вперед.



рис. 12.1



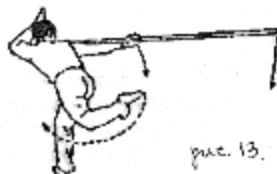
рис. 12.2



правой, образуя левостороннюю "суйбу", однако обе ноги лишь чуть согнуты в коленях. Смотреть на шест.

2) Теперь правой рукой ведем шест вправо назад против часовой стрелки и, за счет движения всего тела и усилия в запястье, совершаем полный оборот, останавливая руку с левой стороны от торса. Ладонь направлена вверх, большой палец смотрит вперед. Торс развернут влево, левая рука находится у кисти правой.

При отведении шеста вправо назад делаем шаг вперед левой ногой и ставим ее на всю стопу, а правой выполняем скользящий полшаг и неотрываем при этом пятку. Смотреть вперед вниз.



### 13. Сизокрылая ласточка смотрит на луну (цзы янь ван юэ).

Данное движение выполняется слитно с предыдущим. Выполняем правой рукой очередной оборот, ведя шест влево вниз, а затем — вперед, и в конце поворачиваем предплечье так, чтобы ладонь смотрела вверх, а шест находился на внешней стороне предплечья. Левая рука согнута, и ладонь — слева у лба — направлена вперед, а пальцы — вверх, чуть вправо. Одновременно с выполнением приема левая нога ша-

гася вперед, а правой делаем прыжок и опускаем ее впереди левой ноги, одновременно сгибая и поднимая левую ногу назад вверх за правой ногой стопой вверх.

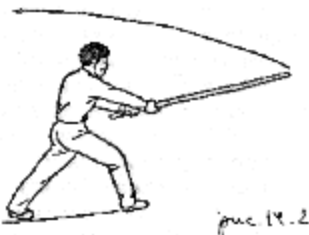
Торс слегка наклоняем вперед влево, правая нога в полусогнутом положении. Смотреть на правый коонец шеста.

### 14. Белый удав вытягивает туловище (бай ман фань шэнь).

1) Выпрямляем правую ногу, левую поднимаем коленом вверх. Разворачиваем предплечье правой руки во внешнюю сторону; левой рукой беремся за ближний конец шеста большим пальцем правой и левой рук вперед.

После того, как мы взяли шест левой рукой, правая скользит вдоль шеста вперед и берет его за среднюю часть. Смотреть на передний конец шеста.

2) Опускаем левую ногу и ставим слева от правой ноги. Затем тело поворачиваем на 360 градусов и, когда ставим правую ногу чуть вперед, левую отводим назад и выпрямляем, получая правостороннюю "гунбу". Во время поворота в прыжке, держа обеими руками шест, ведем его вниз мимо правой ноги и снова вверх вперед, выполняя приемы лунь (колесо) и ни (рубить). При этом правая рука соскальзывает



ет назад и держит шест за задний конец рядом с левой.

Смотреть следует на передний конец шеста.

### 15. Работа шестом по схеме пяти стихий (у син гунь).

1) Правой ногой делаем большой шаг назад, образуя левостороннюю "гуьбу" в сторону. Правой рукой меняем хват шеста так, чтобы теперь большой палец правой руки был направлен на большой палец левой, и скользящим движением хватаем шест за середину, после чего с силой переносим его передний конец вправо вверх, выполняя прием бо. Смотреть на верхний конец шеста.

2) Центр тяжести смещается вправо, правая нога сгибается, и получаем правую боковую позицию "гуьбу". Тело разворачиваем вправо.левой рукой выполняем прием шуа и ведем левый конец шеста сначала вверх, а затем снова вниз вперед. Скользнув, правой рукой держим шест за правый конец у правой стороны поясницы. Смотреть на нижний передний конец.

3) Тело разворачиваем влево, левую ногу приставляем на носке к правой в позицию "сюйбу".

Левая рука скользит вдоль шеста и берется за его середину с одновременным подъемом передне-



рис. 15.1



рис. 15.2



рис. 15.3

го конца вверх влево, выполняя прием гуа.

Смотреть на левый конец шеста.

4) Опускаем левую ногу на всю стопу, а правую, с поворотом тела влево, подносим к внутренней стороне колена, а затем выставляем в правую сторону, образуя левостороннюю боковую позицию "гуьбу".

Правой рукой ведем задний конец шеста вверх вперед и вниз, выполняя прием цза; левой рукой отводим левую часть шеста полмышку левой руки. Смотреть вниз на задний конец шеста.

5) Правую ногу отводим назад за левую и получаем позицию "таубу". Правой рукой поднимаем передний конец вверх вправо, выполняя прием бэн, конец шеста выше головы. Смотреть на передний конец.

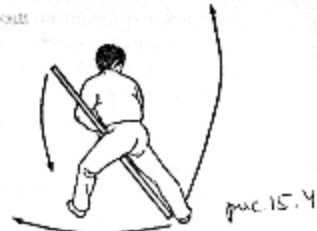


рис. 15.4

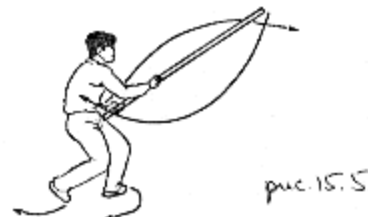


рис. 15.5

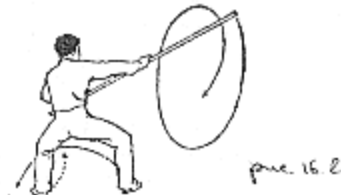


рис. 15.7

### 16. Два дракона играют с жемчужиной (эр лун си чжу).

1) Правая рука скользит вдоль шеста, захватывая его переднюю часть. Держа шест за середину, ле-

ред, атакуя боковым горизонтальным ударом, тогда как правая рука отводит задний конец назад к груди. Одновременно тело поворачивается вправо, ноги занимают позицию "мабу". Смотреть на переднюю часть шеста.

2) Левая рука скользит по

шесту к передней части, правая выносит задний конец вперед, производя удар подобный предыдущему, но теперь уже справа. Левую руку вместе с шестом отводим назад к груди.

Одновременно делаем поворот влево с шагом правой ноги вперед таким образом, чтобы обе ноги заняли позицию "жабу". Смотреть на правый конец шеста.

### 17. Лев метает головой (шинзы яо тоу).

1) Левая рука остается в положении перед грудью, правая выписывает полтора круга передним концом шеста по часовой стрелке.

Одновременно делаем прыжок: правую ногу опускаем чуть левее впереди того места, где находилась стопа левой ноги, а левую ногу стигаем в колене и поднимаем стопой вверх сзади правой ноги. Смотреть на правый конец шеста.

2) Не останавливаясь, левую ногу выставляем влево и получаем левостороннюю боковую "гуанбу".

Правой рукой продолжаем вести шест по кругу и заканчиваем движение в правом нижнем углу. Смотреть на правый конец шеста.

### 18. Белая обезьяна срывает плоды (бай хоу чжай гуо).

Правая нога — опорная, левая



рис. 17. 1.



рис. 17. 2.



рис. 18.

поднимается бедром вверх, при этом, торс резко наклоняется в правую сторону.

Левой рукой отпускаем шест, а правой хватаем за правый конец и резким сильным движением выносим левый конец шеста вправо вверх. Ладонь левой руки занимает положение слева над головой и смотрит вправо. Взгляд направлен на правый конец шеста.

### 19. Крутить колесо влево и вправо (цзою чэ лунь).

1) Опускаем левую ногу слева от правой, поворачиваемся вправо. Ладонь правой руки смотрит вверх, большим и указательным пальцами вправо. Правой рукой ведем правый конец шеста вниз через правую сторону назад по дуге. Ладонь левой занимает положение перед грудью и направлена вправо.

Смотреть вправо вниз.

2) Не останавливаясь, правой рукой продолжаем вести правый конец по кругу снизу вверх и, когда палка достигает правого верхнего угла, предплечье правой разворачивается вовнутрь, а тело — влево, помещая шест под правой подмышкой. Левую руку держим сбоку вдоль тела, ладонью назад.

3) Ведем шест правой рукой из подмышки левой вниз влево, затем вверх и снова вперед по кругу.



рис. 19. 1.

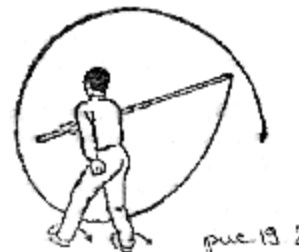


рис. 19. 2.



рис. 19. 3.



Одновременно поворачиваемся вправо, левая рука остается в прежнем положении. Смотреть на конец шеста.

4) Делаем шаг вперед левой ногой, тело поворачиваем вправо, меняем хват правой кистью так, чтобы теперь большой палец был обращен влево, а ладонь — вниз; левая рука находится на уровне живота ладонью вниз. Взгляд направлен прямо влево и вниз. Примечание: выполнять этот прием можно попеременно то одной, то другой рукой. Возможно также менять направления с левого на правое и с правого на левое.

## 20. Леонард передпрыгивает через горный ручей (бао цзы тiao цзянь).

1) Беремся левой рукой за середину шеста, большие пальцы обеих рук смотрят друг на друга. Правой рукой поднимаем правый конец вверх, а потом влево, описывая полукруг; левая рука ведет свой конец шеста вниз и вправо в полукруге, и, таким образом, руки пересекаются одна с другой. Правая нога сгибается и поднимается вверх сзади левой. Смотреть влево вниз.

2) Правая нога опускается, сгибается в колене и тело поворачивается вправо.левой ногой делаем



рис. 19-4.



рис. 20-1

шаг назад и ставим ее на переднюю часть стопы.

Обеими руками держим шест, правая рука с силой ведет правый конец вправо назад вниз, описывая окружность. Одновременно, поворачиваем тело вправо назад на 180 градусов. Левую руку освобождаем и выводим вперед чуть вверх к левой части лба. Большой палец левой ладони направлен вниз. Правой рукой держим шест так, чтобы он прикасался к спине и левый его конец выходил вверх над левым плечом. Смотреть вправо.

## 21. Удары лань и сао налево и направо (цзяо ю лань сао).

1) Левую руку пропускаем под мышкой правой руки и берем за среднюю часть шеста.

Правой рукой поднимаем правый конец шеста вверх; левой рукой скользим вдоль шеста так, чтобы левый конец опускался назад вправо, а затем, продолжая движение шеста по кругу, выносим его вперед перед ногами и ведем влево назад, потом заносим за спину по косой: правый конец — над правым плечом, левый — внизу слева.

Одновременно поворачиваем тело влево и поднимаем левую ногу коленом вверх. Смотреть вперед вниз.

2) Правую ногу в прыжке отры-



рис. 20-2



рис. 21-3

ваем от земли, левую тут же опускаем и сгибаем в колене, а правую выставляем вперед, образуя правостороннюю "дубу".

Одновременно правой рукой выполняем прием сао справа налево вниз, а после этого — снова вправо, выполняя прием лапъ.

Левый конец шеста останавливается справа от правой ноги. Левая рука вытягивается в сторону ладонью влево. Смотреть вниз вправо.

3) Поднимаясь вверх, делаем шаг левой ногой вперед и ставим ее на носок, переходя в правостороннюю "суйбу". Одновременно правой рукой отводим левый конец шеста назад и вправо и, сгибая руку в локте, помещаем его горизонтально у правого плеча с внешней стороны; при этом левая рука выставляется вперед и ладонь ее смотрит вниз, чуть вперед. Смотреть прямо перед собой.

4) Правая рука поднимается вверх и проносит вперед задний (что за спиной) конец шеста в положение "влево перед грудью", левая чуть придерживает при этом шест.евой ногой выталкиваем тело вверх и поднимаем правую, при этом тело разворачиваем в воздухе вправо назад, выполняя оборот в 360 градусов. Опускаемся на обе ноги в позицию "мабу". Одновременно правой рукой описываем



рис. 21.4



рис. 21.5



рис. 21.6

круг по горизонтали вправо, выполняя прием лапъ, обе руки расставлены в стороны параллельно земле; ладонь левой направлена влево. Смотреть вправо.

5) Положение ног остается прежним. Правую руку поднимаем над головой и описываем шестом круговые движения через грудью и влево, выполняя полный круг с половиной; в конце своего движения правая согнутая рука останавливает шест над головой параллельно земле. Ладонь левой руки занимает положение у затылка правой и направлена вправо. Смотреть влево.

6) Не останавливаясь, правая рука продолжает круговое движение и описывает шестом полный круг до положения конца шеста в верхнем правом углу. В этом положении беремся левой рукой за конец шеста ниже правой кисти (ладони обеих рук смотрят в разные стороны).

Во время вращения шеста тело разворачиваем вправо и получаем правостороннюю позицию "гунбу".

Смотреть прямо вперед.

**22. Свирепый тигр поводит хвостом (мэн ху цзяо вэй).**

1) Держа шест двумя руками, ведем его передний конец влево назад и вновь вправо вниз по кругу.

Одновременно поворачиваем тело



рис. 22.1



рис. 22.2

влево, образуя левостороннюю боковую позицию "гунбу".

Смотреть вправо вниз.

2) Не останавливаясь, делаем толчок вверх левой и, поднимая правую ногу вверх, переворачиваемся в прыжке влево назад на 180 градусов, образуя правостороннюю позицию "гунбу". Одновременно обеими руками ведем шест вместе с поворотом тела, выполняя прием луны ни (рубить по кругу). Обе руки чуть согнуты, передняя часть шеста выше уровня головы.

Смотреть вперед.

**23. Падающая звезда достигает луны (лю сии гань юэ).**

Шаг правой ногой назад, тело поворачиваем назад вправо на 180 градусов и получаем правостороннюю "гунбу". Вместе с поворотом тела, держась правой рукой за конец шеста, производим прием пи назад вниз, передний конец опускается приблизительно до уровня колена. Левая рука оставляет шест и занимает положение вперед с левой стороны над головой ладонью вперед и большим пальцем вниз.

Смотреть вперед вниз.

**24. Послушник кланяется статусе Будды (гуинцзи бай фо).**

1) Правой ногой делаем полшага назад, обе ноги полусогнуты. Пра-



вая рука сгибается и ведет переднюю часть шеста вправо назад по дуге. Левая рука, сгибаясь в локте, ставит ладонь с внутренней стороны правой руки у ее локтя. Голова повернута вправо. Смотреть на задний конец шеста.

2) Правой ногой шагаем назад, левую поднимаем коленом вверх. Одновременно правая и левая руки берутся за шест так, чтобы большие пальцы были обращены друг к другу. Таким образом, задний конец перемещается вверх вперед и вниз по дугообразной, а передний — вниз, назад и вверх, и шест занимает положение наверху впереди задним концом вверх и передним — вниз по диагонали. Смотреть прямо.

**25. Гора Тайшань обрушивается на макушку (тайшань я дан).**

Левую ногу ставим вперед в позицию "гунбу", правой рукой выполняем прием гай сверху вниз, левой заводим конец шеста полмышку правой руки. Передняя часть шеста находится на уровне головы и чуть выше.

Смотреть прямо.

**26. Луна восходит и освещает ущелье (чжи дан ляо инь).**

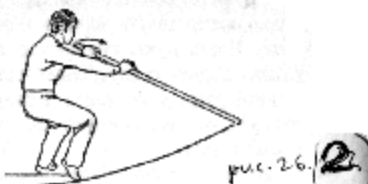
1) Положение ног остается прежним. Правая рука, сгибаясь, ведет передний конец шеста вверх на-





зад по дуге; левая распрямляется и выносит задний конец через низ вперед. Смотреть вперед вниз.

2) Правая нога выставляется вперед на носок в правостороннюю позицию "суйбу". Правая рука перемещается по шесту к середине, а левая — к его левому концу. Правая рука выносит свой конец вперед вниз, выполняя прием ляо, а левая отводит левый конец назад к торсу, сгибаясь в локте. Смотреть прямо вниз.



## 27. Искать змею в высокой траве (бо цао сюнь шэ).

1) Делая широкий шаг правой ногой назад, переходим в левостороннюю позицию "гунбу"; выполняя прием бо, правой рукой отводим передний конец назад вправо вниз по косой. Смотреть на правый конец шеста.



2) Переносим центр тяжести вправо и образуем правостороннюю боковую "гунбу". Одновременно левой рукой переводим левый конец вперед влево вниз, выполняя прием бо; правый конец шеста подводим под согнутую правую руку и оставляем подмышкой. Взгляд направлен вниз влево.



3) Тело поворачиваем влево, левую ногу приставляем к правой на носок и получаем левостороннюю боковую "суйбу". Одновременно,



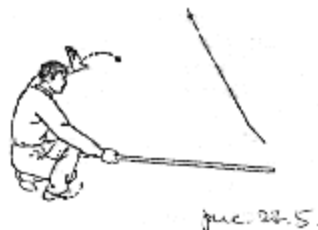
левой рукой переносим левый конец влево вниз по косой линии, выполняя прием бо; правую руку сгибаем в локте и поднимаем вверх до уровня плеча. Смотреть влево вниз.

4) С шагом назад левой ногой, переходящим в левостороннюю позицию "гунбу". Одновременно левая рука скользит по шесту к левому концу и поднимает его вверх влево к левому плечу; правой рукой беремся за середину шеста и приемом бо ведем правый конец вниз влево. Смотреть вниз вправо.



5) Правой ногой делаем шаг назад за левую, перекрещиваем ноги и, полностью сгибая ноги в коленях, садимся в позицию "себу".

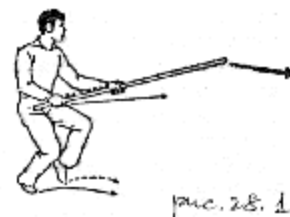
Одновременно правой рукой беремся за вижний конец шеста; левой отпускаем шест. Правой рукой ведем левый конец шеста сверху вперед вниз и останавливаем его на уровне чуть ниже колена. Левую руку поднимаем по дуге вверх над головой ладонью вперед и большим пальцем вниз. Смотреть вперед вниз.



## 28. Проворная кошка хватает мышь (дянь мао бу шу).

1) Поднимаемся вверх, центр тяжести переносим на правую ногу и занимаем левостороннюю позицию "суйбу".

При этом левой рукой берем за



середину шеста большим и указательными пальцами вперед (также, как и правая кисть держит шест).

Правой рукой чуть приподнимаем задний конец шеста вверх, а затем резко опускаем его вниз с тем, чтобы передний конец подняться вверх в ударе бэн. Смотреть на передний конец шеста.

2) Делаем шаг левой ногой вперед, правую подставляем на носок к левой стопе с внутренней стороны. Правой рукой резко подаем шест вперед, выполняя прием дян, левая рука скользящим движением назад по шесту занимает положение впереди правой.

Смотреть вперед.

29. Удары чао дян и пи по косой (чао дян се пи).

1) Делаем шаг правой ногой вперед, поворачиваем тело влево и занимаем положение "мабу".

Одновременно правой рукой отбрасываем задний конец шеста назад, а левой беремся за переднюю часть шеста и, сгибая руку, прижимаем ее к торсу. При этом, правая рука скользит к середине шеста и затем выносит задний его конец вниз вправо, выполняя прием чао. Смотреть вправо вниз.

2) Центр тяжести тела переносим на правую ногу и сгибаем ее в колене; левую поднимаем и при-

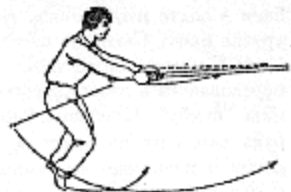


рис. 28.2.



рис. 29.1.

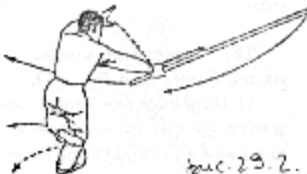


рис. 29.2.

ставляем подъемом стопы к задней части правой ноги под коленом.

Одновременно правой рукой берем правый конец шеста с тем, чтобы левый его конец перевести вперед вправо, отводя кошке противника и одновременно нанося атакующий удар дян.левой рукой опускаем шест и поднимаем его по дуге вверх над головой, чуть вперед, ладонью во внешнюю сторону и большим пальцем вниз.

Торс слегка наклонится вправо. Смотреть на переднюю часть шеста.

3) Левую ногу опускаем и ставим сзади, тело разворачиваем влево, а правую поднимаем коленом вверх. Левую руку опускаем на шест, выполняя хват чуть ниже правой, а правую руку кладем на середину шеста большим пальцем вперед. Смотреть вправо вниз.

4) Отталкиваясь в прыжке левой ногой, правую опускаем и разворачиваемся влево назад на 180 градусов. При этом левую ногу отводим назад и выпрямляем, образуя правостороннюю "гуибу". Во время прыжка, держа шест обеими руками держа шест, ведем его передний конец вниз через правую сторону от тела и вновь вверх вперед, применяя удар пи. Передняя часть шеста на уровне плеч. Смотреть вперед.



рис. 29.3.



рис. 29.4.



рис. 30.

### 30. Птица бросается в лес (су нiao тоу линь).

Правой рукой беремся (чуть выше) за среднюю часть шеста с тем, чтобы поднять передний конец назад вправо вверх, выполняя прием гуа; левой рукой отводим задний конец к бедру левой ноги.

Одновременно вес тела переносим на левую ногу, а правую ставим на носок, переходя в правостороннюю "суйбу". Плечевые суставы чуть подаются вперед. Смотреть вперед на передний конец шеста.



### 31. Рыба перепрыгивает через ворота дракона (юй тiao лун мэн).

1) Положение ног остается прежним. Обеими руками ведем шест так, чтобы правый его конец описал полтора круга и занял положение внизу впереди. Смотреть вперед вниз.

2) Правую ногу опускаем на всю стопу, тело поворачиваем назад влево. При повороте поднимаем левую ногу коленом вверх. Обеими руками ведем передний конец шеста по дуге с правой стороны от правой ноги вперед перед правой ногой и упираем его вертикально в землю.

3) Не останавливаясь, продолжаем вращать тело влево.

Левую ногу опускаем, правой делаем шаг вперед и получаем пра-



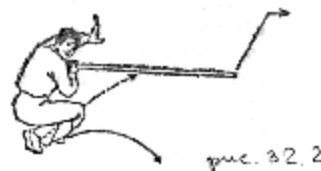
востороннюю "гунбу". Одновременно обеими руками выполняем прием пи (рубить) по дуге справа налево сверху вниз вперед.

Передний конец шеста находится на уровне плеч. Смотреть на шест. Примечание: Движения — 2 и 3 необходимо выполнять слитно, так, чтобы поворот тела в сумме составлял 360 градусов.



### 32. Ла-гун ловит рыбу (тайгун дяо юй).

1) Шаг правой ногой назад, поворот вправо, и занимаем позицию правосторонней боковой "гунбу". Правую руку поднимаем, согнутую в локте так, чтобы шест оказался над головой чуть впереди, параллельно земле; ладонь правой руки направлена вверх. Левую руку вытягиваем так, чтобы предплечьем чуть касаться срединной части шеста. Смотреть влево.



2) Левую ногу приставляем к правой, разворачиваем тело назад вправо на 180 градусов, обе ноги сгибаем полностью в коленях и садимся в позицию "себу". Одновременно правую руку сгибаем и, сохраняя прежнее положение шеста, опускаем вниз к левому плечу одновременно с переходом в позицию "себу". Ладонь правой руки смотрит назад и находится через подмышку левой. Левую руку сги-





баем и отводим в положение вперед над лбом, ладонью вперед и большим пальцем вниз. Смотреть на передний конец шеста.

3) Выпрыгивая правой ногой вверх вправо, выпрямляем ее, а левую поднимаем коленом вверх.

Одновременно правую руку выпрямляем и наносим боковой правый горизонтальный удар динь; левую руку вытягиваем в левую сторону ладонью вперед. Смотреть в правую сторону.

### 33. Усмирить море волшебной иглой (дзи хай шэнь чжэнь).

1) Левую ногу опускаем и ставим слева, тело поворачиваем вправо, делаем шаг правой назад и правой рукой переводим передний конец шеста по дуге вниз мимо правой ноги назад и вверх так, чтобы шест горизонтально лежал на внешней стороне плеча.

Левую руку перемещаем вправо и помещаем надпротив локтя правой руки ладонью вправо. Смотреть в правую сторону.

2) Опорная нога правая, левую поднимаем коленом вверх. Одновременно правой рукой ведем передний конец шеста сзади вверх вперед и вниз по окружности; левой рукой беремся за серединную часть шеста и вместе с правой втыкаем конец его перед собой в землю



рис. 33. 1.



рис. 33. 2.

(большие пальцы обеих рук смотрят друг на друга). Кисть левой руки находится с внешней стороны от левого колена. Смотреть вперед вниз.

### 34. Стрелять из лука в дикого гуся (шэ янь ши).

Левую ногу опускаем и ставим за правую, поворачиваемся вправо и занимаем позицию "себу". Одновременно левая рука возвращается в положение над головой чуть вперед, ладонью во внешнюю сторону и большим пальцем вниз; правой рукой выполняем прием пи через верх назад вправо. Смотреть на передний конец шеста.



рис. 34.

### 35. С поворотом тела удержать зная (чжуань шэнь шу ця).

1) Поднимаемся. При этом делаем шаг левой ногой влево и поворачиваемся вправо, переносим центр тяжести вправо и занимаем правостороннюю позицию "гунбу".

Одновременно правой рукой ведем передний конец сверху вниз, а затем вновь вверх по дугообразной линии, минуя правую руку с внешней стороны; левая рука на подхвате и готова взяться за шест. Смотреть вправо.

2) Делаем шаг левой ногой вперед и приподнимаем колено вверх. Хватаем и держим шест левой ру-



рис. 35. 1.



рис. 35. 2.

кой так, чтобы большой палец смотрел на большой палец правой и обеими руками поворачиваем шест на 180 градусов против часовой стрелки. Смотреть вперед вниз.

3) Отталкиваемся правой ногой и в прыжке поворачиваемся назад вправо, опускаем левую ногу, а правую поднимаем вверх. Попробуем, держим шест обеими руками и вместе с поворотом меняем его координаты. Смотреть вниз влево.

4) Не останавливаясь, опускаем правую ногу вправо и занимаем позицию боковой правосторонней "гунбу".

Правой рукой отпускаем шест и вновь берем его за левый конец, выше левой руки, и, вместе с поворотом вправо, обеими руками ведем шест с правой стороны от тела вправо, держа вертикально, а затем делаем резкое движение вверх, словно бьем в потолок. Обе руки в полусогнутом положении.

Смотреть влево.

**36. Небесный дракон возвращается в море (цзянь лун гуй хай).**

1) Опускаем левой рукой шест и вновь берем его за верхний конец большим пальцем вниз. Обеими руками переворачиваем шест передним (верхним) концом вниз, а нижним — вверх, и через левое плечо



рис. 35.3.



рис. 35.4.



рис. 36.1.

заводим его назад за спину правым концом вверх над правым плечом и левым концом вниз.

Одновременно правую ногу выпрямляем, а тело поворачиваем влево, поднимая колено левой ноги вверх. Смотреть прямо.

2) Правой ногой отталкиваемся вверх, левую опускаем и, полностью сгибая ее в колене, садимся, выставляя вперед прямую правую ногу в позицию "пубу".

Тело, при этом, поворачиваем влево. Одновременно левая рука отпускает шест и затем перехватывает его, держа чуть ниже правой руки.

Обе руки ведут передний конец шеста через верх вправо вниз, выполняя прием сао по кругу. Смотреть на передний конец шеста.

3) Поднимаемся из положения "пубу" и, переносим правую ногу назад за левую, поворачиваемся вправо.

Одновременно правой рукой ведем переднюю часть шеста вверх назад и кладем его на правое плечо чуть выше локтя с внешней стороны; при этом левая рука отпускает шест и занимает положение перед грудью ладонью вперед.

Смотреть вперед вправо.

4) Правой отталкиваемся и с поворотом тела вправо опускаем левую ногу на шаг вперед и, продол-



рис. 36.2.



рис. 36.3.

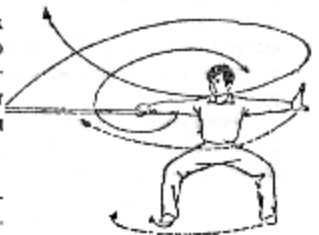


рис. 36.4.

## Заключительное положение (шоу ши).

жая поворот вправо назад, занимаем позицию "мабу". Правой рукой ведем задний конец шеста вместе с поворотом по часовой стрелке и делаем примерно два полных оборота.

Правая рука прямая и вытянута в правую сторону параллельно земле. Левая вытянута влево ладонью во внешнюю сторону. Смотреть вправо.

5)левой ногой делаем шаг вправо и поворачиваемся назад вправо на 180 градусов, обе ноги выпрямляются.

Одновременно правая рука ведет передний конец шеста назад вправо по ходу часовой стрелки горизонтально земле, выполняя прием ювь, после чего левая рука встречает шест и берет его так, чтобы большие пальцы обеих рук были направлены друг на друга. Смотреть на середину шеста.

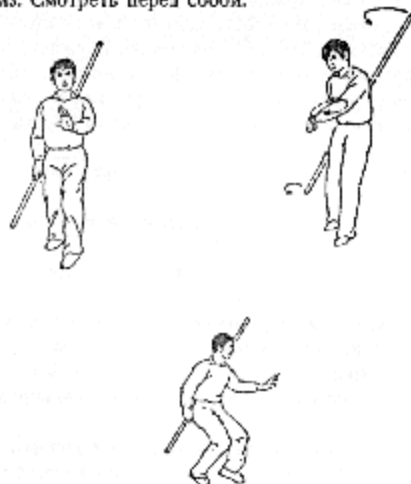
6)Двумя руками переворачиваем концы шеста против часовой стрелки по полкруга каждый конец, и таким образом обе руки пересекаются: правая сверху, левая снизу, прижимая шест подмышкой правой руки.

Одновременно правую ногу сгибаем и поднимаем стопой вверх за левой ногой. Смотреть влево вниз.



1) Опускаем правую ногу, поворачиваемся назад вправо, левую ногу переставляем вперед вправо. Двумя руками придерживая шест, ведем его правый конец перед ногами вправо назад и вниз по кругу, а левый конец — вправо назад и вверх. Левая рука оставляет шест, а правая заводит его назад за спину левым концом вверх и правым вниз по косой и держит большим пальцем вверх и ладонью назад. Смотреть вперед вниз.

2) Правую ногу сгибаем в колене, а левую ставим на носок впереди правой в левостороннюю "схюйбу". Правой рукой держим шест за спиной, не меняя положения, а левой делаем круговое движение по ходу часовой стрелки и выставляем ладонью вперед чуть вниз. Смотреть перед собой.



## 5. ПАМЯТКА ОБ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛАХ И ПРИЕМАХ РАБОТЫ С ШЕСТОМ

Ощутить форму Тайици, шест готов действовать. Стойка золотого петуха посреди двора, никак не достать его.

Золотая кукла раскручивает круги, тяжелый шаг вперед.  
Белые облака обрушиваются на вершину, все небо закрыто.  
Отвести облака и взирать на солнце, земля согрета теплом.  
Работа шестом по схеме пяти цветов, удары вверх и вниз.  
Засохшее дерево оголяет корни, пронизавшие землю.  
Птица Пэн расправляет крылья, одиноко парит в облаках.  
Черный дракон показывает хвост, защита со всех сторон.  
Ветер сметает цветы мэйхуа, что на землю, кружась, летят.  
Шест, разрубающий гору пополам, тысячи молотов тяжелей.  
Белый журавль порхает в танце, трудно руками поймать.  
Дикая лошадь размахивает гривой, то слева то справа мелькнет.  
Сизокрылая ласточка взирает на Луну, головку назад повернув.  
Белый удав вытягивает туловище, словно черный дым из трубы.  
Работа шестом по схеме пяти стихий, десять тысяч превращений.  
Два дракона играют с жемчужиной, удар лань в горло врагу.  
Лев мотает головой, скрытая превосходящая сила.  
Белая обезьяна сбивает плоды — устоять на одной ноге.  
Раскручивание колеса влево и вправо, словно мельница на ветру.  
Леопард прыгает через горный ручей, резкий поворот головы.  
Удары лань и сао влево-вправо, нелегко продвигаться вперед.  
Свиренный тигр поводит хвостом, ломает хребты и кости.  
Падающая звезда достигает Луны, быстрая, словно молния.  
Послушник кланяется статуе Будды, восхождение на гору.

Тайиань обрушивается на макушку, кто осмелится удержать?  
Луна поднимается и освещает ущелье, трудно отбить подобный удар.

Искать змею в высокой траве. Движения связаны воедино и точны.

Проворная кошка ловит мышь, бросается, словно стрела.

Приемы чао, дань и ни по косой, чередой сменяют друг друга.

Ночная птица бросается в лес — защитный прием гуа.

Рыба перепрыгивает ворота дракона, поворот тела кругом.

Тай-гуи ловит рыбу, сидя на корточках и придерживая удилище.

Успокоить море волшебной иглой, проткнуть землю насквозь.

Стрелять в диких гусей из лука, натягивать лук с колена.

Поворот тела с удержанием знамени, шестом пробить небо.

Небесный дракон возвращается в море, неизбежное движение вниз.

Завершение формы Тайици, возвращение к изначальному источнику.



## 6. ОСОБЕННОСТИ ПРАКТИЧЕСКОГО ПРИМЕНЕНИЯ ТАЙЦЗИ ГУНЬ

Среди прикладного оружия ушу, шест занимает одно из самых почетных мест. Не зря еще в старину любили повторять: "Вооруженный кованым шестом полководец не пропустит врага". Эти слова свидетельствуют об огромной мощи, которую шест представляет воину, а также большое превосходство над другими.

Если к возможностям шеста, как оружия, добавить мужество и смелость — воин неодолим.

Существует две разновидности выполнения боевых приемов с шестом.

Первая — выполнение приемов в стиле школы Шаплинь. Шест держится двумя руками и особенностью выполнения приемов является установка на силовое превосходство, мощные удары, угрожающие движения, пугающие выкрики и короткие, быстрые удары.

Касательно второй разновидности, то работа шестом в стиле школы Тайцзи отличается тем, что большинство приемов выполняется одной рукой, поэтому данное направление разнообразнее, сложнее технически и сродни многим приемам работы с мечом и саблей.

Технические принципы работы с оружием в ушу сводятся к тому, что если оружие длинное, то приемы выполняются короткие (имеются в виду удары — Прим. переводчика); если оружие короткое, то приемы или удары длинные.

Шест — нечто среднее, поэтому структура работы с ним не простая, содержание богатое, движения динамичны с характерными переходами и высокой подвижностью, высокоэффективна защита и атака тайцзи гунь, взаимосочетание резких ударов и плавных движений, четкое разграничивание легкого и тяжелого, твердого и мягкого.

Упражнения с шестом легко усваиваются и удобны в практи-

ческом применении, а также укрепляют здоровье и делают тело красивым, а дух твердым.

О технических приемах тайцзи гунь в краткой форме уже говорилось в памятке по работе с шестом. Более детально мы обращаемся к этому вопросу в данной главе.

Исходное положение. Округлить форму Тайцзи, шест готов действовать.

Положение — ноги вместе, правой рукой держим шест ладонью вверх, перелый конец его касается земли. Согнутую в локте левую руку держим перед грудью ладонью вправо пальцами вверх так, словно держим в обеих руках шар — символ Тайцзи. Это положение или начальная стойка имеет два основных смысла: первый, это прием, выполняемый шестом, который называется бэн.

Выполняется он быстро и с применением силы, со взрывным проявлением ци и хорошей реакцией.

Если противник атакует вас копьем в грудь или лицо, то следует, применяя прием бэн, резко поднять шест снизу вверх и нанести сильный встречный удар по левой руке противника, держащего копье.

Второй смысл заключается в том, что вы, нанося неожиданный удар снизу вверх по копы, сбиваете его с направления удара и получаете превосходство над противником, нанося атакующий удар.

Особенностью исходного положения или начальной стойки является прием бэн (удар снизу вверх).

### 1. Стойка золотого петуха посреди двора, никак не достать его.

Если противник атакует копьем в плечо, то следует мгновенно поднять колено левой ноги вверх и одновременно отреагировать на действия противника приемом бо или гуа.

Приемы бо и гуа имеют значение "заслониться шестом, отводя удар противника"; от того, насколько быстро вы сумели отреагировать на атаку, насколько сильным был отвод шестом копы противника, насколько движения ваших рук и ног при этом сочетались, будет зависеть эффективность выполнения приема защиты.

Прием богуа — опережающий действия противника прием за-

щиты, который способен защитить как верхнюю, так и нижнюю часть тела.

Держа шест горизонтально на уровне груди, вы можете в случае атаки в голову моментально отвести удар, подняв его вверх, и опустить вниз в случае атаки в живот или бедро.

Особенностью данной стойки является прием бога (заслонить шею шестом, отводя удар противника).

## 2. Золотая кукла раскручивает круги, тяжелый шаг вперед.

После упражнения стойки золотого петуха, правой рукой выносите правый конец шеста по горизонтальной вперед, атакуя противника в висок, в точку Тайли. Такое движение еще имеет название "красный феникс устремляется к солнцу".

Так как удар наносится справа в левый висок противника, тот должен и вынужден защищаться, левой рукой хватая конец шеста. Тогда вы при помощи обводящего движения шестом огибаете предплечье противника и давите вниз, заставляя его наклониться и опускать голову.

Вместе с этим вы с силой опускаете левую ногу, наступая на подъем ноги противника и не давая ему двинуться с места.

Выполнение этого приема требует хороших силовых качеств, высокой скорости движений, проявления ярости тигра в бою с драконом, воодушевления и подвижности.

Особенностью данной формы движения с шестом является прием цзяо (окручивание, опутывание руки противника), а также приемы лжань (приклеивание, припечатывание), хлесткий удар другим концом шеста в голову противника, и прием дань (прокалывание) по подъему туловища противника левой ногой.

Эти приемы интересны практически и нестандартны.

## 3. Белые облака обрушиваются на вершину, все небо закрыто.

Главным приемом данной формы является прием гай (удар сверху вниз).

Если противник атакует копьём слева в левую часть вашего тела, то за счет шага правой ногой вперед вы разворачиваете левую часть тела назад, уходя от удара, а правой рукой, вместе с поворотом тела, наносите сокрушительный удар шестом сверху вниз по голове противника.

Выполнение приема требует большой силы и скорости, подвижности тела и хорошей маневренности движений.

Когда противники скрещивают оружие, никто не хочет уступать свое положение и преимущество сверху, так как эффект подобного удара очевиден.

Для успешного выполнения приема необходимо четко уяснить для себя, что значит выражение: "тяжелый словно гора Тайшань, легкий, подобно облакам".

Смысл в том, чтобы научиться использовать ту силу, которая возникает благодаря вашим внутренним стремлениям и зависит от духовных способностей.

Только при высокой внутренней подвижности вы сумеете развить ту скорость, которая даст вам огромную силу, способную сдвинуть гору Тайшань.

Особенностью данного упражнения является прием гай (удар сверху вниз). Выполнение его зависит не только от силы, но и от способности быстро реагировать и предупреждать действия противника.

## 4. Отвести облака и взирать на Солнце, Земля согрета теплом.

Отвечая на ваш прием гай формы Белых облаков, противник вынужден защищаться, поднимая копьё вверх над головой, а затем постарается атаковать рубящим (ли) косым ударом слева и справа.

Защищаться от атаки противника следует поочередно верхним и нижним концами шеста, расхлывая его по кругу и отбивая оружие противника.

Это и есть движение "отвести облака и взирать на Солнце".

Форма требует хорошей слаженности движений, взаимодействия верха и низа, рук и ног; а также реакции и маневренности.

Особенностью данного упражнения является прием бо (отвести удар противника).

Независимо от того, насколько силен противник, при условии "чистого взора, быстрых рук, осознания своей силы, а также хорошей тренированности и опыта ведения боя" вы способны противостоять любому врагу и "отвести" любые трудности.

#### 5. Работа шестом по схеме пяти цветов, удары вверх и вниз.

Техническое исполнение данной формы достаточно сложное, так как сюда входят пять приемов по числу лепестков цветка: шуа, гай, тяо, цза, чань. Подробнее остановимся на каждом из них.

1) Прием шуа (счищать) один из самых значимых в этом упражнении. В случае, если противник атакует вас кошлем в район лица и головы, то вы встречаете его встречным маховым ударом вдоль коныя, отбивая его и нанося ранение левой руке противника на серединной части коныя.

2) Прием гай (удар сверху вниз) очень опасный прием, если выполнять его со скоростью и силой. После выполнения приема шуа, отбив атаку противника, вы наносите удар гай сверху вниз по голове, одновременно делая шаг вперед левой ногой и нанося удар шестом правой рукой так, чтобы район груди был защищен левым плечом от внезапного удара. Если при выполнении приема шуа все внимание концентрировалось на правильности вашей стойки, то выполнение приема гай требует концентрации на проведении атакующего удара.

3) Прием тяо (поднять) также один из важных в этой форме. После блока противника над головой против вашего удара гай, вы тут же проводите прием тяо снизу вверх левым кошлом шеста и ударяете по коныю противника в районе его левой кисти. Позиция

"мабу" позволяет вам провести прием с большей силой и привести в смятение боевой дух и настрой вашего врага.

4) Главный удар наносится приемом цза (разбивать). После приема тяо, приведя противника в смятение, вы наносите решительный удар другим концом шеста сверху вниз, занимая левостороннюю позицию "гунбу".

5) Пятый прием называется чань и заключается в том, чтобы выбить оружие противника. Уходя от приема цза, противник убивает голову в сторону и одновременно пытается нанести укол в шею. При этом следует поднять шест вверх и, отбивая копы противника, обвести его круговым движением, "обматывая или оцутывая" и выбивая его.

Особенностью данного упражнения являются вышеприведенные приемы шуа, гай, цза, тяо, чань. Выполнение их требует полной отдачи сил, высокой степени подвижности, работы всех членов тела, динамичности движений и мужества. Вступив в бой с противником и применив связку приемов по схеме пяти цветов нельзя не добиться победы, если в ваших действиях присутствуют все перечисленные выше качества.

#### 6. Засохшее дерево оголяет корни, что землю покрывает.

После выполнения приемов пяти цветов левый конец шеста вместе с поворотом тела вправо бьет по коныю противника, сбивая его, и, продолжая поворот телом, прижимает копы вниз к земле с переходом в правостороннюю позицию "гунбу".

Противник при этом пытается освободить копы и уходит вправо. Тогда следует, продолжая поворот назад вправо в позиции внизу ("гунбу"), нанести удар сао (сметать) круговым движением по нижней части тела противника. Главным приемом в этой форме является удар сао, выполнение которого требует большой подвижности и скоординированности движений, смелости и решительности.



Пословица гласит: "Конь колет, а шест считает". От укола можно укрыться, а шест везде достает. Потому даже духи трепещут перед воином, владеющим искусством боя с шестом.

Особенностью данной формы является прием сао, однако это несколько не снижает значения рубящего удара — ни и разбивающего удара иза, которые так удачно сочетаются друг с другом и дополняют один другого. Это создает ощущение непрерывности и связности приемов в одно целое, когда атака становится защитой, а оборона превращается в нападение.

#### 7. Птица Пэн расправляет в стороны крылья, одиноко ларит в облаках.

Отвечая на прием сао и прием пи предыдущего движения, противник поцтыается, делая шаг навстречу правой ногой, уйти влево и одновременно нанести вам удар в правую ногу, прижимая ваш шест вниз к земле.

В таком положении вы стараетесь уйти от противника, отводя шест по кругу назад, и, меняя стойку и возвращая шест, наносите удар по противнику.

Это достаточно широкое движение позволяет противнику быть готовым к удару, и вы встречаете препятствие в виде копыа, для устранения которого, делаете разворот в прыжке на обе ноги в позиции "мабу" и наносите сильный разрубающий удар пи.

Это прием формы "птица Пэн расправляет крылья", очень техничный и требующий серьезной подготовки.

Правильное исполнение приема смотрится чрезвычайно красиво и высоко оценивается мастерами воинского искусства.

Особенностью данной формы является большой удар пи с разворотом. Затруднительное положение в нижней стойке и выход в позицию "гунбу" дает возможность противнику нанести вам репашующий удар. Однако применение приема "да пи" формы "птица Пэн расправляет крылья" показывает ситуацию, когда победа рождается из неминуемого, казалось бы, поражения.

#### 8. Черный дракон показывает хвост, защита со всех сторон.

После проведения приема "да пи" возникает опасность пропустить удар копыем противника в область живота или же в ноги слева или сирава.

Это заставляет вас прибегнуть к форме "черный дракон показывает хвост", защищая свое тело от нападения. Делайте круговые движения снизу вверх, сначала — слева, потом — справа. Движения шестом выполняются с большой скоростью за счет инерционных сил, подобно тому, как ветер гузит в трубах. Движения слева и справа выполняются слитно, без остановок, лишая противника возможности проникнуть в малейшую брешь в вашей защите.

Особенностью данной формы движения является согласованность действий верха и низа, рук и ног; быстрота и непрерывность движений слева направо и снизу вверх. Хотя это движение с шестом внешне не кажется сложным, тем не менее правильное его выполнение требует хорошей физической и технической подготовки.

#### 9. Ветер сметает цветы сливы, что на землю, кружась летят.

После выполнения поворота с шестом формы "черный дракон показывает хвост" обеими руками заводим шест за спину так, чтобы верхний конец выступал над правым плечом, и поднимаем левую ногу коленом вверх, а затем, в прыжке вправо, выполняем прием сао (сметать) одновременно шестом и правой ногой в положении "пубу".

Это и называется "ветер сметает цветы сливы".

Выполнение этого упражнения требует одновременной работы рук и ног, которые должны действовать быстро, словно ветер, и очень точно поражать цель.



В древности говорились: "Руки — это две створки ворот, опираться следует на ноги, дабы поразить противника".

Слова свидетельствуют о важности ног в бою, как опудия поражения противника.

Особенностью этой формы тайцзи гунь является прием сао. Во всей системе ушу приемам работы ногами отводится огромная роль, ибо, если защищаешься руками, то атакуешь ногами, и наоборот. Удары ногами эффективны и опасны для противника своей скрытностью; ногами легко мевлять стойки и маневрировать; в ногах находится большая часть энергии тела; если желчный пузырь здоров, то ноги сильные и крепкие; сила поступает в ноги, а ци, являясь проводником силы, накаливается внизу; если хорошенько тренировать ноги, то скоро получишь большую пользу, так как добьешься тем самым хорошей подготовки всего тела.

#### 10. Шест разрубающий гору пополам, тысячи молотов тяжелой.

В форме "ветер сметает цветы сливы" главным является техничное действие ногами, однако что касается приема шестом пи, то название приема "рубить" (разрубить) в форме "шест, разрубающий гору пополам" говорит само за себя.

Этот прием также является одним из основных приемов во всех направлениях ушу, будь то короткое или же длинное оружие. Кроме того, необходимо отметить большое разнообразие форм исполнения этого удара.

Существуют несколько видов приема пи невооруженной рукой или ладонью (чжан): ладонь рубящая по прямой, по косой, слева, справа, крест на крест, горизонтально, одной рукой, двумя руками, с разворотом тела и т.п.

Назвать все виды удара пи очень сложно.

Что касается приемов с оружием, имея в виду меч, саблю, копьё, шест, то они идентичны выполнению приема пи без оружия, с той разницей, что рука становится значительно длиннее.

Потому говорится: "Если владеешь искусством рукопашного боя, то значит владеешь мастерством боя с оружием".

Выполнение этого приема требует подвижности всех членов тела, проворности обезьяны, высокой прыгучести; нанести удар следует в уязвимые места противника, легко наступая и отступая; пускать шест в ход так, словно пускаешь стрелу из лука, а отскакивать назад и отводить шест, словно ошаренный; проявлять силу так, будто взорвалась хлопущка.

Удар определяет все ваши способности и вашу подготовку.

Он требует максимальной отдачи, и только тогда вы будете в состоянии противостоять самому сильному противнику, приводя его в панический ужас.

Особенностью мастерства и умения выполнять прием технично и способности находить нужный момент для удачного применения.

#### 11. Белый журавль порхает в танце, трудно руками поймать.

Движение "шест, разрубающий гору пополам" заканчивается ударом о землю всей длиной шеста, а "белый журавль порхает в танце" — подбрасывает шест вверх.

Прием ляо (поднимать вверх, подбрасывать) может выполняться в прямом и обратном направлениях: все зависит от того, какой рукой подбрасывать и за какой конец ловить шест. В любом случае, прием ляо — это действие шестом снизу вверх.

Представим себе, что противник пытается поразить вас копьем в область живота или в пах. В этом случае следует как можно резко поднять шест с земли вверх, отбивая копье, и после кругового маха сверху вниз нанести укол передним коном шеста в ступню противнику.

Левая рука при этом занимает положение у запястья правой руки, пальцами вверх ладонью вперед, и мы переходим в правостороннюю "сюйбу". Само же движение "белого журавля в танце" происходит тогда, когда вы бросаете или подбрасываете шест в воздух.

Если вы пытаетесь нанести противнику прямой удар в область сердца, а тот схватил шест рукой и не выпускает его или старается вырвать из ваших рук, тогда вы резко подбрасываете ваш конец

шеста вверх, делаете быстрый шаг правой ногой навстречу и правой рукой хватаетесь за передний конец шеста. Затем мощным рывком давите на передний конец вниз, а левой наносите удар ши сверху вниз по голове задним концом шеста.

Чтобы опередить противника, этот прием следует выполнять с максимальной скоростью. Для того, чтобы ваши действия были неожиданными для противника, необходимо вначале пригнуться к земле, а затем решительно наступать.

Особенностью данной формы тайцзи гунь является прием ляо и прием лунь (вертеть колесо) и, конечно же, внезапность нападения.

## 12. Дикая лошадь размахивает гривой, то слева, то справа.

Движение дикой лошади, размахивающей гривой, очень значимо в различных школах и направлениях ушу как сильный атакующий прием не только в рукопашном бою, но и в бою с применением оружия, будь-то меч, сабля, коньё или шест.

Особенно это касается шеста, так как он является удобным видом оружия для выполнения силовых маховых движений так называемого "мелькающего колеса", смысл которого в том, чтобы создать вокруг себя "зону защиты" от любого проникновения.

Понятие подразумевает глубокий смысл. Способ выполнения техники "мелькающего колеса" достаточно сложен, так как необходимо очень быстро и долго вращать шестом слева направо и справа налево, создавая иллюзию непрерывно вращающегося колеса.

Выполняя технику "мелькающего колеса" как во время продвижения вперед, так и во время отступления назад, необходимо строго следить за соразмерностью движений всех частей тела.

По китайски это звучит как: "цзинь ю фан, туй ю ду", то есть "при наступлении блюди меру, при отступлении сохраняй порядок".

Требуется, чтобы движения (вращения) шестом были быстрыми, но не хаотичными; выполнялись чисто и технично, соединяли

возможно верх и низ и тем самым лишали противника возможности достать вас.

Прием является настолько же атакующим, насколько и оборонительным.

Особенностью данного упражнения является прием "мелькающего колеса", который подразумевает слаженность действий тела, правильность положения шагов и техничность вращения шестом.

## 13. Скрытая ласточка взмывает на Луну, головку назад повернув.

Если подходить к системе ушу с точки зрения искусства, то сразу бросается в глаза тот факт, что многие стойки и движения заимствованы у природы, у диких животных и птиц.

Человек очень часто может наблюдать ласточку в природе, ее стремительный полет, работу крыльями, терпение и кропотливость в создании гнезда и кормлении птенцов, ее свободное и извилистое поведение.

Наши предки, создавая и развивая ушу, стремились внести все эти качества в технику выполнения боевых движений, чтобы сделать их богаче и красивее.

Что касается данного случая, то движение "ласточки взмывает на луну" не преследует лишь эстетические цели, но имеет большую наступательную (атакующую) способность.

Движению предшествует целая череда приемов ляо или "мелькающего колеса". Форма "ласточки" также использует прием ляо, но, выбрав подходящий момент, вы неожиданно для противника делаете длинный выпад, стараясь достать его ударом в подборолок снизу вверх.

При этом вы делаете отклонение верхней части туловища в левую сторону, что дает вам возможность, повернувшись к противнику задом, атаковать его левой ногой назад в пах.

Такой двойной удар в верхнюю и нижнюю части тела противника обязательно приведет его в сматение, если вы застанете его врасплох.

Ставится все повятно сразу, лишь стоит посмотреть на рисунок. См. рис. формы 13.

С точки зрения практического использования этого движения главным здесь является прием ляо.

Если умение выполнять подобную стойку ласточки (имеются в виду гимнастические способности — пер.) совместить с прикладным назначением, то это движение для вас будет иметь большую военно-прикладную ценность.

#### 14. Белый удав вытягивает туловище, подобно клубам черного дыма из трубы.

Вид толстого длинного удава пугает людей. Это движение включает в себе разворот тела с выполнением приема "мелькающего колеса" снизу вверх.

Движение ассоциируется с перекатами клубов поднимающегося дыма, столь же опасного, как встреча с огромным удавом. После проведения приема ляо стойки Ласточки взирающей на Луну", вы переходите в стойку на правой ноге и поднимаете колено левой ноги вверх, пытаясь из этого положения выполнить прием "мелькающее колесо" и нанести удар по голове противника.

Тот разгадывает ваши намерения и моментально уворачивается, одновременно отвечая боковым ударом вам в ребра.

Тогда вы делаете разворот телом в прыжке назад влево с нанесением удара "мелькающего колеса".

Однако вы встречаете готовность противника еще и еще раз атаковать вас коном и поэтому повторяете свой прием "колесо" с разворотом в прыжке и отставлением левой ноги назад в виде подпоры трижды подряд.

Эта связка одного и того же приема требует высокой скорости исполнения; яростной, словно разъяренный тигр, работы шестом; гибкого, как морской дракон, тела; решительности и воодушевления; боевого духа.

Особенностью данной формы работы с тайцзи гунь является

прием "мелькающего колеса". Повороты тела в прыжках должны быть легкими, а удары быстрыми и тяжелыми.

#### 15. Работа шестом по схеме пяти стихий, десять тысяч превращений.

Что такое у-син?

Это стихий: металл, дерево, вода, огонь, земля. Всего пять (у) стихий (син).

В организме человека находится пять органов (цзи), которые соотносятся по своим функциональным характеристикам с той или иной стихией: так, сердце — огонь, печень — дерево, легкие — металл, почки — вода, селезенка — земля (почва).

В системе ушу пяти стихиям соответствуют пять позиций или шагов: цзинь, туй, гу, пань, дин. Так называемый цзинь (продвижение вперед) соответствует огню; туй (отступление назад) принадлежит воде; приемы слева (гу), соответствуют металлу, пань (приемы справа) принадлежат дереву; дин (стойки в прямом направлении) олицетворяют стихию земли или почвы.

Мириады вещей и все, что нас окружает, берет свое начало и происходит из почвы, множество образов мироздания возвращаются к изначальному единству, символ которого знак "единица". Поэтому стихия почвы — центр, на котором основываются все образы и на базе которого происходят все метаморфозы бытия.

Что касается системы пяти стихий в применении к тайцзи гунь, то она проявляется в приемах работы тела, в стойках и способах перемещения, в самих приемах шестом.

Здесь происходит самопорождение и самоуничтожение влияния одной стихии на другую. Скажем, наступление неминуемо переходит в оборону, а оборона в наступление, или: приемы справа чередуются с приемами слева и т.д. Резкие удары и мягкая обводка шестом так же гармонично дополняют друг друга. В этом заключен очень глубокий смысл, описать который представляется крайне сложным делом.



Если говорить о форме движения "работы с шестом по схеме пяти стихий", то это пять приемов: луй, шуа, гуа, цза, бэн.

После проведения атаки формы "Белого улова" приемами "мелькающего колеса", противник старается уйти в сторону и зайти сзади, нанося удар сбоку вам в лицо.

Вапа — задача перевести шест ближе к себе, сделать большой шаг правой ногой назад и быть готовым отреагировать на атаку противника копьём.

Для этого, правой рукой берете шест за середину и приемом луй (отводить назад к себе) отводите передний конец назад вправо, а руку сгибаете и чуть поднимаете к правому плечу.

После этого следует наступательный прием шуа.

Если противник увернулся и наносит удар копьём в ваше левое плечо, то вы отвечаете приемом гуа, резко поднимая шест вверх передним концом выше над головой, одновременно приставляя левую ногу к правой на носок в позицию "суйбу".

Левая рука держит шест за серединную часть так, чтобы ладонь лежала на шесте и была направлена во внешнюю сторону. Правой рукой держим шест за нижний конец.

Позиция очень удобна, чтобы начать выполнять прием цза с шагом правой ногой вперед, нанося удар по голове.

Увернувшись, противнику очень легко достать ваше правое плечо и поразить его копьём; для того, чтобы не допустить этого, вам следует сделать шаг правой ногой назад за левую ногу и слегка присесть, согнув ноги в коленях.

Одновременно, резко поднимая шест с земли вверх, вы отбиваете копьё и наносите удар по противнику.

Все пять приемов формы "пяти стихий" выполняются в плотной связке, с большой амплитудой перемещения и переходами.

Особенностью данной формы движения с шестом по схеме пяти стихий являются пять приемов шестом тайцзи: луй, шуа, гуа, цза, бэн.

Вся сила вашего тела переходит в шест, который действует, словно ветер.

Движения свободные и мощные. Атакую, следует помнить об обороне, а защищаясь — стремиться к нападению.

Если то и другое будут гармонично дополнять и обогащать друг друга, то искусство владения шестом как оружием вам под стать.

## 16. Пара драконов играют с жемчужиной, удар дань в горло врагу.

Применение серии приемов формы "пяти стихий" неминуемо приведет вас к победе над врагом.

Однако разнообразие приемов ушу неисчерпаемо, и еще один прием формы "пары драконов, играющих с жемчужиной" замечательное тому подтверждение.

Вернемся к моменту, когда противник пытается атаковать вас в правое плечо своим копьём.

Вы делаете шаг правой ногой назад и чуть приседаете вниз, а затем приемом бэн отбиваете по косой копьё противника и тут же левой рукой проводите удар дань задним концом шеста, вынося его вперед.

Этот прием выполняется по горизонтали обеими концами шеста за счет скольжения той и другой рукой вдоль шеста, вынося попеременно правый и левый концы вперед.

Удар, обычно, передним и задним концами наносится в шею противника, если тот находится перед вами, и в — голову, если он сзади вас.

Это движение напоминает продевание челнока на ткацком станке.

Все движения свободны и точны, быстры и резки. Но не следует забывать о том, что выполнение подобного приема невозможно без хорошей тренировочной подготовки, в противном случае ноги будут "вязнуть", а руки путаться.

Особенностью упражнения формы "пара драконов играют с жемчужиной" является прием дань.

Выполнять его следует так, словно вы спускаете тетиву лука; если противник находится сзади вас, то применять этот удар надо особенно решительно и твердо.



Источником правильного выполнения приема являются ясные глаза и быстрые руки.

### 17. Лев мотает головой, скрытая превосходящая сила.

Смысл движений формы "лев мотает головой" заключается в использовании приемов чань, лань, чжань и бэн.

Выполнение приема лань в горло или, если противник сзади, в голову, вынуждает его занять позицию впису и оттуда, будь-то слева или справа, атаковать вас в правую руку.

Тогда вы опускаете конец шеста вниз в правую сторону и оттуда начинаете "мотать" круги передним кошом, а задний держите левой рукой и прижимаете к телу слева.

Задача приема чань (мотать, связывать) заключается в том, чтобы зацепить и с силой разорвавшейся бомбы выбить копьё из рук противника.

После выполнения вращательного движения, вы делаете прыжок и опускаете правую ногу за левой чуть вперед, а левую поднимаете вверх назад и потом опускаете влево вперед в позицию "гунбу".

Двумя руками держа шест передним концом вниз и прижимая задний конец к телу, вы делаете сильный удар вперед вправо вниз по атакующему копьё противника. Это и есть положение "льва, мотающего головой".

Прием шестом выполняется всем телом, так как задний конец шеста непосредственно прижат к левому боку. Движение "льва", резкое и мощное, так, чтобы смести все преграды на пути шеста.

Особенностью данной формы движения с шестом является приемы чань (приклеиваться) и бэн, которые соединены вместе в одном движении.

### 18. Белая обезьяна сбивает плоды, устоять на одной ноге.

Когда вы стараетесь вращательным движением шеста зацепить копьё противника, тот, в свою очередь, пытается достать вашу правую ногу острием копьё, поэтому вы проводите удар бэн, чтобы выбить его из рук противника.

После того, как копьё отбито в сторону, вам надо достать самого противника и нанести ему удар.

Таким ударом является движение "обезьяна сбивает или срывает плоды".

Для этого вы выбираете момент и резким движением поднимаете колено левой ноги вверх, наклоняете верхнюю часть тела в сторону противника, вытягиваете руку и наносите удар в голову левым концом шеста.

Удар выполняется правой рукой, которая перехватывает скользящим движением правый конец и, взяв левый конец шеста вперед по дуге, наносит удар пи.

Прием еще называется как "удар шестом, сотрясающий мозги". Противник пытается вовремя подставить копьё над головой, дабы уйти от поражения.

Это внезапный и очень опасный прием, который прекрасно смотрится и эффективен.

Для его точного исполнения требуется хорошая координация и большая устойчивость, подобная той, какую имеет голубая сосна, растущая на оголенных скалах.

Особенностью данного движения является удар пи, а также удар лань, который тоже часто проводится в форме движения "обезьяна сбивает плоды".

Движения быстрые и свободные, переходящие из защиты в нападение.

### 19. Раскручивание колеса влево и вправо, словно мельница на ветру.

Защищаясь от удара "белой обезьяны", противник закрывает голову копьём, а затем, развернув его, пытается нанести уколы в ноги, атакуя вас в нижнюю часть.

Вы начинаете применять прием "мелькающего колеса", отбивая

удары спереди слева и справа, и ждете удобный момент, чтобы с помощью приема колеса самому атаковать противника.

Круговые движения шестом требуют округлости форм движения телом.

С одной стороны, для этого необходима мягкость и гибкость, а с другой, — огромная сила и скорость вращения шестом так, чтобы ни одна капля дождя не упала на вас. Как мы уже отметили, прием "раскручивания колеса" это одновременно и защита, и нападение.

Спереди и сзади, слева и справа, везде вокруг вас ваш шест, не позволяющий противнику преодолеть вашу оборону и ожидать вашего нападения.

Особенностью движения шестом данной формы является прием "колеса".

Перемещения и шаги выполняются по дугообразной линии, движения тела гибкие, ноги и руки работают синхронно, глаза острые, руки проворные, шест шеста пугает противников.

## 20. Леопард перепрыгивает через горный ручей, резкий поворот головы.

Форма "леопарда, перепрыгивающего через горный ручей" является на самом деле заключительным движением упражнения вращения колеса.

Стойка "леопарда" выполняется с заведением шеста за спину правой рукой.

Когда шест находится перед грудью и вы держите его, перекрестив руки, расстояние между кистями примерно 30 см, и затем вы начинаете вращение шеста над головой вместе с выполнением поворота в прыжке.

Заняв положение "леопарда, перепрыгивающего через ручей", вы поворачиваете голову вправо с одновременным подъемом левой руки вверх ладью лбом слева ладонью вперед (подобное движение и стойка есть в комплексе движений с мечом и называется: Су Цинь держит меч за спиной).

Основная часть данной формы это прием шестом юнь (вращение над головой) вместе с разворотом в прыжке, которая требует скоординированности действий всех частей тела, устойчивости, быстроты и красоты исполнения.

Практический смысл данного движения в том, чтобы левым концом шеста за счет разворота в прыжке защитить правое плечо и отбить копьё противника.

Правым концом, горизонтальным вращением его по кругу вы наносите сильный резкий удар в голову врага.

В том случае, если вам не удалось достать противника, мощное движение шеста произведет на него устрашающее воздействие.

Особенностью данного упражнения с шестом тайцзи гунь является прием юнь, выполнение которого принесет вам удачу в бою.

## 21. Приемы лань и сао влево и вправо.

Форма "леопарда" выполняется с поворотом головы вправо, так как атака будет продолжаться вправо в сторону противника.

Правой рукой выводите левый конец шеста из-за спины и вновь атакуете приемом юнь.

Противник подставляет копьё, прикрывая голову, а затем делает поворот в прыжке и с размаху наносит удар вам в поясницу.

В этой ситуации, вы опускаете шест вниз, защищаясь от копья, и выпрыгиваете вперед, разворачиваясь в воздухе, занося шест за спину и меняя местами с противником.

На атаку в ноги вы отвечаете тем, что поднимаете левую ногу вверх и затем в прыжке опускаете вниз в позицию "дубу" правой ногой вперед, при этом мощным движением правой руки ведете шест из-за спины, выполняя прием сао, а затем прием лань в ноги противника.

Однако противник, подпрыгнув, ушел в сторону, и вам ничего не остается, кроме как занять верхнюю стойку. На этот раз, вам предстоит предпринять попытку атаковать противника через поворот назад и выношением шеста вверх над головой в широком маховом движении.

Этот прием сао выполняется так, словно ураганный ветер вы-

рышает деревья с корнями, не оставляя живого места и не давая противнику найти укромное положение.

В этом сила и мужественная красота этого приема.

Особенностью данного упражнения, естественно, являются приемы сао и лапъ.

## 22. Свиристый тигр водит хвостом, перебивает хребты и ломает кости.

Тигр является царем диких зверей, обитающих в горах.

У тигра есть три способа поразить свою жертву: удар лапой, прыжок и удар хвостом. Отсюда и название данной формы движения с шестом.

Вообще говоря, этот прием очень популярен во всех направлениях ушу. После выполнения приемов сао и лапъ влево и вправо, не прекращая движения ведем шест правой рукой вперед и с поворотом влево наносим горизонтально удар лапъ в пояс противнику.

Этот прием выполняется двумя руками по горизонтали слева и справа и заканчивается широким ударом пи по дуге сверху вниз с разворотом в прыжке, который завершается переходом в "гуибу".

Особенностью выполнения этого упражнения является прием цзяо (боковой удар по горизонтальной или снизу вверх двумя руками). Само название движения говорит о том, как следует выполнять этот прием: прикладывая все свои силы и старание.

## 23. Падающая быстрее молнии звезда достигает луны.

Смысл этой формы движения заключается в молниеносном нанесении удара.

Вместе с упражнением "свиристый тигр водит хвостом" это движение направлено на находящегося сзади вас противника. Взгляд обращен на восток, а удар нанесен на запад.

В этом значение этой формы движения.

Шест "гуллет" вперед и назад, так же легко поднимается

вверх, как и опускается вниз, разворачивается свободно, с большой амплитудой, меняет направление, но не меняет динамичности движения.

"Свиристый тигр", развернувшись в прыжке, наносит круговой удар пи сверху вниз на голову врага, а "падающая звезда" устремляется в обратном направлении и "летит" назад вправо с переходом в позицию "гуибу" в противоположную сторону.

Удар наносится двумя руками, но в последний момент левая отпускает шест, а правая, в случае, если вы не достаете противника, как бы дотягивается до него и пронесит шест дальше вперед.

Левая рука, если это необходимо, захватывает или отводит в сторону атакующее в этот момент копы противника.

Действия шеста должны напоминать полет стрелы или сверкание молнии, энергия тела, развитая за счет разворота тела в прыжке, должна передаваться шесту, особенно в момент нанесения удара в голову противника.

Ваша скорость должна превосходить скорость действий противника, длина вашего оружия должна быть больше оружия врага, ваши смелость и решительность заставят противника лишиться этих качеств.

Особенностью данной формы тайцзи гуи является прием пи (рубить сверху вниз), движения быстрые и легкие, шест длинный и тяжелый.

## 24. Послушник кланяется статуе Будды, восхождение на гору.

Данное движение является прямой противоположностью предыдущему движению "падающей звезды", так как в его задачу входит не атаковать, а обороняться от нападения противника.

Например, если враг атакует вас копыем в ноги, то вам следует, держа шест за середину, поворачивать его так, чтобы отвести копы в сторону и одновременно, сделав шаг правой ногой назад, поднять левую коленом вверх, а вместе с ногой и шест, держа его



обеими руками перед собой передним концом вверх назад, а нижним вниз, чуть вперед.

В таком положении форма завершается.

Особенностью зашного движения является подъем шеста вверх в пределах осуществления защиты.

Но надо заметить, что вращение шеста при отступлении на шаг назад (как тростью) также очень эффективное средство защиты.

## 25. Гора Тайшань обрушивается на макушку, кто в состоянии удержать?

"Восхождение на гору послушника" — защитный прием против копья противника в ноги.

Для нанесения этого удара противник вынужден вынести свое тело вперед и тем самым подставить свою голову под ваш разный удар сверху. Все в порядке с вашим противником, если он успеет подставить под ваш шест копьё, дабы не полагаться своей головой.

Приемом этого движения является удар гай. Во время его выполнения вы резко выносите левую ногу вперед в позицию "гунбу", что прибавляет вашему действию дополнительную энергию силу. Это надо делать так энергично и быстро, чтобы ветер свистел в ушах, а у вашего противника руки опустились бы от страха.

Пословица гласит: "Чтобы сила была такой огромной, какой является гора Тайшань, необходимо, чтобы энергетический заряд — цзинь был похож на стрелу, что срывается с туго натянутой тетивы".

В трактатах по ушу говорится: "Те чувства, которые хранятся в сердце, ваше сознание должно реализовать в действии". Так называемое сознание (yi) способствует проявлению духа (шэнь), в сердце формируется образ действий. Если движения быстрые, то значит и сильные, ибо сказано: "Опередил хотя бы на цунь, одержишь верх". Все эти слова в той же непосредственной мере касаются и приемов с шестом.

Особенностью данной формы тайцзи гунь является прием гай:

мощь его вызывает у противника страх, не легко устоять против этого удара.

## 26. Луна поднимается и освещает ущелье, трудно отбить подобный удар.

Если противнику удалось успеть подставить копьё над головой, держа его обеими руками и защищаясь от удара шестом гай, то все равно он будет вынужден присесть, чтобы выдержать силу вашего шеста.

В этот момент вы находите брешь в обороне противника и зашным концом левой рукой из-под правой руки проводите прием ляо в половые органы противника.

Этот прием очень опасен и практиковать его на тренировках стоит крайне осторожно.

Противнику в таком случае не остается ничего другого, как сделать быстрый шаг назад правой ногой и опустить копьё, сбивая дравком ваш шест, прижимая ее вниз.

Этот прием ляо еще более эффективен и мощен, если вести шест через сторону вниз, придавая ему большую скорость движения.

Особенностью этого упражнения с шестом является прием ляо, верное и точное выполнение которого может лишить врага жизни.

## 27. Искать змею в высокой траве, движения в единой связке и точные.

После выполнения приема ляо противник вынужден опускать вниз копьё, защищаясь и одновременно нанося встречный удар в правую ногу.

Укол кошем в нижнюю часть тела и особенно в ноги очень опасен для вас, так как выполняется быстро и вам надо вовремя отреагировать на атаку шагом правой ногой назад и отведением (прием бо) обоих концов шеста назад вправо.



Эта ситуация напоминает переход через поле с высокой травой, где масса змей, и вам необходимо в любую минуту быть готовым отреагировать на внезапно возникшую опасность.

Само название движения говорит за себя: вы словно разгребаете траву, глядя: нет ли на вашем пути змей, и если — нет, то стараетесь бесшумно проскочить.

Ваша реакция на быстрое движение врага должна быть мгновенной и движение тоже быстрым.

Если вы видите, что противник затаился и не торопится действовать, то и ваши действия не должны быть поспешными и опрощенными.

Противник продолжает атаковать вас в левую ногу, тогда следует отвести ее к правой на пошок, а затем сделать шаг назад, сопровождая свое отступление работой обоими концами шеста в приеме бо.

Если противник продолжает настойчиво наступать и атаковать вас в нижнюю часть тела, то вы сможете прибегнуть к приему шуа, а также приему ца и, приседая вниз на правую ногу в стойку "себу" нанести левым концом шеста скользящий вдоль древка копы противника удар шуа по его кисти.

Этот прием способен сразу остановить наступление. Движение "искать змею в высокой траве" требует округлости и проворности всех действий, защищаясь слева вы наносите удар направо и наоборот.

Особенностью данной формы движения шестом является прием бо, а также приемы шуа и ца. Круговые движения шестом и ногами делают ваше тело неуязвимым для оружия врага.

## 28. Проворная кошка ловит мышь, бросается словно стрела.

Мягкие и ловкие движения кошки отлично помогают ей ловить мышей, вот почему эта форма получила название "проворной кошки".

Смысл данного движения в том, чтобы суметь выждать подходящий для наступления или внезапного броска момент и тогда уже действовать точно и завершающе.

Для этого необходимо мобилизовать все свои духовные силы, чтобы проявить свой замысел или план в экстремальной реальности боя.

Раньше давно заметили подобные ценные качества у кошки и у других животных и птиц, поэтому многие приемы ушу имеют соответствующие названия.

Это необходимо не столько для того, чтобы имитировать внешние движения тигра, медведя или журавля, и тем более не для красиво звучащего названия, сколько для проникновения в образ данного животного и овладения его внутренним состоянием через внешнее наблюдение за ним и подражание ему.

Старые названия приемов дают вам направление вашего поиска, правильного ощущения, а значит и выполнения приема.

Поэтому в упражнениях с мечом (тайцзи—цзянь), с копьем (тайцзи—цян) и в упражнениях с шестом (тайцзи—гунь), везде вы встретите движение под названием: "проворная кошка ловит мышь" (линь мао бу шу).

Что касается нашего предмета, то упражнение "проворной кошки" в тайцзи—гунь имеет очень тесную связь с движением "искать змею в высокой траве", ибо приемы бо и ца в предыдущем упражнении есть подготовительная часть для выполнения присмов бэн и дань в форме "проворная кошка ловит мышь".

Когда противник видит, что вы пытаетесь ранить его в руку, держащую копье, он отскочит, стараясь отвести копье.

Тогда ваши действия шестом снизу вверх по копы заставят его отпустить копье правой рукой, и тогда, немедленно, вы делаете выпад и наносите удар дань в лицо противнику.

Действие производить молниеносно, тело должно быть легким и подвижным, смелое движение после короткой паузы.

Особенностью данной формы тайцзи—гунь является прием

бзи, так как он характеризует цель и назначение всего движения "проворной копки".

перечисленные приемы, в которых хорошо сочетаются красота и сила движения.

### 29. Приемы чао, дзянь, ши по косой, чередой сменяют друг друга.

Эти приемы очень часто используются на практике, и являются логическим продолжением действий предыдущего движения "проворной копки".

Применение всех трех приемов вместе ставит вашего противника в тупиковое положение.

После проведения приема дзянь "проворной копки" в верхнюю или нижнюю часть его тела, он вынужден будет отклониться или отпрыгнуть назад или в сторону.

Но как только его нога касается земли, тут же он наткнется на ваш шест, который вы направите задним концом правой рукой через правую сторону вниз вперед, сделав при этом шаг вперед и зашап положение "мабу".

Этот прием чао сбоку вперед сразу переходит в прием дзянь.

Для этого левая нога резким прыжком подводится под колено правой с внутренней стороны, а левая рука выбрасывает свой конец шеста на голову противника, нанося "сотрясающий мозг" удар шестом".

Противник видит такое безвыходное положение и старается закрыть голову дренком копыя, подняв его вверх, а затем, повернув копыя, направляет его в ваш живот.

Тогда вы отпрыгиваете назад с поворотом тела в воздухе влево и, пронеся шест по кругу, вместе с разворотом обрушиваете его на голову противника, выполняя прием ши по косой.

Вашего врага пугает высокая подвижность и маневренность движений, которую вы демонстрируете в связке приемов чао, дзянь, ши.

Особенностью данной формы тайцзи-гунь являются все три вы-

### 30. Ночная птица бросается в лес, защитный прием гуа.

Единственной сутью этой формы является прием гуа. Представьте себе, что идете по полю, темно, и вдруг, из под ваших ног взлетает птица, разбуженная вашими шагами, и стремительно скрывается в ближайших деревьях.

Вы напуганы и растеряны. Примерно подобное состояние вложено в название данного движения.

После проведения приемов чао, дзянь и ши, вы находитесь в стойке шага "гун бу" правой ногой вперед и двумя руками держите шест, направленный вперед на голову противника.

Удар пи заставил противника волноваться и спешить нанести ответный удар в верхнюю часть. И тогда вы проводите прием гуа, поднимая шест вверх и прижимая его к себе, одновременно приставляя правую ногу и переноса центр тяжести на левую.

Этим приемом вы резким ударом сбиваете копыя противника снизу вверх, атакуя врага, и в то же самое время переходите к защите. Такое действие наводит на него страх от ощущения постоянного нападения.

Особенностью движения "ночная птица бросается в лес" заключается в приеме гуа, с помощью которого вы делаете неожиданный удар не столько по копыю, сколько по внутреннему состоянию и настрою противника, принося его в смятение.

### 31. Рыба перепрыгивает через ворота дракона, поворот кругом и прыжке.

После приема гуа не следует ждать, пока противник придет к себя и возобновит наступление, а сразу надо "вязать" (чашь) копыя

круговым движением шеста, которое получило название "драконьих ворот", и вновь в прыжке разворачиваться влево назад, потом — вперед, нанося удар ни сверху вниз.

Это и есть "рыба, перепрыгивающая через ворота дракона".

Такой удар требует хорошей реакции от противника, чтобы он успел выставить коные над головой.

Особенностью данного движения является прием чань (вязать), а также прием ли (рубить). В старину говорили: "полет коршуна, прыжок рыбы". Это свидетельствует о замечательных способностях рыб выпрыгивать вверх из воды за счет умения развивать большую скорость в воде.

То же самое касается техники выполнения данного движения с шестом.

### 32. Тай—гун удит рыбу, сидя на корточках и придерживая удилище.

Прием ли завершает форму движения "рыбы, перепрыгивающей ворота дракона".

Что касается техники исполнения данного движения, то надо прежде всего отметить, что оно из ряда тех, с помощью которых поражение превращают в победу.

После защиты от приема ли противник переходит атаку, отвечая на которую, вы начинаете отступать.

Для этого делаете быстрый шаг правой, а затем левой ногой назад и занимаете позицию внизу "цзо пай" (сидеть на корточках скрестив ноги), а шест держите правой рукой словно удилище, отсюда и название движения.

Уйдя в глубокую оборону, вы стремительно выходите из нее и неожиданно атакуете противника. Сделав прыжок снизу вверх и вперед, выпрямляете правую ногу и поднимаете левой вверх. Обе руки разводите в стороны, нанося удар дань в область сердца противника.

Особенностью данного движения является прием дань (колоть), для выполнения которого требуется хорошая прыгучесть и сильные ноги.

### 33. Успокоить море волшебной иглой, проткнуть землю насквозь.

Выдержав ваш удар шестом в область сердца и отведя его приемом бо в сторону, противник предпримет попытку атаковать вас в ноги.

Для этого он делает поворот назад вправо и с разворота наносит удар сао в нижнюю часть: бедро или голень вашей правой ноги.

Вы быстро переводите шест к себе на правое плечо и делаете шаг назад, поднимая колено левой ноги вверх, и одновременно с этим втыкаете задний конец двумя руками перед собой в землю сверху вниз, не позволяя противнику достать вас приемом сао.

При этом надо обладать ловкостью обезьяны и проворством кошки, чтобы удар не застал вас врасплох.

Особенностью этого упражнения с шестом является выполнение быстрого шага назад для занятия правильной стойки.

### 34. Стрелять из лука в диких гусей, натягивая лук с колена.

Правила ведения рукопашного боя предполагают, что если бой ведется вперед, то это значит, что он может развиваться и в обратном направлении (назад). Если существует левая сторона, то существует и правая.

Если есть верх, то значит, что существует и низ. Например, противник наносит вам удар кулаком сзади, в ответ вы проводите сначала удар ребром ладони "ли" по косой назад, а затем поворачи-



тиваетесь и занимаете необходимую вам стойку.

Так происходит всегда, независимо от того, имеете вы оружие или нет. Шест не является исключением из правил.

Предположим, что вас атакуют копьем сзади, со стороны спины.

Вы, занимаете позицию "стрелка из лука с колена" и садитесь в стойку "цзо паш", одновременно выставляя шест снизу вверх и выполняя прием защиты от удара противника.

Это надо выполнять так, словно выпускаете стрелу из лука: как только спустили тетиву, птица тут же падает наземь, сраженная вашей стрелой.

Особенностью этого упражнения с шестом является прием защиты шестом против удара копьем противника со стороны вашей спины.

Название движения говорит само за себя: рука должна быть твердой, а глаз точным, тогда конец шеста достигнет своей цели.

### 35. Поворот тела с удержанием знамени, наклон пробить небо.

Движение "стрелка из лука" заключается в приеме ши пазад.

Успех этого удара будет зависеть от подвижности вашего тела, скорости вращения, и, наконец, от силы вашей руки плюс силы инерции шеста.

Насколько сильно выполнено движение, настолько оно красиво смотрится, и наоборот.

Скажем, противник атакует вас в живот или ногу, против этого есть прием "мелькающего колеса", а также прием "мелькающего шеста".

Этот прием заключается в том, что сначала, выполняется колесо снизу вверх со стороны левой ноги, затем еще один круг снизу вверх справа, и потом вы поворачиваетесь назад вправо и занимаете положение шага "гуи бу", держа звуча руками шест так, что-

бы его передний конец смотрел вверх, в небо, подобно тому, как держат боевые знамена.

Особенностью данного упражнения является прием "мелькающего шеста" сначала слева, потом справа.

Говорят, что хорошо выполненный прием вращающегося и перемещающегося из стороны в сторону шеста может "ослепить" (используется тот же иероглиф, который передает значение "мелькающего шеста" — Прим. переводчика) противника и предоставить удобный момент для нанесения внезапного удара.

### 36. Небесный дракон возвращается в море, неизбежное движение вниз.

Движение "удерживать знамя" призвано заманить противника, то есть заставить его атаковать в незащищенные места, после чего обрушить на него "небесного дракона" в виде вашего оружия.

Движение "небесный дракон возвращается в море" заключается в защитных приемах "би, фэн", а также в приеме сао.

Действовать следует в зависимости от действий противника: если тот быстр, то и вы быстры, если противник замедляет движения, то и вы не спешите.

Что касается действий в наступлении с вашей стороны, то, прежде чем наступать, осознайте свои действия в целом, ибо "если осознание происходит быстро, то и действия совершаются скоро; если осознание происходит не торопясь, то и действия соответствуют ему".

Следуя действиям противника, вы заставляете его самого совершать ошибки, которые являются для вас брешью в его обороне.

Представим себе, что противник нападает на вас ухом в ногу.

Вы левой рукой перехватываете шест посередине и держите с

левой стороны бедра, подняв левую ногу коленом вверх и защищая тем самым нижнюю часть тела с левой стороны.

Затем выносите шест из-за спины сначала назад влево, а потом вправо вперед, выполняя прием сао одновременно шестом и правой ногой, занимая положение "пубу".

Вряд ли после такого удара у вашего противника еще останутся силы продолжать поединок.

Особенностью последнего упражнения комплекса движений тайцзи-гунь является защитные приемы "фэн, би", а также атакующий прием "сао".

### 37. Завершение формы Тайцзи, возвращение к изначальному источнику.

После выполнения движения "небесный дракон возвращается в море" еще раз поворачиваемся назад вправо вместе с вращением шеста по кругу, затем выполняем прием юнь, вращая шест двумя руками, и потом заводим ее правой рукой за спину, занимая положения левого шага "сюйбу" и вынося ладонь левой руки вперед прямо перед грудью.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	3
1. Краткое описание тайцзи гунь	12
а) Постановка рук	13
б) Постановка ног	13
в) Как правильно держать шест	15
2. Двадцать четыре приема работы с шестом	16
3. Названия форм	25
4. Описание и изображение движений с шестом	27
5. Памятка об основных правилах и приемах работы с шестом	64
6. Особенности практического применения тайцзи гунь	66