

# Глава 1 ИСТОРИЯ ПИГУАЦЮАНЬ, ЕГО ПРЕДАНИЯ И ЗНАМЕНИТЕЙШИЕ ЛИЧНОСТИ

## ИСТОРИЯ ПРОИСХОЖДЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПИГУАЦЮАНЬ

Пигуацюань<sup>1</sup> в древности также называли пигуахэнцюань<sup>2</sup>. Самое раннее упоминание встречается в трактате «Цзисяо синьшу»<sup>3</sup> (описавшем основные достижения кулачного искусства), написанном в середине династии Мин Ци Цигуаном, где сказано: «Пигуахэнцюань и его скорость»<sup>4</sup>. Данное в книге изображение пигуахэнцюань имеет много общего с одиночной рубкой пигуа. Позднее он передавался из поколения в поколение, и в середине династии Цин в округе Цанчжоу, что в Хэбэе, развились две ветви.

Одной из них является ветвь из уезда Наньпи округа Цанчжоу. Это — пигуацюань, передававшийся по наследству от Го Дафа. Го Дафа телом был высок, а боевым мастерством владел необычайным. Первоначально его звали Го Цинфа, но из-за роста люди прозвали его Го Дафа. Он был родом из деревни Дапан уезда Наньпи, и среди ее людей слыл мастером боевого искусства. В молодости он служил охранником, позднее попал в императорское поле зрения и был переведен в охрану дворца, кроме того он обучал императора боевому

<sup>1</sup> Кулак рубки и подвешивания.

<sup>2</sup> Кулак накидывания и подвешивания.

<sup>3</sup> «Новая книга записей о достижениях (в боевых искусствах)».

<sup>4</sup> «Пи» — «накидывать», «гуа» — нависать, «хэн» — «поперечный». (Примеч. пер.)

искусству. В старости он вернулся на родину и передал кулачное искусство семье Чжао из деревни Цзю того же уезда. В семье Чжао этот стиль передавался три поколения и дошел до Чжао Шикуй. В начале периода Китайской республики Чжао Шикуй, находясь в тренировочном лагере ушу армии милитариста Цао Куня в провинции Хэбэй, попросился в ученики к великому преподавателю ушу Лю Юйчуню, изучил у него тунбэйцюань и владение мяодао<sup>1</sup>. Позднее, следуя приказу учителя, он тайно передал всю технику пигуацюань младшему ученику Го Чаншэну (прозванному людьми Го Яньцзы (Го Ласточка)).

От природы сметливый Го Чаншэн, переняв у старшего ученика пигуацюань и самостоятельно натренировав хорошее тело, впредсвоал методику перемещения двадцатичетырехформенного тунбэя — непрерывный шаг быстрого затягивания петли — в пигуа, и, исходя из раскрытости, ловкости и уравновешенности, на имеющейся базе значительно повысил технический уровень пигуацюань, что позволило этому драгоценному наследию народной культуры усилить характерную оригинальность, внезапность ударов, удвоить выразительность.

В 1928 году Нанкинская мэрия основала Центральный институт гошу. Его ректор, Чжан Чжицзян, пригласил знаменитых мастеров ушу со всей страны собраться, чтобы «на сборище героев все могли полностью проявить свои способности и таланты». Когда Го Чаншэн вступил на помост, он продемонстрировал таолу «гуацюань»<sup>2</sup> из стиля пигуацюань. Он своим телом и живыми перемещениями, быстрый как ветер, показал предельные высоты технического мастерства. После демонстрации четырежды звучали аплодисменты. Чжан Чжицзян, встав, поднял большой палец и сказал: «Воистину не зря его прозвали Го Ласточка». Позднее в знак уважения он преподнес *драгоценный клинок драконового источника*<sup>3</sup>. Этот цзянь действительно был очень ценным, его лезвие было настолько острым, что им можно было разру-

<sup>1</sup> Китайский вариант японского меча катана.

<sup>2</sup> Подвешенный кулак.

<sup>3</sup> Разновидность меча-цзянь.

бить 12 медных монет или железный прут в палец толщиной. На мече золотом были инкрустированы иероглифы: «Уважаемому Чаншэну на долгую память», и подпись: «Преподнес Чжан Чжицзянь».

Другая ветвь — из уезда Яньпань округа Цанчжоу — ведется от человека времен династии Цин-Цзо Баомэя (прозванного Цзо Бае, родом он был из деревни Сяоцзочжуан уезда Яньшань). У беглого монаха по фамилии Хань он изучил пигуацюань, который впоследствии передал Пань Шикую. Пань передал Ли Цуньби, Ли передал Сяо Хуачэну (из Даванпу, что к северу от уездного центра Яньшань), в старости тот передал стиль Хуан Линьбяо (из Хуанлунтань, что к северу от уездного центра Яньшань; людьми был прозван Люй). Хуан передал традицию двум братьям — Ма Фэнту и Ма Инту.

После образования Нанкинского института гошу там стали преподавать и Го Чаншэн, и Ма Инту. Они уважали технику друг друга, одна не противоречила другой. Эти два корифея постоянно обменивались мастерством, обсуждали учебные вопросы. В результате некогда разделенный на две ветви пигуацюань вновь стал единым целым. После этого два великих учителя сконцентрировали крупнейшие достижения пигуацюань в исходные таолу и осуществили их упорядочение и пересмотр, а также совместно создали такие прекрасные таолу как *пигуа дао*<sup>1</sup> и *фэнмогунь*<sup>2</sup>. Го Чаншэн и Ма Инту внесли колоссальный вклад в передачу и развитие пигуацюань, оставили потомкам драгоценное наследие.

В Цанчжоу Го Чаншэн передал истинный пигуа своим ученикам Цао Яньхаю, Гао Юйцину и Го Цзинчуню, а также сыновьям последнего ГоЖуйлиню и ГоЖуйсяну. После того, как в 1967 году Го Чаншэн скончался, его сыновья Жуйлинь и Жуйсян преемствовали отцовское мастерство, передавали семейное учение. Жуйлинь особенно искусен в боях, его ученики Ван Байшэн и Хэ Цинсянь неоднократно занимали высокие места на Всекитайских лэйтий. Другой сын — Жуйсян — сочетает гражданское и военное, у него много слав-

ных учеников: Ван Чжихай и Ван Хуафэн на Всекитайских чемпионатах по ушу и товарищеских встречах завоевали свыше десяти золотых наград, японский ученик Кося Масандо трижды — в 1988, 1989 и 1990 годах — становился чемпионом среди мужчин по традиционным видам кулачного искусства на Всеяпонских чемпионатах по будзюцу, а Ваяма Юкико два раза подряд становилась на них чемпионкой среди женщин. За выдающиеся успехи в преподавании Го Жуйсян неоднократно отмечался на уездном, городском и провинциальном уровнях, а в 1984 году был признан лучшим руководителем ушу в КНР, приглашен на должность ректора Цанчжоуского института ушу провинции Хэбэй и главным лектором по ушу цанчжоуской районной высшей школы спортивного мастерства. Став ректором, он широко распахнул двери института, и теперь там учатся люди из всех провинций, городов и автономных районов. В последние годы немало молодых японцев специально приезжают в Цанчжоу или шлют письма с просьбой об обучении.

## ЗНАМЕНИТЕЙШИЕ ЛИЧНОСТИ И ПРЕДАНИЯ ПИГУАЦЮАНЬ

### Го Дафа

Го Дафа жил в конце династии Цин в деревне Панлю (к западу от Храма Белой Пагоды). Основатель современного пигуацюань. С детства пристрастился к боевому искусству, и хотя сам был невелик, силу имел необычайную, действовал легко, мог свободно ходить на большой высоте туда и сюда. У кого учился — неизвестно. Переданные кулачные методы — пигуацюань, гуацюань, паочуй.

Го Дафа в молодости работал телохранителем, в тот период приобрел квалификацию в боевом искусстве, после чего оставил эту работу. В возрасте 18 лет он прибыл в столицу и померился мастерством с инструктором по личной охране, применяя приемы пигуа, однако используя *чаошоу цицзяо*<sup>1</sup> не

<sup>1</sup> Широкий меч рубки и подвешивания.

<sup>2</sup> Шест сумасшедшего.

<sup>1</sup> Один из видов толчковых ударов ногой вперед в прыжке.

смог попасть в противника. Усмотрев в этом несовершенство своего гунфу, решил вернуться на родину для усердных тренировок; три года спустя он решил, что все уже в порядке, и вновь прибыл в столицу для новой схватки с тем инструктором. На этот раз после применения этого приема тот полетел кубарем. Благодаря этому случаю Го быстро вошел в круги столичных преподавателей. Из-за своего боевого мастерства позднее его призвали ко двору для охраны императора. Вскоре он продвинулся по службе до охранника Запретного города<sup>1</sup>.

При правлении императрицы Цыси старший евнух Ань Дэхай (Сяо Аньцзы) отправился в Гуандун и был убит в Цзинани. В числе сопровождавших Аня был Чжоу Чанчунь (Чжоу Дацзя). Чжоу был родом из деревни Дама уезда Цансянь провинции Хэбэй, боевым мастерством владел необычайным, мог поднять каменный каток в несколько сот цзиней весом. Этот каток все еще существует. Чжоу много раз на дворцовых экзаменах получал степень чжуаньюаня<sup>2</sup> военного дела, Цыси не раз жаловала ему ценные подарки.

После смерти Сяо Аньцзы его свита частично разбежалась. Узнав об этом, Цыси страшно разгневалась и повелела Го Дафа изловить беглецов и после суда казнить, а об исполнении доложить. Рассказывают, что получив императорский эдикт, Го схватил Чжоу. Так как они были земляками (между деревнями — менее 20 ли), Го его тайно отпустил. Чжоу вернулся в родную деревню и жил на покое до преклонного возраста, обучив несколько десятков учеников.

Когда Го Дафа служил в охране Запретного города, однажды поздно ночью одному крупному чиновнику из Летописного приказа вздумалось прийти во дворец и доложить Цыси какое-то дело. Го Дафа сказал ему, что уже слишком поздно и входить нельзя, чем обидел этого чиновника. Чиновник заявил: «Не пройдет и трех дней, как я разберусь с Го». Наследующее утро, придя ко двору, перед лицом Цыси он стал очернять Го, говоря: «В охране дворца служит один китаец, плохо

говорящий по-манчжурски, Вашему Величеству следовало бы отправить его на три года изучать манчжурский язык, и лишь затем вернуть на службу во дворец». Цыси согласилась с докладом. Тут же высланный Го под предлогом болезни остался в родной деревне. В старости он нашел радость в преподавании боевого искусства. Свою технику он передал сыну Го Чанжуну и внуку Го Сютину, а также семье Чжао из деревни Цзю. В семье Чжао она передавалась три поколения до Чжао Шикую. В начале периода Китайской республики Чжао Шикуй вступил в охранные войска милитариста Цао Куня. Попросившись в ученики к Лю Юйчуню, изучил у того мяодао и тунбэйцюань. Натренированный Чжао Шикую пигуацюань получил хорошую оценку со стороны Лю Юйчуня. Позднее Чжао, следуя приказу учителя, передал традицию пигуацюань Го Чаншэну, прозванному Го Яньцзы (Го Ласточка).

### Цзо Баомэй

Цзо Баомэй (1753—1818) из деревни Дацзочжуан уезда Яншань. Самый ранний зачинатель пигуа в Яньшань. Людьми был прозван Цзо Бае<sup>1</sup>. Приобрел мастерство у некоего Ханя, тренировал пигуацюань<sup>2</sup> и цинлунцюань<sup>3</sup>.

Цзо имел высокое удэ, люди называли это «дао». Когда среди его односельчан возникали раздоры, то стоило ему прибыть — и все успокаивались, этим он заслужил уважение людей. Даже если противник был невоспитан и груб, Цзо все равно старался решить дело уговорами и не начинать боя. Однажды один торговец тканями прибыл на ярмарку в деревню. Он полагался на свою большую силу и мощное тело, и для него не существовало норм. Его увещевали со всех сторон, но он не только не одумывался, но и оскорблял людей бранными словами. Люди попросили Цзо преподать урок этому человеку. Цзо сказал торговцу:

«Паренек! Обилие гнева не приносит пользы, согласие куда лучше». Торговец, увидев что Цзо — седоусый старик,

<sup>1</sup> Дворцовый комплекс в Пекине, резиденция императора.

<sup>2</sup> Китайская ученая степень.

<sup>1</sup> Цзо Восьмой Отец.

<sup>2</sup> Современный маньтао пигуацюань.

<sup>3</sup> Одно из таолу пигуа.

взял двумя руками лежавший поблизости тук материи и самодовольно опустил его на спину осла. Посмотрев на это, Цзо одной рукой взял такой же тук материи и тоже положил на спину осла. Торговец зауважал Цзо и почтительно предложил тому зайти. Цзо и его ученик Пань Шикуй вошли в дом торговца, и тот сказал, что надо решить, чье мастерство лучше. Однако Цзо сказал:

«К чему соперничать?» — и предложил посмотреть, каково мастерство его маленького ученика. Пань Шикуй продемонстрировал технику, и торговец испугался. А Пань еще ударил локтем в стену, и та ответила эхом. После этого торговец угомонился. Цзо приказал торговцу: «Тренируя боевые искусства, обязательно обращай серьезное внимание на удэ, и ни в коем случае не используй мастерство для унижения людей». Торговец вторил ему.

### Сяо Хуачэн

Сяо Хуачэн из Даванпу, что к югу от уездного центра Яньшань, мастер тунбэй и пигуа конца династии Цин. Он и Ли Вэньбяо изучали пигуацюань у Ли Цуньшаня. С младых лет усердно тренировал пигуа, можно сказать «постиг всю науку». Жил там и некий злодей по фамилии Ван, по прозвищу «Ван — Гроза Улицы», который притеснял мужчин, обижал женщин, был готов на любое преступление и являлся сущей напастью для этих мест. Роста он был высокого, силы великой, немного владел кулаками и ногами, и все боялись его задевать. Однажды эти два человека решили, что должны проверить, чье боевое искусство лучше, и составили документ о том, что в случае смерти или ранения к противнику не будет предъявлено никаких претензий. В схватке Сяо приподнял левую ладонь, развернулся и с шагом нанес сильный прямой удар ладонью в солнечное сплетение Вана-Грозы Улицы. Ван упал на землю и умер. Позднее этот прием называли «ударом ладони убить Вана-Грозу Улицы».

У Сяо Хуачэна учился «Лучший к югу от столицы» Хуан Линьбяо. Учеником его учеников был Сяо Линьбяо из Мафан, что к югу от уездного центра; этот человек в 30 лет в

Тяньцзине сдавал экзамен по боевому искусству на степень сюая, по жребью ему пришлось драться более чем с шестидесятью носильщиками, и он победил всех. Позднее была написана пьеса, прославляющая боевое мастерство Сяо.

### Ли Вэньбяо (Ли Юньбяо)

Ли Вэньбяо из деревни Синьдянь округа Яньиань в молодости изучал пигуацюань у Ли Цуньшаня из Янцзяпу, был учителем тунбэй пигуацюань, одним из знаменитейших кулачных храбрецов. Маленькая семья жила в нужде, работали на других людей, отец рано умер, мать и сын жили одной судьбой. Позднее в Тяньцзине Ли научился ремеслу, а когда после расчета в конце года вернулся домой, то принес с собой пампушек. Среди них были пампушки как из пшеничной муки, так и из ржаной муки. Не решившись съесть пшеничные, он преподнес их своему наставнику, чем до слез растрогал Ли Цуньшаня. Позднее он изо всех сил перенимал мастерство, за несколько лет старательного изучения и усердных тренировок приобрел хорошее гунфу. В среднем возрасте гостил в столице и был преподавателем ушу в казармах восьмизнаменных войск. Однажды один из его друзей, будучи оскорбленным каким-то преподавателем кулачного искусства, попросил Ли заступиться за него. Ли вызвал этого преподавателя на поединок. Руки Ли были словно сделанными из железа, «только скрестили запястья — и преподаватель кулачного искусства тут же удрал». После этого Ли Вэньбяо прославился как «железнодорожный Ли Вэньбяо».

### Хуан Линьбяо

Хуан Линьбяо (1831 — 1907) по прозвищу Вэйцунь был родом из деревни Хуанлунтань, что к северу от уездного центра Яньшань. Люди называли его «Хуан Люе»<sup>1</sup>. Его правнук Хуан Шаоси сообщил, что Хуан Линьбяо в молодости трени-

«Хуан Шестой Отец».

ровал бацзицюань<sup>1</sup>. Потом у Сяо Хуачэна из Даванпу, что к югу от уездного центра, изучил пугуа. Из-за глубины познаний в боевом искусстве люди прозвали его «гайцзиннань»<sup>2</sup>. У него было два сына — Хуан Сэнтин и Хуан Шуантин. Оба преемствовали науку отца. Хуан Сэнтин в конце династии Цин водил компанию в казармах цинской армии в уездном центре округа Цансянь, позднее преподавал ушу В старости взял в ученики братьев Ма Фэнту и Ма Инту.

## Го Чаншэн

Го Чаншэн (1896—1967) по прозвищу Эньпу. Люди называли его «Го Яньцзы» («Го ласточка»). Родом из Цанчжоу, чтовХэбэе.

Господин Го Чаншэн является одним из величайших учителей ушу нашего времени, прославленных как в Китае, так и за его пределами. В книге «Мастера и разновидности кулачного искусства» (Шанхайское педагогическое издательство) верно сказано: «Представителями тунбэйцюань в нынешнем поколении являются Лю Юйчунь и Го Чаншэн». Однако помимо этого он еще владел пугуа, мяодао и цинпинцзянь<sup>3</sup>.

Го родился в бедной семье. Отец рано умер и сын с матерью жили одной судьбой, живя бедно, но честно. По окончании китайско-французской войны, когда стали очевидными продажность и беспомощность правительства, под влиянием призыва господина Сунь Чжуншаня<sup>4</sup> «ушу спасет страну, сильное государство — сильная нация», чтобы с помощью ушу спасти страну он вступил в роту мяодао охранных войск милитариста Цао Куня, где пошел в ученики к великому учителю ушу Лю Юйчуню (из Думо, что в Хэбэе), прозванного «вечнопобеждающим полководцем», и изучил тунбэйцюань

<sup>1</sup> «Кулак восьми пределов» — стиль ушу, распространенный среди китайских мусульман.

<sup>2</sup> «Лучший к югу от столицы».

<sup>3</sup> Разновидность меча-цзянь.

<sup>4</sup> СуньЯтсен.

и мяодао. Усердием в тренировках, смекалистостью, хорошо развитым телом, а также прямоотой и искренностью он заслужил расположение учителя Лю. Лю полностью передал ему искусство. Помимо этого Го получал искренние советы от ученика Лю — Жэнь Сянчжуна. За достижениями последовали успехи, он углубленно изучил истинные тунбэй и мяодао. Некоторые аспекты он сплавил вместе, получив единое целое.

В 1923 году милитарист чжилийской клики Цао Кунь с помощью военной силы сместил президента Ли Юаньхуна<sup>1</sup> и посредством подкупа добился избрания в президенты себя. В это время Ли Юйчунь и Го Чаншэн следуя за Цао Кунем расположились в Пекине, Го Чаншэн продвинулся по службе до должности телохранителя Цао Куня. В 1924 году во время Второй чжилифэнтяньской войны Фэн Юйсян<sup>2</sup> в Губейкоу повернул оружие против своих, захватил Пекин и арестовал Цао Куня. Го Чаншэн стал адъютантом в свите Лу Чжунлиня. В это время милитаристские междоусобицы уже не пользовались народной поддержкой, повсюду были казнокрады и взяточники. Го возмутился и ушел от забот, вернувшись на родину.

В 1928 году в Нанкине был основан Центральный институт гошу; его ректор Чжан Чжицзян пригласил Го Чаншэна на должность инструктора по мяодао, а позднее по совместительству — на должность инструктора ушу министерства иностранных дел<sup>3</sup>. Во время работы преподавателем Центрального института гошу он принял участие в проходивших в 1928 году в Нанкине Первых государственных испытаниях по гошу. Из более чем 400 человек в конце-концов остались семнадцать не потерпевших ни одного поражения. Среди этих семнадцати был и другой представитель Центрального института гошу — господин Ян Сун. Всем победителям ге-

<sup>1</sup> Был заместителем Юань Шикая, стал президентом после его смерти.

<sup>2</sup> Один из крупнейших милитаристов чжилийской клики.

<sup>3</sup> С 1927 года в Нанкине находилось правительство Чан Кайши, с 1928 по 1937 Нанкин был резиденцией национального правительства Китая.

нерал Фэн Юйсян лично вручил драгоценные мечи драконово-гоисточника.

Позднее воспитанный Господином<sup>1</sup> Цао Яньхай в 1929 году на далэй<sup>2</sup> в Ханьчжоу нанес поражение пользующемуся большой популярностью «потрясшему всех к югу от Янцзы» Лю Гаошэну, занял первое место на далэй в Шанхае и получил ряд наград, в том числе от тогдашнего мэра Шанхая Чжан Цюня — пять серебряных пагод и серебряных щитов. Вскоре после этого один из ближайших учеников Го Чаншэна — Гао Юйцин — в 1933 году на Вторых государственных испытаниях по гошу стал чемпионом по саньда, а другой — Го Цзинчунь — по саньда и длинному оружию. Ректор Чжан Чжицзян лично преподнес Го Чаншэну и Го Цзинчуню по драгоценному мечу.

1937 год взорвался «инцидентом 7 июля»<sup>3</sup>. В это время Го Чаншэн находился на летнем отдыхе дома. Он не последовал за институтом на запад, а закрылся дома на восемь лет. Питаясь впроголодь и коротая тяжелые дни он решил не зарабатывать на жизнь сотрудничеством с японскими оккупантами, и на неоднократные предложения прибыть в их штаб-квартиру и преподавать мяодао неизменно отвечал вежливым отказом. Го упорно твердил: «Я лучше умру, но не стану презренным рабом».

Во время антияпонской войны Господин реформировал пигуацюань на основе четырех принципов тунбейцюаня — скорости, живости, многоизменчивости и большой длины. После реформирования пигуацюань полностью преобразился, удвоил выразительность. Реформации подвергся и фэнмогунь. После 1977 года натренированные Ван Хуафэном и Ван Чжихаем (ученики Жуйсяна — сына Господина) пигуацюань и фэнмогунь на Всекитайских товарищеских встречах по обмену опытом завоевали шесть золотых наград и заслужили похвалу муниципальных властей. Помимо этого

<sup>1</sup> Го Чаншэном.

<sup>2</sup> Сокращение от «да лээйтай» («бои на помостах»).

<sup>3</sup> Японская рота во время ночных маневров атаковала стратегически важный мост у Лугоуцзяо. Китайские войска оказали сопротивление. Началась японо-китайская война.

неувядаемый вклад господина Го Чаншэна состоит в том, что на базе непосредственно преемствованного истинного мяодао и сущности прикладных боевых методов мяодао он создал «второй комплекс с мяодао», «мяодао атакует копье», «фэнмогунь» и усовершенствовал пигуацюань.

За свою жизнь Господин воспитал множество учеников, как говорится «ученики рассыпаны по всему свету». Основные из них — это Цао Яньхай, Гао Юйцин, Го Цзинчунь (Цзяньвэй), Го Жуйлинь, Ню Цзянхуа, Чжан Цюньчжун. У Господина было два сына; старший — Го Жуйлинь — отличный боец, заместитель председателя Цанчжоуской боевой ассоциации; младший — Го Жуйсян — работает ректором Цанчжоуского института ушу, имеет звание «лучшего руководителя ушу в Китае», в настоящее время является лектором в Цанчжоуской районной Высшей школе спортивного мастерства. После того, как Господин покинул этот мир, сыновья продолжили дело отца, распространяя семейное учение; их ученики есть во всех 27 провинциальных центрах, в Японии и в Великобритании; много людей приезжает в Цанчжоу на учебу. Немалое число периодических изданий в стране и за рубежом публиковало биографию Го Чаншэна; недавно японский журнал «Будзюцу» охарактеризовал реформированный Го Чаншэном пигуацюань так: «Очень реальный боевой кулачный метод — цанчжоуский пигуацюань» и «ураганно-сносящий реальный боевой стиль». Шанхайская, центральная, гуандунская, хэбэйская, сианьская телекомпания, а также японская телепрограмма «Запад и Азия» неоднократно специально командировали своих представителей в Цанчжоу для съемок «Гоцзяцюань»<sup>1</sup>, и показывали это телезрителям под названием «В гостях у знаменитого стиля из древнего города Цанчжоу».

В конце жизни по приглашению учеников Господин переехал в Тяньцзинь. 16 сентября 1967 года, будучи на 71 году жизни, Го скончался от рака пищевода.

## Ма Инту

Ма Инту (1898—1956). Его отец Ма Цзэюань (Хуотан) был богачом, имел в хозяйстве 10 цинов земли, любил соколиную забаву. Ма Инту и его единоутробный старший брат Ма Фэнту в молодости вместе изучали бацзицюань. Позднее оба вместе отправились в деревню Хуанлунтань, что к северу от уездного центра Яньшань, попросились в ученики к Хуан Линьбяо и изучали пигуа. В 1924 году Ма Фэнту, Ма Инту, Юй Годун и Ма Син вместе отправились в Чжанцзякоу и присоединились к северо-западному милитаристу Чжан Чжицзяну. Во время чжили-фэнтяньской войны командование фэнтяньской клики защищало Тяньцзин, и чжилийский командующий Фэн Юйсян более месяца не мог его взять. Фэн Юйсян созвал военный совет, и как раз в тот момент, когда они вырабатывали далеко не лучший план, Ма Инту ворвался в палатку и вызвался добровольцем для атаки. Он отобрал свыше сотни сведущих в боевом искусстве солдат и сформировал из них отряд смертников; кроме того, взяв из этой сотни 18 самых выдающихся, сформировал авангард, вооружил каждого маузером и алебардой, и объявил:

«Если не разобьем вражеских порядков, то я хотел бы взглянуть в глаза каждому». Фэн Юйсян поддержал его предложение. Ма Инту ночью применил тактику заманивания левым флангом и удара правым. Люди забыли о смерти и бесстрашно убивали врага, охранные войска дрогнули и побежали по всей линии фронта. Северо-западная армия вплотную следовала за ними и с боем взяла Тяньцзин. Действовавшие из засады войска Ма Инту после победы с триумфом возвратились в лагерь и получили щедрое вознаграждение от Фэн Юйсяна.

В 1928 году, когда в Нанкине был основан Центральный институт гошу, Ма Инту получил предложение работать в этом институте преподавателем бацзицюань и стать деканом шаолиньского факультета. В том же году он принял участие в Первых государственных испытаниях и завоевал высшую награду. Всегда жестокий, прославившийся безжалостностью, он получил прозвище «Ма Хэньцзы»<sup>1</sup>. Будучи препода-

<sup>1</sup> «Ма Жестокость».

вателем Центрального института гошу он сильно подружился с Го Чаншэном (Го Яньцзы), они обучали друг друга технике. Эти два человека согласовали технику, совместно исправили пигуацюань и создали фэнмогунь<sup>1</sup>, оставив эти прекрасные традиционные таолу в качестве драгоценного наследия для потомков. Перед войной с Японией Ма заблаговременно покинул Центральный институт гошу и стал инструктором ушу в гоминьдановской армии. Во время антияпонской войны в провинциях Шэньси и Ганьсу он сформировал и натренировал отряд алебардистов, воевал против японских захватчиков, а в 1945 году после капитуляции Японии вернулся в Цанчжоу. Го Чаншэн приказал своему сыну Го Жуйсяну пойти в ученики к Ма. В 1947 году Ма присоединился к войскам Фу Цзои<sup>2</sup>, дислоцированным в пекинском округе Тунсян. Вскоре тот перешел на сторону Народно-освободительной армии и сдал без боя Пекин. После Освобождения Ма Инту жил на покое в Ганьсу и в 1956 году скончался от болезни, прожив 60 лет.

## Чжуаньюань боевых искусств Цао Яньхай

Цао Яньхай (1903—1938) из деревни Луцзяюань уезда Цансянь провинции Хэбэй. Этот человек имел большое тело, осиную талию, длинные руки и крепкие ноги. Смолоду обожал ушу, в 15 лет наперекор домашним ушел из дому и отправился к горе Куньлунь изучать боевое мастерство. По дороге просил милостыню и по прошествии месяца с небольшим добрался до Великого ущелья в Шаньси, где один старик уговорил его вернуться. Превосходя окружающих умом, он занялся самообразованием и достиг успехов, в 18 лет он мог разъяснять и декламировать древние тексты, взяв в обе руки кисти мог писать хорошие иероглифы древнего уставного письма и красивые иероглифы мелкого уставного письма. До сих пор жители этой деревни сохраняют написанные им в молодости письма.

<sup>1</sup> Вообще-то считается, что фэнмогунь придумали Ма Фэнту и Ма Инту несколькими годами ранее.

<sup>2</sup> Главнокомандующий гоминьдановскими войсками в Северном Китае.

В 19 лет научился кулачному искусству у монаха Лянькуо, в 1928 году пошел в студенты Нанкинского Центрального института гошу. Там он увидел господина Го Чаншэна (прозванного Го Яньцзы), его истинное мастерство, необычайное тело, высочайшее удэ, а вдобавок они еще и оказались земляками — предельно преклоняясь Цао решил попроситься в ученики к Го и перенять его мастерство. Го Чаншэн, с одного взгляда распознававший истину, увидел, что Цао — действительно редкий талант, и так как разница в возрасте была небольшой, то Го согласился взять Цао в ученики и передать ему искусство, и два человека стали называть друг друга «старший брат» и «младший брат».

«Корни глубокие — листва пышная, ствол прочный — ветки цветущие». Го Чаншэн полностью передал технику Цао Яньхаю, за короткий срок обучив любимого младшего брата непосредственно преемственным тунбэю, пигуа и владению *катана*. Цао Яньхай поднял якоря и отплыл в море искусства, собирал жемчуг и накапливал сокровища, постигая истинную суть мастерства Господина. Го Чаншэн, воспитывая и тренируя Цао Яньхая, не только составлял ему компанию на тренировках, но и наносил удары по заказу, добровольно беря на себя роль спарринг-партнера. Во время схваток на помосте братья старались не уступить друг другу, а вне помоста их связывала неразрывная братская дружба. Гунфу Цао Яньхая развивалось стремительными темпами. Тренируя «гун»<sup>1</sup> в землю врывали 12 колышков из древесины унаби, и Цао Яньхай, используя «цибу гоуцзы»<sup>2</sup> на одном дыхании наносил по ним удары. С 20 лет он уже носил прозвище «Цаошанфэй»<sup>3</sup> — надо думать, за свою скорость.

16 октября 1929 года губернатор провинции Чжэцзян Чжан Цзинцзян<sup>4</sup> построил в Ханьчжоу<sup>5</sup> помост и организовал Чжэцзянский съезд самодеятельного гошу. В нем приняли участие команды нескольких провинций и четырех городов, всего свыше 300 человек. Цао Яньхай принял участие в

этих лэйтай<sup>1</sup>. На помосте был нарисован белый круг диаметром 3 чжана<sup>2</sup>, обозначая место состязаний. Состязания проводились по двум разделам — показательные выступления и лэйтай, для состязаний была взята система отборочных соревнований, порядок выхода на помост определялся по жребию, за падение с помоста засчитывалось поражение, в трех схватках нужно было одержать две победы.

Поединок Лю Гаошэна с Цао Яньхаем привлек наибольшее внимание. Лю Гаошэну который был родом из Сянъяна что в Хубэе, было тогда 55 лет, он был начальником охраны шанхайского универмага «Sincere» фирмы «Вингон» и прославился как один из шанхайских «трех Лю» (Лю Гаошэн, Лю Байчуань и Лю Сяобянь). Перед прибытием в Ханьчжоу он «пешком сходил в Сиань, боевым искусством укрепляя дружбу». По дороге преодолевал трудности, казнил главарей бандитов и сметал шайки. На обратном пути во время показательных выступлений в Нанкинском Центральном институте гошу наносил удары молотком в пах, руками рвал толстый ствол бамбука на дощечки для письма. Все зрители охнули. Лю получил прозвище «Бронзовоголовый и железнорукий, потрясший всех к югу от Янцзы». Перед Ханьчжоускими состязаниями он был настолько уверен, что победа уже у него в кармане, что привез с собой два пустых сундука для пяти тысяч даянов<sup>3</sup> наличными за победу. Его ученики устроили ему проводы на Северном вокзале Шанхая, хлопушки взрывались повсюду. Сойдя с поезда в Ханьчжоу, Лю Гаошэн тут же спросил:

— Кто прибыл на состязания из Центрального института гошу — преподаватели или студенты?

— Студенты, — последовал ответ.

Лю пробурчал: «Какая сила может быть в ударе студента?» Многие участники не решились выйти на помост против этого жестокого военачальника. Цао Яньхай тоже чуть было не смалодушничал, но Го Чаншэн сказал ему: «Можно разбить любой стиль, только скорость неразбиваема», имея

<sup>1</sup> Слово «лэйтай» имеет два значения: 1. Сокращение от «да лэйтай» («поединки на помосте»); 2. Помост, на котором происходят поединки.

<sup>2</sup> 9 м.

<sup>3</sup> Китайских долларов.

<sup>1</sup> Тренировка в ушу делится на тренировку «тао», т.е. комплексов, и тренировку «гун», т.е. всяческих вспомогательных качеств.

<sup>2</sup> «Резкий шаг удар ногой-крюком».

<sup>3</sup> «Летающий над травой».

<sup>4</sup> Крупный банкир, фактический глава чжэцзянской клики.

<sup>5</sup> Административный центр провинции Чжэцзян.



в виду реализацию собственных преимуществ и достижение победы с помощью скорости. Еще он сказал: «ты представь, что пинаешь деревянное колесо, и бей его ногами», — и подбодрил, — «лучше пусть он тебя забудет, чем ты заранее умишь от испуга».

22 октября, состязания в третьей группе, первый бой — как раз Цао Яньхай против Лю Гаошэна, уже давно ожидаемый публикой. В начале поединка Цао хотел победить с помощью «цзибу гоуцзы»<sup>1</sup>. Однако удар не опрокинул Лю Гаошэна, а Цао напротив почувствовал, как нога онемела до поясницы — результат примененной Лю «работы жесткости». Цао отступил на два шага, Лю последовал за ним, и стало ясно, что Лю очень плохо перемещается. Через десять секунд Цао увидел, что у Лю ци поднялась вверх, сил тоже недостаточно. Цао нанес правой ногой толчковый удар в грудь Лю, но Лю устоял и обеими руками обхватил правую ногу Цао. Тогда Цао сгибом правой руки зажал шею Лю, захваченную правую ногу пропихнул между ног Лю, и стоя на одной ноге сопротивлялся напору Лю. Затем Лю стал теснить вперед, Цао отпрыгнул назад на левой ноге, внезапно хлестнул ею, делая подбив, крутанул поясницей — и опрокинул Лю на землю»<sup>2</sup>. Лю не сдался, и сказал: «Это — бросок». Но Цао уже почувствовал внутреннюю пустоту Лю и ответил: «Учитель Лю, мы можем провести еще один поединок». Зрители вокруг помоста захопали в ладоши, скандируя: «Цао Яньхай — молодец», «Цао Яньхай — молодец!» Во время повторного поединка как только Лю поднял ладонь вперед-вверх, то увидел лишь как Цао повернулся вокруг своей оси. Зрители даже не заметили, каким приемом Цао ударил Лю<sup>3</sup>, как тот отлетел больше чем на чжан и упал на спину лицом в небо. Поднявшись, Лю дважды сплюнул кровь и сказал: «Я не думал потерпеть поражение от молокососа». Цао спросил: «Учитель Лю, так вы проиграли этот бой или нет?» Лю признал, что проиграл. Военный оркестр сыграл туш.

<sup>1</sup> Один из методов действий ногами из двадцатичетырехформенного тунбея.

<sup>2</sup> Описан бросок, известный в самбо как «ножницы». (Примеч. пер.)

<sup>3</sup> Был использован поперечный удар предплечьем; так как прием скоростной, то обычно он не виден.

На следующее утро «Современная ежедневная газета» поместила статью под заголовком «Цао Яньхай ключом отпер железные ворота Лю, там не оказалось ничего».

До конца состязаний никто так и не смог победить Цао. За чистотой его мастерства, четкостью движений, живостью тела и скоростью перемещений не мог поспеть ни один человек. В большинстве встреч выявлялся победитель, после четвертьфиналов среди участников обнаружилась «уступчивость», особенно среди студентов групп традиционного боевого искусства Центрального института гошу. Ее целями было во-первых, монополизировать список победителей, и во-вторых, повышение места в этом списке у коллег по стилю. Публика не поняла причин, но знала, что Цао — сильнейший, и на четвертое место сдвинут несправедливо. Последовало обвинение «в задвигании мастеров». Цао Яньхай получил награду в 550 даянов. От Китайской спортивной ассоциации ему был вручен серебряный щит с надписью.

Возвращаясь с победой, Цао Яньхай в знак благодарности купил для Го Чаншэна немецкие наручные часы в золотом корпусе.

Вскоре состоялись лэйтай в Шанхае. В этот раз Цао Яньхай вновь поразил всех своим телом и руками, преодолевал трудности и свергал авторитеты, силой равнялся толпе храбрецов; на этих лэйтай он занял первое место. Помимо денежной премии он получил пять призов. Среди них была и врученная тогдашним мэром Шанхая Чжан Цюнем серебряная пагода-статуэтка. На ее верхней части было написано: «Шанхайские соревнования по гошу, первое место». Посередине красовались четыре больших иероглифа: «Сохранять и возвышать наше боевое искусство». Внизу стояла подпись: «Вручил мэр Чжан Цюнь». На врученном Хуан Циньчжуном серебряном щите сверху было написано: «В память о таланте товарища Цао Яньхая, занявшего первое место»; посередине — четыре больших иероглифа: «Непостижимое имеющее силу боевое искусство»; внизу — подпись: «Надписал и вручил Хуан Цичжун». На серебряном щите, врученном Ду Юэшэном, сверху была надпись: «В память о таланте товарища Цао Яньхая, занявшего первое место»; посередине —

четыре больших иероглифа: «Знающий методику храбрости»; внизу — подпись: «Надписал и вручил Ду Юэшэн». Кроме этих был еще серебряный щит, надписанный и врученный Чжан Цзямином.

После того, как Цао Яньхай стал чемпионом шанхайских лэйтай, стала полностью ясной глубина овладения им боевым искусством; к нему стали благоволить дуцзюни<sup>1</sup> всех мастей и губернаторы провинций, конкурируя друг с другом за честь пригласить его инструктором гошу. Цао Яньхай стал инструктором у губернатора провинции Чжэцзян Чжан Цзинцзяна, кроме того он стал адъютантом его свиты. В 1937 году<sup>2</sup> он из Ханьчжоу переехал в Лушань в провинции Цзянси, и стал инструктором первого класса по гошу для офицеров полка сухопутных войск. Осенью 1938 года в результате болезни он покинул мир в Лушань, провинция Цзянси.

#### Го Цзяньвэй

Го Цзяньвэй (1916—1987) по прозвищу Цзинчунь был родом из района Восточных ворот города Цанчжоу. Был известным мастером цанчжоуского пигуа и тунбэя, одним из лучших учеников Го Чаншэна, при жизни неоднократно выполнял обязанности заместителя председателя Цанчжоуской боевой ассоциации.

С восьми лет начал тренировать боевое искусство, первоначально изучал яньцинцюань<sup>3</sup> у Ян Санье. После «инцидента 18 сентября»<sup>4</sup> и вторжения японцев, Го Цзяньвэй, следуя призыву «ушу спасет страну», по рекомендации своего дяди Го Сишаня поступил в Нанкинский Центральный институт гошу. (Позднее Го Сишань стал заместителем начальника учебной части Нанкинского центрального института гошу). Там по рекомендации Го Сишаня и Сунь Юймина он пошел в ученики к Го Чаншэну (Го Яньцзы) и перенял у него тунбэйцюань и пигуацюань. Го Цзяньвэй имел отличные при-

<sup>1</sup> Военные губернаторы провинций.

<sup>2</sup> Начало войны с Японией.

<sup>3</sup> Кулак Янь Цина.

<sup>4</sup> Имеется в виду 18.09.1931, когда началась японская оккупация Манчжурии.

родные данные, его рост был примерно 1 м 80 см, у него была маленькая талия, густые брови и большие глаза. Обрадованный учитель постепенно передал ему технику и тот быстро достиг больших успехов. Вскоре Го Цзяньвэй вошел в число лучших студентов Центрального института гошу.

К 1936 году получилось так, что бойцы Нанкинского Центрального института гошу мерялись силой за закрытыми дверями. В Пекине жил тогда известный преподаватель кулачного искусства по имени Лю Гуанкуй. Он тренировал багуа, заявлял что владеет жестким цигуном, позволяющим ему переносить «удары бронзовым молотком по голове» и «удары железной линейкой по ребрам», владел также методами воздействия на точки, а в схватках иногда применял смертельные приемы. Он пришел в Центральный институт гошу и заявил, что хотел бы сравнить мастерство с коллегами-преподавателями. Ректор Чжан Чжицзян имел информацию об этом человеке, и хотел, чтобы преподаватели института посостязались с ним, но поражение повлияло бы на репутацию института, и институт предложил ему ставку преподавателя — 60 даянов в месяц. Неожиданно Лю Гуанкуй стал настаивать на поединке. Поэтому заместители начальника учебной части У Цяюньпань и Сунь Юймин после переговоров отправились к Го Чаншэну, чтобы тот приказал своему ученику Го Цзяньвэю посостязаться с Лю Гуанкуем. Вначале Го Чаншэн не согласился, говоря, что на носу государственные испытания, и что у Го Цзяньвэя еще не хватает мастерства, но затем, взвесив все, дал согласие.

Судили состязание Су Байнянь и Сунь Юймин. Перед схваткой в соответствии с церемониалом Го Цзяньвэй и Лю Гуанкуй сжали руки в кулаки и совершили ритуальный поклон друг другу. Неожиданно Лю Гуанкуй, до этого действовавший законно, не давая Го выпрямиться, рванулся вперед и ударил ладонью. Скорость этого удара и его свирепость заставили людей охнуть от ужаса! В этот момент Го Цзяньвэй уже понял, что уклониться не успевает, и принял решение идти навстречу удару и атаковать. Со сложенной поясницей было удобно броситься вправо, подвесной защитой левым

кулаком Го отбил ладонь Лю, Лю оказался сзади Го. В тунбэйцюань есть метод перемещения «внезапное непрерывное срезание», позволяющий непрерывно атаковать вперед, выполняя заднескрестные шаги один за другим и не давая возможности защититься, можно одновременно бить и вперед, и назад. Го Цзяньвэй развернулся, повернул поясницу и ударил, бросившись влево. Этот бросок влево как раз ударил Лю Гуанкуя по правым ребрам. Послышался звук «ао», и Лю упал, отлетев на чжан. Цвет лица Лю Гуанкуя сменился с желтого на белый, и он сплюнул кровь. Началась вторая схватка, и только были видны удары Го Цзяньвэя, подобные хлещущему с крыши потоку воды, его тело, быстрое как молния, его приемы, подобные ураганному ветру с ливнем, и его силу, от которой трудно оградиться. Лю Гуанкуй, вынудив Го Цзяньвэя на этот бросок, сам получил внутреннюю травму. Распрошавшись с надеждой одолеть атаку Го и победить его, он лишь уклонялся и убегал. Один преследует, другой бежит — какая сила в контрударе? Поэтому сигнал судейской флейты объявил, что Го Цзяньвэй — победитель.

Потерпев поражение и горя от стыда, Лю Гуанкуй быстро схватил свой чемодан, сел на рикшу и покинул Институт гошу.

Го Цзяньвэй впервые проявил себя — и его имя загремело! Вскоре в Нанкине состоялись Всекитайские лэйти. На них было деление по весовым категориям. Два ученика Го Чаншэна — Гао Юйцин и Го Цзяньвэй — оказались в одной весовой категории. Правила гласили: более легкий может участвовать в соревнованиях в более тяжелой весовой категории, но более тяжелый в более легкой — нет. Чтобы соревноваться из его же школы могли занять побольше первых мест, Го Цзяньвэй перешел в более тяжелую категорию, а старший ученик Гао Юйцин остался в прежней. Это показывает уверенность Го Цзяньвэя в себе. В саньда Го Цзяньвэй, силой равный толпе героев, завоевал титул чемпиона. В поединках на длинном оружии он выиграл в финале на больших копьях у Лю Цзэнфу, ставшего вторым. Лю унаследовал от предков искусство действий шестом, был известен на весь

Китай, владел искусством «шест бьет кончик благовонной свечи».

На помосте все одевали защитные приспособления и шлемы, в руках держали гимнастические палки, имитирующие длинное оружие. Вначале Го открылся слева, ожидая атаки Лю. Лю кольнул левую ногу Го, тогда Го, используя прием из мяодао «срезать шест и приклеиться к шесту», шагнул вперед и косо отбил шест Лю. Лю, увидав прием, выдернул шест и вновь кольнул Го в правое колено. Го тут же шагнул вправо и используя встречный толчковый укол из мяодао отбил шест Лю. Затем, переменившись в лице, использовал прием «старик рубит дрова» из фэнмогунь, хлестнув Лю по шее так, что тот упал как подкошенный. На шее Лю сзади, в месте удара, образовалась большая фиолетовая шишка в три пальца высотой. Лю уже не мог продолжать бой, и Го Цзяньвэй объявили победителем. Так на этих состязаниях Го Цзяньвэй стал чемпионом и по саньда, и по длинному оружию. В качестве поощрения ректор Центрального инстимтута гошу Чжан Чжицзян вручил Го Цзяньвэю *меч драконового источника*. Этот драгоценный меч и сегодня хранится в семье потомков Го Цзяньвэя. На мече золотом инкрустированы надписи: на лицевой стороне — «В память о победе на государственных испытаниях», на обратной — «Вручил Чжан Чжицзян, ректор Центрального института гошу».

Гао Юйцин также стал чемпионом по саньда в своей весовой категории. Таким образом два ученика Го Чаншэна на этих всекитайских состязаниях заняли три первых места. «Большая общественная газета» и «Нанкинская ежедневная газета» поместили об этом репортажи.

В 1937 году началась антияпонская война. Го Цзяньвэй последовал за институтом в Чунцин, затем от Центрального института гошу он был прикомандирован к Чунцинскому полицейскому училищу на должность майора-инструктора ушу. В том же году по рекомендации господина Чжан Чжицзяна он поступил в Военную академию Вампу<sup>1</sup>. По окончании был распределен в 30-ю армию гоминьдана на должность

<sup>1</sup> В Гуанчжоу; готовила офицерские кадры для армии гоминьдана.

командира батальона, затем был повышен до заместителя командира полка. В 1948 году добровольно сдался вместе с армией командованию НОАК и был распределен учиться в Центральный институт государственного строительства. По окончании был распределен в округ Юннань провинции Хэбэй на должность учителя культуры.

В 1945 году, вернувшись в Цанчжоу после победы над японцами, прежде чем навестить старую мать он отправился к наставнику Го Чаншэну. Со слезами на глазах смотрел он на учителя, не в силах расстаться. Вот образец почитания учителя!

Го Цзяньвэй тренировался несколько десятков лет как один день, каждый день начинал заниматься, слышав птичий гомон, и ни дождь, ни ветер ему не были помехой. После Освобождения он много раз выступал на всекитайских и провинциальных спортивных праздниках. На проходивших в городе Цанчжоу лэйтиай его ученики занимали первые-вторые места.

Го Цзяньвэй покинул мир после болезни 1 ноября 1987 года в возрасте 71 года.

## Глава 2 ХАРАКТЕР И ТЕХНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПИГУАЦЮАНЬ

Упорядоченный пигуацюань получился на основе преетствованного традиционного пигуацюань, решительно-отчаянных большой рубки и большого подвешивания, соединенных с непрерывными быстрыми шагами из двадцатичетырехформенного тунбэя. В его приемах поднимание и опускание, сверление и укрывание, выпрямление и убиение, нащупывание и зондирование, ливень раскрытий и закрытий, извилистое змеиное движение — словно большая река несет свои воды, вздымается и опадает, стремительная, как ураган.

*Егоособенности таковы:* • (1) живость, (2) скорость, (3) многоизменчивость, (4) сила глубокая и длинная. Это и имеется в виду, когда говорят «цюань сылюйсин, янь сы дянь, яо сы шэсин, цзу сы цзуань»<sup>1</sup>. Это — описание образа движений стиля.

Особенности ударов таковы: «Бу чжао бу цзя, чжи да ися, фангла чжаоцзя, би да шуся»<sup>2</sup>, «Гуньлунь саньда чжанпин пигуа»<sup>3</sup>. Знатоки говорят: «Цяньтан цзяцзы, ваньтан цюань; чулай иши дабувань»<sup>4</sup>. Требуется: «Цзичжун мубяо пай сяошэн, дадаолубяо иши шаншэн»<sup>5</sup>.

<sup>1</sup> Кулаки — метеоры, глаза — молнии, поясница — змеится, ноги — буравы».

<sup>2</sup> «Нет приемов и блоков — противник сделает лишь один удар; а сделал прием или подпорку — обязательно будет несколько ударов».

<sup>3</sup> «Накатывающееся саньда опирается на пигуа».

<sup>4</sup> «На тысячу подпорок — десять тысяч ударов, сделал прием — и удар не удался».

<sup>5</sup> Стремись ударить — победа маленькая, стремись нокаутировать — вот важнейшее дело».

Каждое таолу пигуацюань, помимо вышеперечисленных общих характеристик и особенностей, еще имеет свои особенности и приоритеты. Например, для куайтао пигуацюань<sup>1</sup>, с его подниманиями, опусканиями, сверлениями и укрываниями, приоритетным является иероглиф «куай»<sup>2</sup>; для маньтао пигуацюань с его грохочущим опрокидыванием быка и катящимися рубкой и нависанием приоритетным является иероглиф «ми»<sup>3</sup>; для цинлунцюань с его выходящим из воды молодым драконом, пронзающим длинную радугу, приоритетным является иероглиф «чан»<sup>4</sup>; для гуацюань с его быстрыми перемещениями и высокими прыжками, подобными сверканию молний, приоритетным является иероглиф «цзе»<sup>5</sup>; для паочуй<sup>6</sup> с его бесхитростной прямоотой и прочной силой приоритетным является иероглиф «цзянь»<sup>7</sup>.

У давно тренирующего пигуацюань тело все в мышцах, но внешне этого не заметно, мышцы упорядочены, тело крепкое и красивое. Обычно при действиях кулаками избегают жесткого сгибания рук, жестко согнешь — сила примитивная (медленная и неискusstvenная). Обязательно нужно мягко и живо раскрываться. Раскрылся — можно удлинить дистанцию удара; живо — возможна многоизменчивость. А многоизменчивость — это скорость. В народе говорят: «*Лянби шэньшучанцзиюань, чужухуохэцзесыдянь*»\*. Поэтому в пигуацюань требуется, чтобы руки, а также поясница, бедра, локти, плечи, запястья — все суставы были мягкими, естественно расслабленными и не закрепощенными. Обе руки в пигуа должны иметь «бяньцзы цзин»<sup>9</sup>; плоть хоть и мягкая, но у нее очень сильный удар. «Лента плети — это поясница, кончик плети — руки, рукоятка — две стопы».

<sup>1</sup> «Быстрый комплекс пигуацюань».

<sup>2</sup> «Быстрый».

<sup>3</sup> «Частый».

<sup>4</sup> «Длинный».

<sup>5</sup> «Проворный».

<sup>6</sup> «Пушечный удар».

<sup>7</sup> «Крепкий».

<sup>8</sup> «Руки распрямляются-раскрываются, увеличивая дистанцию удара, уходят и входят живо, соединяясь, быстрые, как молнии».

<sup>9</sup> «Силу плети».

Поясница — ось человеческого тела, сила кулаков должна исходить из поясницы. Поясница ведет движения четырех конечностей. Поясница двинулась — выброс силы большой, сила наполненная. Движения четырех конечностей ведутся поясницей, когда говорят «извилистое змеиное движение», то это и есть внешний образ выброса силы из поясницы. Нужно стремиться к тому, чтобы сила изливалась из поясницы не оставляя следов, сила всего тела была неразрывна, то есть сила всего тела втекала бы в кисти и стопы; нужно иметь целостное ощущение тела, именно эта мысль заключена в высказывании «в подъеме руки — сила всего тела».

**ЗАКОНЫ ДЕЙСТВИЙ КОРПУСА:** нужно прикрыть грудь и сделать спину как у улитки, извилисто змеиться, прямой выход и боковой вход, смена вращения ловкая.

**ЗАКОНЫ НОГ:** пигуа вобрал в себя прогрессивные методы перемещений из двадцатичетырехформенного тунбэя — «внезапное непрерывное обвивание»: шагнул вперед — сразу же подтяни другую ногу, подтянул — шагай вперед, непрерывно делая выбросы и описывая петлю за петлей, что усиливает непрерывность ударов, стоит только войти в контакт — и защита противника не имеет успеха. Как и в тунбэйцюань, в пигуацюань есть требование «*шоу сы ляншаньмэнь, цюаньпин туй да жэнь*»<sup>1</sup>. В конкретных требованиях к методам действий ногами это выражается так: (1) использовать ноги непосредственно для нанесения по противнику ударов классов *ти*<sup>2</sup>, *дэн*<sup>3</sup>, *цай*<sup>4</sup>, *чуай*<sup>5</sup>, *дин*<sup>6</sup>, (2) перемещения полностью основаны на скорости, наступление и отступление быстро уклоняющиеся, проворные и ловкие, выгодные для применения приемов и нанесения поражения противнику.

<sup>1</sup> «Руки подобны двум створкам дверей, полностью опираются на ноги и бьют».

<sup>2</sup> Стопа загнута крюком, нога идет полностью прямая.

<sup>3</sup> Толчковый удар ногой вперед.

<sup>4</sup> Наступать.

<sup>5</sup> Толчковый удар ногой вбок.

<sup>6</sup> Укол коленом.

**ПИГУАЦЮАНЬ** знает толк в приемах. В методах приемов выделяют два аспекта — внутренний смысл и внешнюю форму. Внешняя форма — корень приема, внутренний смысл — основа метода. Поэтому при тренировке кулачного искусства обязательно необходимо: изучая приемы — понять его метод; тренируя форму, обязательно уяснить смысл. Секреты пигуацюань по урегулированию приемов и урегулированию ци выражаются 16 иероглифами, еще называемых «шестнадцатииероглифным секретом»: обе руки вытянуты как ветки, рука округлена в локте и запястье; поворачиваясь вокруг своей оси, поясница движется вместе с бедрами; осесть плечами и опустить ци вниз.

**ОБЕ РУКИ ВЫТЯНУТЫ КАК ВЕТКИ:** это позволяет обеим рукам разом пронизывать, что удобно для реализации силы, порождаемой поворотом поясницы. Кроме того, это позволяет развернуть руки в длину, увеличивая дистанцию удара.

**РУКА ОКРУГЛЕНА В ЛОКТЕ И ЗАПЯСТЬЕ:** у человека ЦИ И кровь — основное, цзин и сила — возможное; вся эта четверка — ци, кровь, цзин и сила имеет определенные внутренние взаимосвязи. Поговорка гласит: цзин не отделяется от крови, сила не отделяется от ци. Это правило означает, что кровь вырашивает цзин, а ци помогает силе. Если у человека ци слабая, то и силы мало, кровь плохая — цзин безжизненная и труднооживляемая. В пигуацюань движение начинается — и тут же пронизывается ци всего тела, оживляется кровь во всем теле. Поэтому в этом стиле мощный взрывной выброс силы. Если руки совершают колесообразное движение, то все тело — от пальцев до головы — должно нормально снабжаться кровью, поэтому и требуется округлить руку в запястье и локте, чтобы кровь могла быстро циркулировать по телу.

**ПОВОРАЧИВАЯСЬ ВОКРУГ СВОЕЙ ОСИ ПОЯСНИЦА ДВИЖЕТСЯ ВМЕСТЕ С БЕДРАМИ:** поясница — ось вращательных движения тела. Если поясница живая и быстрая, то можно в очень большой степени усилить взрывной выброс силы.

Поясница — разделитель твердого и мягкого, наклоны и повороты в пояснице должны быть быстрыми и ловкими, кроме того, сила поясницы в оседании и упрочнении. Если поясница не опущена, то ци, естественно, всплывает вверх, а если ци всплывает вверх, то непременно скопится в груди и не сможет войти в даньтянь, в результате корпус непременно начнет колебаться, тело будет закупоренным и неловким, ноги не смогут стоять устойчиво. Руки начинают двигаться — и швыряют тело из стороны в сторону. Поэтому во всех движениях пигуа, поворачиваясь вокруг своей оси, поясница движется вместе с бедрами, то есть «повернуться на носке — выставить пятку».

**ОСЕСТЬ ПЛЕЧАМИ И ОПУСТИТЬ ЦИ ВНИЗ:** «осесть плечами» означает расслабить плечи и естественно свесить руки. Только имея осевшие плечи и можно погрузить ци в даньтянь. «Опустить ци вниз» означает, что вдыхаемое ци опускается до низа живота, что и называется «погрузить ци в даньтянь». Но следует обратить внимание: опускание плеч не есть давление плечами, давление плечами — это ловкое движение. При оседании плечами в подмышечных впадинах нужно оставить немного пустоты, не стесняя подвижности плечевых суставов. Нужно избегать вздымать плечи, втягивать голову или помещать плечи на разной высоте.

**ВТЯНУТЬ ЖИВОТ И ПОДОБРАТЬ ЯГОДИЦЫ:** прямизна положения ягодиц оказывает определенное внимание на подвижность поясничных позвонков и стабильность нижних конечностей. Цель втягивания живота и подбирания ягодиц в том, чтобы мышцами ягодиц и поясницы обхватить тазовые кости, а еще лучше — добиться ощущения приподнимания ягодичными мышцами низа живота. Так можно увеличить силу рубки руками вниз и подвешного движения вверх.

**ПОВЕРНУТЬСЯ НА НОСКЕ - ВЫСТАВИТЬ ПЯТКУ:** это еще одно техническое требование пигуацюань. Стоя на ногах нужно равномерно распределять усилие вперед и назад, вле-

во и вправо. Пятка «наполнена», пальцы ноги с силой «вцепились» в землю, центр стопы приподнят, нога чуть согнута в колене. В этом — секрет устойчивости. Основной смысл правила «повернуться на носке — выставить пятку» в том, чтобы полностью реализовать силу спины и поясницы, увеличивая взрывной выброс силы в ударе.

**ПОЯСНИЦА - ЖЕРНОВ, НОГА - БУРАВ:** мы все знаем, что равновесие тела и качество движений ногами сильно зависят от остальных частей тела. Поэтому и говорят: «Корень — в стопах, движущая сила — в ногах, главный распорядитель — в пояснице, выброс — в руках, форма — в кистях и пальцах». Противоборство ударов, быстрые проходы с приемами, наступление, отступление, повороты, смена

- сторон — все зависит от ног и шагов. Поэтому и требуют: «ноги должны подниматься и опускаться легко и ловко, естественно, устойчиво».

**СОМКНУТЬ ЗУБЫ, ОБЛИЗНУТЬ НЁБО:** при тренировке пигуацюань требуется: «рот открыт и не открыт, закрыт и не закрыт». Мышцы рта естественно расслаблены. Обычно вдыхают через нос, а выдыхают через рот, при вдохе язык касается верхнего нёба. Когда слюны много, ее нужно своевременно сглатывать. Если так работать долго, то появится ощущение потока слюны. Это один из основных методов внутренней тренировки пяти первоэлементов в пигуацюань. С помощью долгой тренировки можно улучшить аппетит, укрепить тело и накопить ци, скопить цзинь, чтобы получить шэнь, укрепить тело и наполнить его шэнь, укрепить внутренние органы — желудок, легкие, селезенку, почки.

**ТРЕБОВАНИЯ К ГЛАЗАМ:** в пигуацюань говорят: «и — янь, эр — дань, сань — да, цзишукуай юй мань»<sup>1</sup>. Отсюда видна важность глаз. Древние говорили: «глаза — авангард, мозг —

главнокомандующий, руки и ноги — начальники пяти лагерей и четырех караулов». Нужно наблюдать спереди и сзади, оглядываться влево и вправо, наблюдая издали видеть атаку, следовать форме и следовать ситуации. Следовать выходам, входам, изменениям и поворотам оружия-кулаков, выпрямлениям, сокращениям, подъемам и опусканиям тела, наступлениям, отступлениям, стремлениям и убеганиям шагов; движение достигает, руки достигают, ноги достигают — а глаза достигают первыми — только так и можно стать мастером верхнего и нижнего, внутреннего и внешнего, достичь полной скоординированности.

<sup>1</sup> «Во-первых — глянй, во-вторых, — наберись смелости, в-третьих — бей, вот откуда идет быстрота и медленность техники».

# Глава 3 БАЗОВЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ ПИГУАЦЮАНЬ

## ПОРЯДОК И МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ

Приступая к тренировкам пигуацюань, непременно нужно обращать серьезное внимание на тренировку цзибэньгун, тренируя цзибэньгун, непременно нужно освоить методы вхождения во врата; серьезные знания и углубленная тренировка — только так и можно «укрепить корень глубоко и прямо», повысить мастерство.

Желая освоить методы вхождения во врата следует узнать их технические особенности и требования к порядку тренировок. Разберем теперь технические особенности пигуацюань. Особенности техники рук: обе руки вытянуты как ветки, рука округлена в локте и запястье, большая рубка и большое подвешивание, удлиненная дистанция удара. Особенности техники корпуса и нижних конечностей: сжать спереди и завернуть сзади, поворачиваться влево и вправо вокруг вертикальной оси, поворачиваясь вокруг своей оси поясница движется вместе с бедрами, сомкнуть колени и сверлить ногами. В целостном движении должно проявляться:

«Большое раскрытие и большое смыкание, смыкаешь — словно прячешь пушку, съежиться телом и спрятать голову, раскрываешься — словно стреляешь из пушки, верх и низ разворачиваются-взрываются». Технические особенности перемещения силы: закрываешься — собираешь, раскрываешься — выбрасываешь, образ действий яростный — сила мягкая, в мягкости скрывается твердость, что называется «применять силу легко и расслабленно, а внутри таить желе-

зо и камень». Сутью таких методов ведения боя являются скоростная яростная атака, непрерывная серия выстреливающих движений, война на уничтожение, то есть «не надо приемов, не надо подпираний, надо только ударить разок; а сделал прием или подпорку — обязательно будет несколько ударов». Порядок тренировки таков: «чжэн»<sup>1</sup>, шунь<sup>2</sup>, хэ<sup>3</sup>, хуо<sup>4</sup>, куай<sup>5</sup>, ли<sup>6</sup>, цзюэ<sup>7</sup>. То есть, вначале требуют правильность форм, после правильности — следование цзин, после следования — живость, цельность, скорость, в скорости ищут силу, есть сила — требуют искусности. Есть правильность форм и своевременность приемов, чувствуется сила — можно идти дальше и требовать искусности рук и непревзойденности приемов. Начинающему нужно не тяготеть к высокому и стремиться к далекому, желая немедленных результатов, а помимо тренировки некоторого количества общефизических упражнений еще следует отобрать ряд упражнений, отражающих взрывную особенность пигуацюань, и строго соблюдая требования в соответствии с вышеприведенным порядком прочно и постепенно натренировывать их.

Многолетний опыт тренировочной и преподавательской работы говорит, что начинающему в период «вхождения во врата» следует вначале овладеть четырьмя аспектами уверенной тренировки, а именно: (1) живостью плеч и рук, (2) живостью корпуса и поясницы, (3) живостью шагов, (4) комплексностью движения центра тяжести. Одновременно в соответствии с тренировочными требованиями следует овладеть четырьмя шагами работы с движениями — *чжэн*, *шунь*, *хуо* и *хэ*. То есть когда при каждой тренировке одного движения непременно требуется точность формы и правильность метода — это первый шаг работы, но его невозможно четко отделить от остальных трех — *шунь*, *хуо* и *хэ*, они помогают друг другу и переходят друг в друга. Поэтому нужно, чтобы на

<sup>1</sup> Правильный.

<sup>2</sup> Вдоль.

<sup>3</sup> Гармония.

<sup>4</sup> Живой.

<sup>5</sup> Быстрый.

<sup>6</sup> Сила.

<sup>7</sup> Непревзойденный.



базе правильности движений конечности и тело шли в нужном порядке, суставы были подвижными, сила шла вдоль и достигала, верх и низ были полностью скоординированы. Помимо этого еще следует знать, что из-за специфики пигуацюань на начальном этапе важнейшей целью является тренировка мягкости (связанной с живостью и эластичностью мышц). Если имеешь мягкость, то «легко *чжэн*, легко *шунь*, легко и хэ»; поэтому в древности говорили: «мягкий — и в приемах раскрытие и закрытие сменяются легко, жесткий — и в приемах открытие и закрытие сменяются с трудом»; кроме того, когда говорят, что профессионалы «могут тренировкой удлинить мышцы на цунь, но опасаются тренировками сделать мясо толще даже на фэнь», то имеют в виду именно этот принцип. Поэтому начинающему нужно много тренировать «мягкость».

В итоге при тренировке «вхождения во врата» пигуацюань выполнение четырехшагового требования — достижение движениями *чжэн*, *шунь*, *хуо* и хэ — позволяет заложить прочный фундамент стиля.

Помимо этого все знают, что «две руки пигуа — это большое раскрытие и большое смыкание, удлинение дистанции удара, мягкая реальность хлестания плетью». Это означает такую особенность тренировки рубки в пигуацюань, как внезапный выброс рук. Фирменным знаком этого стиля является «длинные кончики» (чем прямее руки, тем дальше их можно вытянуть), поэтому профессионалы этот принцип объясняют так: «на тренировках стараются вытянуть мышцы на цунь, опасаясь при этом сделать мясо толще хотя бы на фэнь». Если хочешь добиться «длинных кончиков, длинных рук, дальнего удара», то ключ — в «живых плечах». В кулачных техниках эта «плечевая живость» имеет множество форм воплощения. Формы воплощения поясничной живости и живость шагов гораздо сконцентрированнее. Поэтому авторы приводят большее количество методов развития живости плеч и меньшее — специальных методов тренировки поясницы и шагов.

В процессе тренировки нужно еще раз уяснить ее цель и отобрать средства, ведущие к достижению этой цели. Только

таким способом можно добиться хорошего эффекта от тренировки. Скорее всего вы не можете каждый день тренироваться долгое время, поэтому тренировка «от головы до хвоста» невозможна. Перед каждой тренировкой в начале следует на основе имеющегося для тренировки времени и наиболее важных вопросов набросать краткий тренировочный план, то есть выбрать несколько упражнений, установить для них порядок, число повторений, интенсивность и величину тренировочной нагрузки, а также быстроту тренировочной скорости. Кроме того, при тренировке каждого из этих движений следует обдумать их «важные пункты», изо всех сил стремясь, чтобы тренируемое движение совпадало с идеальным.

И еще, если вы не можете чувствовать правильность движения, то следует попросить понаблюдать за ним другого человека, или использовать для контроля правильности движения ограничивающий предмет. К примеру, проводя тренировку «черный дракон сворачивается и бьет» лицом к стене (стопы близко к стене) можно проверить, описывают ли руки вертикальный круг. Нужно обдумывать построение тренировки, уяснять её цели, стремясь к максимальному эффекту от каждого занятия.

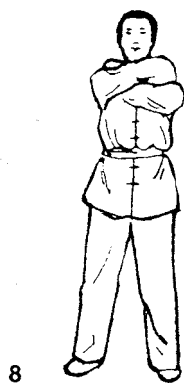
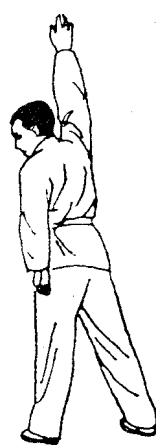
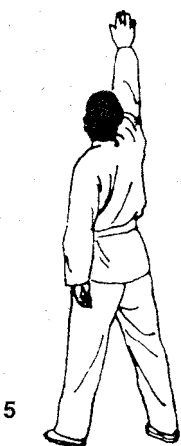
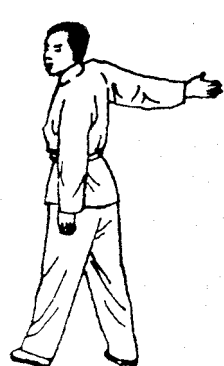
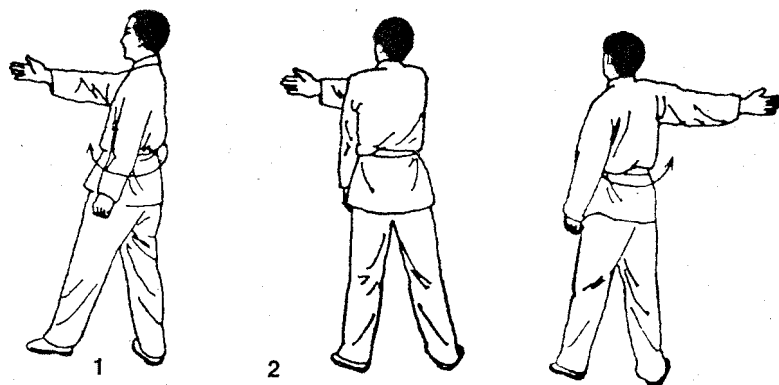
## СОДЕРЖАНИЕ БАЗОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

### ЖИВОСТЬ ПЛЕЧ

#### Статические тренировочные методы

##### 1. ДАВИТЬ НА ПЛЕЧО ИЗНУТРИ

*Методика:* встать лицом к стене на расстоянии полушага, ноги естественно расставить, повернув кисть правой (или левой) руки тыльной (или внутренней) стороной к стене, положить прямую руку горизонтально на стену. Затем, пово-



рачивая корпус вправо, левым (или правым) плечом давить в направлении стены (рис. 1, 2).

*Примечание:* в данной книге траектории движения левой руки и левой ноги нарисованы пунктиром, правой руки и правой ноги — сплошной линией).

*Требования:* рука горизонтальна и расслаблена, при давлении корпусом вперед сила возрастает постепенно, позволяя груди постепенно сойтись с рукой.

## 2. ОБРАТНОЕ ДАВЛЕНИЕ НА ПЛЕЧО

*Методика:* (с правой стороны в качестве примера). Правая нога впереди, стопы параллельны стене, ноги на ширине плеч, расстояние до стены — полшага. Правую руку выпрямить вправо-назад, ладонь приложить к стене. Затем с нужной силой поворачивать корпус влево, вытягивая тем самым руку (рис. 3, 4).

*Требования:* рука горизонтально и расслаблена, при поворачивании корпуса и обратном давлении на плечо нужно распрямить бок и выпрямить поясницу, скручивающая сила возрастает постепенно, со временем позволяя добиться величины угла между спиной и рукой в 90 градусов или еще меньше.

## 3. ДАВИТЬ НА ПЛЕЧО ВЕРТИКАЛЬНО

*Методика:* встать как в «давить на плечо изнутри», только чуть дальше от стены, правую (левую) руку поднять вертикально вверх, ладонь опереть о стену. Затем давить корпусом в направлении стены (рис. 5, 6).

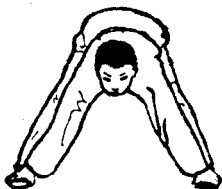
*Требования:* рука прямая и вертикальная, плечо расслаблено, давить корпусом, рука сохраняет вертикальность, сила давления возрастает постепенно, со временем давая возможность коснуться стены подмышкой и ребрами.



10



11



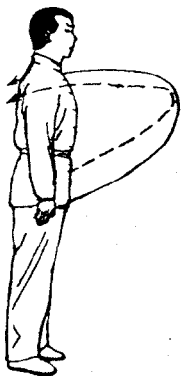
12



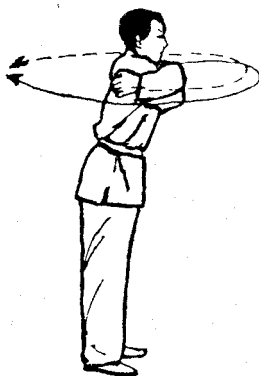
13



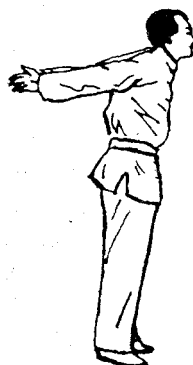
14



15



16



17

#### 4. «ЗАСТЕГНУТЬ» ПЛЕЧО

**Методика:** ноги на ширине плеч, правая рука горизонтально поднята перед грудью, кончик локтя обращен наружу. Левая рука сгибается в локте и зажимает правую руку в районе локтя, с силой затягивая руку внутрь (рис. 7).

**Требования:** зажимаемая правая рука не должна напрягаться, она должна быть горизонтальной, по мере затягивания зажимающая сила постепенно возрастает, позволяя плечу опереться на грудь.

#### 5. «УВЯЗАТЬ» ПЛЕЧИ

**Методика:** естественно встать или сесть, руки скрестить на груди и обхватить ими себя, давя кистями на внутренние края разноименных лопаток, затем руки делают переползания вверх и вниз, вперед и назад (рис. 8,9).

**Требования:** расслаблены все суставы рук — плечи, локти, запястья — и лишь пальцы с силой давят внутрь, во время переползаний грудная клетка разворачивается и сжимается, следуя дыханию.

#### 6. ТЯНУТЬ ПЛЕЧО ЗА ГОЛОВУ

**Методика:** стоя или сидя, одну руку поднять вверх и согнуть в локте так, чтобы кисть оказалась за головой, другой рукой взять ее за запястье и тянуть вниз (рис. 10, 11).

**Требования:** рука, которую тянут, должна быть расслабленной, сила тяги возрастает постепенно.

#### 7. ДАВЛЕНИЕ ПЛЕЧАМИ В ПОЗИЦИИ ПУБУ

**Методика:** расставить ноги в стороны (на расстояние трех с половиной длин стопы), наклониться вперед и взяться руками сверху за стопы. Затем полностью присесть на правой (левой) ноге, левая нога выпрямляется горизонтально, при-

падая к земле и образуя тем самым пубу. Корпусом изо всех сил давить вперед, стараясь положить левое (правое) плечо на землю, а голову при этом поворачивая вправо. Можно тренировать попеременно на обе стороны, можно многократно выполнять давление на каждую сторону, а можно зафиксироваться на одной ноге на определенное время, и потом пересесть на другую ногу (рис. 12, 13, 14).

**Требования:** подошвы не отрываются от земли, выставленная нога должна быть полностью выпрямлена, при наклоне корпуса вперед нужно распрямить поясницу и поднять голову, рука должна быть вытянута прямо, плечо должно быть расслабленно, сила не должна прилагаться рывками.

## Динамические тренировочные методы

### 1. ОБХВАТИТЬ СПЕРЕДИ И ХЛЕСТНУТЬ СЗАДИ

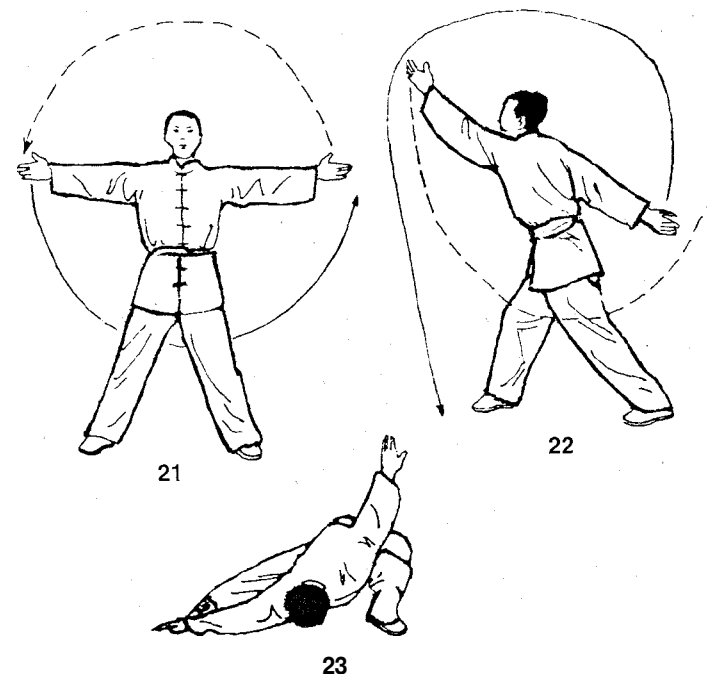
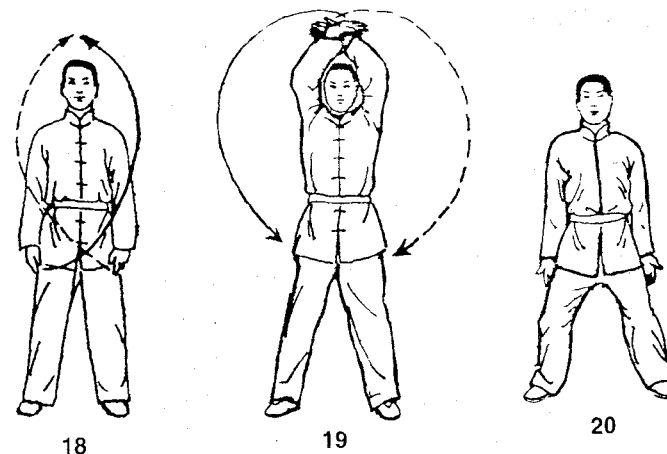
**Позиция готовности:** ноги на ширине плеч (рис. 15).

**Методика движения:** руки поднимаются в стороны до уровня плеч и одновременно обхватывают корпус спереди, руки перекрещиваются, кисти ударяют по краям лопаток (рис. 16).

Не останавливаясь, руки отражаются и идут обратно по горизонтальной траектории, изо всех сил стремясь соудариться за спиной (рис. 17).

При тренировке можно многократно одной связкой выполнять движение, изображенное на рис. 16, 17.

**Требования:** тело естественно расслаблено, руки еще более расслаблены, при махе назад руки должны идти горизонтально, на начальном этапе тренировок нельзя прилагать слишком много силы, овладев вариантом с расслабленными мышцами, можно во время возвращения растягивать плечевой пояс, позволяя тыльным сторонам кистей соудариться сзади.



## 2. РУБИТЬ РУКАМИ В СТОРОНЫ

**Позиция готовности:** ноги естественно расставлены (рис. 18).

**Методика движения:** руки проходят перед животом, скрещиваясь, и поднимаются над головой (какая рука в момент скрещивания находится впереди — значения не имеет (рис. 19). Руки одновременно рубят с обеих сторон вниз до наружной стороны бедер, поворачиваясь вокруг своей оси наружу (рис. 20).

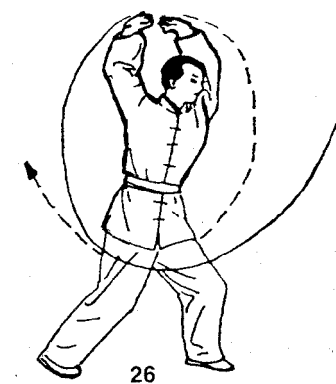
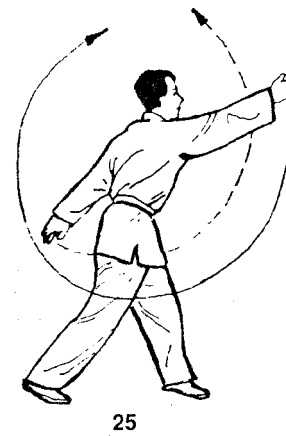
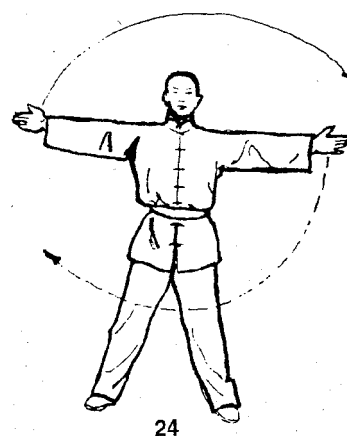
**Требования:** при движении руками плечи должны быть расслабленными, при рубке вниз руки должны быть прямыми и вращаться наружу, одновременно центр тяжести идет вниз, поясница должна быть вертикальной, плечи немного раскрываются назад, усиливая величину тяги плечевым поясом.

## 3. ЧЕРНЫЙ ДРАКОН СВОРАЧИВАЕТСЯ И БЬЕТ

**Позиция готовности:** ноги естественно расставлены, руки подняты в стороны до горизонтали (рис. 21).

**Методика движения:** корпус поворачивается вправо, центр тяжести смещается, стопы следуют вращению, одновременно левая рука описывает дугу вверх над головой и вправо, правая рука описывает дугу вниз рядом с бедром влево (рис. 22); центр тяжести оседает назад, полностью присесть на левой ноге, правая нога распрямляется, образуя пубу, одновременно корпус наклоняется вперед, под воздействием этих движений левая рука идет вниз, влево, и поднимается вверх, прямая правая рука бьет по земле (рис. 23).

**Требования:** при повороте корпуса руки описывают вертикальный круг. При ударе по земле в первую очередь нужно опустить центр тяжести, кроме того нужно плечами вести руки. На начальном этапе тренировок, пока плечи еще не могут доставать до земли, нельзя резко хлопать ладонью по земле, чтобы не повредить локтевой сустав. На первых порах можно направлять кончик локтя вниз и немного сгибать руку,



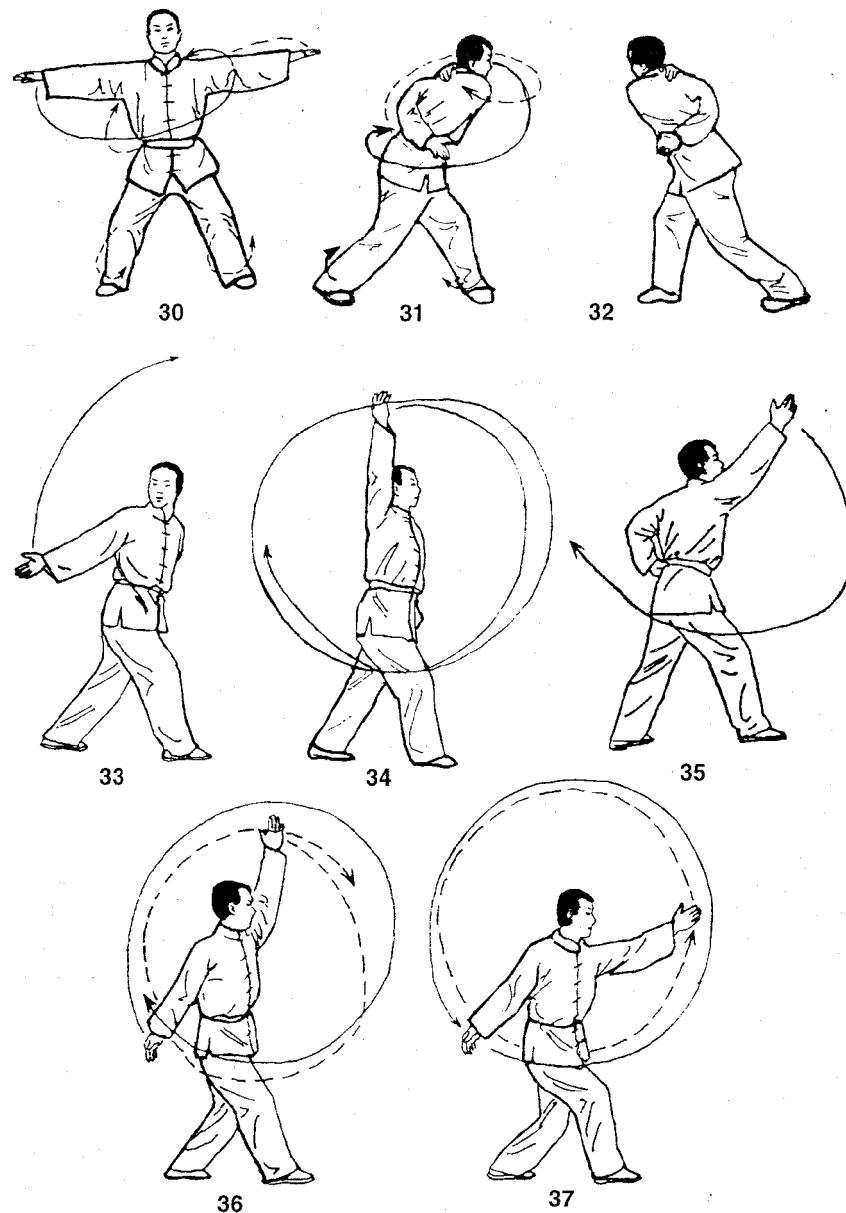
а по мере растяжки плечевого пояса постепенно распрямлять руку и поворачивать кончик локтя вверх. При ударе нужно поворачивать голову в противоположную сторону, облегчая доставание плечом до земли.

#### 4. КОЛЕСООБРАЗНЫЙ ПЕРЕВОРОТ И ВЗМАХИВАНИЕ РУКАМИ

**Позиция готовности:** ноги естественно расставлены, руки подняты в стороны до горизонтали (рис. 24).

**Методика движения:** корпус поворачивается влево, центр тяжести смещается влево, стопы следуют вращению. Одновременно правая рука описывает дугу вверх, над головой и влево, левая рука описывает дугу вниз, мимо бедра и вправо (рис. 25). Обе руки расслабленно опускаются вниз мимо бедер, левая рука взмахивает вперед-вверх, правая рука одновременно взмахивает назад-вверх (рис. 26). Руки вновь проходят мимо бедер, опять приходя в положение, изображенное на рис. 25 (рис. 27); корпус поворачивается вправо, центр тяжести смещается вправо, стопы следуют вращению, одновременно правая рука идет по дуге вверх, над головой и вправо, описывает вертикальный круг до положения справа-сзади, левая рука идет по дуге вниз, мимо бедра и влево, и описывает вертикальный круг до положения слева-спереди (рис. 28); обе руки расслабленно опускаются вниз мимо бедер, правая рука взмахивает вперед-вверх, левая рука одновременно взмахивает назад-вверх (рис. 29).

**Требования:** колесообразное вращение руками должно описывать вертикальный круг, повороты корпуса влево и вправо должны быть скоординированными, поворот стоп должен быть живым, при колесообразном вращении и взмахи-вании оба плеча должны быть как можно более расслаблен-ны, на начальном этапе тренировок нельзя прилагать силу слишком резко, или делать взмах «коряво».



## 5. ШВЫРНУТЬ ДЛАНЬ (ОГРЕТЬ ПЛЕТКОЙ)

**Позиция готовности:** расставить ноги и полуприсесть, руки поднять в стороны до горизонтали (рис. 30).

**Методика движения:** корпус поворачивается влево, правая рука зашвыривается на левое плечо, расслабленная ладонь хлопает по плечу, левая рука зашвыривается за спину, район между большим и указательным пальцами расслабленно хлещет под правыми ребрами (рис. 31). Без остановки, используя силу отдачи, корпус поворачивается со швырнием в противоположную сторону (рис. 32); так осуществляется непрерывная тренировка.

**Требования:** стопы могут, следуя вращению корпуса, поворачиваться влево и вправо размазывающим движением; корпус поворачивается вокруг вертикальной оси, руки расслаблены; хлещущее движение подобно стеганию плетью.

## 6. КОЛЕСООБРАЗНОЕ ВРАЩЕНИЕ РУКОЙ

**Позиция готовности:** гунбу.

**Методика движения:** правая (левая) нога впереди, правая (левая) рука совершает колесообразное вращение, другая рука упирается в поясницу. Тренировать попеременно вращение вперед и назад (рис. 33, 34, 35) или вращать одновременно обеими руками, подобно спицам колеса (рис. 36, 37).

**Требования:** гунбу должна быть устойчивой, руки описывают вертикальный круг, руки вверху едва не задевают уши, внизу обмахивают бедра, плечи нужно расслабить, число оборотов надо постепенно увеличивать, скорость также должна постепенно возрастать.

## 7. КАЧАТЬ ПЛЕЧАМИ

**Позиция готовности:** ноги расставлены вперед и назад, центр тяжести смещен вперед, руки естественно свешены.

**Методика движения:** руки естественно взмахивают вперед и назад, косо поднимаясь вверх, затем руки расслаблен-

но опадают, и в подходящий момент взмывают в противоположную сторону. Так сделать несколько раз (рис. 38, 39, 40).

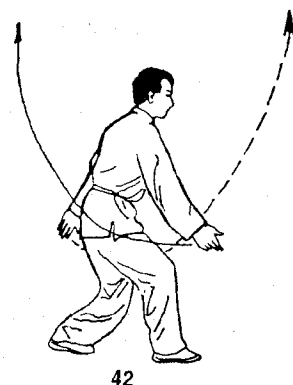
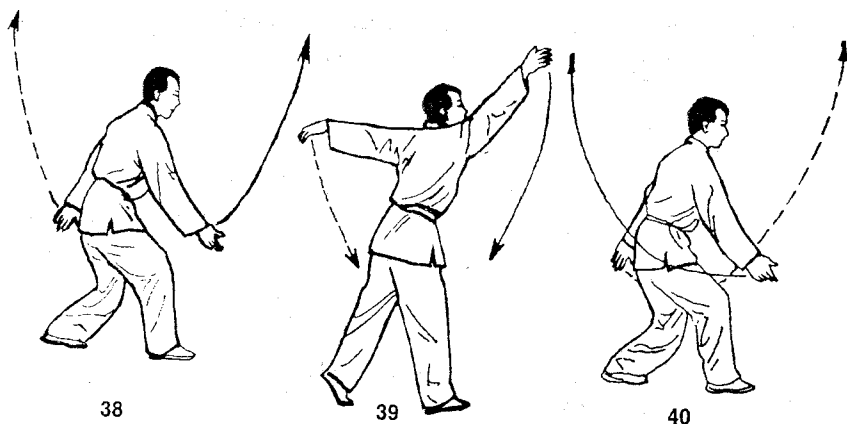
**Требования:** плечи и руки расслаблены, естественно раскачиваются, руки должны проходить вплотную к бедрам, подъемы и опускания корпуса должны быть согласованы с подъемами и опусканиями рук.

## ЖИВОСТЬ ПОЯСНИЦЫ

### 1. ГОРИЗОНТАЛЬНАЯ РУБКА ЛАДОНЬЮ НАЗАД ПОСЛЕ ПОВОРОТА ПОЯСНИЦЫ

**Позиция готовности:** ноги расставлены и чуть согнуты, корпус вертикален и чуть закручен влево, руки скрещены перед грудью, правая рука сверху, центры ладоней обращены вниз. Смотреть вправо-вперед (рис. 41).

**Методика движения:** корпус поворачивается на 180 градусов вправо, ноги следуют вращению, левая пятка отрывается от земли, колено заворачивается внутрь, одновременно приводимая этим в движение правая ладонь рубит по горизонтали вправо-назад, центр ладони обращен вниз, левая рука следуя движению и поворачиваясь вокруг своей оси внутрь, делает по дуге толчок перед грудью, центр ладони обращен наружу, Смотреть на правую руку (рис. 42). Тут же корпус поворачивается обратно, ноги возвращаются в исходное положение, правая рука самостоятельно идет обратно и перекрещивает левую руку сверху, ладони обращены центрами вниз (рис. 43). Не останавливаясь, корпус продолжает поворачиваться на 180 градусов влево, ноги следуют вращению, правая пятка приподнимается, колено заворачивается внутрь, одновременно приводимая этим в движение левая ладонь рубит по горизонтали влево-назад, центр ладони обращен вниз, правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и делает по дуге толчок перед грудью, центр ладони обращен наружу, смотреть на левую руку (рис. 44). Из этой



позиции вновь вернуться в позицию *рис. 41*. Таким образом многократно тренировать влево и вправо.

**Требования:** при вращении нужно, чтобы поясница вела плечи, плечи оседают без расхлябанности, рубящая назад рука чуть согнута. При вращении вправо (влево) кончик правой (левой) стопы завернут внутрь и плотно наступает, левая (правая) пятка приподнята, передняя часть стопы «вцепилась» в землю. Голова вытянута вверх, шея поворачивается. Взгляд следует вращению рук.

## 2. РАЗРЕЗАТЬ ЛАДОНЬЮ НАЗАД-ВНИЗ ПОСЛЕ ПОВОРОТА ПОЯСНИЦЫ

**Позиция готовности:** форма ног и корпуса идентична упражнению «горизонтальная рубка ладонью назад после поворота поясницы», руки перекрещиваются перед головой, левая рука сверху, центры ладоней обращены наружу, смотреть вперед (*рис. 45*).

**Методика движения** такая же, только «горизонтальная рубка назад» заменяется на «разрезание назад-вниз». Смотреть на разрезающую вниз руку (*рис. 46, 47, 48*). Тренировать многократно.

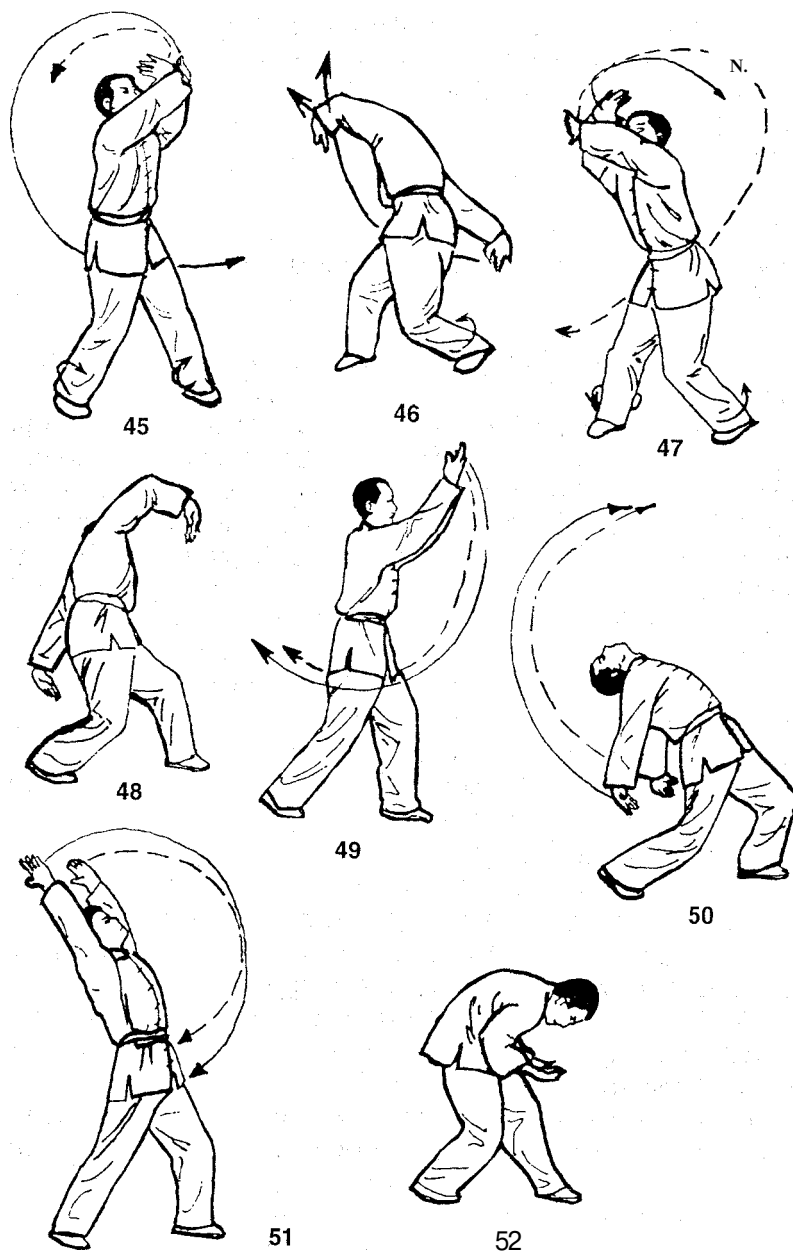
**Требования:** кроме тех же, нужно обращать внимание на небольшое отклонение корпуса назад при поворотах влево и вправо, что усиливает разрезание рукой вниз.

## 3. ФОРМА РАЗВОРАЧИВАНИЯ И СЖИМАНИЯ КОРПУСА

**Позиция готовности:** ноги расставлены вперед и назад, руки подняты вперед-вверх, центры ладоней обращены вверх (*рис. 49*).

**Методика движения:** корпус и голова отклоняются как можно дальше назад, бедра вытягиваются вперед, руки описывают дугу вниз-назад (*рис. 50*). Следуя подъему рук вверх корпус выпрямляется (*рис. 52*). Вновь вернуться в позицию *рис. 49*. Тренировать многократно.





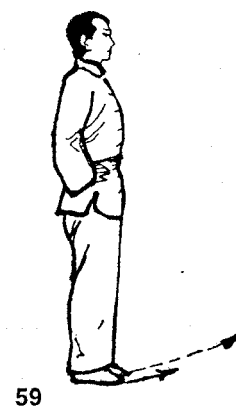
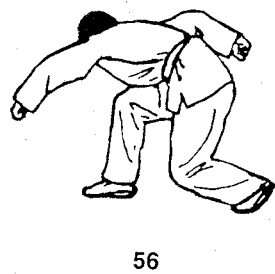
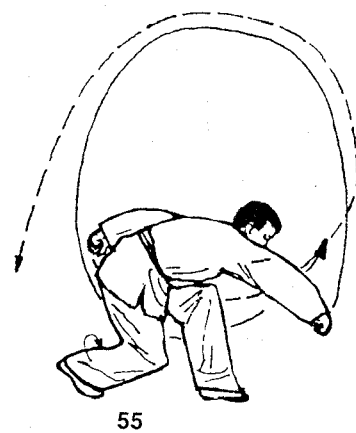
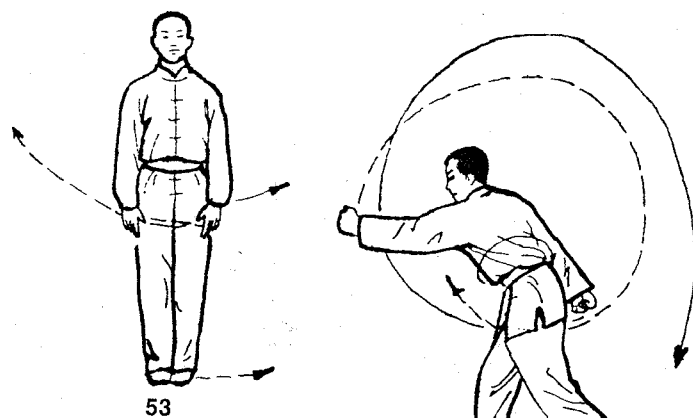
*Требования:* при разворачивании нужно изо всех сил растягиваться назад, во всем теле нет ни одного нераскрытого места. При сжимании нужно изо всех сил стараться собраться вперед-вниз, во всем теле нет ни одного несомкнутого места. Раскрытие — сжимание, амплитуду движений нужно постепенно увеличивать.

#### 4. КАЧАНИЕ ПОЯСНИЦЫ И ДАВЯЩИЕ УДАРЫ ВЛЕВО И ВПРАВО

*Позиция готовности:* ноги вместе, стоять прямо, смотреть вперед (рис. 53).

*Методика движения:* левая нога делает полшага в сторону, стопа становится на землю передней частью подошвы. Одновременно корпус поворачивается вправо, вызывая движение левого кулака, прямая рука поднимается вспарывающим движением вправо. Смотреть на левый кулак (рис. 54). Не останавливаясь, используя передние части стоп в качестве осей вращения, корпус качается-поворачивается влево, вызывая одновременное колесообразное движение кулаков влево: левый кулак оттягивается к бедру, правая рука чуть сгибается в локте, кулак обращается передней стороной вниз и наносит давящий удар перед левой стопой до высоты колена. Смотреть на правый кулак (рис. 55). Вновь используя передние части стоп в качестве оси вращения, корпус качается-поворачивается вправо, вызывая одновременное колесообразное движение кулаков вверх и вправо. Правый кулак оттягивается к бедру, левый кулак наносит давящий удар перед правой стопой до высоты колена. Смотреть на левый кулак (рис. 56). Так тренировать многократно.

*Требования:* во время качания поясницы и давящих ударов влево и вправо нужно использовать в качестве осей вращения передние части стоп, выброс силы идет из поясницы и спины, колесообразное вращение руками должно идти по кругу, сила достигает передней поверхности кулака, раскрытия и смыкания корпуса отчетливые, при качании поясницей и повороте центр тяжести стабилен.



## 1. РАЗМАЛЫВАЮЩИЙ ШАГ-ПОВОРОТ

**Позиция готовности:** ноги расставлены вперед и назад, передняя стопа завернута внутрь, задняя пятка оторвана от земли, колени завернуты внутрь, центр тяжести проецируется посередине между стопами, руки упираются в поясницу (рис. 57).

**Методика движения:** используя передние части стоп в качестве оси вращения корпус поворачивается назад на 180 градусов (рис. 58). Тренировать многократно.

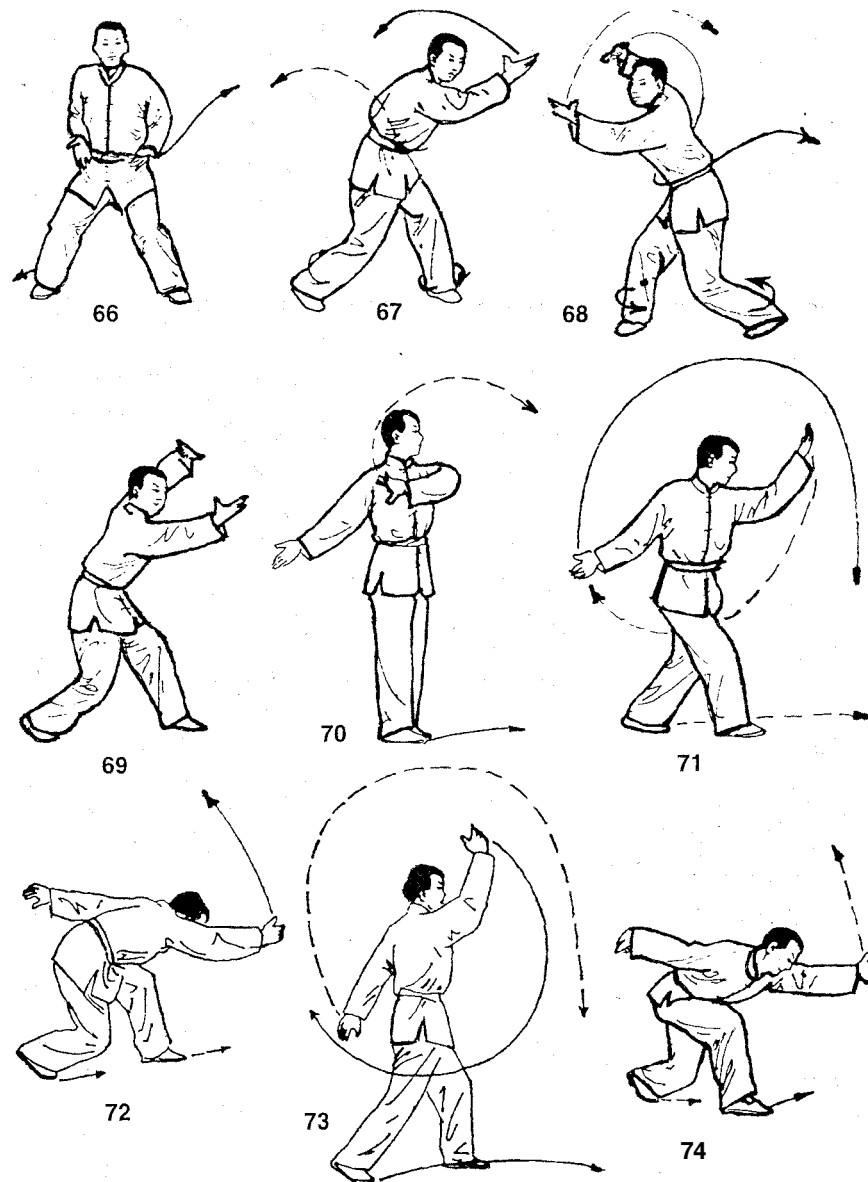
**Требования:** при повороте нужно «подвесить» макушку и держать вертикально шею, вобрать живот и подтянуть ягодицы, расслабить бедра и сжать промежность, активно заворачивать голени внутрь и размалывать ногами, верх и низ как одно целое, смотреть прямо вперед в одну точку.

## 2. НЕПРЕРЫВНЫЙ ШАГ

**Позиция готовности:** встать прямо, ноги вместе, руки упираются в поясницу, смотреть горизонтально вперед (рис. 59).

**Методика движения:** левая нога шагает влево-вперед, правая стопа тут же делает догоняющий шаг (рис. 60), левая стопа вновь следует ей, проходит вплотную к правой пятке и делает большой шаг вправо-вперед (стопа завернута внутрь), таща правую стопу, которая тут же делает догоняющий шаг (рис. 61—62). Без остановки правая стопа делает полшага вправо-вперед, левая стопа тут же делает догоняющий шаг, проходит вплотную к левой пятке и делает большой шаг влево-вперед (носок чуть завернут внутрь), таща правую стопу, которая тут же делает догоняющий шаг. Таким способом непрерывно продвигаться вперед (рис. 63, 64, 65).

**Требования:** при продвижении вперед ноги все время должны быть полусогнутыми, корпус все время чуть наклонен вперед, нужно корпусом вызывать шаги. Кроме того, ради N-образности движения нужно, чтобы бедра, колени и голени сами заворачивались внутрь, вынуждая корпус идти то влево, то вправо, достигая единства корпуса и шага.



## ВАЖНЕЙШИЕ СВЯЗКИ

### 1. ПРОНИЗЫВАНИЕ РУКАМИ НА МЕСТЕ

**Позиция готовности:** ноги расставлены, образуя мабу, корпус вертикален, руки по бокам у поясицы и чуть впереди, центры ладоней обращены вверх. Смотреть горизонтально вперед (рис. 66).

**Методика движения:** корпус поворачивается влево и чуть наклоняется вперед, правая пятка отрывается от земли, одновременно правая рука проходит перед животом и делает пронизывающее движение влево-вперед, центр ладони обращен вверх. Смотреть на правую руку (рис. 67).

Тут же повернуться вправо, ноги следуют повороту корпуса, левая пятка отрывается от земли, одновременно правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и подпирает над головой, левая рука проходит перед животом и резко выбрасывается вправо-вперед, центр ладони обращен вверх. Смотреть на левую руку (рис. 68).

Корпус вновь поворачивается влево, движение идентично описанному выше, левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и подпирает над головой; правая рука описывает полуокружность сзади и мимо поясицы делает пронизывающее движение влево-вперед, центр ладони обращен вверх. Смотреть на правую руку (рис. 69). Многократно тренировать на обе стороны.

**Требования:** втянуть живот и подобрать ягодицы, смыкать колени и буравить ногами, голова должна упираться в небо, пятки следуют пронизыванию руками, руки скоординированно вращаются вокруг своих осей внутрь, движения идут по окружностям, руки не должны полностью выпрямляться, все тело должно быть полностью скоординированно, сила достигает пальцев.

### 2. НЕПРЕРЫВНЫЙ ШАГ И РУБЯЩЕ-ЗАГРАБАСТЫВАЮЩАЯ РУКА

**Позиция готовности:** встать прямо, ноги вместе, руки естественным взмахом поднимаются вправо (можно также поднять руки взмахом в стороны). Смотреть прямо (рис. 70).

**Методика движения:** правая нога делает большой шаг вперед, корпус поворачивается вправо, одновременно левая рука идет мимо правой стороны головы вверх, вперед и рубит перед головой (рис. 71). Движение не прекращается, левая нога делает большой шаг вперед, правая нога тут же подставляется на полшага, одновременно корпус поворачивается влево и наклоняется вперед, вызывая рубящее движение прямой правой рукой сзади вверх, вперед и перед собой, рука доходит до уровня бедра, кисть загнута внутрь в лучезапястном суставе, центр ладони обращен назад. Смотреть на правую руку (рис. 72). Левая нога делает полшага вперед, правая нога тут же делает догоняющий шаг, одновременно корпус поднимается, правая рука тоже поднимается, естественно следуя подъему корпуса (рис. 73), левая нога вновь делает полшага вперед, правая нога делает большой шаг вперед, левая нога тут же делает догоняющий шаг; правая рука идет вниз и назад, левая рука идет вверх, вперед и вниз рубяще-заграбастывающим движением, кисть загнута внутрь в лучезапястном суставе, центр ладони обращен назад, рука на высоте бедра (рис. 74). Так осуществлять многократную тренировку, безостановочно продвигаясь вперед с рубяще-заграбастывающими движениями левой и правой руки.

**Требования:** руки естественно выпрямлены, естественно округлены в запястьях, осуществляя рубяще-заграбастывающее движение, руки должны идти вплотную к телу и почти касаться уха, описывая вертикальный круг, рубящее заграбастывание идет сверху вниз, в момент приложения силы корпус и рука должны стать единым целым, плечи должны управлять приложением силы, не допуская расхлябанности и взаимно координируя рубящую силу руки, запястья и ладони с давящей силой корпуса и поясицы.

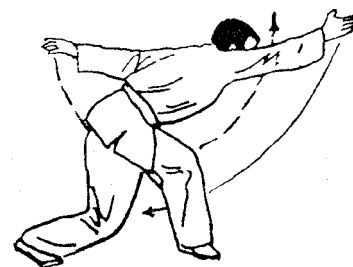
### 3. ОДИНОЧНАЯ РУБЯЩАЯ РУКА ВЛЕВО И ВПРАВО

**Позиция готовности:** ноги расставлены, руки подняты горизонтально в стороны (рис. 24).

**Методика движения:** корпус поворачивается влево и наклоняется вперед, одновременно прямая левая рука идет подвесным движением вниз до положения сзади корпуса, прямая правая рука идет вверх и вперед, руки образуют одну прямую, смотреть в сторону правой руки (рис. 75). Корпус продолжает наклоняться дальше, одновременно левая рука идет подвесным движением обратно, сгибается в локте и подтягивается к правому уху; прямая правая рука продолжает подвесное движение вниз до наружной стороны левого бедра, центры ладоней обращены наружу (рис. 76). Движение не прекращается (либо делается маленькая пауза). Используя стопы в качестве осей вращения, корпус разворачивается вправо, вызывая ударное раскрытие правой руки вверх и вправо; левая рука следуя движению, распрямляется, руки образуют одну прямую. Смотреть в направлении правой руки (рис. 77). Движение не прекращается, правая рука идет подвесным движением вниз до положения сзади корпуса, прямая левая рука рубит вверх и вперед, руки вновь образуют одну прямую (рис. 78). Движение не прекращается. Корпус продолжает давить вниз, одновременно правая рука идет подвесным движением обратно, сгибается в локте и подтягивается к левому уху; левая рука рубит вниз до наружной стороны левого бедра, центры ладоней обращены наружу (рис. 79).

Вновь развернуть корпус, используя стопы в качестве осей вращения, и сделать рубящее движение, и так осуществлять многократную тренировку.

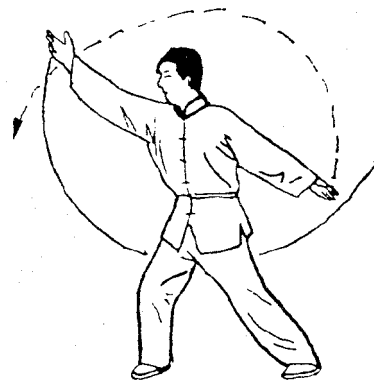
**Требования:** при выполнении движения нужно, чтобы поясница поворачивалась одновременно с бедрами, выброс силы шел из спины и поясницы, сила достигала ладоней; в момент завершения рубящего движения нужно втянуть живот, подобрать грудь, сомкнуть колени, тесно сомкнуть руки, образуя «сомкнутую» позицию.



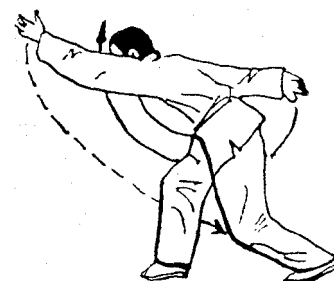
75



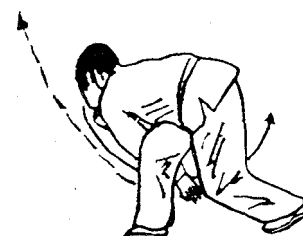
76



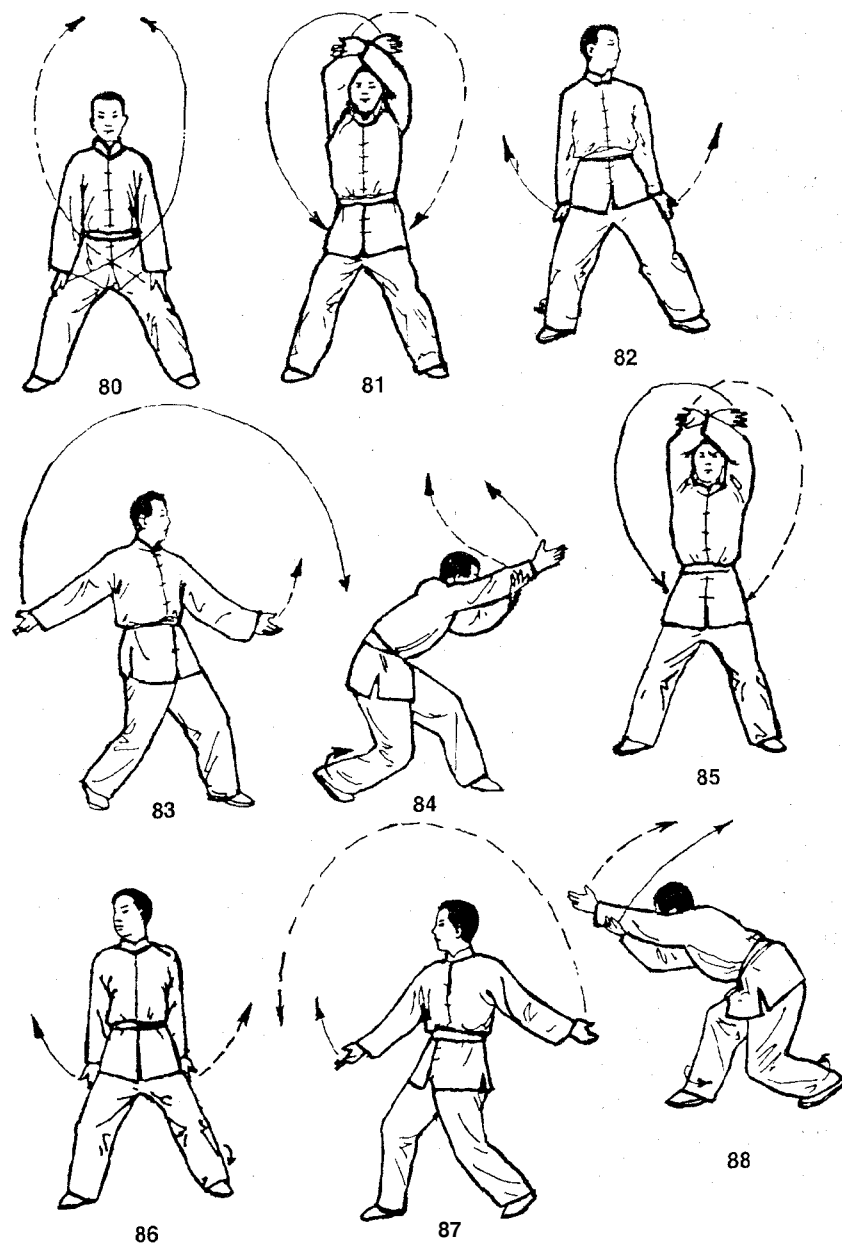
77



78



79



#### 4. РУБИТЬ ЛАДОНЬЮ ВЛЕВО И ВПРАВО

**Позиция готовности:** встать в мабу, руки естественно висят по сторонам. Смотреть вперед (рис. 80).

**Методика движения:** руки скрещиваются перед животом и поднимаются вверх над головой, центры ладоней обращены вперед. Смотреть вперед (рис. 81). Движение не прекращается, руки рубят в стороны до бедер, центры ладоней обращены вперед. Смотреть влево (рис. 82). Руки упруго отражаются. Одновременно правая стопа толкает землю и поворачивается, корпус поворачивается влево (рис. 83). Корпус наклоняется влево-вперед, вызывая внезапное рубящее движение правой рукой вверх и влево, кисть обращена наружным краем вниз; левая рука делает приподнимающее движение до правого предплечья. Смотреть в сторону правой руки (рис. 84). После небольшой паузы правая пятка опускается на землю, корпус поворачивается вправо, вновь образуется мабу, одновременно перекрещенные руки поднимаются над головой, смотреть прямо вперед (рис. 85). Тут же руки вновь рубят в стороны до бедер. Смотреть вправо (рис. 86). Без паузы руки упруго отражаются, левая стопа толкает землю и поворачивается, корпус поворачивается вправо. Смотреть вправо (рис. 87). Корпус наклоняется вправо-вперед, вызывая внезапное рубящее движение левой рукой вверх и вправо, кисть обращена внешним краем вниз, правая рука делает приподнимающее движение до левого предплечья, смотреть в направлении левой руки (рис. 88). Затем вновь вернуться в позицию рис. 85, и непрерывно осуществлять многократную тренировку.

**Требования:** плечи должны быть расслаблены, при поднимании перекрещенных рук надо чуть приподнять корпус; при рубке в стороны нужно опустить вниз, понизить центр тяжести. При рубке ладонью влево и вправо нужно вести руки поворотом поясницы, сила достигает внешнего края ладони, приподнимая другой рукой, нужно точно прилагать силу.

# Глава 4 ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РАЗЪЯСНЕНИЕ ТАОЛУ ПИГУА

## ЖУМЭНЬ ПИГУА (ВОЙТИ ВО ВРАТА ПИГУА)

Данное таолу составлено из наиболее характерных движений, взятых в основном из пигуа маньтао, а также других таолу пигуа. После овладения вышеописанной базовой тренировки изучать и тренировать это таолу сравнительно легко. Его особенности: движения непрерывные, цели достигаются по пути, можно эффективно повысить координацию, оно может помочь относительно быстро овладеть особенностями пигуацюань.

Движения данного таолу хотя и являются адаптированными, но это вовсе не означает снижения требований, тренирующийся с их помощью может повысить согласованность, гибкость, а также результативность силы пигуа. В получении этих трех результатов и заключается основная мысль вхождения во врата. Его цель — более быстро и более качественно овладеть таким сравнительно трудным стилем как пигуацюань. Авторы надеются, что каждый из начинающих успешно пройдет входные врата, достигнув глубинной сути и отличного результата.

*Порядок движений жумэнь пигуацюань:*

### ЧАСТЬ I

1. Позиция готовности.
2. Одиночная рубящая рука.
3. Пронзить ладонью вверх.
4. Пронзить ладонью вниз из пубу.

5. Пронзить ладонью из мабу.
6. Правая одиночная рубящая рука.
7. Левая одиночная рубящая рука.
8. Одиночная рубящая ладонь.
9. Рубка двумя руками в стороны.
10. Шаг вперед и давящий удар.
11. Шаг вперед и проламывающая ладонь.

### ЧАСТЬ II

12. Поперечный удар назад.
13. Обнимающее смыкание ладоней.
14. Ладони трех колец обертывающих луну.
15. Накатывающаяся рубка ладонями.
16. Черный дракон сворачивается и бьет.
17. Пара приподнимающих ладоней.
18. Пара смахивающих ладоней.
19. Горизонтально заграбастывающая ладонь.
20. Втыкание одноименной ладони в шаг.
21. Ладонь втыкающихся пальцев.

### ЧАСТЬ III

22. Поднять колено, вспарывающие ладони.
23. Обходящие руки и поднимающаяся нога.
24. Рубка правым кулаком с разворота.
25. Рубка левым кулаком с отступлением.

### ЧАСТЬ IV

26. Поднимающиеся удары в пах левой и правой ладонями.
27. Незаметный шаг и кулаки-лопаты.
28. Срубающая ладонь с разворота.
29. Разворот, подпирание и толчок ладонями из мабу.
30. Заключительная форма.

## ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РАЗЪЯСНЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ ЖУМЭНЬ ПИГУАЦЮАНЬ

### ЧАСТЬ I

#### 1. Юйбэйши

Встать прямо, ноги вместе, руки свисают по бокам, центры ладоней обращены внутрь, средние пальцы прилегают к среднему шву, смотреть вперед (рис. 89);

Чуть успокоиться, согнуть ноги в коленях и полуприсесть, одновременно левая рука поднимается влево, центр ладони обращен вверх, локоть свисает вниз, кисть на высоте глаз; локоть правой руки чуть приподнимается вверх. Смотреть в направлении левой руки (рис. 90).

##### *Важные пункты:*

Немного вобрать грудь, втянуть живот, вытянуть голову, энергия сконцентрирована, глаза одухотворенные, стоять стабильно.

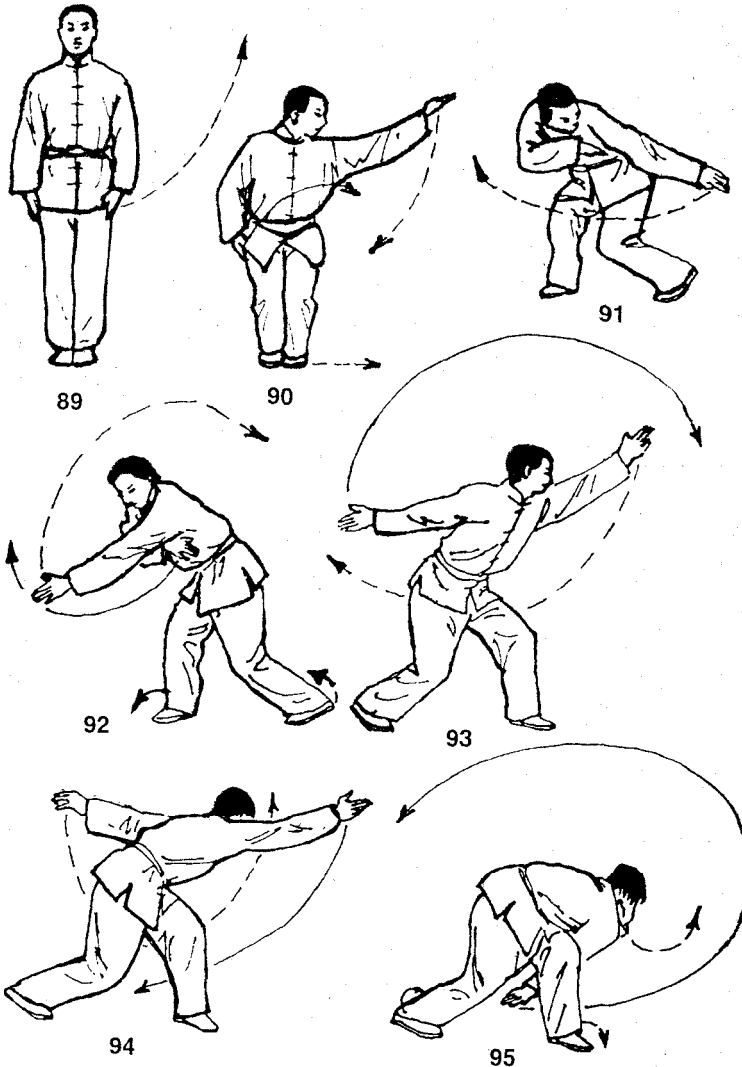
Движение чуть замедленное, скоординированное с поворотом головы, голова вытянута вверх, плечо оседает.

#### 2. Даньпишоу

После небольшой паузы левая нога делает шаг влево, пятка приподнимается, колено идет смыкающим движением внутрь, правая стопа заворачивается внутрь, образуя шуангунбу. Одновременно левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и идет вниз до положения слева-сзади, район между большим и указательным пальцами обращен вниз, правая рука сгибается в локте, идет вверх мимо правого плеча и входит под левую подмышечную впадину, центр ладони обращен внутрь. Смотреть влево (рис. 91).

Движение не прекращается. Левая рука проходит у бедра и вспарывает вперед, в результате руки перекрещиваются. Смотреть в зону перед левой рукой (рис. 92).

Движение не прекращается. Прямая левая рука описывает дугу вверх и влево, правая рука описывает дугу вниз и





вправо, одновременно корпус толчком поворачивается влево, используя стопы в качестве осей вращения. Смотреть влево (рис. 93).

Движение не прекращается. Корпус поворачивается влево и наклоняется вперед. Правое плечо опускается вниз, вызывая тем самым дугообразное движение прямой правой рукой вверх и вперед, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; прямая левая рука идет вниз и назад, центр ладони обращен вниз. Руки расходятся на одной горизонтали. Смотреть вперед-вниз (рис. 94).

Движение не прекращается. Втянуть живот и осесть ягодицами, образуя шуангунбу, одновременно вызывая этим рубку правой рукой вниз, левая рука поднимается вверх, руки перекрещиваются. Правая рука находится у наружной стороны левого бедра, локоть возле колена, центр ладони обращен наружу; левая рука идет подвесным движением к правому уху, центр ладони обращен наружу. Смотреть вперед-вниз (рис. 95).

#### **Важные пункты:**

Принимая шуангунбу, нужно втянуть живот, вобрать грудь и завернуть внутрь левое плечо.

Левая рука должна быть прямой и проходить вплотную к левому бедру.

Нужно повернуть ноги и сделать смыкающее движение коленом, поворот поясницы ведет руки, руки должны описывать вертикальный круг.

Поясница поворачивается вместе с бедрами, поясница вызывает рубку правой рукой вниз, правая рука должна пройти вплотную к уху, кисть стремится вытянуться как можно дальше.

Рубя ладонью нужно втянуть живот и вобрать грудь, руки с силой смыкаются плотно обхватывая; верх и низ скоординированы, движение непрерывное.

### **3. Шан чуаньчжан**

Движение не прекращается, корпус поднимается вверх, используя подошвы в качестве оси вращения повернуться

вправо, вызывая тем самым вспарывающее движение прямой рукой вперед и далее по дуге вверх и вправо до положения справа от корпуса, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; левая рука скоординировано описывает дугу вниз и поднимается вспарывающим движением до положения слева-снизу (по косой), смотреть вправо-вверх (рис. 96).

Движение не прекращается, используя стопы в качестве осей вращения корпус поворачивается вправо, одновременно вызывая этим движение левой руки вправо-вверх, до положения спереди-сверху от головы, кисть загнута внутрь в запястье, центр ладони обращен вниз; прямая правая рука оттягивается вниз к пояснице, центр ладони обращен вниз. Смотреть в сторону левой руки (рис. 97).

Движение не прекращается, левая рука давит вниз и оттягивается к правой подмышке, центр ладони обращен вниз; правая рука мимо ребер вдоль тыльной части левой руки пронизывающим движением идет по диагонали вверх, центр ладони обращен вверх. Одновременно левое колено поднимается вверх, носок свешен вниз. Смотреть в сторону правой руки (рис. 98).

#### **Важные пункты:**

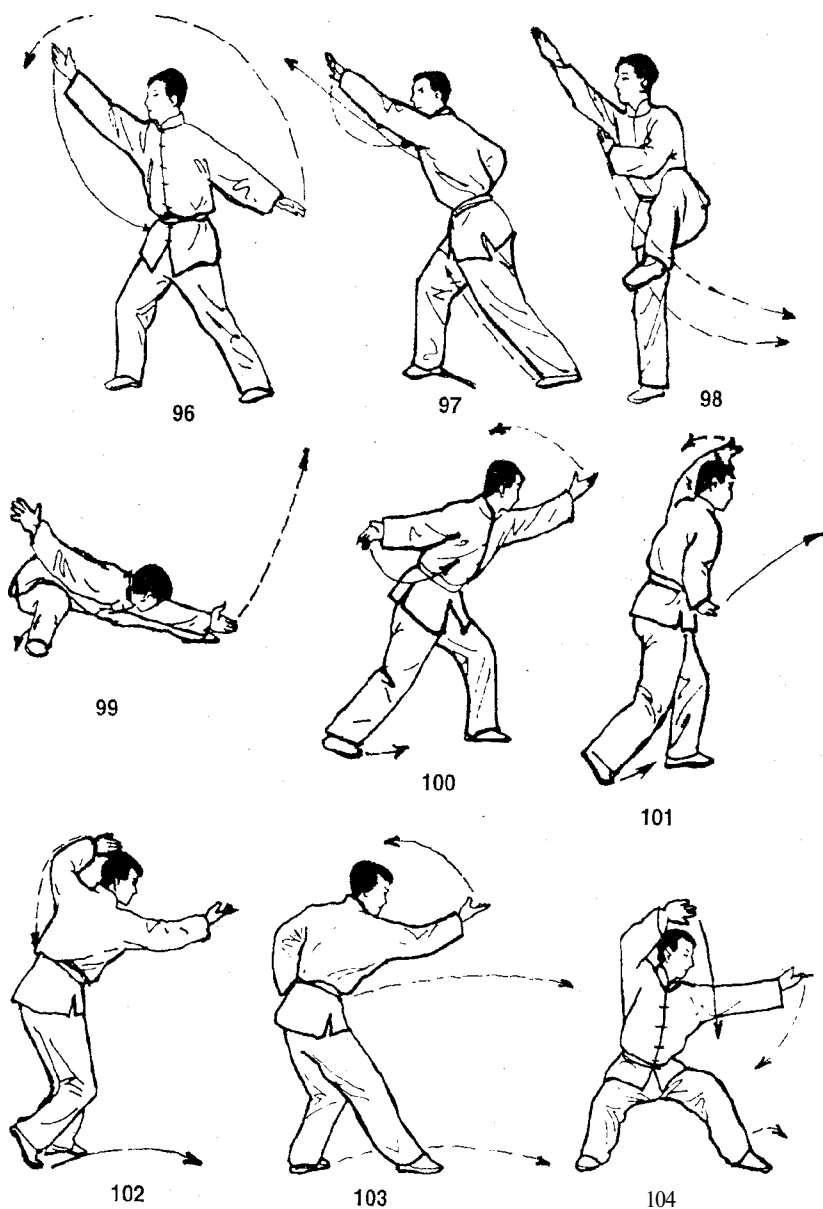
Поворот поясницы ведет руки, руки идут по вертикальному кругу.

Поясницей вести плечи, смыкая колени поворачивать ноги, руки идут по вертикальному кругу, во всем движении верх и низ должны быть скоординированы.

При пронизывании ладонью вверх необходимо, чтобы руки шли вплотную друг по другу, скоординировано с подъемом колена, движение должно быть непрерывным.

### **4. Пубу ся чуаньчжан**

Движение не прекращается, присесть на правой ноге и опустить левую влево-вперед, образуя левую пубу. Одновременно левая рука идет вплотную к груди вниз, далее вдоль внутренней стороны левой ноги (тыльная сторона руки идет вплотную к ноге) и пронзает вперед до положения над левой



стойкой, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; правая рука наклонно поднята вправо. Смотреть в сторону левой руки (рис. 99).

**Важные пункты:** корпус изо всех сил давит вниз, левая кисть вытягивается как можно дальше.

## 5. Мабу чуаньчжан

Движение не прекращается, центр тяжести идет вперед, левая стопа скользит влево-вперед. Одновременно левая рука приподнимает вверх (рис. 100).

Движение не прекращается, центр тяжести идет вперед, левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и подпирает вверх над головой, центр ладони обращен влево-вперед; правая рука сгибается в локте и оттягивается к пояснице, локоть прижимается к ребрам, центр ладони обращен вверх. Смотреть вперед (рис. 101).

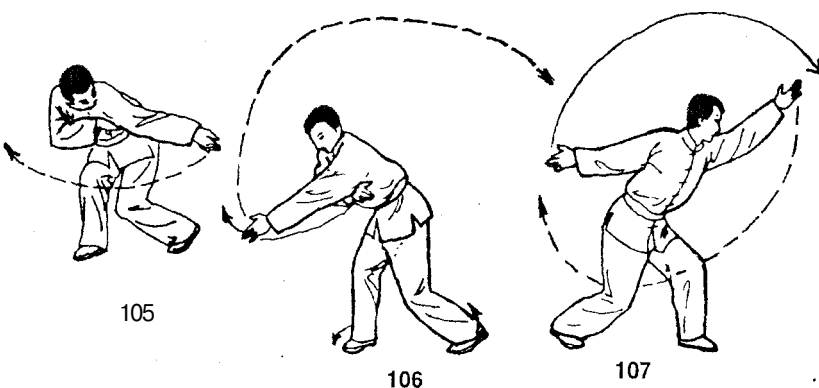
Движение не прекращается, центр тяжести идет вперед, одновременно левая рука, подпирая над головой, смещается до положения слева-сверху центр ладони обращен вверх, корпус немного поворачивается влево, позволяя правой руке сделать пронизывающее движение от поясницы вперед до горизонтали, центр ладони обращен вверх. Смотреть в сторону правой руки (рис. 102).

Шагнуть правой ногой вперед, носок развернуть наружу. Одновременно левая рука поворачивается вокруг своей оси наружу и опускается вниз, оттягиваясь к пояснице. Смотреть на правую руку (рис. 103).

Шагнуть левой ногой вперед, образуя баньмабу. Одновременно правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и подпирает над головой, левая кисть совершает втыкающее движение вперед, центр ладони обращен вверх. Смотреть на левую руку (рис. 104).

### **Важные пункты:**

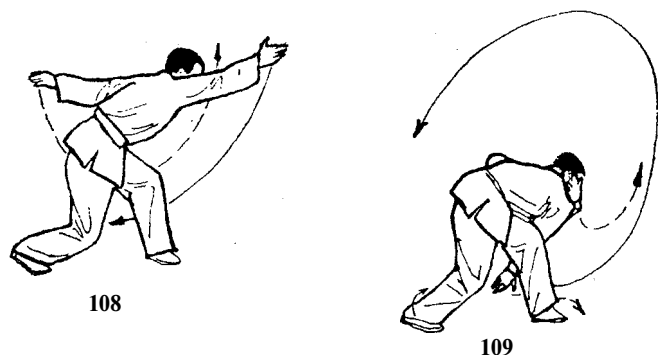
Перемещение должно быть непрерывным, корпус немного разворачивается влево-вверх, руки следуют пояснице и передвижению, движения идут по окружности.



При пронизывании ладонью нужно, чтобы поворот поясницы посылал плечи, поясница прилагала силу, сила достигала района между большим и указательным пальцами, все движение было непрерывным.

## 6. Ю даньпишоу

Корпус поворачивается вправо и наклоняется вниз, левое колено заворачивается внутрь, пятка отрывается от земли. Одновременно левая рука поворачивается вокруг своей оси и опускается вниз; правая рука втыкающим движением идет вниз под левую подмышечную впадину (рис. 105). Далее идет само движение (рис. 106, 107, 108, 109).

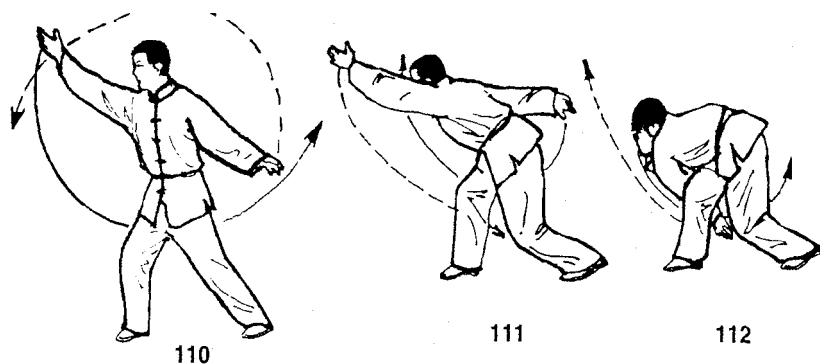


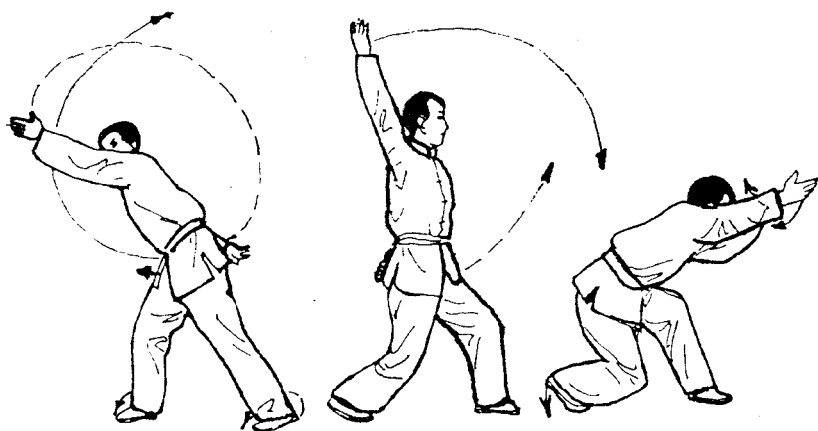
## 7. Цзо даньпишоу

Движение не прекращается. Корпус разворачивается вправо, вызывая движение прямой правой рукой по дуге вверх и вправо до диагонального положения, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; левая рука идет вниз и влево, согласованно распрямляется до положения по диагонали вниз. Смотреть на правую руку (рис. 110).

Движение не прекращается, корпус давит вправо-вниз, вызывая одновременное колесообразное вращение обеих рук, правая рука вращается до положения сзади, район между большим и указательным пальцами обращен вниз; левая рука вращается до положения спереди, район между большим и указательным пальцами обращен вверх, обе руки горизонтальны, смотреть вперед (рис. 111).

Движение не прекращается, левое колено заворачивается внутрь, пятка приподнимается, корпус давит вниз, вызывая рубящее движение вниз прямой левой рукой, руки идут навстречу друг другу и скрещиваются перед грудью. Левая рука — у внешней стороны правого бедра, центр ладони обращен наружу, правая рука сгибается в локте и идет подвешенным движением вверх к левому уху, центр ладони обращен наружу. Смотреть вперед-вниз (рис. 112).

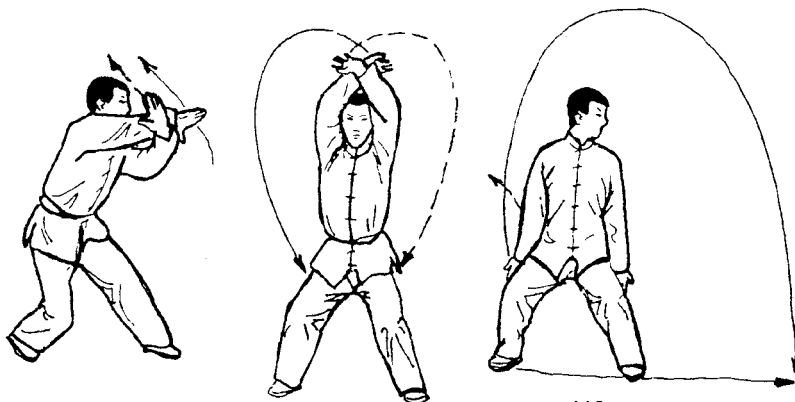




113

114

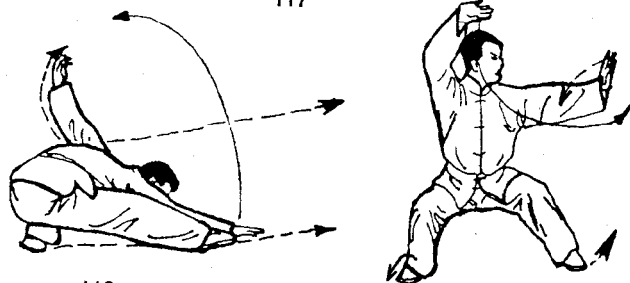
115



116

117

118



119

120

### **Важные пункты:**

Поворот поясицы ведет руки согласованно с толчком и поворотом ноги, тело переходит из сомкнутого состояния в раскрытое.

Колесообразное вращение левой руки должно использовать силу втягивания живота и вбирания груди, быстро прилагая силу, сила достигает левой кисти и предплечья, тело переходит из раскрытого состояния в сомкнутое, вверх и низ полностью согласованы. Все движение должно быть непрерывным.

### **8. Дань пичжан**

Движение не прекращается. Используя стопы в качестве осей вращения развернуть корпус влево, вызывая этим всплывающий подъем прямой левой руки вверх, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; правая рука распрямляется вправо-вниз, район между большим и указательным пальцами обращен вниз. Руки на одной диагонали. Смотреть на левую руку (рис. 113).

• Движение не прекращается. Используя стопы в качестве осей вращения продолжать разворачиваться влево, вызывая подъем правой руки до положения сзади-вверху; одновременно левая рука описывает дугу вверх, влево и вниз до ноги (рис. 114).

Центр тяжести давит вперед, правая рука рубит вниз, левая рука приподнимает вверх, в результате правое предплечье оказывается на левой кисти. Смотреть на руки (рис. 115).

### **Важные пункты:**

Как (1) в даньпишоу.

При рубке правой рукой вниз нужно использовать силу втягивания живота и вбирания груди, надо иметь взрывной выброс силы, сила достигает правой кисти и предплечья. Корпус переходит из раскрытого положения в сомкнутое, все движение должно быть непрерывным.

## 9. Цэ шуанпишоу

Корпус поворачивается вправо, образуя мабу. Одновременно руки скрестно подпирают над головой. Смотреть вперед (*рис. 116, 117*).

## 10. Шанбу яда

Тут же руки рубят в обе стороны, районы между большими и указательными пальцами обращены наружу. Смотреть влево (*рис. 118*).

Движение не прекращается. Корпус поворачивается влево, правая нога шагает влево, корпус давит вперед, образуя пубу, одновременно вынуждая прямую правую руку пойти вверх, вперед и хлопнуть по земле перед правой стопой; левая рука согласованно идет назад и немного вверх, образуя одну прямую с правой рукой, район между большим и указательным пальцами обращен назад, центр ладони обращен вверх. Смотреть на правую руку (*рис. 119*).

*Важные пункты:* шаг и давление корпусом вперед должны быть быстрыми и согласованными, при хлопке рука прямая, центр ладони обращен вниз.

## 11. Шанбу чуанчжан

Движение не прекращается, корпус распрямляется и поворачивается вправо, левая нога шагает вперед, образуя баньмабу. Одновременно правая рука сгибается в локте и подпирает над головой, мизинец вверх; левая рука от пояса толкает вперед до горизонтали и оказывается на уровне плеча, пальцы обращены вверх. Смотреть на левую руку (*рис. 120*).

*Важные пункты:* верх и низ согласованы, при толчке ладонью поворот поясницы посылает плечи и выбрасывает силу, сила достигает основания ладони. Стопы стабильны.

## ЧАСТЬ II

## 12. Хоу хэнда

После небольшой паузы правая рука опускается вниз, поворачиваясь вокруг своей оси наружу, левая рука поворачивается вокруг своей оси наружу и сгибается в локте, руки перекрещиваются, левая рука сверху, центр ладони обращен наружу, правая рука снизу, центр ладони обращен внутрь. Смотреть на правую руку (*рис. 121*).

Движение не прекращается, используя стопы в качестве осей вращения повернуться на 180 градусов вправо, правая стопа полностью становится на землю, одновременно прямая правая рука вовлекается в движение и наносит маховый поперечный удар по горизонтали вправо и назад, рука чуть согнута, точка приложения силы — тыльная сторона кисти, левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и при этом немного отталкивает влево-вперед от головы, район между большим и указательным пальцами обращен вниз. Смотреть на правую руку (*рис. 122*).

*Важные пункты:*

Нужно вобрать грудь, опустить плечи, сомкнуть руки, предплечья плотно сведены, корпус немного закручивается влево и оседает вниз, что называется «накоплением цзин».

Плечи опущены вниз. При поперечном ударе назад нужно, чтобы правая рука составляла одно целое с корпусом, движение согласованное, центр тяжести оседает вниз, нужно сделать взрывной выброс силы, сила достигает предплечья и тыльной стороны кисти.

## 13. Хэбаочжан

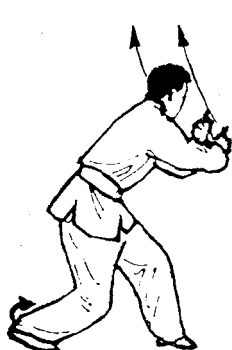
Движение не прекращается, корпус разворачивается обратно, руки словно что-то обхватывают перед грудью, правая рука снаружи, центры ладоней обращены внутрь. Смотреть между руками (*рис. 123*).



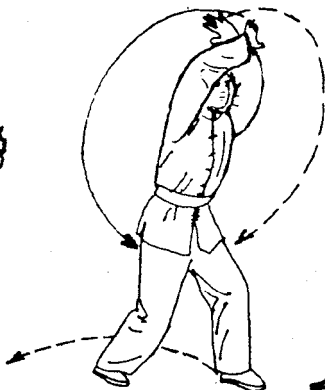
121



122



123



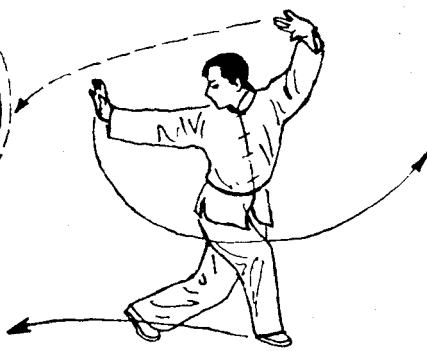
124



125



126



127

**Важные пункты:** как только предыдущее поперечное движение затормозится, корпус и руки тут же идут на прежнее место по тому же маршруту.

#### 14. Саньхуань тао юэчжан

Движение не прекращается, руки поднимаются вверх (рис. 124).

Движение не прекращается, левая стопа шагает вправо позади правой ноги, образуя чабу. Одновременно выпрямленные руки рубят по сторонам до бедер, районы между большим и указательными пальцами обращены наружу, точка приложения силы — внешние ребра кистей. Смотреть вправо (рис. 125).

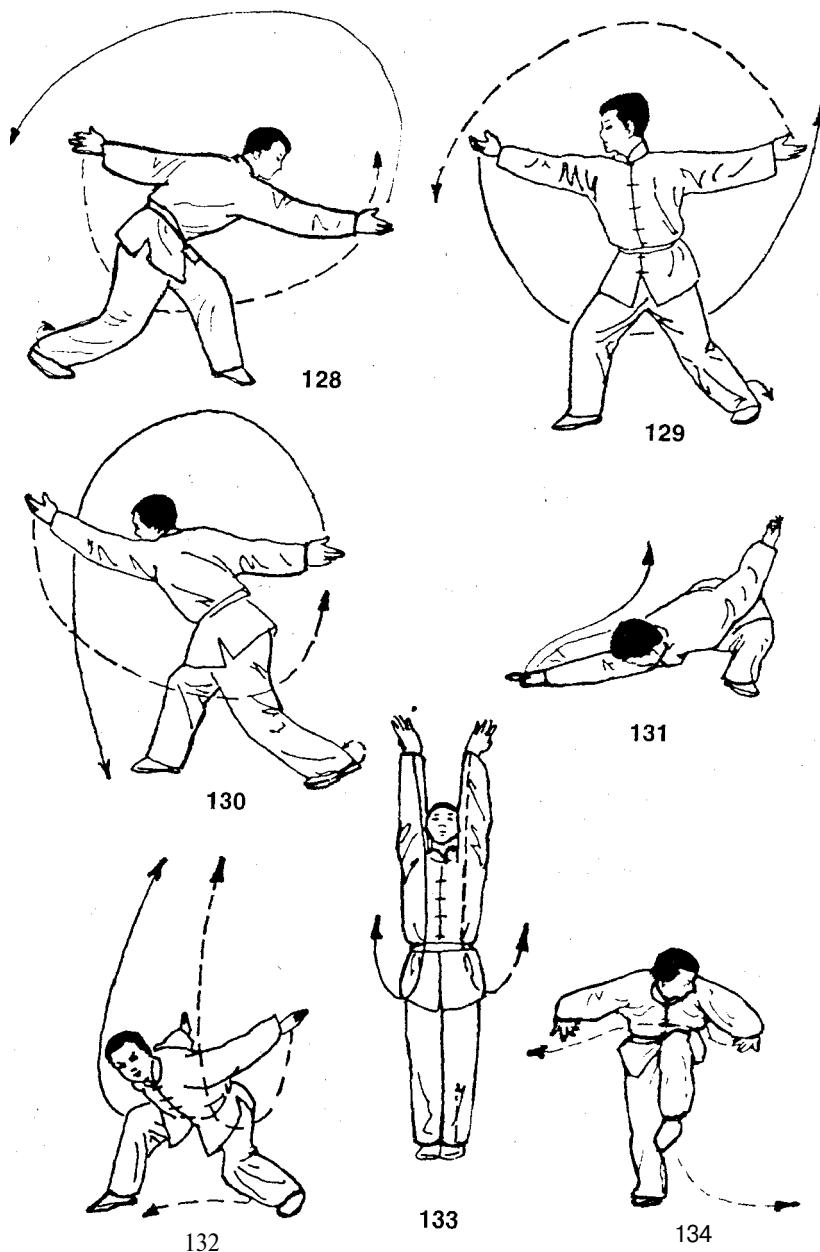
**Важные пункты:** движение непрерывное, верх и низ скоординированы, при скрещивании рук нужно вобрать грудь, при рубке ладонями в стороны плечи разворачиваются назад, рубить нужно с силой, сила достигает внешних ребер предплечий и кистей.

#### 15. Гуньпичжан

Движение не прекращается, правая нога вновь шагает вправо, одновременно правая рука идет маховым движением перед животом влево, левая рука идет втыкающим движением вверх под правую подмышечную впадину, пальцы направлены вверх. Смотреть на правую руку (рис. 126).

Движение не прекращается, левая стопа шагает вправо позади правой ноги, одновременно правая рука продолжает непрерывно идти влево, вверх и рубит вправо до горизонтали, пальцы направлены вверх; левая рука идет вниз мимо живота и взмахом влево до положения слева от головы, пальцы направлены назад. Смотреть в направлении правой руки (рис. 127).

Движение не прекращается, правая нога вновь шагает вправо. Прямая правая рука идет вниз, левая рука идет втыкающим движением под правую подмышечную впадину, или же вновь выполняя накатывающуюся рубку еще раз.



**Важные пункты:** движение должно быть непрерывным, когда левая рука идет втыкающим движением под правую подмышечную впадину, то корпус немного поворачивается влево, а правое плечо чуть заворачивается внутрь, корпус смыкается; когда правая рука рубит вправо, то корпус вновь поворачивается вправо, плечо должно раскрыться, сила выбрасывается из поясницы и достигает ладони и пальцев.

## 16. Улун паньда

Движение не прекращается. Делается шаг вправо, носок ставится на землю, пятка приподнята; одновременно правая рука идет вниз и влево, левая — вверх и вправо, руки разом описывают вертикальный круг (рис. 128).

Движение не прекращается, продолжается описывание круга правой рукой — вверх, а левой — вниз (рис. 129).

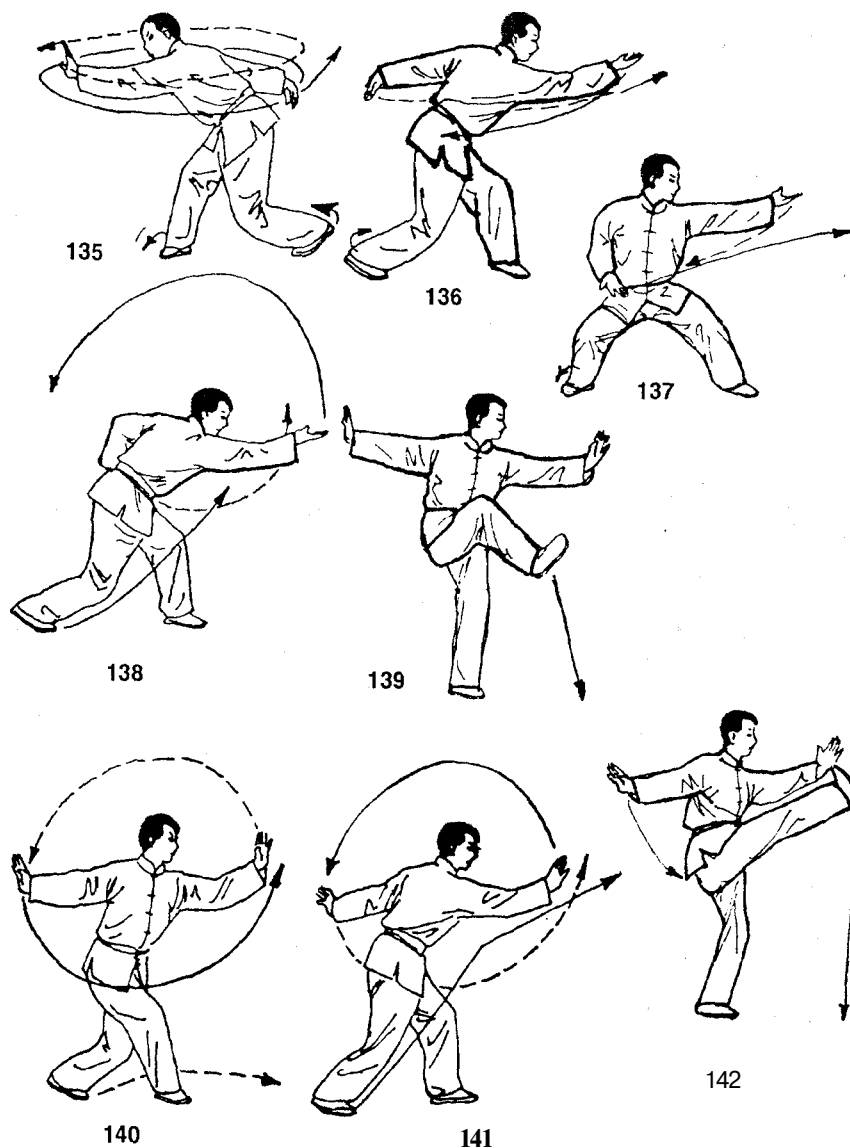
Движение не прекращается, правая рука идет вниз и назад, левая — вверх и вперед, продолжая описывать круг (рис. 130).

**Важные пункты:** во всем движении поясница ведет плечи, руки должны описывать вертикальный круг вплотную к телу (плечи едва не касаются ушей, кисти обмахивают бедра), руки постоянно находятся на одной прямой; хлопок по земле и наклон корпуса должны быть быстрыми и сильными, сила достигает ладони.

## 17. Шуан тушоу

Ноги толкают землю, поднимаясь до полуприседа, корпус по-прежнему наклонен вперед, прямые руки идут назад мимо обеих сторон корпуса, ладонями обращены друг к другу, смотреть влево-вперед-вниз (рис. 132).

Движение не прекращается, левая стопа приставляется к правой, корпус поднимается и распрямляется, вызывая одновременно приподнимающее движение рук мимо бедер вперед и вверх до положения над головой, центры ладоней обращаются назад. Смотреть в направлении рук (рис. 133).



**Важные пункты:** приставление ноги должно быть быстрым, приподнимать вверх нужно с силой, сила достигает оснований ладоней, во время приподнимания корпус устремляется вверх с выбросом силы, обе ноги полностью распрямляются.

### 18. Шуан даньшоу

После небольшой паузы согнуть правую ногу, поднять левое колено, одновременно руки, сгибаясь в локтях, опускаются вниз и идут смахивающим движением назад мимо бедер по обоим сторонам тела, центры ладоней обращаются вниз. Смотреть влево (рис. 134).

**Важные пункты:** во время движения нужно резко вобрать грудь, втянуть живот, расслабить плечи, корпус должен «сомкнуться», смахивание делается с силой, сила достигает тыльной стороны кистей, проводя руки мимо бедер нужно со звуком хлопнуть по ногам.

### 19. Пин лоушоу

После небольшой паузы левая нога опускается влево, тут же следует поворот вправо, одновременно левая рука мимо живота распрямляется вперед-вправо. Взгляд следит за левой рукой (рис. 135). Корпус тут же поворачивается влево, вызывая горизонтальное заграбастывающее движение левой рукой влево-назад; правая рука следуя движению делает срубавшее движение ладонью на уровне плеч. Взгляд следит за правой рукой (рис. 136).

**Важные пункты:** поворот корпуса ведет руки, правая рука должна быть прямой и срубить горизонтально, сила достигает внешнего ребра ладони.

### 20. Шуньбу чачжан

Движение не прекращается. Поясница тут же поворачивается вправо, образуется мабу, левая рука тут же делает втыкающее движение вперед, центр ладони обращен вверх, пра-



вая рука возвращается к пояснице, центр ладони обращен вверх. Смотреть в направлении левой руки (рис. 137).

**Важные пункты:** при движении выброс силы идет за счет поворота поясницы, левая рука должна втыкаться тут же, точка приложения силы — кончики пальцев.

## 21. Чуочжичжан

Движение не прекращается. Правая нога толкает землю, пятка приподнимается, позволяя корпусу углубиться вперед и повернуться на 180 градусов влево, одновременно правая кисть мимо левого предплечья делает втыкающее движение вперед; левая рука возвращается к пояснице, центр ладони обращен вверх. Смотреть на правую руку (рис. 138).

**Важные пункты:** выброс силы идет за счет поворота поясницы и смыкания коленей, правое плечо ныряет вперед, требование к силе — дальний удар, точка приложения силы — кончики пальцев.

# ЧАСТЬ III

## 22. Тиси тяочжан

Центр тяжести смещается на левую ногу, правое колено поднимается вверх, подошва заворачивается внутрь. Одновременно правая рука делает взмах вверх и назад; левая рука вспарывает впереди, обе руки оказываются на одной горизонтали, ладони вертикальны. Смотреть на левую руку (рис. 139).

## 23. Чаошоу цицзяо

Правая нога опускается впереди, руки не движутся (рис. 140).

Левая нога делает шаг вперед, одновременно левая рука делает взмах вверх и назад; правая рука идет мимо бедра и вспарывает впереди, руки оказываются на одной горизонтали. Смотреть на правую руку (рис. 141).

Правая нога наносит толчковый удар вперед, кончик стопы оттягивается на себя, одновременно правая рука делает

взмах вверх и назад; левая рука вспарывает впереди (задевая за внутренний край правой стопы). Смотреть влево (рис. 142).

**Важные пункты:** продвижение вперед и толчок ногой должны быть непрерывными и полностью согласованными с движением рук. Во время толчкового удара ногой точка приложения силы — пятка.

## 24. Хуэйшэнь ю пицюань

Правая нога опускается впереди, стопа заворачивается внутрь. Одновременно правая рука сжимается в кулак (рис. 143).

Корпус поворачивается влево, левая рука идет подвесным движением до положения сверху-слева от головы. Смотреть влево (рис. 144).

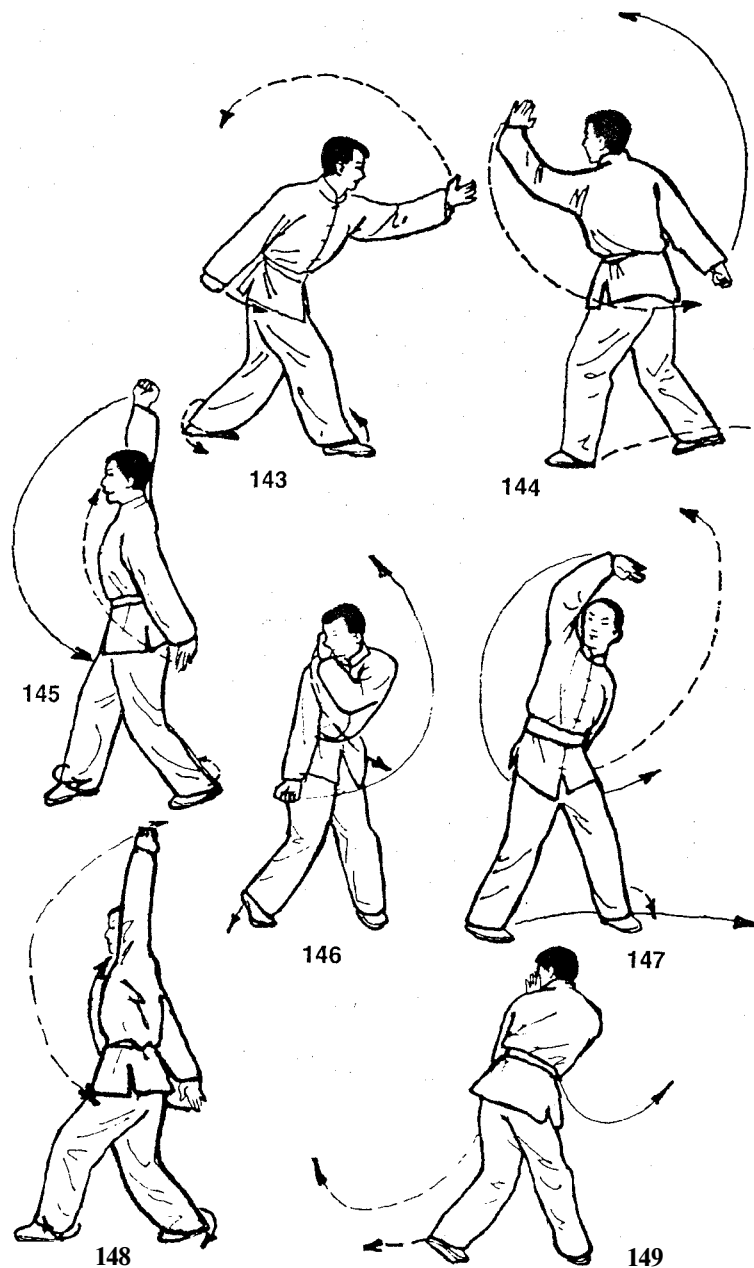
Корпус продолжает поворачиваться влево, левая стопа отступает назад вдоль внутреннего края правой стопы, одновременно левая рука идет подвесным движением вниз до наружной стороны бедра; правая рука поднимается колесообразным движением сзади вверх, кулак обращен ладонной стороной влево (рис. 145).

Правая подошва словно что-то размалывает на земле, корпус поворачивается влево. Одновременно центр тяжести оседает вниз, вызывая рубящее движение правым кулаком до правого бедра; левая рука идет подвесным движением вверх до правого уха. Смотреть вправо-вниз (рис. 146).

## 25. Туйбу цзо пицюань

Правый кулак раскрывается в ладонь и проходя мимо живота, совершает подпирающее движение вверх, левая рука сжимается в кулак и опускается к внешней стороне левого бедра. Смотреть вправо (рис. 147).

Корпус поворачивается вправо, правая стопа отступает назад мимо пятки левой. Одновременно правая рука идет подвесным движением вниз к внешней стороне правого бедра; левый кулак поднимается колесообразным движением



сзади вверх, внешнее ребро ладони направлено вперед. Смотреть вперед (рис. 148).

Обе подошвы передними частями словно что-то размалывают на земле, корпус поворачивается вправо. Одновременно центр тяжести оседает вниз, вызывая рубящее движение левым кулаком до левого бедра; правая рука идет подвесным движением вверх до левого уха. Смотреть влево (рис. 149).

*Важные пункты:* и левое, и правое движение пицюань симметричны, рубить кулаками нужно непрерывно и с силой, сила достигает внешнего ребра кисти. При колесообразной рубке руки описывают вертикальный круг. Оседание центра тяжести и размалывание подошвами должны быть согласованы.

## ЧАСТЬ IV

### 26. Цзуо ю ляоиньчжан

Центр тяжести опускается вниз, левая нога отставляется влево. Одновременно левая рука идет вниз и вперед поднимающимся движением; правая рука оттягивается назад. Смотреть на левую руку (рис. 150).

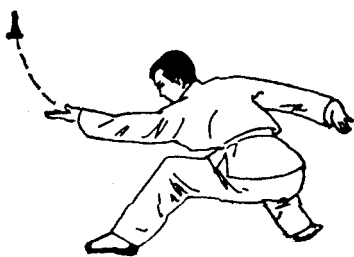
Тут же правая нога толкает землю, центр тяжести смещается влево, поднимаясь, левая ладонь продолжает поднимать вверх. Смотреть на левую ладонь (рис. 151).

Тяжесть тела распределяется на обе ноги. Одновременно правая ладонь проходит мимо бедра и поднимается вперед, затем оттягивается к лицу; левая ладонь одновременным движением вначале идет подвесным движением вверх до левого уха, затем вновь выпрямляется вперед-вниз. Центры ладоней обращены по диагонали вверх. Смотреть на левую ладонь (рис. 152).

*Важные пункты:* поднимающиеся удары ладонями должны идти непрерывно, сила достигает пальцев.

### 27. Тоубу чаньцюань

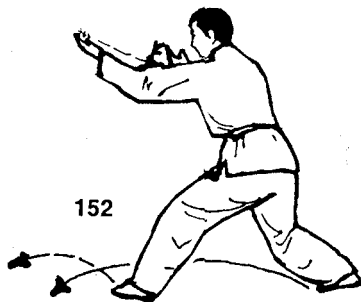
Движение не прекращается. Правая нога шагает вперед, корпус поворачивается влево, следуя движению левая нога



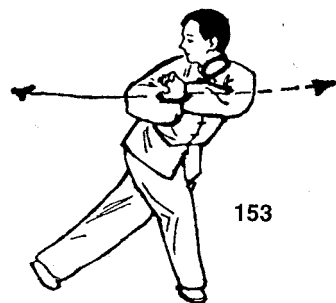
150



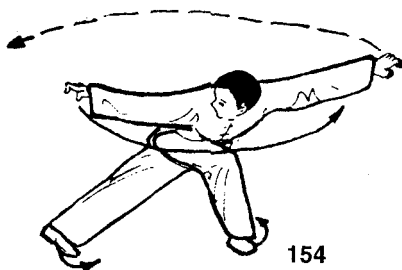
151



152



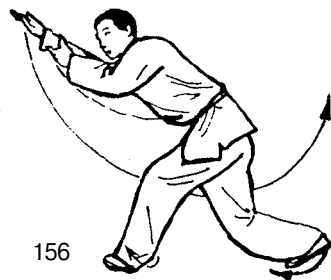
153



154



155



156

выполняет заднескрестный шаг, образуя чабу. Одновременно пальцы рук сгибаются в первых суставах, образуя «кулаки-лопаты», и оттягиваются к груди, левая рука снаружи, центры ладоней обращены наружу. Смотреть вправо (рис. 153).

Корпус наклоняется вперед, кулаки идут в стороны по горизонтали вскапывающим движением, центры ладоней обращены вниз. Смотреть вправо (рис. 154).

**Важные пункты:** шаг вперед и заднескрестный шаг должны быть быстрыми и непрерывными, вскапывание кулаками в стороны должно быть скоростным и сильным, руки должны быть горизонтальными.

## 28. Чжуаньшэнь каньчжан

Согнуть левую ногу в колене, завернуть правую ногу внутрь, повернуться на 180 градусов влево. Одновременно кулаки раскрываются в ладони и следуют вращению корпуса горизонтальным заграбастывающим движением, левая рука чуть выше правой. Смотреть на левую руку (рис. 155).

Правая ладонь рубит влево-вверх, левая рука поворачивается вокруг своей оси и ладонью встречает правое предплечье. Смотреть на правую ладонь (рис. 156).

**Важные пункты:** разворот корпуса, заграбастывание руками и срубание ладонью должны быть непрерывными и сильными, при срубании ладонью точка приложения силы — на внешнем ребре ладони.

## 29. Хуэйшэнь мабу цзя чэн чжан

Центр тяжести опускается вниз, правая стопа разворачивается наружу, образуя баньмабу, одновременно правая ладонь идет вниз, мимо живота и вправо, тыльной стороной кисти выполняется поднимающееся обрушивание, скоординировано с этим левая рука оттягивается к пояснице. Смотреть на правую ладонь (рис. 157).

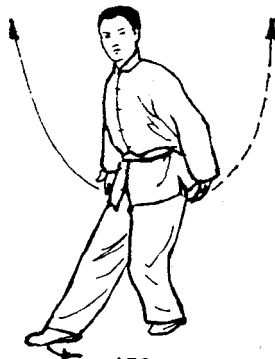
Правая стопа разворачивается наружу, корпус поворачивается вправо, левая нога шагает вперед, образуя мабу. Од-



157



158



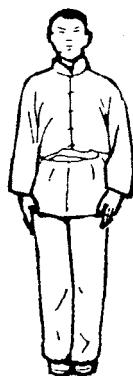
159



160



161



162

новременно правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и подпирает вверх над головой; левая рука делает длинный горизонтальный толчок влево. Смотреть на левую ладонь (рис. 158).

**Важные пункты:** поднимающее и подпирающее движение правой рукой должно быть непрерывным, толчок левой рукой должен использовать силу поясицы, сила достигает основания ладони, верх и низ должны быть полностью скоординированными.

### 30. Шоуши

Центр тяжести смещается влево и поднимается вверх, корпус чуть поворачивается вправо. Одновременно руки сверху опускаются вперед к сторонам бедер, центры ладоней обращены вперед. Смотреть влево-вперед (рис. 159).

Кончик правой стопы заворачивается внутрь и устанавливается прямо, вес тела смещается вправо, руки приподнимаются в стороны до горизонтали, центры ладоней обращены вверх. Смотреть влево (рис. 160).

Левая стопа подставляется к правой, тело выпрямляется, одновременно руки идут вверх, внутрь, вниз мимо груди и нажимают вниз до положения перед бедрами, пальцы направлены друг на друга. Смотреть влево (рис. 161).

Руки опускаются по сторонам тела, взгляд обращается вперед, образуется естественная позиция (рис. 162).

**Важные пункты:** во время шоуши цзин и шэнь по-прежнему должны наполнять, движения должны быть широкими, естественными и не слишком быстрыми.

## **ПИГУАЦЮАНЬ МАНЬТАО (МЕДЛЕННЫЙ КОМПЛЕКС ПИГУАЦЮАНЬ)**

*Порядок движений пигуацюань маньтао*

### **ЧАСТЫ**

Позиция готовности.

1. Правая одиночная рубящая рука.
2. Поднять левое колено и пронзить ладонью вверх (правая форма движения «молодой дракон выходит из воды»).
3. Пронзить ладонью вниз из левой пубу.
4. Пронзить ладонью из левой баньмабу.
5. Развернуться, приподнимающая и нажимающая ладони из правой шуангунбу.
6. Поднять правое колено и пронзить ладонью вверх (левая форма движения «молодой дракон выходит из воды»).
7. Пронзить ладонью вниз из правой пубу.
8. Пронзить ладонью из правой баньмабу.
9. Развернуться, приподнимающая и нажимающая ладони из левой шуангунбу.
10. Поднять левое колено и пронзить ладонью вверх (правая форма движения «молодой дракон выходит из воды»).
11. Пронзить ладонью вниз из левой пубу.
12. Пронзить ладонью из левой баньмабу.
13. Правая одиночная рубящая рука.
14. Левая одиночная рубящая рука.
15. Одиночная рубящая ладонь.
16. Пара рубящих ладоней в прыжковом шаге.
17. Хлопок ладонью (давящий удар).
18. Подпирающая и толкающая ладони в баньмабу.

### **ЧАСТЬ II**

19. Правый задний поперечный удар.
20. Обнимающее смыкание ладоней.
21. Пара рубящих ладоней в заднескрестном шаге (три непрерывных тао с лунными ладонями) (3—4 раза).
22. Черный дракон сворачивается и бьет.

### **ЧАСТЬ III**

23. Правая «стопа вытирающая лицо» (правый цюаньтуй).
24. Сталкивание парой ладоней вправо.
25. Сдергивающая рука (захват инь и ян).
26. Малый куабу и рубящий кулак.
27. Левая «стопа вытирающая лицо» (левый цюаньтуй).
28. Сталкивание парой ладоней влево.

### **ЧАСТЬ IV**

29. Ладонь вытирающая лицо (накатывающаяся рубка).
30. Черный дракон сворачивается и бьет.
31. Пара приподнимающих ладоней («два дракона выплевывают усы»).
32. Пара смахивающих рук.
33. Правая одиночная рубящая рука.
34. Пронзить ладонью из мабу.
35. Сложить ладони и перевернуть корпус.
36. Поднять колено, вспарывающие ладони.

### **ЧАСТЬ V**

37. С разбега нанести толчок ногой в прыжке (обходящие руки и поднимающаяся нога).
38. Хлопок ладонью (давящий удар).
39. Разворот, шаг на подстилку и правая одиночная рубящая ладонь.
40. Левая одиночная рубящая рука.
41. Разворот, шаг на подстилку и левая рубящая ладонь.
42. Правая одиночная рубящая рука.
43. Шаг вперед и вспарывающий кулак.
44. Разворот и вспарывающий кулак.
45. Поднимающаяся ладонь (поднимающийся удар рукой в пах) и верхнее подвешивание.

### **ЧАСТЬ VI**

46. Левый прямой удар кулаком.
47. Расталкивание ладонями в заднескрестном шаге.
48. Разворот и срубающая ладонь.

49. Разворот и задний поперечный удар.
50. Разворот и правая одиночная рубящая рука.
51. Пронзающие ладони.
52. Разворот, подпирающая и толкающая ладони в баньмабу.
53. Заключительная форма.

## ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РАЗЪЯСНЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ ПИГУАЦЮАНЬ МАНЬТАО

### ЧАСТЬ I

#### Юйбэйши

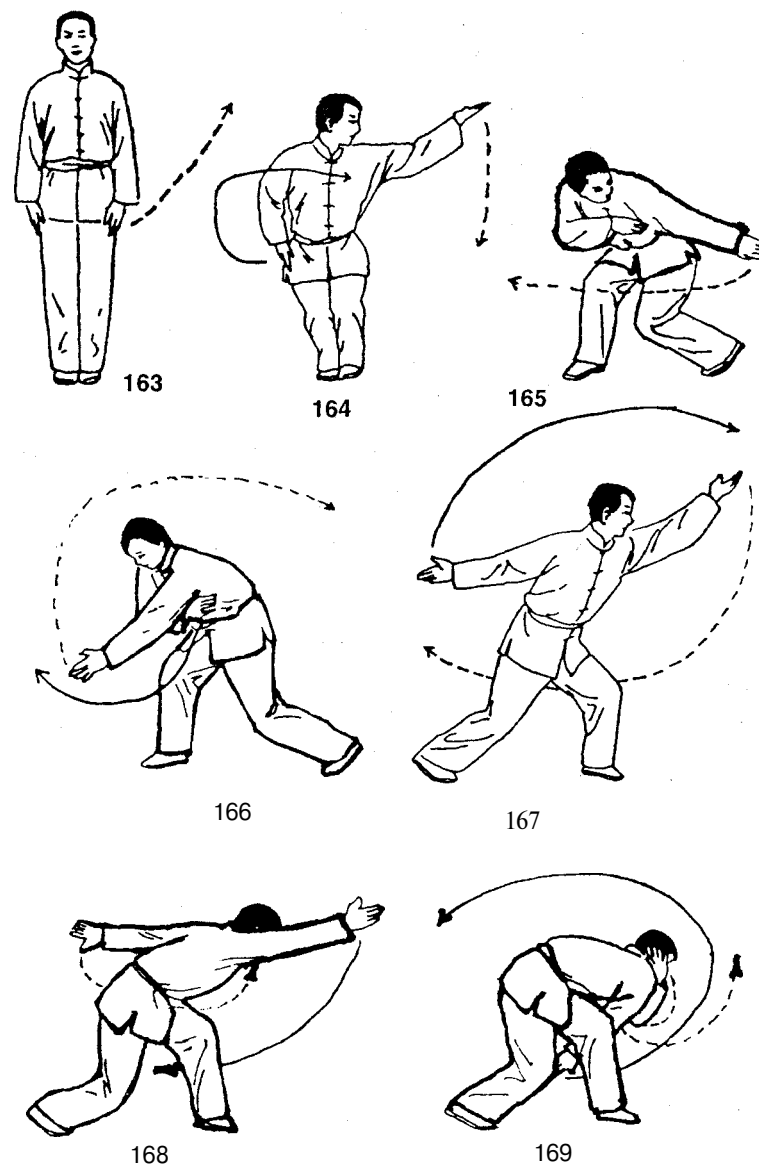
Встать прямо, ноги вместе, руки свисают по бокам, центры ладоней обращены внутрь, средние пальцы прилегают к среднему шву, смотреть вперед (рис. 163).

После небольшой паузы согнуть ноги в коленях и полуприсесть, одновременно левая рука поднимается влево, центр ладони обращен вверх, локоть свисает вниз, кисть на высоте глаз; локоть правой руки чуть приподнимается вверх. Смотреть в направлении левой руки (рис. 164).

**Важные пункты:** стоя прямо нужно чуть вобрать грудь, втянуть живот, вытянуть голову, сконцентрировать цзинь-шэнь, стоять стабильно. При приседании нужно чуть замедлиться и согласовать его с поворотом головы. Следует обратить внимание на вытягивание головы, оседание плечами, опускание ци вниз.

#### 1. Ю Даньпишоу

После небольшой паузы левая нога делает шаг влево, образуя шуангунбу. Одновременно левое плечо заворачивается внутрь, левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и идет вниз до положения слева-сзади, район между большим



и указательным пальцами обращен вниз, правая рука сгибается в локте, идет вверх мимо правого плеча и входит под левую подмышечную впадину, центр ладони обращен внутрь. Смотреть влево (рис. 165).

Прямая левая рука проходит у бедра и вспарывает вперед до положения перед телом. Одновременно правая рука протыкает под левой подмышечной впадиной, центр ладони обращен внутрь, руки перекрещиваются. Смотреть влево (рис. 166).

Прямая левая рука описывает дугу вверх и влево, правая рука описывает дугу вниз и вправо, одновременно корпус толчком поворачивается влево, используя стопы в качестве осей вращения. Смотреть влево (рис. 167).

Корпус поворачивается влево и наклоняется вперед. Правое плечо выдается вперед, вызывая тем самым дугообразное движение прямой правой рукой вверх и вперед, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; прямая левая рука идет по кругу вниз и назад до положения сзади-внизу, район между большим и указательным пальцами обращен вниз. Руки на одной диагонали. Смотреть вперед (рис. 168).

Втянуть живот и осесть ягодицами, образуя левую шуангунбу. Одновременно это вызывает скрещивание рук в вертикальной плоскости: правая рука рубит вниз до наружной стороны левого бедра, центр ладони обращен наружу; левая рука идет подвешенным движением к правому уху, центр ладони обращен наружу. Смотреть вниз (рис. 169).

**Важные пункты:** принимая шуангунбу, нужно втянуть живот, вобрать грудь и завернуть внутрь левое плечо. Вспарывающая левая рука должна быть прямой и проходить вплотную к левому бедру, при круговом вращении влево нужно повернуть ноги и сделать смыкающее движение коленом, поворот поясницы ведет плечи, руки должны описывать вертикальный круг. При продолжении вращения нужно чтобы поворачиваясь вокруг своей оси поясница двигалась вместе с бедрами, поясница выбрасывала силу, правая рука должна пройти вплотную к уху, кисть стремится вытянуться как можно дальше. Рубя ладонью нужно втянуть живот и вобрать

грудь, руки с силой смыкаются; верх и низ скоординированы, движение непрерывное.

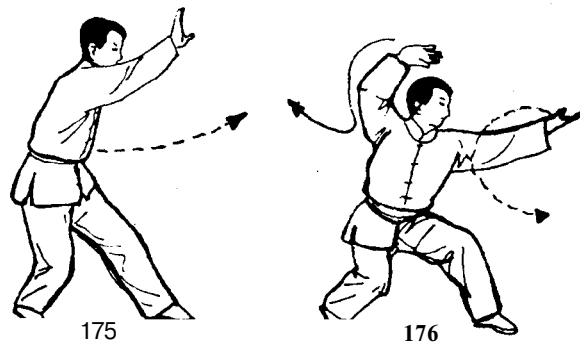
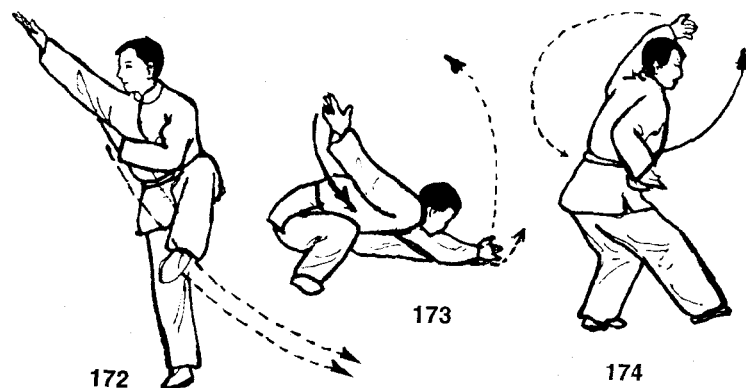
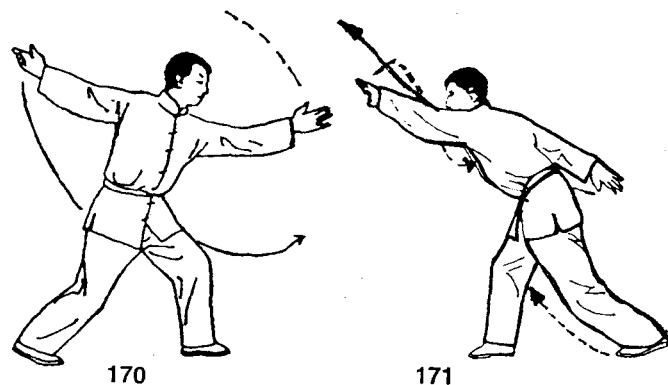
## 2. Цзо тиси шан чуаньчжан (ю «цинлун чушуй»)

Корпус поднимается вверх и поворачивается вправо, вызывая тем самым вспарывающее движение прямой рукой вперед и далее по дуге вверх и вправо до положения справа от корпуса, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; левая рука скоординировано описывает дугу вниз и поднимается вспарывающим движением до положения слева. Смотреть вправо-вверх (рис. 170).

Используя стопы в качестве осей вращения корпус поворачивается вправо, принимая правую шуангунбу и одновременно вызывая этим движение прямой левой руки вправо-вверх, до положения спереди-сверху от головы, район между большим и указательным пальцами обращен вправо; прямая правая рука идет по кругу вниз и сзади корпуса влево, до положения слева-сзади, район между большим и указательным пальцами обращен вниз. Смотреть в направлении левой руки (рис. 171).

Левая рука давит вниз и оттягивается к правой подмышке, центр ладони обращен вниз; правая рука мимо ребер вдоль тыльной части левой руки пронизывающим движением идет по диагонали вверх, центр ладони обращен вверх. Одновременно правая стопа заворачивается внутрь, левое колено поднимается вверх, носок свешен вниз. Смотреть в сторону правой руки (рис. 172).

**Важные пункты:** при вспарывании спереди нужно поднять корпус и руки, поворот поясницы ведет плечи, руки идут по вертикальному кругу. При круговом вращении обязательно нужно, чтобы поясница вела руки, смыкая колени поворачивать ноги, руки идут по вертикальному кругу. Пронизывать ладонью вверх надо быстро и с силой, изо всех сил тянуться как можно дальше, стоять на одной ноге нужно устойчиво. Во всем движении верх и низ должны быть скоординированы.



### 3. Цзо пубу ся чуаньчжан

Полностью присесть на правой ноге и опустить левую ногу влево-вперед, образуя левую пубу. Одновременно левая рука идет вплотную к груди вниз, далее вдоль внутренней стороны левой ноги (тыльная сторона руки идет вплотную к ноге) и пронзает вперед до положения над левой стопой, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; правая рука немного поворачивается вокруг своей оси внутрь так, чтобы район между большим и указательным пальцами был обращен вверх. Смотреть в сторону левой руки (рис. 173).

**Важные пункты:** корпус изо всех сил давит вниз, левая кисть вытягивается как можно дальше, левая стопа не должна отрываться от земли.

### 4. Цзо баньмабу чуаньчжан

Центр тяжести идет вперед, левая стопа скользит влево-вперед, правая нога тут же шагает влево-вперед. Одновременно левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и подпирает над головой, наружный край ладони обращен вверх; правая рука возвращается к пояснице, локоть прижимается к ребрам, центр ладони обращен вверх. Смотреть вперед (рис. 174).

Левая нога шагает вперед, кончик стопы немного заворачивается внутрь, корпус чуть поворачивается вправо. Одновременно левая рука взмахом назад возвращается к пояснице, правая рука идет вдоль живот влево, поворачивается вокруг своей оси внутрь и подпирает над головой, внешнее ребро ладони обращено вверх. Смотреть вперед (рис. 175).

Корпус поворачивается вправо, левое плечо вытягивается вперед, левая рука выпрямляется вперед пронизывающим движением, центр ладони обращен вверх, район между большим и указательным пальцами обращен вперед. Смотреть в направлении левой руки (рис. 176).

**Важные пункты:** перемещение должно быть непрерывным. При шаге правой ногой корпус поворачивается влево, при шаге левой ногой корпус поворачивается вправо; руки и



шаги следуют движению поясницы, движения должны скользить по окружности. При пронизывании ладонью нужно вытянуть левое плечо, препровождая левую руку, движение должно быть быстрым, точка приложения силы — район между большим и указательным пальцами.

#### 5. Хуэйшэнь ю шуангунбу тоу, ань чжан

Используя стопы в качестве оси вращения повернуться вправо, образуя правую шуангунбу. Одновременно правая рука опускается вправо-вниз до уровня поясницы (центр ладони обращен вниз) после чего быстро поворачивается вокруг своей оси наружу, центром ладони вверх, и приподнимается вверх до уровня глаз; левая рука одновременно поворачивается вокруг своей оси внутрь и сгибается в локте вверх до уровня головы, после чего быстро нажимает вниз до положения сбоку-сзади бедра, центр ладони обращен назад-вниз. Смотреть в направлении правой руки (*рис. 177*).

*Важные пункты:* приподниманию и нажиманию ладонями нужно помочь силой втягивающегося живота и оседающих ягодич, выброс силы взрывной, сила достигает оснований ладоней. При этом движение рук должно быть согласовано с оседанием тела вниз, использование силы целостное.

#### 6. Ю тиси шан чуаньчжан (цзо «цинлун чушуй»)

Движение приостанавливается, правая стопа перемещается вперед, левая стопа тут же прыгает на шаг вперед, правая нога следуя движению поднимается вверх, сгибаясь в колене, носок свисает вниз. Одновременно правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и давит вниз до положения под правой подмышкой, левая рука мимо ребер, вдоль тыльной стороны правой руки пронизывающим движением идет по диагонали вверх, центр ладони обращен вверх. Смотреть в сторону левой руки (*рис. 178*).

*Важные пункты:* перемещение должно быть быстрым и непрерывным, прыжок — не слишком высоким. Все остальное идентично требованиям к цзо тиси шан чуаньчжан.

#### 7. Ю пубу ся чуаньчжан

Тут же развернуться вправо и присесть на левой ноге. Правая нога опускается вправо-назад, образуя правую пубу. Одновременно правая рука идет вплотную к груди вниз, далее вдоль внутренней стороны правой ноги (тыльная сторона руки идет вплотную к ноге) и пронзает вперед до положения над правой стопой, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; левая рука немного поворачивается вокруг своей оси внутрь так, чтобы район между большим и указательным пальцами был обращен вниз. Смотреть в сторону правой руки (*рис. 179*).

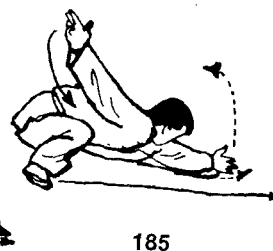
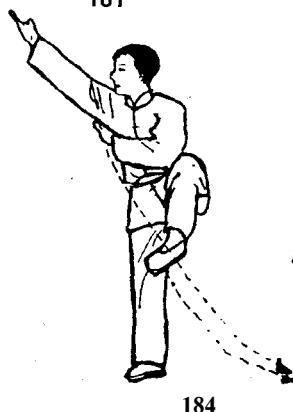
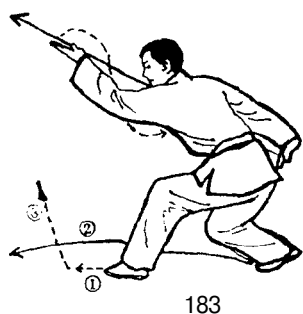
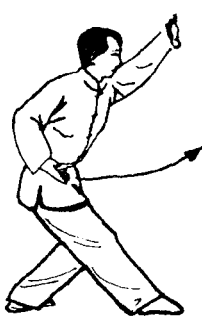
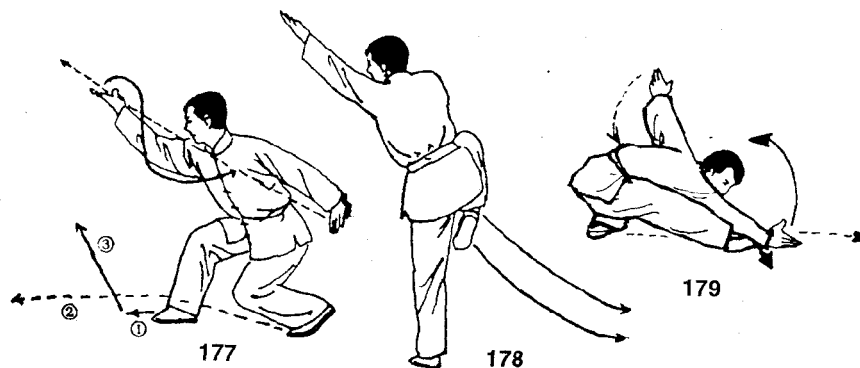
*Важные пункты:* развернуться и присесть нужно с живостью, все остальное идентично требованиям к цзо пубу ся чуаньчжан.

#### 8. Ю баньмабу чуаньчжан

Правая стопа скользит вправо-вперед, левая нога тут же шагает вправо-вперед. Одновременно корпус разворачивается вправо, вызывая поворот правой руки вокруг своей оси внутрь и подпираание ею вверх над головой, наружный край ладони обращен вверх; левая рука сгибается в локте и возвращается к пояснице, центр ладони обращен вверх. Смотреть вперед (*рис. 180*).

Правая нога шагает вперед, корпус поворачивается влево, вызывая движение левой руки мимо живота вправо и последующий ее поворот вокруг своей оси внутрь с подпираанием над головой; правая рука взмахом идет назад, возвращается к пояснице, предплечье прижимается к ребрам, центр ладони обращен вверх. Смотреть вперед (*рис. 181*).

Корпус немного поворачивается влево, правое плечо вытягивается вперед, правая рука выпрямляется вперед пронизывающим движением, центр ладони обращен вверх, район



между большим и указательным пальцами обращен вперед. Смотреть в направлении правой руки (рис. 182).

**Важные пункты:** идентично цзо баньмабучуаньчжан.

#### 9. Хуэйшэнь цзо шуангунбу туо, ань чжан

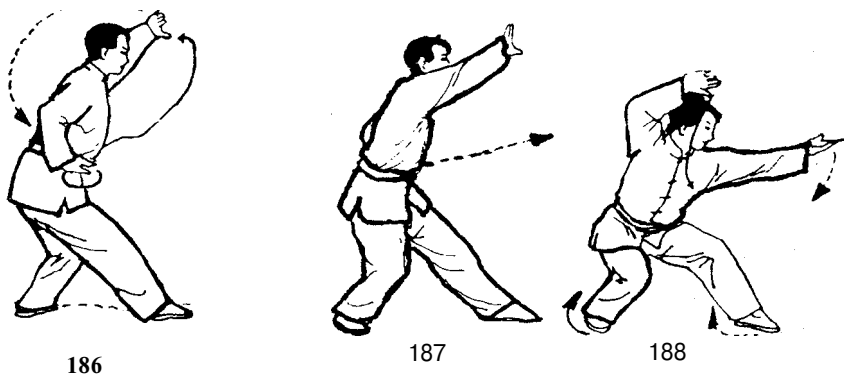
Используя стопы в качестве оси вращения повернуться влево, образуя левую шуангунбу. Одновременно левая рука опускается влево-вниз до уровня поясицы (центр ладони обращен вниз) после чего быстро поворачивается вокруг своей оси наружу центром ладони вверх и приподнимает вверх до уровня глаз; правая рука одновременно поворачивается вокруг своей оси внутрь и сгибается в локте вверх до уровня головы, после чего быстро нажимает вниз до положения сбоку-сзади бедра, центр ладони обращен назад-вниз. Смотреть в направлении левой руки (рис. 183).

**Важные пункты:** идентично хуэйшэнь ю шуангунбу туо, ань чжан.

#### 10. Цзо тиси шан чуаньчжан (ю «цинлун чушуй»)

Движение приостанавливается, левая стопа перемещается вперед, правая стопа тут же прыгает на шаг вперед, левая нога следуя движению поднимается вверх, сгибаясь в колене, носок свисает вниз. Одновременно левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и давит вниз до положения под левой подмышкой, правая рука мимо ребер вдоль тыльной стороны левой руки пронизывающим движением идет по диагонали вверх, центр ладони обращен вверх. Смотреть в сторону правой руки (рис. 184).

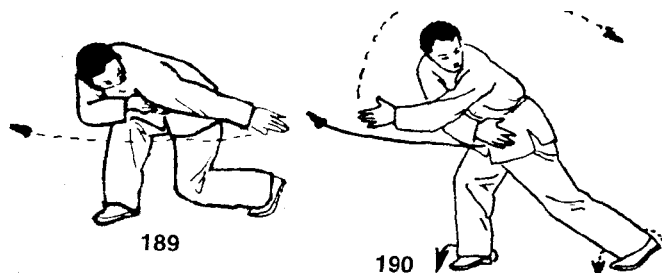
**Важные пункты:** перемещение должно быть быстрым и непрерывным, прыжок — не слишком высоким. Пронизывание ладонью, поднятие колена и поворот влево должны быть полностью согласованны.



# 11. Цзо пубу ся чуаньчжан

Присесть на правой ноге, левая нога опускается влево-вперед, образуя левую пубу. Одновременно левая рука идет вплотную к животу вниз, далее вдоль внутренней стороны левой ноги (тыльная сторона руки идет вплотную к ноге) и пронзает вперед до положения над левой стопой, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; правая рука немного поворачивается вокруг своей оси внутрь так, чтобы район между большим и указательным пальцами был обращен вверх. Смотреть в сторону левой руки (рис. 185).

**Важные пункты:** принимая пубу корпус из всех сил давит вниз, левая кисть вытягивается как можно дальше, стопы не должны отрываться от земли.

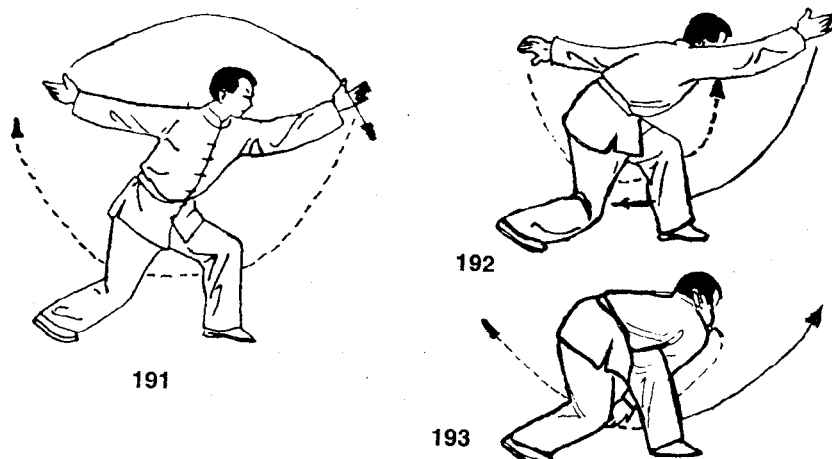


# 12. Цзо баньмабу чуаньчжан

Центр тяжести смещается вперед, левая стопа скользит влево-вперед, правая нога тут же шагает влево-вперед. Одновременно левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и подпирает над головой, наружный край ладони обращен вверх; правая рука сгибается в локте и возвращается к пояснице, локоть прижат к ребрам, центр ладони обращен вверх. Смотреть вперед (рис. 186).

Левая нога шагает вперед, кончик стопы заворачивается внутрь, корпус поворачивается вправо. Одновременно правая рука идет мимо живота влево и затем поворачивается вокруг своей оси внутрь с подпиранием над головой; левая рука взмахом идет назад, возвращается к пояснице, предплечье прижимается к ребрам, центр ладони обращен вверх. Смотреть вперед (рис. 187).

Корпус поворачивается вправо, левое плечо вытягивается вперед, левая рука выпрямляется вперед пронизывающим движением, центр ладони обращен вверх, район между большим и указательным пальцами обращен вперед. Смотреть в направлении левой руки (рис. 188).



**Важные пункты:** перемещение должно быть непрерывным, руки должны скользить по окружности, верх и низ должны быть полностью согласованы.

### 13. Ю Даньпишоу

Движение чуть приостанавливается, используя стопы в качестве осей вращения корпус немного поворачивается вправо. Одновременно левое плечо заворачивается внутрь, левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь так, что район между большим и указательным пальцами оказывается направленным вниз; правая рука проходит мимо лица и протыкает под левую подмышку, центр ладони обращен вниз. Смотреть влево-вниз (рис. 189).

Прямая левая рука проходит мимо бедра, перед животом и вспарывает вправо перед корпусом, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; одновременно правая ладонь протыкает под левой подмышкой, центр ладони обращается внутрь, руки скрещиваются. Смотреть влево-вниз (рис. 190).

Прямая левая рука идет по кругу вверх и влево; правая рука описывает дугу вниз, мимо живота и вправо, до положения справа от корпуса, рука выпрямлена, район между большим и указательным пальцами обращен вверх. Одновременно корпус, используя стопы в качестве осей вращения, толчком поворачивается влево. Смотреть в сторону левой руки (рис. 191).

Корпус поворачивается влево и наклоняется вперед, правое плечо вытягивается вперед, вызывая этим движение прямой правой руки по кругу вверх и вперед до положения спереди-сверху, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; прямая левая рука идет по кругу вниз и назад до положения сзади, район между большим и указательным пальцами обращен вниз, руки находятся на одной диагонали. Смотреть вперед (рис. 192).

Втянуть живот и осесть ягодицами, образуя левую шуангунбу, и одновременно вызывая этим скрещивание рук в вертикальной плоскости, правая рука рубит вниз до наружной

стороны левого бедра, центр ладони обращен наружу; левая рука идет подвешенным движением вверх до правого уха, центр ладони обращен наружу. Смотреть вперед-вниз (рис. 193).

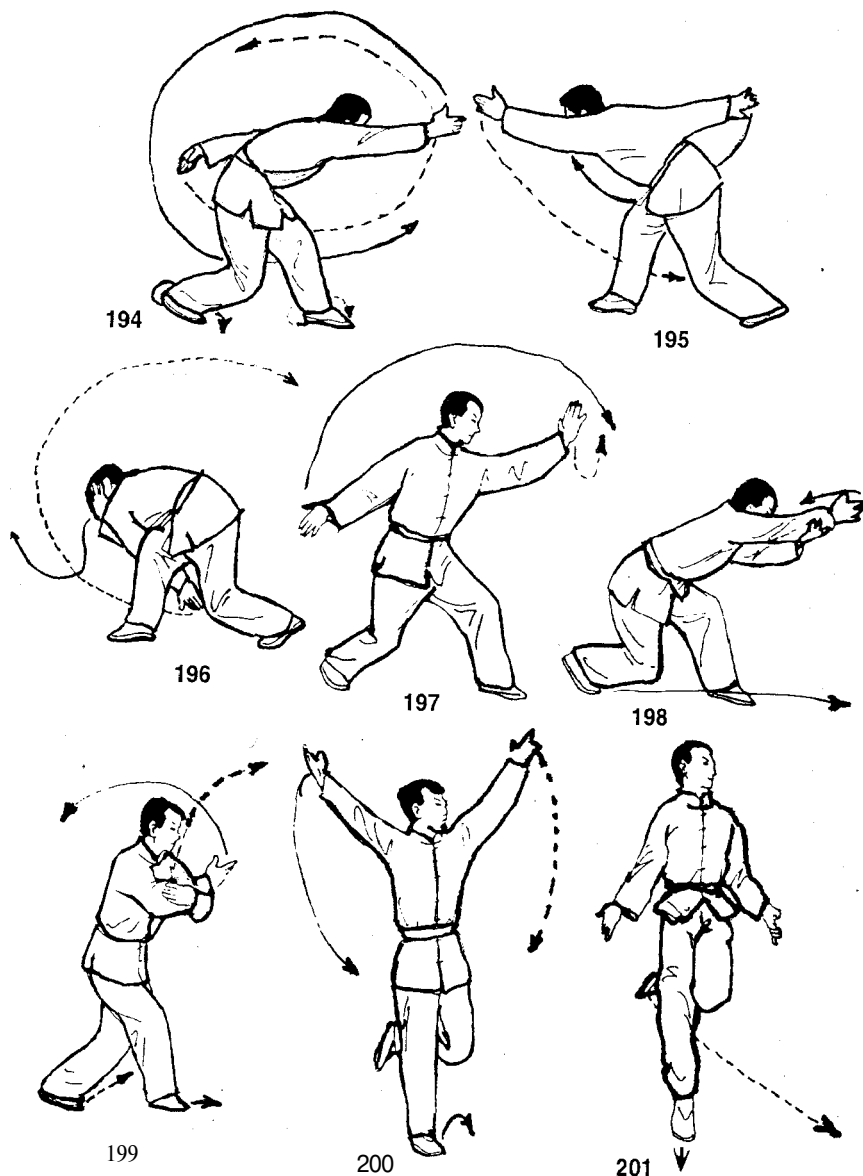
**Важные пункты:** принимая шуангунбу нужно втянуть живот и вобрать грудь, завернуть левое плечо внутрь. Вспарывая левой рукой вперед нужно выпрямить руку и провести ею мимо бедра, вращая по вертикальному кругу влево надо поворачивать ноги и смыкать колени, поясница движется одновременно с бедрами, поясница ведет руки, руки описывают вертикальный круг, правая рука должна пройти вплотную к уху, кисть изо всех сил вытягивается. При рубке вниз нужно вобрать грудь и втянуть живот, скрестить руки с силой, плотно обхватывая. Во всем движении верх и низ должны быть согласованы.

### 14. Цзо даньпишоу

Выпрямиться и поднять правое плечо, вызывая вспарывание правой рукой впереди до положения по диагонали вверх, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; левая рука выпрямляется вниз-назад, район между большим и указательным пальцами обращен вниз. Смотреть в сторону правой руки (рис. 194).

Движение не прекращается, корпус разворачивается вправо, вызывая одновременное движение по кругу правой руки — вверх и вправо, левой руки — вниз и влево, левая рука оказывается спереди-сверху; правая — сзади-снизу, образуя одну диагональ. Одновременно используя стопы в качестве осей вращения повернуться вправо, образуя правую шуангунбу. Смотреть в направлении левой руки (рис. 195).

Корпус наклоняется вперед, вбирая грудь, втягивая живот и оседа ягодицами, вызывая этим самым скрещивание рук с силой, то есть прямая левая рука рубит вниз до внешней стороны правого бедра, центр ладони обращен наружу, правая рука идет подвешенным движением вверх до левого уха, центр ладони обращен наружу. Смотреть вперед-вниз (рис. 196).



**Важные пункты:** при вспарывании впереди нужно, чтобы поясница вела руки, правая рука прошла вплотную к уху, левая рука прошла вплотную к бедру, руки шли по вертикальному кругу. При вращении рук по кругу нужно чтобы корпус «раскрылся», но поясница по-прежнему вела руки, голова следовала правой руке, кроме того нужно чтобы поясница поворачивалась одновременно с бедрами. При рубке вниз нужно давить левым плечом вниз, втянуть живот, вобрать грудь и сделать взрывной выброс силы, левая рука должна быть прямой, завернутой внутрь в запястье, надо и рубить и заграбастывать, сила достигает предплечья и наружного ребра ладони. Одновременно правая и левая руки с силой скрещиваются, плотно обхватывая. Во всем движении все тело должно быть полностью скоординировано.

## 15. Даньпичжан

Используя стопы в качестве осей вращения развернуться влево, вызывая этим вспарывание прямой левой рукой впереди и описывание ею дуги вверх до положения слева-вверх, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; правая рука идет вниз, выпрямляется назад и идет вверх до положения справа-внизу, район между большим и указательным пальцами обращен вниз, руки на одной диагонали. Смотреть в сторону левой руки (рис. 197).

Корпус наклоняется вперед, живот втягивается, вызывая движение прямой правой руки по кругу вверх, вперед и рубку впереди до горизонтального положения, левая рука одновременно идет вниз и, достигнув уровня поясницы, тут же вновь идет вверх, центром ладони вверх встречая рубящее правое предплечье. Смотреть вперед (рис. 198).

**Важные пункты:** при рубке левой рукой по кругу надо поворотом поясницы вести руки, должно быть согласование с толчковым поворотом, корпус переходит из сомкнутого состояния в раскрытое, рубке правой руки по кругу надо помочь силой втягивания живота и вбирания груди, скорость содержит силу, сила достигает правой кисти и предплечья; приподнимающее движение левой руки должно быть точным

и сильным, корпус вновь переходит из раскрытого состояния в сомкнутое.

## 16. Тяобу шуанпичжан

После небольшой паузы правая нога делает шаг вперед, носок разворачивается наружу, одновременно руки чуть сгибаются в локтях, левая ладонь — внизу-справа, правая — вверх-слева, образуя крест, центры ладоней обращены вверх. Смотреть вперед (рис. 199).

Центр тяжести смещается вперед, правая нога смещается вперед, левая нога поднимается сзади правой, одновременно руки идут вверх и разделяются в стороны (рис. 200).

Правая нога тут же прыгает вперед, когда тело оказывается в воздухе прямые руки рубят вниз по сторонам, точки приложения силы — на внешних ребрах ладоней. Смотреть влево (рис. 201).

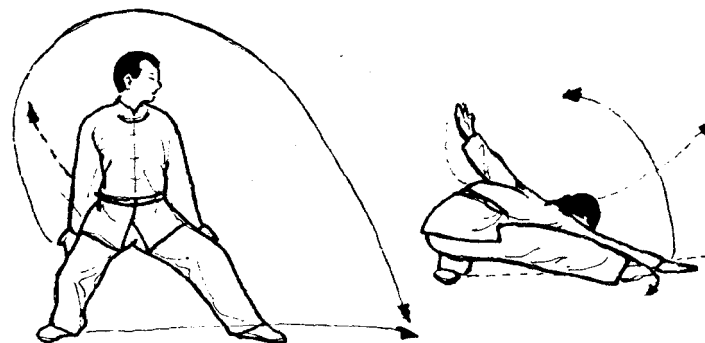
*Важные пункты:* шаг вперед согласован со скрещиванием ладоней, движение правой ноги вперед и прыжок должны быть быстрыми (слитными), при рубке руками вниз надо опустить плечи, выпрямить руки, приложить силу.

## 17. Пайчжан(яда)

Левая нога приземляется впереди, центр тяжести чуть опускается, смотреть вперед-вниз (рис. 202).

Правая нога шагает вперед, корпус наклоняется вперед образуя пугу. Одновременно этим вызывается описывание прямой правой рукой круга вверх и вперед и хлопок по земле перед правой стопой; левая рука согласованно идет назад, поднимаясь по косой вверх, район между большим и указательным пальцами обращен назад, центр ладони обращен вверх. Смотреть на правую руку (рис. 203).

*Важные пункты:* при шаге правой ногой корпус должен повернуться влево. Это должно быть согласовано с быстрым наклоном вперед. Наклон корпуса вперед усиливает хлопок по земле (давящий удар). При хлопке ладонью надо опустить плечо, обратить кончик локтя вниз, направить силу в центр ладони.

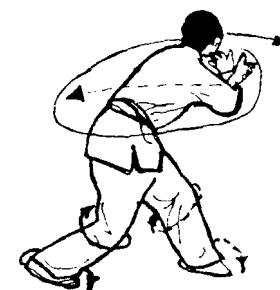


202

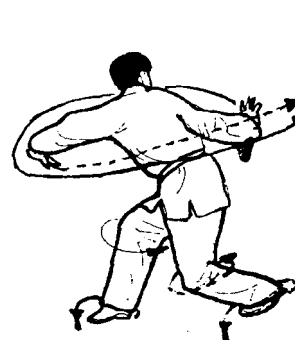
203



204



205



206



207

## 18. Баньмабу цзятуйчжан

Корпус смещается вперед, правая стопа разворачивается наружу, левая нога шагает вперед образуя баньмабу. Одновременно правая рука сгибается в локте и подпирает над головой, внешнее ребро ладони обращено вверх; левая рука мимо поясницы толкает по горизонтали вперед на уровне плеч, пальцы направлены вверх. Смотреть на левую руку (рис. 204).

**Важные пункты:** верх и низ должны быть согласованы, при толчке ладонью нужно поворотом поясницы препроводить плечо и локоть, выброс силы целостный, сила достигает основания ладони, стопы должны быть стабильны.

## ЧАСТЬ II

### 19. Ю хоухэн

После небольшой паузы правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу и опускается вниз, левая рука поворачивается вокруг своей оси наружу и сгибается в локте вправо, руки перекрещиваются, левая рука — сверху, центры ладоней обращены внутрь. Смотреть на правую руку (рис. 205).

Используя стопы в качестве осей вращения повернуться на 180 градусов вправо, стопы тут же прочно становятся на землю. Одновременно этим вызывается горизонтальное маховое движение правой рукой вправо и назад, рука чуть согнута в локте, точка приложения силы — на тыльной стороне кисти; левая рука скоординировано поворачивается вокруг своей оси внутрь и немного толкает перед левыми ребрами, район между большим и указательным пальцами обращен вниз. Смотреть на правую руку (рис. 206).

**Важные пункты:** при скрещивании рук нужно вобрать грудь, опустить плечи, сжать руки, руки плотно прижаты друг к другу, локти направлены наружу, корпус немного поворачивается влево и наклоняется вниз, «накапливая цзин». При

поперечном ударе назад плечи оседают вниз, руки и корпус действуют целостно, ци опускается вниз, центр тяжести по спирали опускается вниз, в движении — взрывной выброс силы, все тело согласовано, сила достигает предплечья и тыльной стороны кисти.

### 20. Хэбаочжан

Используя силу противодействия, созданную предыдущим движением, вновь используя подошвы в качестве осей вращения повернуться обратно, вызывая этим маховое движение правой рукой по горизонтали вперед; левая рука скоординировано возвращается, вновь образуя позицию скрещенных рук (рис. 207).

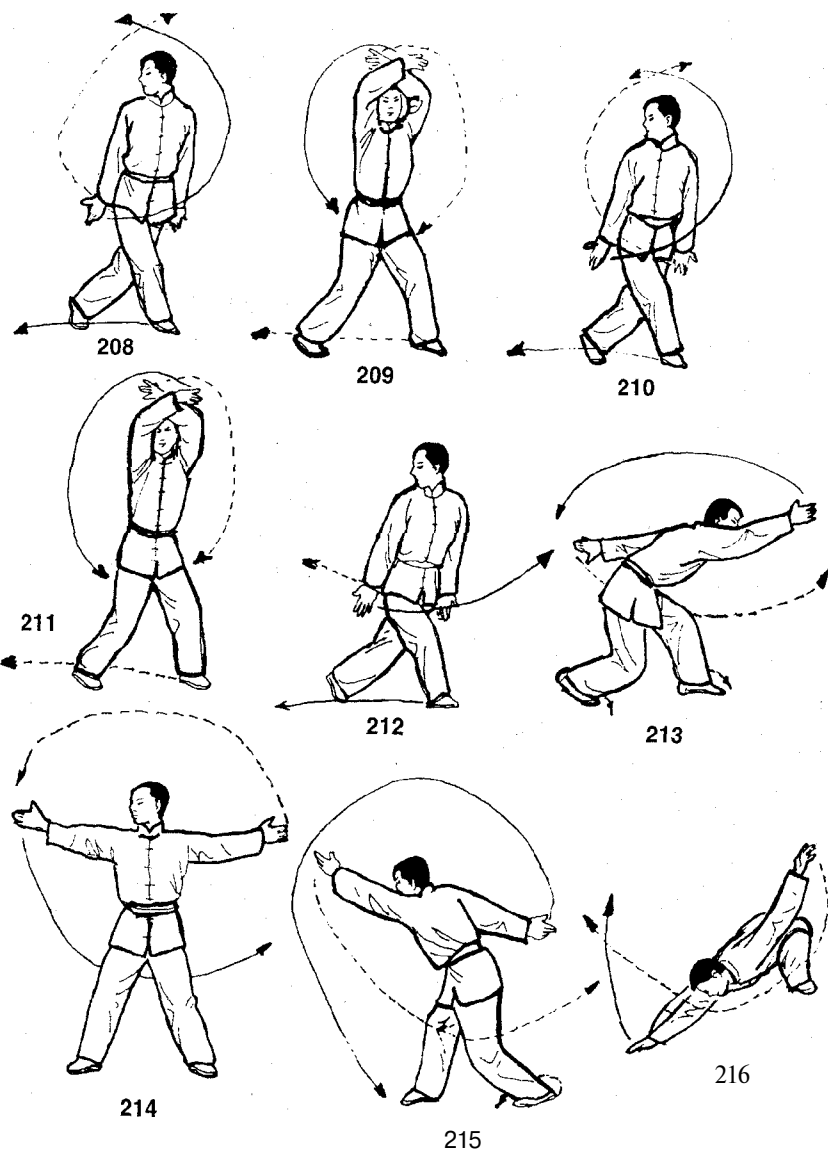
**Важные пункты:** при поперечном движении вперед правая рука должна иметь обхватывающую силу, одновременно нужно вобрать грудь и втянуть живот, форма закрывшаяся, сила смыкающая, сила достигает правого предплечья и ладони.

### 21. Чабу шуанпичжан (сань хуань тао юэ)

(от 3 до 4 раз)

Движение не останавливается, левая нога делает заднескрестный шаг за правой, образуя чабу, прямые руки идут вверх и рубят в стороны до бедер, районы между большим и указательным пальцами обращены наружу, точки приложения силы — на внешних ребрах кистей. Смотреть вправо (рис. 208).

Правая нога отставляется вправо, руки скрещиваются перед животом, правая рука внутри, центры ладоней обращены внутрь. Движение не прекращается, руки вновь сгибаются в локтях и поднимаются над головой, все еще будучи скрещенными, правая рука впереди, центры ладоней обращены вперед. Смотреть вперед (рис. 209).



Левая нога делает заднескрестный шаг вправо (как в (1)), руки рубят в стороны до бедер (рис. 210).

Сделать еще 1—2 движения, (как в (2) и (3) (рис. 211, 212).

**Важные пункты:** заднескрестный шаг должен быть согласован с рубкой руками, отшаг ноги в сторону должен быть скоординирован со скрещиванием рук. При рубке плечи должны развернуться назад и опуститься вниз, сила достигает предплечий, а также тыльных сторон кистей и их внешних краев. При скрещивании рук нужно вобрать грудь и втянуть живот, при поднимании корпус вновь резко раскрывается. Движения должны идти непрерывно.

## 22. У лун паньда

Движение не прекращается, правая нога отшагивает вправо, стопа становится на землю. Одновременно корпус поворачивается влево и наклоняется вперед, вызывая этим вспарывание прямой правой рукой впереди до положения впереди-вверху, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; левая рука выпрямляется назад, район между большим и указательным пальцами обращен вниз. Смотреть в сторону правой руки (рис. 213).

Корпус поднимается и поворачивается вправо, ноги распрямляются, что позволяет рукам описать дуги: правой — вверх и вправо, левой — вниз и влево, достигая горизонтального положения, центры ладоней обращены вперед (рис. 214).

Корпус продолжает поворачиваться вправо, вызывая этим движение правой руки по вертикальной дуге вниз мимо правого бедра и за корпус назад; левая рука идет по вертикальной дуге вверх до положения впереди-вверху, руки на одной диагонали. Смотреть в сторону левой руки (рис. 215).

Левая нога сгибается в колене, корпус давит вниз, образуя пубу и вызывая этим продолжение движения рук по вертикальному кругу, правая рука хлопает по земле перед правой стопой, левая рука поднята по косой назад-вверх. Смотреть на правую руку (рис. 216).



**Важные пункты:** во всем движении поворот поясницы должен вести руки, руки идут вплотную к корпусу и описывают вертикальный круг, при поднимании руки вверх она должна пройти вплотную к уху, руки сохраняют положение на одной линии, верх и низ должны быть полностью согласованы, сила достигает ладони.

### ЧАСТЬ III

#### 23. Ю гуамяньцзяо (ю цюаньтуй)

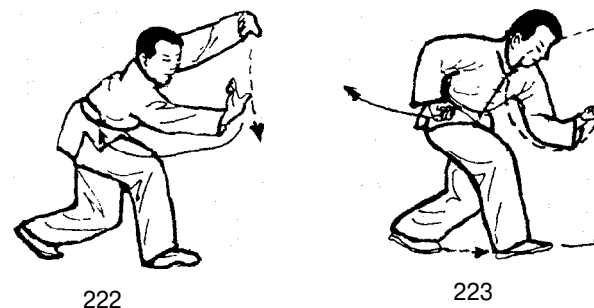
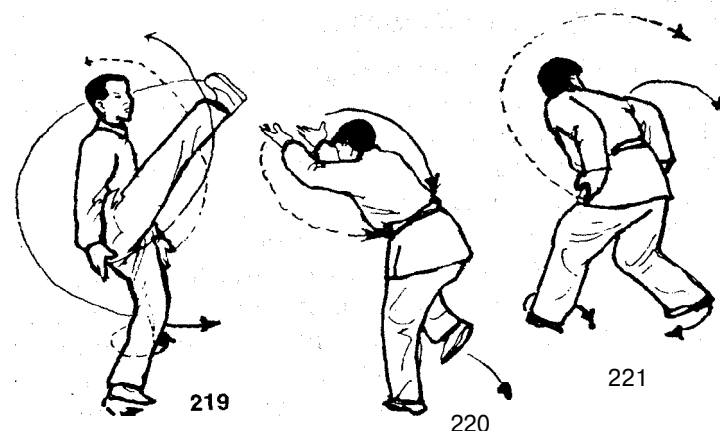
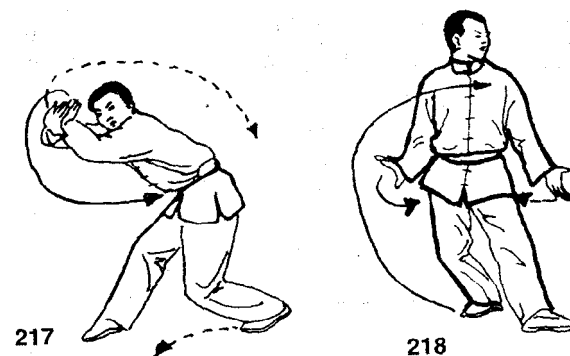
Левая нога толчком распрямляется, корпус смещается вправо, руки скрещиваются и поднимаются перед головой, левая рука внутри, центры ладоней обращены внутрь. Смотреть влево-вперед (рис. 217).

Левая нога делает раскрывающийся шаг по дуге влево-вперед, одновременно руки идут в стороны (по косой назад), центры ладоней обращены вперед. Смотреть влево (рис. 218).

Корпус поворачивается влево, при этом правая нога наносит удар вверх и внутрь перед лицом, одновременно руки приподнимаются вперед до обеих сторон правой ноги, центры ладоней обращены вперед. Смотреть на правую стопу (рис. 219).

Используя левую подошву в качестве оси вращения корпус продолжает непрерывно поворачиваться влево, правая стопа продолжает описывать дугу вверх и внутрь и дойдя до высшей точки опускается вниз, одновременно руки поднимаются до положения перед головой, центры ладоней обращены назад. Смотреть вперед между ладонями (рис. 220).

Центр тяжести оседает вниз, правая нога опускается сзади на землю, образуя левую шуангунбу, одновременно локти оттягиваются назад, позволяя кистям вернуться к пояснице, центры ладоней обращены вперед. Смотреть вперед-вниз (рис. 221).



**Важные пункты:** во всем движении поворот поясницы должен вести руки и ноги быстро и согласованно. При достижении наивысшей точки правая стопа должна завернуться внутрь, сила в подошве, выполняющей «вытирающее лицо» движение. При постановке ноги на землю надо вобрать грудь, втянуть живот, осесть ягодицами, все тело смыкается, скрывая силу.

#### 24. Ю шуанчжуанчжан

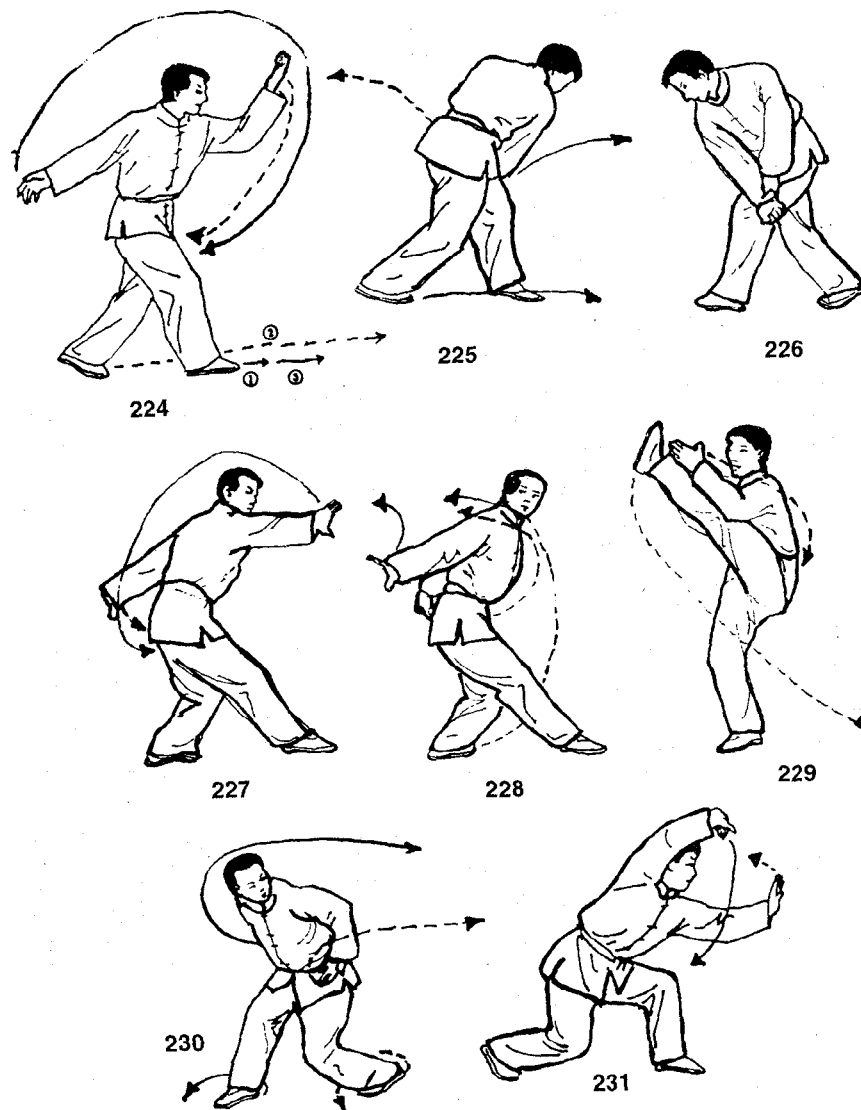
После небольшой паузы вновь используя стопы в качестве осей вращения корпус поворачивается на 180 градусов вправо, образуя правую шуангунбу. Одновременно этим вызывается движение рук вверх — мимо боков, ушей они толкают вправо, руки чуть согнуты в локтях, левая рука вверх, правая — внизу, районы между большими и указательными пальцами обращены друг к другу. Смотреть между руками (рис. 222).

**Важные пункты:** толчковый разворот стоп и разворот корпуса должны выполняться быстро и с силой, чтобы плечи имели направленную вперед толчковую силу, сталкивать ладонями надо с силой, сила достигает оснований ладоней, руки должны быть чуть округленными.

#### 25. Лошоу (иньянба)

После небольшой паузы левой плечо надавливает вниз, позволяя левой руке сжаться в кулак (поворачиваясь вокруг своей оси наружу) и надавить вниз, сгибаясь в локте, предплечье на уровне бедра, кулак обращен ладонной стороной вверх; правая рука сжимается в кулак (поворачиваясь вокруг своей оси наружу) и согласованным движением возвращается к пояснице, кулак обращен ладонной стороной вверх. Смотреть на левую руку (рис. 223).

**Важные пункты:** надо поворачивать вокруг своих осей поясницу и руки, повороты вверх и вниз должны давать целостную силу.



## 26. Сяо куабу пицюань

После небольшой паузы правая нога делает шаг вправо-вперед, левая нога тут же подшагивает, корпус немного распрямляется. Одновременно левая рука описывает дугу мимо живота вверх и вперед, до положения перед головой, где разжимается в ладонь, обращенную центром вверх, кончик локтя направлен вниз; правая рука скоординировано оттягивается назад. Смотреть в сторону левой руки (*рис. 224*).

Правая нога вновь продвигается вперед, левая нога тут же делает большой шаг вперед, правая нога делает полшага вдогонку. Одновременно корпус поворачивается влево, вызывая движение левой руки вниз к бедру, центр ладони обращен вперед; прямая правая рука сжимается в кулак и идет рубящим движением вверх, вперед и вниз, до левой руки (которая тут же захватывает правое предплечье). Смотреть на руки (*рис. 225 и рис. 226 в качестве вида сзади*).

**Важные пункты:** во всем движении перемещение должно быть непрерывным, верх и низ согласованы, при рубке кулаком нужно поясницей вести руку точно и с силой, сила достигает основания кулака; руки плотно прилегают к левому бедру.

## 27. Цзо гуамяньцзяо (цзо цюаньтуй)

Движение не прекращается, правая нога шагает вправо-вперед, носок разворачивается наружу, руки разделяются в стороны (и косо назад). Смотреть вправо (*рис. 227*). Далее все симметрично ю гуамяньцзяо (*рис. 228, 229, 230*). (Обратите внимание на различие в положении верхних конечностей, здесь они схлопнувшиеся).

## 28. Цзо шуанчжуанчжан

Симметрично ю шуанчжуанчжан (*рис. 231*).

## ЧАСТЬ IV

## 29. Гуамяньчжан (гуньби)

(от 3 до 4 раз)

После небольшой паузы корпус чуть распрямляется, правая ладонь протыкает под левой подмышкой, левая рука смешается вверх до позиции перед лицом. Смотреть на левую руку (*рис. 232*).

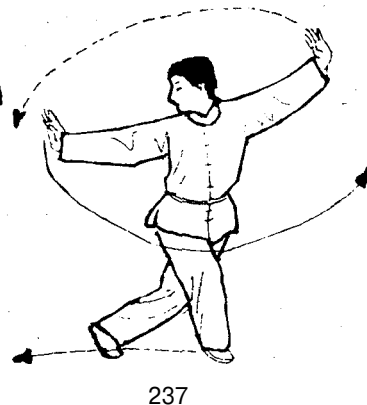
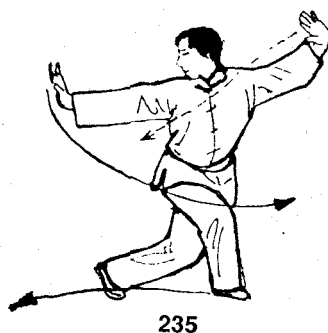
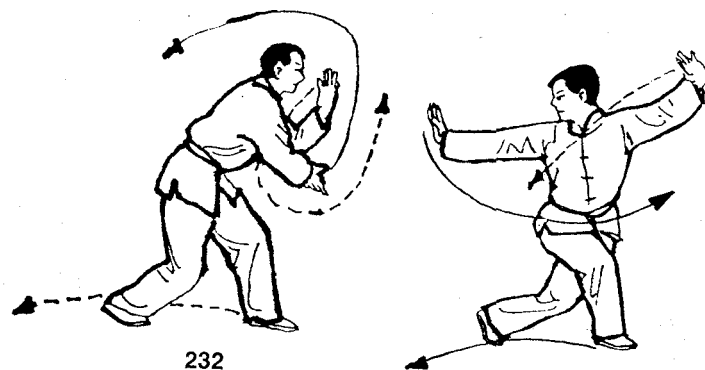
Левая нога выполняет заднескрестный шаг позади правой. Одновременно корпус поворачивается вправо, вызывая этим смахивающее движение правой рукой по дуге вверх, вправо и вниз до горизонтали, центр ладони обращен вниз; левая рука проходит мимо правой подмышки, перед животом и вспарывает влево до уровня немного выше плеча, пальцы направлены вверх. Смотреть в сторону правой руки (*рис. 233*).

Правая нога отшагивает вправо. Одновременно правая рука идет от бедра и вспарывает влево до положения перед животом; левая рука сгибается в локте и протыкает под правой подмышкой, сила при этом достигает основания ладони. Смотреть вправо (*рис. 234*).

Левая нога делает заднескрестный шаг (как в (2)), правая рука делает смахивающее движение по дуге вверх, вправо и вниз до горизонтали, центр ладони обращен вниз; левая рука идет мимо бока, живота и вспарывает влево до уровня чуть выше плеча, пальцы направлены вверх. Смотреть на правую руку (*рис. 235*).

Выполнить еще 1–2 движения аналогично (3) и (4) (*см. рис. 236, 237, полностью совпадающие с рис. 234, 235*).

**Важные пункты:** верх и низ согласованы, когда правая рука выполняет смахивающее движение вправо и вниз, то поворотом поясницы нужно вызывать движение руки, рука распрямляется, сила достигает пальцев, взгляд следит за правой рукой, голова поворачивается влево и вправо.



### 30. Улун паньда

Полностью аналогично улун паньда из второй части, только там в начале руки были опущены по сторонам корпуса, а здесь руки в начале горизонтальны, прямая левая рука идет по вертикальному кругу вверх и назад, во время вращения руки остаются на одной линии (рис. 238, 239, 240, 241).

### 31. Шуанточжан (эрлун тусюй)

Левая нога толкает землю и распрямляется до полуприседа, корпус по-прежнему наклонен вперед, прямые руки идут назад по сторонам тела, центры ладоней обращены назад. Смотреть влево-вниз (рис. 242).

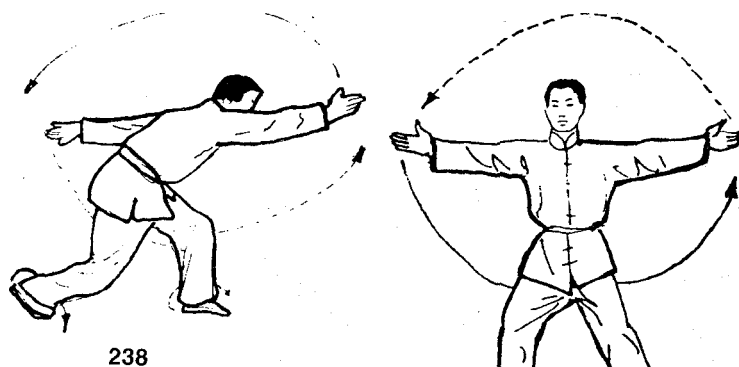
Левая стопа подставляется к правой, тело распрямляется вызывая поднимающее движение рук мимо бедер вперед и вверх до положения над головой, центры ладоней обращены назад-вверх. Смотреть вверх (рис. 243).

**Важные пункты:** подстановка ноги должна быть быстрой, поднимать вверх надо с силой, сила достигает оснований ладоней, во время приподнимания корпус добавляет вверх толкающей силы, ноги полностью распрямляются.

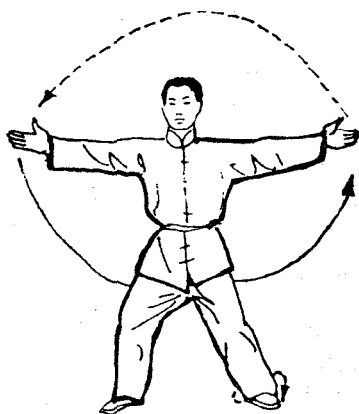
### 32. Шуанданьжан

После небольшой паузы внезапно вобрать грудь, втянуть живот, сжать ягодицы, согнуть правую ногу и поднять левое колено; одновременно локти идут вниз (позволяя рукам согнуться и вновь выпрямиться) и мимо бедер выполнить смахивание руками назад, центры ладоней обращены вниз. Смотреть влево (рис. 244).

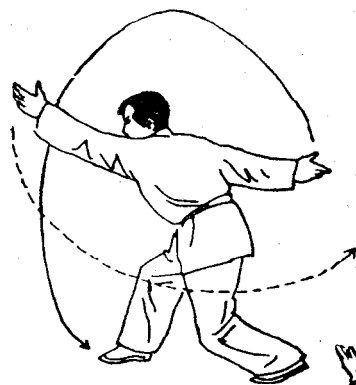
**Важные пункты:** центр тяжести внезапно опускается. Локти с силой оттягиваются вниз, вызывая быстрое движение кистей рук и предплечий вниз, внешними краями ладоней надо сделать трущее движение по внешней стороне ног, издав звук при ударе, точки приложения силы — на внешних сторонах кистей.



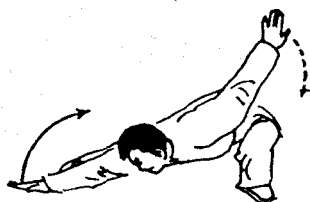
238



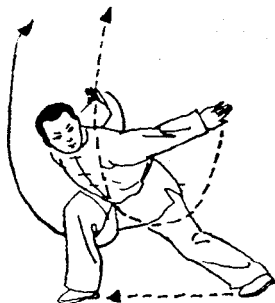
239



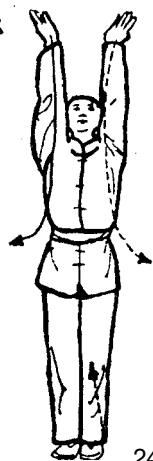
240



241



242



243



244

### 33. Ю даньпишоу

Корпус поворачивается вправо, левая нога ставится слева на землю образуя правую шуангунбу, левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и немного приподнимается, правая рука сгибается в локте и протыкает перед грудью под левую подмышку (рис. 246, 247, 248).

### 34. Мабу чуаньчжан

Движение не прекращается. Корпус немного приподнимается, прямая правая рука приподнимает вперед до горизонтали, центр ладони обращен вверх; левая рука согласованным движением оттягивается к позиции перед левым боком, центр ладони обращен вверх. Смотреть в сторону правой руки (рис. 249).

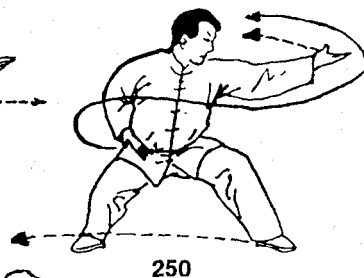
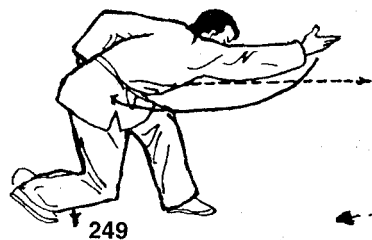
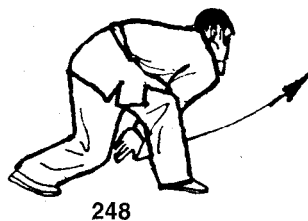
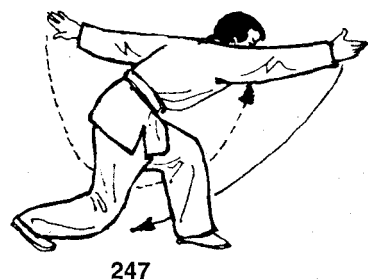
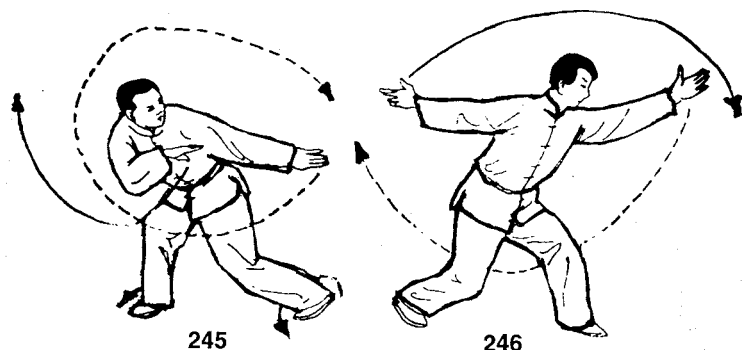
Используя подошвы в качестве осей вращения корпус поворачивается вокруг своей оси вправо, образуя мабу. Одновременно правая рука возвращается к пояснице, центр ладони обращен вверх; при возвращении правой руки левая кисть проходит вплотную под правым предплечьем и пронизывает вперед на уровне плеча, центр ладони обращен вверх. Смотреть в сторону левой руки (рис. 250).

**Важные пункты:** при пронизывании ладонью нужно выбрасывать силу за счет вращения поясницы и бедер, сила достигает кончиков пальцев, плечи опускаются вниз, стопы стоят стабильно.

### 35. Хэчжан фаньшэн

Центр тяжести смещается вправо, левая стопа переступает через правую, носок разворачивается наружу. Одновременно левая рука сгибается в локте и оттягивается к левому уху, центр ладони обращен вверх; правая рука делает замах по горизонтали вперед и оказавшись впереди сгибается в локте и соединяется с левой ладонью. Смотреть на руки (рис. 251).

Левая стопа заворачивается внутрь, корпус отклоняется назад и поворачивается вправо, голова также отклоняется назад и следует вращению (рис. 252).



Повернувшись на полный оборот согнуть ноги в коленях и сесть в себу, правая стопа разворачивается наружу, левая пятка поднимается вверх, левое колено упирается во внешнюю сторону правой голени, корпус наклоняется над правым бедром (рис. 253).

**Важные пункты:** повернуться надо быстро и ловко. Во время поворота надо отклонить голову и выпрямить бедра, центр тяжести ввинчивается вниз, себу должна быть стабильной.

### 36. Тиси тяочжан

Движение не прекращается. Корпус распрямляется, руки расходятся вниз и в стороны, и вспарывают в стороны-вверх до горизонтали, пальцы направлены вверх. Одновременно правая нога сгибается в колене и поднимается вверх, голень поднимается вверх, подошва поворачивается вверх. Смотреть в сторону левой руки (рис. 254).

**Важные пункты:** вспарывание ладонями должно идти по окружности и быть согласованным с подъемом колена. При поднимании колена нужно с силой втянуть живот, позволяя голени подняться как можно выше, подошва изо всех сил поворачивается вверх, стоять на одной ноге надо устойчиво.

## ЧАСТЬ V

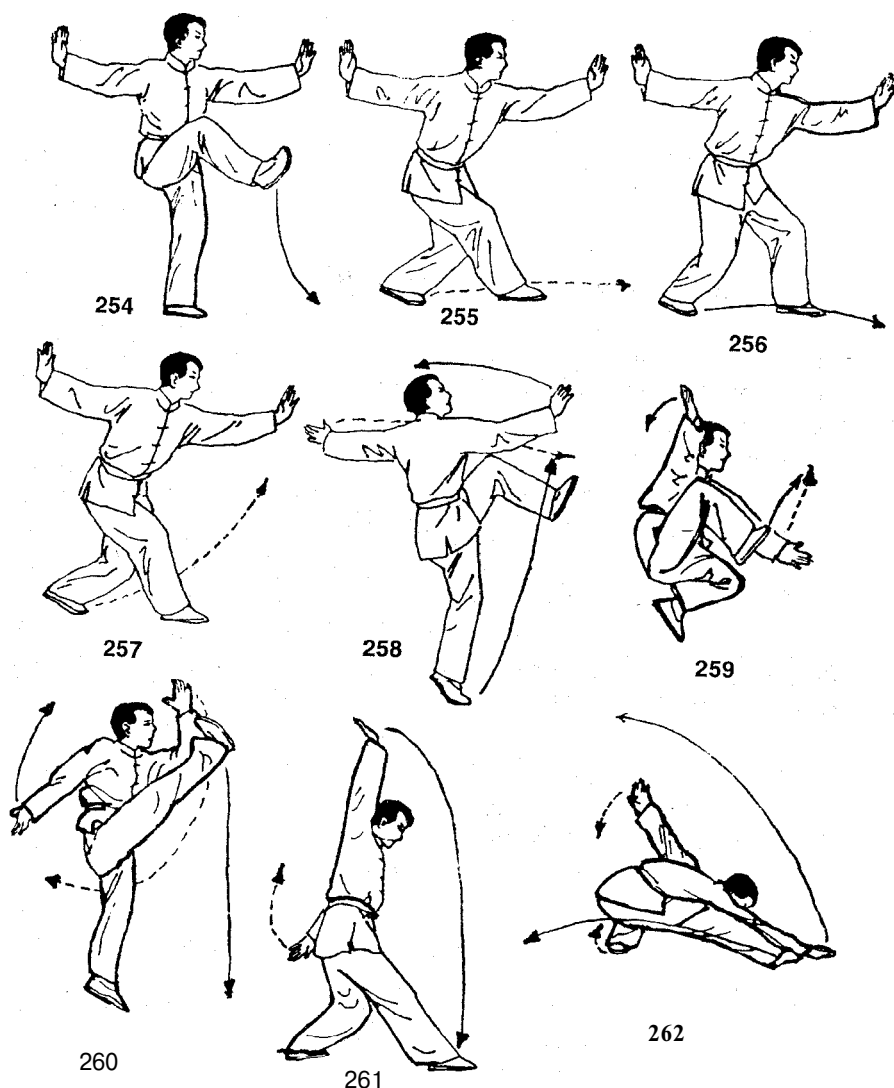
### 37. Синбу тяоци дэнцзяо (чаошоу цицзяо)

После небольшой паузы правая нога ставится впереди на землю, носок разворачивается наружу, руки не двигаются (рис. 255).

Движение продолжается шагом левой ноги (рис. 256).

Вновь шагнуть правой ногой (рис. 257).

Левая нога с силой вымахивает вперед-вверх. Одновременно правая рука мимо бедра вспарывает вперед до горизонтали, левая рука взмахом идет вверх и назад. Смотреть в сторону правой руки (рис. 258).



Правая нога быстро отталкивается от земли, сгибается в колене и подтягивается к животу. Одновременно правая рука делает взмах назад-вверх; левая рука идет вниз до бедра. Смотреть вперед (рис. 259).

Правая нога быстро наносит толчковый удар вперед-вверх, кончик стопы оттянут на себя. Одновременно правая рука продолжает идти назад; левая рука идет вперед и соударяется с внутренним краем правой стопы (левая ладонь делает трущее движение по внутреннему краю правой стопы). Смотреть на правую стопу (рис. 260).

**Важные пункты:** шагать надо непрерывно. Подпрыгивая надо махнуть левой ногой как можно выше, правое колено тоже подтянуть как можно выше. Оттолкнуться ногой нужно с силой, сила достигает пятки, рука и стопа должны соудариться точно.

### 38. Пайчжан (яда)

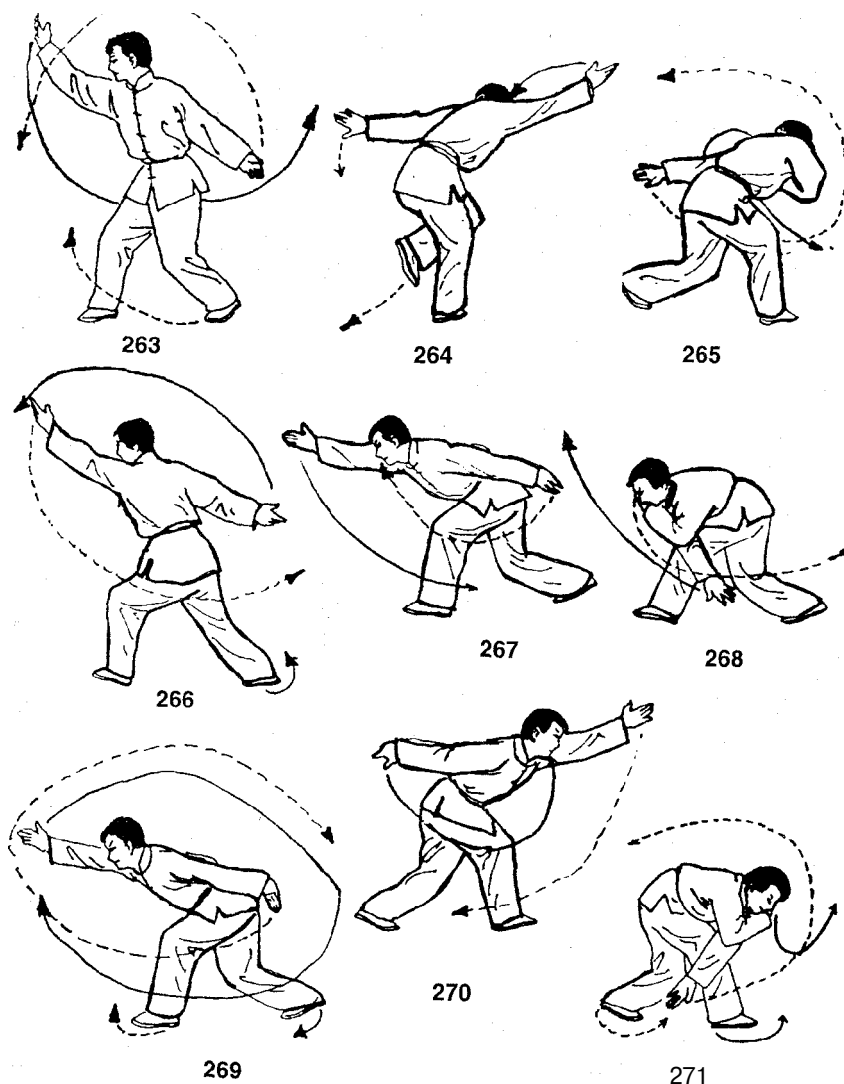
Левая нога приземляется первой, тут же впереди приземляется правая стопа и заворачивается внутрь, корпус давит вперед. Одновременно левая рука взмахивает назад, правая рука начинает идти вперед. Смотреть на правую стопу (рис. 261).

Присесть на левой ноге образуя пубу, корпус давит вниз, вызывая этим хлопок прямой правой рукой перед правой стопой; левая рука согласованным движением выполняет взмах назад-вверх. Смотреть на правую руку (рис. 262).

**Важные пункты:** ноги приземляются по очереди, корпус быстро надавливают вниз. Все остальное идентично пайчжан из первой части.

### 39. Хуэйшэнь дяньбу ю даньпишоу

Движение не прекращается. Используя силу отдачи корпус поднимается, центр тяжести смещается назад. Одновременно правая нога поднимается (выдергивающим шагом), и корпус, используя левую подошву в качестве оси вращения



поворачивается на 180 градусов вправо, правая нога приземляется сзади образуя кайлибу. Одновременно правая рука идет вверх и вправо, левая рука следуя движению идет вниз (рис. 263).

Используя правую подошву в качестве оси вращения корпус поворачивается вправо, вызывая этим поворот вслед за движением поднятого колена согнутой левой ноги, прямая правая рука идет по вертикальному кругу вниз и назад до горизонтали сбоку, район между большим и указательным пальцами обращен вверх; прямая левая рука идет по вертикальному кругу вверх и вперед до диагонального положения, район между большим и указательным пальцами обращен вниз. Смотреть в сторону левой руки (рис. 264).

Правая нога подскальзывает на шаг, левая нога тут же приземляется влево, образуя правую шуангунбу. Одновременно левое плечо заворачивается внутрь, левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и идет вниз до положения косо вниз, район между большим и указательным пальцами обращен вниз; правая рука сгибается в локте и пройдя перед грудью протыкает под левой подмышкой. Смотреть в сторону левой руки (рис. 265). Далее все идентично ю даньпишоу из первой части со сменой направления (рис. 266, 267, 268).

**Важные пункты:** дьянбу должен быть ловким и быстрым, полностью согласованным с поворотом корпуса вправо. Все остальное идентично ю даньпишоу.

#### 40. Цзо даньпишоу

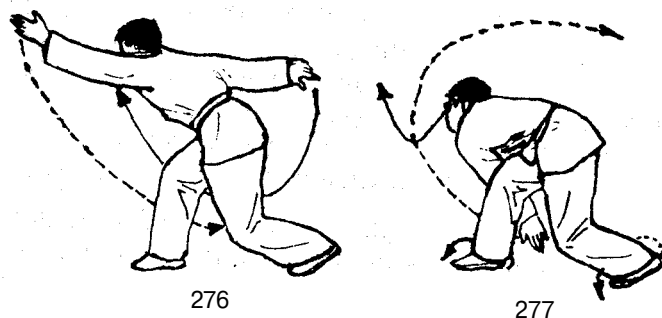
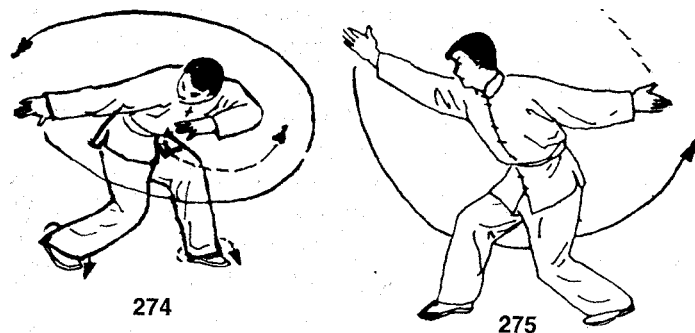
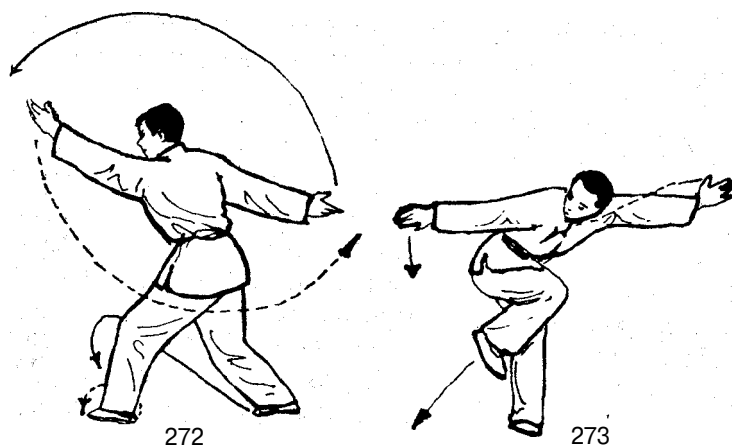
Идентично даньпишоу из раздела посвященного базовым движениям (рис. 269, 270, 271).

**Важные пункты:** смотри ранее описанное цзяо даньпишоу.

#### 41. Хуэйшэнь дьянбу цзо даньпишоу

Движение не прекращается. Используя стопы в качестве оси вращения корпус поворачивается на 180 градусов влево вызывая этим движение прямой левой руки по вертикально-





му кругу вверх, влево и косо вниз, правая рука распрямляется и идет по дуге косо вниз. Смотреть в сторону левой руки (рис. 272).

Используя левую подошву в качестве оси вращения корпус поворачивается влево, вызывая этим поворот вслед за движением поднятого колена согнутой правой ноги, левая рука идет вниз, правая — вверх, следуя вращению корпуса они описывают вертикальный круг по горизонтали. Район между большим и указательным пальцами левой руки обращен вверх, правой — вниз. Смотреть вправо (рис. 273).

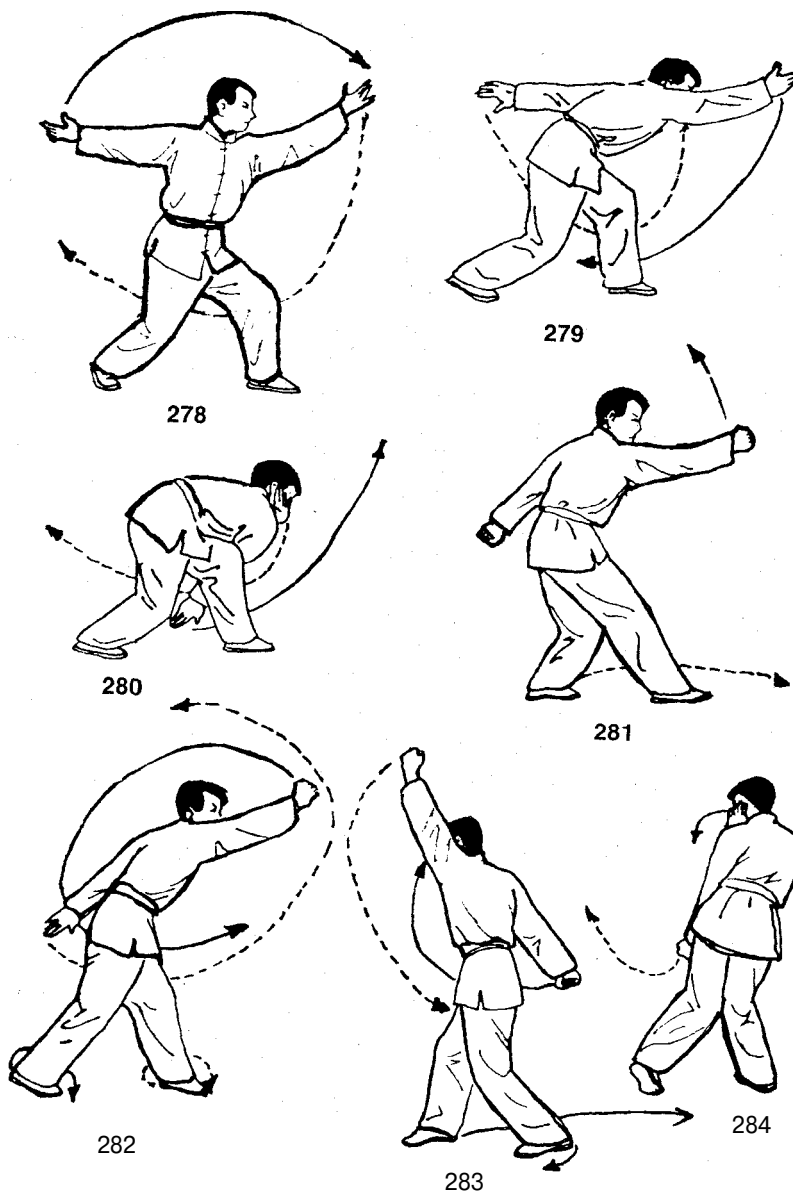
Левая нога подскользывается на шаг вправо, правая нога тут же опускается справа, образуя левую шуангунбу. Одновременно правое плечо заворачивается внутрь, правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и идет вниз до положения косо-вниз, район между большим и указательным пальцами обращен вниз; левая рука сгибается в локте и мимо груди протыкает под правую подмышку. Смотреть в сторону правой руки (рис. 274).

Корпус раскрывается и используя стопы в качестве осей вращения поворачивается вправо, вызывая этим движение прямой правой руки по вертикальному кругу мимо бедра влево, вверх и вправо, до положения справа-вверху; левая рука согласованно идет по дуге вниз мимо правого бока и перед животом до положения слева-внизу. Смотреть вправо (рис. 275).

Корпус продолжает поворачиваться вправо и наклоняется вниз, вызывая этим движение прямой правой руки и мимо бедра назад, до положения косо-вниз; левая рука описывает дугу вверх, над головой и вперед до положения косо-вверх, руки на одной диагонали (рис. 276).

Далее аналогично завершающей фазе одиночной рубящая рука влево из раздела важнейшие связи (рис. 277).

**Важные пункты:** когда руки идут по вертикальному кругу, корпус должен раскрыться. При подъеме ноги с поворотом корпуса правое плечо должно с силой завернуться внутрь, одновременно надо вобрать грудь и втянуть живот. Все остальное идентично цзо даньпишоу.



#### 42. Ю даньпишоу

Аналогично одиночной рубящей руке вправо из раздела важнейшие связки (рис. 278, 279, 280).

#### 43. Шанбу тяоцюань

Движение не прекращается. Правая нога делает шаг вперед, корпус поднимается, вызывая этим вспарывание прямой правой рукой (сжимающейся в кулак) вперед до горизонтали; левая рука согласованно (сжимаясь в кулак) выпрямляется назад. Смотреть в сторону правой руки (рис. 281).

**Важные пункты:** верх и низ согласованы, при вспарывании кулаком задняя часть поясницы излучает силу, сила достигает района между большим и указательным пальцами.

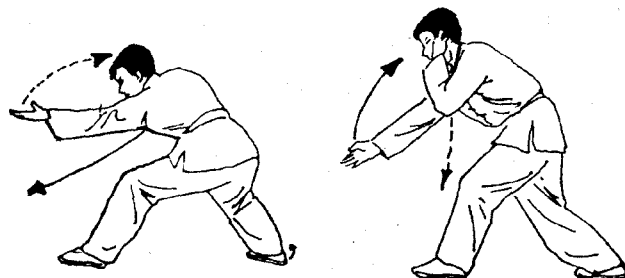
#### 44. Хуэйшэнь пицюань

Продолжая предыдущее движение, левая нога делает шаг вперед, стопа заворачивается внутрь. Правая рука описывает дугу вверх до положения над головой и оказывается на одной диагонали с левой, район между большим и указательным пальцами обращен назад; левый кулак разжимается в ладонь. Смотреть вперед (рис. 282).

Используя стопы в качестве осей вращения корпус разворачивается вправо, вызывая этим движение прямой правой руки по дуге назад-вниз до положения сзади правого бедра; прямая левая рука поднимается по дуге вперед и вверх, голова поворачивается следуя движению. Смотреть вперед (рис. 283).

Правая нога отступает на шаг назад. Одновременно прямая левая рука рубит кулаком вниз до левого бедра, сила достигает внешнего края кулака; правый кулак разжимается в ладонь, рука сгибается в локте и идет подвесным движением вверх до левого уха, центр ладони обращен наружу. Смотреть вперед (рис. 284).

**Важные пункты:** шагать нужно непрерывно и быстро, разворачиваться внезапно. Рубка левой рукой вниз должна быть

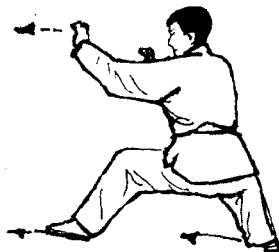


285

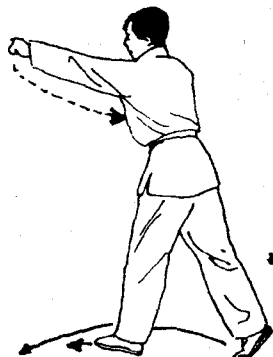
286



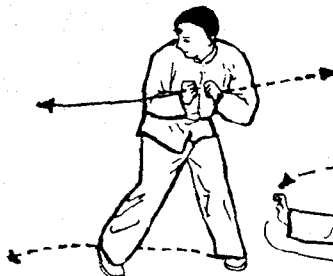
287



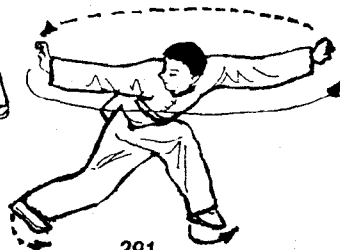
288



289



290



291

согласована с быстрым отступлением правой ногой, одновременно надо вобрать грудь и втянуть живот. Поворот бедер излучает силу, сила достигает внешнего ребра левого кулака.

#### 45. Ляочжан (ляоинь шоу) шангуа

После небольшой паузы левая нога делает полшага вперед, центр тяжести опускается образуя левую баньмабу. Левая рука скользит вдоль внутренней стороны левой ноги и делает приподнимающий выброс вперед до уровня промежности, центр ладони обращен вверх; правая ладонь опускается к пояснице, центр ладони обращен вверх. Смотреть на левую руку (рис. 285).

Центр тяжести смещается вперед, правая пятка отрывается от земли, левая рука сгибается в локте, кисть идет подвешенным движением к левому уху, центр ладони обращен назад; правая рука делает приподнимающий выброс вперед до уровня промежности, центр ладони обращен вверх. Смотреть вперед (рис. 286).

Левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь (сжимаясь в кулак) и идет сгибаясь в локте перед грудью вниз до положения над левым коленом, кулак обращен ладонной стороной наружу; правая рука сжимается в кулак, сгибается в локте и идет обратным подвешенным движением к лицу до уровня носа, кулак обращен ладонной стороной внутрь. Смотреть влево (рис. 287).

Левая рука поднимается, сгибаясь в локте, вверх до уровня глаз, кулак обращается ладонной стороной вперед; правый кулак поворачивается вокруг своей оси внутрь и размещается у внутренней стороны левого локтя, кулак обращен ладонной стороной вперед. Смотреть вперед (рис. 288).

**Важные пункты:** при приподнимании ладонью нужно опустить центр тяжести и стараться вытянуть руку как можно дальше, сила достигает пальцев. При подвешенном движении вверх локтевой сустав должен стать осью вращения, плечо швыряет предплечье, движение быстрое, слитное, расслабленное.

### 46. Цзо чжицюань

После небольшой паузы левая нога шагает вперед, правая нога тут же подшагивает следом, пятка приподнимается. Одновременно левый кулак наносит горизонтальный прямой удар вперед, кулак обращен ладонной стороной вниз; правый кулак согласованно возвращается к левой стороне груди, по-прежнему обращенный ладонной стороной вперед. Смотреть в сторону левого кулака (рис. 289).

**Важные пункты:** перемещение быстрое и непрерывное, верх и низ согласованы. Чжицюань надо препроводить плечом, изо всех сил стараясь ударить как можно дальше, сила достигает передней поверхности кулака.

### 47. Чабу чэнцюань

Левая нога делает полшага вперед, носок разворачивается наружу, правая нога тут же делает шаг вперед, носок заворачивается внутрь, корпус следуя движению поворачивается влево, образуя кайлибу. Одновременно руки оттягиваются к груди, кулаки обращаются ладонными сторонами друг к другу, локти свисают вниз. Смотреть вправо (рис. 290).

Левая нога делает заднескрестный шаг за правую, пятка приподнята образуя чабу. Одновременно кулаки совершают прямое расталкивающее движение по горизонтали в стороны. Смотреть в сторону правой руки (рис. 291).

**Важные пункты:** перемещение непрерывное, верх и низ скоординированы. Принимая кайлибу надо вобрать грудь и втянуть живот. Принимая чабу нужно выпрямить левую ногу, чтобы она образовала одну диагональ с верхней половиной тела. Расталкивание кулаками должно делаться с силой, сила достигает оснований кулаков.

### 48. Чжуаньшэнь каньчжан

Движение не прекращается, используя стопы в качестве осей вращения корпус разворачивается на 180 градусов влево, руки следуя движению поворачиваются в горизонтальной плоскости, разжимаясь в ладони, район между большим и указательными пальцами левой руки обращен вниз, правой — вверх. Смотреть на левую руку (рис. 292).

Правая ладонь делает срубующее движение вправо-вверх, центр ладони обращен вверх; левая рука следуя движению поворачивается вокруг своей оси наружу, немного сгибается в локте и обращается районом между большим и указательными пальцами вверх, встречая внешнее ребро правой руки. Одновременно правая пятка отрывается от земли, образуя левую шуангунбу. Смотреть в сторону правой руки (рис. 293).

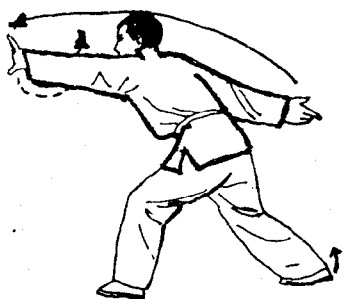
**Важные пункты:** поворот поясницы ведет руки, верх и низ согласованы. При срубании ладонью необходимо, чтобы поясница поворачивалась вместе с бедрами, нужно смыкать колени и буравить ногами, необходим взрывной выброс силы, сила достигает наружного ребра предплечья и кисти.

### 49. Чжуаньшэнь хоухэн

Движение не прекращается, используя стопы в качестве осей вращения корпус разворачивается на 180 градусов вправо, положение рук не изменяется (рис. 294).

Ноги сгибаются в коленях, центр тяжести опускается вниз, корпус наклоняется вперед и продолжает поворачиваться вправо. Одновременно этим вызывается поперечный удар прямой, скругленной в запястье правой рукой назад до положения над левой ногой, район между большим и указательным пальцами обращен вниз; левая рука раскрывается согласованно с правой, тыльной стороной вперед, рука скруглена в локте и запястье, район между большим и указательным пальцами обращен вверх. Смотреть на правую руку (рис. 295).

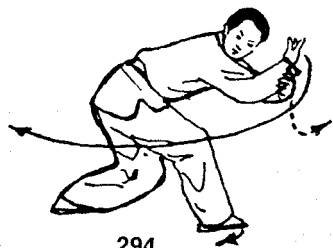
**Важные пункты:** поворот поясницы ведет руки, верх и низ согласованы. При поперечном ударе назад центр тяжести



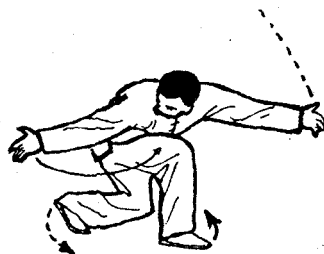
292



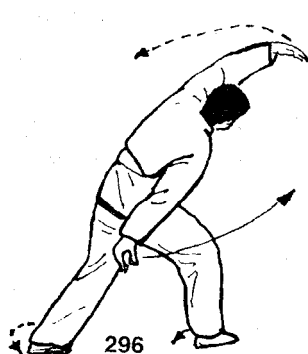
293



294



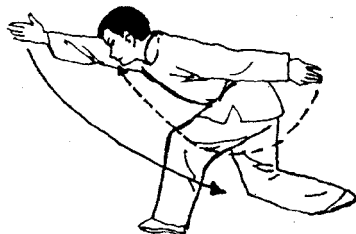
295



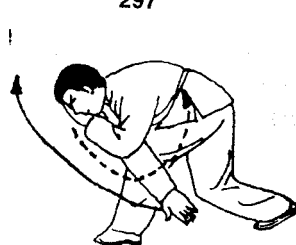
296



297



298



299

быстро опускается вниз, корпус наклоняется к бедру, нужно втянуть живот, сжать ягодицы, вобрать грудь и опустить плечи, сила достигает тыльной стороны кисти.

## 50. Фаньшэнь ю даньпишоу

Движение не прекращается, используя правую пятку и левый носок в качестве осей вращения корпус разворачивается влево, вызывая этим разворот рук вверх. Чуть согнутая в локте левая рука оказывается над головой, центр ладони обращен вниз; прямая правая рука оказывается позади правой ноги, центр ладони обращен внутрь. Смотреть на правую руку (рис. 296). Далее движение выполняется как и описанное ранее ю даньпишоу (рис. 297, 298, 299).

**Важные пункты:** при развороте корпуса левая рука оказывается прямо вверх, руки по-прежнему скруглены в запястьях, корпус переходит из сомкнутого положения в раскрытое. Остальное идентично ю даньпишоу.

## 51. Ляньхуань чуаньчжан

Движение не прекращается, корпус поднимается вверх, правая рука приподнимается до уровня плеча, центр ладони обращен вверх; левая рука возвращается к пояснице, центр ладони обращен вверх. Смотреть в сторону правой руки (рис. 300).

Правая пятка опускается на землю, корпус немного поворачивается вправо. Одновременно обращенная центром вверх левая ладонь пронизывает на уровне плеч мимо нижней стороны правого предплечья; правая ладонь возвращается к пояснице, центр ладони обращен вверх. Смотреть в сторону левой руки (рис. 301).

Правое колено делает смыкающее движение, пятка приподнимается, образуется левая шуангунбу. Одновременно обращенная центром вверх правая ладонь пронизывает на уровне плеч мимо нижней стороны левого предплечья; левая ладонь возвращается к пояснице, центр ладони обращен вверх. Смотреть в сторону правой руки (рис. 302).

**Важные пункты:** При пронизывании правой ладонью нужно поворачивать вокруг своей оси поясницу, делать смыкающее движение коленом, поворачивать правую ногу, вытягивать правое плечо, и делать все это быстро и согласованно, изо всех сил стараясь пронзить как можно дальше, сила достигает пальцев.

## 52. Хуэйшэнь баньмабу цзятуйчжан

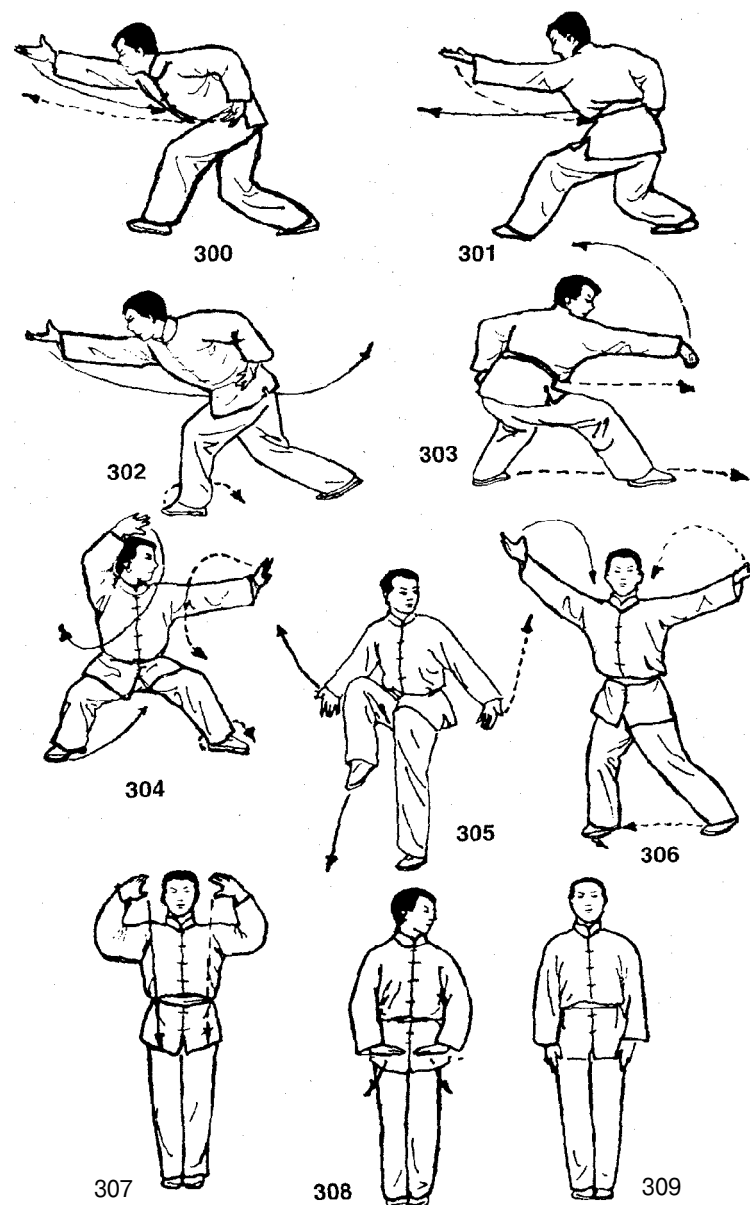
Движение не прекращается, левая стопа заворачивается внутрь, корпус идет вниз и поворачивается вправо, вызывая этим движение чуть согнутой в локте правой руки (локоть ведет руку) вниз перед пахом и взмах вправо (тыльной стороной кисти вперед) до уровня груди, рука округлена в запястье, кисть направлена вниз. Правая стопа тут же делает разворачивающийся шаг, образуя правую баньмабу, смотреть на правую руку (рис. 303).

Левая нога тут же шагает вперед образуя левую баньмабу, следуя движению правая рука сгибается в локте и подпирает над головой вверх, наружным ребром кисти вверх; левая рука от поясницы совершает прямой толчок на уровне плеч, пальцы направлены вверх. Смотреть в сторону левой руки (рис. 304).

**Важные пункты:** перемещение должно быть непрерывным, верх и низ согласованы. При повороте корпуса вправо правое плечо идет вниз, позволяя руке пройти вплотную к корпусу. При толчке ладонью корпус продолжает поворачиваться вправо, левое плечо опускается вниз и вытягивается вперед, сила достигает основания ладони и внешнего ребра кисти, нужно всеми силами увеличивать дальность. Ноги должны стоять устойчиво.

## 53. Шоуши

Корпус немного поворачивается вправо, левая сторона заворачивается внутрь, центр тяжести смещается на левую ногу, правая нога тут же сгибается в колене и поднимается



вверх. Одновременно руки поворачиваются вокруг своих осей наружу, смыкаются перед лицом и идут вниз (локти ведут руки), выполняя смахивающее движение по бедрам, руки чуть согнуты в локтях и округлены в запястьях. Смотреть вперед-вниз (рис. 305).

Правая нога опускается вправо, образуя кайлибу; правая нога чуть согнута в колене, корпус поворачивается лицом вперед. Одновременно руки приподнимают по сторонам до уровня плеч, руки чуть согнуты в локтях, ладони обращены центрами вверх (рис. 306).

Левая стопа приставляется к правой, корпус распрямляется. Руки сгибаются в локтях, кисти подходят к голове, центры ладоней обращаются вниз. Смотреть вперед (рис. 307).

Руки давят вниз до положения перед бедрами, центры ладоней обращены вниз, пальцы направлены друг на друга, руки чуть согнуты в локтях, локти развернуты наружу. Одновременно голова поворачивается влево. Смотреть горизонтально (рис. 308).

После небольшой паузы руки расслабляются и свешиваются вниз по сторонам тела. Смотреть вперед (рис. 309).

**Важные пункты:** все движение должно быть полностью согласованным, корпус и конечности немного расслабляются и движутся по округлым траекториям. Во время самого последнего нажимания ладонями надо быстро повернуть голову, внешний вид стабильный и естественный. Движения хоть и замедленны, но не расхлябанны, взгляд по-прежнему одухотворенный.

## ЦИНЛУНЦЮАНЬ (КУЛАК СИНЕ-ЗЕЛЕННОГО ДРАКОНА)

### Порядок движений

#### ЧАСТЬ I

Позиция готовности.

1. Сине-зеленый дракон выходит из воды.
2. Разделяющие воду удары кулаками.
3. Поднимающий удар ладонью из гунбу.
4. Поднятое колено и сверкающие ладони.
5. Перемещение с пронизывающей ладонью.
6. Отталкивающий шаг и сажающий удар вниз.
7. Выковыривающий удар, поднимающиеся удары и прямой удар кулаком вправо.
8. Свернуть локти и обхватить тигра, выковыривающий удар, поднимающиеся удары и прямой удар кулаком вправо.
9. Вертикальный круг, поднимающая и подвешенная руки.
10. Смахивание ладонями вниз.

#### ЧАСТЬ II

11. Перемещение с обматыванием руками неба (сине-зеленый дракон выпускает когти).
12. Ладонь втыкающихся пальцев.
13. Разворот, подъем колена и сталкивающие ладони.
14. Правая и левая сдергивающие вниз руки.
15. Заднескрестный шаг и вспарывающие кулаки.
16. Поднимающие удары и преграждение руками внизу.
17. Подъем колена и взмах ладонью вверх.

#### ЧАСТЬ III

18. Низкая позиция, наступление и ладонь нажимающая на лицо.
19. Вайбайтуй.
20. Лихэтуи.
21. Разворачивание одного плеча, дикая лошадь несет к кормушке.

22. Чаошоу цинцзяо.

#### ЧАСТЬ IV

23. Обратная накатка и рубящая рука.

24. Опрокидывающий выброс черного грома.

25. Шаг на подстилку и нажимание вниз.

26. Нога раскрывающегося лотоса в прыжке с разбега.

27. Сине-зеленый дракон вытягивает хвост.

28. Заключительная форма.

### ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РАЗЪЯСНЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ

#### ЧАСТЬ I

#### Юйбэйши

Встать прямо, ноги вместе, руки свисают по сторонам тела, смотреть вперед (рис. 310).

#### 1. Цинлун чушуй

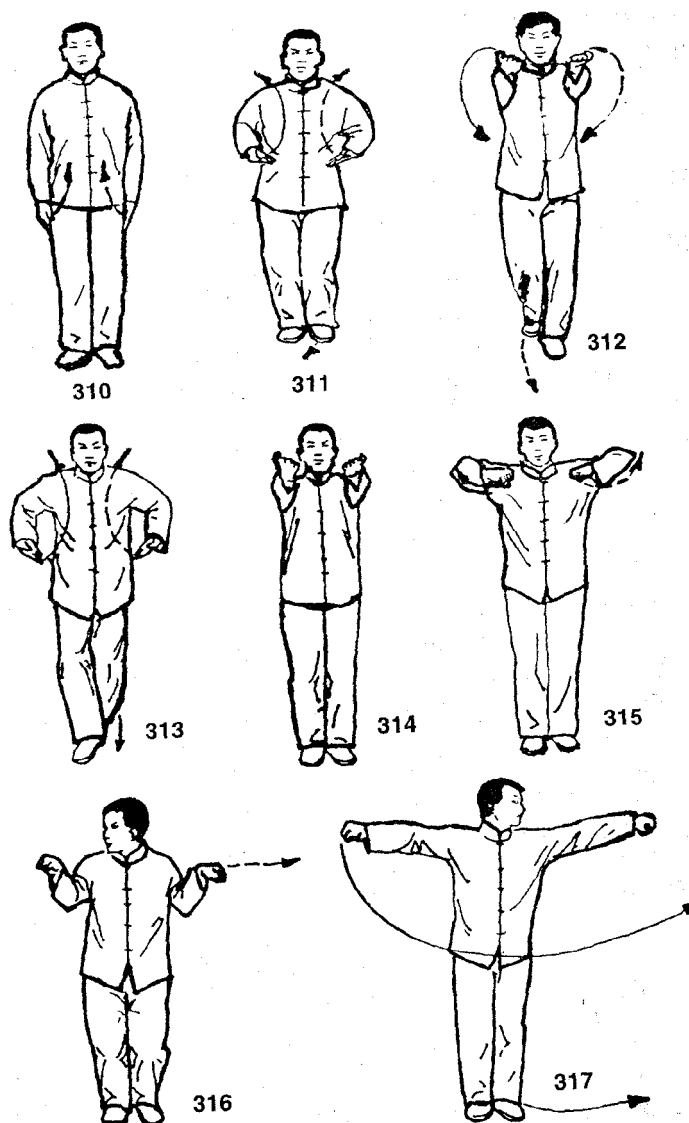
Центр тяжести опускается вниз, полуприсесть, руки поднимаются к пояснице, центры ладоней обращены вверх, смотреть вперед (рис. 311).

Левая нога делает шаг вперед, одновременно руки делают втыкающее движение вперед, центры ладоней обращены вверх (рис. 312).

Шагнуть правой ногой, одновременно руки поворачиваются вокруг своих осей внутрь и мимо боков отталкивают назад (рис. 313).

Левая нога подшагивает к правой, руки проходят мимо поясницы и приподнимают впереди до горизонтали, центры ладоней обращены вверх (рис. 314).

**Важные пункты:** толкание назад должно идти по окружности, во время втыкания руками надо опустить плечи, точ-





ка приложения силы — кончики пальцев. Руки и шаги должны быть полностью согласованы.

## 2. Фэньшуй чунцюань

Руки сжимаются в кулаки и возвращаются к груди, кулаки обращены ладонными сторонами вверх. Смотреть вперед (рис. 315).

Локти опускаются вниз, кулаки обращаются передними сторонами наружу, смотреть вправо (рис. 316).

Кулаки одновременно наносят прямые удары по горизонтали в стороны, одновременно голова поворачивается влево, смотреть влево (рис. 317).

*Важные пункты:* когда кулаки возвращаются к груди, локти остаются на уровне плеч, при ударе кулаками в стороны нужно опустить плечи, руки полностью распрямляются. Удар кулаками и поворот головы должны быть быстрыми и согласованными.

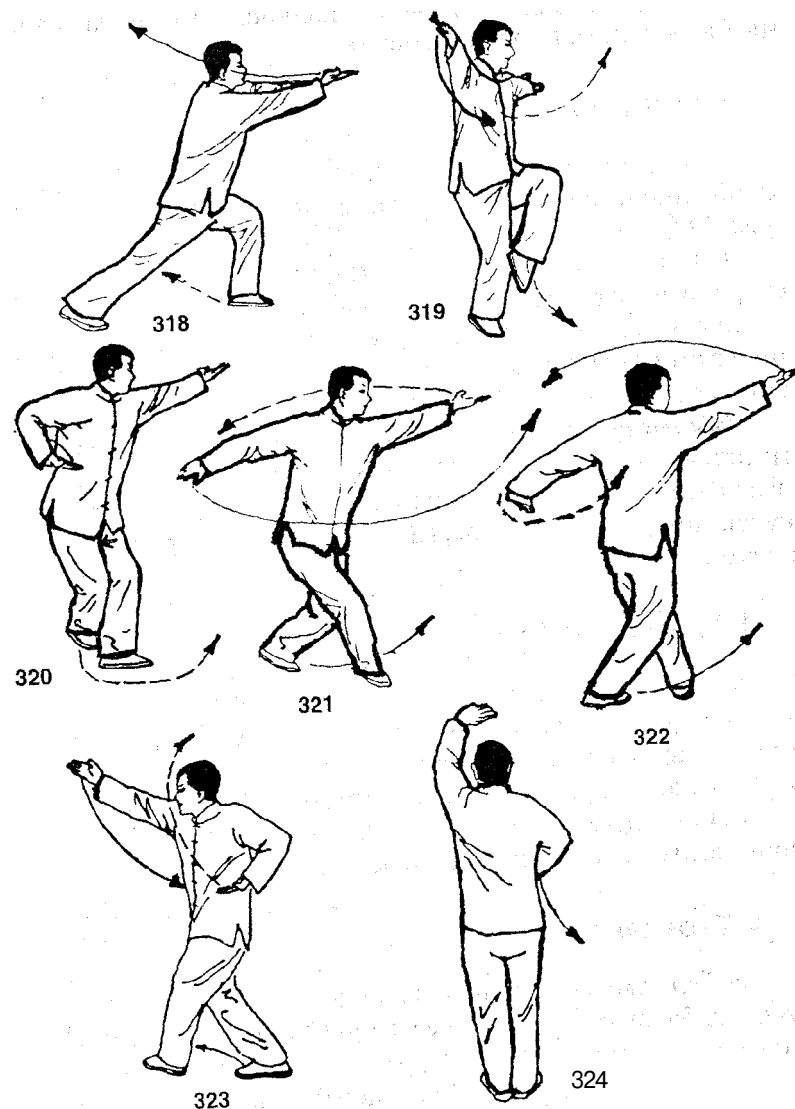
## 3. Гунбу ляоиньчжан

Левая нога делает шаг влево образуя гунбу, одновременно правый кулак разжимается в ладонь и наносит приподнимающий удар вперед, левый кулак разжимается в ладонь и давит на правую руку, смотреть на правую ладонь (рис. 318).

*Важные пункты:* изо всех сил выпрямить правую руку, приподнимая как можно дальше.

## 4. Тиси лянчжан

Вес тела смещается на правую ногу, левая нога поднимается, сгибаясь в колене, образуя дулибу, одновременно руки расходятся в стороны, правая рука чуть выше левой, руки образуют наклонную прямую, центры ладоней обращены вверх, смотреть вперед (рис. 319).



*Важные пункты:* при поднимании колена левая нога должна с силой толкнуть землю. При разведении рук взгляд направлен на правую кисть, как только она достигнет своего места голова тут же поворачивается влево и взгляд обращается вперед, стоять на одной ноге надо устойчиво.

## 5. Синбу чуаньчжан

Корпус немного поворачивается влево, центр тяжести тут же оседает вниз, левая нога ставится на землю перед правой. Одновременно левая рука проходя мимо ребер по дуге идет вперед пронизывающим движением, кисть обращена ладонью вверх; правая рука согласованным движением возвращается к пояснице. Смотреть в сторону левой руки (рис. 320).

Тут же шагнуть правой ногой (немного заворачивая ее внутрь), одновременно левая рука делает небольшой поперечный взмах влево; правая рука распрямляется назад. Смотреть влево (рис. 321).

Шагнуть левой ногой, корпус немного поворачивается влево, вызывая этим маховое движение рук по горизонтали, правая рука выходит вперед, центр ладони обращен вверх; левая рука уходит назад; правая рука немного выше левой. Смотреть на правую руку (рис. 322).

Шагнуть правой ногой, корпус поворачивается влево, вызывая этим маховое движение рук по горизонтали влево, левая рука согласованно возвращается к пояснице. Смотреть на правую руку (рис. 323).

Правая нога приставляется к левой, корпус поворачивается вправо. Одновременно левая рука проходя перед грудью выполняет отталкивающее поднимание вверх; правая рука нажимает перед грудью вниз, центр ладони обращен вниз. Смотреть вперед (рис. 324).

*Важные пункты:* при передвижении шаг должен быть непрерывным, руки следуя телу должны идти по окружностям, оттолкнуть вверх при подстановке ноги надо с силой, корпус прямой.

## 6. Бабу сяцзацюань

Центр тяжести опускается вниз, правая рука взмахивает назад, центр ладони обращен вниз; левая вертикальная ладонь поднимается, центр ладони обращен внутрь. Смотреть вперед (рис. 325).

Левая нога махом идет вверх, правая нога отталкивается от земли, корпус отталкивается вверх и подпрыгивает, одновременно правая рука сжимается в кулак, который сзади поднимается вверх и оказывается над головой, кисть загнута внутрь в запястье; левая рука взмахом идет вниз до горизонтали и оказывается выставленной в сторону, центр ладони обращен вниз. Смотреть вперед-вниз (рис. 326).

Корпус опускается, ноги приземляются, левая стопа полностью становится на землю, правая стопа касается земли передней частью, образуя динбу. Одновременно правый кулак наносит сажающий удар вниз по поверхности земли; левая ладонь взмахом оказывается над головой. Смотреть вперед-вниз (рис. 327).

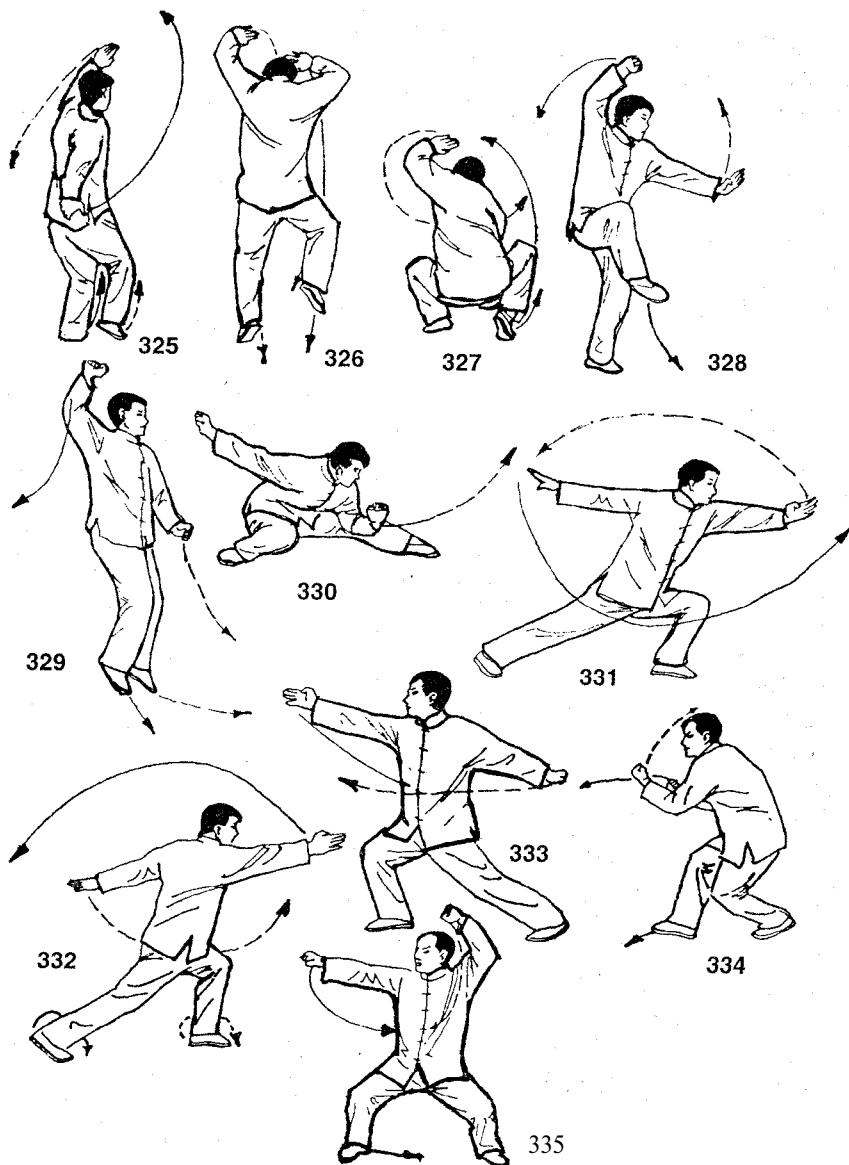
*Важные пункты:* при опускании центра тяжести тело не должно быть одеревеневшим, нужно образовать позицию для подпрыгивания. При отталкивании взмах руками должен быть полностью согласованным, приземлиться надо устойчиво, ударить по земле с силой.

## 7. Таода ляоинь ю чунцюань

Подняться, взмахнуть правой ногой, ведя этим левую ногу и позволяя телу взмыть в воздух, одновременно корпус немного поворачивается вправо, позволяя правой и левой рукам по очереди взмахом пройти над головой (рис. 328, 329).

Корпус опускается вниз, правая нога первой ставится на землю, левая нога приземляется впереди, образуя пубу. Правая рука выпрямляется назад, левая рука взмахом опускается к положению перед левым плечом. Смотреть влево (рис. 330).

Правая нога толчком распрямляется, вес тела смещается на левую ногу, образуя левую гунбу. Одновременно левая рука пронизывающим движением скользит вдоль левой ноги и



вспарывает вверх, руки оказываются на наклонной прямой. Смотреть в направлении левой руки (рис. 331). Правая рука вспарывает вперед, левая рука взмахом сверху проходит назад (рис. 332).

Используя стопы в качестве осей вращения корпус поворачивается вправо. Правая рука идет вверх и следуя повороту корпуса рубит вправо; левая рука проходит сбоку и снизу взмахом идет назад, руки по-прежнему находятся на одной наклонной прямой. Смотреть в направлении правой руки (рис. 333).

Вес тела смещается на левую ногу образуя суйбу. Одновременно правая рука сжимается в кулак и возвращается к пояснице, левая рука сжимается в кулак и сгибаясь в локте разбивает вниз перед грудью, кулак обращен ладонной стороной вверх (рис. 334).

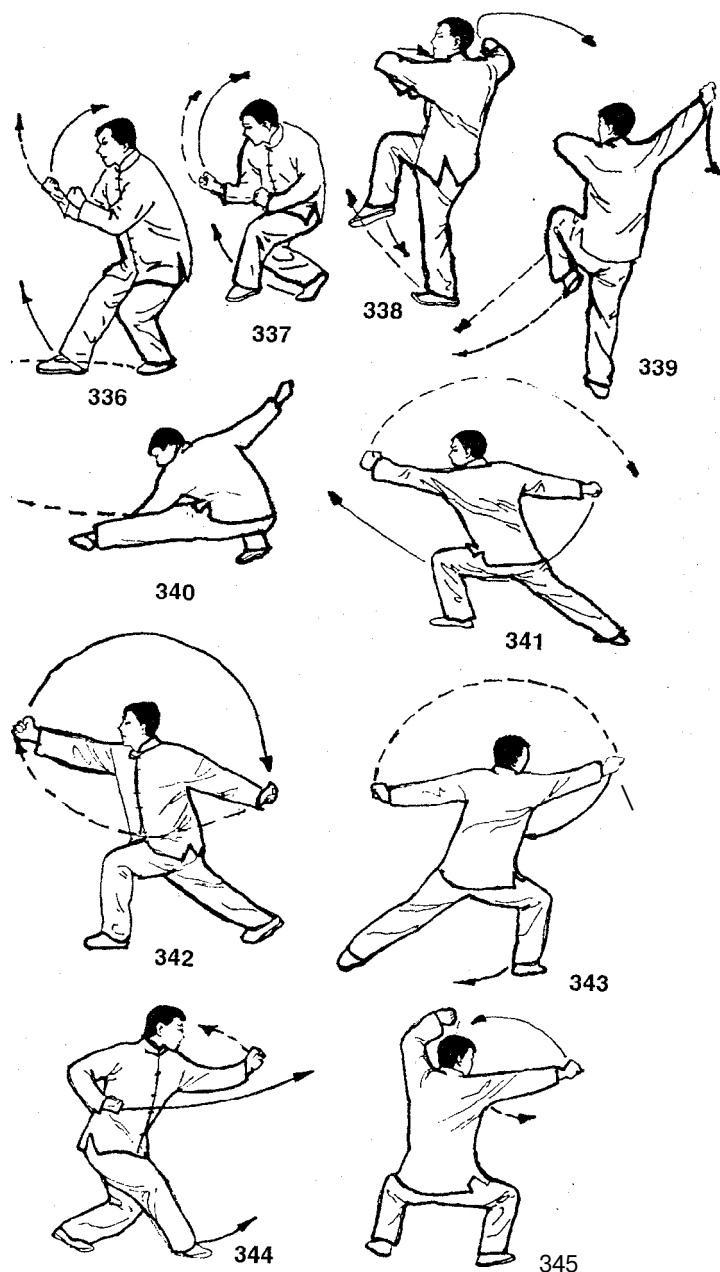
Правая нога скользит на полшага вперед, левый кулак подпирает вверх, правый кулак по горизонтали наносит прямой удар. Одновременно повернуться принимая мабу. Смотреть вправо (рис. 335).

**Важные пункты:** подпрыгнуть надо высоко, приземлиться легко. При вспарывающих ударах надо вращать прямыми руками, поясницей вести руки. Перед завершением принятия мабу надо вобрать грудь и втянуть живот, чтобы собрать силу для удара кулаком.

## 8. Ланьчжоу баохуши юэбу таода ляоинь ю чунцюань

Вес тела смещается на левую ногу, образуется правая суйбу. Одновременно руки поворачиваются вокруг своих осей наружу, локти смыкаются внутрь, корпус наклоняется вперед давящим движением позволяя рукам надавить вниз. Правая рука впереди, кулак обращен ладонной стороной вверх. Смотреть вперед-вниз (рис. 336).

Правая нога немного скользит вперед, левая нога тут же делает шаг вперед, руки не двигаются (рис. 337).



Согнутая в колене правая нога взмахом идет вверх, правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и подпирает вверх, левая рука поворачивается вокруг своей оси наружу и приподнимает вперед-вверх (рис. 338).

Далее движение симметрично движению (7), кроме использования ладоней вместо кулаков (рис. 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345).

Центр тяжести немного приподнимается, левая рука проходя перед лицом давит перед передней поверхностью правого бедра, правая рука сгибается в локте и возвращается к передней стороне головы (рис. 346). Вес тела смещается на левую ногу, правая нога подставляется образуя динбу, одновременно левая рука вспарывает вперед, правый кулак делает отмашку назад. Смотреть вправо-вниз (рис. 347).

Выпрямиться, образуя бинбу. Правый кулак швыряется вперед-вверх, левая рука упирается в запястье районом между большим и указательным пальцами. Смотреть вперед-вверх (рис. 348).

**Важные пункты:** при махе правой рукой от позиции перед головой назад поясница должна согласованным движением немного повернуться вправо. При швырянии кулака вперед-вверх надо добавить силу поворота поясницы и толчка ног.

## 10, Ся даньшоу

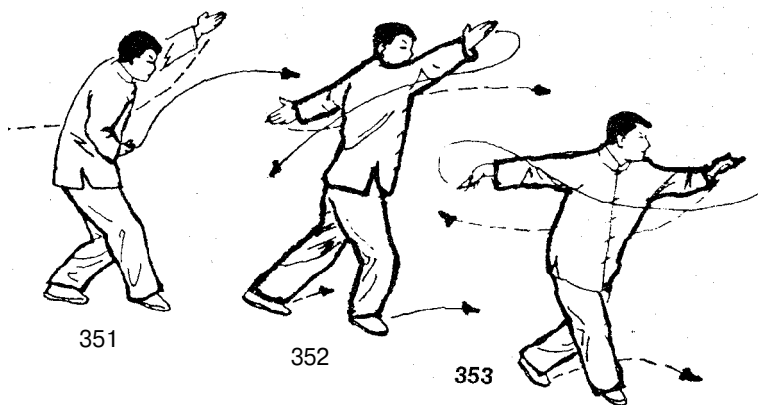
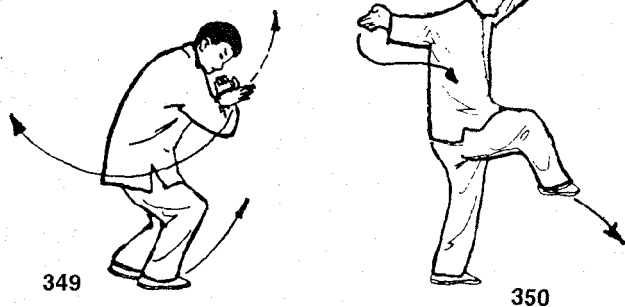
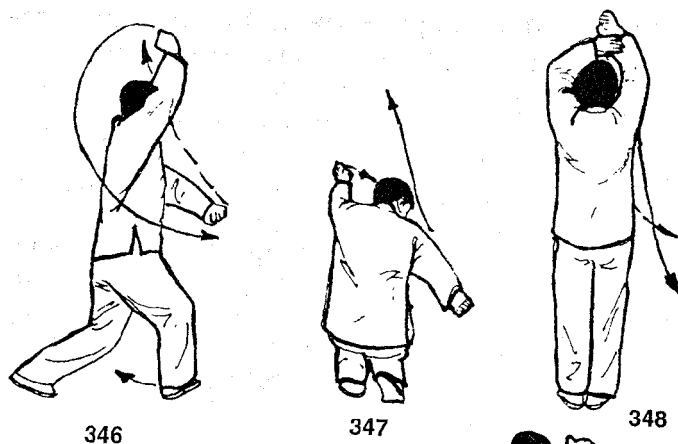
Присесть, ладони опускаясь скрещиваются перед грудью (рис. 349).

Руки расходятся, левая — вперед, правая — назад. Одновременно правая нога поднимается вверх (рис. 350).

## ЧАСТЬ II

### 11. Синбу чаньэшоу (цинлун шэньчжао)

Правая нога опускается на шаг вперед, правая рука возвращается к пояснице, центр ладони обращен вверх (рис. 351). Вес тела смещается вперед, правая рука проходит перед жи-



вотом и из-под левой руки пронизывает по дуге вперед, левая рука согласованно отдергивается назад (рис. 352).

Шагнуть левой ногой, одновременно левая рука возвращается к пояснице, тут же шагнуть правой ногой, левая рука проходит перед животом и из-под правой руки пронизывает по дуге вперед, правая рука согласованным взмахом отходит назад. Смотреть в сторону левой руки (рис. 353).

**Важные пункты:** пронизывать руками надо по дуге вперед, то есть требуется, чтобы одновременно с пронизыванием рукой вперед, в руке было и поперечное усилие наружу. Кроме того перемещение должно быть быстрым, поясница вытягивает руки и ноги, движения согласованы.

## 12. Чуочжичжан

Шагнуть левой ногой. Правая рука проходя мимо уха совершает прямое втыкающее движение вперед, центр ладони обращен вниз; левая рука возвращается вниз и уходит назад (рис. 354).

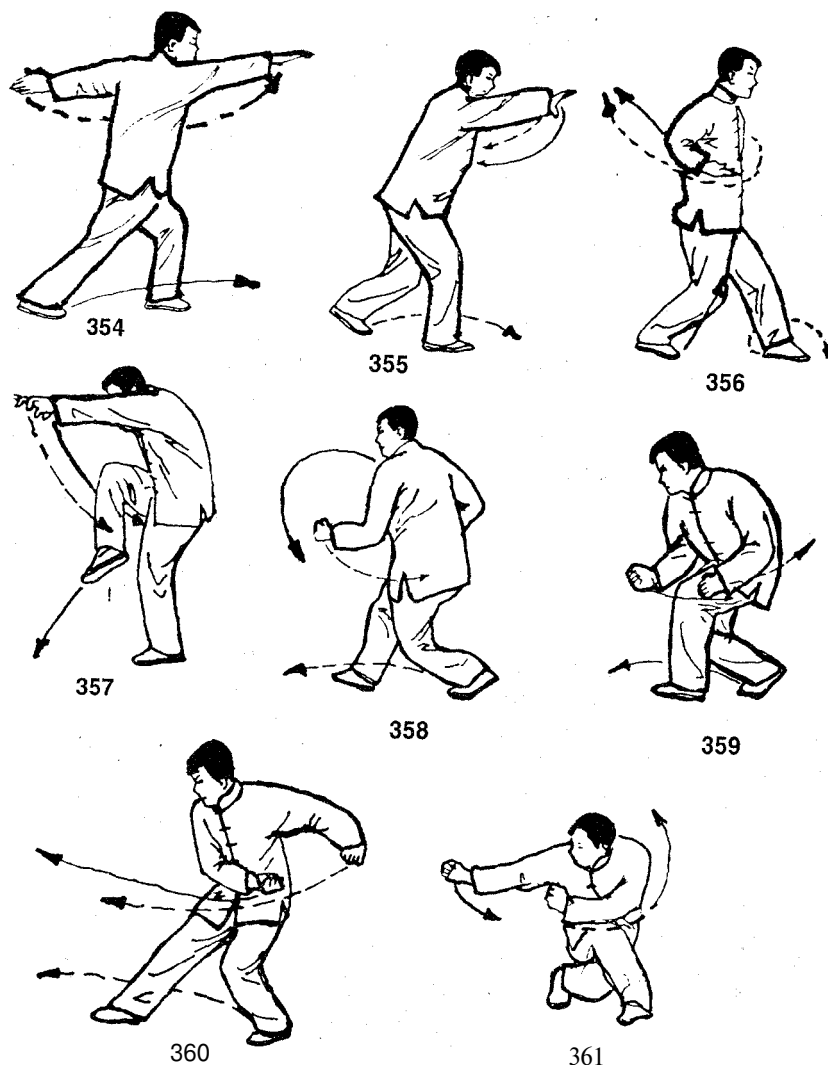
**Важные пункты:** правая рука сзади обращается ладонью вверх, предплечье загибается вверх, когда рука проходит мимо уха ладонь обращена центром вниз, после чего следует быстрое втыкание вперед, точка приложения силы — на концах пальцев. Движение рук согласовано с шагами.

## 13. Хуэйшэнь тиси чжуанчжан

Шагнуть правой ногой, левая рука идет вперед и оказывается под правой, перекрещиваясь с ней (рис. 355).

Шагнуть левой ногой, руки разделяясь подпирают вверх и с двух сторон возвращаются к пояснице, пальцы направлены вперед, центры ладоней обращены вверх (рис. 356).

Используя левую подошву в качестве оси вращения повернуться вправо, правая нога поднимается вверх, после оборота тут же нанести сталкивающий удар ладонями в на-



правлении, противоположном первоначальному, пальцы направлены друг на друга (рис. 357).

**Важные пункты:** разворот и сталкивание ладонями должны быть быстрыми, корпус должен вытянуться вперед, чтобы руки могли ударить как можно дальше.

#### 14. Цзуою сялошоу

Правая нога ставится на землю впереди, кончик стопы развернут наружу, одновременно корпус поворачивается вправо. Руки поворачиваются вокруг своих осей наружу и идут вниз, словно закатывая рукава, левая рука доходит до живота, правая — до правой стороны правого бедра, руки сжимаются в кулаки, обращенные ладонными сторонами вверх, смотреть в район перед левым кулаком (рис. 358).

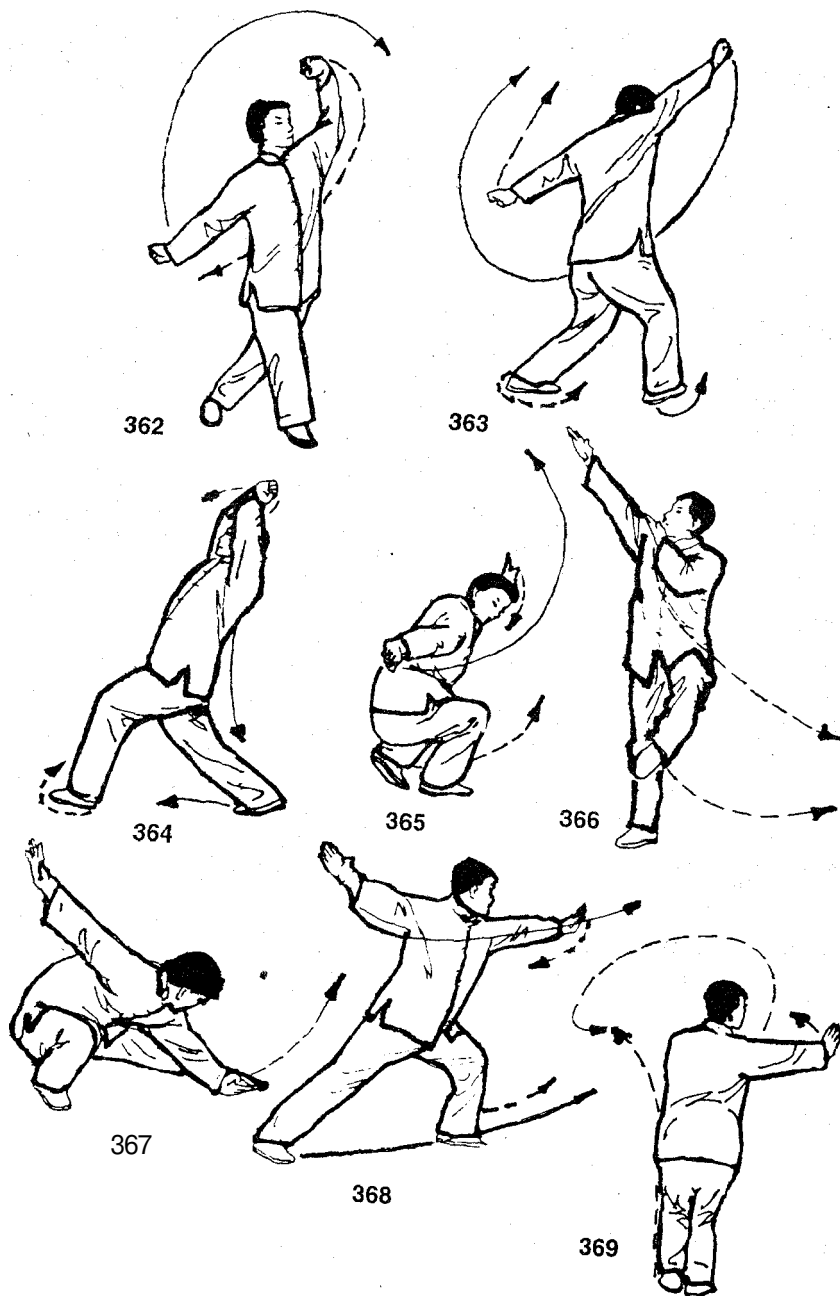
Левая нога делает шаг вперед, кончик стопы разворачивается наружу, корпус поворачивается влево. Одновременно руки справа выпрямляются вперед, разжимаясь в ладони, и затем возвращаются, словно что-то закатывая, правая рука доходит до живота сжимаясь в кулак, левая рука доходит до наружной стороны левого бедра сжимаясь в кулак, кулаки обращены ладонными сторонами вверх (рис. 359).

**Важные пункты:** закатывая руками нужно с силой сводить локти внутрь. Нужно поворачивать вокруг своей оси поясницу, втянуть живот, понизить центр тяжести.

#### 15. Чабутяоцюань

Шагнуть правой ногой, одновременно потянуть руками назад, смотреть в район перед правой ногой (рис. 360).

Вес тела смещается вперед на правую ногу, корпус поворачивается влево, левая нога выполняет заднескрестный шаг позади правой (в этот момент правый носок разворачивается наружу, левая пятка приподнимается), руки наносят вспарывающий удар в направлении заднескрестного шага, кулаки обращены внутренними краями вверх. Смотреть вправо (рис. 361).



*Важные пункты:* заднескрестный шаг должен быть большим, вспарывающий удар — дальним, точка приложения силы — внутренние края кулаков.

## 16. Тяода сялань

Корпус естественно распрямляется, левая рука поднимается перед головой, правая рука остается сзади (рис. 362).

Правый носок заворачивается внутрь, корпус наклоняется вперед, одновременно левая рука идет вниз и назад, правая рука идет вверх и оказывается перед головой, руки остаются на одной наклонной прямой (рис. 363).

Используя стопы в качестве осей вращения корпус поворачивается влево, вызывая этим швыряние правого кулака мимо правого бедра вверх до положения над головой, при этом левая рука поднимается вверх и выполняет преграждающий захват правого запястья. Смотреть вперед-вверх (рис. 364).

*Важные пункты:* при поворачивании корпуса влево и швырянии кулака вверх живот переходит из подобранного состояния в натянутое, голова — из опущенного положения в поднятое, взгляд переводится снизу вверх. При повороте правая рука проходит вплотную к корпусу, двигаясь по вертикальному кругу и увеличивая этим силу бросания.

## 17. Тиси шанбайчжан

Подтянуть правую ногу в динбу, корпус наклоняется вперед и поворачивается вправо. Одновременно правый кулак наносит преграждающий удар вправо-вниз; левая ладонь оттягивается влево-вверх. Смотреть на правую руку (рис. 365).

Быстро полностью встать на правую ногу и поднять левое колено, корпус поворачивается вправо. Одновременно правый кулак разжимается в ладонь и прямая рука, пройдя перед корпусом, маховым движением идет вправо-вверх; левая рука согласованно переходит в позицию перед правым плечом. Смотреть на правую руку (рис. 366).

**Важные пункты:** преграждающий удар вправо-вниз надо наносить с силой, поднять колено и взмахнуть ладонью надо округло и разворачиваясь, стоять на одной ноге надо прямо и устойчиво.

### ЧАСТЬ III

#### 18. Сяши цзиньбу цуомяньчжан

Поставить левую ногу слева-спереди образуя пубу, левой рукой пронзить вдоль внутренней стороны левой ноги до положения перед стопой (рис. 367).

Вес тела смещается вперед, образуя гунбу в качестве проходной формы (рис. 368).

Правая нога подшагивает к левой образуя бинбу, одновременно правая рука проходит мимо поясницы и наносит прямой удар по горизонтали вперед, левая рука размещается перед правым плечом (обе — в позиции вертикальная ладонь. Смотреть в направлении правой руки (рис. 369).

**Важные пункты:** образуя пубу корпус вытягивается вперед и давит вниз, руки распрямляются на максимальное расстояние. Гунбу надо пройти быстро. Перемещение при бинбу с ударом ладонью должно быть непрерывным, удар ладонью — согласованным с подшагиванием, точка приложения силы — на основании ладони ли ее внешнем ребре.

#### 19. Вайбайтуй

Корпус выпрямляется и поворачивается влево, прямая левая нога делает взмах вверх и проходит перед лицом. Одновременно левая рука перед головой взмахом хлопает по внешней стороне левой стопы, правая рука возвращается к пояснице (рис. 370).

После хлопка левой рукой по стопе левая нога продолжает описывать дугу и приземляется слева, носком касаясь земли, левая рука сохраняет горизонтальное положение (рис. 371).

**Важные пункты:** корпус одновременно и поднимается и поворачивается влево, при повороте надо используя силу поясницы выводить на мах левую ногу, хлопок должен быть точным и звонким. Приземлить левую ногу надо легко.

#### 20. Лихэтуй

Корпус продолжает поворот влево, вес тела смещается на левую ногу, правая нога выходит на взмах, проходит мимо лица и идет маховым движением влево, когда нога проходит мимо лица левая рука от левой стороны корпуса хлопает по правой подошве, правая рука вначале высоко поднимается, а затем естественно опускается, следуя колебаниям корпуса (рис. 372).

После хлопка правая стопа продолжает описывать дугу влево и приземляется, руки естественно расходятся, левая — вперед, правая — назад, смотреть на левую руку (рис. 373).

**Важные пункты:** нужно реализовать силу поворота корпуса в махе ногой, при взмахе ногой левая нога продолжает вращение, позволяя согласовать верх и низ.

#### 21. Дань чжицзянь, ема бэньцао

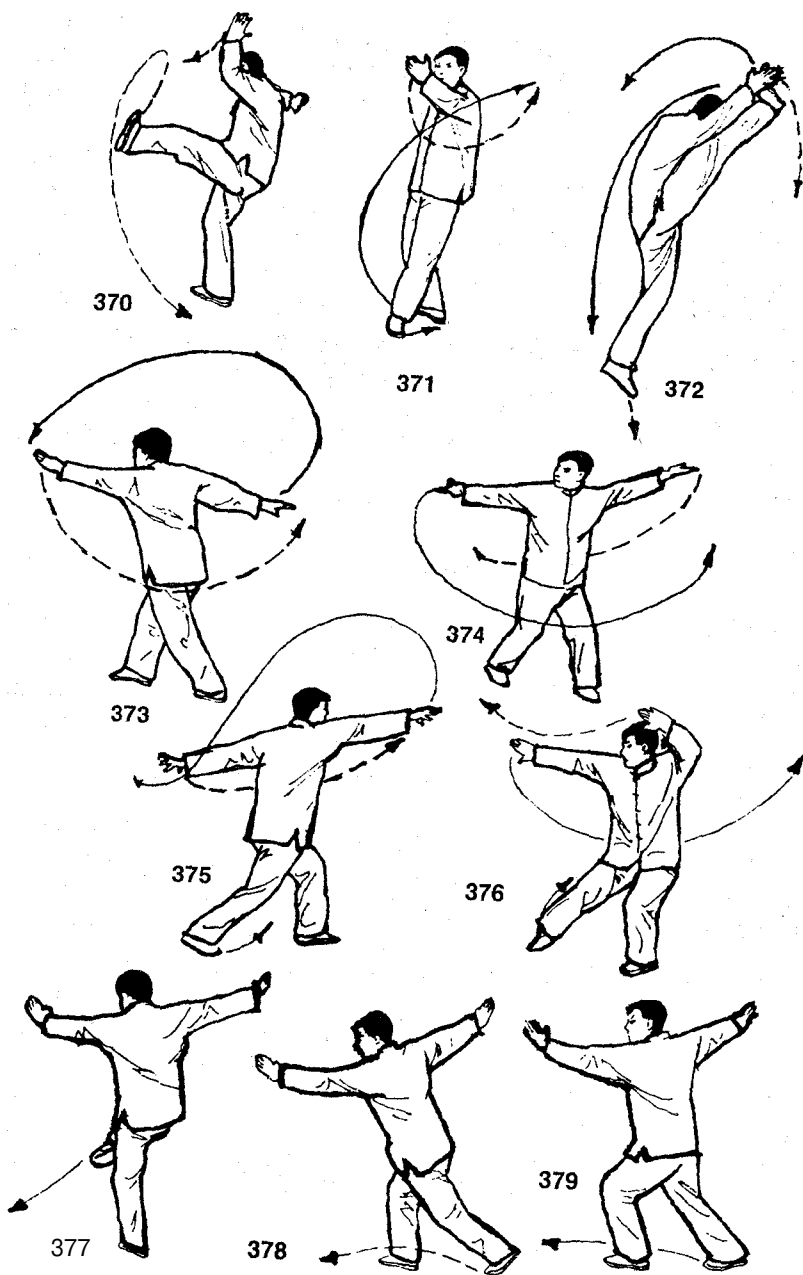
Корпус поворачивается влево, левая рука идет вниз, правая — вверх, руки вращаются по вертикальному кругу. После поворота смотреть в направлении правой руки (рис. 374).

Правая рука продолжает идти подвешенным движением вниз и вперед, левая рука взмахом идет вниз и уходит назад. Смотреть в направлении правой руки (рис. 375).

Корпус поворачивается вправо, вызывая этим движение правой руки вверх и обратную рубку вправо; левая рука загибается в локте вверх, размещаясь над левым плечом. Смотреть на правую руку (рис. 376).

Вес тела смещается на левую ногу, правая нога поднимается сгибаясь в колене. Одновременно левая рука скользит вдоль верхней стороны правой руки и выполняет наталкива-





ющийся удар по горизонтали вперед; правая рука оттягивается назад, руки подняты до горизонтали, пальцы во вспарывающем положении. Смотреть в направлении левой руки (рис. 377).

**Важные пункты:** во время вертикального круга руки вниз должны проходить вплотную к бедрам, вверх — вплотную к ушам, руки должны идти по вертикальному кругу. При повороте корпуса надо втянуть живот, поясницей вести руки, при натакивающемся ударе ладонью первоначально центр ладони обращен вниз, пальцы контролируются, при приближении к нужному месту основание ладони делает резкий выброс силы, пальцы вспарывают вверх. Стоять на одной ноге надо устойчиво, правую ногу надо сильно поджать, носок завернут внутрь.

## 22. Синбу чаошоу циззяо

Из предыдущей позиции без паузы. Руки не двигаются, правая нога опускается впереди (рис. 378). Шагнуть левой ногой (рис. 379). Шагнуть правой ногой (рис. 380).

Взмахнуть левой ногой вверх, одновременно правая рука взмахом идет назад, проходит вниз и вспарывает впереди до уровня плеч; левая рука оттягивается к правому локтевому сгибу. Смотреть вперед (рис. 381).

Используя силу взмаха левой ногой вверх, оттолкнуться правой ногой от земли, взвиться в воздух, подогнуть правую ногу и тут же нанести ею толчковый удар вперед-вверх. Одновременно правая рука делает взмах назад, вниз, вперед и вверх до положения перед головой; левая рука оттягивается назад и через низ вспарывает впереди, ладонь соударяется с внутренней стороной правой стопы при ударе. Смотреть на правую ногу (рис. 382).

Ноги по очереди приземляются образуя мабу. Одновременно правая рука поднимается сзади и рубит вперед; левая рука естественно опускается назад. Смотреть на правую руку (рис. 383).

**Важные пункты:** перемещение должно быть быстрым, центр тяжести нужно понизить. Взмахнуть левой ногой и оттолкнуться правой ногой с силой, взвиваться в воздух надо как можно выше, вспарывая вверх левой рукой надо точно соудариться ею с правой стопой с громким звуком. При рубке правой рукой вперед корпус должен надавить вниз, ци должно опуститься.

## ЧАСТЬ IV

### 23. Фаньгуньпишоу

Правая нога смещается вперед образуя правую гунбу, одновременно руки полностью раскрываются, голова поворачивается влево. Смотреть влево (рис. 384).

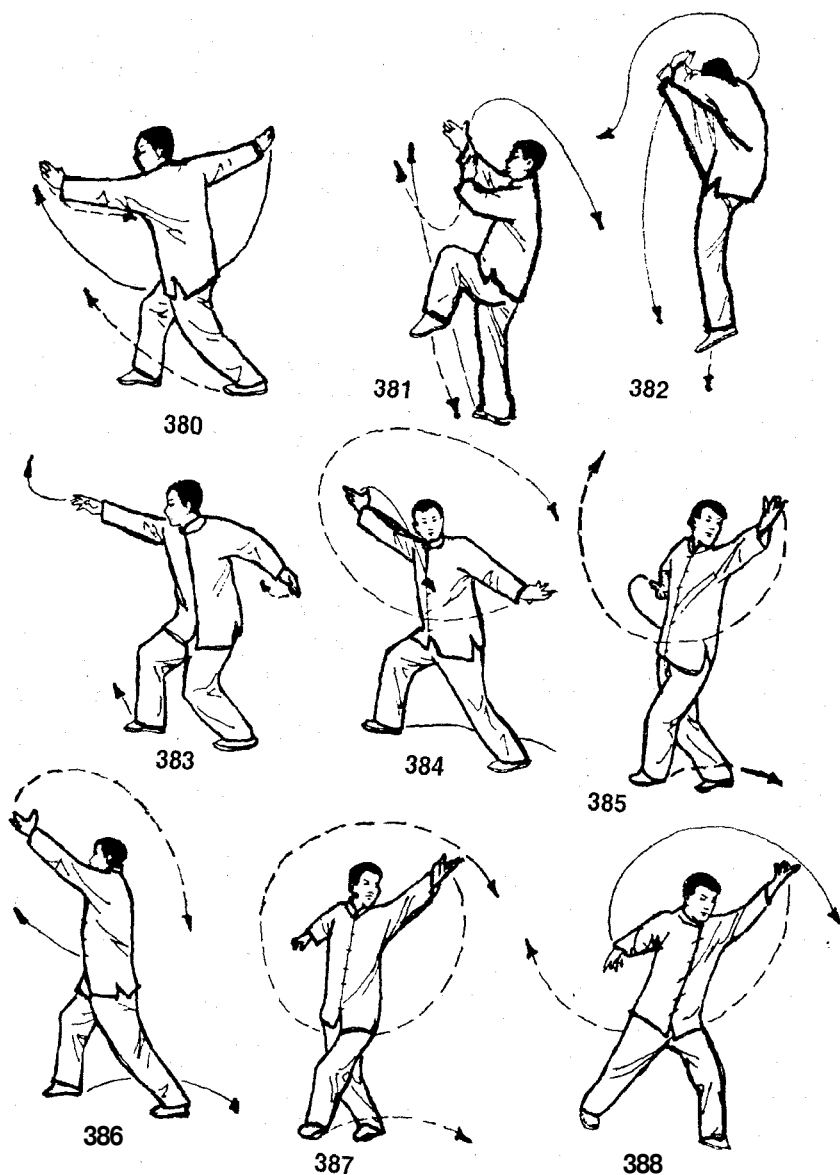
Вес тела смещается влево, правая нога выполняет позади левой заднескрестный шаг влево. Одновременно левая рука, идя внешней стороной вперед, движется вверх и влево обратной рубкой, центр ладони обращен вверх. Правая рука идет внутрь и вниз, проходя мимо лица и опускаясь к животу. Смотреть на левую руку (рис. 385).

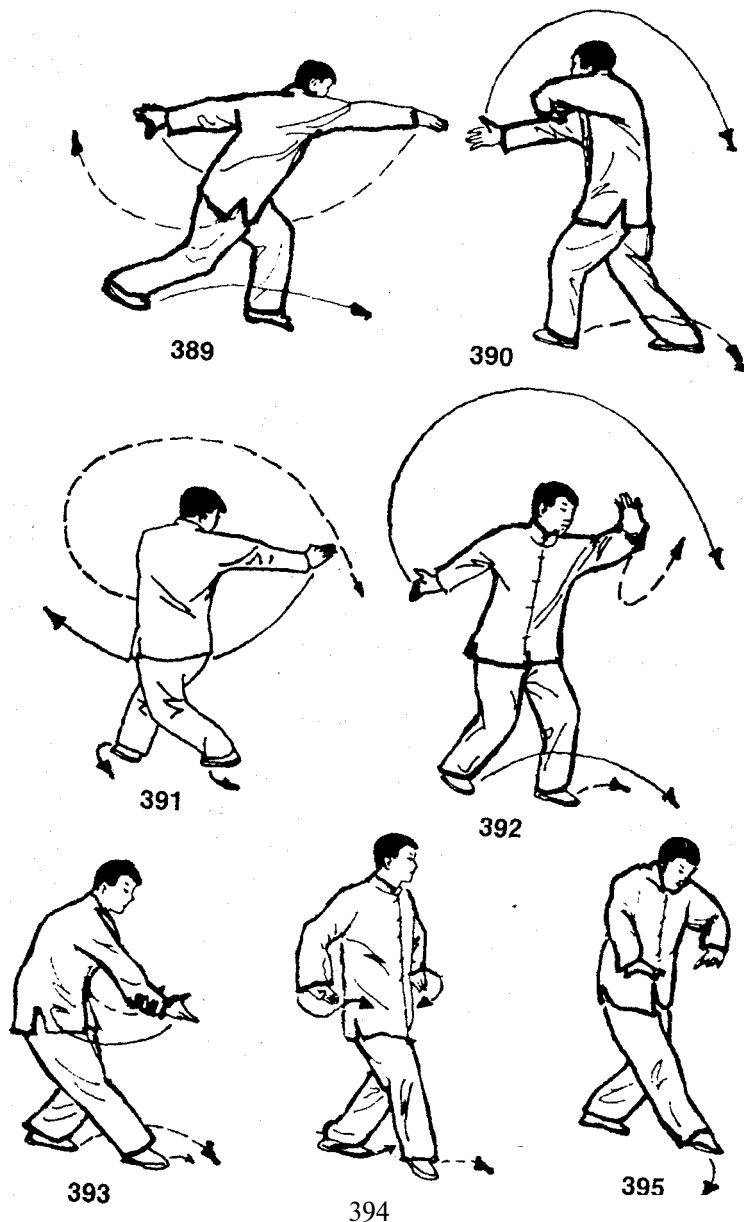
Вес тела смещается влево, левая нога отставляется на шаг влево, одновременно левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и идет подвешенным движением вниз, правая рука при этом согласованно идет по дуге наружу, вверх и внутрь, вновь возвращаясь к животу, центр ладони по-прежнему обращен вверх. Смотреть на левую руку (рис. 386).

Вес тела смещается влево, правая нога вновь выполняет заднескрестный шаг влево позади левой ноги. Одновременно левая рука идет вверх и влево выполняя обратную рубку; правая рука оттягивается вправо-вниз. Смотреть на левую руку (рис. 387).

Левая нога отставляется на шаг влево, одновременно левая рука вновь выполняет обратную рубку влево. Смотреть на левую руку (рис. 388).

**Важные пункты:** при подвешенном движении левой руки вниз корпус поворачивается вправо, а затем при обратной





рубке влево вновь поворачивается влево, увеличивая амплитуду движения и силу обратной рубки. Рубка рукой и заднескрестный шаг должны быть полностью согласованы.

## 24. Даофа улэй

Правая рука рубит вверх и вперед, левая рука идет подвешенным движением вниз и назад, корпус поворачивается вокруг своей оси на 90 градусов влево. Смотреть на правую руку (рис. 389).

Шагнуть правой ногой, повернуть корпус влево. Одновременно правая рука идет подвешенным движением вниз; левая рука оттягивается к правому локтевому сгибу. Смотреть на правую руку (рис. 390).

Вес тела смещается назад, левая нога выполняет заднескрестный шаг вправо позади правой ноги. Одновременно правая рука идет рубящим движением вверх и назад. Смотреть на правую руку (рис. 391).

Используя стопы в качестве осей вращения (левое плечо поднимается вверх) корпус поворачивается на 180 градусов влево, вызывая этим рубящее движение левой руки вверх и назад, правая рука согласованно делает взмах вниз. Смотреть в направлении левой руки (рис. 392).

Левая нога смещается вперед, правая нога тут же делает шаг вперед, носок касается земли образуя суюбу. Одновременно левая рука опускается вниз, правая рука рубит вперед-вниз до левой ладони. Смотреть вперед-вниз (рис. 393).

**Важные пункты:** при развороте плечи не должны быть закрепощены, следует с помощью поясницы управлять движением, вызывая быструю рубку руками по вертикальному кругу, принимая суюбу надо вобрать грудь и втянуть живот, плечами надо давить вниз.

## 25. Дяньбу сяньши

Правая нога полностью становится на землю, шагнуть левой ногой вперед, правая нога тут же подшагивает к внут-

ренной стороне левой лодыжки (стопа отрывается от земли). Одновременно руки, поворачиваясь вокруг своих осей наружу, выполняют смахивающее движение назад, проходя вплотную к бедрам. Смотреть вперед (рис. 394).

Правая нога впереди касается земли носком образуя сую-бу, одновременно руки поворачиваются вокруг своих осей внутрь и описывают небольшие горизонтальные крути наружу и вперед, нажимая по обеим сторонам бедер. Смотреть вперед (рис. 395).

**Важные пункты:** при шаге левой ногой правая нога чуть отталкивается от земли. В результате левая нога еще не встала на землю — а правая стопа уже оторвалась от земли. Затем правая нога не задерживается у левой лодыжки (это и есть дьяньбу). Руки от положения «раскрыты и повернуты вокруг своих осей наружу» переходят в положение «повернуты вокруг своих осей внутрь и нажимают вниз», при этом они должны описать небольшие круги, движение непрерывное и округлое, плечи должны быть опущены вниз.

## 26. Синбу тэнкун вайбайлянь

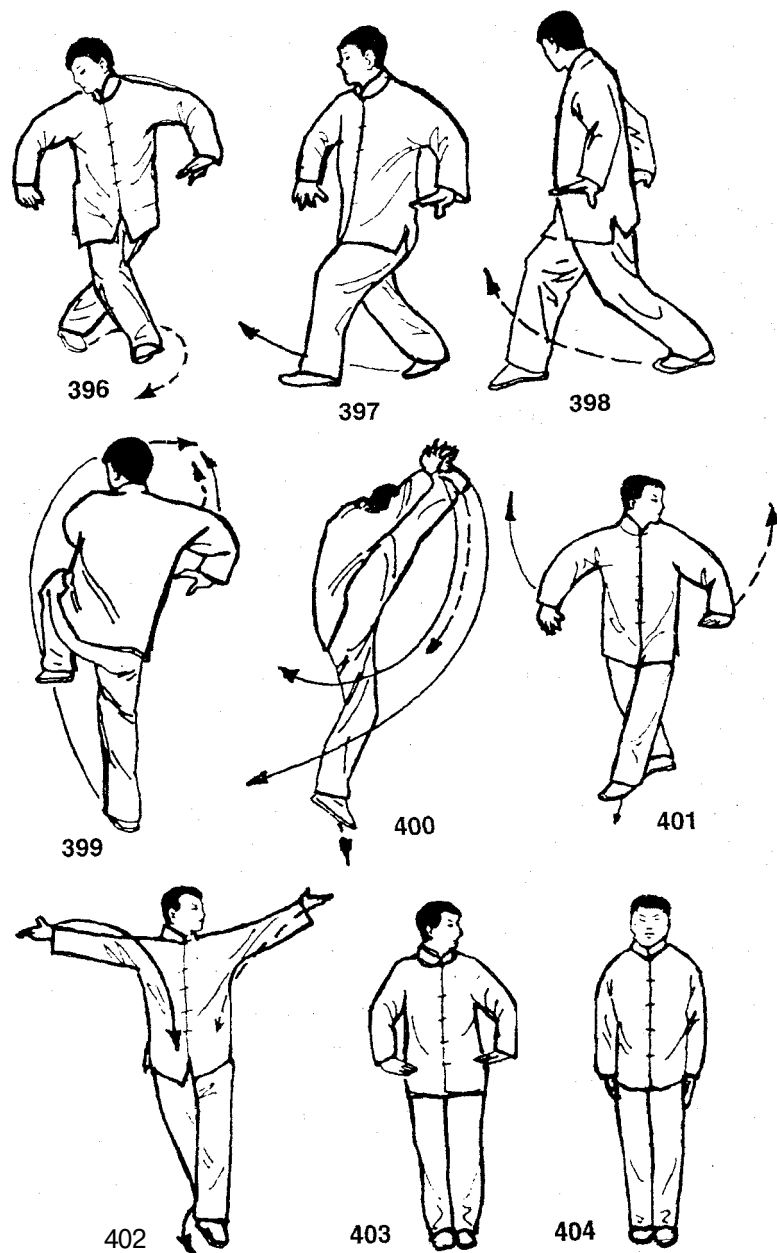
Корпус немного поворачивается вправо, правая нога делает шаг вправо-вперед, носок разворачивается наружу, голова поворачивается вправо, смотреть вправо (рис. 396).

Корпус продолжает поворачиваться вправо, вызывая этим шаг левой ноги вправо-вперед, носок заворачивается внутрь, смотреть вперед (рис. 397).

Правая нога вновь делает шаг вправо-вперед, носок разворачивается наружу (рис. 398).

Левая нога делает резкий взмах вправо-вперед, вызывая наклон корпуса вправо, правая нога с силой отталкивается от земли, руки согласованно взмахивают вверх (рис. 399).

После того, как правая нога оттолкнется от земли, прямая нога совершает мах вверх и вправо, в это время корпус поворачивается вправо; когда правая стопа проходит перед лицом, ее подошва завернута внутрь. Одновременно руки встречным движением справа налево совершают два хлопка по внешней стороне стопы (рис. 400).



Корпус продолжает в воздухе поворачиваться вправо, и делает примерно полоборота, ноги по очереди приземляются, образуя левую суйбу. Руки нажимают по обеим сторонам бедер. После приземления голова поворачивается влево, смотреть влево (рис. 401).

**Важные пункты:** шаги должны идти по окружности, перед отрывом от земли надо понизить центр тяжести, усиливая этим толчок, прыгать надо высоко, хлопки должны быть точными и звонкими. Приземлиться можно вначале на правую ногу, увеличивая сложность движения.

## 27. Цинлун шоуэцзай

Голова поворачивается прямо, центр тяжести смещается вперед, шагнуть левой ногой, руки поворачиваясь вокруг своих осей наружу поднимаются по сторонам вверх до горизонтали, центры ладоней обращены вверх. Смотреть влево (рис. 402).

Правая нога подшагивает к левой, руки подтягиваются внутрь, проходят мимо лица и нажимают до положения перед бедрами, пальцы рук направлены друг на друга, центры ладоней обращены вниз, повернуть голову влево. Смотреть влево (рис. 403).

**Важные пункты:** движения должны быть замедленными, руки должны двигаться округло, при нажимании надо распрямить грудь и подобрать живот, стоять прямо.

## 28. Шоуши

Руки естественно свешиваются по сторонам, голова поворачивается прямо, смотреть вперед (рис. 404).

**Важные пункты:** движения естественные и спокойные. Окончание замедленное, не нужно суетиться.

## ГУАЦЮАНЬ (ПОДВЕШЕННЫЙ КУЛАК)

### Названия движений

#### ЧАСТЬ I

Позиция готовности.

1. Кулаки-крюки из низкой позиции.
2. Поднять колено и противопоставить кулаки вверх.
3. Перемещение с большим переступанием.
4. Взвизгивающий шаг и сажающий удар вниз.
5. Три атакующих удара кулаком в воздухе.

#### ЧАСТЬ II

6. Пронизывание кулаком вниз из пубу.
7. Дикая лошадь несется к кормушке, чаошоу цидзяо.
8. Подпрыгнуть и нанести парные рубящие удары.
9. Приземлиться и нанести обратный рубящий удар.
10. Шагнуть вперед, черный дракон сворачивается и бьет.
11. Поднять колено расталкивая ладонями.

#### ЧАСТЬ III

12. С разбега выполнить чаошоу цидзяо.
13. Три удара кулаками из гунбу.
14. Развернуться в пубу и пронзить ладонью вниз.

#### ЧАСТЬ IV

15. С разбега ударить ногой-стрелой в прыжке.
16. Правый заднескрестный шаг и непрерывные ладони.
17. Левый заднескрестный шаг и непрерывные ладони.
18. Железная сметающая метла.
19. Подпереть и ударить кулаком, подняв колено.
20. Рубить ладонью вниз стоя на одной ноге.
21. Взвизгивающий шаг и давящий удар.
22. Громовой шаг и толчок ладонью вверх стоя на одной ноге.
23. Поднимающийся удар ладонью в пах из гунбу.
24. Повернуться и столкнуть ладонью.
25. Заключительная форма.

## ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РАЗЪЯСНЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ

### ЧАСТЬ I

#### Юйбэйши

Встать прямо, ноги вместе. Руки естественно свешиваются по сторонам, смотреть вперед (рис. 405).

#### 1. Сяши гоуцюань

Шагнуть левой ногой влево, присесть и повернуться влево, одновременно кулаки наносят крюкообразные удары перед грудью, кулаки обращены ладонными сторонами внутрь, смотреть на кулаки (рис. 406).

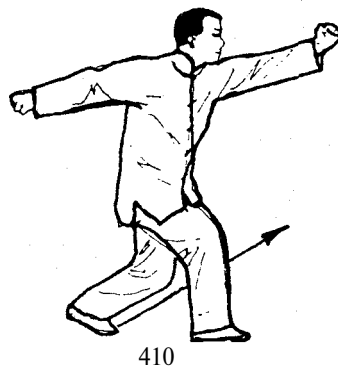
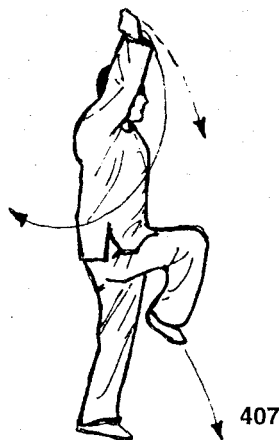
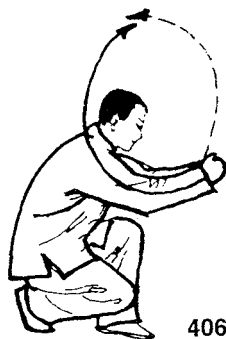
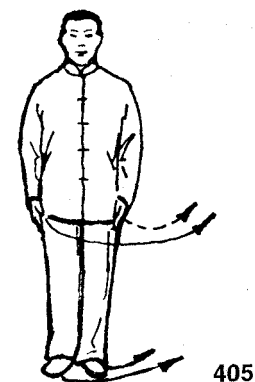
#### 2. Тиси шандуйцюань

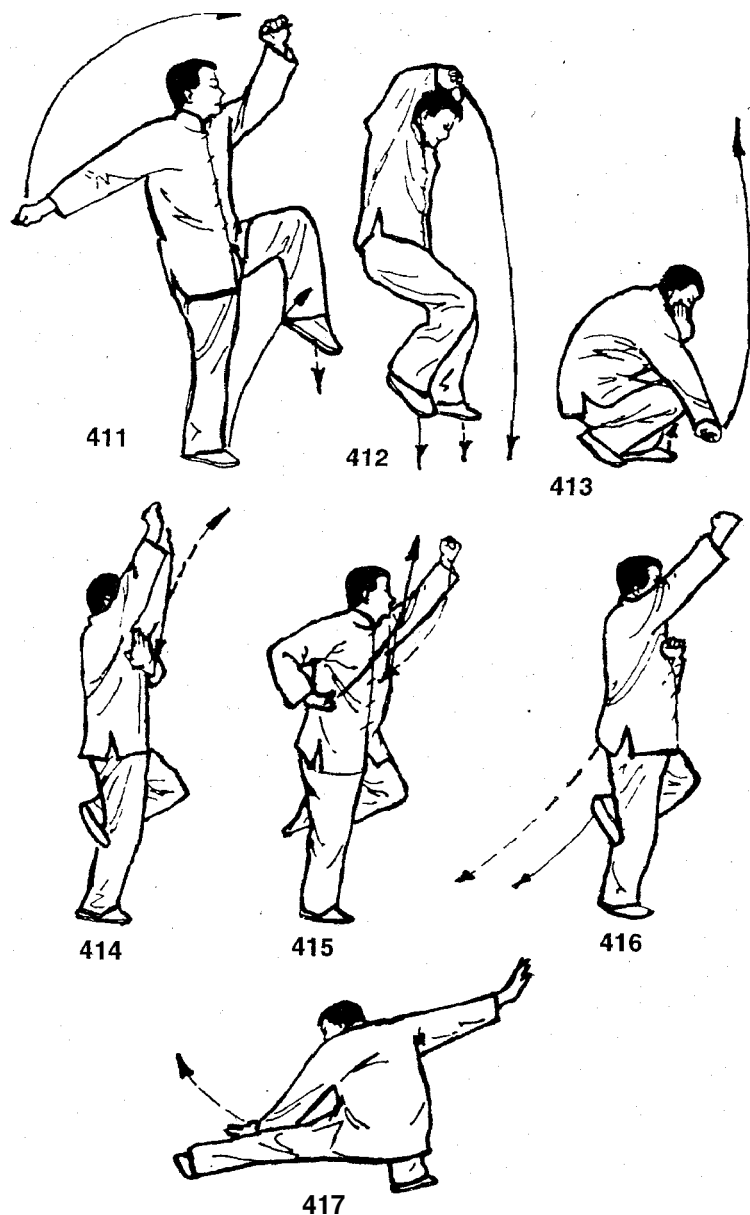
Выпрямиться, правая нога сгибается в колене и поднимается вверх, одновременно кулаки с двух сторон описывают дуги и поднимаются над головой в положение «противостоящие кулаки», кулаки обращены ладонными сторонами вперед-вверх, смотреть вперед (рис. 407).

#### 3. Синбу лакуабу

Правая нога опускается впереди, корпус наклоняется вперед, правый кулак загребающим движением опускается до положения сзади, левый кулак опускается перед головой, образуя разноименную позицию. Смотреть вперед (рис. 408).

Далее руки и ноги движутся согласованно, один шаг — одно загребание, шаг левой ногой — загребает правый кулак, шаг правой ногой — загребает левый кулак, так сделать 3—6 загребаний с рубкой (рис. 409, 410).





#### 4. Цзунбу сяцзацюань

В момент, когда при рубке и загребании левая рука окажется впереди, левая нога взмахивает вверх, правая нога тут же отталкивается от земли, одновременно правый кулак взмахивает над головой, в момент приземления ноги быстро приседают, правый кулак наносит сажающий удар вниз по земле; левая ладонь оттягивается в положение перед правым плечом, пальцы направлены вверх, смотреть на правый кулак (рис. 411, 412, 413).

#### 5. Кунчжун чунсаньцюань

С силой оттолкнуться вверх и в воздухе нанести вверх три удара кулаком (в таком порядке: правый кулак, левый кулак, правый кулак). Поднять вперед-вверх (рис. 414, 415, 416).

### ЧАСТЬ II

#### 6. Пубу сячуаньцюань

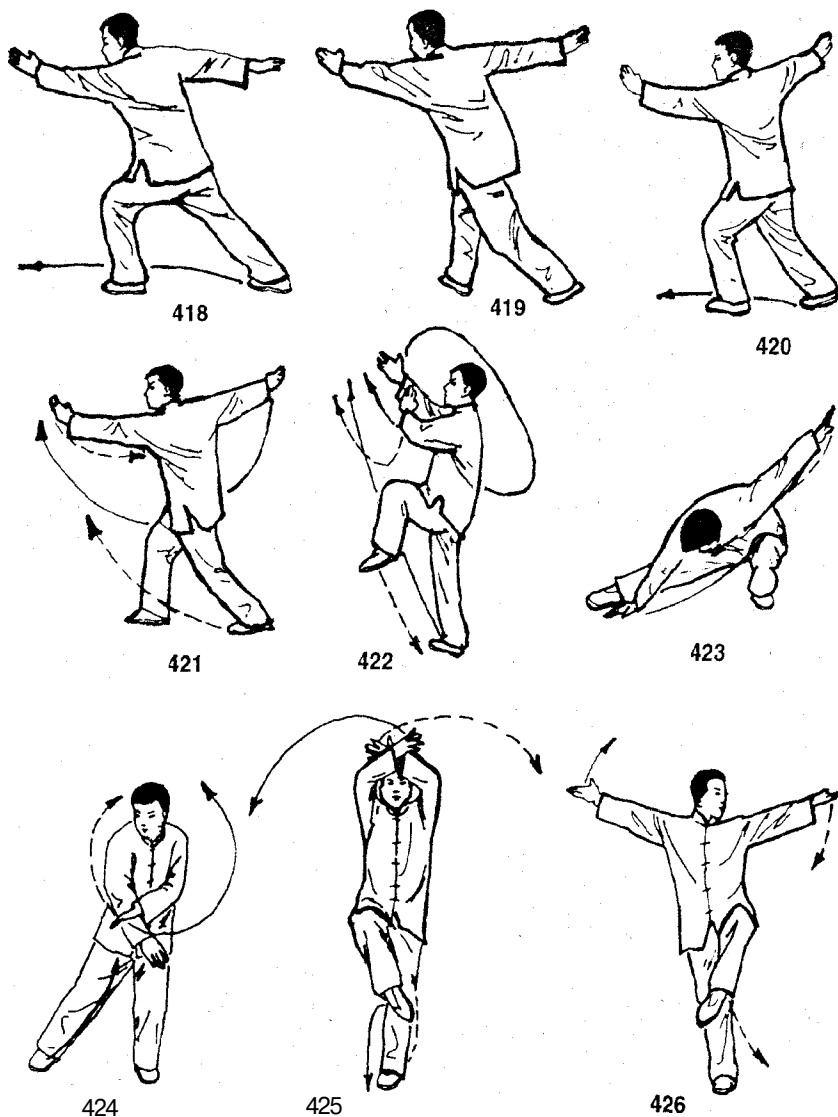
Правая нога приземляется первой и приседает, корпус поворачивается влево, левая нога сзади припадает к земле, одновременно левый кулак пронизывающим движением вдоль внутренней стороны левой ноги скользит к левой стопе; правый кулак поднят сзади (рис. 417).

#### 7. Ема бэньцао чаошоу цицзяо

Левая нога сгибается вперед, правая нога толчком распрямляется, корпус выпрямляется, руки разжимаются в ладони и вытягиваются вперед и назад, смотреть вперед (рис. 418).

Далее не меняя положения рук сделать 3—5 шагов вперед (рис. 419, 420, 421).

В момент, когда правая нога окажется впереди, взмахнуть левой ногой вверх, правая рука делает взмах снизу вперед, правая нога тут же с силой отталкивается от земли, позволяя телу взвиться в воздух, и наносит толчковый удар вперед-



вверх. Одновременно левая рука описывает круг назад и вперед ладонью с силой ударяет по внутренней стороне стопы. После этого левая нога свешивается вниз и ставится на землю, правая нога припадает к земле впереди, корпус давит вниз, вызывая этим давящий удар правой рукой по земле перед правой стопой (рис. 422, 423, 424).

## 8. Тяоци шуанпишоу

Корпус поднимается, ноги тут же подпрыгивают, левая нога приземляется первой, правая нога сгибается в колене и поднимается вверх. Одновременно руки, перекрещиваясь, проходят мимо живота и поднимаются вверх, правая нога тут же ставится на землю, левая нога сгибается в колене и поднимается вверх, руки по обеим сторонам наносят рубящие удары вниз, кисти рук обращены тыльными сторонами вниз. Смотреть на левую руку (рис. 425, 426, 427).

## 9. Лобу фаньпишоу

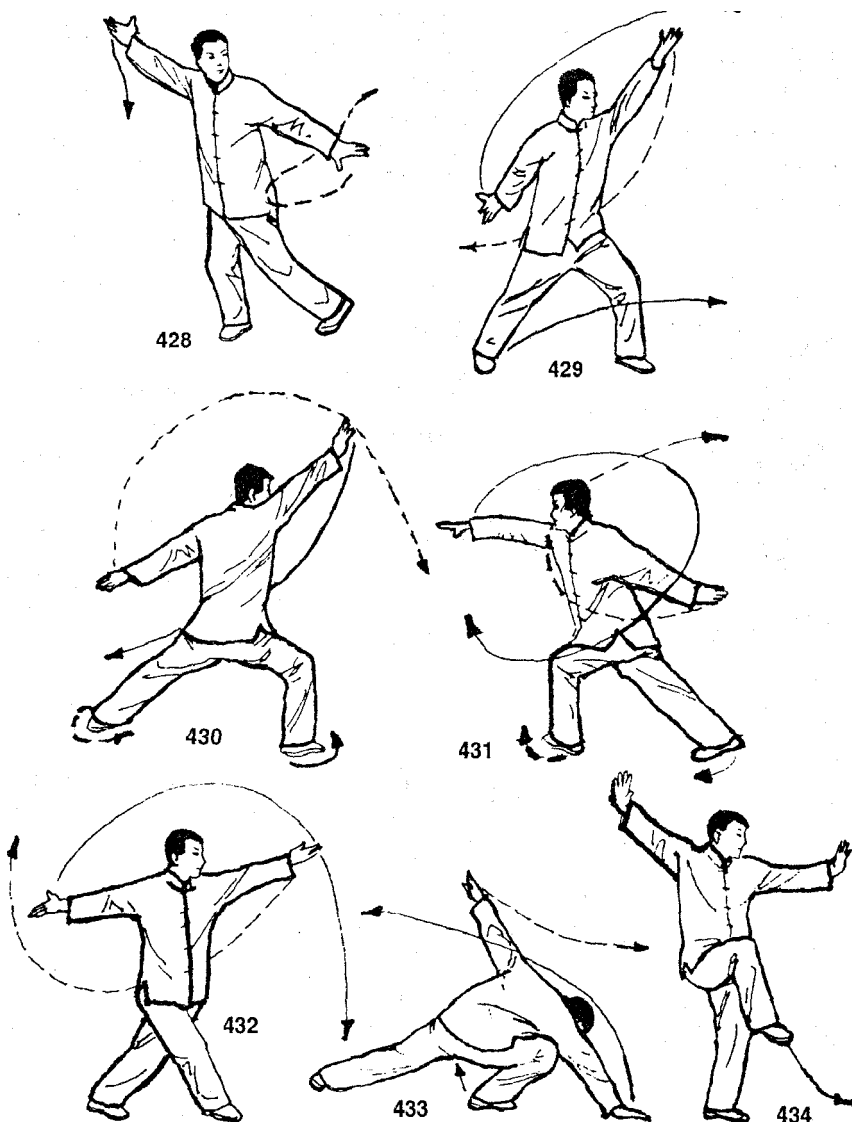
Левая нога ставится на землю слева, передняя часть подошвы касается земли, корпус немного поворачивается вправо. Одновременно левая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и опускается вниз. Смотреть влево (рис. 428).

Движение не прекращается. Вес тела смещается влево, образуется гунбу, одновременно левая рука проходит перед животом, идет вверх и наносит рубящий удар влево, точка приложения силы — на тыльной стороне левой кисти; правая рука согласованным движением опускается вниз. Смотреть в сторону левой руки (рис. 429).

## 10. Шанбу улун паньда

Правая нога делает шаг вперед образуя гунбу. Правая рука наносит рубящий удар вперед, левая рука согласованным движением идет назад, руки находятся на одной наклонной прямой (рис. 430).





Используя подошвы в качестве осей вращения корпус поворачивается влево, вызывая этим подвешенное движение правой руки вниз и вспарывание впереди; левая рука идет вверх и по кругу назад, руки продолжают оставаться на одной наклонной прямой (рис. 431).

По-прежнему используя подошвы в качестве осей вращения корпус поворачивается вправо (немного отклоняясь назад), вызывая этим оборот двух рук по кругу (рис. 432).

Корпус нажимает вниз, правая рука бьет вниз по земле, левая рука идет по кругу и оказывается слева-вверху, смотреть на правую руку (рис. 433).

### 11, Тиси чэнчжан

Правая нога отталкивается от земли, корпус поднимается, правая нога сгибается в колене и поднимается вверх, корпус поворачивается в пояснице вправо. Одновременно правая рука подпирает вверх; левая рука проходит мимо поясницы и отталкивает влево, точка приложения силы — основание ладони. Смотреть в направлении левой руки (рис. 434).

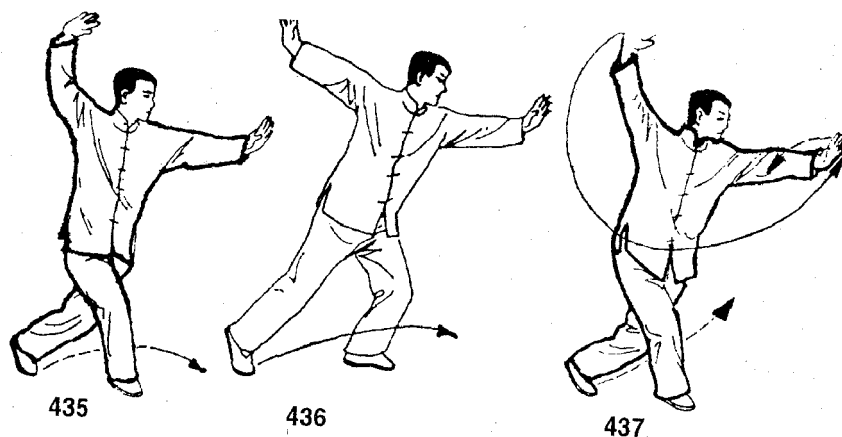
## ЧАСТЬ III

### 12. Синбу чаошоу цицзяо

Аналогично приему (7) *Ема баньцао чаошоу цицзяо*, только при разбеге правая рука продолжает подпирать вверх (рис. 435, 436, 437, 438, 439).

### 13. Гунбу саныцюань

Правая нога ставится на землю образуя гунбу, правый кулак при этом наносит удар вперед (рис. 440).



Движение не прекращается, ударить левым кулаком, а правый кулак вернуть к пояснице (рис. 441). Вновь ударить правым кулаком, возвращая к пояснице левый кулак (рис. 442).

#### 14. Пубу хуэйшэнь сячуаньчжан

Присесть на правой ноге образуя левую пубу. Левая рука разжимается в ладонь и вдоль внутренней стороны левой ноги вытягивается до левой стопы, внутренний край обращен вверх. Смотреть в направлении левой руки (рис. 443).

### ЧАСТЬ IV

#### 15. Синбу ци цзяньцзяо

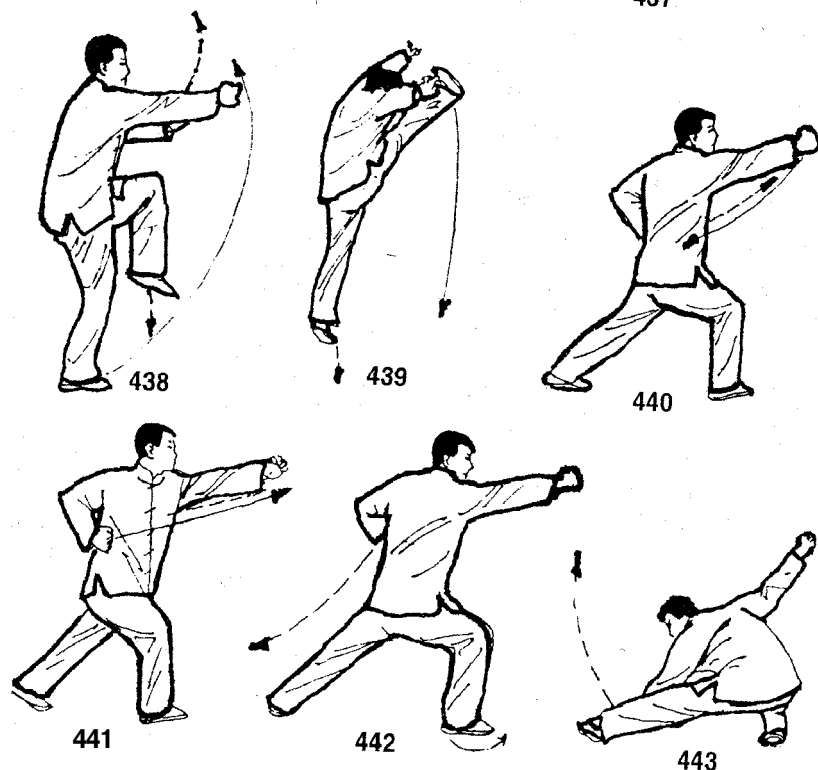
Разбег аналогичен разбегу из описанного в приеме 7 части I — *Емабэнъцаочаошоуцицзяо* (рис. 444, 445, 446, 447, 448), только при прыжке в *чаошоу цицзяо* правая стопа наносит толчковый удар, а в *цзяньцзяо* она колет, руки сжимаются в крюки и наносят колющие удары вместе с ногой (рис. 449).

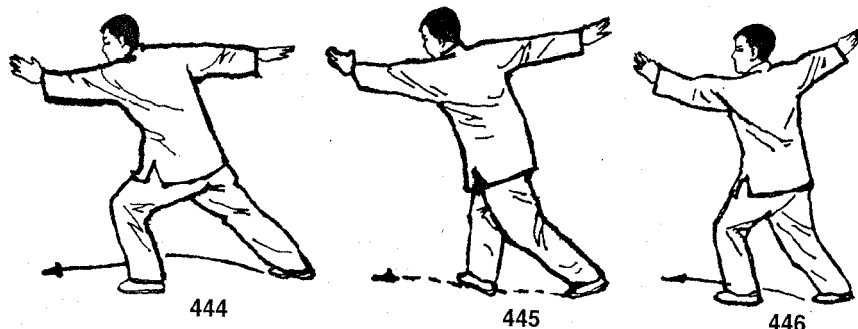
#### 16. Ю чабу лянхуаньчжан

Левая нога приземляется, правая нога тут же делает заднескрестный шаг назад (пятка оторвана от земли). Одновременно руки идут с ударом вниз и назад (сила — в основаниях ладоней). Смотреть в направлении левой руки (рис. 450).

Вес тела смещается влево, левая нога отшагивает влево образуя правую гунбу, одновременно руки идут по кругу вверх, ладони наносят рубящие удары вправо, точка приложения силы — на внешних ребрах ладоней (рис. 451).

Вес тела смещается влево, правая нога заступает сзади, вновь выполняя заднескрестный шаг, одновременно руки проходят перед животом и срубают по диагонали влево-вверх (левая рука прямая, правая — согнута, центры ладоней обращены вниз). Смотреть в направлении левой руки (рис. 452).





### 17. Цзо чабу лянхуаньчжан

Вес тела смещается вправо, правая нога делает шаг вправо образуя правую гунбу, одновременно руки проходят мимо живота и наносят срубающий удар вправо-вверх (точка приложения силы на внешнем ребре правой кисти, центр ладони обращен вниз). Смотреть в направлении правой руки (рис. 453).

Левая нога выполняет за правой заднескрестный шаг, одновременно руки, идя вверх, описывают один оборот и выполняют срубающий удар (точки приложения силы и формы рук аналогичны вышеописанным) (рис. 454).

### 18. Тесаочжоу

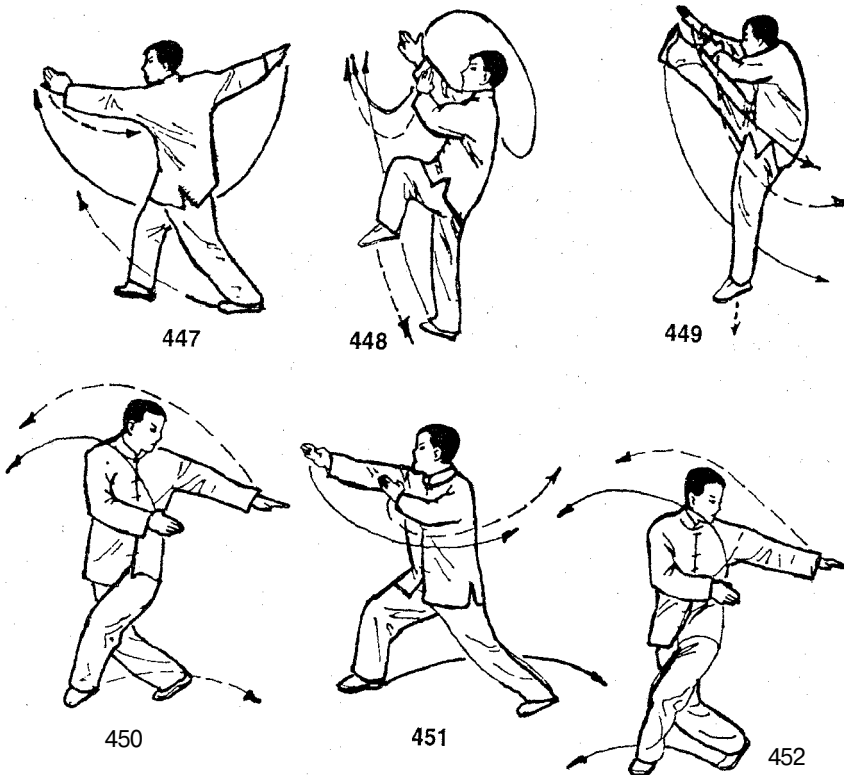
Используя подошвы в качестве осей вращения корпус поворачивается вокруг своей оси влево, вызывая этим горизонтальный удар правой рукой вперед, точка приложения силы — на участке между большим и указательным пальцами. Смотреть на правую руку (рис. 455).

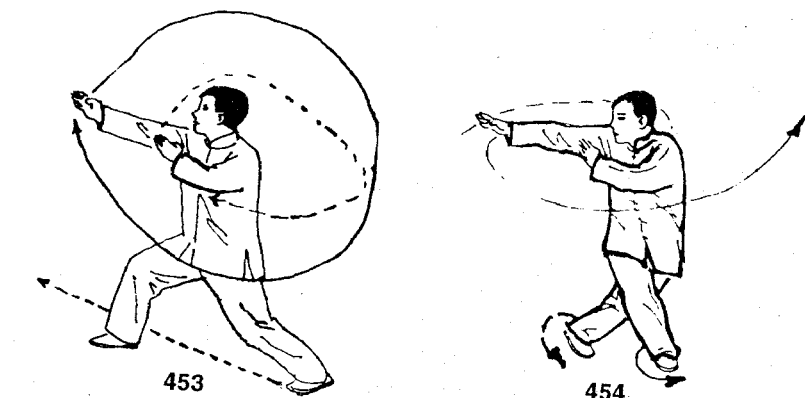
Шагнуть левой ногой, корпус поворачивается вправо, одновременно правая рука заgrabастывающим движением оттягивается вниз, левая рука наносит горизонтальный удар вперед, точка приложения силы — на участке между большим и указательным пальцами. Смотреть на левую руку (рис. 456).

### 19. Тиси цзя чунцюань

Шагнуть правой ногой, левая рука нажимает вниз, правая рука сжимается в кулак и возвращается к пояснице (рис. 457).

Левая нога сгибается в колене и поднимается вверх, правая нога распрямляется, одновременно левая рука подпирет вверх; правый кулак наносит удар вправо-вниз. Смотреть в направлении правого кулака (рис. 458).

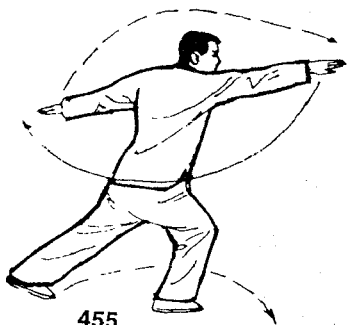




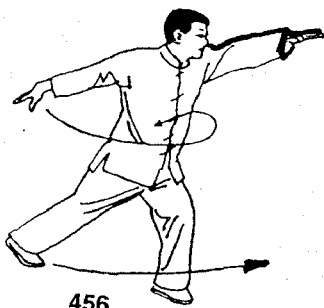
453



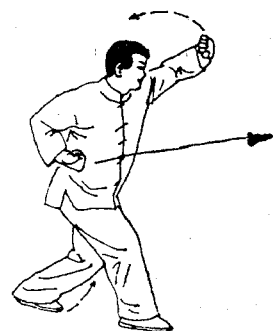
454



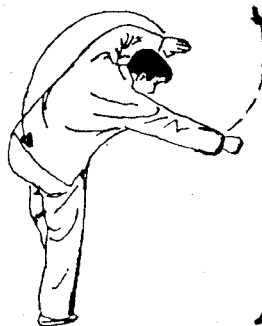
455



456



457



458



459

## 20. Дули сяпичжан

Левая рука рубит вниз до положения сзади, правая рука согласованным движением поднимается вверх. Смотреть влево-вниз (рис. 459).

## 21. Цзунбу яда

Корпус поворачивается вправо, левая нога ставится на землю слева, одновременно левая рука проходит сбоку и вспарывает впереди, правая рука опускается вниз и мимо бока проходит назад (рис. 460).

Используя передние части подошв в качестве осей вращения корпус поворачивается влево. Левая рука идет вверх и влево до диагонали, правая рука остается сзади (рис. 461).

Правая нога делает взмах вперед-вверх, позволяя телу взвиться в воздух, левая стопа отрывается от земли. Одновременно левая рука идет вниз к боку; правая рука сгибается сзади и поднимается вверх. Смотреть вперед (рис. 462).

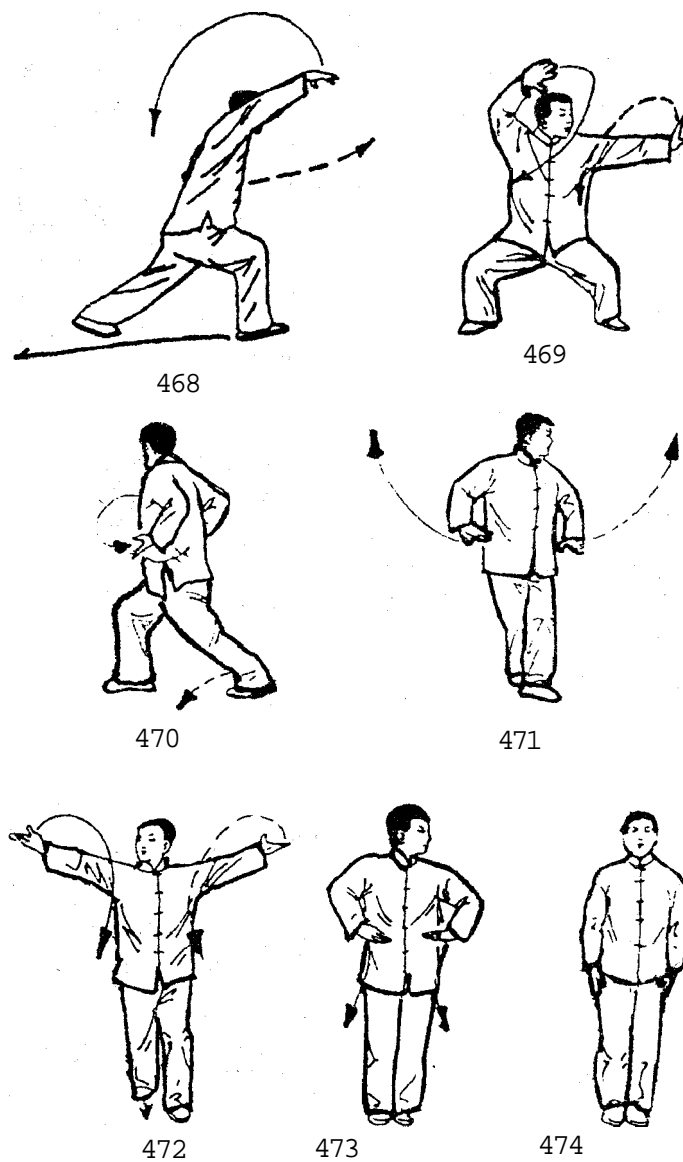
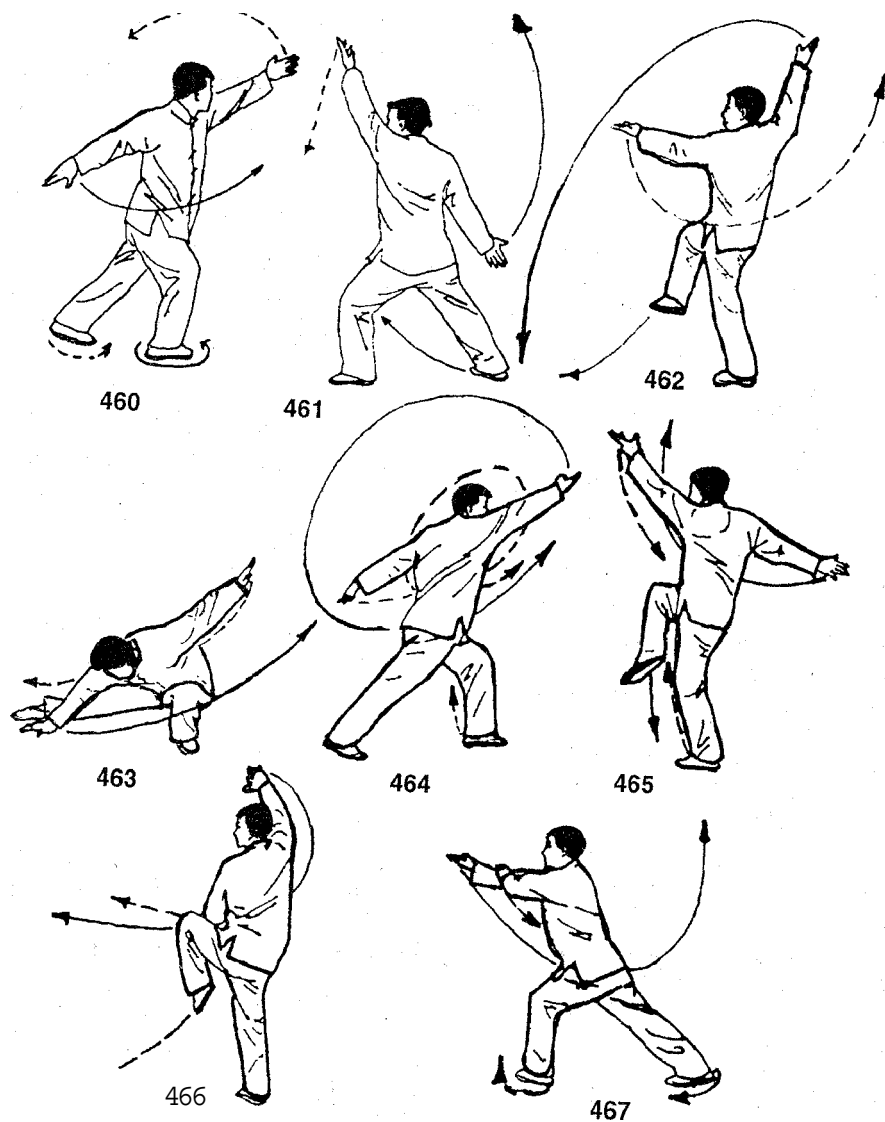
После того, как левая нога опустится на землю, центр тяжести опускается вниз, правая нога опускается на землю впереди и припадает к земле. Одновременно правая кисть бьет по земле перед правой стопой (рис. 463).

## 22. Чжэньцзяо дули шанчэнчжан

Корпус поднимается и поворачивается влево, вспарывая правой рукой впереди (рис. 464).

Корпус поворачивается вправо, вес тела тут же смещается на левую ногу, правая нога сгибается в колене и поднимается вверх. Одновременно правая рука идет вверх, левая — вниз, руки одновременно описывают круг, левая рука оказывается сверху, правая — внизу (рис. 465).

Правая нога опускается вниз и с силой топает по земле, левая нога тут же сгибается в колене и поднимается вверх. Одновременно левая рука нажимает вниз перед животом (предплечье параллельно земле, центр ладони обращен вниз);



правая рука проходит внутри левой и толкает вверх над головой (рис. 466).

### 23. Гунбу ляоиньчжан

Левая нога ставится на землю впереди образуя левую гунбу, одновременно правая рука сверху идет назад и сбоку проходит вперед приподнимая ладонью, центр ладони обращен вверх, левая ладонь нажимает на правое предплечье (рис. 467).

### 24. Чжуаньшэнь чжуанчжан

Используя передние части подошв в качестве осей вращения, корпус поворачивается вправо образуя правую гунбу. Правая кисть идет тыльной стороной вниз и наносит ею колюще-сталкивающий удар вперед (рис. 468).

Правая нога отступает на шаг назад образуя мабу. Одновременно правая рука подпирает вверх; левая рука от поясницы наносит горизонтальный прямой удар влево. Смотреть влево (рис. 469).

### 25. Шоуши

Корпус поворачивается вправо, руки поворачиваются вокруг своих осей наружу и опускаются к пояснице, центры ладоней обращены вверх. Смотреть вправо (рис. 470).

Корпус поворачивается влево, вес тела смещается на правую ногу, левая нога смещается вперед образуя сюйбу, одновременно руки поворачиваются центрами ладоней вверх, внутрь, вниз и нажимают вниз по сторонам тела. Смотреть влево (рис. 471).

Центр тяжести смещается вперед, левая нога делает полшага вперед, руки поднимаются в стороны-вверх, центры ладоней обращены вверх. Смотреть вперед (рис. 472).

Правая нога подшагивает к левой, руки нажимают вниз перед лицом. Смотреть влево (рис. 473).

Оставаясь на месте естественно выпрямиться (рис. 474).

## Глава 5 МЕТОДЫ ПИГУАЦЮАНЬ ДЛЯ РЕАЛЬНОГО БОЯ

**Ш**кола пигуа прославлена высокой скоростью, взрывным выбросом силы, максимально длинной дистанцией удара, многоизменчивыми методами перемещений. Она является одним из лучших мощных Видов реального боя среди существующих в китайском ушу. Японские любители боевых искусств называли пигуацюань «ураганно-сносящим реально-прикладным кулачным методом».

Сточка зрения атаки и защиты в технике пигуацюань атака — главное, защита — вспомогательное. Атака — корень победы, защита — база атаки; защита — ради еще лучшей атаки.

Тренируя пигуа саньда в первую очередь надо сделать акцент на натренировывании цзибэньгун. Натренировывание цзибэньгун — это закладка фундамента тренировки рук, глаз, методов корпуса, шагов — внешне, и тренировки шэнь, и, ци, ли — внутри. Когда говорят «жумэнь сяньлянь сань нянь цузяцзы пи»<sup>1</sup>, то имеют в виду именно закладку прочного фундамента. Затем вновь тренируют руки, ноги, поясницу, достигая определенной живости рук, ног, поясницы, таза, коленей, плеч, локтей и запястий. Только так и можно достигнуть быстроты. «Быстрота» означает, что необходима быстрота рук, быстрота глаз (быстрота реакции) и быстрота шагов. В кулачных методах говорят: «шоу дао, бу дао, янь сянь дао, чжэян цай вэй мяо»<sup>2</sup>, имея в виду именно этот принцип.

<sup>1</sup> «Входя во врата вначале три года тренируй каркас кожи».

<sup>2</sup> «Руки достигают, шаг достигает, а глаза достигают первыми — это и есть искусство».

Перемещения также являются чрезвычайно важными. Если в кулачном искусстве нет живой мобильности, искусно-многоизменчивых перемещений, сочетаемых при встрече с врагом с приемами рук — таких как наступление, отступление, стремление, уклонение, увиливание, расширение, взмывание, перемещение — то нельзя достичь состояния, когда дело спорится, и следуя изменению дыхания бить врага до победы. Если еще и взгляд не одухотворенный, то это подобно тому, как человек отправляется воевать на слепой лошади, его удары и толчки будут беспорядочны.

Пигуацюань выбрал из двадцатичетырехформенного тунбэя непрерывный шаг стремительного резанья ножницами, при атаке он позволяет делать прием за приемом, непрерывно оборачивание за оборачиванием, все время оставаясь в контакте с противником и не оставляя ему ни единого шанса на защиту.

В свое время великий учитель тунбэй пигуа Го Чаншэн («Го Яньцзы») демонстрировал это казнящее перемещение с расстояния в два чжана. Он не бежал и не прыгал, стоял спокойно как Будда, раздавался свист рассекаемого воздуха и в мгновение ока вслед за свистом противник падал на землю. Ни упавший, ни зрители не могли понять, каким образом он нокаутировал противника. Поэтому и говорили, что когда Го Чаншэн бьет, то «вышедшей руки не видно, ноги порождают ветер». А он применял тунбэевский шаг опережающей атаки.

Достоинство техники пигуацюань в том, что «враг не двигается — я не двигаюсь, враг чуть двинулся — я двинулся первым, быстрота побеждает медленность». То есть, если противник намерен атаковать, я не жду вражеской атаки, и тем более не позволяю ей завершиться, а следуя ситуации иду вперед и атакую, и продолжаю непрерывно атаковать не давая ему защищаться, разбиваю его в пух и прах.

В пигуацюань не делают полного выброса, а оставляют силу в запасе, чтобы избежать случая, когда атака пройдет впустую и у тебя не останется сил, а противник воспользуется моментом.

### *Особенности пигуа саньда:*

1. Искусность в «цянмэнь цзиньчжао»<sup>1</sup>. Это означает, что в ходе поединка надо держаться на определенном расстоянии от противника и искать момент для атаки. В это время обычно согласованными с методами корпуса и перемещений движениями проводят разведку, перемещаясь вперед и назад, делая обманные движения вправо и влево, изменяя формы и направления, согласовывая в этом все тело и выискивая момент для атаки.

2. Искусность в «суй суй ши ши»<sup>2</sup>. Пустой — это для заманивания, полный — «выбросил руку и готово». При «пустом» надо добиться «внутри пустой — внешне полный», чтобы противнику было трудно отличить истинное от ложного, цель планирования — чтобы он ошибся и принял пустое за полное, и когда пойдет настоящий прием, чтобы ему было трудно его избежать и оставалось только получить удар.

3. Искусность в «лянь лянь фа чжао»<sup>3</sup>. Это означает: атакуешь — непрерывно наступаешь, а когда бьешь, то «бу фан бу цзя, чжию дадада»<sup>4</sup>.

4. Искусность в «во-первых — свирепость, во-вторых — сила». «Во-первых — свирепость» означает энергично теснить человека, приемы — словно непрерывная серия выстрелов, чтобы противник увидел — и испугался. «Во-вторых — сила» означает стальную силу, имение в уме образов железа и камня, словно стальной меч рубит дрова и дрова раскалываются под мечом, чтобы защита противника была бесполезна, а его сила действовала не по велению сердца.

5. Искусность в многообразности изменений и превращений. Это означает, что на базе отдельных приемов во время схватки применяют не отдельные приемы, а атакуют комбинациями техник, и об этих связках можно сказать «тысяча изменений, десять тысяч превращений», они не являются какими-нибудь затвержденными, а комбинируются спонтан-

<sup>1</sup> «Атаковать врата — наступать с приемом».

<sup>2</sup> «То пустой, то полный».

<sup>3</sup> «Непрерывно проводить прием за приемом».

<sup>4</sup> «Нет защиты и блоков, а только удары, удары, удары...».

но, производя непрерывные удары. В технике методов корпуса пигуацюань требуется соблюдать: «сердце следует мыслить, ци толкает силу, глаза следуют рукам, корпус следует шагам». Как у драконов и змей: ударят голову — отвечает хвост, ударят хвост — отвечает голова, ударят середину — отвечают и голова, и хвост.

### РАЗЪЯСНЕНИЕ НЕКОТОРЫХ МОМЕНТОВ

1. Хотя в пигуа саньда и нет жестко установленных связей техник, но среди тысячеизменчивых комбинаций можно выделить искусные и примитивные. Однако в разных ситуациях искусное и примитивное могут меняться местами, то есть в различные моменты боя применяются неодинаковые комбинации, нет неизменности, шаблонности. Представленные в данной книге несколько связей отобраны из реального боя, являются сравнительно часто видимыми и эффективными, в чем читатель может убедиться сам, а также позволяют «по части узнавать о целом».

2. Для удобства при самостоятельном изучении здесь не разбираются подробно вопросы, связанные с «цзянмэнь цзиньчжао», а даны только разъяснения отдельных техник. Тренирующийся может самостоятельно разобраться с этим в ходе усердных тренировок. Самостоятельно изучающий может вначале овладеть этими методами, тренируя их в соответствии с указанными требованиями, а после овладения «по частям узнать о целом», изменяя эти связи.

3. Примеры связей демонстрирует Первый (неподпоясанный). Второй (подпоясанный) выполняет необходимые для первого действия, необходимые действия не являются жестко установленными, указана лишь необходимая защита. При изучении оба партнера могут тренироваться попеременно, чтобы этими связками могли овладеть оба.

### ПОРЯДОК РЕАЛЬНО-БОЕВЫХ МЕТОДОВ ПИГУА

1. Разрубить впереди и продолжить длинным толчком.
2. Разрубить впереди и продолжить поперечным ударом.

3. Разрубить впереди и продолжить пушечным ударом, раскрывающим ворота. •
4. Три изменения разноименной ладони.
5. Сделать длинный толчок разноименной рукой и продолжить поперечным ударом.
6. Сделать длинный толчок и продолжить наталкивающейся ладонью.
7. Опрокидывающий выброс черного грома из атакующей формы.
8. Опрокидывающий выброс черного грома из убегающей формы.
9. Первая, вторая, третья ладони (первый, второй, третий удары ладонями..
10. Препраждение несением на руке и разбивание локтем.
11. Встречный удар ногой продолжить наталкивающейся ладонью.
12. Поднять и ударить ногой.
13. Подвеска и длинный толчок разноименной рукой.
14. Поднимающийся удар в пах внизу и встречная наталкивающаяся ладонь.
15. Шаг, подвесить и спрятать за пазуху.
16. Удар-метла.
17. Пушечный удар, раскрывающий ворота.

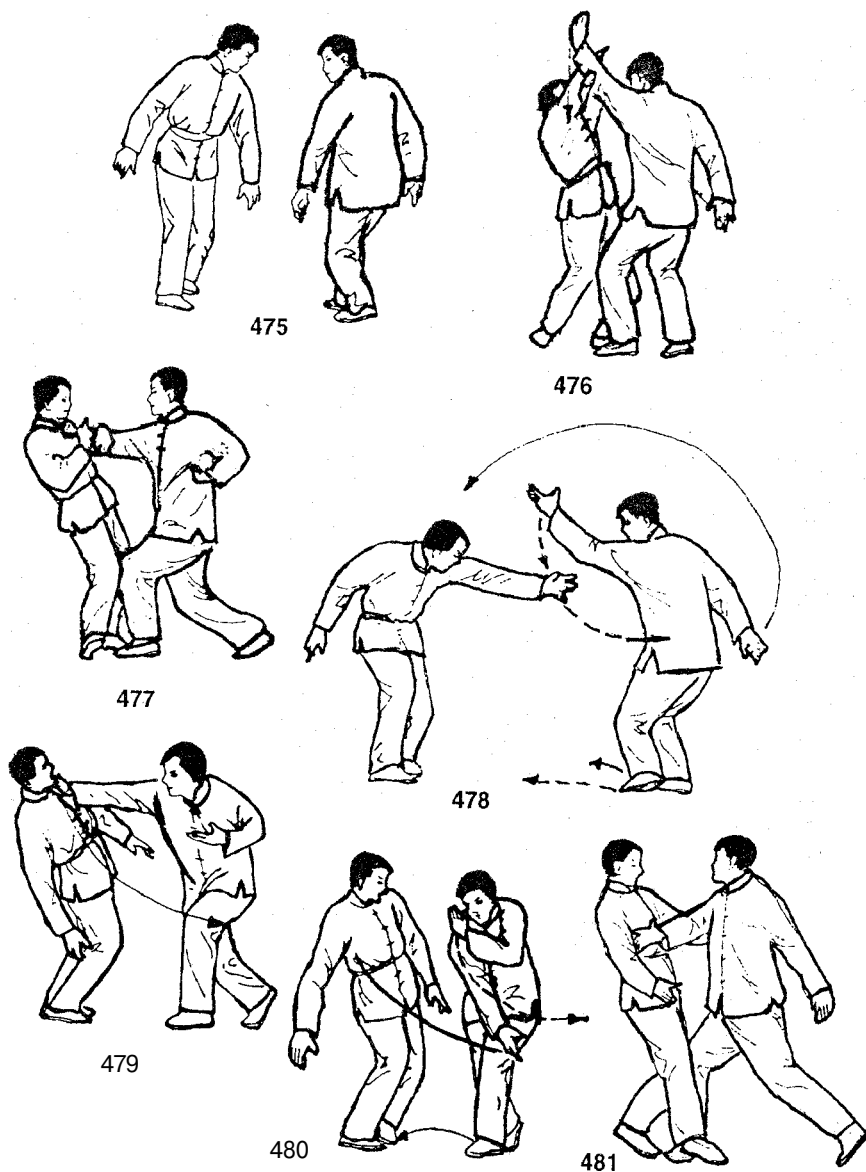
### ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РАЗЪЯСНЕНИЕ РЕАЛЬНО-БОЕВЫХ МЕТОДОВ ПИГУАЦЮАНЬ

#### 1. Цзяньпи цзя чэн

Оба противника в процессе «цзянмэнь цзиньчжао» (рис. 475).

Первый атакует первым. Наступает правой ногой и подшагивает левой, одновременно поднимает левую руку близко ко второму и резко рубит вниз по лицу или груди Второго.





Второй либо получает удар, либо защищается (отступлением или подпиранием вверх) (рис. 476).

Первый тут же делает длинный толчок ладонью (кулаком) в корпус Второго, полностью приводя Второго в пассивное состояние (рис. 477).

**Важные пункты:**

При атаке нужно хорошо чувствовать дистанцию, приемы нужно проводить с наиболее эффективной дистанции.

Движения должны быть резкими и быстрыми. Намерен атаковать — двигайся быстро, пошли силу всего тела в одну руку, чтобы защита противника не имела успеха и он, будучи в спешке, пропустил прием.

Ударить нужно точно, приложить силу отчетливо.

## 2. Цзяньпи цзя хэн

Оба противника — в процессе «цянмэнь цзиньчжао» (рис. 475).

Первый выжидает, когда Второй выбросит руку, быстро рубит левой рукой по запястью, в движении делает атакующий шаг и вновь рубит, на этот раз правой рукой по голове Второго (рис. 478, 479).

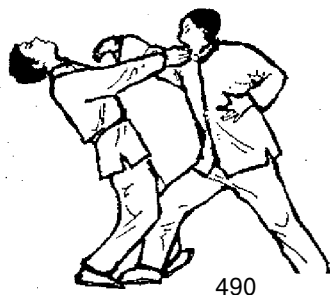
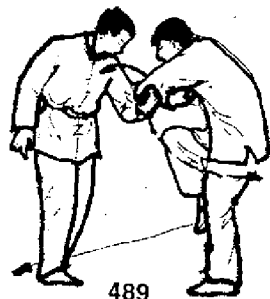
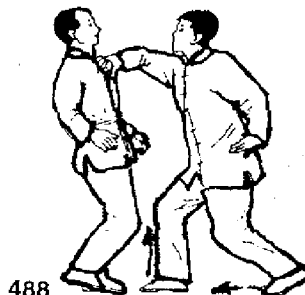
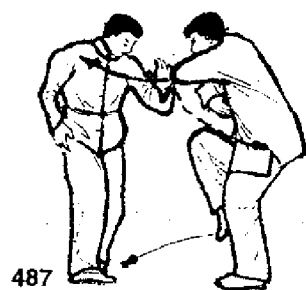
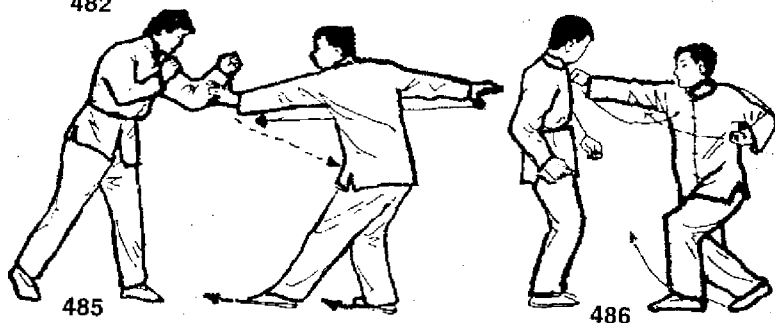
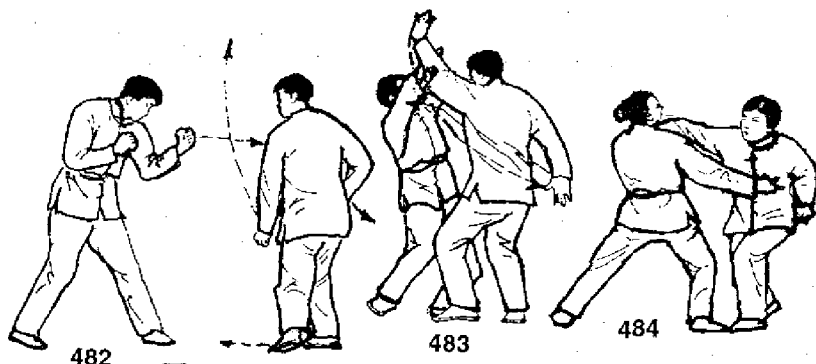
Первый, ударив правой рукой Второго по запястью, следуя движению, немного поворачивает корпус влево, продолжая скользящую рубку вниз (рис. 480), сразу же шагает вперед правой ногой, поворачивает поясницу вправо, и правой рукой наносит поперечный удар по корпусу Второго, полностью приводя его в пассивное состояние (рис. 481).

**Важные пункты:**

Когда первый рубит запястье Второго, нужно использовать пружинистую силу запястья.

После рубящего выброса правой рукой нужно следуя движению продвинуться вперед всем телом, накапливая всю силу поясницы.

При поперечном ударе нужно использовать силу поясницы, сила достигает правого предплечья и тыльной стороны кисти, выбрасывать поперечную силу следует по диагонали вверх, облегчая вывод противника из равновесия и опрокидывая его на землю.



### 3. Цзяньпи цзя каймэньпао

Первый атакует первым. Первый поднимает левую руку вправо-вперед-вверх и одновременно делает левой ногой полшага вперед, правую руку чуть оттягивает от поясицы назад (рис. 482).

Первый с шагом вперед левой рукой рубит Второго по лицу или груди (рис. 483). Метод аналогичен движению, представленному на рис. 476.

Первый, продолжая движение, поворачивается влево и следуя движению правой ладонью наносит сваливающий удар полевой щеке Второго или по основанию левого уха (рис. 484).

**Важные пункты:** При рубке — те же, что и ранее, при поперечном сваливании правой ладонью надо выбросить силу поворотом поясицы, удар должен быть точным. Центр тяжести, следуя удару правой ладонью, смещается вперед и оседает вниз.

### 4. Аобучжан саньбяньшоу

Оба противника — в процессе «цянмэнь цзиньчжао» (рис. 485).

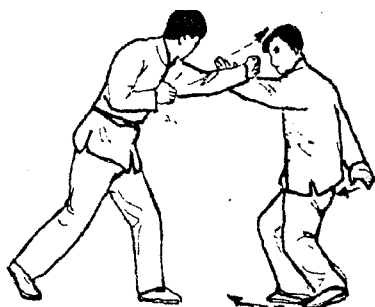
Первый делает шаг вперед левой ногой, подшагивает правой, и делает длинный толчок кулаком в грудь Второго. Второй применяет контактную защиту (рис. 486).

Первый поднимает правую ногу, тянет правую руку вниз, возвращая ее в позицию перед грудью, левой рукой давит вперед на левую или правую руку Второго (рис. 487).

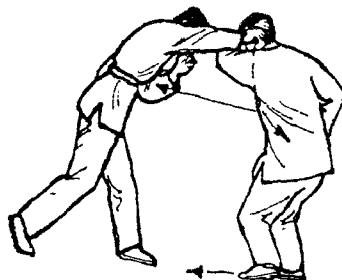
Первый давит левой рукой вниз на левую (правую) руку Второго, одновременно шагая правой ногой между ног Второго, правой рукой наклоненной ладонью наносит преграждающий удар по горлу Второго (рис. 488).

Первый разворачивает кисть тыльной стороной вперед, левой рукой давит вниз на левую (правую) руку Второго, одновременно поднимая правую ногу (рис. 489).

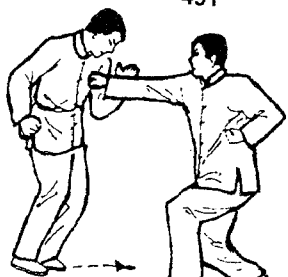
Первый ставит правую ногу между ногами Второго, его правая рука округлена в запястье и тыльной стороной правой кисти наносит смахивающий удар по лицу Второго, сра-



491



492



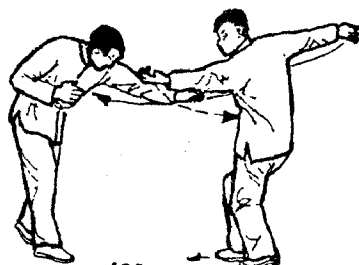
493



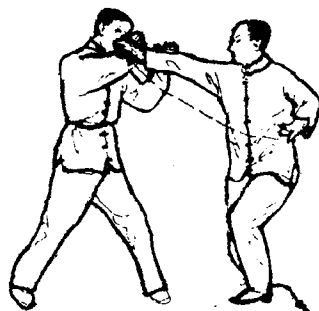
494



495



496



497



498

зу же отгибает кисть в запястье на себя и не прерывая движения наталкивающейся ладонью наносит удар в горло (рис. 490).

#### **Важные пункты:**

У преграждающей ладони центр должен быть обращен вниз, правая кисть образует поперечную ладонь, нужно наружным ребром ладони рассечь горло противника, удар должен быть точным и сильным.

При уколе тыльной стороной кисти нужно из всех сил согнуть руку в запястье, чтобы можно было сделать резкий выброс основанием тыльной стороны, удар должен быть точным, сила достигает основания запястья.

Удар наталкивающейся ладони идет основанием ладони, в момент приложения силы надо отогнуть кисть в запястье на себя, позволяя силе сконцентрироваться в основании ладони.

#### **5. Аобучэн бянь хэн**

Оба противника ищут момент для атаки (рис. 491).

Первый атакует первым и, выполнив подвеску, делает длинный толчок правым кулаком (в качестве ложной атаки), Второй уходит наружу (рис. 492—494).

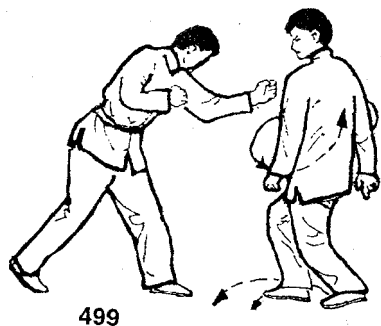
Первый в момент ухода Второго быстро шагает правой ногой, поворачивает корпус вправо и наносит поперечный удар (рис. 495).

**Важные пункты:** у Первого толчок кулаком — «пустое», поперечный удар — «полное». Момент для поперечного удара нужно выбрать очень точно, использовать мгновение, когда противник, уклоняясь, еще не встал прочно — в этом случае он непременно потеряет равновесие и опрокинется назад.

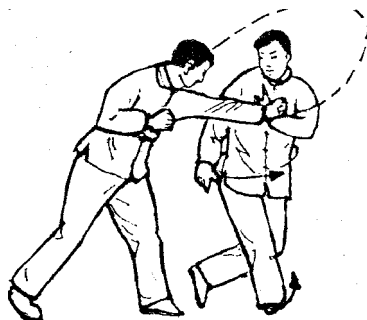
#### **6. Чэнчжан бянь чуочжан**

Оба противника ищут момент для атаки (рис. 496).

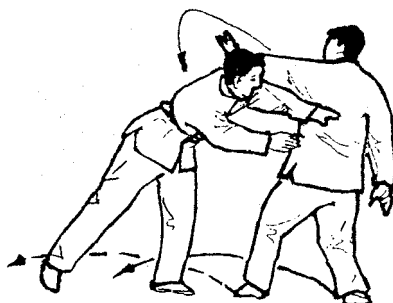
Первый атакует первым, длинным толчком ладони бьет Второго в грудь, Второй уходит корпусом влево и двумя руками блокирует правую руку Первого (рис. 497).



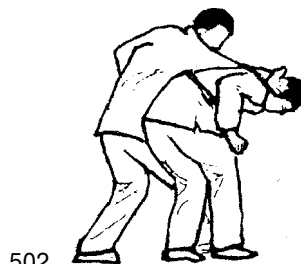
499



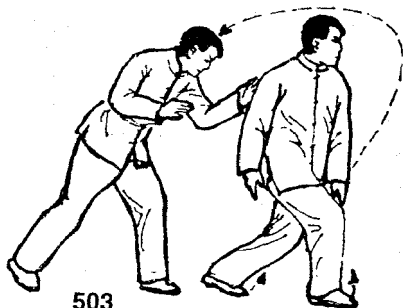
500



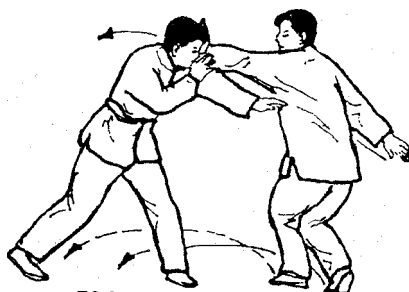
501



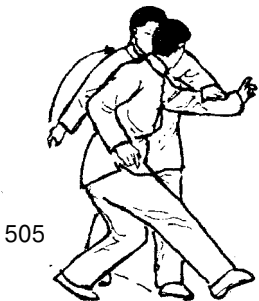
502



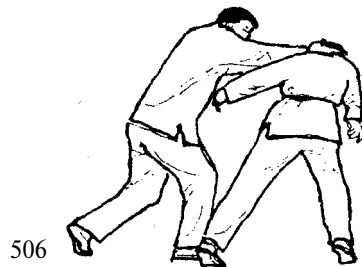
503



504



505



506

Первый тут же поворачивается вправо и левой ладонью наталкивающимся ударом бьет Второго в лицо, тот опрокидывается назад (рис. 498).

#### **Важные пункты:**

У Первого длинный толчок ладонью — ложное движение, он намеренно бьет в правую часть груди, чтобы Второй непременно ушел влево, после чего следует опрокидывающий удар ладонью.

При ударе левой ладонью кисть раскрыта, поясница излучает силу, идет резкий удар в лицо.

### 7. Цяньмэньпи даофа улэй

Второй атакует первым, применяя прямой удар левым кулаком. Первый поворачивает корпус влево и применяет незаметный шаг, уходя от удара (рис. 499, 500).

Первый продолжает поворачиваться влево и левой рукой наносит рубящий удар по шее Второго в район левого уха (рис. 501).

Первый продолжая движение правой ногой обходит Второго сзади, правой рукой (неважно — кулаком или ладонью) наносит Второму сзади диагональный удар по затылку (рис. 502).

**Важные пункты:** поворот Первым корпуса — это и уход, и атака, поэтому при повороте корпуса нужна не только скорость, но и решимость атаковать, только при таком повороте корпуса (накатывающееся наступление) можно удачно ударить противника по затылку.

### 8. Бэйши даофа улэй

Когда противники ищут момент для атаки, Первый делает вид, что проиграл и хочет убежать (рис. 503).

Второй хочет ударить Первого, Первый неожиданно поворачивается влево и левой рукой рубит назад по левой стороне головы Второго (рис. 504).

Первый, продолжая движение, правой ногой зашагивает за спину Второму, одновременно левой рукой запечатывает бьющую руку Второго (рис. 505).

Первый продолжает поворачиваться, заходя за Второго, Правой рукой (неважно — кулаком или ладонью) наносит косой удар по затылку Второго (рис. 506).

**Важные пункты:** при отступлении сознание — «полное», движение — «пустое», все остальное — аналогично даофа улэй, описанному раньше.

### 9. И, эр, сань чжан (и, эр, сань гуайцзы)

Оба противника — в процессе «цянмэнь» (рис. 507).

Когда противники соприкасаются правыми руками, Первый упруго давит на правую руку Второго (первая ладонь) (рис. 508).

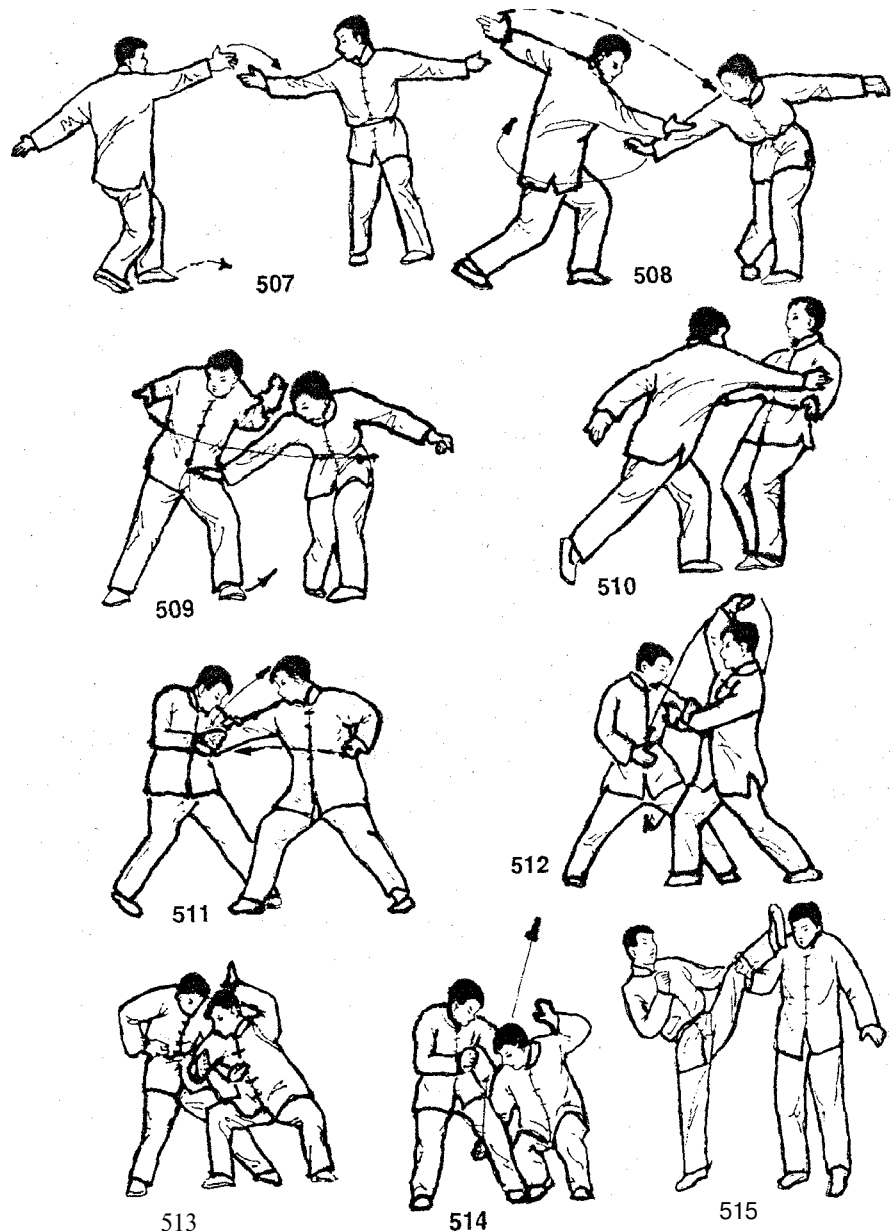
Улучив момент, когда Второй немного поддастся, Первый, следуя движению, хлопает левой ладонью Второго по лицу (вторая ладонь) (рис. 509).

Не дожидаясь пока Второй отступит или защитится, Первый ведет справа-снизу правую ладонь по диагонали вверх и бьет Второго в грудь (или лицо) (третья ладонь). Эта ладонь — самая мощная, обычно с ее помощью можно нокаутировать противника (рис. 510).

**Важные пункты:** «Первая, вторая, третья ладони» — это, как легко догадаться по названию, три непрерывных удара ладонями. Требуется: «Вошел в контакт» — и сразу «три раза», при этом поясница служит осью вращения, ладонь за ладонью — все мощнее и мощнее, не позволяя противнику защититься.

### 10. Куалань дачжоу

Первый шагает правой ногой ко Второму, делая одноименной рукой длинный толчок, Второй блокирует двумя руками (рис. 511).



Первый левой рукой толкает-давит левую руку Второго (это называется «вытирать рукав»), одновременно вырывает правую руку и поднимает ее вверх (рис. 512).

Первый сразу же опускает центр тяжести, правым локтем наносит вниз резкий разбивающий удар по внутренней стороне бедра Второго (рис. 513).

Либо сразу же опускает центр тяжести, ведет правую руку наружу и вниз, и, выпрямляя, проводит ее под ногой Второго, вводя между ногами (рис. 514).

Резко поднимает руку вверх, выводя его из равновесия и опрокидывая на спину (рис. 515).

**Важные** яногами **ункты:** длинный толчок — ложное движение; когда противник начнет атаку внутрь, Первый может сразу же применить разбивание локтем или преграждение несением на руке. Оба приема должны иметь своей основой скорость и силу.

## 11. Инмянтьуй цзя чуочжан

Когда Второй атакует Первого, Первый не уклоняется, а выполняет встречное вспарывание-подпирание (рис. 516, 517).

Первый, следуя движению, наносит толчковый удар правой ногой, ударяя противника в корпус (рис. 518).

Первый, используя постановку правой ноги на землю, сразу же смещает центр тяжести вперед и правой ладонью наносит наталкивающийся удар по лицу Второго, опрокидывая его назад (рис. 519).

**Важные пункты:** в этом приеме нога поднимается прямо и следует жесткая атака, поэтому нужна быстрота, нужна резкость, после толчкового удара при постановке ноги нужно умышленно топнуть, сместить центр тяжести вперед, и сразу же ударить ладонью, переводя противника в пассивное состояние.

## 12. Ти чуай

В процессе «цянмэнь» (см. рис. 507) Второй правой ногой бьет Первого в корпус. Первый, следуя движению, поднимает правую ногу и наносит колющий удар коленом по внутренней стороне правого колена Второго (рис. 520).

Первый, продолжая движение, правой ногой наносит толчковый удар по внутренней стороне левого колена Второго (рис. 521).

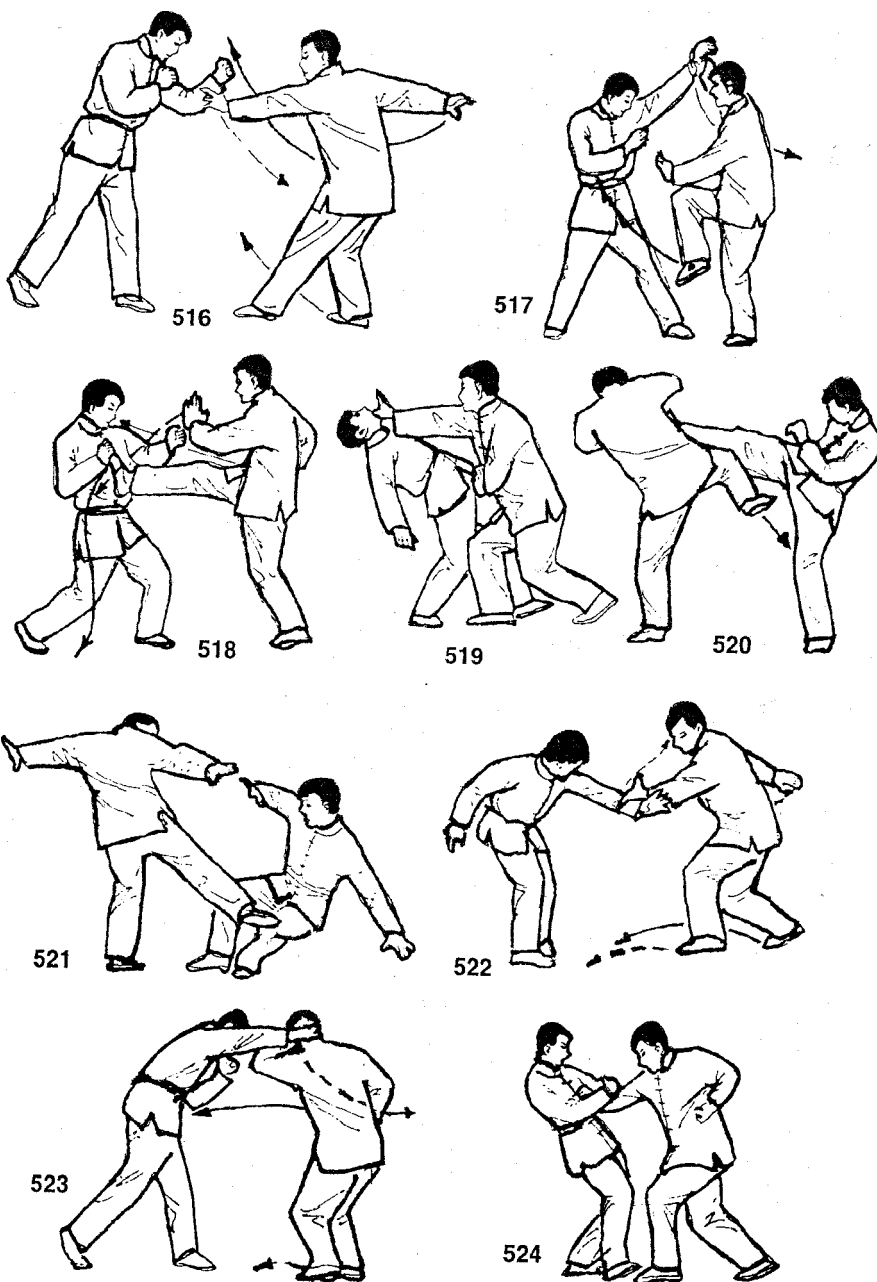
**Важные пункты:** когда противник бьет ногой, нельзя отступать назад, надо поднять ногу и нанести встречный удар по ноге противника. В этот момент надо вобрать грудь и втянуть живот, нужно своим коленом выполнить колющее столкновение по внутренней стороне ноги противника, и не дожидаясь результата приема следует тут же нанести толчковый удар по внутренней стороне другого колена, в результате этого приема противник будет непременно опрокинут.

## 13. Аобу гуа чэнцюань

Первый раскрывает левую сторону, шагает левой ногой вперед, сгибает ноги в коленях и приседает, образуя шуангунбу, центр тяжести проецируется между ног, руки раскрыты, левая рука впереди. Второй — в симметричной позиции (рис. 522).

Второй правым кулаком бьет Первого, Первый сжимает левую руку в кулак, сгибает ее в локте вверх мимо головы, прикрывая рукавом до затылка, правая рука сжимается в кулак и возвращается к пояснице. Нужно вобрать грудь, округлить спину, втянуть живот, подобрать ягодицы, смотреть вперед (рис. 523).

Первый резко поворачивает поясницу на 90 градусов влево, следуя движению правым кулаком бьет Второго по корпусу, одновременно левый кулак возвращается к пояснице (рис. 524).



**Важные пункты:** одновременно с ударом правым кулаком левая нога делает полшага вперед, правая тут же подшагивает добавляя силы удару.

#### 14. Сяба ляоинь фаньчуоу

«Цянмэнь». Готовность к «чачжао» (рис. 525).

Первый шагает левой ногой, правой подшагивает следом, одновременно правой ладонью снизу-вперед-вверх наносит поднимающий удар по животу Второго. В этот момент Второй обязательно втягивает грудь, левой рукой защищает живот, а правой рукой бьет первого по левой стороне головы. Первый поднимает левую руку для защиты (рис. 526).

Первый поворачивает корпус вправо, следуя движению левой ладонью наносит наталкивающийся удар по лицу или горлу Второго. Одновременно правая рука возвращается к пояснице, готовясь толкнуть Второго в грудь или ребра (рис. 527).

**Важные пункты:** при повороте корпуса подошвы служат осями вращения, добавляя повороту скорости.

#### 15. Шанбу гуа чуай

«Цянмэнь». Готовность к «чачжао» (рис. 528).

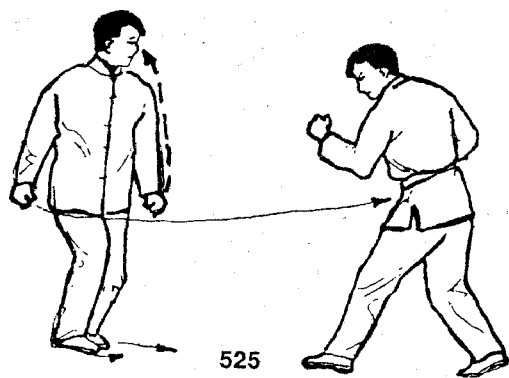
Второй правым кулаком наносит Первому удар по левой стороне головы. Первый защищается согнутой в локте левой рукой (рис. 529).

Первый правым кулаком делает поперечное вскапывание по пояснице Второго, следуя движению поворачивает поясницу на 90 градусов влево, одновременно левой ногой делает полшага вперед, правой ногой тут же подшагивает на полшага (рис. 530).

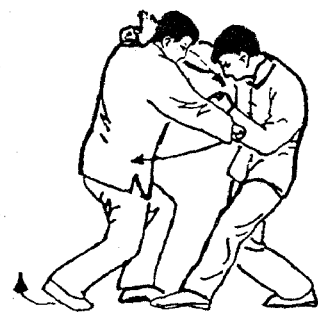
#### 16. Тяо чуй

«Цянмэнь» (рис. 531).

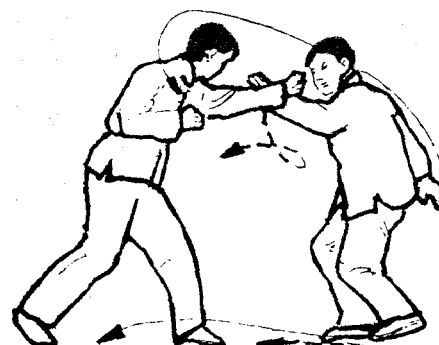
Первый левой ногой делает полшага вперед, используя левую стопу в качестве оси вращения, правой ногой описы-



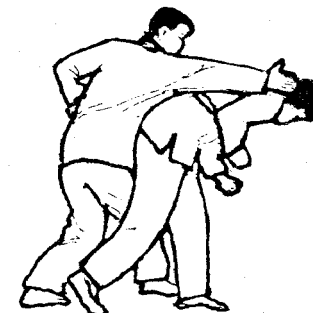
525



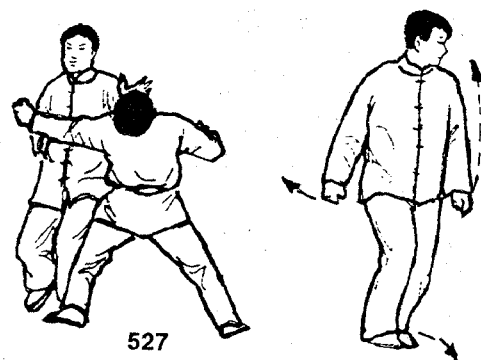
526



531



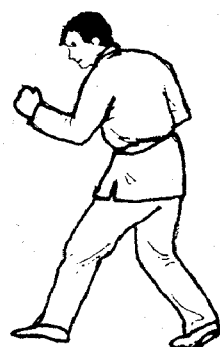
532



527



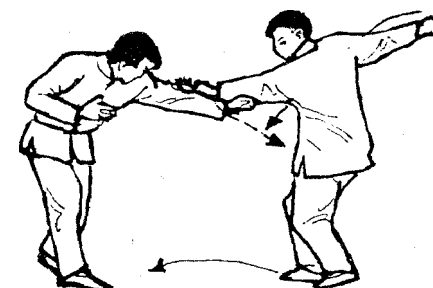
528



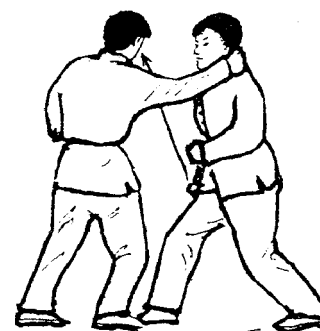
529



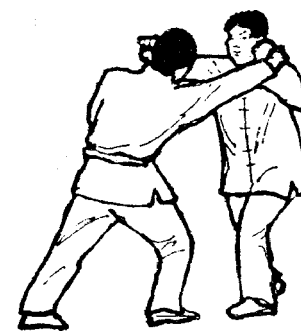
530



533



534



535



вает дугу вправо-вперед, следуя движению корпус поворачивается на 180 градусов влево, одновременно Первый левой рукой рубит вниз по левой руке Второго, а правая рука Первого, следуя вращению корпуса, наносит зацепляющий удар по затылку Второго (рис. 532).

**Важные пункты:** первому при рубке его левой рукой левой руки Второго нужно резко приложить силу и действовать с большой скоростью, чтобы у Второго не было возможности защититься.

#### 17. Каймэнь пао

«Цянмэнь» (рис. 533).

Первый возвращает оба кулака к груди, одновременно правой ногой шагает вправо-вперед и, следуя движению, поворачивает корпус на 90 градусов влево (рис. 534).

Движение Первого не прекращается, он продолжает поворот на 90 градусов влево, следуя движению правым кулаком наносит Второму поперечный удар в подбородок, горло или грудь. Одновременно Первый левым кулаком делает подвеску вверх от правого кулака Второго, а левой ногой шагает влево-вперед на полшага, усиливая удар (рис. 535).

**Важные пункты:** шаг должен быть быстрым и живым, выброс руки должен идти быстро, с силой, корпус при повороте должен полностью выбрасывать силу, которая достигает рук, из поясницы.

## Глава 6 ПИГУА ДАО

«Пигуа дао» — одно из таолу с коротким оружием школы пигуа. В этом искусстве обращения с широким мечом защитные и атакующие техники выделены очень рельефно, прикладная мощь предельно велика. Его базовые методы действия мечом — пи<sup>1</sup>, сао<sup>2</sup>, мяо<sup>3</sup>, лунь<sup>4</sup>, сяо<sup>5</sup>, до<sup>6</sup> и чжа<sup>7</sup>.

Этот метод обращения с широким мечом совместно создан наставником ушу, преподавателем мяодао Центрального института гошу Го Чаншэном (прозванным людьми Го Ласточка) и деканом института господином Ма Инту в начале 30-х годов в Центральном институте гошу.

Ни одна из входящих в него техник не предназначена для украшения, он взял сущность сконцентрировавших особенности пигуацюань сяочуаньдао<sup>8</sup>, цзыгундао<sup>9</sup>, выбрал методы обращения с мяодао и метод атакующего перемещения из двадцатичетырехформенного тунбэя. Техники таолу имеют богатое содержание, плотно скомпонованы, структура уравновешенная и широкая, перемещения живые и многоизменяемые, движения распространяются на большое расстояние.

Особенности техник меча: большое раскрывание и большое смыкание, выстрелить далеко и ударить вдали, решительность и отчаянность, формы величественные. Во время тренировки нужно с помощью тела сокрушать мечом, тело и

<sup>1</sup> Рубить.

<sup>2</sup> Сметать.

<sup>3</sup> Поднимать.

<sup>4</sup> Размахивать.

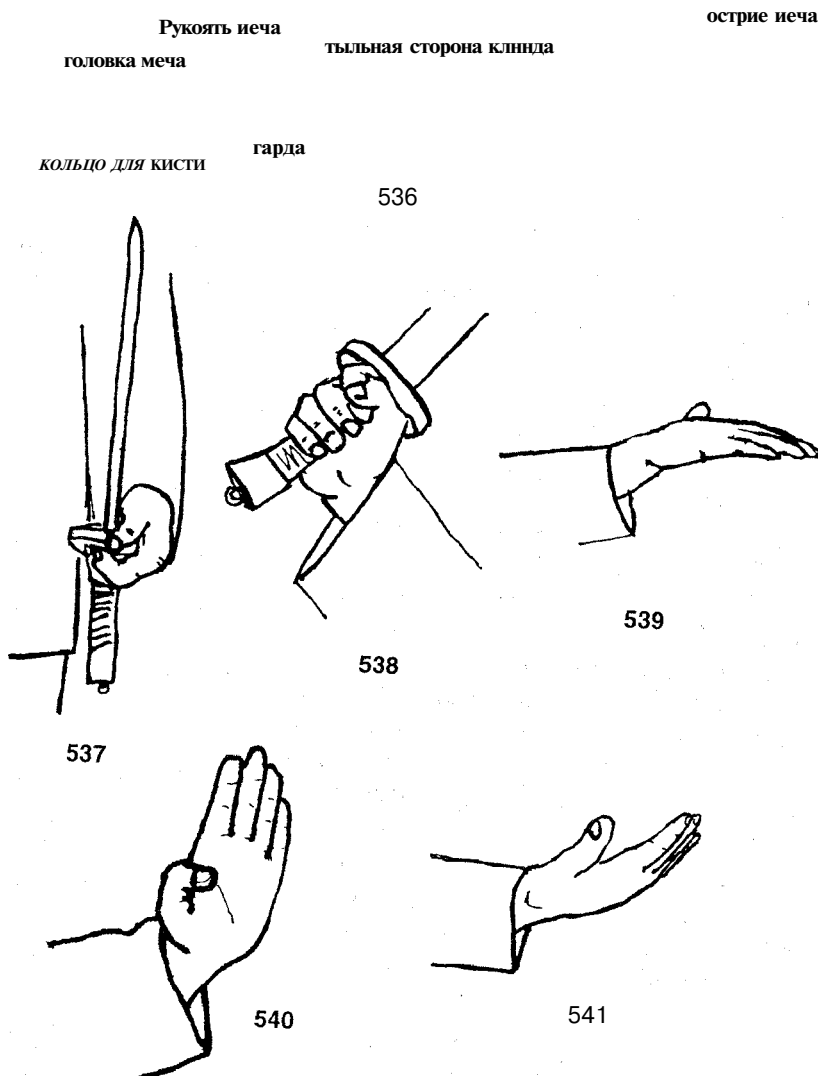
<sup>5</sup> Срезать.

<sup>6</sup> Изрубить.

<sup>7</sup> Колоть.

<sup>8</sup> Меч малого обматывания.

<sup>9</sup> Меч мудрого чиновника.



оружие согласованны, верх и низ взаимно непрерывны, внутреннее и внешнее координируются воедино, тело — словно серебряная змея машет хвостом, меч — словно молнии и метеоры, в таолу нет установленных форм, оно подобно течению большой реки — непрерывно следующее волна за волной. Однако хоть и нет установленных форм, но есть движение и есть покой, движение и покой четко различимы, ритм отчетливый. Оно имеет не только показательную красоту, но и высокое оздоровительное воздействие и мощную прикладную ценность. Это воистину редкое искусство обращения с мечом, одна из драгоценностей сокровищницы традиционного китайского ушу.

### ЧАСТИ МЕЧА И ИХ НАЗВАНИЯ<sup>1</sup>

1. ОСТРИЕ МЕЧА
2. РУКОЯТЬ МЕЧА
3. ТЫЛЬНАЯ СТОРОНА КЛИНКА
4. ГОЛОВКА МЕЧА
5. ГАРДА
6. ЛЕЗВИЕ
7. КОЛЬЦО ДЛЯ КИСТИ

(рис. 536).

### МЕТОДЫ ДЕРЖАНИЯ МЕЧА И ФОРМЫ ЛАДОНИ

1. Обхватывание меча (левой рукой): четыре пальца разведены и подогнуты к гарде, большой палец загнут внутрь (рис. 537).

2. Держание меча (правой рукой): четыре пальца сжаты вместе и плотно сжимают рукоять, район между большим и указательными пальцами плотно прилегает к гарде, большой палец загнут внутрь (рис. 538).

<sup>1</sup> На 4-й странице обложки ошибочно указан меч «цзянь», а не «дао».

3. Формы ладоней: пальцы естественно распрямлены, мизинец слегка загнут внутрь, центр ладони немного втянут внутрь. Выделяют такие части, как центр ладони, тыльная сторона ладони, пальцы, основание ладони и внешнее ребро ладони. Ладонь, обращенная центром вверх — это запрокинутая ладонь (рис. 539), ладонь с пальцами направленными вверх — это вертикальная ладонь (рис. 540), ладонь обращенная центром вниз — это наклоненная ладонь (рис. 541).

### БАЗОВЫЕ МЕТОДЫ ПИГУАДАО

*Пидао*<sup>1</sup>: меч сверху идет по дуге вниз, сила достигает лезвия, движение решительное и сильное.

*Гуадао*<sup>2</sup>: меч скользит по вертикали вдоль левого или правого бока по окружности и наносит подвешенный удар назад, острие клинка ведет движение, сила на тыльной стороне клинка, часто применяется для защиты.

*Туйдао*<sup>3</sup>: меч вертикален, острие клинка направлено вниз, лезвие направлено вперед, левая рука, нажимая на тыльную сторону клинка, по горизонтали наносит толчковый удар вперед.

*Чжадао*<sup>4</sup>: рука вытягивается вперед, позволяя острию клинка по прямой нанести колющий удар вперед, сила достигает острия клинка.

*Туодао*<sup>5</sup>: меч горизонтален, лезвие обращено вверх, острие клинка направлено вправо, снизу вверх наносится приподнимающий удар.

*Ляодао*<sup>6</sup>: меч идет по дуге снизу вверх, сила достигает лезвия.

*Саодао*<sup>7</sup>: меч ниже поясницы взмахом идет наружу по горизонтали, сила достигает лезвия.

<sup>1</sup> Рубящий меч.

<sup>2</sup> Подвешенный меч.

<sup>3</sup> Толкающий меч.

<sup>4</sup> Колющий меч.

<sup>5</sup> Приподнимающий меч.

<sup>6</sup> Поднимающий меч.

<sup>7</sup> Сметающий меч.

<sup>8</sup> Меч разгоняющий облака.

*Юньдао*<sup>1</sup>: юньдао — это когда меч описывает горизонтальный круг над макушкой или передней частью головы, во время юньдао голову нужно запрокинуть назад.

### БАЗОВЫЕ ФОРМЫ ШАГОВ ПИГУАДАО

1. БИНБУ: внутренние стороны ног соприкасаются, ноги выпрямлены в коленях.

2. ГУНБУ: ноги расставлены вперед и назад примерно на четыре длины стопы, передняя нога согнута в колене, бедро параллельно земле, задняя нога выпрямлена, носки заворачиваются внутрь, стопы полностью стоят на земле, корпус немного наклонен вперед.

*Требования*: проекция переднего колена не должна выходить за пределы стопы, задняя нога распрямлена, словно ею толкаем, стопы изо всех сил заворачиваются внутрь, ягодичы давят вниз.

3. ШУАНГУНБУ (т.е. шаг внезапного непрерывного обвивания): ноги согнуты в коленях, присесть, центр тяжести проецируется между стопами, спрятать копчик, втянуть живот, подобрать ягодичы, втянутыми коленями прикрыть пах, подобрать грудь и «натянуть» спину, передняя нога наступает, задняя — догоняет, образуется шуангунбу. Это — перемещение первой атаки из двадцатичетырехформенного тунбэя, во время атаки за наступлением тут же идет догоняние, за догонянием — наступление. Наступление и догоняние, догоняние и наступление позволяют непрерывно выбрасывать силу в ударах, описывая петлю за петлей.

4. СЕБУ: правая нога стоит слева, левая — справа, ноги перекрещены, полностью присесть, максимально сгибая ноги в коленях, колено задней ноги протыкает вперед под под-

Меч разгоняющий облака.

коленным сгибом передней и примыкает к голени, ягодичцы сидят на пятке задней ноги, подошва передней ноги полностью стоит на земле, подошва задней ноги стоит на земле передней частью, корпус выпрямлен вертикально.

*Требования:* при приседании изо всех сил согнуть ноги в коленях, колено задней ноги протыкает вперед и не должно касаться земли.

5. СЮЙБУ: ноги расставлены вперед и назад, носок задней ноги развернут под 45 градусов наружу, бедро почти параллельно земле, передняя нога чуть согнута в колене, стопа натянута, носок немного завернут внутрь и чуть касается земли, корпус выпрямлен вертикально.

*Требования:* «пустая» и «полная» ноги четко различимы, вес тела на задней ноге, нужно добиваться, чтобы «полная» (задняя) нога отталкивалась вверх и не взлетала, ягодичцы садились вниз и не падали, т.е. толкаться и не взлетать, садиться и не падать.

6. ЧАБУ (ПРАВАЯ): левая нога делает большой шаг вправо, обе стопы полностью стоят на земле, правая нога согнута в колене, носок развернут наружу, левая нога выпрямлена, корпус наклонен вперед и немного повернут вправо.

## БАЗОВЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ ПИГУАДАО

*Шанбу*<sup>1</sup>: одна нога делает обычный шаг вперед.

*Хуобу*<sup>2</sup>: передняя нога делает полшага вперед.

*Юэбу*<sup>3</sup>: задняя нога сгибается в колене и делает мах вперед, передняя нога отталкивается от земли, задняя нога тут же приземляется на землю вперед.

<sup>1</sup> Шаг вперед.  
Подвижный шаг.  
Скачок.

*Чжаньбу*<sup>1</sup>: задняя стопа отрывается от земли и поднимается вверх, подошва опускается на то место, где стоит передняя стопа; передняя стопа тут же отталкивается от земли и подпрыгивает вверх, меняясь местами с задней ногой, затем согнуть ногу в колене, поднять ее вверх и опустить спереди, смотреть горизонтально вперед.

## ПОРЯДОК ИЗУЧЕНИЯ

### Усиленная тренировка базовых методов действия дао

Начинающему следует на базе тренировки цзибэньгун пигуацюань, тунбэйцюань и кулачного искусства усиленно тренировать базовые методы действий с дао. Важнейшими техниками меча в пигуадао являются *пи*, *гуа*, *чжа*, *ляо*, *сао*, *туй* и *юнь*. В первую очередь надо выяснить требования к каждому движению меча и важные пункты, затем в соответствии с требованиями к движениям тренировать один прием на одну позицию, постепенно познавая характер пигуадао, изучая методы прикладного применения, повышая специальные качества и базовые возможности тренирующегося.

*Пример:* наиболее часто применяемыми методами в пигуадао являются *пидао* и *гуадао*. В начале изучения тренирующийся расставляет ноги влево и вправо, держащая меч правая рука поднята вверх и перед телом сверху-вниз проводит *пидао*, лезвие обращено вперед, сила на лезвии; держащая меч рука поворачивается вокруг своей оси вперед и продолжает движение, острие клинка идет влево и вверх, осуществляя *гуадао*, сила на тыльной стороне клинка. Затем сверху вправо и вниз проводится *пидао*, влево и вверх — *гуадао*, и так осуществляется многократная тренировка. Когда движения натренировываются до естественности, тогда можно познать силовой характер *пидао* и *гуадао*.

Дрожащий шаг.

## Сформированность базовых движений

Базовые движения — это координация техник меча с движением нижних конечностей, они составляют важнейшее содержание таолу. В начале изучения нужно скрупулезно тренироваться в соответствии с требованиями к форме движений, чтобы формы рук, формы шагов, равновесия, прыжки и методы использования меча стремились к сформированности

*Пример:* в гунбу пидао вначале требуется правильность формы гунбу; при пидао требуется скорость, точность, сила, полная согласованность верхних и нижних конечностей во всем движении, одновременность завершения, на этой базе осуществляется тренировка составного движения, повышая качество движения и способствуя переходу к таолу.

## Строгая тренировка таолу

Весь комплекс пигуадао состоит из 45 форм, во время тренировки можно, исходя из реальной обстановки, осуществлять тренировку отдельных связок, всего таолу или сверхтяжелую тренировку. Тренирующийся постепенно познает изнутри движение и покой, быстроту и медленность, твердость и мягкость. В результате у движений есть ритм, у покоя есть форма; быстрый, но не хаотичный; медленный, но не застаивающийся; твердый, но не одревеневший; мягкий, но не расслабленный; техники меча четкие и уравновешенные, тело и оружие полностью согласованы.

## Технические требования пигуадао

Пигуадао имеет свои специфичные манеру и особенности. На тренировках ими надо точно овладеть и квалифици-

рованно исполнять. Обязательно нужно выполнять нижеперечисленные требования к обращению с дао:

*Искусство обращения с дао превыше всего ценит отвагу.*

«Короткое оружие удобно в скоростном наступлении», только в быстром и решительном наступлении можно эффективно реализовать дао, поэтому надо обращать внимание на то, чтобы формы были величественными и отважными, цзин и шэнь смело направлялись, тело и шаги были ловкими, сила достигала твердости, движения были быстрыми, как ветер, вырабатывая «дао — как свирепый тигр».

## Методы действий дао отчетливы

Важнейшим методом применения дао является рубка, нужно избегать нечеткого поворота клинка, когда не ясно, где лезвие, а где тыльная сторона, и происходит размахивание плоской стороной. Точка приложения силы — на лезвии, а тыльная сторона клинка преграждает дорогу вражескому оружию, передвигается вплотную к телу и осуществляет защиту. При движении нужно ловко вращать рукой в запястье, делая техники дао отчетливыми.

## Дао и рука координируются

Кулачные поговорки гласят: «Даньдао — кань шоу, шуандао — кань цзоу»<sup>1</sup>, «даньдао — кань сяньшоу»<sup>2</sup>. На тренировках особо прорабатывается, чтобы движения меча были тесно скоординированы с движениями свободной руки, не имеющей меча (левой руки). Координация дао и свободной руки, *во-первых* помогает во время движений координировать корпус и конечности; *во-вторых* помогает поддерживать равновесие во время движений; *в-третьих* помогает во время движений реализовывать силу в техниках меча.

<sup>1</sup> «Один меч — смотри на руку, два меча — смотри за передвижением».

<sup>2</sup> «С одним мечом смотри на свободную руку».

## Тело и оружие согласованы

На тренировках с дао делается акцент на том, чтобы всем телом вести движение дао; «дао не отходит от тела ни слева, ни справа, ни спереди, ни сзади, кисти, стопы, плечи и руки поворачиваются вместе с дао». Плечи, локти, запястья, стопы, колени, бедра, а также грудь и поясница непременно координируются с техниками меча, тело и оружие согласованы. Во всех техниках дао следует корпусом вести плечи, плечами вести руки, руками вести запястья, запястьями управлять мечом, а поясница и ноги добавляют силы.

*Пример:* при рубке мечом по вертикальному кругу необходимо за счет поворота вокруг своей оси поясницы повернуть корпус, подать правое плечо вперед, движется плечо — и выпрямляется рука, запястье следует взмаху руки и поворачивается. Таким образом рубке мечом помогает движение всего тела — поясницы, плеча, руки, запястья, придавая силу движению. Если поясница не ловкая, плечи, локти и запястья одеревеневшие, то нельзя живо действовать всем телом, невозможно достичь согласованности тела и оружия, невозможно реализовать техники меча. Поэтому при тренировках с дао нужно помнить: «в использовании его методов главное — методы корпуса».

Твердое и мягкое используются параллельно

Искусство обращения с дао превыше всего ценит отвагу, но отвага не есть чистая жесткость, методы действий дао делают очень сильный упор на то, чтобы твердое и мягкое использовались параллельно. В общих словах, в защитных и уклоняющихся движениях нужно использовать мягкость, в атакующих движениях использовать твердость. Поэтому при тренировках с дао надо различать атаку и защиту и параллельно использовать твердое и мягкое.

Вопросы, на которые следует обратить внимание при самостоятельном изучении пигуадао

При изучении рисунков нужно вначале овладеть базовыми знаниями о схемах, и уж затем изучать. Порядок изучения таков:

1) Уяснить название движения. Название обобщает суть движения, а понять, что за движение, означает получение о нем первоначальных сведений. Пример: гунбу пидао — нижние конечности выполняют гунбу, верхние выполняют пидао, так посредством словесного объяснения получено начальное представление.

2) Рассмотреть указатели маршрута — в данной книге маршрут правой руки и правой ноги показаны сплошной стрелкой, левой ноги и руки — пунктирной. Посредством стрелок можно получить начальные контуры происходящего при движении.

3) Подробно изучить поясняющий текст. Поясняющий текст — важнейшая опора при изучении таолу. Посредством его изучения можно точно овладеть маршрутом движения, точно определить требования к движению и важные пункты.

Нужно стабильно установить направление

На начальном этапе изучения нужно стабильно установить направление; если начал лицом к западу (данное таолу началось лицом к западу), то и в ходе последующего изучения надо быть лицом к западу, либо можно сверяться с положением неподвижных предметов, запоминая маршрут движения, а после натренировывания уже не сковываться этими ограничениями.

Во главу угла надо ставить иероглиф «тренироваться»

На базе овладения маршрутом движений нужно стойко тренироваться в соответствии с требованиями к движениям. В народе говорят: «изучать кулачное искусство легко, трени-

ровать трудно»; «кулак бьет тысячу раз, а движения тела естественны»; «год — на меч, месяц — на шест, годы — на копье». Изучение искусства обращения с широким мечом — дело долгое, но тренировка — это дело жизни. Поэтому нужно много тренироваться — тренировать отдельные движения, тренировать связки, тренировать отрезки таолу, тренировать таолу целиком, от медленного переходить к быстрому, достигая натренированности, по порядку и постепенно. Тренирующемуся нужны только правильный метод, долготерпение, точное овладение технической манерой пигuadao, и тогда он постепенно познает находящиеся в нем чудеса оздоровления и прикладного применения.

#### Пояснения к иллюстрированному разъяснению пигuadao

1. Данное искусство обращения с дао удобно для изучения и понимания, ибо ко всем движениям даны современные названия.

2. В таолу пигuadao форма наследует форме, обеспечена непрерывность, для лучшего понимания к каждому движению дано детальное разъяснение.

3. Движения описываются снизу вверх: перемещение, движение корпуса, техника меча, действия глаз. Этот порядок вовсе не совпадает с порядком движения. Вне зависимости от того, присутствуют ли иероглифы «одновременно», рука (меч), глаза, корпус и шаги должны быть полностью согласованы.

4. Направления движений даются относительно тела. Куда бы ни шли повороты, та сторона, куда обращена грудь — это направление вперед (запад), куда обращена спина — это направление назад (восток), где левое плечо — это направление влево (юг), правое — вправо (север).

5. Для удобства в понимании направления движений можно начертить «схему маршрута пигuadao», и пользоваться ею в начале изучения.

6. Сплошные и пунктирные стрелки на рисунках показывают переходы от движения к движению.

#### Порядок движения пигuadao

##### Позиция готовности

1. Обхватывание меча в суюбу.
2. Рубка мечом из шуангунбу.
3. Рубка мечом в заднескрестном шаге.
4. Разворот и рубка мечом.
5. Поднять колено и смести мечом.
6. Спрятать меч в суюбу.
7. Рубка мечом в шуангунбу.
8. Рубка мечом в заднескрестном шаге.
9. Разворот и рубка мечом.
10. Поднять колено и смести мечом.
11. Спрятать меч в суюбу.
12. Рубка мечом из шуангунбу.
13. Колесообразная рубка в заднескрестном шаге.
14. Рубка мечом в заднескрестном шаге.
15. Рубка мечом в заднескрестном шаге.
16. Рубка мечом с шагом в гунбу.
17. Смести мечом в суюбу.
18. Спрятать меч в суюбу.
19. Рубка мечом из шуангунбу.
20. Заднескрестное наступление, поднимающийся и рубящий меч.
21. Подпрыгнуть, развернуться и рубить мечом из гунбу.
22. Форма «тянуть меч».
23. Разворот и меч-облако в прыжке.
24. Шаг вперед и спрятанный меч.
25. Поднять колено и перерубить мечом.
26. Спрятанный меч в суюбу.
27. Шагнуть и приподнять меч.
28. Шаг на подстилку и меч-облако.
29. Догоняющий шаг и рубка мечом.
30. Обратное поднимание в себу.
31. Обратный укол из позиции на одной ноге.
32. Спрятать меч в гунбу.
33. Спрятать меч в суюбу.
34. Нажать мечом в себу.

35. Толкнуть мечом в гунбу.
36. Меч разгоняющий облака в гунбу.
37. Рубка мечом в шуангунбу.
38. Поднять колено и рубить мечом.
39. Скачущий шаг и рубка мечом.
40. Нажать мечом в себу.
41. Горизонтальное перерубание в гунбу.
42. Возвращение меча в суйбу.
43. Нажимающая ладонь в высокой суйбу.
44. Заключительная форма.

## ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РАЗЪЯСНЕНИЕ ДВИЖЕНИЙ ПИГУАДАО

### Юйбэйши

Встать прямо, ноги вместе, смотреть прямо вперед. Левая рука обхватывает меч (район между большими и указательными пальцами обращен вперед, большой палец загнут вперед-внутри, остальные четыре пальца загнуты под гардой), лезвие обращено вперед, острие клинка направлено вверх, тыльная сторона клинка примыкает к внутренней стороне предплечья; пальцы правой руки сжаты вместе, рука свисает вдоль правой стороны тела (рис. 542).

### 1. Суйбу баодао

Ноги сгибаются в коленях до полуприседа, левая нога делает полшага вперед и носком касается земли, образуя суйбу, корпус немного поворачивается вправо, обхватывающая меч левая рука сгибается в локте к правым ребрам, предплечье поворачивается вокруг своей оси наружу, меч выходит в горизонтальную плоскость. Лезвие обращается вправо, острие клинка направляется вперед, правая рука сгибается в локте у правых ребер и сжимает рукоять меча, район между боль-



542



543



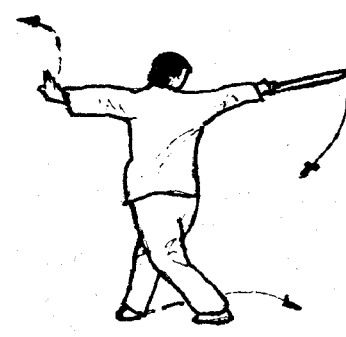
544



545



546



547



шим и указательным пальцем прижимается к гарде, смотреть вперед (рис. 543).

## 2. Шуангунбу пидао

Держащая меч правая рука оттягивается вниз и назад, рука немного согнута в локте, лезвие обращено вниз, острие клинка направлено вперед-вниз, левая рука тут же идет вперед и ребром вертикальной ладони толкает по горизонтали вперед (рис. 544).

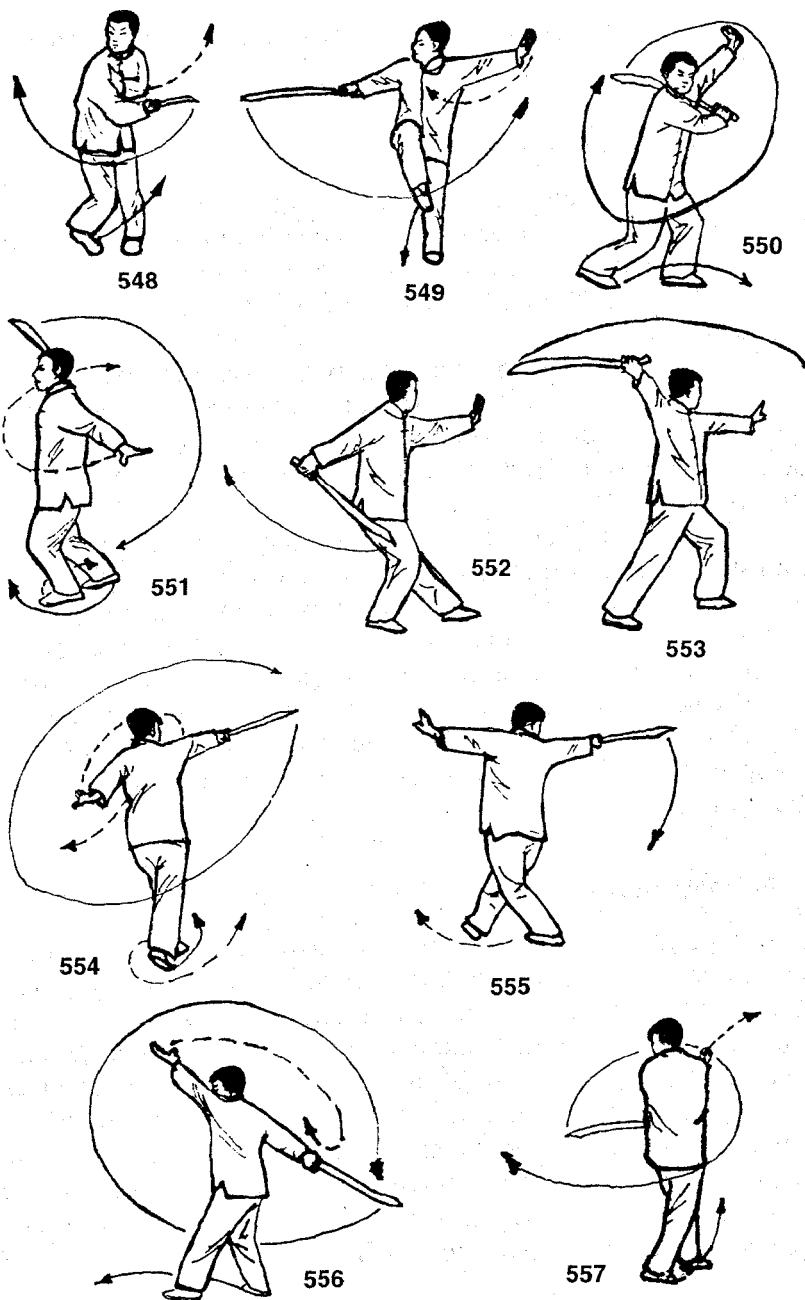
Левая нога делает полшага вперед и полностью становится на землю, держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу, центр ладони обращается вверх, рука поднимается снизу назад до положения справа-сзади (рис. 545).

Обе ноги сгибаются в коленях вперед, левая стопа полностью стоит на земле, правая стопа стоит на земле передней частью подошвы, образуя шуангунбу, держащая меч правая рука выполняет пидао сверху вперед. Левая рука взмахом идет по кругу спереди вниз и назад, смотреть вперед (рис. 546).

*Важные пункты:* описанные три движения должны выполняться непрерывно, рубить мечом надо быстро и с силой, поворот поясницы вокруг своей оси досылает плечо, сила — на лезвии.

## 3. Чабу пидао

Движение не прекращается, правая нога переступает на шаг вперед и немного сгибается в колене, носок завернут влево; левая нога проходит позади правой заднескрестным шагом и ставится на землю передней частью подошвы. Держащая меч правая рука спереди идет вниз, мимо левого бока назад, рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и идет вверх и выполняет пидао впереди; левая рука сзади идет вверх, вперед, вниз и назад, совершая один оборот, и оказывается поднятой сзади, центр ладони обращен вверх, смотреть в направлении рубки мечом (рис. 547).



**Важные пункты:** заднескрестный шаг и рубка мечом должны быть полностью согласованы.

#### 4. Фаньшэнь пидао

Движение не прекращается, стопы размалывающим движением поворачиваются влево, носки смыкаются внутрь, колени заворачиваются внутрь, бедра сжимаются, левая стопа полностью стоит на земле, правая стопа стоит на земле передней частью подошвы. Левая рука идет вверх, вызывая вращение корпуса вверх и влево, левая рука сгибается в локте, вертикальная ладонь размещается у внутренней стороны правого плеча; держащая меч правая рука идет вниз, вверх и рубит влево. Смотреть вправо (рис. 548).

**Важные пункты:** поворот корпуса должен быть подобен вращению колеса, ноги устойчивы, рубить надо с жесткостью.

ПОЯСНИТЕЛЬНЫЙ ТЕКСТ К ФОРМАМ 5, 6, 7, 8, 9 (рис. 549-557) В ОРИГИНАЛЕ ПРОПУЩЕН (прим.редактора).

#### 10. Тиси саодао

Правая нога сгибается в колене и поднимается вверх, носок заворачивается внутрь, стопа натянута, левая нога распрямляется, корпус поворачивается вправо. Одновременно держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и идет горизонтальным сметающим движением вперед и вправо, лезвие обращено назад, острие клинка направлено вправо; прямая левая рука делает толчок вертикальной ладонью влево. Смотреть на острие клинка (рис. 558).

**Важные пункты:** пальцы ноги словно вцепились в землю, стоять на одной ноге надо устойчиво, при саодао надо вести движение поясницей, саодао должен идти горизонтально.

#### 11. Сюйбу цандао

Правая нога становится на землю, держащая меч правая рука выполняет гуадао справа налево до левой подмышки, острие клинка ведет движение, тыльная сторона клинка обращена внутрь; левая рука сгибается в локте и подпирает влево-вверх. Смотреть вправо-вниз (рис. 559).

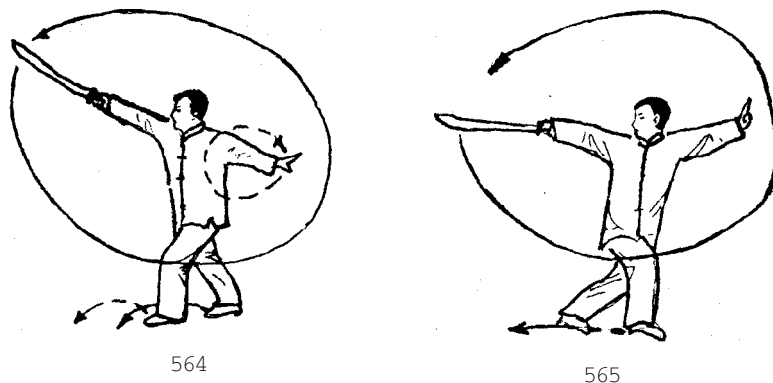
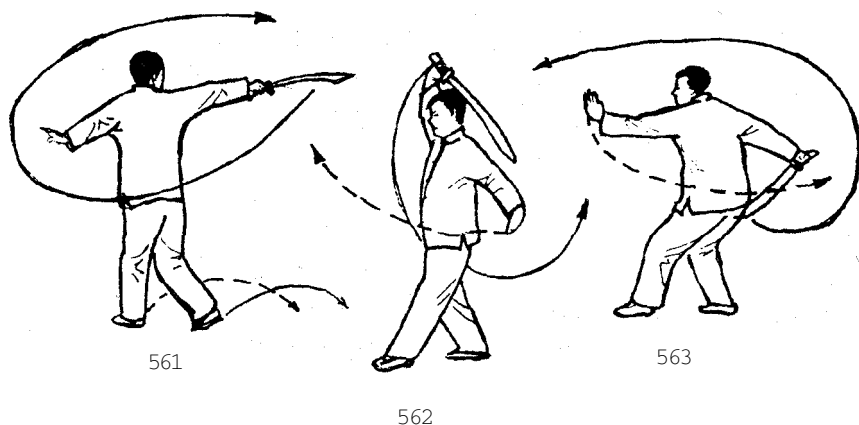
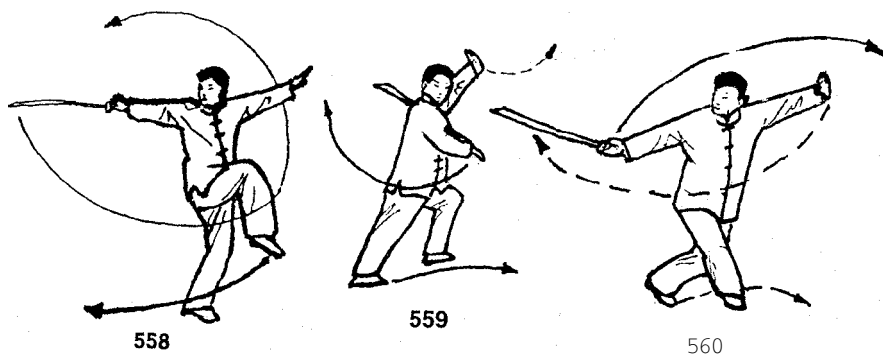
Правая нога делает шаг влево-вперед, носок разворачивается наружу, левая подошва поворачивается на земле, корпус поворачивается вправо. Держащая меч правая рука от левой подмышки по горизонтали впереди и вправо взмахом выполняет саодао; левая рука следуя движению опускается вниз образуя вертикальную ладонь (рис. 560).

Движение не прекращается, левая нога шагает вперед, стопы словно что-то размалывают на земле, корпус поворачивается вправо. Держащая меч правая рука следуя повороту выполняет саодао спереди вправо; левая рука следуя повороту взмахивает по горизонтали влево, центр ладони обращен вниз. Взгляд следует мечу (рис. 561).

Движение не прекращается, корпус поворачивается вправо, вес тела смещается вправо, правая нога сгибается в колене до полуприседа, левая нога слегка согнута в колене, стопа носком касается земли образуя сюйбу. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу и сгибается в лучезапястном суставе, центр ладони обращен вверх, острие клинка направлено вниз, рука идет по кругу из-за спины к внешней стороне левого плеча и спереди вправо-вверх; левая рука взмахивает по горизонтали внутрь и вправо. Смотреть вперед (рис. 562).

Движение не прекращается, центр тяжести опускается вниз. Держащая меч правая рука оттягивает меч спереди назад-вниз, острие клинка направлено вперед, лезвие направлено вниз, левая рука тут же возвращается к пояснице и вертикальной ладонью толкает горизонтально вперед. Смотреть на левую ладонь (рис. 563).

**Важные пункты:** раздельно описанные пять движений должны выполняться непрерывно, «пустая» нога в сюйбу дол-



жна быть хорошо заметна, при описывании мечом окружности тыльная сторона клинка должна двигаться вплотную к спине.

## 12. Шуангунбу цзинь пидао

Вес тела смещается вперед, колени колют вперед, образуя шуангунбу, корпус поворачивается влево. Одновременно держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу, центр ладони обращается вверх, рука идет вверх и вперед выполняя пидао, лезвие обращено вниз, острие клинка направлено вперед; левая рука взмахом идет по дуге вниз и назад, пальцы направлены назад, центр ладони обращен вниз. Смотреть на меч (рис. 564).

**Важные пункты:** укол коленями вперед, досыл плеча поворотом поясницы и пидао должны быть полностью согласованы.

## 13. Чабу луньпи

Движение не прекращается, правая нога делает шаг вперед и слегка сгибается в колене, носок повернут влево; левая нога делает заднескрестный шаг вправо и ставится подошвой на землю, ноги плотно сжаты. Держащая меч правая рука идет вниз, влево, рука поворачивается вокруг своей оси внутрь, рука идет вверх и вправо, и завершая оборот выполняет рубку; левая рука следуя движению идет вверх, вправо к внутренней стороне правого плеча, вниз и влево, описывая круг, центр ладони обращен вниз. Смотреть на меч (рис. 565).

**Важные пункты:** пидао должен идти по вертикальной окружности, чабу должен быть быстрым, перемещения устойчивые.

## 14. Чабу пидао

Правая нога перешагивает влево, вес тела смещается вправо, левая нога делает заднескрестный шаг вправо и ставится подошвой на землю, ноги плотно сжаты. Держащая меч пра-

вая рука идет вниз, влево рука поворачивается вокруг своей оси внутрь, рука идет вверх и вправо, и завершая оборот выполняет рубку, лезвие обращено вниз, острие клинка направлено вперед; левая рука следуя движению идет вверх, вправо к внутренней стороне правого плеча, вниз и влево, описывая круг. Смотреть на меч (рис. 564—565).

## 15. Чабу пидао

Аналогично (рис. 564—565).

## 16. Шанбу гунбу пидао

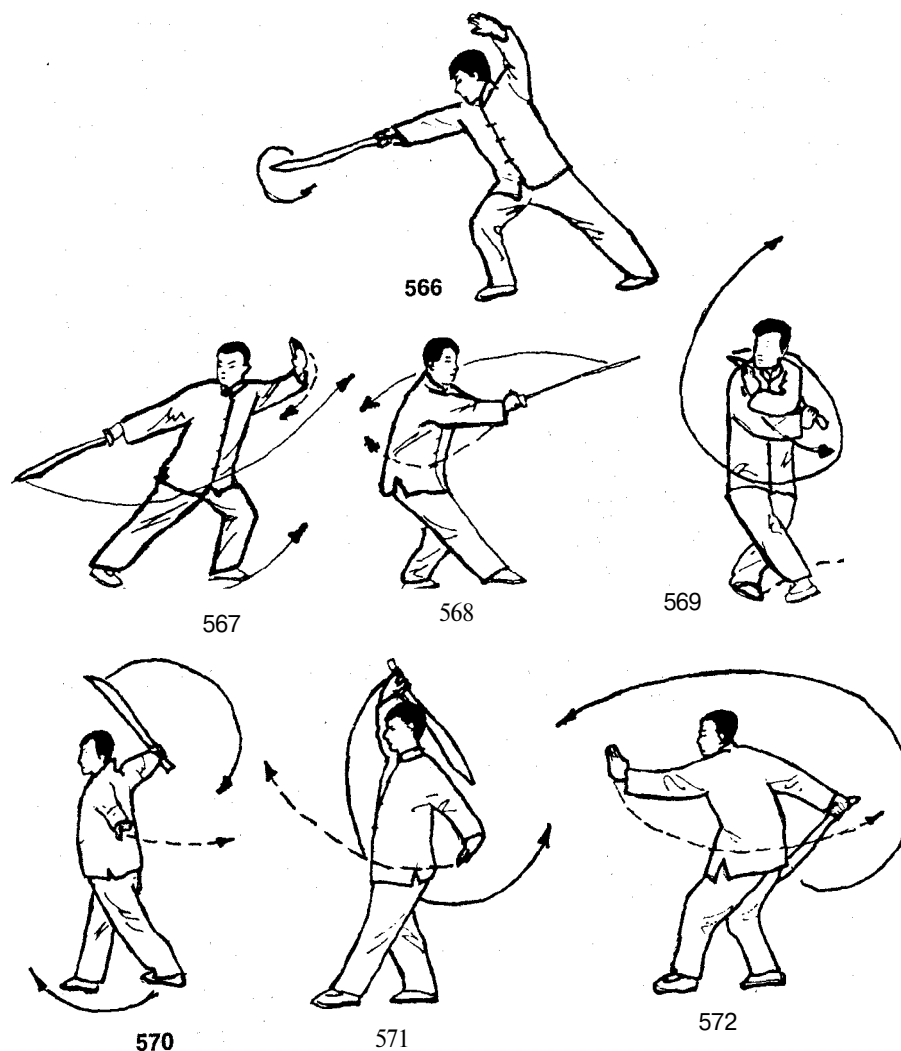
Движение не прекращается, правая нога перешагивает вправо и сгибается в колене, левая нога распрямляется влево, стопы заворачиваются внутрь. Держащая меч правая рука идет вниз, влево, вверх и вправо, и завершая оборот выполняет пидао; левая рука следуя движению идет вверх, вправо к внутренней стороне правого плеча, вниз, влево, вверх и подпирает вверх, центр ладони обращен вверх, пальцы направлены вперед. Смотреть на меч (рис. 566).

**Важные пункты:** в гунбу выпрямленная нога натянута, пятка не должна отрываться от земли.

## 17. Сюйбу саодао

Вес тела смещается влево, левая нога сгибается в колене, правая нога распрямляется, образуя левую гунбу, стопы завернуты внутрь, корпус поворачивается влево. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь, лезвие обращается вверх, острие клинка направлено назад. Смотреть на меч (рис. 567).

Правая нога делает шаг вперед и носком чуть касается земли, левая нога сгибается в колене образуя правую сюйбу, держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу, обращаясь центром ладони вверх, рука сзади идет вправо и вперед, выполняя саодао, лезвие обращается влево,



острие клинка направляется вперед; левая рука сверху идет вниз к внутренней стороне правого запястья. Смотреть на острие клинка (рис. 568).

**Важные пункты:** вышеописанные два движения должны выполняться непрерывно, саодао надо вести по горизонтали.

## 18. Сюйбу цандао

Правая стопа сгибается в колене, носок разворачивается наружу, корпус поворачивается вправо. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь, центр ладони обращается вниз, рука делает горизонтальный взмах к левой подмышке, тыльная сторона клинка примыкает к левым ребрам. Лезвие обращено влево, острие клинка направлено назад, центр ладони обращен вниз; левая рука следуя движению делает горизонтальный взмах к левому плечу, вертикальная ладонь размещается у правого плеча. Смотреть вправо (рис. 569).

Левая нога перешагивает на шаг влево, корпус поворачивается вправо, правая стопа разворачивается наружу, левая нога заворачивается внутрь. Держащая меч правая рука выполняет саодао слева вперед и вправо, лезвие обращается назад, острие клинка направлено вправо; левая рука следуя движению делает горизонтальный взмах влево и вниз, центр ладони обращен вниз, пальцы направлены влево. Смотреть вперед (рис. 570).

Левая нога делает шаг вперед, стопа носком касается земли, правая нога сгибается в колене. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу, поднимает меч вверх, ладонь обращена центром вверх, лезвие обращено назад, острие клинка направлено вниз; левая рука взмахивает назад образуя нажимающую ладонь, ладонь обращена центром внутрь, пальцы направлены вперед. Смотреть вперед (рис. 571).

Движение не прекращается, правая нога сгибается в колене до полуприседа, левая нога слегка согнута в колене и носком касается земли, центр тяжести оседает вниз, образу-

ется левая суйбу. Одновременно держащая меч правая рука из-за спины идет по окружности к внешней стороне левого плеча, затем вниз и оттягивается назад, рука чуть согнута в локте, лезвие обращено вниз, острие клинка направлено вперед; левая рука сзади мимо поясицы идет вперед, выполняя горизонтальный толчок вертикальной ладонью, пальцы направлены вверх. Смотреть на левую ладонь (рис. 572).

**Важные пункты:** отдельно описанные четыре движения обязательно должны выполняться непрерывно, саодао должен идти горизонтально, при ведении меча по окружности тыльная сторона клинка должна пройти вплотную к позвоночнику.

## 19. Шуангунбу пйдао

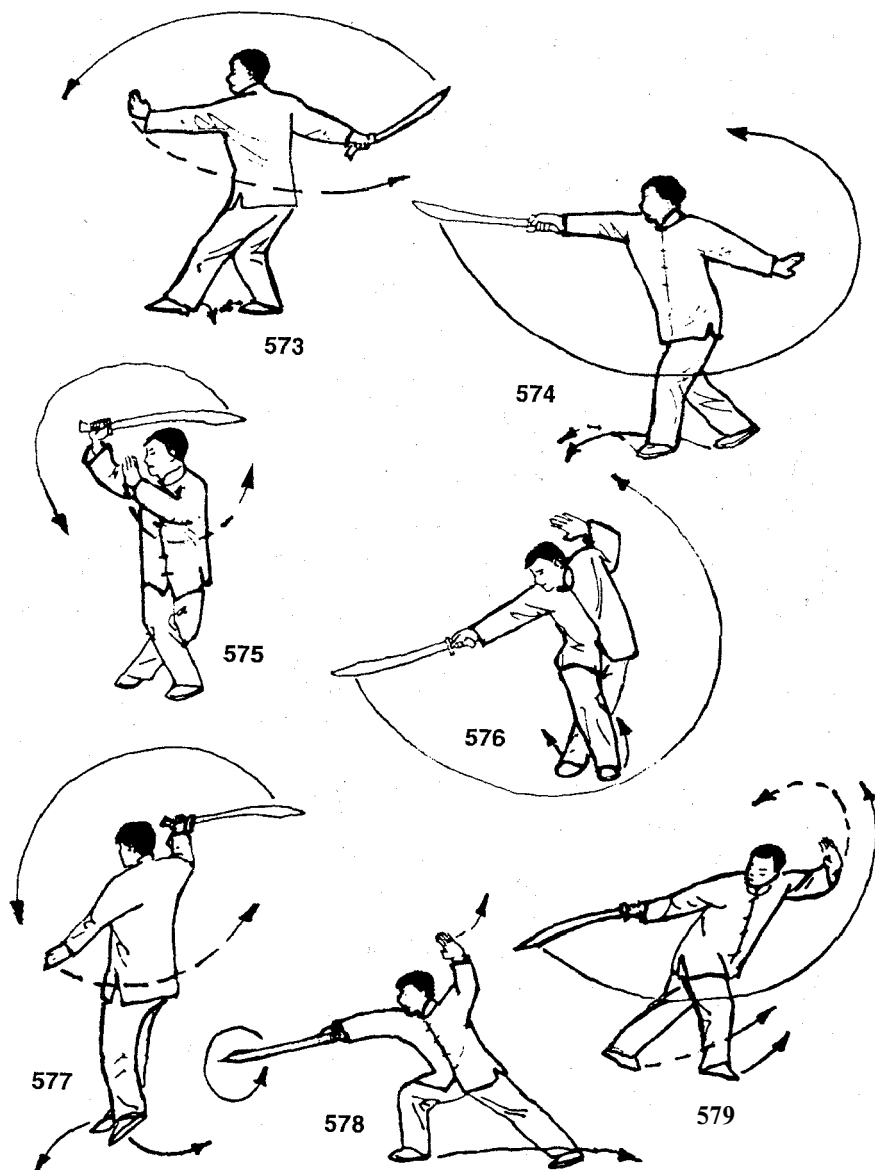
Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу, лезвие обращается вправо-вниз, острие клинка направляется вправо-вверх (рис. 573).

Левая пятка и передняя часть правой подошвы словно что-то размалывают на земле, правое колено колет вперед, правая стопа стоит на земле передней часть подошвы, образуя шуангунбу, корпус немного поворачивается в поясице влево. Одновременно держащая меч правая рука продолжает поворот вокруг своей оси наружу, лезвие обращается по диагонали вперед, рука идет вверх и вперед выполняя пйдао; левая рука спереди идет по окружности вниз и назад, образуя наклоненную ладонь. Смотреть на острие клинка (рис. 574).

**Важные пункты:** поворот поясицы вокруг своей оси, пйдао и увод руки по окружности назад должны быть полностью согласованы.

## 20. Чацзинь ляопидао

Правая нога шагает вперед, левая нога делает небольшой заднескрестный шаг вправо. Держащая меч правая рука проходя перед телом идет справа вниз назад и вверх, выполняя ляодао, лезвие обращено вверх, острие клинка направлено



влево; левая рука сгибается в локте, размещая вертикальную ладонь у правого плеча. Смотреть на левую ладонь (рис. 575).

Движение не прекращается. Держащая меч правая рука идет вперед и вниз выполняя пидао; левая ладонь следуя движению взмахивает влево, образуя слева-сверху от головы горизонтальную ладонь. Смотреть на меч (рис. 576).

**Важные пункты:** чабу должен быть быстрым и устойчивым, центр тяжести не должен сильно подниматься и опускаться. При ляодао надо поясницей вести руки, запястьем управлять мечом.

## 21. Тяоци чжуаньшэнь гунбу пидао

Ноги отталкиваются от земли и подпрыгивают вверх, в воздухе корпус поворачивается влево. Держащая меч правая рука идет по окружности вниз, влево и вверх, выполняя ляодао, лезвие обращено вверх, острие клинка направлено назад; левая рука следуя движению идет по окружности вверх и вперед (рис. 577).

Движение не прекращается, в воздухе ноги разделяются, правая идет вперед, левая — назад, при приземлении правая нога сгибается в колене, левая распрямляется, стопы заворачиваются внутрь образуя правую гунбу. Держащая меч правая рука идет по дуге вверх и вперед и выполняет пидао чуть ниже уровня плеч; левая рука следуя движению взмахивает назад и вверх, образуя горизонтальную ладонь слева-сверху от головы. Смотреть на меч (рис. 578).

**Важные пункты:** оттолкнуться от земли нужно с силой, поворот корпуса быстрый, приземление устойчивое, пидао выполняется с силой.

## 22. Туодаоши

Корпус поворачивается влево, правая нога отталкивается от земли и делает шаг вперед, вес тела смещается вперед, правая нога слегка согнута в колене, левая подошва стоит на земле. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей

оси внутрь, лезвие обращается вверх, кончик клинка направлен назад; левая горизонтальная ладонь следуя движению идет вперед. Смотреть на меч (рис. 579).

*Важные пункты:* отталкивание от земли и поворот корпуса должны быть полностью согласованы.

### 23. Тэнкун чжуаньти юньдао

Левая нога делает шаг вперед и отталкивается от земли, правая нога взмахивает вверх, подпрыгнуть вверх, корпус поворачивается влево. Держащая меч правая рука сгибаясь в лучезапястном суставе идет вперед и вверх выполняя гуадао; левая рука идет по окружности к правому плечу и у правого плеча образует вертикальную ладонь. Взгляд следует вращению меча (рис. 580).

Движение не прекращается, корпус поворачивается влево, сначала приземляется правая нога, затем левая; левая нога тут же поднимается, сгибаясь в колене, носок заворачивается внутрь. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу, обращаясь центром ладони вверх, рука идет влево, назад, вправо и вперед, выполняя юньдао, лезвие обращается вниз, острие клинка направляется вперед; левая рука следуя движению делает оборот по окружности и поднимается влево-вверх, пальцы направлены вверх. Смотреть на острие клинка (рис. 581).

*Важные пункты:* движение должно быть непрерывным, при юньдао надо описать круг в горизонтальной плоскости.

### 24. Шабу цандао

Левая нога шагает поперек влево, сгибается в колене до полуприседа, правая нога распрямляется, корпус поворачивается влево. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь, и спереди подходит к левой подмышке, выполняя гуадао, тыльная сторона клинка прилегает к левой части спины, острие клинка направлено по диагонали вверх; левая рука образует горизонтальную ладонь над головой. Смотреть вправо (рис. 582).

*Важные пункты:* при цандао меч должен вплотную прилегать к спине.

### 25. Тиси чжаньдао

Левая нога распрямляется, правая нога поднимается, сгибаясь в колене, и примыкает к левой, подошва завернута внутрь. Держащая меч правая рука выполняет горизонтальное перерубание вперед и вправо, лезвие обращено вправо, острие клинка направлено вперед. Смотреть на меч (рис. 583).

*Важные пункты:* при чжаньдао надо выбрасывать силу поясницей.

### 26. Сюйбу цандао

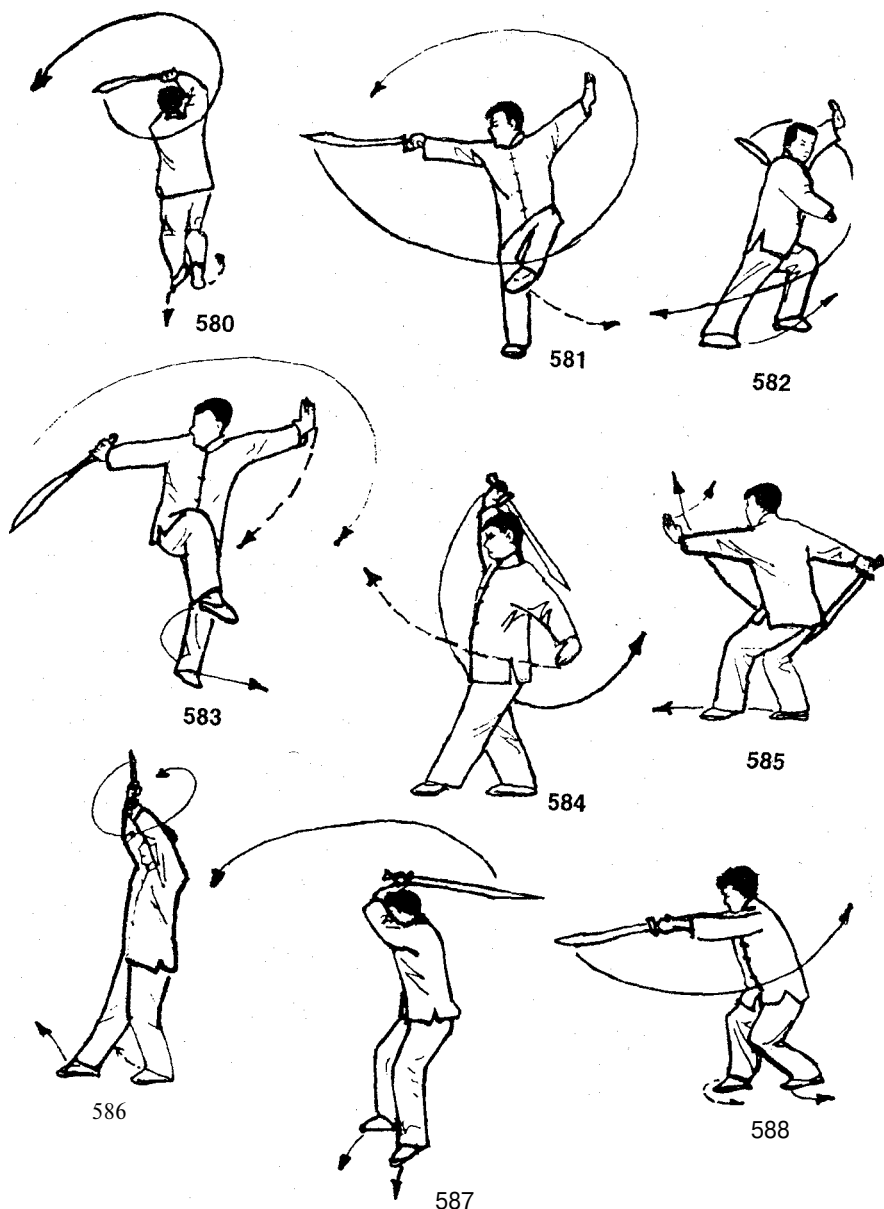
Левая нога передней частью подошвы словно что-то размалывает на земле, корпус поворачивается вправо, правая нога ставится на землю позади левой и сгибается в колене, на нее полностью переходит вес тела, левая нога касается земли передней частью подошвы. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу, центр ладони обращается вверх, следуя движению рука взмахивает вправо-вверх, лезвие обращается назад, острие клинка направляется вниз; левая ладонь нажимает вниз и назад. Смотреть вперед (рис. 584).

Движение не прекращается, центр тяжести оседает вниз, образуется левая сюйбу. Держащая меч правая рука через передний сектор оттягивает меч назад-вниз, острие клинка обращено вперед, лезвие обращено вниз; левая рука тут же возвращается к пояснице и вертикальной ладонью делает горизонтальный толчок вперед (рис. 585).

*Важные пункты:* обратить внимание на четкое различие «пустой» и «полной» ноги.

### 27. Шанбу туодао

Левая нога толчком распрямляется, корпус поднимается вверх, правая нога делает шаг вперед и передней частью по-



дошвы касается земли, держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу, острие клинка направляется назад, меч наносит приподнимающий удар сзади вперед-вверх над передней частью головы, лезвие обращено вверх, острие клинка направлено вправо; левая рука сгибается в локте и размещается у внутренней стороны правого предплечья. Смотреть вперед (рис. 586).

**Важные пункты:** выполняя туодан, надо сконцентрировать шэнь и возбудить ци, сила — у основания лезвия.

## 28. Дяньбу юньдао

Правая нога отталкивается от земли, левая нога сгибается в колене, взмахивает вперед и ставится на землю, правая нога ставится перед левой. Пока корпус в воздухе, держащая меч правая рука сгибается в локте и над головой выполняет юньдао, лезвие обращено вверх, острие клинка направлено назад; кисть левой руки примыкает к левому предплечью. Смотреть вперед (рис. 587).

**Важные пункты:** при юньдао надо поясницей вести руки, запястьем контролировать меч, оттолкнуться от земли и взмахнуть ногой надо быстро.

## 29. Гэньбу пидао

Правая нога шагает вперед, левая нога подшагивает на полшага. Держащая меч правая рука идет вверх и вперед, выполняя пидао, лезвие обращено вниз, острие клинка направлено вперед; левая рука следуя пидао примыкает к внутренней стороне правого запястья. Смотреть на острие клинка (рис. 588).

**Важные пункты:** шаг и подшагивание должны быть непрерывными и быстрыми.

## 30. Себу фаньяо

Стопы словно что-то размалывают на земле, правая стопа заворачивается внутрь, левая стопа разворачивается наружу, корпус поворачивается влево. Одновременно держащая



меч правая рука сгибается в локте и идет вниз и вверх, вновь затягивая меч в положение над головой, лезвие обращено вверх, острие клинка направлено назад; левая рука движется вместе с правой. Смотреть вправо-вниз (рис. 589).

Правая стопа разворачивается наружу, левая делает небольшой заднескрестный шаг вправо-назад, образуя себу, ягодицы садятся на левую пятку, бедра плотно прижимаются к голени, центр тяжести опускается вниз, корпус давит вперед. Держащая меч правая рука сверху идет вперед, вниз и вправо, выполняя ляодао, лезвие обращено вверх, острие клинка направлено вправо; левая рука следуя движению толкает вертикальной ладонью влево, пальцы направлены вверх. Смотреть на меч (рис. 590).

*Важные пункты:* при фаньяодао корпус немного наклоняется вперед.

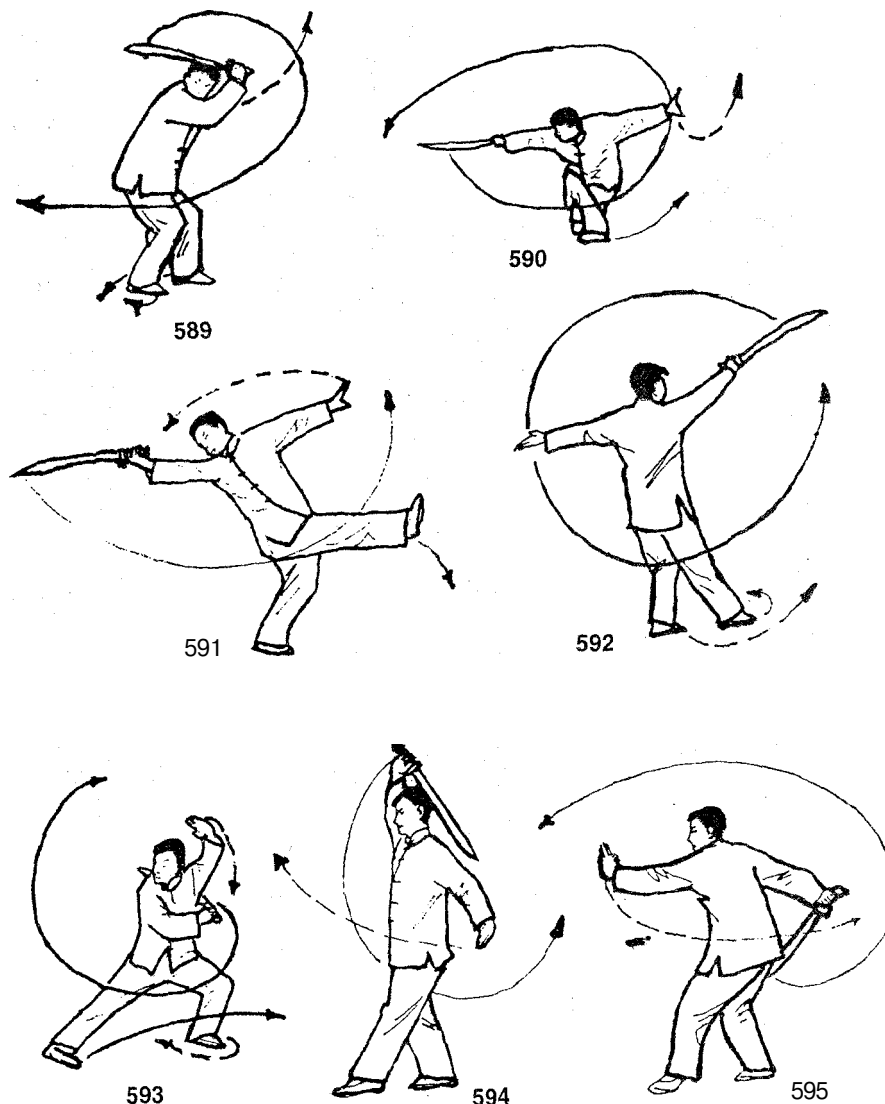
### 31. Дули фаньци

Корпус поднимается, левая нога делает шаг вперед, вес тела смещается вперед и полностью переходит на левую ногу, правая нога тут же делает прямой толчок вперед, корпус отклоняется назад. Держащая меч правая рука сбоку идет вниз и вперед, выполняя пидао, и тут же делает прямой укол назад, лезвие обращено вверх, острие клинка направлено назад; левая рука при гуадао оттягивается, а во время укола делает толчок вертикальной ладонью. Смотреть на меч (рис. 591).

*Важные пункты:* при толчке вперед сила — в пятке, он должен осуществляться одновременно с уколом назад, стоять на одной ноге надо устойчиво.

### 32. Гунбу цандао

Правая нога опускается на землю, корпус поворачивается влево, держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь, рука идет вниз и вперед выполняя ляодао, лезвие обращено вверх, острие клинка направлено вправо-вверх; левая рука следуя движению взмахивает по дуге вверх



и влево-вниз, центр ладони обращен вверх. Смотреть на меч (рис. 592).

Движение не прекращается, левая нога делает заднескрестный шаг вправо, стопы словно что-то размалывают на земле, левая нога сгибается в колене, правая нога распрямляется образуя левую гунбу, стопы завернуты внутрь, корпус поворачивается влево. Одновременно держащая меч правая рука справа-сверху идет вверх, вперед и вниз выполняя пи-дао, предплечье поворачивается вокруг своей оси внутрь, рука сгибается в локте и возвращает меч клеовой подмышке, центр кисти обращен вниз, тыльная сторона клинка примыкает к корпусу, острие клинка направлено влево-назад-вверх; левая рука следуя повороту корпуса влево идет по окружности вниз, влево и вверх, образуя горизонтальную ладонь над головой, смотреть вправо (рис. 593).

**Важные пункты:** раздельно описанные два движения должны выполняться непрерывно.

### 33. Сюйбу цандао

Правая нога сзади делает шаг вправо, левая стопа словно что-то размалывает на земле передней частью подошвы, корпус поворачивается вправо. Одновременно держащая меч правая рука выполняет вправо-вверх саодао; левая рука взмахивает вниз, образуя нажимающую ладонь, центр ладони обращен вниз. Смотреть вперед (рис. 594).

Вес тела смещается на правую ногу, правая нога сгибается в колене, левая нога делает хуобу и носком чуть касается земли. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу и сгибается в лучезапястном суставе, острие клинка направляется вниз, меч идет по окружности от внешней стороны правого плеча к внешней стороне левого плеча и от внешней стороны левого плеча оттягивается вниз и назад, рука слегка согнута в локте, лезвие обращено вниз, острие клинка направлено вперед; левая рука тут же сгибается в локте и от поясницы ребром вертикальной ладони соверша-

ет горизонтальный толчок вперед, пальцы направлены вверх, внешнее ребро ладони обращено вперед. Смотреть на левую ладонь (рис. 595).

**Важные пункты:** «пустая» и «полная» нога должны быть четко различимы, вес тела полностью на правой ноге.

### 34. Себу аньдао

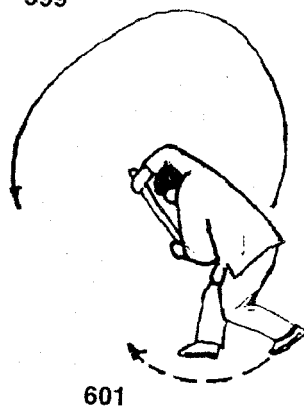
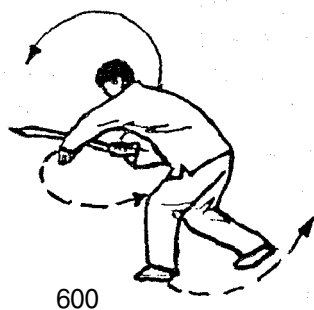
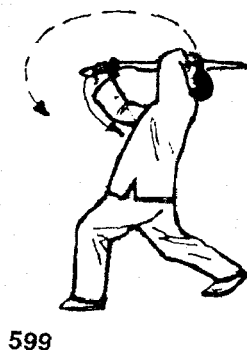
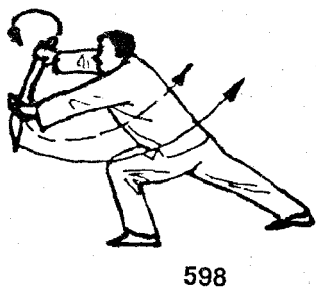
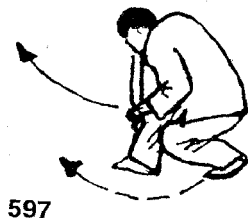
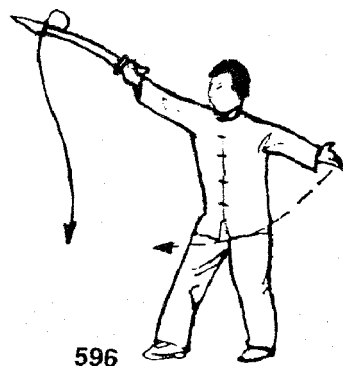
Ноги толчком распрямляются, корпус поднимается вверх, правая нога шагает вперед. Держащая меч правая рука тут же поворачивается вокруг своей оси наружу и выполняет вправо-вверх ляодао, лезвие обращено вверх, острие клинка направлено вправо-вверх; левая рука идет по окружности вверх и влево, центр ладони обращен вверх. Смотреть на лезвие (рис. 596).

Правая пятка словно что-то размалывает на земле, стопа разворачивается наружу, передняя часть левой подошвы словно что-то размалывает на земле, пятка отрывается от земли, корпус поворачивается вправо и давит вниз образуя себу. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь, кисть загибается внутрь и оттягивает меч назад и вниз, острие клинка направлено влево, движение тут же продолжается по дуге вниз; левая рука идет вперед, размещается на тыльной стороне клинка и одновременным с правой рукой движением вниз выполняет аньдао, лезвие обращено вниз, острие клинка направлено влево-вниз. Смотреть под меч (рис. 597).

**Важные пункты:** при ляодао надо развернуться во всю ширь, аньдао должен быть быстрым и сильным, себу должна быть устойчивой.

### 35. Гунбу туйдао

Правая нога толчком распрямляется, вес тела смещается вперед, левая нога делает шаг вперед и сгибается в колене,



правая нога натягивается образуя левую гунбу. Одновременно держащая меч правая рука и нажимающая на меч левая рука выполняют туйдао вперед, лезвие обращено вперед, острие клинка направлено вниз. Смотреть в направлении толчка мечом (рис. 598).

**Важные пункты:** смещение веса тела вперед, отталкивание ног и туйдао должны быть полностью согласованы, корпус давит вперед.

### 36. Гунбу юньдао

Вес тела смещается назад, левая нога сгибается в колене, правая нога стоит на земле передней частью подошвы. Туг же руки сгибаются в лучезапястных суставах, лезвие обращено влево, правая рука — по малой дуге, левая рука — по большой дуге идут влево, назад и вправо, выполняя юньдао. Во время юньдао голова запрокидывается назад. Взгляд следит за кружением меча (рис. 599).

Движение не прекращается, центр тяжести опускается вниз, корпус давит вперед, одновременно правая рука — по малой дуге, левая рука — по большой дуге от правого сектора выполняют юньдао вперед. Смотреть на острие клинка (рис. 600).

Вес тела смещается назад, левая нога отступает на шаг назад, левый носок разворачивается наружу, ноги плотно сжимаются образуя себу. Одновременно со смещением корпуса назад держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь, локоть поднимается вверх, левая рука поддерживает меч и идет взмахом по дуге влево и вниз, лезвие обращено вперед, острие клинка направлено вниз. Смотреть вперед (рис. 601).

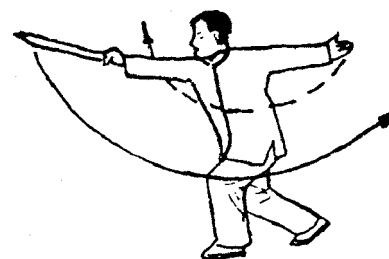
**Важные пункты:** при юньдао тело и оружие согласованы, поясница ведет меч.

### 37. Шуангунбу пйдао

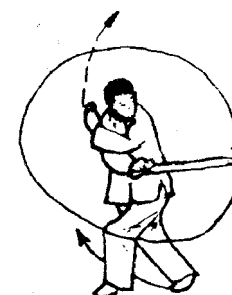
Левая нога делает шаг вперед, вес тела смещается вперед. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу и идет по дуге вверх и вперед выполняя пйдао, лезвие обращено вниз, острие клинка направлено вперед; левая рука следуя движению делает взмах вниз и назад. Смотреть на острие клинка (рис. 602).

Движение не прекращается, вес тела смещается назад, правая стопа полностью становится на землю. Держащая меч правая рука идет вниз и назад выполняя пйдао, лезвие обращено вверх, острие клинка направлено назад; левая рука взмахивает вниз и вперед и образует вертикальную ладонь у внешней стороны правого плеча, смотреть на меч (рис. 603).

**Важные пункты:** выполнять пйдао за счет скручивания поясницы надо быстро и с силой.



602



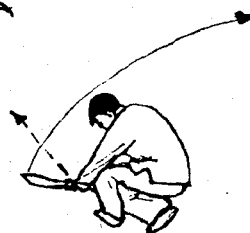
603



604



605



606

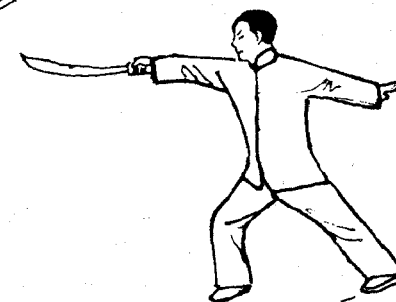
### 38. Тиси пйдао

Левая нога толчком распрямляется, правая нога впереди поднимается вверх сгибаясь в колене, корпус поворачивается вправо. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и идет вниз, вперед и вправо, выполняя пйдао; левая рука следуя движению толкает вертикальной ладонью влево-вверх. Голова рывком поворачивается вправо, смотреть вправо (рис. 604).

**Важные пункты:** подняв колено удерживать равновесие, пйдао, толчок ладонью и поворот головы должны произойти одновременно.



607



608

### 39. Юэбу пйдао

Правая нога опускается на землю, отталкивается от земли и подпрыгивает вверх, левая нога взмахивает вперед. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу и выполняет пйдао вверх, левая рука сгибаясь в локте

образует горизонтальную ладонь над головой. Смотреть влево (рис. 605).

**Важные пункты:** отталкивание от земли и взмах ногой должны быть полностью согласованы, прыгать надо вверх-вперед, пидао должен идти по окружности.

#### 40. Себу аньдао

Движение не прекращается, левая нога приземляется первой, носок разворачивается наружу, правая нога приземляясь выполняет заднескрестный шаг и опирается на землю передней частью подошвы образуя себу, корпус поворачивается влево. Держащая меч правая рука идет вперед и вниз выполняя пидао; левая рука кладется на тыльную сторону клинка и одновременно с правой рукой с силой давит вниз, лезвие обращено вниз, острие клинка направлено вперед. Смотреть под меч (рис. 606).

**Важные пункты:** сначала приземляется левая нога, потом — правая, ноги плотно сжаты, центр тяжести стабилен.

#### 41. Гунбу пинчжань

Ноги толчком распрямляются, корпус поднимается и поворачивается вправо, обе стопы стоят на земле. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси наружу, центр ладони обращается вверх, тыльной стороной клинка наносится подвесной удар вправо, левая рука следуя движению взмахивает вверх по горизонтали (рис. 607).

Движение не прекращается, пятки словно что-то размаывают на земле, корпус поворачивается вправо, правая нога сгибается в колене, левая нога распрямляется, подошвы заворачиваются внутрь образуя правую гунбу. Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь, центр ладони обращается вниз, позволяя острию клинка описать круг над головой, и наносится горизонтальный сметающе-

перерубающий удар вправо, лезвие обращено вправо, острие клинка направлено вперед; левая рука сзади идет горизонтальным взмахом влево образуя наклоненную ладонь, пальцы направлены влево, центр ладони обращен вниз (рис. 608).

**Важные пункты:** при перерубании клинок горизонтален, острие клинка, запястье и плечевой сустав лежат на одной прямой.

#### 42. Сюйбу шоудао

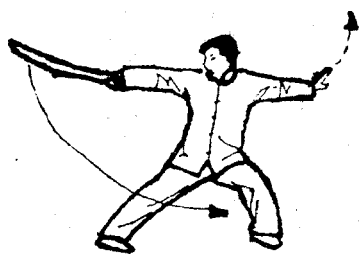
Вес тела смещается влево, правая нога распрямляется, левая нога сгибается в колене образуя гунбу. Смотреть вправо (рис. 609).

Держащая меч правая рука поворачивается вокруг своей оси внутрь и сгибается в запястье выполняя вниз гуадао, острие клинка обращено вниз; левая рука следуя движению взмахивает вверх, образуя горизонтальную ладонь над головой, пальцы направлены вперед. Смотреть на острие клинка (рис. 610).

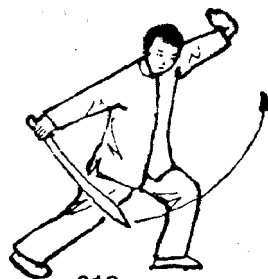
Движение не прекращается, держащая меч правая рука продолжает выполнять гуадао влево, острие клинка направляется влево-вверх. Смотреть вправо-вперед (рис. 611).

Движение не прекращается, правая нога перешагивает на полшага влево и сгибается в колене до полуприседа, левая нога делает хуобу вперед и носком чуть касается земли образуя левую сюйбу. Держащая меч правая рука горизонтально взмахивает к левой, меч перекрещивается с левой рукой; левая рука идет сверху вниз, четыре пальца обхватывают гарду, происходит передача меча, лезвие обращено вперед, острие клинка направлено влево. Смотреть вперед (рис. 612).

**Важные пункты:** при переходе из гунбу в сюйбу надо следить за перемещением центра тяжести, пустое и полное должны быть четко различимы, перекрещивание меча и передача меча должны выполняться точно.



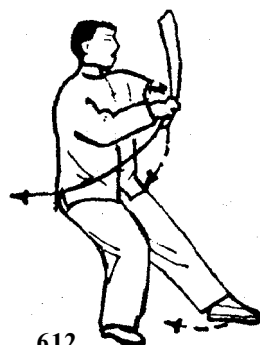
609



610



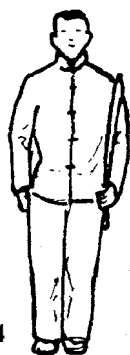
611



612



613



614

#### 43. Гаосюйбу аньчжан

Правая нога распрямляется, левая нога отступает назад и становится перед правой, носок чуть касается земли, стопа натянута, образуется высокая суйбу, корпус немного поворачивается вправо. Левая рука взмахивает вниз, и вдоль левого бока образует обхватывание меча с рукой, согнутой в локте, тыльная сторона клинка вплотную прилегает к руке, лезвие обращено вперед, острие клинка направлено вверх; правая рука слева идет направо и вниз, выполняя нажимание ладонью, центр ладони обращен вниз, рука слегка согнута в локте и слегка расталкивает наружу. Смотреть влево (рис. 613).

#### 44. Шоуши

Левая нога возвращается, стопы становятся рядом, руки расслабленно свешиваются. Левая рука обхватывает меч. Смотреть вперед (рис. 614).

# Глава 7 ДУАНЬБИН - ПАРНЫЙ БОЙ НА МЕЧАХ

Дуаньбин — это тренировка реального боя, демонстрация либо разновидность единоборства, в которых применяют защитные и атакующие приемы техники владения коротким оружием — мечом-цзянь и мечом-дао. Тренировкой дуаньбин можно воспитать живой ум и неустрашимое упорство, укрепить тело, улучшить боевые возможности.

Дуаньбин — это неотъемлемая часть ушу. В древнекитайском ушу существовали лэйтиай<sup>1</sup> трех видов — саньшоу<sup>2</sup>, дуаньбин<sup>3</sup> и чанбин<sup>4</sup>. Когда в годы Китайской Республики<sup>5</sup> действовал Центральный институт гошу, то на проводимых им гокао также присутствовал этот раздел.

После образования нового Китая<sup>6</sup> дуаньбин существовал в качестве предмета, изучаемого в институтах физкультуры, но не был развиваемым в массах видом спорта. В 1979 году на единоборческие виды было обращено пристальное внимание. В Пекинском и Уханьском институтах физкультуры были созданы экспериментальные группы по подготовке кадров и развитию трех видов единоборства — саньшоу, дуаньбин и тайцзи туйшоу — толканию руками согласно принципов стиля тайцзицюань. Позднее благодаря огромному труду работников ушу произошло развитие саньшоу и тайцзи туй-

шоу, постепенно установились правила и системы соревнований, и госкомспорт признал их официальными соревновательными видами спорта, дуаньбин же был временно отставлен в сторону. Авторы на основе своего исследования и анализа полагают, что широкое развитие этого древнего вида состязаний — дуаньбин — возможно.

## ОРУЖИЕ

Длина меча составляет три чи<sup>1</sup>, толщина — 1 цунь<sup>2</sup>. Для изготовления берется лоза толщиной в полцуня<sup>3</sup> либо связанные проволокой четыре пластины бамбука, снаружи это все обматывается слоем ваты или морской губки и обтягивается мягкой кожей. Так делается клинок.

После этого сшив вместе два куса толстой жесткой кожи изготавливают гарду диаметром три цуня<sup>4</sup>, в центре которой делается отверстие диаметром 1 цунь<sup>5</sup>, в него продевается клинок так, чтобы осталась рукоять длиной 6 цуней<sup>6</sup>. Так делается меч.

## ПЛОЩАДКА

На ровной земле, траве или полу яркой белой краской чертится круг диаметром 16 чи<sup>7</sup>, в котором и идет бой.

<sup>1</sup> «Поединки на помостах».

<sup>2</sup> Рукопашный поединок.

<sup>3</sup> Бой на коротком оружии — мечях.

<sup>4</sup> Бой на длинном оружии — копьях.

<sup>5</sup> 1911—1949 гг.

<sup>6</sup> 01.10.1949 г.

<sup>1</sup> 1 м.

<sup>2</sup> 3–4 см.

<sup>3</sup> 1,5–2 см.

<sup>4</sup> 10 см.

<sup>5</sup> 3 см.

<sup>6</sup> 20 см.

<sup>7</sup> 5 м 33 см.

## СТАНДАРТНЫЕ МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ДУАНЬБИН

### Работники соревнований и их обязанности

Для проведения соревнований требуются двое судей, секретарь, хронометрист, судья при участниках и санитар.

#### *Обязанности судей:*

- 1) Проверить площадку и оружие.
- 2) Проверить экипировку участников.
- 3) Во время соревнований подавать команды начала, окончания и перерыва.

- 4) Начислять очки и определять победителя.
- 5) Провозглашать победителя.

Секретарь ведет протоколы и фиксирует результаты.

Хронометрист следит за временем боев, перерывов и остановок и подает соответствующие сигналы.

Судья при участниках вызывает спортсменов для поединка.

Санитар следит за здоровьем спортсменов во время соревнований и оказывает первую помощь.

### Методы начисления очков и стандартные правила

#### *Присуждение 1 очка*

1. Нанесший клинком удар по любой части тела противника (кроме затылка и паха) получает 1 очко.

*Примечание:* в данной книге рассматриваются реально-боевые техники, не имеющие ограничений на поражаемые зоны.

2. Если противники непрерывно наносят друг другу удары, то ударивший первым получает 1 очко.

3. Если оба противника уронили оружие на землю, то уронивший последним получает 1 очко.

4. Если в бою один из противников заступит обеими ногами за ограничительную линию, то его противник получает 1 очко.

5. Задевшему в бою клинком свое тело засчитывается самопоражение, противник получает 1 очко.

6. Если в момент удара оружие спортсмена оказалось выбитым из рук, то его противник получает 1 очко.

7. Если один из спортсменов схватил рукой чужой клинок, то его противник получает 1 очко.

#### *Присуждение 2 очков*

1. Ударом заставивший противника упасть либо коснуться земли кистью руки, локтем или коленом, получает 2 очка.

2. Выбивший оружие из рук противника получает 2 очка.

3. Если оба противника упали либо коснулись земли кистью руки, локтем или коленом, то коснувшийся земли последним получает 2 очка.

4. Схвативший рукой рукоять меча противника получает 2 очка.

5. Если спортсмен намеренно толкнул противника мечом, вне зависимости от результата противник получает 2 очка.

#### *Присуждение 3 очков*

Схвативший рукой рукоять меча противника и вырвавший у него меч получает 3 очка.

#### *Неначисление очков*

1. Противники ударили одновременно, очки не начисляются.

2. Противники одновременно упали, очки не начисляются.

3. Противники одновременно роняют мечи, очки не начисляются.



### Оценивание

1. Каждый бой длится 3 раунда, каждый раунд — 2 минуты, перерыв между раундами — 1 минута.
2. По окончании трехраундового боя производится определение результата, набравший большее количество очков признается победителем.
3. Если очков в бою набрано поровну, то победителем признается более активный участник.
4. Если один из противников дисквалифицирован за нарушение правил, то другой признается победителем.
5. Если один из спортсменов не явился на бой, то его противник признается победителем.

### Нарушения

1. Атака до сигнала к началу боя или после сигнала об остановке.
2. Получение в ходе боя указаний извне.
3. Слова и действия, препятствующие ходу соревнований.
4. Атака ударами рук, ног или бросками.
5. Атака после того, как противник выронил оружие.
6. Грубое поведение в ходе соревнований.
7. Неподчинение судьям.

### Наказания

1. Нарушивший правила один раз карается предупреждением.
2. С нарушившего правила дважды снимается 1 очко.
3. Нарушивший правила трижды дисквалифицируется.

### Общие положения

1. Спортсмены должны быть одеты в спортивные костюмы с длинными рукавами и длинными штанинами.
2. Во время боя на спортсмене должны быть надеты защитная маска, защитные перчатки, средства защиты ног и средства защиты паха.

3. Перед началом и после окончания боя спортсмены приветствуют друг друга рукопожатием.

4. Перед началом поединка в центре площадки выбираются мечи.

5. За 20 минут до схватки спортсмен вызывается в первый раз, после чего он самостоятельно разминается; за 5 минут до схватки спортсмен вызывается повторно, после чего он должен быть готов к выходу на площадку.

6. Соревнования по дуаньбин проводятся между совершеннолетними мужчинами без деления на весовые категории.

## БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ДУАНЬБИН

### ВОСЕМЬ МЕТОДОВ АТАКИ

#### Укол

Район между большим и указательным пальцами обращен вверх, рука вытягивается горизонтально прямо вперед, направление выброса силы совпадает с направлением вытягивания руки (рис. 1, 2).

*Порядок приложения силы:* локоть подгоняет кисть руки, плечо пересылает локоть, точка приложения силы находится на острие меча.

#### Рубка

Район между большим и указательным пальцами обращен вверх, рука делает взмах сверху вниз, сила направлена вниз, точка приложения силы — на передней половине меча (рис. 3, 4).

#### Срубание

Взмахнуть мечом по горизонтали справа налево, кисть руки обращена ладонной стороной вверх (рис. 5, 6).

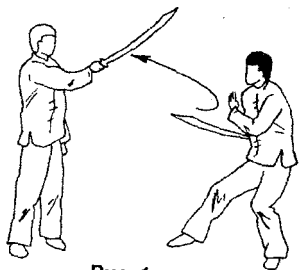


Рис. 1

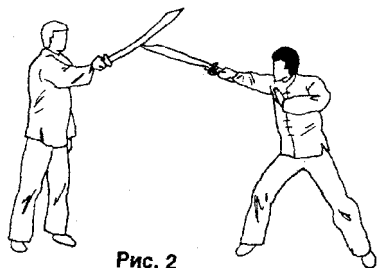


Рис. 2

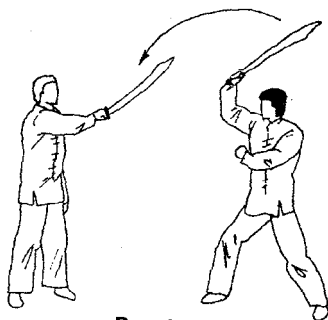


Рис. 3

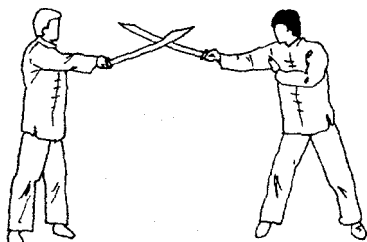


Рис. 4

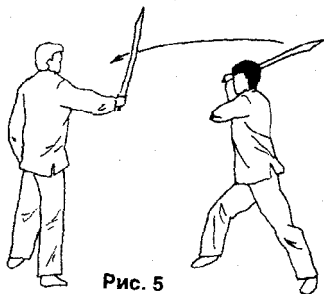


Рис. 5

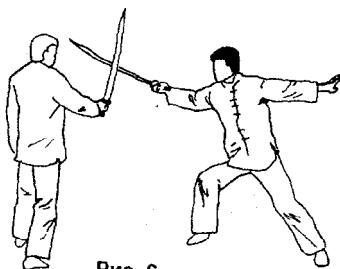


Рис. 6

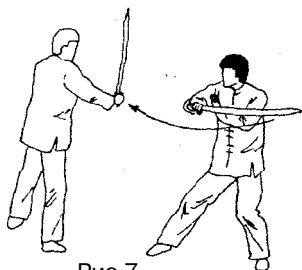


Рис. 7

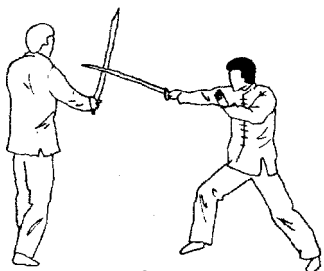


Рис. 8

*Порядок приложения силы:* плечом и локтем тянуть кисть, сила направлена влево, точка приложения силы — на передней половине меча.

### Перешибание

Взмахнуть мечом по горизонтали слева направо, кисть руки обращена ладонной стороной вниз (рис. 7, 8).

*Порядок приложения силы:* вытянуть руку, локтем тянуть кисть, сила направлена вправо, точка приложения силы — на передней половине меча.

### Вышибание

Район между большим и указательным пальцами обращен вверх, с силой вздернуть запястье вверх, с небольшой амплитудой встряхивая мечом вверх (рис. 9, 10).

*Порядок приложения силы:* выпрямить локоть и встряхнуть запястьем, точка приложения силы находится в районе острия со стороны района между большим и указательным пальцами.

### Приподнимание

Кисть движется мизинцем вверх, взмахивая мечом снизу вперед-вверх (рис. 11, 12).

*Порядок приложения силы:* локоть тянет кисть, плечо следует шагам, сила направлена вперед-вверх, точка приложения силы находится на передней половине меча со стороны мизинца.

### Вспарывание

Район между большим и указательным пальцами обращен вверх, взмахнуть рукой снизу вперед-вверх, пронизывая мечом вперед-вверх (рис. 13, 14).

*Порядок приложения силы:* плечо — ось вращения, взмахнуть рукой вверх, крепко держать меч, точка приложения силы — на средней или передней части меча со стороны района между большим и указательным пальцами.

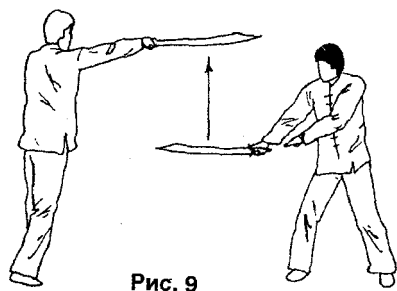


Рис. 9

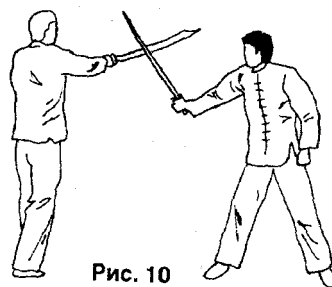


Рис. 10

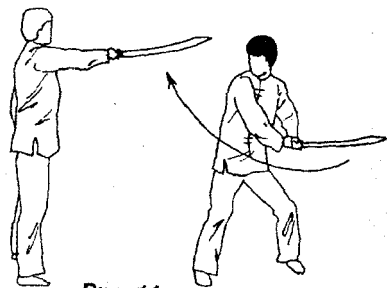


Рис. 11

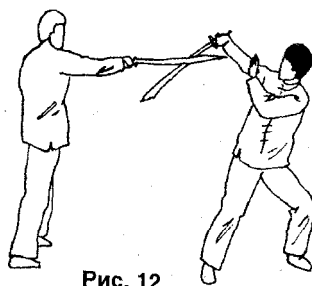


Рис. 12

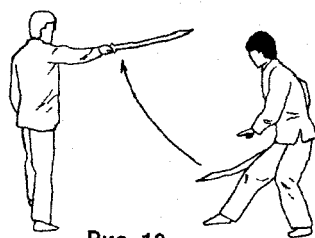


Рис. 13



Рис. 14

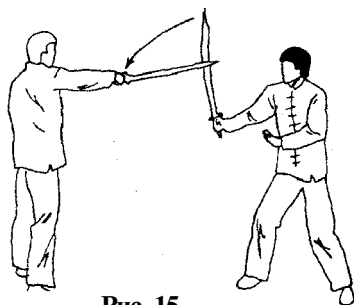


Рис. 15

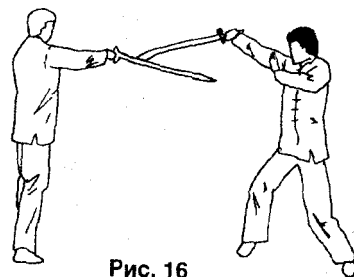


Рис. 16

## Надавливание

Рука выпрямляется из согнутого состояния, предплечье поднимается вверх, одновременно кисть и запястье встряхивают вниз вытягивая меч вперед-вниз (рис. 15, 16).

*Порядок приложения силы:* подать плечо, выпрямить локоть, надавить запястьем вниз, точка приложения силы — на нижней стороне острия (если район между большим и указательным пальцами обращен вниз, то наоборот).

Тренировка указанных восьми методов атаки позволяет занимающемуся активно овладеть порядком приложения силы и местами её приложения, правильно использовать приемы в атаке и своевременно прилагать силу.

Если два спортсмена тренируются попеременно, то после нормализации этих восьми методов можно добавлять скорость и силу, сменяя цели тренировки на повышение скорости, силы и ловкости движений.

## БАЗОВЫЕ ФОРМЫ ШАГОВ И МЕТОДЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

### ФОРМЫ ШАГОВ И МЕТОДЫ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ

#### 1. Сылюбу (шаг 4—6)

Ноги расставлены вперед и назад, согнуты в коленях, вес тела смещен назад, на передней ноге 40% веса тела, на задней — 60%, потому и называют эту позицию «шаг 4—6». Из данной позиции ноги могут перемещаться в любом направлении, она является важнейшей из используемых в качестве «позиции готовности» (рис. 17). При тренировке атаки спереди и атаки сбоку используют в качестве позиции готовности именно эту форму шага.

### *Тренировка наступления впереди и отступления назад:*

При тренировке наступления и отступления можно сначала сделать несколько непрерывных шагов вперед, затем несколько шагов назад, можно также шаг вперед — шаг назад, сначала наступая потом отступая или сначала отступая потом наступая (рис. 18).

### *Тренировка уклоняющихся шагов влево и вправо:*

При тренировке уклоняющихся шагов влево и вправо можно сначала несколько раз отскочить влево, а затем несколько раз вправо, можно также раз влево — раз вправо, сначала влево потом вправо или сначала вправо потом влево (рис. 19).

## 2. Гунбу («лукообразный шаг»)

Передняя голень вертикальна, угол между бедром и голенью — почти 90 градусов, задняя нога выпрямлена; гунбу должен быть большой, он в основном служит для тренировки силы ног и величины шага (рис. 20).

## 3. Чабу («шаг-развилка»)

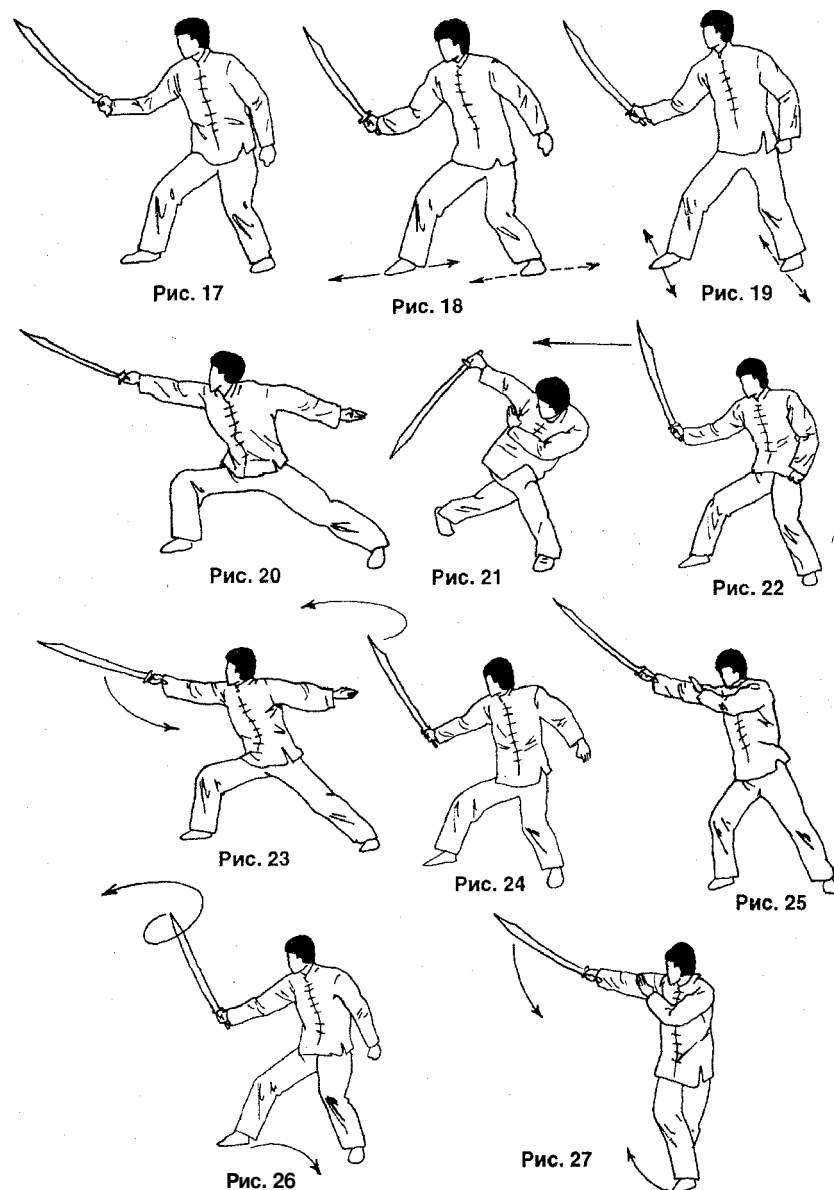
Передняя нога согнута в колене, носок развернут наружу, задняя нога выпрямлена, пятка приподнята, передняя часть подошвы стоит на земле (рис. 21).

## **СОВМЕСТНАЯ ТРЕНИРОВКА ФОРМ ШАГОВ, МЕТОДОВ ПЕРЕМЕЩЕНИЙ И ПРИЕМОВ**

### 1, Наступление в гунбу с прямым уколom

*Позиция готовности (рис. 22).*

Передняя нога шагает вперед образуя гунбу, одновременно меч совершает горизонтальный укол прямо вперед (рис. 23).



Затем из положения *рис. 23* возвращаются в положение *рис. 22* осуществляя многократную тренировку.

## 2. Уклоняющийся шаг вправо в гунбу с надавливанием вверх

*Позиция готовности (рис. 24).*

Левая и правая ноги одна за другой делают уклоняющийся шаг вправо-вперед, одновременно меч совершает надавливание влево-вперед (*рис. 25*).

Затем из положения *рис. 25* возвращаются в положение *рис. 26* и осуществляют многократную тренировку.

## 3. Уклоняющийся шаг влево в чабу с рубкой вперед

*Позиция готовности (рис. 26).*

Правая нога делает уклоняющийся шаг влево образуя чабу, одновременно меч идет по дуге вниз-внутри и рубит либо надавливает вперед (*рис. 27*).

Затем из этого положения возвращаются в положение *рис. 26* и осуществляют многократную тренировку.

Вышеописанные несколько видов форм шагов и методов перемещений являются базовыми и наиболее часто встречаемыми в дуаньбин. Они служат фундаментом трансформаций перемещений. Лишь заложив хороший фундамент, можно постепенно повышать уровень владения защитными и атакующими техниками, живо трансформировать их в бою и естественно применять.

## ВСПОМОГАТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ЗАПЯСТИЙ

Тренировка и соревнования по дуаньбин осуществляют-ся с держанием меча в одной руке. Сила и ловкость рук и запястий определяют силу и скорость удара, согласованность и прицельность, являются тем самым звеном что определяет победу и поражение. Поэтому следует постоянно тренировать силу и ловкость рук и запястий. Это является также важнейшей базовой работой в дуаньбин.

*Позиция готовности:*

Ноги расставлены вперед и назад, стоять естественно, меч в правой руке, район между большим и указательным пальцами обращен вверх, меч направлен по диагонали вверх (*рис. 28*).

### 1. Сжимая меч вращать запястьем снаружи

*Цель:* повысить подвижность лучезапястного сустава.

*Метод:* предплечье поворачивается вокруг своей оси наружу, запястье вращается, рука следуя движению совершает небольшие сгибания и разгибания в локте, описывая мечом вертикальные круги вперед и назад с внешней стороны руки, смотреть вперед (*рис. 29*).

### 2. Сжимая меч вращать запястьем внутри

*Цель:* повысить подвижность лучезапястного сустава.

*Метод:* предплечья поворачиваются вокруг своей оси внутрь, запястье вращается, рука следуя движению совершает небольшие сгибания и разгибания в локте, описывая мечом вертикальные круги вперед и назад с внутренней стороны руки (перед грудью), смотреть вперед (*рис. 30*).

### 3. Сжимая гантель вращать запястьем

*Цель:* повысить подвижность лучезапястного сустава и силу руки в запястье.

*Метод:* как и при сжатии меча (*рис. 31—33*).

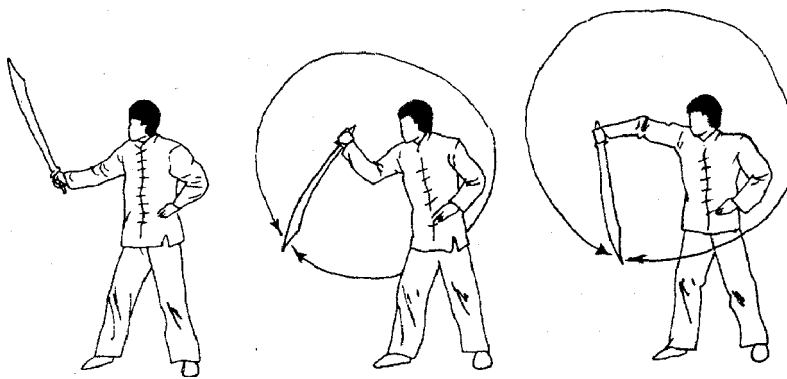


Рис. 28

Рис. 29

Рис. 30

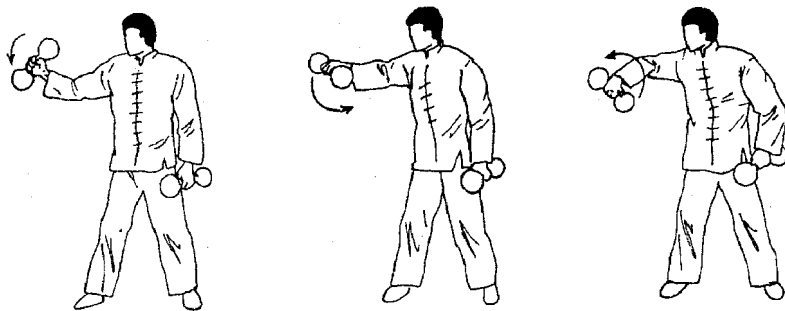


Рис. 31

Рис. 32

Рис. 33

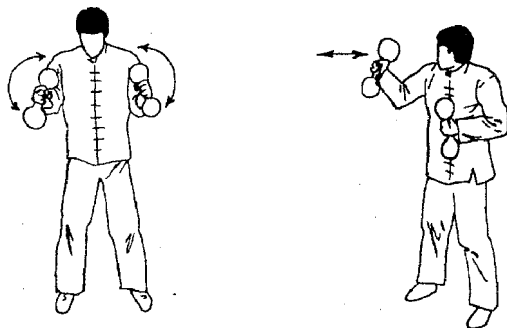


Рис. 34

Рис. 35

#### 4. Сжимая гантели покручивать запястьями

*Цель:* увеличить силу запястий.

*Метод:* предплечья горизонтальны, перпендикулярны плечевым частям рук. предплечья поворачиваются вокруг своих осей внутрь и наружу, покручивая запястьями влево и вправо (рис. 34).

#### 5. Сжимая гантели выпрямлять руку

*Цель:* увеличить силу рук и скорость сгибаний-выпрямлений.

*Метод:* выпрямлять руку вперед (она должна быть горизонтальна), затем быстро возвращать обратно, словно нанося прямой удар кулаком (рис. 35).

Тренируя вышеописанные движения постепенно увеличивают число повторений и скорость выполнения.

### БОЕВЫЕ ПРИЕМЫ ДУАНЬБИН

#### БОЕВЫЕ ПОЗИЦИИ

##### 1. Позиция с мечом поднятым впереди

Расставить ноги, согнуть их в коленях и полуприсесть, центр тяжести проецируется между ногами, держащая меч правая рука вытянута над передней ногой, меч наклонен вперед размещаясь наклонно перед корпусом, смотреть на противника (рис. 36). Эта позиция хорошо прикрывает лицо, удобна для защиты от атак по всем трем уровням с переходом в контратаку, удобна она и для самостоятельной атаки.

##### 2. Позиция с мечом поднятым вверх

Позиция ног такая же, держащая меч правая рука поднимает его вперед-вверх, меч размещается вертикально впереди-вверху, левая рука естественно размещается перед корпу-

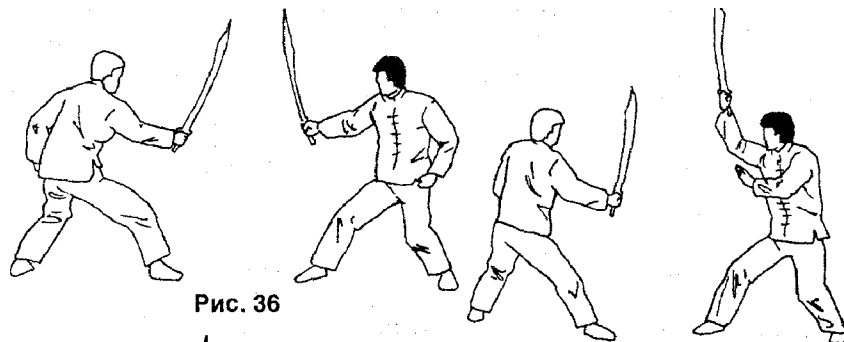


Рис. 36

Рис. 37

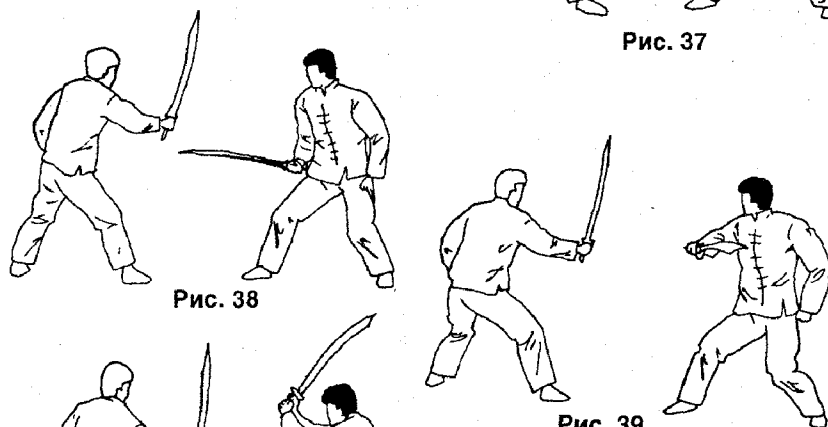


Рис. 38

Рис. 39

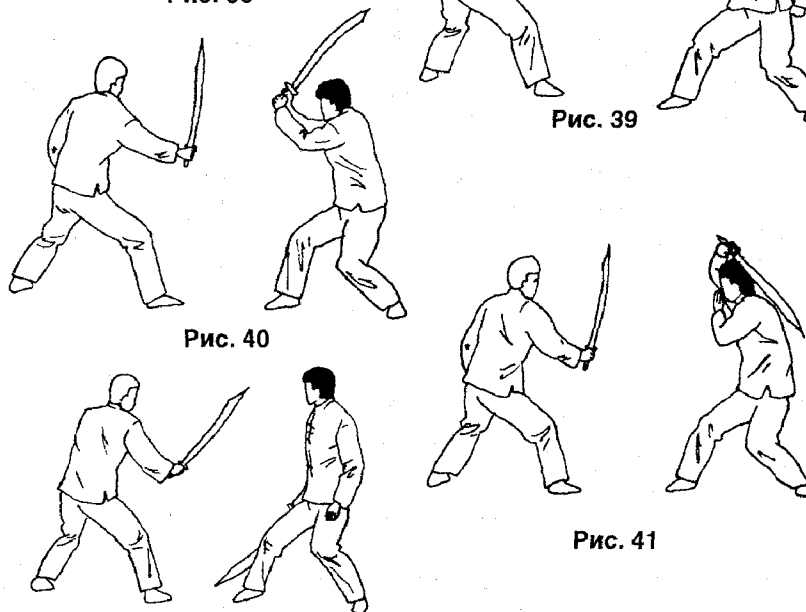


Рис. 40

Рис. 41

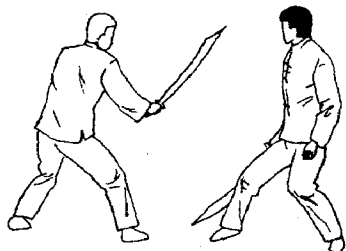


Рис. 42

сом, смотреть на противника (рис. 37). Эта позиция удобна для отбивов и уходов от атак, направленных в средний и нижний уровень, но основная ее особенность в том, что из нее удобно проводить выброс силы вперед и вниз.

### 3. Позиция с мечом перед животом

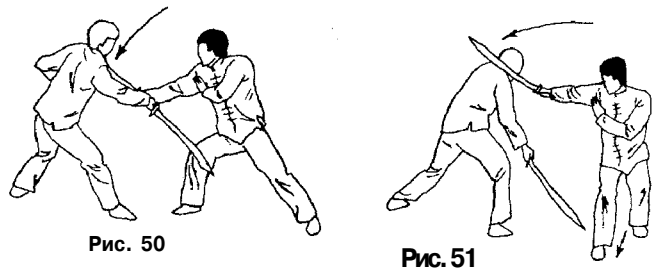
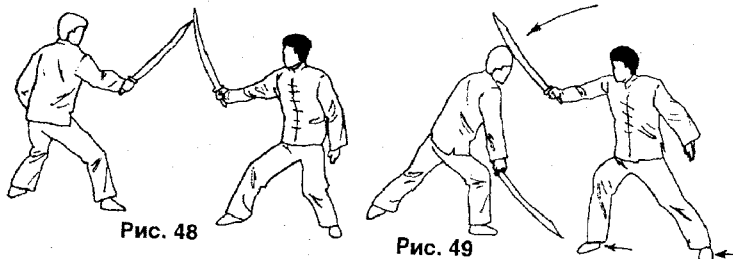
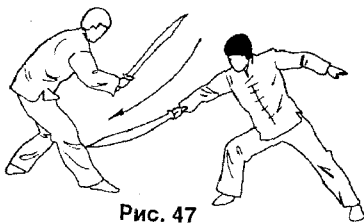
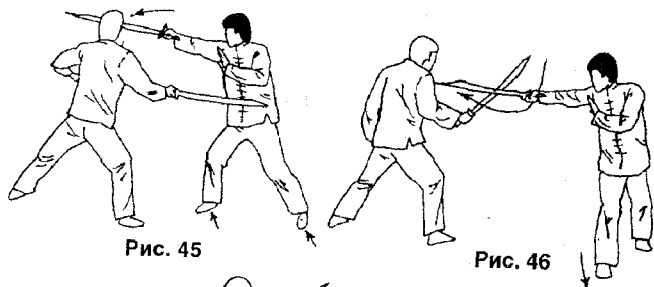
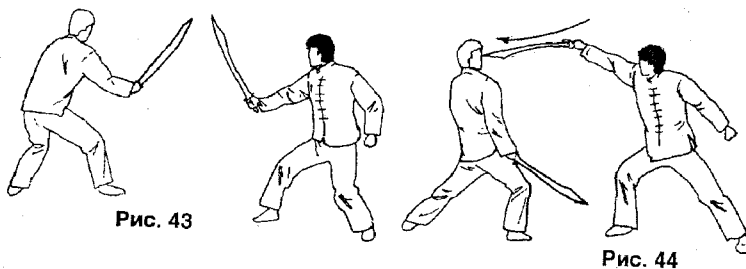
Позиция ног такая же, держащая меч правая рука согнута в локте перед животом, локоть прикрывает ребра, меч вытянут горизонтально перед животом и указывает на противника, левая рука естественно размещается сзади и сбоку (рис. 38). Эта позиция наиболее выгодна для отбива поперечных ударов слева и справа с немедленной контратакой, она также удобна для прямого укола.

### 4. Позиция с мечом поднятым горизонтально поперек

Позиция ног такая же, держащая меч правая рука естественно вытянута вперед, район между большим и указательным пальцами обращен влево, меч размещен горизонтально перед корпусом, взгляд устремлен на противника (рис. 39). Эта позиция удобна для защиты от рубящего удара по голове, для защиты от поперечных ударов слева и справа и для контратаки в верхний уровень.

### 5. Позиция с мечом поднятым над головой

Позиция ног такая же, правая рука районом между большим и указательным пальцами упирается в гарду, левая рука расположена под правой, районом между большим и указательным пальцами упираясь во внешнее ребро правой кисти. Обе руки держат меч наклонно справа-сверху от головы, взгляд устремлен на противника (рис. 40). Эта позиция наиболее удобна для защиты от атак по среднему и нижнему уровням и от атак слева, контратаки из нее сильные, удары эффективные.



## 6. Позиция с мечом поднятым за спину

Позиция ног такая же, держащая меч правая рука согнута в локте и поднята над головой, меч свисает за спиной, левая рука находится в защитной позиции перед грудью, взгляд устремлен на противника (рис. 41). Эта позиция удобна для уходов влево или вправо с одновременной рубкой, срубанием или перешибанием, из нее легко нанести удар большой силы.

## 7. Позиция с опущенным мечом

Позиция ног такая же, правая рука держит меч, который свисает над землей сбоку и сзади, левая рука естественно размещается сбоку, смотреть на противника (рис. 42). Достоинство этой позиции — в возможности защиты с быстрой контратакой, а также уклона с атакой, из нее удобнее всего реализовать мощь приподнимания и срубания.

Из приведенных здесь боевых позиций тренирующийся может выбрать для себя подходящие, основываясь на индивидуальных параметрах и предпочтениях. Цель — в бою более полно реализовывать атаки и защиты, смену пустого и полного в технике и тактике.

## МЕТОДЫ АКТИВНОЙ АТАКИ

Тренировать эти методы активной атаки начинающему стоит по следующим причинам:

*Во-первых*, посредством такой тренировки занимающийся быстрее овладевает особенностями приемов — точкой приложения силы, направлением силы и целями атаки, повысит точность и эффективность приемов.

*Во-вторых*, посредством такой тренировки занимающийся лучше овладевает ощущением реального и ложного при ударе.



И, наконец, когда двое попеременно тренируются, то можно повысить интерес к тренировке, избежать скуки возникающей при долговременной тренировке с мишенью.

### Атака уколом

*Позиция готовности:* расставить ноги, согнуть их в коленях и полуприсесть, центр тяжести проецируется между ногами; держащая меч правая рука вытянута над передней ногой, меч наклонен вперед размещаясь наклонно перед корпусом; смотреть на противника (рис. 43).

#### 1. ФРОНТАЛЬНЫЙ ВЕРХНИЙ УКОЛ В ГОЛОВУ

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами, одновременно нанося второму укол в голову и грудь (рис. 44).

#### 2. УКЛОН ВПРАВО И ВЕРХНИЙ УКОЛ В ГОЛОВУ

Первый по очереди отшагивает правой и левой ногами вправо, одновременно нанося второму укол в лицо или плечо (рис. 45).

#### 3. УКЛОН ВЛЕВО И ВЕРХНИЙ УКОЛ В ПЛЕЧО

Первый правой ногой делает шаг влево, одновременно меч снизу идет по дуге влево, нанося второму укол в плечо или голову (рис. 46).

#### 4. ФРОНТАЛЬНЫЙ ВЕРХНИЙ УКОЛ В НОГУ

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами, одновременно нанося второму укол в пах или колено (рис. 47).

### Атака рубкой

*Позиция готовности* (рис. 48).

#### 1. ФРОНТАЛЬНАЯ РУБКА ПО ГОЛОВЕ

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами, одновременно нанося второму рубящий удар в голову или грудь (рис. 49).

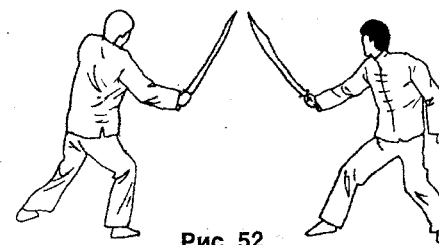


Рис. 52

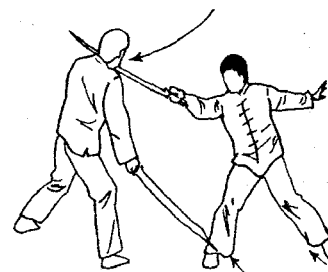


Рис. 53

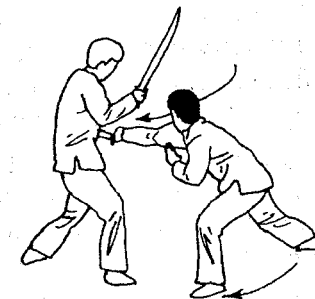


Рис. 54

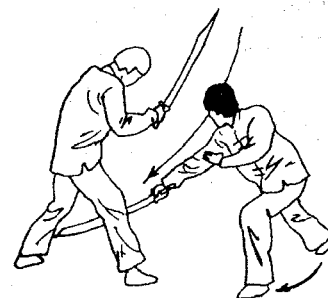


Рис. 55

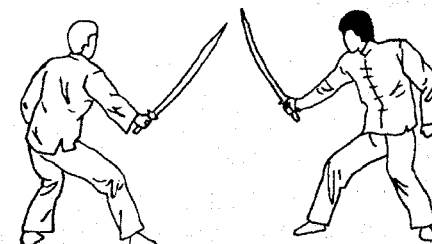


Рис. 56

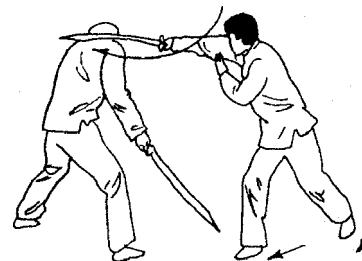


Рис. 57

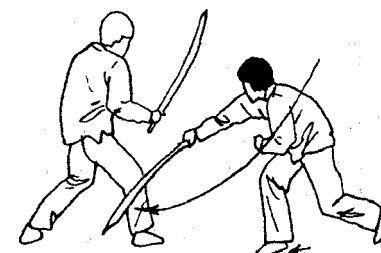


Рис. 58

## 2. ФРОНТАЛЬНАЯ РУБКА ПО РУКЕ

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами и немного перекашивает корпус вправо, одновременно нанося второму рубящий удар по плечу, запястью или голове (рис. 50).

## 3. УКЛОН ВЛЕВО И РУБКА ПО ГОЛОВЕ

Первый по очереди делает шаг влево-вперед левой и правой ногами, корпус уклоняется влево и одновременно наносит второму рубящий удар по плечу или голове (рис. 51).

## Атака срубанием

*Позиция готовности (рис. 52).*

### 1. УКЛОН ВПРАВО И ВЕРХНЕЕ СРУБАНИЕ ПО ГОЛОВЕ

Первый по очереди шагает правой и левой ногами вправо-вперед, поворачивает корпус влево, одновременно нанося срубаящий удар по голове или плечу второго (рис. 53).

### 2. УКЛОН ВЛЕВО И СРУБАНИЕ ПО ЖИВОТУ

Первый делает левой ногой шаг влево-вперед, одновременно нанося срубаящий удар по животу второго (рис. 54).

### 3. УКЛОН ВЛЕВО И НИЖНЕЕ СРУБАНИЕ ПО НОГЕ

Первый делает левой ногой шаг влево-вперед, одновременно нанося срубаящий удар по бедру или колену второго (рис. 55).

## Атака перешибанием

*Позиция готовности (рис. 56).*

### 1. УКЛОН ВЛЕВО И ВЕРХНЕЕ ПЕРЕШИБАНИЕ ПО ГОЛОВЕ

Первый по очереди шагает левой и правой ногами влево-вперед чуть уклоняясь корпусом влево, и одновременно наносит перешибающий удар по голове и плечу второго (рис. 57).

### 2. УКЛОН ВЛЕВО И НИЖНЕЕ ПЕРЕШИБАНИЕ ПО НОГЕ

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами чуть уклоняясь корпусом влево, и одновременно наносит перешибающий удар по ноге второго (рис. 58).

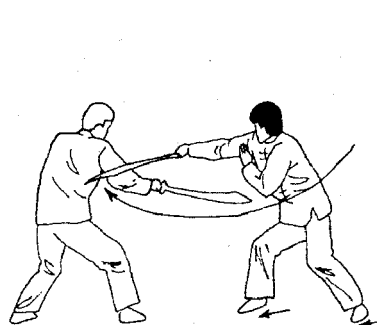


Рис. 59

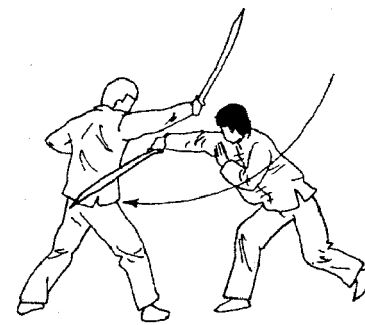


Рис. 60

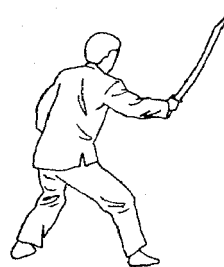


Рис. 61

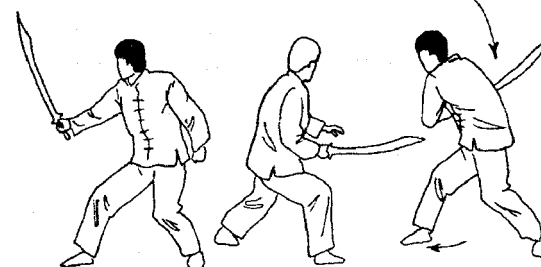


Рис. 62

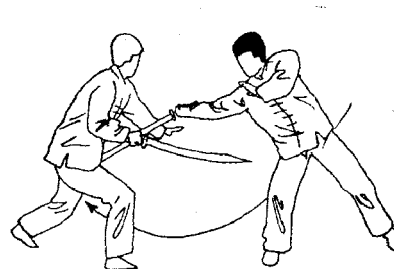


Рис. 63

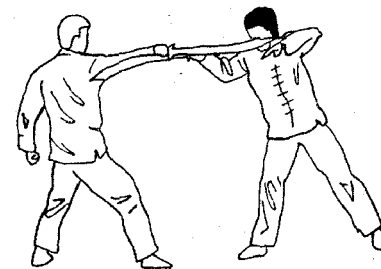


Рис. 64

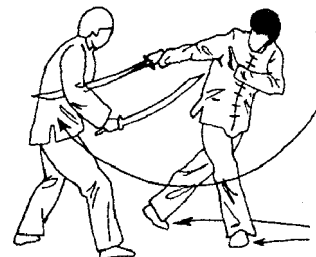


Рис. 65

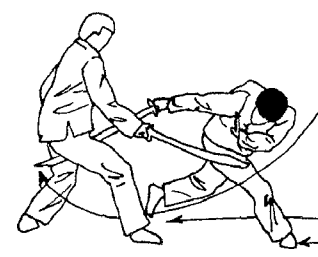


Рис. 66

### 3. УКЛОН ВЛЕВО И ПЕРЕШИБАНИЕ ПО РУКЕ ИЛИ РЕБРАМ

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами чуть уклоняясь корпусом влево, и одновременно наносит перешибающий удар по руке или ребрам второго (рис. 59, 60).

#### Атака приподниманием

*Позиция готовности:* расставить ноги, согнуть их в коленях и полуприсесть, центр тяжести проецируется между ногами; держащая меч правая рука вытянута над передней ногой, меч наклонен вперед размещаясь наклонно перед корпусом; смотреть на противника (рис. 61).

#### 1. ПРЯМОЕ ПРИПОДНИМАНИЕ В ПАХ ИЛИ ПО РУКЕ

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами и уклоняется корпусом вправо, одновременно мечом нанося приподнимающий удар в пах, по животу или по руке второго (рис. 62—64).

#### 2. ОБРАТНОЕ ПРИПОДНИМАНИЕ В ПАХ ИЛИ ПО РУКЕ

Первый шагает правой ногой вперед, одновременно левой ногой делает заднескрестный шаг, нанося при этом приподнимающий удар по ребрам, руке или в пах второго (рис. 65, 66).

#### Атака вышибанием

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 67).

#### 1. ВЫШИВАНИЕ В ПОДБОРОДОК

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами, вытягивает меч по направлению к груди второго и одновременно наносит вышибающий удар в подбородок второго (рис. 68, 69).

#### 2. УКЛОН ВПРАВО И ВЫШИВАНИЕ ПО РУКЕ

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами, уклоняясь при этом корпусом вправо, вытягивает меч под руку второго и одновременно наносит вышибающий удар по его руке или запястью (рис. 70).

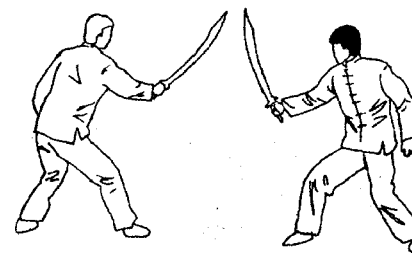


Рис. 67

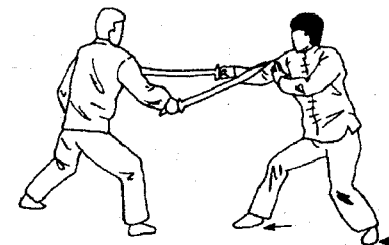


Рис. 68

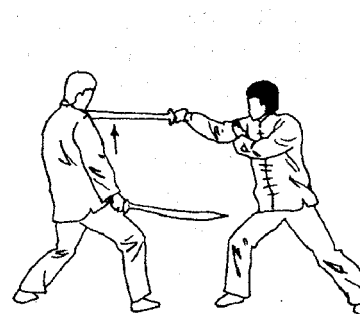


Рис. 69

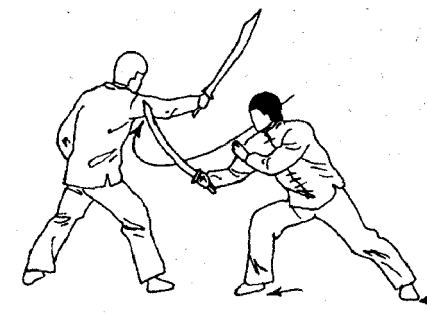


Рис. 70

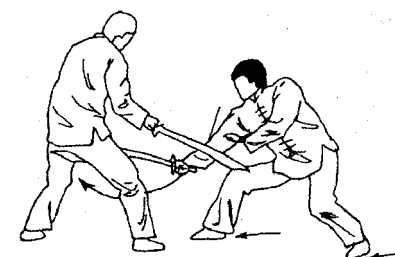


Рис. 71

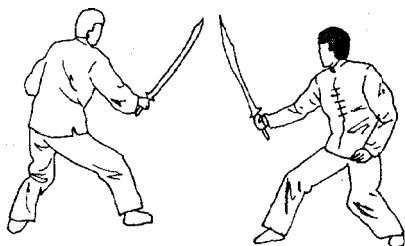


Рис. 72

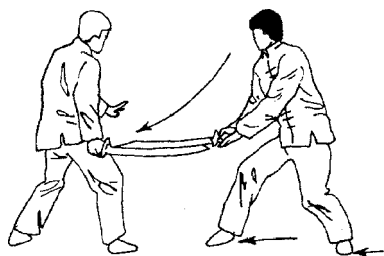


Рис. 73

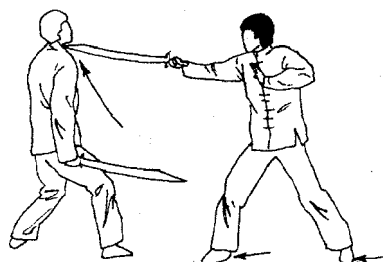


Рис. 74

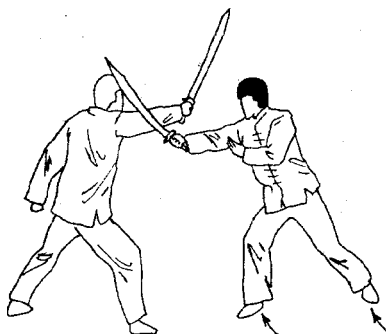


Рис. 75

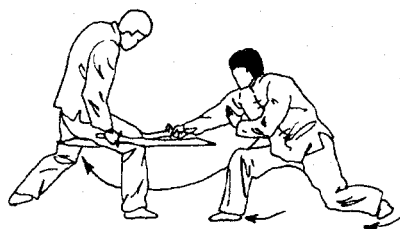


Рис. 76

### 3. ВЫШИВАНИЕ В ПАХ

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами, убирает корпус вниз и одновременно наносит вышибающий удар в пах второго (рис. 71).

### Атака вспарыванием

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 72).

#### 1. ВЕРХНЕЕ ВСПАРЫВАНИЕ В ГОРЛО

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами, одновременно нанося вспарывающий удар в горло второго (рис. 73, 74).

#### 2. УКЛОН ВПРАВО И ВСПАРЫВАНИЕ РУКИ

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами, одновременно нанося вспарывающий удар по локтю или запястью второго (рис. 75).

#### 3. ВСПАРЫВАНИЕ В ПАХ

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами, убирает корпус вниз, и одновременно наносит вспарывающий удар в пах второго (рис. 76).

### Атака надавливанием

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 77).

#### 1. ФРОНТАЛЬНОЕ НАДАВЛИВАНИЕ В ГОЛОВУ

Первый по очереди шагает вперед правой и левой ногами, одновременно нанося надавливающий удар по передней части головы противника (рис. 78).

#### 2. УКЛОН ВПРАВО И НАДАВЛИВАНИЕ В ГОЛОВУ ИЛИ ПО ЗАПЯСТЬЮ

Первый по очереди шагает правой и левой ногами вправо-вперед, уклоняется корпусом вправо и одновременно наносит надавливающий удар по голове или запястью второго (рис. 79, 80).

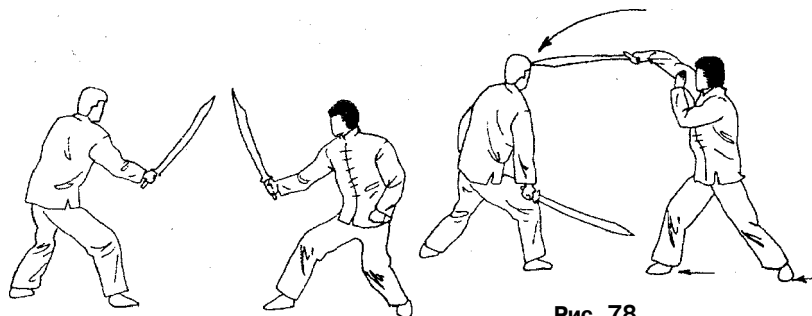


Рис. 77

Рис. 78

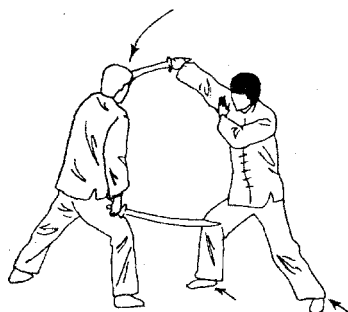


Рис. 79

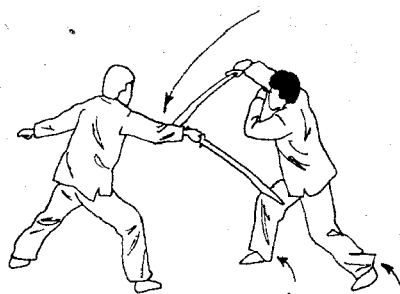


Рис. 80

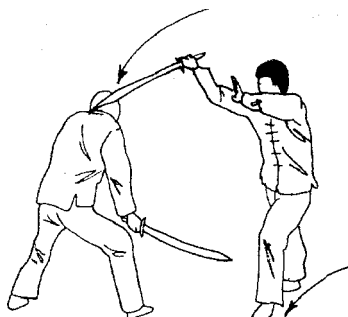


Рис. 81

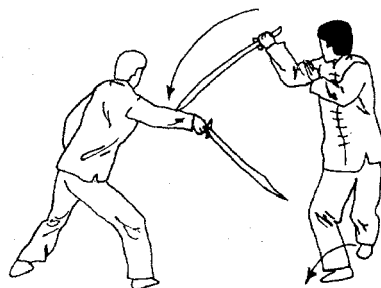


Рис. 82

### 3. УКЛОН ВЛЕВО И НАДАВЛИВАНИЕ ПО ПЛЕЧУ ИЛИ ЗАПЯСТЬЮ

Первый шагает левой (правой) ногой влево-вперед, нанося обратный надавливающий удар по плечевому, локтевому или лучезапястному суставу (рис. 81, 82).

В вышеописанных восьми методах требуется чтобы наступление было быстрым, движение и точка приложения силы — правильными, уклон — ловким, тело и оружие должны быть полностью согласованы, удар непредсказуем, должен вылетать неожиданно. Натренировав эти восемь методов можно применять их то ложно, то реально, усиливая эффективность.

## МЕТОДЫ ЗАЩИТЫ С КОНТРАТАКОЙ

### Укол после защиты от укола

*Позиция готовности:* расставить ноги, согнуть их в коленях и полуприсесть, центр тяжести проецируется между ногами, держащая меч правая рука вытянута над передней ногой, меч наклонен вперед, левая рука естественно выпрямлена сбоку; смотреть вперед (рис. 83).

#### 1. УКОЛ В ГОЛОВУ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ФРОНТАЛЬНОГО УКОЛА

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно наносит прямой укол в лицо первого. Когда второй колет, первый уклоняется вправо, поворачивает корпус влево одновременно затягивая меч в положение перед лицом и блокируя меч второго (рис. 84), и сразу же наносит колющий удар в лицо второго (рис. 85).

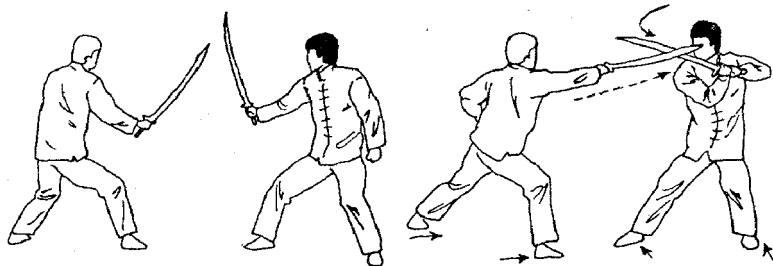


Рис. 83

Рис. 84

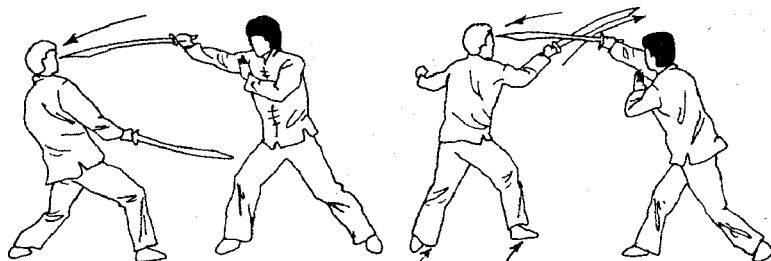


Рис. 85

Рис. 86

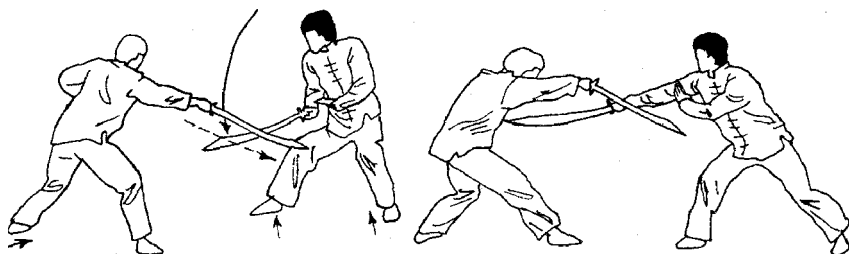


Рис. 87

Рис. 88

## 2. УКОЛ В ГОЛОВУ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ УКОЛА СНАРУЖИ-СВЕРХУ

Второй ногами по очереди шагает влево-вперед, и перевернутой рукой наносит укол мечом в правое ухо первого. Первый поворачивает руку вокруг своей оси наружу, блокируя меч второго, и пользуясь ситуацией сразу же наносит колющий удар в лицо второго (рис. 86).

## 3. УКОЛ В ЖИВОТ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ УКОЛА ВНИЗУ

Второй ногами по очереди шагает вперед, и выполняет укол в пах или ногу первого. Первый уклоняется вправо, сбивая мечом сверху вниз меч второго (рис. 87) и сразу же наносит колющий удар вперед в живот, колено или пах второго (рис. 88).

Рубка после защиты от укола

Позиция готовности: аналогичная (рис. 89).

## 1. РУБКА ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УКОЛА

Второй ногами по очереди шагает вперед, и одновременно наносит укол в верхний уровень первого. Первый тут же отшагивает вправо с уворачиванием корпусом, одновременно, оттягивая меч к груди, блокирует прямой укол второго, и сразу же рубит второго по голове (рис. 90—91).

## 2. РУБКА ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ УКОЛА СНАРУЖИ-СВЕРХУ

Второй ногами по очереди шагает влево-вперед, и перевернутой рукой наносит укол мечом в правое ухо первого. Первый тут же поворачивает корпус вокруг своей оси вправо, блокируя колющий меч второго (рис. 92), и сразу же рубит второго по голове (рис. 93).

## 3. РУБКА ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ УКОЛА ВНИЗУ

Второй ногами по очереди шагает вперед, и одновременно выполняет укол в нижний уровень первого. Первый совершает сверху вниз блокирующую рубку по колющему мечу

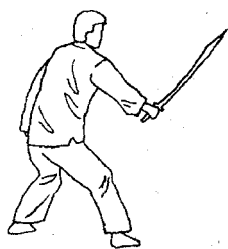


Рис. 89



Рис. 90

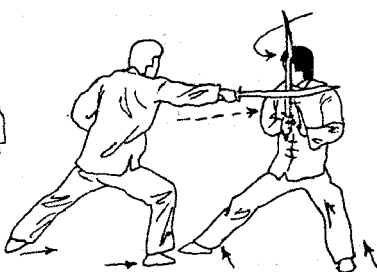


Рис. 91

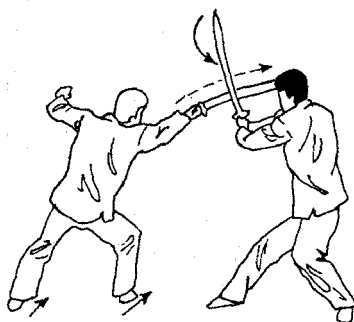


Рис. 92

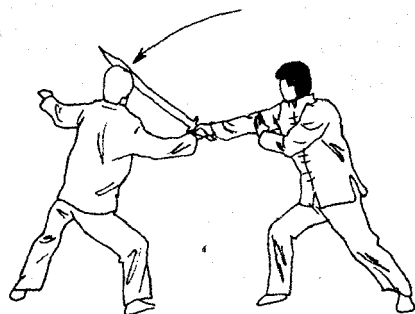


Рис. 93

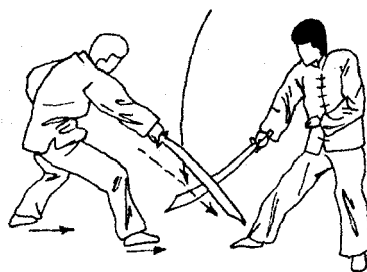


Рис. 94

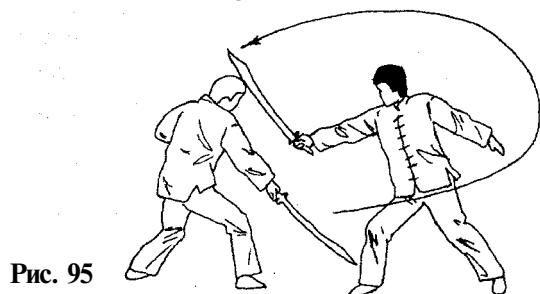


Рис. 95

второго (рис. 94), и сразу же следуя движению ведет меч по вертикальному кругу, нанося рубящий удар по голове или плечу второго (рис. 95).

### Срубание после защиты от укола

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 96).

#### 1. СРУБАНИЕ ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ УКОЛА ВВЕРХУ

Второй ногами по очереди шагает вперед одновременно выполняя укол в лицо первого. Первый немного убирает корпус вниз, уклоняется вправо, одновременно подпирая вверх колющий меч второго (рис. 97), и сразу же, пользуясь ситуацией ведет меч по горизонтальному кругу нанося срубавший удар по голове или шее второго (рис. 98).

### Перешибание после защиты от укола

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 99).

#### ПЕРЕШИБАНИЕ ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УКОЛА

Второй выполняет горизонтальный укол по первому. Первый тут же поднимает меч (рис. 100), немного поворачивается корпусом вправо, одновременно с размаху наносит рубящий удар по мечу второго, вынуждая изменить направление (рис. 101), и пользуясь ситуацией ведет меч по горизонтальному кругу выполняя перешибающий удар по голове, шее или спине второго (рис. 102).

### Вспарывание после защиты от укола

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 103).

#### ВСПАРЫВАНИЕ ЖИВОТА ИЛИ ПРОМЕЖНОСТИ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ УКОЛА ВНИЗУ

Второй ногами по очереди шагает вперед, одновременно выполняя укол в нижнюю часть первого. Первый тут же рубит сверху вниз мечом по колющему мечу второго, вынуж-

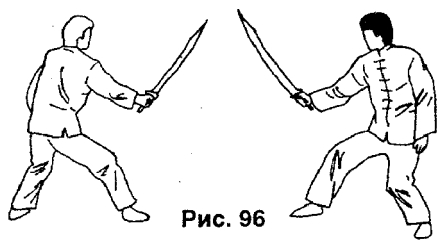


Рис. 96

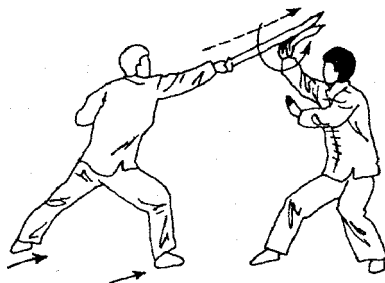


Рис. 97

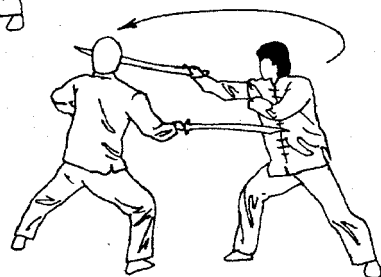


Рис. 98

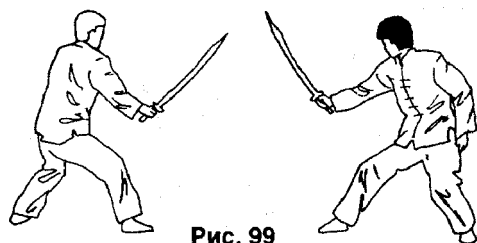


Рис. 99

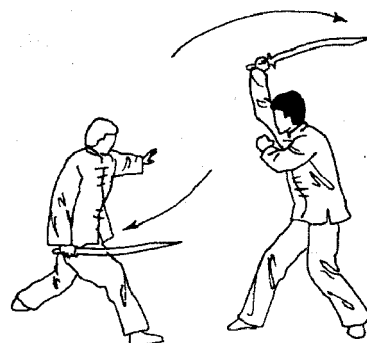


Рис. 100

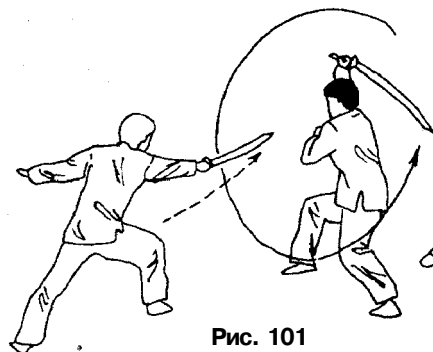


Рис. 101

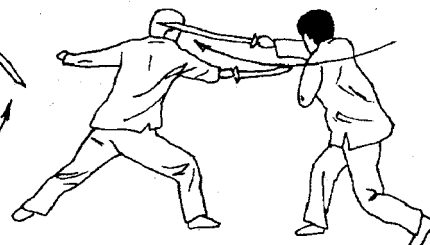


Рис. 102

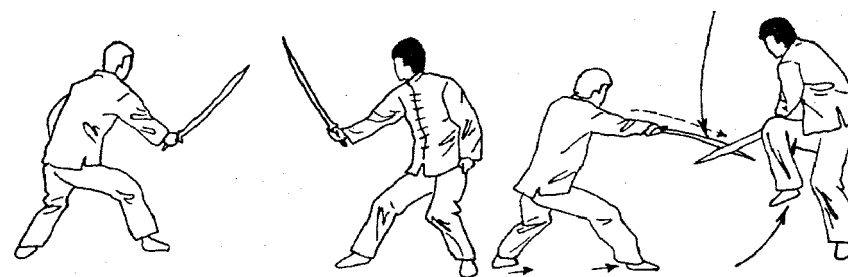


Рис. 103

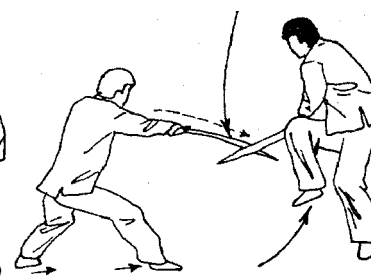


Рис. 104

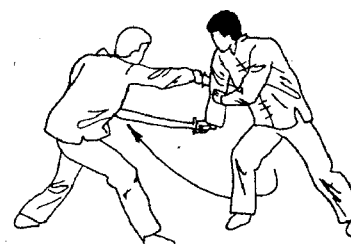


Рис. 105

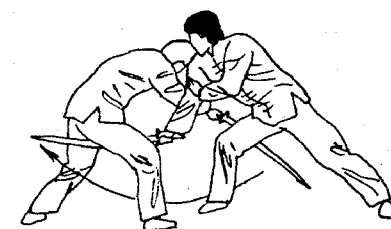


Рис. 106

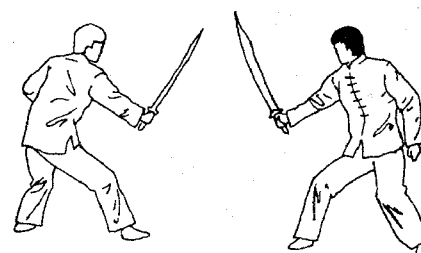


Рис. 107

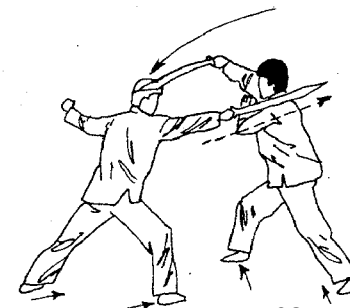


Рис. 108

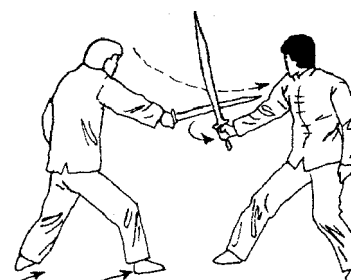


Рис. 109

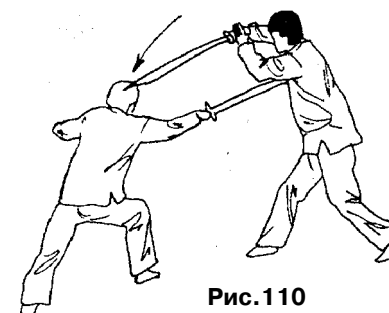


Рис. 110



дая изменить направление (рис. 104), сразу же шагает влево-вперед и выполняет вспарывание по животу (рис. 105) или промежности (рис. 106) второго.

### Надавливание после защиты от укола

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 107).

#### 1. НАДАВЛИВАНИЕ ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ПРЯМОГО УКОЛА

Второй ногами по очереди шагает вперед одновременно нанося колющий удар первому. Первый тут же уклоняется вправо, поворачивает корпус влево и одновременно выполняет надавливание по передней или боковой стороне головы второго (рис. 108).

#### 2. НАДАВЛИВАНИЕ ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО УКОЛА СНАРУЖИ

Второй ногами по очереди шагает влево-вперед, одновременно выполняя колющий удар по первому. Первый тут же блокирует меч наружу (рис. 109), и сразу же выполняет надавливание по голове или плечу второго (рис. 110).

## МЕТОДЫ КОНТРАТАКИ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ РУБКИ

### Рубка после защиты от рубки

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 111).

#### 1. РУБКА ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ФРОНТАЛЬНОЙ РУБКИ

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно наносит рубящий удар по голове или плечу первого. Первый тут же поворачивает корпус вправо, поворачивает руку вокруг своей оси внутрь подпирая вверх и ограждаясь от меча второго (рис. 112), сразу же шагает левой ногой вле-

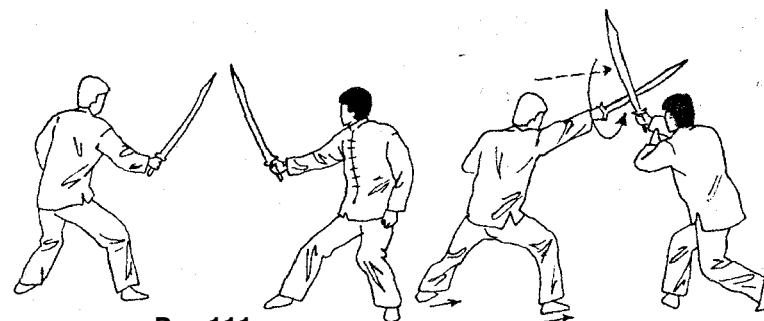


Рис.111

Рис.112

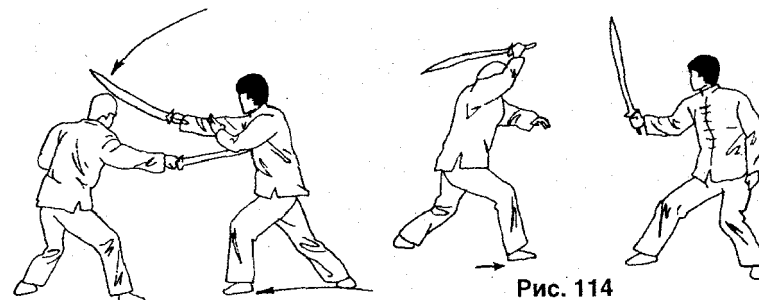


Рис. 113

Рис. 114

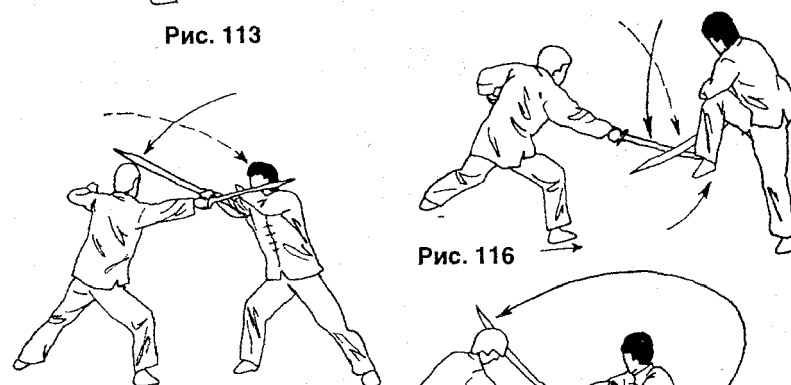


Рис. 115

Рис. 116

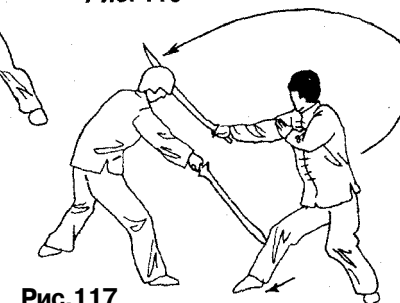


Рис.117

во-вперед и наносит рубящий удар по голове или плечу второго (рис. 113).

## 2. РУБКА ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ФРОНТАЛЬНОЙ РУБКИ

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно поднимает меч, намереваясь нанести фронтальный рубящий удар по первому (рис. 114). Первый тут же делает уклоняющийся шаг вправо, уворачивается корпусом и одновременно наносит рубящий удар по голове или плечу второго (рис. 115).

## 3. РУБКА ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ РУБКИ ПО НОГЕ

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно наносит диагональный рубящий удар по ноге первого. Первый тут же поднимает переднюю ногу убирая ее из-под удара, одновременно сверху вниз выполняя рубящее подвешивание меча второго (рис. 116), пользуясь ситуацией поднимает меч и наносит рубящий удар по вертикальному кругу в голову или плечо второго (рис. 117).

Срубание после защиты от рубки

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 118).

## СРУБАНИЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ФРОНТАЛЬНОЙ РУБКИ

Второй выполняет фронтальный рубящий удар по первому. Первый тут же шагает правой ногой влево-вперед, убирает корпус вниз уклоняясь от меча второго, и одновременно наносит срубающий удар по ноге или колену второго (рис. 119).

Перешибание после защиты от рубки

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 120).

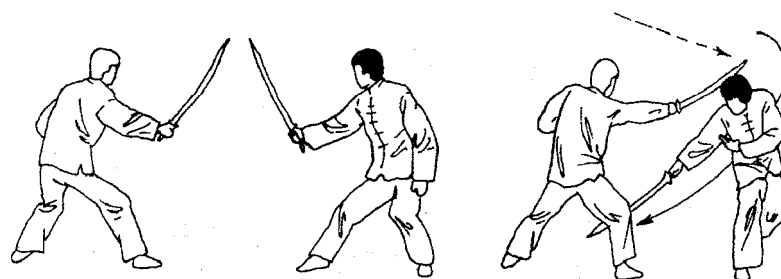


Рис.118

Рис.119

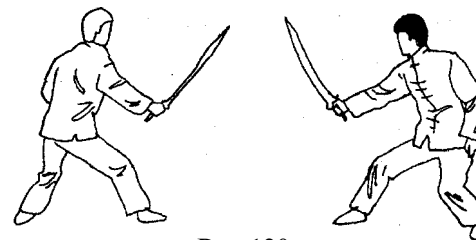


Рис.120

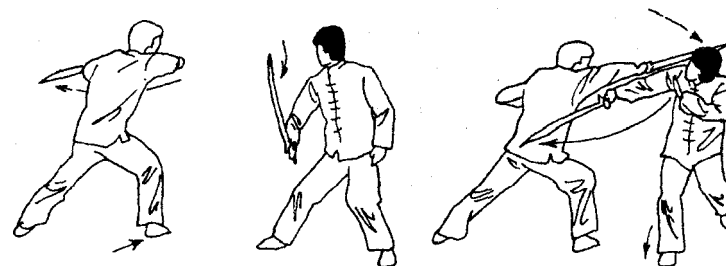


Рис. 121

Рис. 122

### ПЕРЕШИБАНИЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ РУБКИ С ВНЕШНЕЙ СТОРОНЫ

Второй шагает передней ногой и одновременно наносит боковой рубящий удар по первому. Первый тут же уклоняется влево, избегая меча второго, и одновременно выполняет перешибающий удар по голове, ребрам или ноге второго (рис. 121, 122).

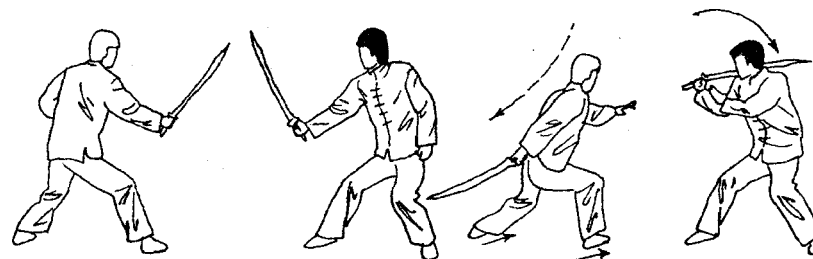


Рис. 123

Рис. 124

### МЕТОДЫ КОНТРАТАКИ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ СРУБАНИЯ

#### Рубка после защиты от срубания

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 123).

#### 1. РУБКА ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ СРУБАНИЯ ПО НОГЕ

Второй по очереди ногами шагает влево-вперед и одновременно наносит срубаящий удар по ноге первого. Первый тут же поднимает переднюю ногу, избегая удара, и сразу же пользуясь ситуацией поднимает меч и наносит рубящий удар по голове или плечу второго (рис. 124, 125).

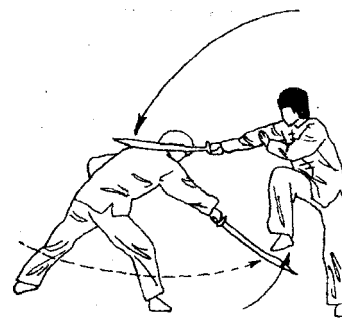


Рис. 125

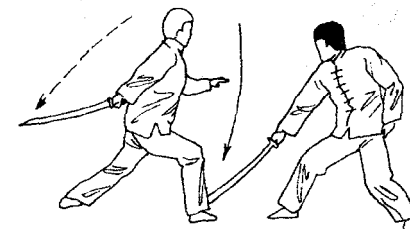


Рис. 126

#### 2. РУБКА ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО СРУБАНИЯ

Второй по очереди ногами шагает вперед и одновременно наносит горизонтальный срубаящий удар по первому. Первый тут же ведя меч снизу вверх преграждает-пресекает меч второго (рис. 126, 127), и сразу проведя меч по вертикальному кругу наносит рубящий удар по голове или шее второго (рис. 128).

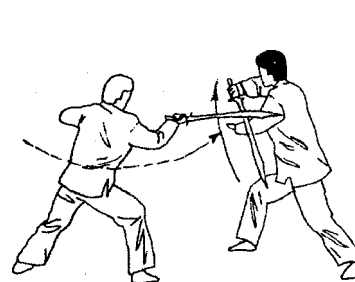


Рис. 127

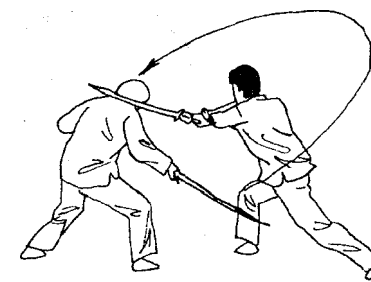


Рис. 128

#### Срубание после защиты от срубания

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 129).

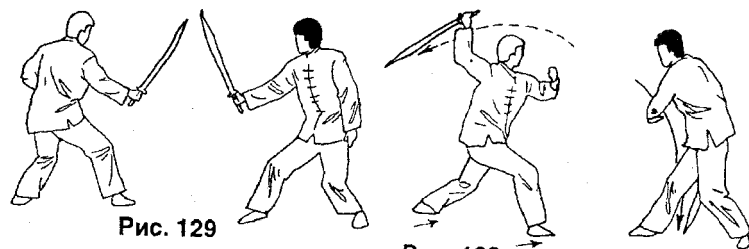


Рис. 129

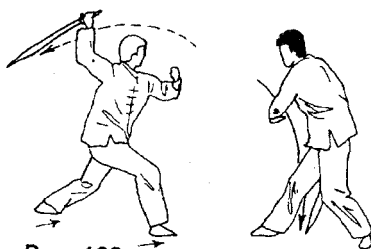


Рис. 130

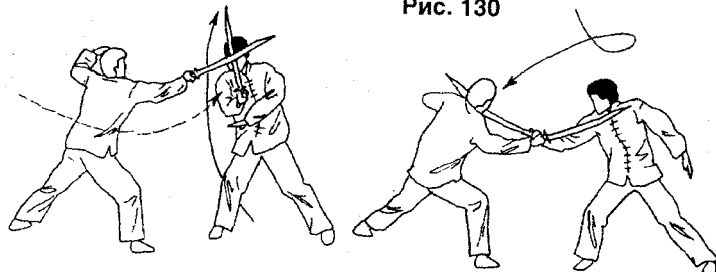


Рис. 131

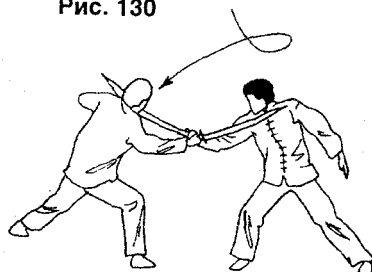


Рис. 132

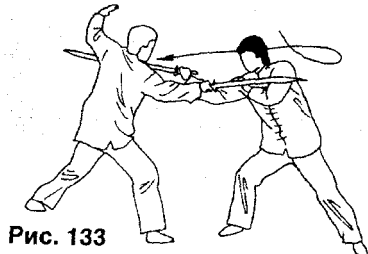


Рис. 133

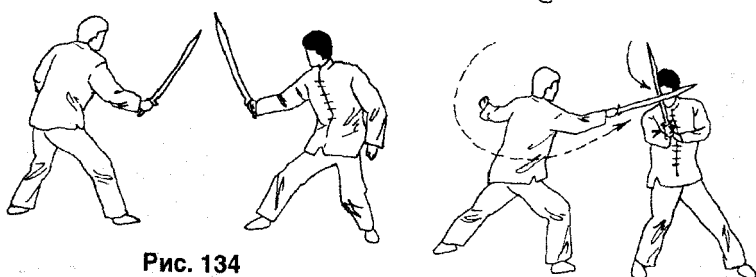


Рис. 134

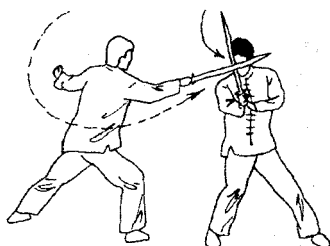


Рис. 135

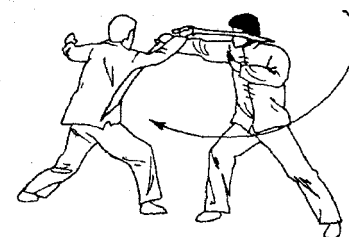


Рис. 136

### СРУБАНИЕ ПО ГОЛОВЕ ИЛИ РЕБРАМ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ВЕРХНЕГО СРУБАНИЯ

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно наносит срубающий удар по первому. Первый тут же выполняет мечом приподнимание снизу вверх, соударяясь мечом с мечом второго и преграждая тому путь, и сразу же пользуясь ситуацией проведя меч по горизонтальному кругу выполняет срубающий удар по голове или ребрам второго (рис. 130-133).

Приподнимание после защиты от срубания

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 134).

### ПРИПОДНИМАНИЕ В ПРОМЕЖНОСТЬ ИЛИ ПО РЕБРАМ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ВЕРХНЕГО СРУБАНИЯ

Второй ногами по очереди шагает вперед, одновременно нанося верхний срубающий удар по первому. Первый тут же поворачивает корпус влево, выполняя мечом поперечное блокирование, и отбив меч второго сразу же пользуясь ситуацией наносит приподнимающий удар по ребрам или промежности второго (рис. 135, 136).

Надавливание после защиты от срубания

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 137).

### 1. НАДАВЛИВАНИЕ ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ВЕРХНЕГО СРУБАНИЯ

Второй ногами по очереди шагает вперед, одновременно нанося срубающий удар по первому. Первый тут же поворачивает корпус влево, при этом мечом с силой выполняя поперечное блокирование срубающего меча второго, и сразу же пользуясь ситуацией наносит надавливающий удар по лицу или плечевому суставу второго (рис. 138—140).

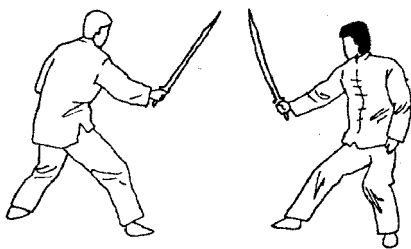


Рис. 137

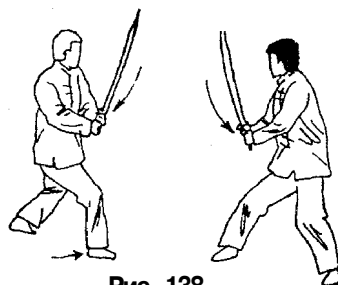


Рис. 138

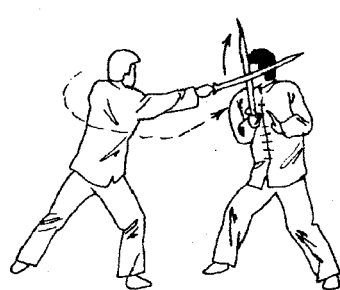


Рис. 139

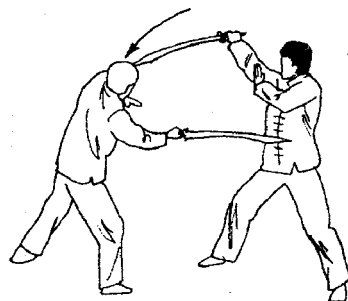


Рис. 140

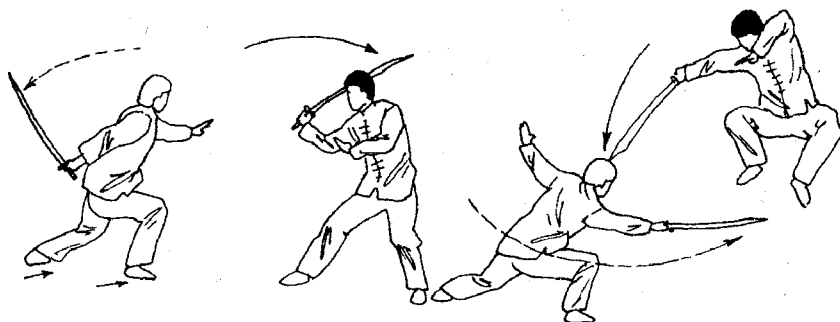


Рис. 141

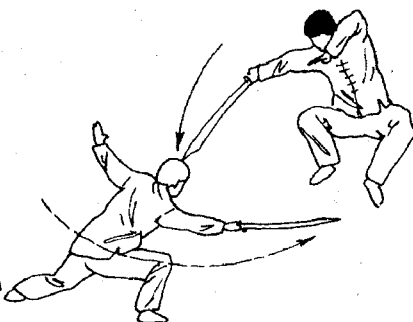


Рис. 142

## 2. НАДАВЛИВАНИЕ ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ НИЖНЕГО СРУБАНИЯ

Второй ногами по очереди шагает вперед и поднимает меч вверх намереваясь нанести срубающий удар по первому. Первый оттягивает меч назад, приготовившись выполнить надавливание (рис. 141). Второй наносит срубающий удар по ногам первого, первый быстро подпрыгивает, одновременно нанося надавливающий удар по голове второго (рис. 142).

## МЕТОДЫ КОНТРАТАКИ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ПЕРЕШИБАНИЯ

### Укол после защиты от перешибания

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 143).

### УКОЛ В ЖИВОТ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ПЕРЕШИБАНИЯ ПО РЕБРАМ

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно пользуясь ситуацией наносит перешибающий удар по первому. Первый тут же шагает задней ногой влево-вперед, поворачивает корпус вправо, мечом сверху вниз блокирует перешибающий меч второго, и сразу же пользуясь ситуацией выполняет укол в живот первого (рис. 144—146).

### Рубка после защиты от перешибания

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 147).

### РУБКА ПО ГОЛОВЕ ИЛИ СПИНЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ПЕРЕШИБАНИЯ ПО НОГЕ

Второй ногами по очереди шагает вперед, одновременно выполняя перешибающий удар по ноге первого. Первый тут же поднимает переднюю ногу, избегая удара, пользуясь ситуацией подает корпус вперед и проведя меч по вертикальному кругу наносит рубящий удар по голове или спине второго (рис. 148, 149).

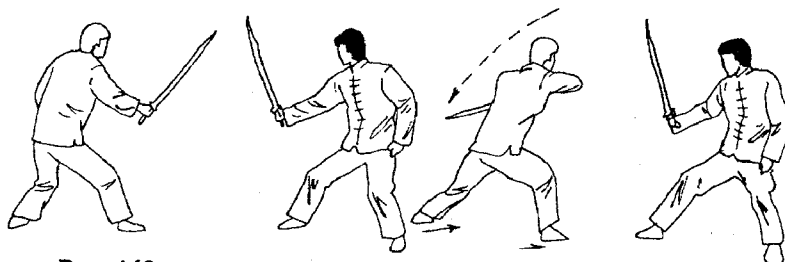


Рис. 143

Рис. 144

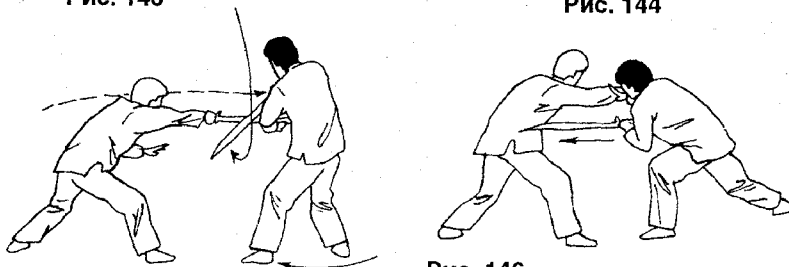


Рис. 145

Рис. 146



Рис. 147

Рис. 148

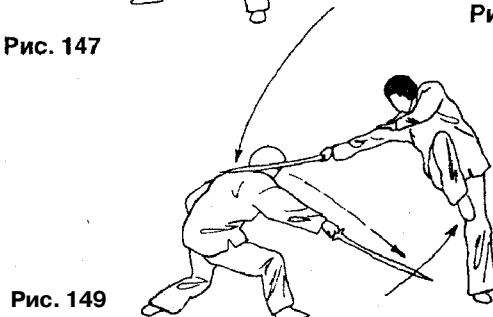


Рис. 149

Перешибание после защиты  
от перешибания

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 150).

#### ПЕРЕШИБАНИЕ ПО ГОЛОВЕ ИЛИ СПИНЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ПЕРЕШИБАНИЯ ПО ГОЛОВЕ

Второй по очереди шагает вперед, одновременно пользуясь ситуацией наносит перешибающий удар по голове первого. Первый тут же бьет мечом снизу вправо-вверх блокируя меч второго, сразу шагает задней ногой влево-вперед, пользуясь ситуацией проводит меч по горизонтальному кругу и наносит перешибающий удар по голове или спине второго (рис. 151—153).

Приподнимание после защиты  
от перешибания

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 154).

#### ПРИПОДНИМАНИЕ ПО ЖИВОТУ ИЛИ ПРОМЕЖНОСТИ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ПЕРЕШИБАНИЯ ПО ГОЛОВЕ

Второй ногами по очереди шагает вперед, одновременно пользуясь ситуацией наносит перешибающий удар по голове первого. Первый тут же шагает задней ногой влево-вперед, поворачивает корпус вправо, одновременно выполняя мечом поперечное блокирование меча второго, и сразу же пользуясь ситуацией наносит приподнимающий удар по животу или промежности второго (рис. 155—157).

Надавливание после защиты  
от перешибания

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 158).

#### 1. НАДАВЛИВАНИЕ ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ГОРИЗОНТАЛЬНОГО ПЕРЕШИБАНИЯ

Второй ногами по очереди шагает вперед, одновременно пользуясь ситуацией наносит горизонтальный перешибающий удар по первому. Первый тут же поворачивает корпус вправо, мечом выполняет поперечное блокирование меча второго, левой кистью упирается в правое запястье, сопро-

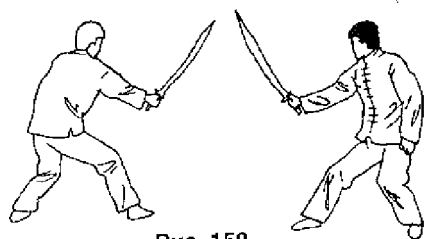


Рис. 150

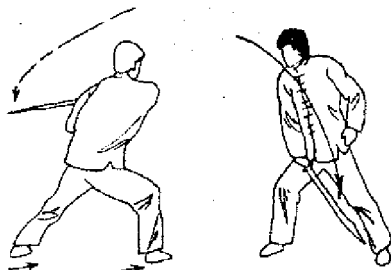


Рис. 151

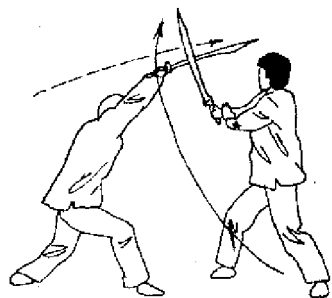


Рис. 152

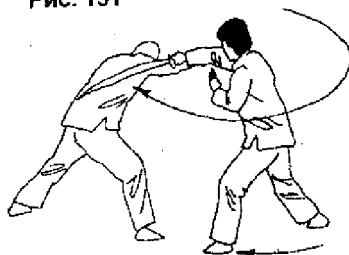


Рис. 153

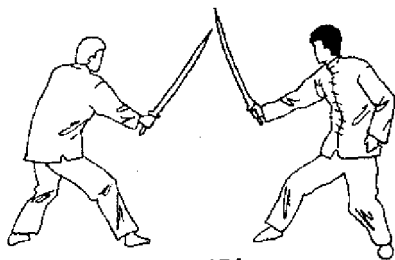


Рис. 154

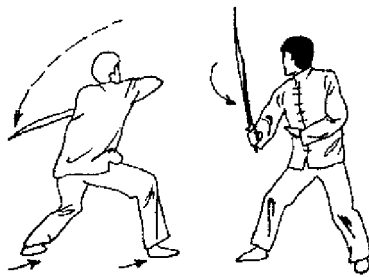


Рис. 155

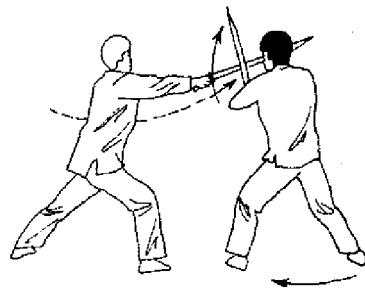


Рис. 156

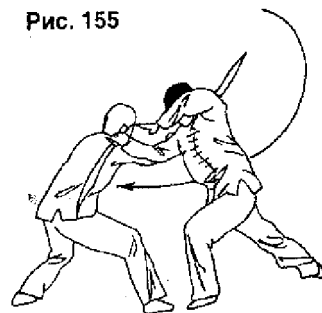


Рис. 157

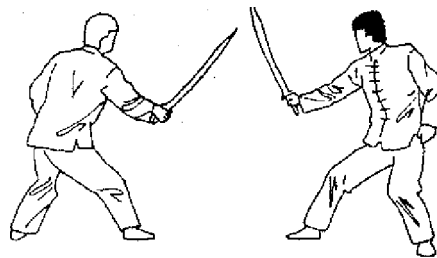


Рис. 158

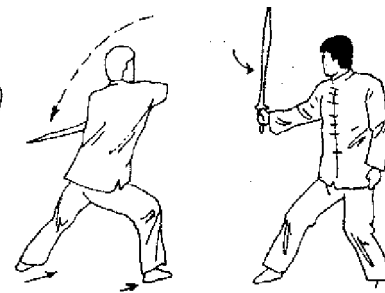


Рис. 159

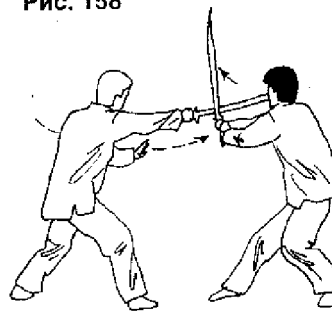


Рис. 160

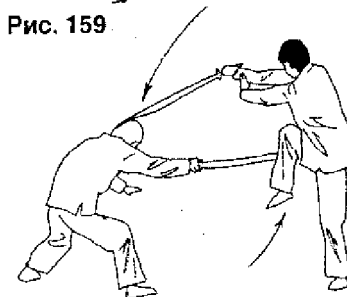


Рис. 161

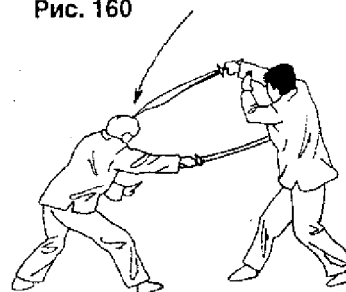


Рис. 162

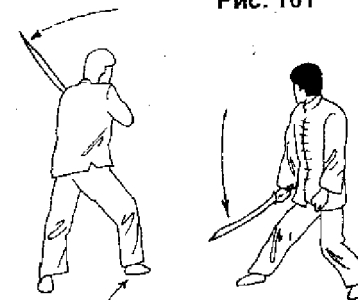


Рис. 163

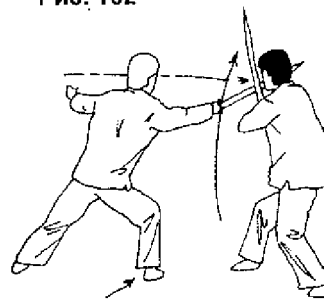


Рис. 164

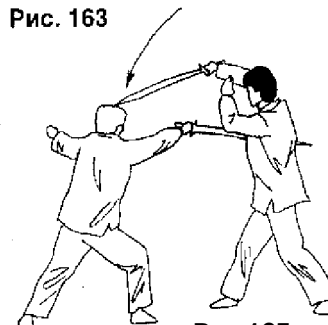


Рис. 165

тивляясь силе удара, и сразу же подняв колено ради увеличения силы наносит надавливающий удар по голове второго, либо просто наносит надавливающий удар по голове второго (рис. 159—162) без поднятия колена.

## 2. НАДАВЛИВАНИЕ ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ПЕРЕШИБАНИЯ СНАРУЖИ-СВЕРХУ

Второй ногами по очереди шагает влево-вперед и одновременно снаружи-сверху наносит перешибающий удар по первому. Первый тут же поворачивается корпусом вправо, мечом выполняет поперечное блокирование меча второго, левой кистью упирается в правое запястье, сопротивляясь силе удара, и сразу же пользуясь ситуацией наносит надавливающий удар по голове второго (рис. 163—165).

## МЕТОДЫ КОНТРАТАКИ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ПРИПОДНИМАНИЯ

### Укол после защиты от приподнимания

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 166).

#### 1. УКОЛ В ЖИВОТ ИЛИ ПАХ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ОБРАТНОГО ПРИПОДНИМАНИЯ

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно наносит обратный приподнимающий удар по первому. Первый тут же поворачивается корпусом вправо, затягивая меч вниз и нанося преграждающий удар по мечу второго, и сразу же пользуясь ситуацией проводит укол в живот или пах второго (рис. 167—169).

#### 2. УКОЛ В ЖИВОТ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ПРЯМОГО ПРИПОДНИМАНИЯ

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно наносит прямой приподнимающий удар по первому. Первый тут же поворачивается влево, мечом наносит срубающий удар в сторону-вниз, блокируя меч второго, левой кистью упирается в правое запястье увеличивая силу сопротивления, и сразу же пользуясь ситуацией выполняет укол в живот второго (рис. 170-172).

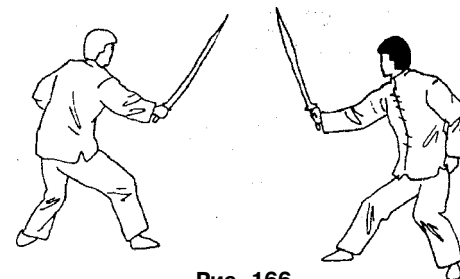


Рис. 166

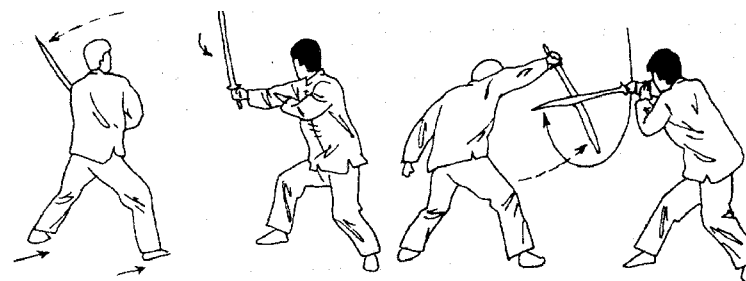


Рис. 167

Рис. 168

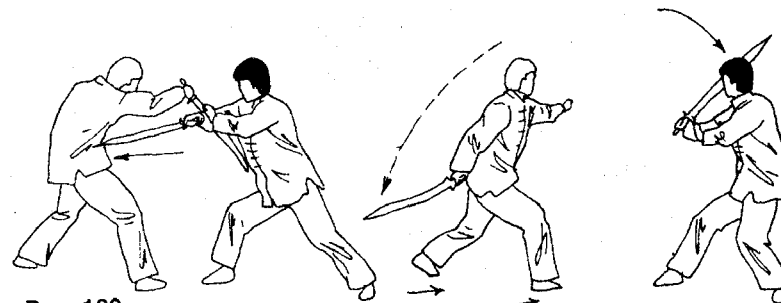


Рис. 169

Рис. 170

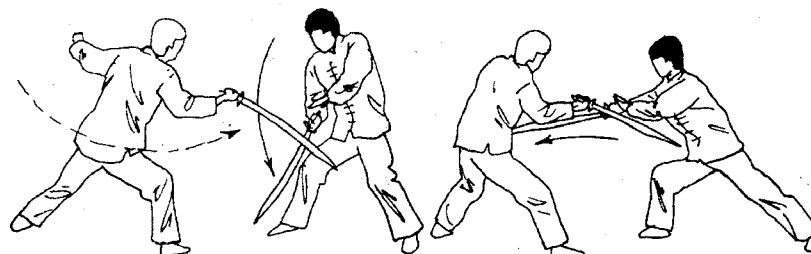


Рис. 171

Рис. 172



Рубка после защиты от приподнимания

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 173).

#### **РУБКА ПО СПИНЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ОБРАТНОГО ПРИПОДНИМАНИЯ В ПРОМЕЖНОСТЬ**

Второй шагает передней ногой вперед, задней ногой делает заднескрестный шаг, и одновременно выполняет обратное приподнимание в промежуток первого. Первый тут же шагает задней ногой вперед образуя баньмабу, одновременно мечом давит сверху вниз, преграждая меч второго, левой кистью упирается в правое запястье увеличивая силу сопротивления, и сразу же проведя меч по вертикальному кругу наносит рубящий удар по спине второго (рис. 174—176).

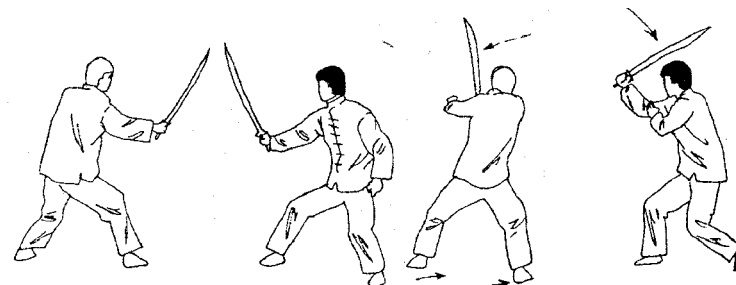


Рис. 173

Рис. 174

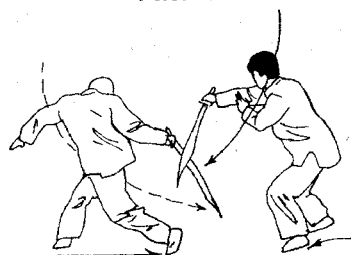


Рис. 175

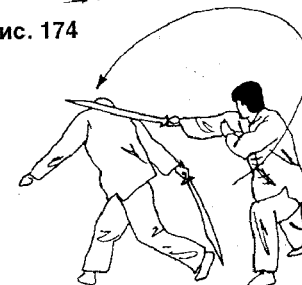


Рис. 176

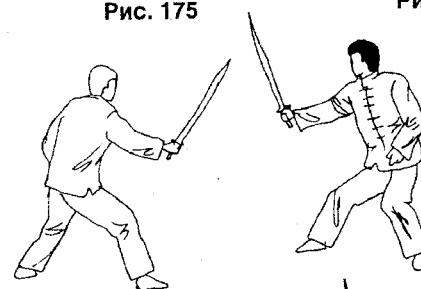


Рис. 177

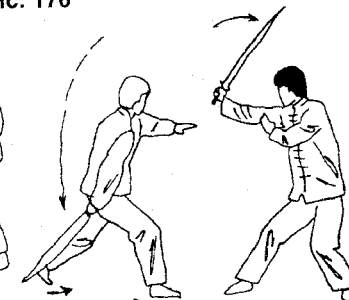


Рис. 178

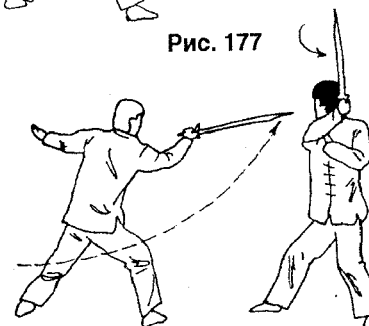


Рис. 179

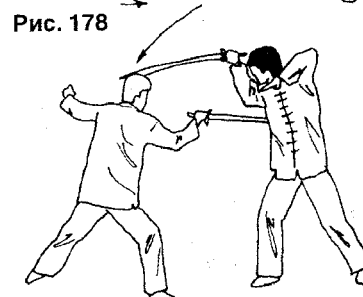


Рис. 180

Надавливание после защиты от приподнимания

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 177).

#### **ОБРАТНОЕ НАДАВЛИВАНИЕ В ГОЛОВУ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ПРЯМОГО ПРИПОДНИМАНИЯ ПО РУКЕ**

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно наносит прямой приподнимающий удар по руке первого. Первый тут же поднимает руку и собирает назад корпус, пропуская удар мимо, и сразу же пользуясь ситуацией наносит обратный надавливающий удар по голове второго (рис. 178—180).

#### **МЕТОДЫ КОНТРАТАКИ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ВЫШИВАНИЯ**

Укол после защиты от вышибания

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 181).

#### **УКОЛ В ЖИВОТ ИЛИ ПАХ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ВЫШИВАНИЯ ПО ЗАПЯСТЬЮ**

Второй ногами по очереди шагает влево-вперед и одновременно наносит вышибающий удар по запястью первого.

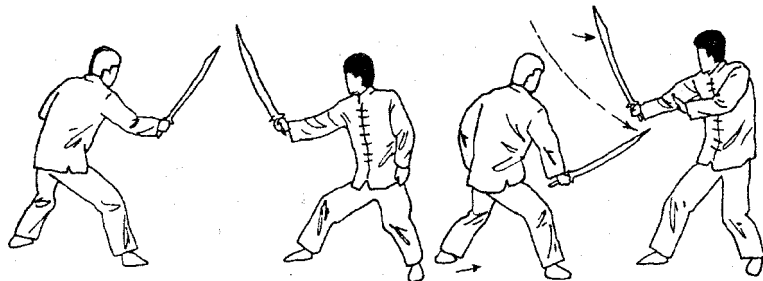


Рис. 181

Рис. 182

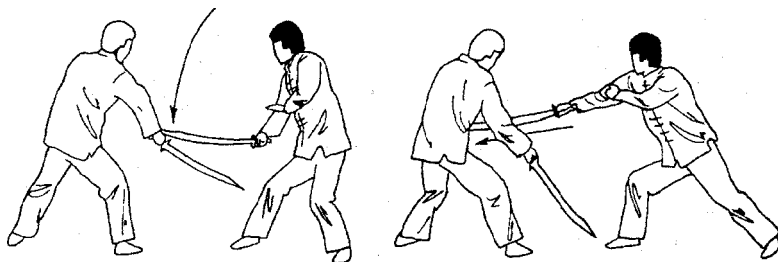


Рис. 183

Рис. 184

Первый тут же оттягивает переднюю руку назад, одновременно нанося мечом удар сверху вниз по мечу второго, и сразу же пользуясь ситуацией колет второго в живот или пах (рис. 182-184).

**Рубка после защиты от вышибания**

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 185).

**РУБКА ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ВЫШИБАЮЩЕГО УДАРА В ПРОМЕЖНОСТЬ**

Второй по очереди шагает вперед и одновременно наносит вышибающий удар в промежность первого. Первый тут же убирает назад корпус, одновременно отшагивая задней ногой назад-в-сторону и поворачивая корпус влево, и сразу же пользуясь ситуацией наносит рубящий удар по голове или шее второго (рис. 186—187).

**Приподнимание после защиты от вышибания**

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 188).

**ПРИПОДНИМАЮЩИЙ УДАР В ПРОМЕЖНОСТЬ ИЛИ ПО НОГЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ВЫШИБАНИЯ ВВЕРХУ**

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно наносит по первому вышибающий удар на верхнем уровне. Первый тут же отклоняет корпус назад и слегка поворачивается влево, избегая удара второго, и сразу же наносит приподнимающий удар в промежность или по ноге второго (рис. 189-191).

## МЕТОДЫ КОНТРАТАКИ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ВСПАРЫВАНИЯ

**Перешивание после защиты от вспарывания**

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 192)

**ПЕРЕШИВАНИЕ ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ФРОНТАЛЬНОГО ВСПАРЫВАНИЯ**

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно наносит вспарывающий удар по первому. Первый тут же поднимает переднюю ногу в сторону, поворачивает корпус влево и наклоняется вперед, одновременно нанося мечом удар сверху вниз по мечу второго, и сразу же пользуясь ситуацией ставит ногу на землю впереди одновременно с нанесением перешивающего удара по голове или шее второго (рис. 193-195).

**Вспарывание после защиты от вспарывания**

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 196).

**1. ВСПАРЫВАНИЕ В ГОРЛО ИЛИ ПРОМЕЖНОСТЬ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ВСПАРЫВАНИЯ ВВЕРХУ**

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно наносит вспарывающий удар по верхнему уровню первого

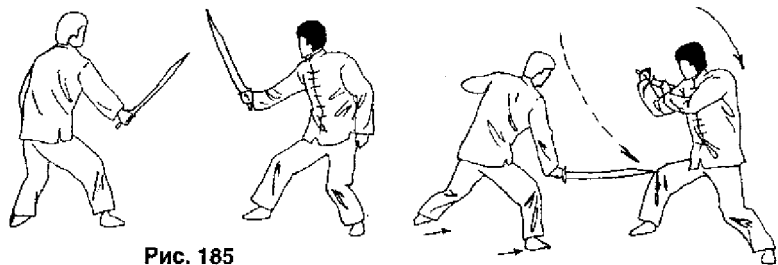


Рис. 185

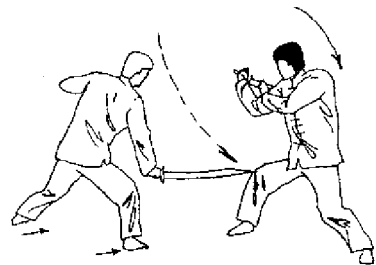


Рис. 186



Рис. 187

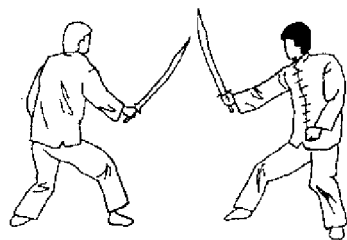


Рис. 188

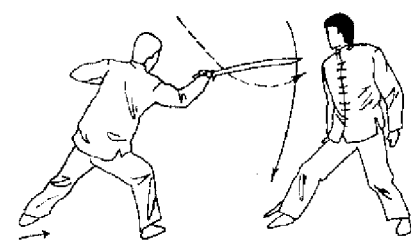


Рис. 189

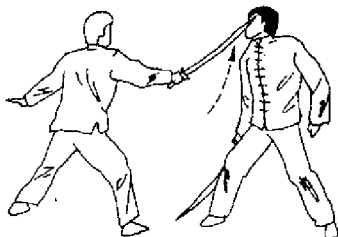


Рис. 190

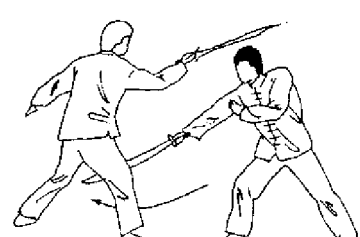


Рис. 191

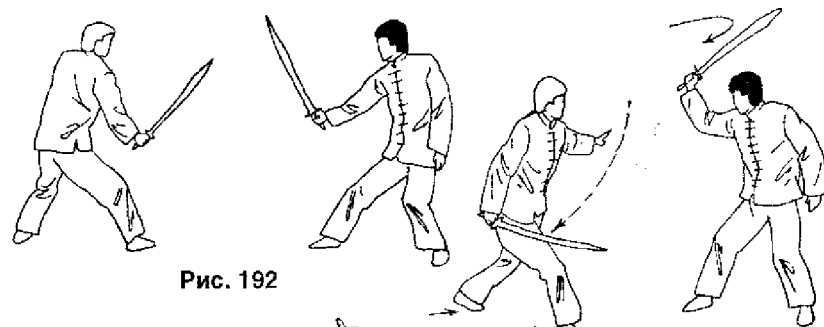


Рис. 192

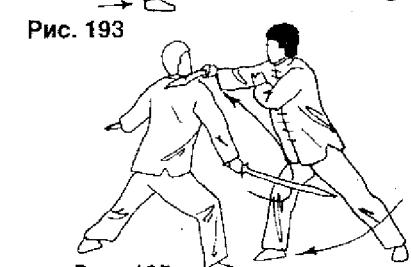


Рис. 193

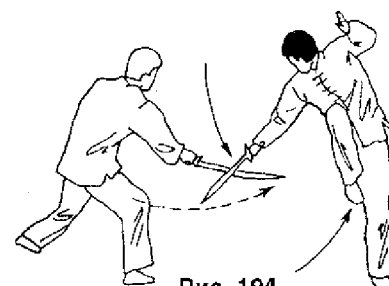


Рис. 194

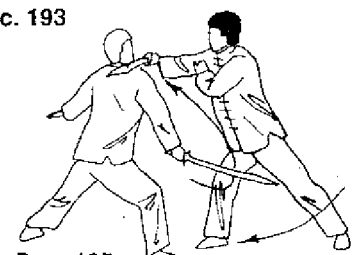


Рис. 195

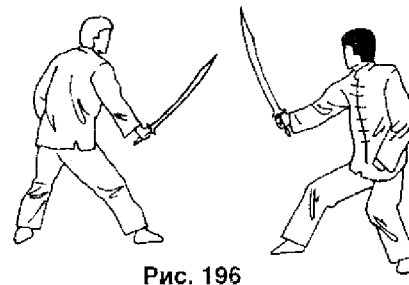


Рис. 196

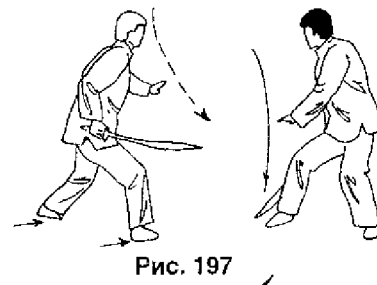


Рис. 197

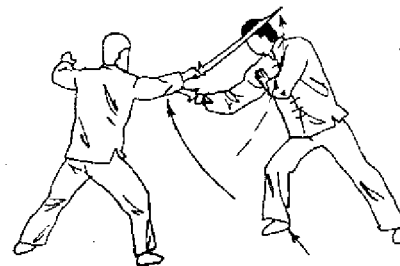


Рис. 198

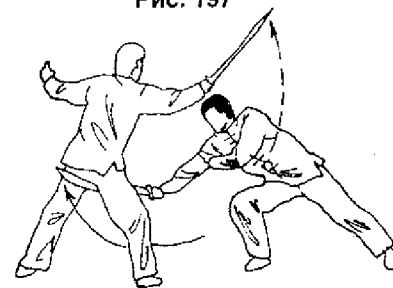


Рис. 199

го. Первый тут же перешагивает передней ногой вправо, поворачивает корпус вокруг своей оси влево пропуская меч второго мимо, и сразу же пользуясь ситуацией наносит вспарывающий удар в горло или промежность второго (рис. 197—199).

## **2. ВСПАРЫВАНИЕ В ПРОМЕЖНОСТЬ ИЛИ ЖИВОТ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ВСПАРЫВАНИЯ В ЖИВОТ**

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно наносит вспарывающий удар в живот первого. Первый тут же собирает корпус назад, нанося мечом сверху вниз удар по мечу второго и прижимая его к земле, и сразу же пользуясь ситуацией шагает передней ногой вперед с одновременным нанесением вспарывающего удара в промежность или живот второго (рис. 200—202).

## **МЕТОДЫ КОНТРАТАКИ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ НАДАВЛИВАНИЯ**

### **Срубание после защиты от надавливания**

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 203).

### **СРУБАНИЕ ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ФРОНТАЛЬНОГО НАДАВЛИВАНИЯ ПО ГОЛОВЕ**

Второй ногами по очереди шагает вперед и одновременно наносит надавливающий удар по голове первого. Первый тут же поворачивается корпусом вправо, подпирает мечом вверх над головой блокируя меч второго, сразу же поворачивает корпус вокруг своей оси влево и проведя меч по горизонтальному кругу наносит им срубающий удар по голове или шее второго (рис. 204, 205).

### **Надавливание после защиты от надавливания**

*Позиция готовности:* аналогичная (рис. 206).

### **1. НАДАВЛИВАНИЕ ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ НАДАВЛИВАНИЯ ПО РУКЕ СНАРУЖИ**

Второй ногами по очереди шагает влево-вперед и одновременно наносит надавливающий удар по внешней сторо-

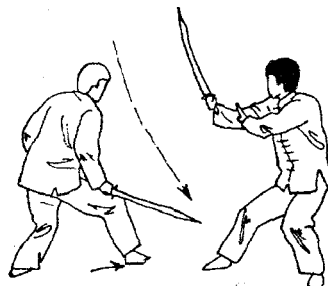


Рис. 200

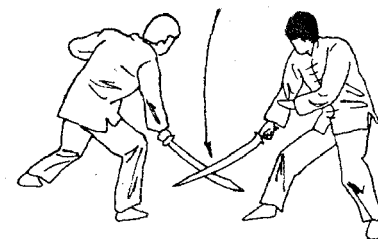


Рис. 201

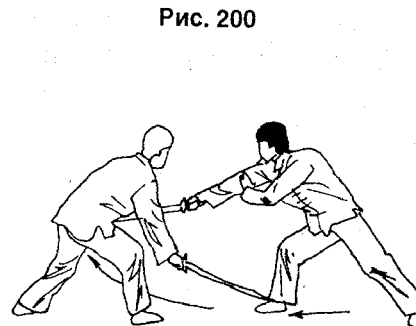


Рис. 202

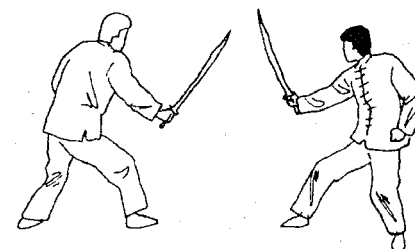


Рис. 203

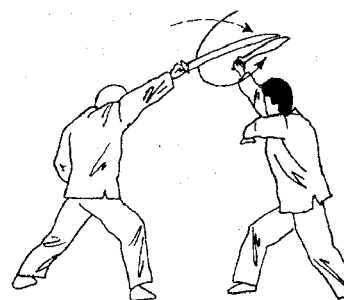


Рис. 204

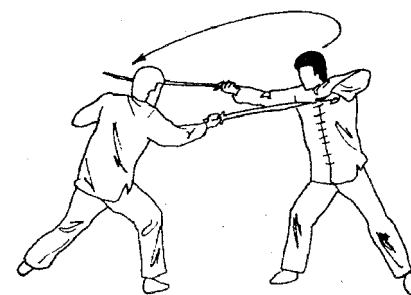


Рис. 205

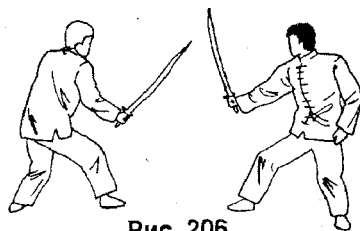


Рис. 206

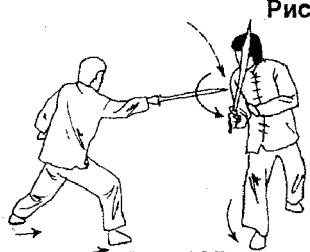


Рис. 207

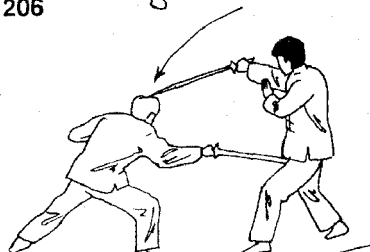


Рис. 208

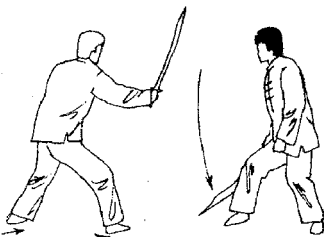


Рис. 209

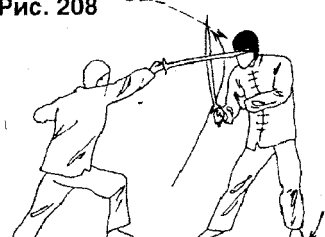


Рис. 210

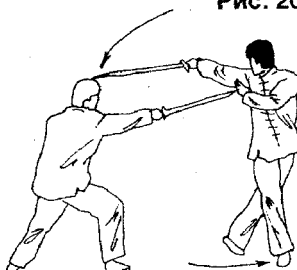


Рис. 211

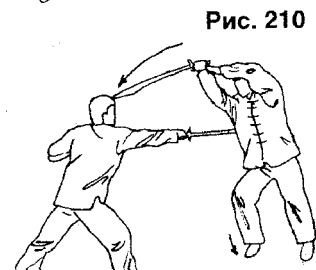


Рис. 212

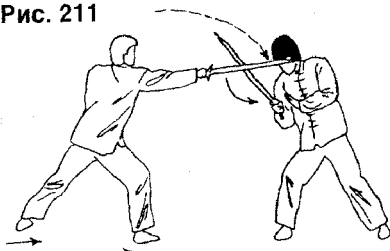


Рис. 213

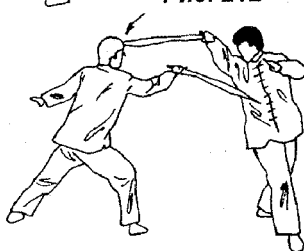


Рис. 214

не руки первого. Первый тут же перешагивает передней ногой влево, одновременно оттягивает переднюю руку к груди и размещает корпус боком ко второму, пропуская удар мимо, и сразу же пользуясь ситуацией шагает задней ногой влево-вперед нанося при этом надавливающий удар по голове или плечу второго (рис. 207, 208).

## 2. УКЛОН ВЛЕВО С НАДАВЛИВАНИЕМ ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ ФРОНТАЛЬНОГО НАДАВЛИВАНИЯ

Второй ногами по очереди шагает вперед, одновременно нанося фронтальный надавливающий удар по первому. Первый тут же шагает задней ногой влево-вперед, собирает корпус и поворачивается влево, одновременно мечом снизу вверх выполняя наружное подвешивание и пропуская удар второго мимо, и сразу же выполняет правой ногой переднескрестный шаг назад с одновременным нанесением надавливающего удара по лицу второго. Либо перешагивает правой ногой влево и одновременно держа меч двумя руками наносит обратный надавливающий удар по голове или плечу второго (рис. 209-212).

## 3. УКЛОН ВПРАВО С НАДАВЛИВАНИЕМ ПО ГОЛОВЕ ПОСЛЕ ЗАЩИТЫ ОТ НАДАВЛИВАНИЯ СПРАВА

Второй ногами по очереди шагает вправо-вперед и одновременно наносит надавливающий удар по правой стороне первого. Первый тут же поворачивает корпус влево, мечом блокируя меч второго, и сразу же отшагивает левой ногой вправо-назад, поворачивает корпус вокруг своей оси влево и пользуясь ситуацией наносит надавливающий удар по голове или плечу второго (рис. 213, 214).

В вышеописанных методах защиты с контратакой требуется чтобы движения были живыми, реагирования — ловкими, методы и точки приложения силы — точными, перемещения и смены сторон — быстрыми, оружие и движение — полностью согласованными, в защитных ударах должна быть сила, уворачиваться надо ловко. Натренировав эти методы, их можно по-разному комбинировать применять в схватках, достигая отличных результатов.

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ АВТОРОВ....."	3
Глава 1. История пигуацюань, его предания и знаменитейшие личности.....	4
Глава 2. Характер и технические особенности пигуацюань.....	27
Глава 3. Базовые методы тренировки.....	34
Глава 4. Иллюстрированное разъяснение таолу пигуацюань.....	64
Войти во врата пигуа.....	64
Медленный комплекс.....	92
Кулак сине-зеленого дракона.....	145
Подвешенный кулак.....	173
Глава 5. Методы пигуацюань для реального боя.....	191
Глава 6. Пигуа дао — техника работы мечом.....	213
Глава 7. Дуанбинь — парный бой на мечях.....	256

