

Физкультура
для здоровья



А. А. Маслов
А. М. Подцеколкин
**УРОКИ КИТАЙСКОЙ
ГИМНАСТИКИ**
вып. 3

**ФИЗКУЛЬТУРА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

В серии «Физкультура для
здоровья» издательство «Со-
ветский спорт» в текущем году
выпускает следующие бро-
шюры:

М. М. Богачкина «Уроки ки-
тайской гимнастики» (вып. 1)
К. М. Барский «Уроки ки-
тайской гимнастики» (вып. 2)

О. А. Иванова «Комплекс
гимнастик»
В. Р. Николаев, А. Ф. Смир-
нов. «Бодрость на весь день»

**УРОКИ КИТАЙСКОЙ
ГИМНАСТИКИ**

**ФИЗКУЛЬТУРА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**

А. А. Маслов

А. М. Подцекопдин

УРОКИ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ

вып. 3

Москва
«Советский спорт»
1990

ББК 75.6
М31

Книга скачана с сайта: wholesport.ru

Маслов А. А., Подщеколдин А. М.
М31 Уроки китайской гимнастики (выпуск 3). — М.: Советский спорт, 1990. — 94 с.: ил. — (Физкультура для здоровья).

ISBN 5—85009—051—7

В этом выпуске брошюры изложены основные принципы одной из самых распространенных разновидностей китайской гимнастики ушу — тайцзицюань. Читатель узнает об истории ее возникновения, оздоровительно-профилактическом эффекте. Подробно изложена методика ее изучения, приведен комплекс упражнений.
Для массового читателя.

М $\frac{4201000000-1044}{099(02)-90}$ 146—90

ББК 75.6

ISBN 5—85009—051—7

© Маслов А. А., Подщеколдин А. М., 1990

© Издательство «Советский спорт», 1990,
оформление

ЛЕГЕНДАРНАЯ РЕАЛЬНОСТЬ ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Тайцзицюань — удивительное явление китайской духовной культуры, сочетающее эффективную систему оздоровления и глубокое учение о самых сокровенных сторонах человеческой души. Это направление ушу, возможно, наиболее полно воплотившее в себе всю мощь и сложность китайских боевых искусств, оставило немало трактатов и... массу неясностей. Кто-то заявляет, что тайцзицюань возник во II тысячелетии до н. э.; кто-то считает его боевой системой, переродившейся в безобидную гимнастику; есть и такие, кто уверяет, что движения комплексов несут в себе тайную информацию исчезнувших цивилизаций... Дальнейшая добросовестная работа над источниками даст ответы на многие вопросы, развеет над «внутренними» стилями покров неразгаданной тайны. Сегодня тайцзицюань любим миллионами людей. Лишь в последнее время началось его действительно научное исследование, и древняя система стряхивает с себя шелуху выдумок,

непрофессиональных трактовок, как и многие стили ушу.

Так что же такое тайцзицюань? Это легче прочувствовать, чем объяснить словами: китайские «боевые искусства» не имеют аналогов в европейской культуре. Практический аспект здесь тесно связан с философско-историческим, и непонимание хотя бы одного из них может свести на нет все усилия. Однако главная цель настоящей брошюры, весьма скромной по объему, — дать читателю именно практические рекомендации, методику выполнения комплексов и систему упражнений. Поэтому за подробными сведениями по философии и истории мы вынуждены отослать читателя к более фундаментальным изданиям, а здесь лишь бегло коснемся этих вопросов.

Понятие «Тайцзи» — «Великий предел» впервые встречается в третьем добавлении классической «Книги перемен» («Ицзин») — «Сиычжуань», где говорится: «Изменения содержат в себе Великий предел, который порождает два начала». Тайцзи в основном выступало как синоним пути Дао — универсального закона всех вещей и явлений, символичное выражение всех трансформаций и взаимоперехода инь-ян (см. брошюру «Уроки китайской гимнастики», вып. 1). Ответ на вопрос, как достичь мистического единения с Дао, был столь же туманен и неопределен, как и само Дао. «Недеяние» (увэй) и «самозабвение» (ван-во) — ключевые понятия даосизма — были скорее внезапным моментом озарения и самоотторжения от суетного мира, чем реальной программой.

Впервые подобная программа появляется в даосских школах в II—IV веках. Долголетия «можно достичь» либо приемом некой «пилюли бессмертия», в состав которой входили ртуть, свинец, сера, золото, серебро, мышьяк и т. д., либо «выплавлением» такой «пилюли» внутри организма посредством сочетания энергетической квазиматериальной субстанции ци и человеческого субстрата семени — цзин. Так как один из способов получения ци заключался в правильном дыхании, то постепенно сложилась система дыхания туна — «накопления (нового) и выброса (старого) ци». С ней было тесно связано синци — визуально-психическое «проведение» ци по каналам тела, а также методы диетологии. Все вместе это сформировало обширную и весьма рыхлую систему даоинь, которая вместе с рядом форм ушу позже стала основой для создания тайцзицюань.

Неоконфуцианство (философское течение, возникшее на стыке даосизма и конфуцианства в XII в.) усилило ключевое значение тайцзи как образа «сacroвенной пружины», которая, раскручиваясь, дает начало всем объектам внешнего мира. Выполнение комплекса тайцзицюань как бы запускало сокровенную пружину, то заставляя разделяться два начала — инь-ян, то вновь их соединяя. Традиционные названия передавали этот характер саморазвертывающегося Дао, например, первое движение именовалось — «Беспредельным» (Уцзи), второе — «Великим пределом» (Тайцзи) и т. д. Весь комплекс пред-

ставлял схему развертывания Великого предела, в конечном счете возвращавшегося к своему началу (заключительная позиция в таолу). Вот какое основополагающее высокое и одновременно мистическое значение придает традиция тайцзицюань.

В традиционном Китае существовало несколько классификаций стилей ушу. По одной из них тайцзицюань относят к Уданскому направлению, получившему свое название по горам Уданшань в провинции Хубэй. В этом живописном месте, по легендам, жили многие даосские маги, в том числе и знаменитый Чжан Саньфэн. По другой классификации, тайцзицюань — это один из стилей «внутренней семьи» — (нэйцзя), противопоставляемых стилям «внешней семьи» (вайцзя). В чем различие этих семей? Общепринято считать, что стили вайцзя (например, шаолиньцюань, наньцюань и др.) делают основной упор на использование в бою физической силы — ли. Бойцы нэйцзя почти отказались от применения силы мышц и используют уже упоминавшуюся энергетическую квазиматериальную субстанцию ци. Однако, к своему удивлению, мы не найдем ни одной школы ушу, которая бы не сочетала в бою ли и ци.

Мифологизированное китайское сознание наложило на историю тайцзицюань заметный отпечаток. Все легенды связывали возникновение стиля с даосами, и это еще больше усиливало ореол тайцзицюань как «искусства Дао». По своему содержанию это были переработки более древних мифов об «истинных людях». Один из та-

ких людей Сюй Сюаньпин (IX в.), который «воздерживался от пищи и передвигался стремительно, как чудесная кобылица», и считался основоположником Нэйцзя.

Наибольшее распространение получила история о создателе стиля Чжан Саньфэне. Уточним, что людей, носящих такое имя, было несколько. Один из них, даосский алхимик XIII в., «пестовавший Дао» в горах Уданьшань, получил «высшую истину» во время явления к нему во сне «сокровенного божества» и достиг бессмертия. Другой Чжан Саньфэн, живший в XVI в., как повествует история, ходил в рваной одежде и от холода его защищала лишь монашеская ряса. Называют легенды и других «создателей» тайцзицюань. Так Чжан Су не и (XVI в.) дробил у себя на ладони камни, профессиональный воин Ван Чжэннань (XVII в.) без труда удерживал на вытянутой руке пять человек.

Что же сегодня известно о реальном создателе тайцзицюань? К сожалению, не очень много. Его звали Чэнь Вантин, и происходил он из уезда Вэньсянь провинции Хэнань. Чэнь был воином императорской гвардии, но вскоре после прихода к власти маньчжурской династии Цин в 1644 г. ушел из армии. Будучи великолепным мастером ушу, он решил систематизировать те сведения, которые получил в армии.

За основу нового стиля Чэнь Вантин взял формы кулачного боя, известные ему из «Трактата о кулачном искусстве» Ци Цигуана (1528—1587), служившего учебным пособием для импе-

раторской гвардии. Из 32 позиций Чэнь отобрал 29 и составил несколько комплексов, в том числе пять комплексов тайцзицюань. Он представил новый стиль как момент соположения внешнего и внутреннего — боевых приемов и их философского осмысления. Постепенно стиль семьи Чэней упорядочивался, усиливалось его философское звучание. Уже не требовалось столь много комплексов, чтобы открыть для себя метафизическую глубину реальности ушу. Для этого достаточно было и нескольких десятков движений, выполненных с полным соблюдением принципов тайцзицюань. С течением времени из первоначального творения Чэнь Вантина сохраняются лишь первый комплекс тайцзицюань и комплекс паочуй («взрывающиеся удары»), которые сейчас считаются первым и вторым комплексами стиля Чэнь.

Долгое время этот стиль не выходил за пределы семьи Чэней, им занимались вдали от любопытных взоров. Первым посторонним человеком, которому удалось приобщиться к новому стилю, стал Ян Лучань (1799—1872) —воистину человек-легенда. Он происходил из обедневшей семьи из уезда Юннэ провинции Хэбэй. Хотя Ян с детства испытывал тягу к ушу, заботы о близких не позволяли ему систематично заниматься этим делом. И все же, узнав о необычном стиле Чэней, Ян Лучань отправился к ним в деревню и попросился в ученики. После долгих уговоров Яна взяли в дом, но не учеником, а в качестве слуги. Ян тайно наблюдал за занятиями и через три

года рискнул показать то, чему научился украдкой. Чэни были искренне поражены той тщательностью и упорством, с которыми Янь Лучань подошел к тренировкам. Вместо того чтобы строго наказать его (а за подглядывание за занятиями тогда полагалась смерть), они позволили ему продолжать занятия вместе с ними.

После шести лет обучения Ян Лучань возвращается в родной уезд и начинает преподавание. В то же время он работает над развитием стиля. Так, постепенно меняя характер движений, он делает их более плавными и растянутыми. Стиль преобретает все более возрастающее оздоровительное значение, что позволило одному из учеников Ян Лучаня написать: «Что является высшей целью тайцзицюань? Сохранение здоровья и продление жизни». Ян Цзяньхоу (1839—1917), третий сын мастера, живший одно время вместе с отцом в Пекине и знакомый с запросами широкой публики, продолжает формирование стиля, основав так называемую Среднюю ветвь. Создание стиля Ян завершил его сын Ян Чэнфу. Он определял суть занятий тайцзицюань как «тренировки духа», критикуя стили внешней семьи за нерациональный упор на физическую силу и «рваные» движения. Это, по его мнению, истощало внутренние резервы организма.

Впервые многочисленные труды по тайцзицюань были сведены в единый канон в лоне третьего крупного стиля тайцзицюань, созданного У Юйсяном (1812—1880). Стиль У, как его называли по фамильному ие-

роглифу основателя, характеризовался быстрыми и короткими движениями.

В 1912 г. ученик У Юйсяна Хао Хэ, приехав в Пекин, тяжело заболел. За ним ухаживал знаменитый мастер ушу Сунь Лутан (1861—1932). В благодарность за искреннюю помощь Хао Хэ показал ему полный комплекс своей школы У. Переработав старый комплекс, Сунь Лутан создает собственное направление — стиль Сунь, основанный на принципе «открытия-закрытия», т. е. сочетания движений назад и вперед, концентрации и выброса сил. За быстрые короткие передвижения стиль также получил название «подвижный тайцзицюань открытого и закрытого».

Последний из крупнейших стилей тайцзицюань — стиль У — был основан У Цзяньцюанем (1870—1943). Его отец Цюань Ю, маньчжур по национальности, был уроженцем провинции Хэбэй и обучался у Ян Лучаня, когда тот преподавал в Пекине. Цюань Ю обучил этому направлению своего сына У Цзяньцюаня. Однако тот решает реформировать стиль Ян: делает движения более плавными, исключает прыжки, притоptyвания, резкие движения; изменилась немного и форма стойки, движение как бы волной пробегало по телу. Стиль вскоре был признан самостоятельным направлением тайцзицюань.

Помимо пяти основных стилей тайцзицюань возникло немало мелких ответвлений, которые в основном брали свое начало от стиля Ян. Следует подчеркнуть: все стили тайцзицюань, хотя и различались по ха-

рактору и форме движений, основывались на общих принципах, более того — в своей базе имели одинаковую последовательность движений.

Распространение тайцзицюань было весьма затруднено закрытостью школ (а мастер никогда не обучал более 3—4 учеников), отсутствием общепризнанных методик. Возникла насущная необходимость рассказать о древнем искусстве современным языком. После образования КНР развернулась работа по упорядочиванию ушу. В результате этого в середине 50-х гг. на основе традиционных стилей было создано около 20 новых комплексов. В их числе в 1956 г. появился комплекс «Упрощенный тайцзицюань из 24 форм», составленный на основе самого распространенного и зрелищного стиля Ян. Позднее он был введен в программу средних и высших учебных заведений.

В конце 70-х — начале 80-х гг. работа над созданием новых комплексов тайцзицюань была продолжена. Но теперь в поле зрения Государственного комитета по физкультуре и спорту КНР оказался не только стиль Ян, но и два стиля У и стиль Чэнь. На их основе был создан комплекс из 48 форм тайцзицюань, сохранивший все основные черты этих стилей. Этот комплекс более сложен, но он дает и большие возможности реализовать основные принципы стиля, в том числе и оздоровительный эффект. Не случайно все медицинские исследования эффективности тайцзицюань проводились на группе занимающихся этим комплексом.

Здесь мы подходим к очень важному аспекту нашей темы (а для пропагандиста восточных гимнастик, быть может, самому важному) — к вопросу об оздоровительном и даже лечебном эффекте тайцзицюань. На чем же он основан?

В тайцзицюань воспроизводится **природный принцип расслабления, мягкости и гармонии**. Плавный характер движений, округлые и естественные позы, сочетание действий всего тела — «диалог движений» — составляют непередаваемое ощущение полного единства и свободы. Занятия тайцзицюань требуют глубокого сосредоточения, не случайно одним из основных требований является главенствование мысли и воли над движением.

Рациональные приемы психоконцентрации в сочетании с особыми дыханием и движениями значительно улучшают состояние организма, снимают умственную и психическую усталость. Учеными установлено, что способы дыхания и концентрации, подобные тем, что используются в тайцзицюань, оптимизируют деятельность коры головного мозга, оказывают тонизирующее воздействие на многие функции организма. Но, подчеркнем, именно в сочетании, в едином комплексе. Поэтому одно лишь выполнение движений без психоконцентрации лишает тайцзицюань его оздоровительно-лечебного и психорегулирующего эффекта.

Оздоровительные функции тайцзицюань поистине поразительны. Более того, занятия этим стилем благоприятно влияют на лечение многих заболе-

ваний. Вот почему в современном Китае тайцзицюань используется не только как оздоровительная система, но и как вид **сопутствующей терапии**. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта занятия способствуют быстрому рубцеванию пептических язв желудка и двенадцатиперстной кишки, лечению гастроптоза, хронического гастрита, стеноза выходного отверстия желудка, язвенного и гиперпластического туберкулеза кишечника, энтеритов. Помогают они и при заболеваниях сердечно-сосудистой системы: поражении сосудов сердца, гипертонии, гипотонии, ревматическом поражении сердца, недостаточности кровообращения в конечностях, васкулите, атеросклерозе, малокровии.

Занятия тайцзицюань оказывают благотворное влияние при заболеваниях нервной (неврастения, нарушение иннервации желудочно-кишечного тракта, неврозы и др.), дыхательной (бронхит, бронхоэктаз, астма), мочеполовой (импотенция, простатит) систем, ряде гинекологических заболеваний. Однако не следует считать, что занятия тайцзицюань могут полностью заменить традиционное лечение. Это именно сопутствующая терапия. Так что не экспериментируйте ни над своим организмом, ни над своей психикой!

Результаты большой работы, проделанной в пекинском Центре спортивно-медицинских исследований, окончательно подтвердили то, что уже давно предполагали китайские медики. Для исследования были взяты две группы людей от 50 до 89 лет; группа А (32 чел.) регулярно

занималась тайцзицюань, группа Б (56 чел.) — никогда не занималась.

Прежде всего пациентов попросили 15 раз подняться на скамью высотой 40 см и сойти с нее. В группе А все, кроме одного, закончили выполнение упражнения с нормальным кровяным давлением. У членов группы Б были отмечены изменения тем большие, чем старше возраст. Разительные отличия между членами той и другой группы были обнаружены по показателям: отклонений в сердечной деятельности, наличия и степени проявления атеросклероза, деформации позвоночника и степени его гибкости, возрастных изменений структуры костной ткани и ряду других. И никакой мистики, все достаточно реально объясняется другими исследованиями. Так, установлено, например, что занятия тайцзицюань увеличивают количество альбумина и уменьшают содержание глобулина и холестерина в крови. Отсюда и профилактика атеросклероза.

Сейчас во многих профилактических и лечебницах КНР тайцзицюань служит мощным средством оздоровления, средством реабилитации больных. По радио часто звучит музыка, задающая ритм тайцзицюань. Телевидение транслирует учебные передачи для желающих овладеть этим искусством.

Современный и традиционный тайцзицюань неразрывно связаны. Это живое эхо истории, требующее уважительного и тщательного изучения. Только тогда он превратится из мифа в легендарную, но весьма практически полезную реальность.

ЭТАПЫ ИЗУЧЕНИЯ

Хотя выполнение даже полного комплекса тайцзицюань из 88 форм не занимает более 20 мин, пройдет несколько лет, прежде чем вы почувствуете, что движения комплекса стали «вашими» движениями, а тайцзицюань из комплекса механически повторяемых движений превратился в «отзвук Дао», как говорили в Китае. Недаром здесь бытует поговорка: «Малый успех приходит через три месяца, большой успех — через три года».

Единственный «секрет», который уже на первых этапах должны понять занимающиеся, это постепенность и тщательность тренировок. Не стоит обманывать себя, считая, что усердная имитация формы означает занятия тайцзицюань. Но в то же время правильная форма движений — начало начал любого стиля ушу. Поэтому продвигайтесь от «внешнего» к «внутреннему», чтобы в конечном счете сочетать их воедино.

Современное преподавание тайцзицюань разбито на три этапа. Это облегчает его изучение. Каждый этап — качественный новый слой активного внут-

реннего творчества. Первый этап — освоение базовых принципов позиций, второй — обучение взаимосочетанию движений, третий этап открывает путь к внутреннему пониманию тайцзицюань. Но если хотя бы один этап проработан недостаточно, а правила, написанные на бумаге, не перешли в вашу душу, то все ваши дальнейшие усилия можно считать напрасными.

I ЭТАП

На этом этапе нужно освоить форму движений и основных стоек, перемещения, положения кисти, движения глазами, плавность и ровность движений.

а. Прямой

Все позиции в тайцзицюань подчинены принципу «прямой». Это первое, что должны помнить начинающие. Макушка, шея, позвоночник располагаются на одной линии. При этом вы не должны чувствовать себя закрепощенными или скованными. Для реализации этого принципа внимательно ознакомьтесь с требованиями к положению различных частей тела.

1-е правило. Сохраняйте корпус прямым, голову не наклоняйте.

б. Стабильность

Для того чтобы сохранить корпус прямым, необходимо стабилизировать нижние конечности, т. е. отработать стойки (бусин) и передвижения в них (буфа). Большинство людей ошибочно полагают, что они стоят и передвигаются вполне устойчиво, и не задумываются, что внешнее равновесие и внут-

ренная стабильность взаимосвязаны. Эта кажущаяся стабильность объясняется тем, что люди с раннего детства привыкают передвигаться обычным шагом. Однако стоит им изменить шаг, высоту стойки — и они начинают шататься, спотыкаться, в то время как ваша устойчивость не должна зависеть от внешних условий. Знаток тайцзицюань не падает и на скользком льду.

Для выработки устойчивости прежде всего отработайте базовый шаг тайцзицюань, следя за плавностью переноса центра тяжести. В тайцзицюань существует 9 основных передвижений из 9 стоек. Из стоек важнейшими являются:

— гунбу (стойка «лук»): выдвинутая вперед нога согнута в колене, колено и пальцы располагаются на одной линии. Стоящая сзади нога выпрямлена, но не напряжена, стопа развернута на 45—60° (см. рис. 13);

— суйбу («пустая» стойка): стоящая сзади нога согнута в колене, пятка и ягодицы находятся на одной линии, стопа развернута по направлению движения и полностью стоит на полу. Впереди стоящая нога согнута в колене, касается пола либо носком, либо пяткой (см. рис. 7, 18);

— пубу (вспомогательная стойка): колено одной ноги согнуто, ступня полностью стоит на земле, носок развернут наружу. Другая нога выпрямлена, ступня полностью стоит на полу, носок повернут внутрь. Не стремитесь сразу сесть низко, если теряете равновесие. Корпус держать прямо, чуть на-

клонить к вытянутой ноге (см. рис. 223);

— дулибу (стойка на одной ноге): одна нога, согнутая в колене, поднимается до уровня поясницы, носок без напряжения оттянут вниз, бедро параллельно полу. Опорная нога чуть согнута в колене. Корпус держать прямо (см. рис. 207);

— себу (скрученная стойка): обе ноги скрещены. Колено стоящей сзади ноги соприкасается с подколенным сгибом передней. Ступня передней ноги полностью стоит на полу, носок развернут наружу. Задняя нога стоит или всей ступней, или на носке (см. рис. 81),

Отработка стоек не только благоприятно действует на мышцы и сухожилия нижних конечностей, но и тренирует вестибулярный аппарат.

Основной принцип передвижений: при движении вперед нога ступает сначала на пятку, затем плавно накатывается на носок; двигаясь назад, сначала наступайте на носок, затем на пятку. Передвижение должно напоминать шаг кошки — мягкий и осторожный. Китайцы говорят: «Передвигайтесь так, будто боитесь наступить на острый осколок».

2-е правило. Сохраняйте устойчивость во всех перемещениях, передвигайтесь без разрывов.

в. Удобство и расслабление

Удобство позиций и расслабление — первое, на что следует обращать внимание тем, кто начинает заниматься тайцзицюань. Не следует понимать расслабление как полное отсутствие силы в движениях или состоя-

ние, подобное сну. Должны быть напряжены лишь те группы мышц, которые непосредственно задействованы в движении, причем ровно настолько, насколько того требует ситуация. Например, стоя в позиции на одной ноге, новички пытаются поднять колено как можно выше, напрягая прямые и косые мышцы живота, из-за чего сбивается дыхание. Подняться из стойки пубу нередко пытаются за счет чрезмерного напряжения портняжной и четырехглавой мышц бедра, отчего движение превращается в резкий рывок. Выход из пубу следует совершать за счет плавного вхождения в стойку и рационального распределения импульса силы (обратите внимание на поворот стоп — см. рис. 223, 224). Тогда все движение будет напоминать скатывание и вкатывание на ледяную гору без лишнего напряжения. Такое разумное расслабление и обеспечивает ощущение удобства позиций.

На первом этапе надо специально контролировать расслабление, анализируя, нет ли в теле излишнего напряжения. Мышечное расслабление при регулярных занятиях приводит к психической релаксации, улучшает сон, обеспечивает надежную антистрессовую защиту.

На третьем этапе занятий расслабление достигается за счет правила «используй волю и не используй силу». Круговые движения, включение в толчок или блок всего тела позволяют при минимуме физических усилий достигать максимального эффекта.

Китайские мастера до глубокой старости демонстриру-

ют удивительную мощь, отбрасывая толчком молодых и физически сильных соперников на несколько метров. Все это — результат рационального сочетания расслабления и напряжения.

3-е правило. Стремитесь достичь максимального расслабления и удобства в позициях без ущерба для формы движений.

г. Плавный и равномерный темп движений

Все движения тайцзицюань производятся в медленном темпе, плавно, без рывков. Не следует искусственно замедлять движения, это обычно приводит к излишнему напряжению, потере равновесия, быстрой физической и психической утомляемости. Важно, чтобы плавность и равномерность исходили как бы изнутри вас, тогда и темп движений устанавливаете естественным путем.

В первые недели занятий можно выполнять формы медленнее, чем обычно, для лучшего анализа движений. Сразу же после того, как вы выучили все движения так, что можете выполнять комплекс без остановок, стремитесь к естественно медленному темпу. Именно плавность движений придает тайцзицюань истинную гармонию форм.

4-е правило. Выполняйте движения медленно, перемещайтесь плавно, без рывков, распределяйте усилия равномерно.

II ЭТАП

На этом этапе следует обращать внимание на общие особенности движений тайцзицюань и их закономерности.

а. Взаимосвязанность

После того как вы овладели базовыми движениями тайцзицюань, обращайтесь особое внимание на их взаимосвязанность. «Движения — как бусинки на единой нити», — говорит пословица. Между движениями не должно быть ни малейшей остановки, одно движение должно плавно протекать из другого. При этом все движения несут законченный характер и подобны накатывающейся и откатывающейся волне, сполна отдающей свою всеокрушающую мощь. Не случайно трактат «Рассуждения о тайцзицюань» сравнивает стиль с «широко разлившейся и не останавливающей свое течение рекой Янцзы». Эта передача силы из движения в движение называется «единой нитью» (исянь). Каждая форма тайцзицюань состоит из нескольких движений, которые делают форму внутренне уравновешенной. Например, форма «держат воробья за хвост» состоит из четырех базовых движений — «отводящего» (**пэн**), «проводящего» (**люй**), «теснящего» (**цзи**), «толкающего» (**ань**). Все они используются в парных упражнениях тайцзицюань — «толкающие руки» (**туйшоу**). Поэтому неполное выполнение движения сразу же отразится на вашей защите — она станет легко уязвимой. В то же время лишь их полная взаимосвязанность обеспечит единство воли и мысли (**и**) — начало

всякого движения в тайцзицюань.

5-е правило. Одно движение происходит из другого, как инь начинается в ян, а ян в инь.

б. Согласованность

В каждом движении тайцзицюань задействовано все тело» Не случайно в сборнике афоризмов по тайцзицюань несколько раз повторена ключевая фраза стиха: «Если хоть что-то движется, то нет того, чтобы не двигалось». Этот, на первый взгляд, элементарный принцип часто забывается новичками, например, у них сначала идет рука, затем нога и т. д. Согласованность исчезает — нарушается и внутреннее единство.

В традиционном тайцзицюань учителя говорили о «шести координациях» (**люхэ**), три из которых считаются внешними, а три — внутренними. Три внешних — это согласованность в движениях кистей и стоп, локтей и колен, плеч и поясницы. Например, выполняя форму «толчок рукой и шаг назад», обращайтесь внимание, чтобы кисть и стопа начинали и заканчивали движение одновременно. В позиции на одной ноге локоть и колено поднимаются синхронно. Угол поворота поясницы всегда равен углу поворота плеч. Внутренние координации заключаются в том, что воля (**и**) стимулирует циркуляцию **ци**, а **ци** — выброс физической силы — **ли**, которая и обретает форму в конкретных движениях. Поэтому по внешней согласованности можно судить о внутреннем равновесии и циркуляции **ци**. Овладев первоначально

тремя внешними координациями, вы всегда сможете правильно выполнить даже незнакомое движение. Вы почувствуете, как в движение приходит каждая частица тела. При выполнении формы движение плавно захватывает ноги, поясицу, руки, шею, голову, обретая плавность и скрытую мощь.

«Верх и низ следуют друг другу, правое и левое повторяют друг друга», — писал Ван Цзунъюэ в «Рассуждениях о тайцзицюань». Это значит, что верхние и нижние конечности согласуются в движениях, а за поворотом вправо следует поворот влево, и таким образом весь комплекс представляет собой воспроизведение противоположностей инь и ян.

6-е правило. Движения тела взаимопределяют друг друга.

в. Округлость формы

Термин «округлость» в тайцзицюань отражает универсальное понятие, которое относится как к траектории движения, так и к положениям тела.

Все движения в тайцзицюань идут по плавной дуге. Даже прямой толчок ладонью производится не по абсолютной прямой, а по пологой дуге. Одновременно с этим дуга сочетается с прямой, например, рука отводится по кругу, а вперед движется по прямой. Все передвижения также идут по полукругу, будь то шаг вперед или назад. Даже когда мы говорим «сделать шаг вперед», имеется в виду, что шаг выполняется не по прямой, а влево — вперед или вправо — вперед по дуге.

В позициях не может быть

острых углов, плечи покаты, руки в локтях округлы. В стойке гунбу нога, стоящая сзади, полностью не выпрямляется, а остается чуть согнутой, что почти незаметно для стороннего наблюдателя. Поэтому и говорят: «Руки и ноги кажутся выпрямленными, но в действительности согнуты».

Это соответствует базовому принципу ушу: когда одно начало достигает своей крайности, оно незаметно переходит в свою противоположность. Поэтому в тайцзицюань нет ни абсолютной прямой, ни абсолютной дуги. В этом плавность и мягкость не только формы, но и внутреннего образа тайцзицюань.

7-е правило. Любое движение идет по дуге, любая позиция содержит в себе округлость форм.

III ЭТАП

Это высший этап занятий тайцзицюань, требующий максимума терпения и многолетних занятий. По существу, лишь с этого момента начинается действительный тайцзицюань в своей предельной полноте проявлений и интенсивности ощущений. Учителя говорили, что он означает «переход от разучивания приемов к постепенному пониманию и чувствованию силы — цзинь». Цзинь — особое усилие, импульс, складывающийся из силы мышц — ли, а также силы, идущей от костей, порождаемой волей — и — и пневмой — ци. Понимание цзинь и возможность его использования являются синонимом достиже-

ния «гунфу» (предельного мастерства, наивысшего умения) в ушу.

Цзинь стимулируется исключительно психическим усилием и по сути не зависит от физической силы или величины мышц человека. Такую силу можно сохранить до глубокой старости, регулярно практикуя тайцзицюань с соблюдением всех важнейших принципов. Древними высказываниями о тайцзицюань очень точно определен исток цзинь: «Откуда происходит внутреннее усилие — цзинь? Оно происходит из сердца, проходит в костный мозг четырех конечностей и наполняет мышцы четырех конечностей».

Все правила, прорабатываемые на этом этапе, направлены именно на овладение цзинь. Читателю они могут показаться слишком неконкретными, не содержащими практических советов. Действительно, для этого этапа нет рецептов или методических рекомендаций в нашем понимании. Да и какими словами можно описать глубины человеческой природы? Это можно лишь почувствовать как пробуждение внутри себя некоего нового состояния — «Великой радости». Один из легендарных создателей тайцзицюань Чжан Саньфэн (XIII в.) в трактате «Древо без корней» описывал Великую радость как «Великое понимание, Великое прозрение и Великое пробуждение». В этот момент тайцзицюань перестает быть просто одной из форм физической культуры или методом боевой и оздоровительной практики, а становится Учением, отражением ду-

ши человека во внешнем мире и «отзвуком пути Дао» внутри человека.

На третьем этапе занятий обращают внимание на целостность и непрерывность движения и воли, что отражено в двух взаимосвязанных принципах: «усилие — цзинь — достигает целостности и полноты», «внешнее и внутреннее едины». Цзинь обретает целостность лишь при абсолютной непрерывности всех движений, гармоничном сочетании жесткости (выброс силы) и мягкости. Единство внешнего и внутреннего конкретизируется в сочетании или, как говорили в Китае, во взаимопроникновении трех моментов: психической концентрации, дыхания и движения.

а. Ясное различие пустого и полного, взаимодополнение твердого и гибкого

Прежде всего отвлекитесь от привычного нам понимания «пустого», «полного», «твердого» и «мягкого». Все эти понятия являются проявлениями инь и ян, поэтому одно всегда порождается другим.

«Полным» (ши) считается статичная поза, «пустым» (сюй) — движение. По существу, любое движение можно разбить на мельчайшие фазы относительно статичных поз, т. е. на ши. Но, как мы уже говорили, в тайцзицюань не может быть абсолютного покоя или абсолютно неподвижной позиции. Это объясняет смысл пословицы «В движении есть покой, в покое есть движение, пустое содержит в себе полное, а в полном обнаруживается пустое». Полное переходит в пустое и наоборот. Так, рука, двигаясь по дуге

вверх, делает полное движение, а затем, описывая дугу вниз,— пустое. Опорная нога — полная, другая нога считается пустой. В тайцзицюань вес тела не может распределяться одновременно на две ноги равномерно за исключением исходной и заключительной позиций, он все время «плавает» с одной ноги на другую и таким образом «полное» и «пустое» совершают взаимопереход. Малейшая остановка — и взаимопереход прекратился, ключевой принцип тайцзицюань нарушился.

Рука, выполняющая основное движение,— «полная», а вспомогательное — «пустая». Например, делая форму «одиночная плеть», левая рука — «полная», правая — «пустая». Переход к последующей форме означает и перемену «пустое — полное», правая рука становится «полной», а левая — «пустой». Именно четкая грань между этими началами и придает движениям тайцзицюань «текущий» характер, способствует выбросу силы, сочетанию жесткого и мягкого.

Пустое и полное связаны и с психоконцентрацией, например, та конечность, на которой сосредоточено внимание,— «полная». Этим достигается выброс силы (**фацзинь**) из точки лаогун в центре ладони. Ударная поверхность ладони считается полной и жесткой, а противоположная сторона той же ладони — пустой и мягкой.

8-е правило. Находите в каждом движении и форме сочетание двух противоположностей и ясно разделяйте их. Затем в

одной противоположности ищите зарождение другой.

6. При взаимосоединении движений без разрывов усилие обретает целостность

«Целостность» — вот, пожалуй, ключевое слово для тайцзицюань. Целостность усилия в тайцзицюань зависит от непрерывности движений, их координации между собой, сочетания дуги и прямой, а также от правильности позиции тела. Стоит поднять плечи, напрячь поясницу или полностью разогнуть руку, **как** импульс силы не доходит до нужной точки, а движения превращаются в рывки. Это и зовется «рывковым» или «прерывистым усилием» — основная ошибка в тайцзицюань. Для того чтобы устранить его, следует скоординировать между собой вращение в пояснице, сгибание и разгибание конечностей.

Центром любого движения является поясница, поэтому особенно важно, чтобы она была расслаблена и направляла плавным посылом все движения. Известный мастер Ян Чэнфу требовал «взаимосоединять движения без разрывов»: «Усилие в стилях внешней семьи является грубым усилием, поэтому оно содержит подъемы и остановки, в нем есть перерывы, есть и разрывы. Старая сила доходит до истощения, а новая не рождается, в этот момент легче всего победить человека. Тайцзицюань использует волю и не использует силу — ли, от начала и до конца идет мягко, не прерываясь, проходит полный круг и начинается вновь. Круговорот его безграничен».

9-е правило. Целостность усилия зависит от непрерывности и взаимокоординации движений.

в. Сосредоточить мысли, стилизовать движение мыслью

Начинающим всегда трудно сосредоточиться во время выполнения комплекса тайцзицюань. Пытаясь вспомнить, как производится то или иное движение, сознание занимающегося приходит в возбуждение, мысли разбегаются, внешние факторы отвлекают внимание.

На первых этапах следует сосредоточиться на выполнении движений и на соблюдении важнейших требований, предъявляемых к нему, так, чтобы эта мысль вытеснила все остальные. Например, выполняя четыре базовых движения формы «держат воробья за хвост» — отводящее, натягивающее, теснящее и толкающее, сначала сконцентрируйте внимание на правильности выполнения внешней формы, затем — на тонкостях приложения усилия. Так, во время натягивающего движения необходимо представлять, будто мы тянем соперника за руку на себя, при толкающем — словно толкаем тяжелую плиту и т. д.

Сосредотачиваясь на выполнении движений, нельзя напругаться, это обычно вызывает психическую усталость после выполнения комплекса, а умственное напряжение влечет за собой и мышечное напряжение. Сосредоточение должно, равно как и движение, сочетать гибкое и твердое, медленное и быстрое, т. е. мысль находится в состоянии постоянных трансформаций. Именно мысль сти-

мулирует усилие — цзинь, а для этого надо трансформации в мысли сочетать с характером изменений в движении.

Концентрация мысли во многом зависит от направления взгляда, который следит за движением рук. Не случайно это обозначается как «глазной дух» (**яньлэнь**), который наполняет каждое движение глубоким духовным содержанием.

Китайцы говорят: «Воля направляет движения; мозг — хозяин, а тело — слуга». Перед выполнением каждого движения выполните его как бы мысленно, но не пофазно, а нарисуйте единым штрихом весь его образ, а затем уже повторите телом. Старайтесь заниматься в тихом месте — парке, лесу, на берегу реки, не обращая внимания ни на какие внешние раздражители. В момент занятий для вас должно существовать лишь одно — тайцзицюань.

10-е правило. Отбросьте все отвлекающие мысли, сосредоточьтесь лишь на выполнении движений.

г. Взаимосоответствие движений и дыхания

Один из первых вопросов, возникающих у начинающих: «Как правильно дышать?» Подавляющее большинство занимающихся, несомненно, слышали, что эффективность тайцзицюань тесно связана с правильным дыханием. Многих удивит, что в тайцзицюань, в отличие от китайского цигун или индийской йоги, нет конкретных методик дыхания. Первый и одновременно единственно верный совет — **дышите естественно**. Казалось бы, в этом нет ничего

трудного, но попробуйте сделать полную форму из 48 движений. Порой вам будет не хватать вдоха, порой движения будут мешать дыханию. В результате комплекс плавных движений собьет вам дыхание, оно станет прерывистым и неровным. Дыхание же в тайцзицюань должно быть ровным, медленным, неслышным, так чтобы окружающим казалось, что вы вообще не дышите.

Сейчас различают два взаимосвязанных типа дыхания — естественное (**цзыжать хуси**) и «дыхание форм кулака» (**цюаньши хуси**). Естественное дыхание — это наше обычное дыхание, и в начальной стадии обучения надо больше обращать внимание не на него, а на точность форм. Не думайте о дыхании, иначе оно будет сбиваться. Затем обычно переходят к использованию «дыхания форм кулака». Оно заключается в том, что фазы вдоха-выдоха соответствуют либо конкретным формам, либо определенным принципам. Например, при подъеме рук, разведении их в стороны совершается вдох, при опускании рук, их сведении, нанесении удара — выдох.

Вдох и выдох должны плавно переходить друг в друга, соответствуя плавному переходу движений. Цикл вдох-выдох порождает циклы различных трансформаций, которые в конечном счете есть воплощение перехода инь — ян.

Дыхание в тайцзицюань относится к брюшному типу, когда в процессе дыхания активно участвуют мышцы живота, обычно это описывается как «опустить ци в* **дантянь**», т. е.

в «поле киновари», расположенное в 2,5—3 см ниже пупка. Такое дыхание не только благотворно действует на ряд функций организма, но и массирует органы брюшной полости. Во время вдоха живот чуть выпячивается, диафрагма уходит вниз, за счет чего образуется вакуум в легких, во время выдоха живот, наоборот, чуть втягивается. Дыхание должно проходить при полном расслаблении. Начиная часто пытаются вдохнуть побольше воздуха, с напряжением выпячивая живот. Хотя мы и говорим о глубоком дыхании, имеется в виду так называемое нижнее дыхание — животом, но ни в коем случае не полное дыхание всем объемом легких: это может привести к гипервентиляции и даже эмфиземе легких.

При правильном дыхании вы можете ощутить легкое покалывание, онемение, потепление или прохладу. Ощущения могут быть разными, но критерий их один: они должны быть приятными и устойчивыми, то есть возникать регулярно при налаженном процессе дыхания.

11-е правило. Дыхание должно быть глубоким, с удлиненным вдохом-выдохом, медленным, мягким, плавным, естественно сочетаться с движением.

ПОЗИЦИИ РАЗЛИЧНЫХ ЧАСТЕЙ ТЕЛА

• внешняя форма тайцзицюань непосредственно связана с внутренним содержанием, искренностью и чистотой помыслов занимающегося, как говорили в даосизме, «чистым, светлым и опустошенным сознанием». Правильность и четкость внешней формы позволяла достичь гармонии внутреннего состояния, а «утонченный дух» стимулировал внешнее движение. «Внешнее и внутреннее объединены циркуляцией единого ци», — отмечал мастер Чэнь Юй. Поэтому, описывая ниже требования к различным частям тела, мы будем говорить не столько об их положении в пространстве, сколько о способах воплотить ключевые принципы тайцзицюань через движение.

ГОЛОВА

По традиционным даосским представлениям, голова являлась местом соединения нескольких сот каналов, по которым циркулировало ци в организме человека. Не случайно акупунктурная точка на макушке зовется точкой «ставстреч» — байхуэй. Это как бы

верхний полюс человека, через который он контактирует с Небесным ян-ци. Поэтому голова должна быть как бы «привязана» ниткой к небу, не наклоняться ни влево, ни вправо, ни вперед, ни назад. В противном случае наклон головы может создать так называемую «заставу» — некую преграду, через которую не пройдет ток ци. В данном случае преграда создается в точке юйчжэнь — «нефритовая подушка» — у основания черепа. Это приводит к тому, что после занятий может заболеть голова, начаться легкое головокружение, тошнота и повыситься давление.

Глаза во время выполнения движений должны следить за руками, взгляд — спокойный и расслабленный. Его характер отражает состояние духа занимающегося, поэтому, если взгляд беспокойен и не может плавно переходить с одной конечности на другую, «прыгает» по различным точкам в пространстве, это свидетельствует о полной дисгармонии внутренних принципов, и весь комплекс, выполненный даже с идеальной чистотой движения, сводится на нет. Веки чуть прикрыты. В тех случаях, когда взгляд направлен не на руки, а в пространство, он не должен фиксироваться ни на одном конкретном предмете, а смотреть сквозь преграды, будто они прозрачные. Взгляд есть также выразитель воли — и — человека, поэтому туда, куда направлен взгляд, направляется и воля. Не случайно одна из мыслей тайцзицюань гласит «Посмотрел на руку — и она обрела волю, посмотрел вокруг — и все вещи одухотворились».

«Уши слушают тело». Это означает, что выполняющего не могут отвлечь от комплекса никакие звуки, ибо он сконцентрирован на постижении внутренней реальности тайцзи. Одно из даосских божеств — богиня милосердия Гуанинь нередко изображалась с ушами, повернутыми внутрь, что и было символом глубокой медитации, в состоянии которой и проходила жизнь «истинного человека».

Подбородок следует немного втянуть внутрь таким образом, чтобы макушка головы, шея, позвоночник находились на одной линии. Не следует плотно сжимать губы. Язык касается верхнего неба.

ПЛЕЧИ И ЛОКТИ

Основная ошибка, которую допускают начинающие, это подъем плеч. В начальных позициях сохранять плечи опущенными несложно, но стоит сделать толчок рукой или движение «одиночная плеть», плечо поднимается почти к подбородку и тем самым нарушается пластика и эстетика комплекса. Меняется также тип дыхания, оно становится поверхностным. Плечи должны быть опущены, ибо это один из показателей здорового дыхания.

Плечевые суставы задают движение всей руке, направляя движение локтей и кистей, поэтому их объединяет общий принцип «опустить плечи и свести локти». Локти при любых движениях направлены внутрь, что исключает поднятие плеч. Рука никогда не распрямляется в локте до конца, и, даже когда вытягивается вперед, сох-

раняется небольшой сгиб в локте: «казалось бы, распрямлена, но не распрямлена, казалось бы, вытянута, но не вытянута». Так реализуется на практике принцип избегания крайностей и следования Пути срединной гармонии.

Локти не должны прижиматься к ребрам. В традиционном Китае этот принцип отрабатывался следующим образом: под мышки помещались сырые куриные яйца, и весь комплекс выполнялся с ними, так чтобы ни одно яйцо не оказалось раздавленным. Начинающие обычно нарушают этот принцип при выполнении движения «играть на пипа», прижимая правую руку к ребрам.

Итак, необходимо опустить плечи, а локти держать всегда направленными вниз.

ЗАПЯСТЬЯ

Лучезапястный сустав — это один из наиболее подвижных суставов человеческого тела. За счет подвижности этого сустава производятся основные движения в комплексах туйшоу — «толкающие руки». Запястья не следует сильно напрягать, иначе ци не будет поступать в пальцы рук, а руки будут холодными. Самая большая ошибка — это так называемая жесткая, или закрепошенная, кисть, когда она не подрабатывает по плавной круговой траектории во время движения. В то же время кисть не должна быть излишне расслаблена и висеть как плеть. Именно движение кисти — упругое и плавное — вызывает «внутреннее усилие» ладони. Запястья должны быть

очень чувствительны во время выполнения комплекса туйшоу, так как именно они обеспечивают контакт руки с рукой партнера, так называемый ташоу. Движение запястья подводит ци к ладони — важнейший этап циркуляции ци в теле человека.

КИСТЬ

Тайцзицюань богат движениями рук и включает три основных положения кисти: кулак (**цюань**), ладонь (**чжан**) и крюк (гоу). Большинство движений производится ладонью, поэтому толчки, отбивы преобладают над ударами.

Выполняя движения ладонью, нельзя с силой расставлять или, наоборот, сжимать пальцы. Центр ладони немного втянут, место между большим и указательным пальцами (**хукоу** — «пасть тигра») округлено. Во время толчка вперед центр ладони немного выходит вперед, выбрасывая силу, что соответствует «полной» фазе движения. Когда рука идет обратно, сгибаясь в локте, то и центр ладони втягивается — «пустая» фаза. Толчок ладонью — это завершение движения всего тела, поэтому кисть движется вместе с ногами и поясницей, не опережая их. Цзинь должно наполнять всю ладонь. Например, выполняя «одинокую плетть», ладонь вращается наружу, ци проходит по пальцам — от мизинца до большого. Этому способствует и взгляд, направленный на руку. В стилях Ян и У смотрят на указательный и большой пальцы, в стиле Чэнь — на средний.

Движения кончиков пальцев

рук координируются с пальцами ног, при этом выполняется так называемое правило «трех кончиков» — кончики носа, пальцев рук и ног должны образовывать прямой или почти прямой угол при толчке ладонью.

При движениях кулаком — ударах, отводах — кулак сильно не сжимается, но при этом в нем должно сохраняться ощущение концентрации ци. Тыльная сторона кулака располагается на одной линии с предплечьем, в противном случае при ударе можно повредить запястье.

В тайцзицюань всего пять разновидностей движений кулаком, и все они входят в комплекс 48 форм. При вращении кулака усилие — цзинь — также пробегает по пальцам, как и при вращении ладонью.

Положение кисти, когда пальцы собраны вместе при согнутом внутрь запястье, называется крюком. В стилях Сунь и У такого положения кисти нет; в стилях Чэнь и У — мизинец касается нижней части ладони, кончики большого и указательного пальцев соприкасаются; в стиле Чэнь — сгиб запястья больше, в стиле У — меньше. В школе Ян при таком положении кисти пальцы сложены в щепоть и направлены вниз, что называется «висящей рукой» (дяошоу). В традиционном тайцзицюань «крюком» производились захваты и блоки.

ГРУДЬ

Состояние грудной клетки в тайцзицюань обусловлено брюшным типом дыхания. Грудь немного втягивается, а спина ок-

ругляется. Термин «хань», которым обозначается втянутое положение груди, так же соответствует закрытию цветка на закате — естественному и ненапряженному. Нередкая ошибка заключается в попытке искусственно втянуть грудь, а это резко затрудняет дыхание.

Такое положение груди остается постоянным в течение всего комплекса. Однако грудь не может оставаться неподвижной, так как корпус поворачивается то влево, то вправо, и не может быть подобна доске. Поэтому, сохраняя грудь ровной, не закрепощайте ее. Через грудь проходит усилие в руки. Мастер Ли Еюй писал: «Грудь поворачивайте вместе с руками». Помните это несложное правило, иначе тело начнет неестественно перекручиваться. Начинающие также должны избегать «спины верблюда» — стараясь втянуть грудь, они неестественно горбятся.

СПИНА

Спина немного согнута и ослаблена. Тем самым позвоночный столб приводится в естественное положение. Спина вместе с грудью передает усилие от поясницы в верхние конечности. Лишь правильное положение спины дает свободный ток. Если после занятий вы чувствуете усталость или ломоту в спине, значит, вы не соблюдаете вышеприведенных требований.

ЖИВОТ

Живот немного подается вперед и полностью расслабляется, спина при этом сохраняется прямой. Живот принимает

активное участие в дыхании, двигаясь вперед и назад, это приводит к тому, что «ци бурлит и колыхается».

Такое состояние живота имеет ярко выраженный терапевтический эффект, массируя внутренние органы.

ПОЯСНИЦА

Поясница — центр вращения всего тела, поэтому говорят, что всякое движение направляется поясницей. Поясницу необходимо сохранять прямой и ослабленной. Такое положение поддерживает позвоночник и снимает с него компрессию. Известное правило гласит: «Сделай прямой область вэйлюй (в центре крестца) — и дух поднимется в макушку». Вэйлюй — еще одна потенциальная заставка для ци. Во время поворотов корпуса следите за тем, чтобы поясница не выходила ни вправо, ни влево, иначе закупоривается канал даймай, опоясывающий поясницу. Это приводит к дисфункции почек, связанных, по традиционным представлениям, с общим тонусом организма и долголетием человека.

Поясница — своеобразный распределитель импульса, идущего от ног. Она направляет ток ци вдоль позвоночника, и при правильном положении поясницы и концентрации можно почувствовать, как «ци струится вдоль позвоночника, связывая вместе все сочленения тела». «Девять сочленений» тела — ладони, запястья, локти, плечи, спина, поясница, бедра, колени, ступни — обретают мягкость и плавность движений лишь тогда, когда центральное сочле-

нение — поясница — движется без рывков.

НИЖНИЕ КОНЕЧНОСТИ

Ягодицы необходимо округлить, немного поджав анус.

Большое внимание уделяется тазобедренным суставам, ибо они передают импульс от ног в поясницу. Для развития их подвижности нужно выполнять специальные упражнения: наклон к ноге, лежащей на горизонтальной опоре, к ноге, стоящей пяткой на земле, вращения тазом и т. д.

Верхняя часть бедер немного поджимается, как бы «втягиваясь» внутрь. Это позволяет сохранять расслабленно-прямое положение спины.

Колени при занятиях всегда немного согнуты. Попробуйте сначала с силой распрямить ногу, а потом расслабьте ее ровно на столько, чтобы напряжение пропало. В этом случае нога будет «будто бы прямой, но на самом деле согнутой». При переходе в стойках пубу или гунбу начинающим можно не сгибать сильно ноги в коленях, так как это будет мешать общей релаксации. Сгибайтесь так, чтобы в течение всего комплекса не испытывать неудобства. Положение колена тяготеет вовнутрь.

Стопы — одна из наиболее подвижных частей тела в тайцзицюань, именно с этой точки начинаются все вращения. Стопа всегда движется по дуге, центр вращения — большой палец. Она задает направление движению, а так как движение в тайцзицюань всегда складывается из двух противоположных направлений, то говорят: «Хочешь пойти направо, сначала поверни

стопы налево». Пальцы ног чуть поджимаются, «захватывая землю». В ряде форм приходится сгибать ногу в голеностопном суставе, направляя кончики пальцев ног вверх. Это движение надо делать без усилия. Движения ступней координируются с движениями кистей — «верх и низ следует друг другу».

В тайцзицюань говорят: «Все тело — одна семья». Традиционное китайское мышление не делало принципиальных различий между организмом человека и «организмом Вселенной», многие явления даже обозначались одинаковыми терминами. Это не удивительно — ведь все «пронизано единым ци». Вот это телесно-природное «единство», «целостность» и есть первая реальная цель занимающегося тайцзицюань.

**КОМПЛЕКС
"ТАЙЦЗИЦЮАНЬ
48 ФОРМ"**

Предварительные замечания.

При изучении комплекса следуйте общим этапам изучения тайцзицюань, переходя от разучивания движений к постижению внутренней сути и общих принципов. При описании комплекса сохранена традиционная китайская ориентация по сторонам света, исходное положение

ние — лицом на север. В современном тайцзицюань не обязательно точно ориентироваться по сторонам света, достаточно просто соблюдать правильное направление движения. На рисунках движения правой руки и левой ноги показаны сплошной линией, левой руки и правой ноги — пунктирной. Стороны света даны в сокращении: С — север, Ю — юг, З — запад, В — восток, СЗ — северо-запад и т. д.

Начальная позиция

а. Тело естественно выпрямлено, ноги вместе, немного согнуты в коленях. Голову держать прямо. Грудь немного втянуть. Полностью расслабить межреберные мышцы и мышцы живота. Плечи опустить. Пальцы рук соприкасаются с бедрами. Дышать естественно, концентрируясь на точке даньтянь. Взгляд направлен вперед (рис. 1).

б. Сделать левой ногой полшага влево (вначале соприкасается с полом лишь большой палец ноги, затем тяжесть переносится на подушку ступни и, наконец, на всю ступню). Ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед. Стараться, чтобы во время передвижения голова не меняла своего положения (рис. 2).

в. Медленно поднять руки, слегка согнутые в локтях, на уровень плеч. При подъеме рук пальцы направлены вниз, запястья чуть согнуты, локти направлены вниз. Руки на ширине плеч (рис. 3).

г. Сохранять корпус прямым, медленно опустить руки на уровень поясицы, ладонями вниз. Опуская руки, чуть согнуть колени (рис. 4, а, б).

Важнейшие требования: колени сгибать таким образом, чтобы угол между бедрами и полом составлял 45—60°. Не наклонять тело вперед, не раскачиваться в стороны. Не поднимать плечи во время движения руками.

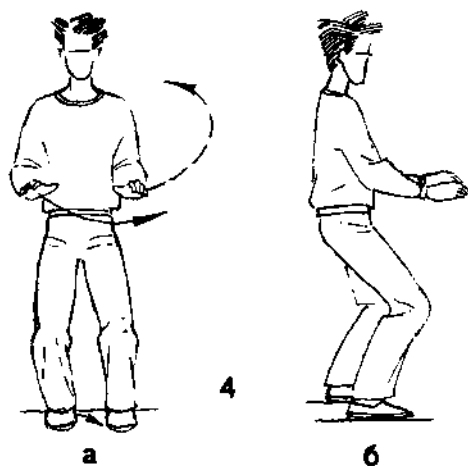
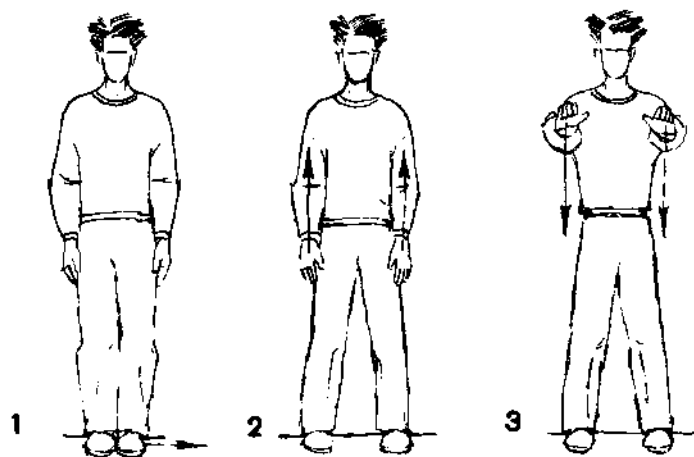
ЧАСТЬ I

1. Белый журавль раскрывает крылья

а. Повернуть тело немного влево. Перенести центр тяжести на левую ногу. Поднять левую руку на уровень плеча. Правая рука движется по дуге вниз до уровня живота. Ладони направлены друг к другу. «Взять шар». Правая нога приближается к левой по прямой траектории, носок касается пола. Смотреть на левую руку (рис. 5).

б. Сделать правой ногой полшага вправо, вес тела перенести на правую ногу. Корпус развернуть вправо. Одновременно с этим правая рука движется по дуге снизу вправо — вверх, а левая — опускается вниз — влево. Смотреть на правую руку (рис. 6).

в. Повернуть корпус немного влево, развернувшись лицом вперед. Обе руки продолжают движение, расходясь в разные стороны по дуге. Левая ладонь делает давяще-отводящее движение вниз — влево, останавливаясь у левого бедра, пальцы направлены вперед, ладонь вниз. Правая рука, пройдя у подбородка, останавливается у правого виска (ладонь обращена внутрь, пальцы — вверх). Сгиб обеих рук округл, плечи опущены. Одновременно развернуть левую ногу на носке немного





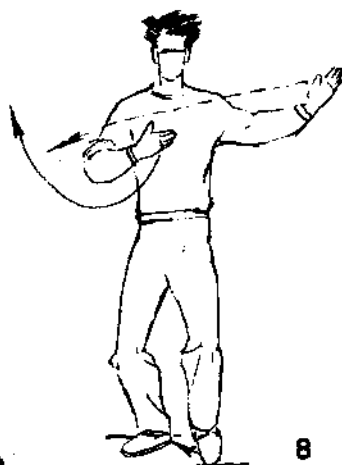
5



6



7



8



9

внутри, приняв стойку суюбу. Взгляд направлен вперед (рис. 7).

Важнейшие требования: в стойке суюбу угол между ступнями 45° . Координировать движение коленом и стопой правой ноги, колено не должно поворачиваться внутрь или разворачиваться наружу. Корпус не наклонять. Следить за тем, чтобы бедра были подтянуты.

2. Отряхнуть колено и скрученный шаг влево

а. Повернуть корпус немного влево. Одновременно с этим правая рука начинает движение вниз, а левая по дуге поднимается вверх (рис. 8).

б. Повернуть корпус вправо. Правая рука, двигаясь по дуге, проходит перед животом, а затем поднимается до уровня уха немного согнутой в локте. Ладонь развернута вверх — влево. Левая рука движется по дуге вправо — вниз до уровня груди, ладонь направлена вниз. Одновременно с этим подтянуть левую ногу к правой. Смотреть на правую руку (рис. 9).

в. Повернуть корпус влево, встав лицом к исходной точке движения. Сделать левой ногой шаг вперед и чуть влево под углом 30° . Расстояние между ногами — около 30 см. Вес тела переносится на правую ногу. Принять стойку гунбу. Одновременно выполнить толчок правой ладонью от уха вперед, пальцы направлены вверх и располагаются на уровне носа. Левая рука описывает дугу перед левым коленом и заканчивает движение слева. Ладонь направлена вниз, пальцы вперед (рис. 10).

Важнейшие требования: в стойке гунбу угол между ступнями составляет $45-60^\circ$, нельзя располагать ступни на одной линии.

3. Одиночная плетъ

а. Перенести вес тела на правую ногу, немного осаживаясь назад. Поднять носок левой ноги и повернуть его немного наружу. Корпус повернуть вправо. Правая ладонь, обращенная вниз, движется вправо, левая, повернутая вниз, — по дуге вверх до уровня плеч. Голова следует за корпусом. Взгляд направлен вперед (рис. 11).

б. Поставить левую ногу всей ступней на пол и перенести на нее вес тела. Приставить правую ногу на носке к левой. Левое предплечье отводится немного назад, правая ладонь, повернутая вверх, идет влево под левый локоть (рис. 12).

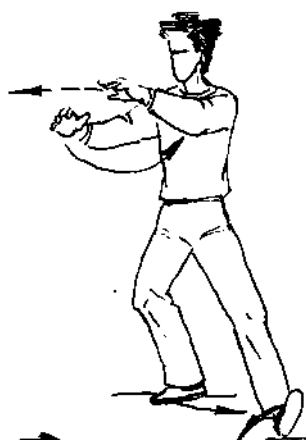
в. Сделать правой ногой шаг вперед, принять правостороннюю стойку гунбу. Левая ладонь находится рядом с правым запястьем. Обе ладони описывают горизонтальный полукруг вправо — вперед, правая ладонь повернута диагонально внутрь, левая — диагонально наружу. Смотреть на правую ладонь (рис. 13).

г. Перенести вес тела на левую ногу, оторвать носок правой ноги от пола. Согнуть правую руку в локте, правая ладонь описывает горизонтальный полукруг вправо — назад, поворачиваясь вверх. Левая ладонь по-прежнему у правого запястья. Смотреть на правую ладонь (рис. 14).

д. Повернуть носок правой ноги внутрь и поставить правую



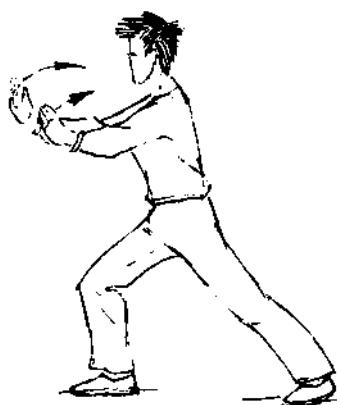
10



11



12



13



14



15

ногу всей ступней на пол. Корпус немного повернуть влево, левую ногу приставить к правой. Правое предплечье поворачивается внутрь, правая ладонь выполняет толчок по дуге вперед перед правым плечом. Кисть правой руки принимает положение «крюк». Левое предплечье поворачивается наружу, левая ладонь, повернутая внутрь, находится с внутренней стороны правого локтя. Смотреть на правую руку (рис. 15).

е. Повернуть корпус влево на С, левой ногой сделать шаг вперед на ЮЗ. Продолжая поворот корпусом, принять левостороннюю стойку гунбу. Левое предплечье поворачивается внутрь, левая ладонь производит медленный толчок вперед на уровне носа. Взгляд направлен на левую ладонь (рис. 16).

Важнейшие требования: держать корпус прямым. Во время поворота руки описывают горизонтальный полукруг. Руки немного согнуты, не поднимать плечи. После переноса веса тела на левую ногу можно развернуть правую пятку немного против часовой стрелки. В конечной фазе движения корпус и лицо обращены на СЗ.

4. Играть на пипа — левая форма

а. Поворачивая корпус немного влево на 3, переместить носок правой ноги на полшага вперед. Левая ладонь совершает давящее движение вниз по дуге. Правая кисть из положения «крюк» переходит в «ладонь» и вместе с поворотом корпуса идет на уровне лица, повернутая диагонально вверх. Взгляд направлен вперед (рис. 17).

б. Перенести вес тела на правую ногу и поставить ее всей ступней на пол.левой ногой сделать небольшой шаг вперед на пятку, принять стойку суюбу. Вместе с небольшим поворотом корпуса правое предплечье идет вниз, ладонь обращена вниз. Левая ладонь поднимается по дуге вверх — вперед. Пальцы левой руки направлены вверх и располагаются на уровне носа, правая ладонь — под левым локтем. Смотреть на левую ладонь (рис. 18).

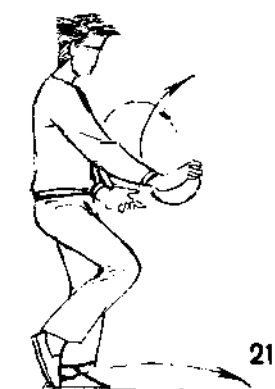
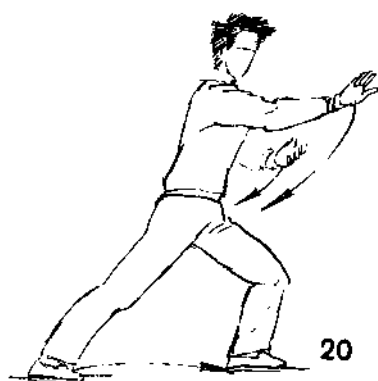
Важнейшие требования: после того как левая ладонь вынесена вперед, немного подтянуть ее на себя, будто захватываете руку. Ставя левую ногу на пол, сначала опускайте пятку, а затем носок.

5. Удар и толчок

а. Переместить левую ногу чуть влево и перенести на нее вес тела, приняв левостороннюю стойку гунбу. Затем повернуть корпус чуть вправо на СЗ. Правая ладонь описывает горизонтальную дугу, проходя над левым предплечьем до уровня лица. Ладонь направлена вперед — вниз. Левая ладонь поворачивается вверх и идет по дуге вправо — вниз под правый локоть. Смотреть на правую руку (рис. 19, 20).

б. Правую ногу приставить к левой. Обе ладони идут вниз, будто поглаживая длинную бороду. Левая ладонь останавливается у левого бедра, правая — перед животом. Взгляд направлен вперед (рис. 21).

в. Сделать правой ногой шаг вперед на СЗ, ногу поставить на пятку. Левое предплечье вращается внутрь, а правое — наружу.



Обе ладони поднимаются до уровня груди, центрами друг к другу, обе руки согнуты в локтях (рис. 22).

г. Поставить правую ногу всей ступней на пол, принять правостороннюю стойку гунбу. Обе ладони выполняют толчок вперед, руки согнуты в локтях, левая ладонь расположена напротив правого запястья, пальцы правой руки — на уровне плеч. Смотреть на правое запястье (рис. 23).

д. Перенести вес тела на левую ногу, правую ногу поставить на пятку, носок повернуть наружу. Затем перенести вес тела на правую ногу, поставив ее всей ступней на пол, принять правостороннюю стойку гунбу. Одновременно повернуть корпус влево на ЮЗ и выполнить толчок левой рукой вперед над правым предплечьем, описывая горизонтальную дугу влево — вперед. Правая рука описывает небольшую дугу назад — вниз, останавливаясь под левым локтем. Смотреть на левую ладонь (рис. 24, 25).

е. Повторить движения «б—г» в левосторонней стойке (рис. 26—28).

ж. Повторить движения «а—г» (рис. 29—33).

Важнейшие требования: ладони не должны выходить за линию плеч. Толчок заканчивать одновременно с принятием стойки гунбу.

6. Поворот, защита и удар кулаком влево

а. Перенести вес тела на левую ногу, оседая чуть назад, носок правой ноги развернуть наружу. Корпус повернуть немного вправо, а затем влево. Правая рука описывает вертикальную дугу, ладонь развернута вверх,

левая ладонь идет вперед — вниз — на 3 (рис. 34).

б. Перенести вес тела на правую ногу и приставить левую ногу к правой. Правая ладонь описывает дугу назад — вверх, рука сгибается в локте, ладонь останавливается на уровне плеч. Левая ладонь сжимается в кулак и по дуге идет вниз к правой стороне груди, тыльная сторона кулака обращена вверх. Взгляд направлен вперед (рис. 35).

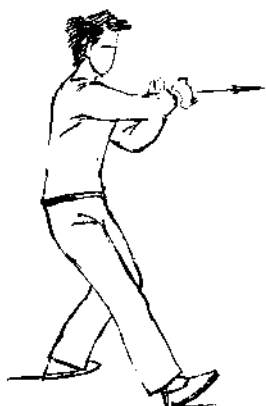
в. Сделать левой ногой шаг вперед на 3, поставить ногу на пятку, носок развернуть наружу. Левый кулак наносит удар на уровне груди вперед — вниз, тыльная часть кулака направлена вниз. Правая рука делает давящее движение, проходя над левым запястьем к правому бедру. Смотреть на левый кулак (рис. 36).

г. Перенести вес тела на левую ногу, поставив ее всей ступней на пол. Правой ногой сделать шаг вперед, корпус повернуть немного влево. Левый кулак идет к пояснике. Правая ладонь описывает широкую дугу влево — вперед, как бы отражая удар соперника, ладонь направлена вниз — влево. Смотреть на правую руку (рис. 37).

д. Перенести вес тела на правую ногу, принять правостороннюю стойку гунбу. Левый кулак наносит удар на уровне груди вперед, тыльная часть кулака направлена влево, правая ладонь подходит к внутренней стороне левого предплечья. Смотреть на левый кулак (рис. 38).

Важнейшее требование: при выполнении отбивающего движения правой ладонью правое предплечье сначала поворачивать наружу, а затем внутрь.

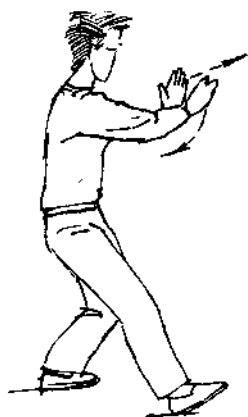
22



23



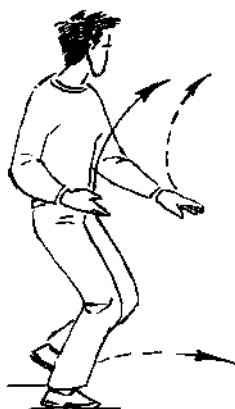
24



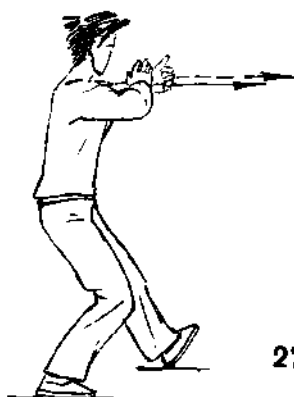
25

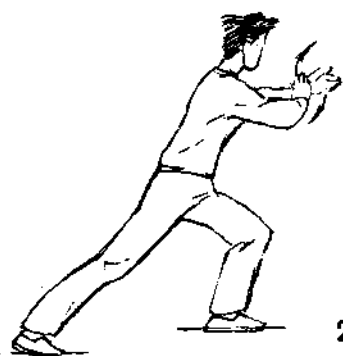


26



27

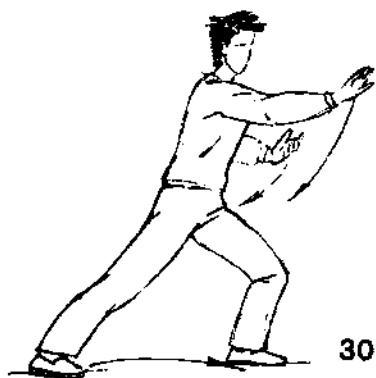




28



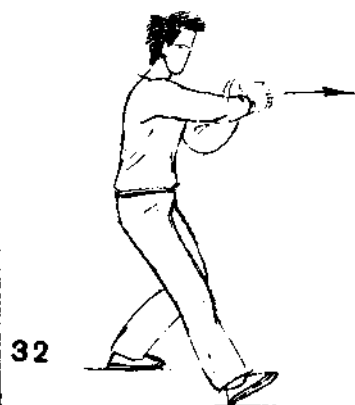
29



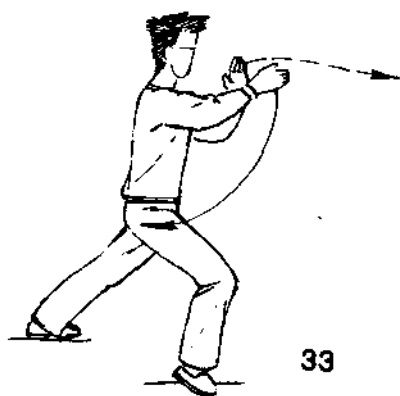
30



31



32



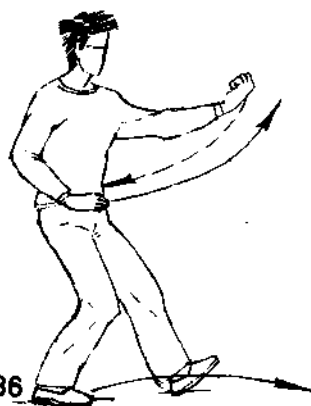
33



34



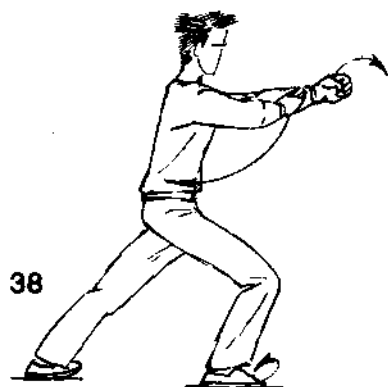
35



36



37



38



39

7. Держать воробья за хвост — левая форма

а. Перенести вес тела на левую ногу, носок правой ноги развернуть наружу. Правое предплечье вращается наружу, правая ладонь идет по дуге вниз. Левый кулак раскрывается, ладонь, направленная вперед — вниз, выполняет толчок вперед (рис. 39).

б. Повернуть корпус чуть влево, поставить правую ногу всей ступней на пол, перенести на нее вес тела, приставить левую ногу к правой. Левая ладонь, развернутая вверх, идет вниз до уровня пояса. Правая ладонь описывает дугу вниз — назад — вверх до уровня груди. «Взять шаг» (рис. 40).

в. Корпус повернуть чуть влево на СЗ, левой ногой сделать шаг вперед. Принять левостороннюю стойку гунбу. Левая ладонь поднимается вверх — влево, как бы отражая удар соперника, рука немного согнута, ладонь обращена внутрь. Правая ладонь делает давящее движение к правому бедру. Смотреть на левую ладонь (рис. 41).

г. Повернуть корпус немного влево. Левая ладонь выполняет небольшой толчок вперед, ладонь направлена вперед — вниз. Правая ладонь, повернутая вверх, проходит перед животом и располагается под левым предплечьем (рис. 42).

д. Повернуть корпус вправо на 90° на С. Ладони идут вниз, проходя перед животом, будто разглаживают длинную бороду, затем — вверх — вправо. Правая ладонь поднимается на уровень плеч, центр направлен

вверх. Левая расположена на уровне груди, развернута внутрь. Перенести вес тела на правую ногу. Смотреть на правую руку (рис. 43).

е. Повернуть корпус влево, перенести вес тела на левую ногу, приняв левостороннюю стойку гунбу. Согнуть правую руку в локте, пальцы правой руки подходят к левому запястью, но не касаются его. Обе ладони медленно идут вперед, левая ладонь обращена к себе, правая — наружу, руки согнуты в локтях. Смотреть на левое запястье (рис. 44).

ж. Правая ладонь, повернутая вниз, проходит по небольшой дуге над левым запястьем. Ладони, направленные вниз, расходятся на ширину плеч. Перенести вес тела на правую ногу, оторвав носок левой от пола. Обе ладони находятся у груди. Взгляд направлен вперед (рис. 45).

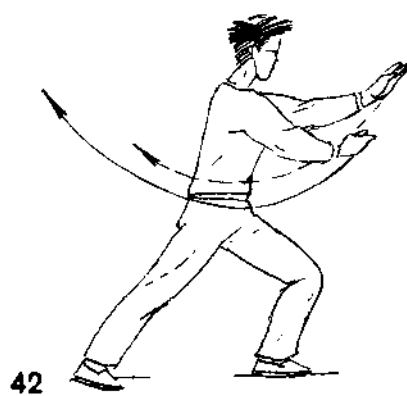
з. Принять левостороннюю стойку гунбу. Обе ладони сначала опускаются к животу, затем по дуге снизу вверх выполняют толчок вперед. Взгляд направлен вперед (рис. 46).

Важнейшие требования: когда ладони делают давящее движение вниз, сохранять корпус прямым, немного отвести таз назад, во время толчка не наклоняться вперед.

ЧАСТЬ II

8. Толчок предплечьем по диагонали

а. Перенести вес тела на правую ногу и повернуть носок левой немного внутрь. Повернуть корпус вправо. Ладонь правой



руки движется по дуге вправо — вверх, поднимаясь на уровень плеча. Локоть левой руки чуть согнут, ладонь направлена вперед. Смотреть на правую руку (рис. 47).

б. Перенести вес тела на левую ногу и приставить правую ногу к левой. Одновременно правая ладонь движется вниз — влево по дуге, а левая — вверх — вправо. В конечной фазе движения руки перекрещиваются на уровне груди, левая ладонь под правой, ладони обращены внутрь. Взгляд направлен вперед (рис. 48).

в. Повернуть корпус чуть вправо. Правая нога делает шаг вперед — вправо. Одновременно ладони сжимаются в кулаки, которые немного поворачиваются внутрь. Взгляд направлен вперед (рис. 49).

г. Перенести вес тела на правую ногу и принять стойку гунбу. Одновременно руки расходятся, правый кулак поднимается вверх, на уровень лба, фронтальная часть кулака обращена внутрь. Левый кулак опускается на уровень левого бедра, фронтальная часть кулака обращена наружу. Корпус наклонить чуть вперед. Взгляд направлен влево (рис. 50).

Важнейшие требования: сохранять плечи и поясницу расслабленными. Плечи и локти развернуть чуть наружу.

9. Нанести удар под локтем

а. Перенести вес тела на левую ногу, носок правой оторвать от пола и немного повернуть внутрь, корпус поворачивается чуть влево. Разжать правый кулак и вращать ладонь

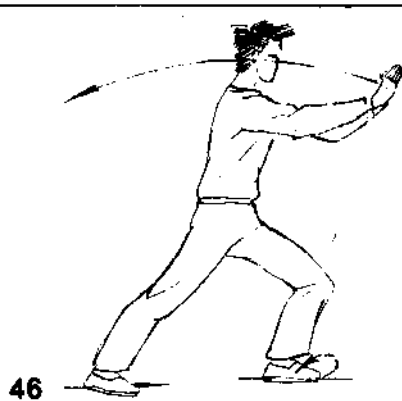
по дуге наружу. Одновременно разжать левый кулак, ладонь вращать внутрь. Смотреть на правую руку (рис. 51).

б. Перенести вес тела на правую ногу и повернуть корпус чуть вправо. Левую ногу приставить к правой, носок левой ноги касается пола. Правая ладонь вращается внутрь перед правой частью груди. Левая ладонь, обращенная вверх, движется перед животом вправо по дуге. «Взять шар». Смотреть на правую руку (рис. 52).

в. Развернуть корпус влево. Сделать шаг левой ногой вперед, носок развернуть наружу, пятка касается пола. Левая ладонь по дуге поднимается на уровень носа, ладонь обращена внутрь. Правая ладонь движется по дуге влево — вниз до уровня правого бедра. Смотреть на левую ладонь (рис. 53).

г. Продолжая поворот корпуса влево, поставить левую ногу всей ступней на пол и перенести на нее вес тела. Правая нога делает полшага вперед, пятка отрывается от пола. Левая ладонь, обращенная вниз, движется по дуге влево — вниз к левой стороне поясницы. Правая ладонь движется по дуге вперед — вправо, останавливаясь на уровне носа. Взгляд направлен вперед (рис. 54).

д. Перенести вес тела на правую ногу, поставив ее всей ступней на пол. Левая нога чуть перемещается вперед и ставится на пятку — стойка суюбу. Левая ладонь из-под правого запястья идет вперед, поднимаясь на уровень носа, ладонь обращена вправо. Правая ладонь сжимается в кулак и подходит к левому локтю. Фронтальная часть кула-





52



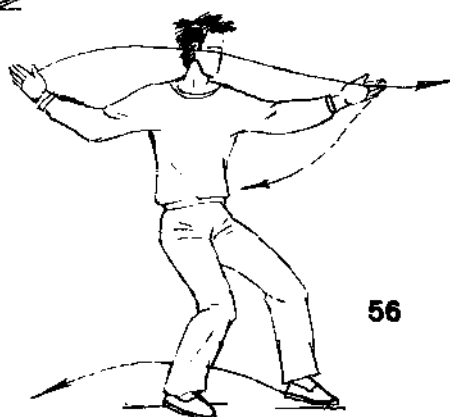
53



54



55



56

ка обращена вперед. Смотреть на пальцы левой руки (рис. 55).

10. Шагнуть назад и развести руки в обе стороны

а. Повернуть корпус вправо. Разжать правый кулак, правая ладонь по дуге поднимается снизу вверх до уровня плеча, ладонь обращена вверх, локоть немного согнут. Левая ладонь обращена вверх. При повороте корпуса смотреть вправо, а затем — на левую руку (рис. 56).

б. Сделать шаг назад левой ногой и перенести на нее вес тела. Правая стопа поворачивается немного внутрь. Принять стойку суюбу. Одновременно правая рука сгибается в локте и делает толчок от правого уха вперед на уровне плеча, ладонь направлена вперед. Левая ладонь опускается к пояснице. Смотреть на правую руку (рис. 57).

в. Повернуть корпус влево. Одновременно развернуть правую ладонь вверх, а левую руку вынести по дуге на уровень плеча, ладонь обращена вверх. При повороте корпуса смотреть влево, затем — на правую ладонь (рис. 58).

г. Повторить движение «б» с другой руки (рис. 59).

д. Повторить движения «а — г» (рис. 60—63).

В а ж н е й ш и е т р е б о в а н и я: обратить внимание на то, чтобы во время движения плечи не поднимались, переносить вес тела плавно, а движения ног координировать с движениями рук. Не ставить ноги на одной линии, чтобы не потерять равновесия, расстояние между ступнями должно быть около 10 см.

11. Развернуться и произвести толчок ладонью

а. Сделать левой ногой шаг назад, носок поставить непосредственно за пяткой правой ноги. Левая ладонь начинает движение по дуге вверх, затем — вниз, останавливаясь справа на уровне груди, ладонь обращена вниз. Правая ладонь движется по дуге вправо — вверх до уровня лба, ладонь обращена вверх. Смотреть на правую руку (рис. 64).

б. Повернуться влево, используя в качестве центров вращения носок левой ноги и пятку правой. Одновременно согнуть правую руку в локте. Левая ладонь совершает давящее движение вниз. Взгляд направлен влево (рис. 65).

в. Сделать левой ногой шаг вперед, правую ногу придвинуть к левой и поставить ее на носок. Одновременно левая ладонь продолжает давящее движение вниз и огибает левое колено, пальцы направлены вперед, ладонь обращена вниз. Правая ладонь совершает толчок вперед от правого уха на уровне носа. Смотреть на правую ладонь (рис. 66).

д. Повернуться вправо, используя в качестве центра вращения пятку левой ноги и носок правой. Одновременно левая ладонь поворачивается наружу и поднимается до уровня носа, ладонь обращена вверх. Правая ладонь совершает давящее движение перед левой частью груди, ладонь обращена вниз. Взгляд направлен вправо (рис. 67).

е. Сделать правой ногой шаг вперед, левую ногу придвинуть к правой и поставить ее на носок. Правая ладонь выполняет давя-

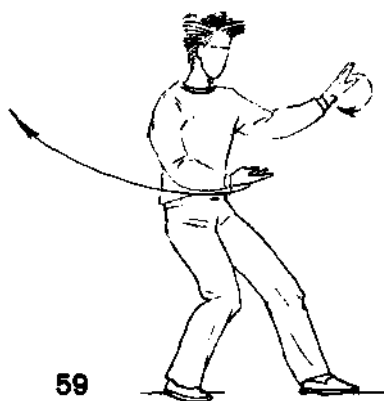
57



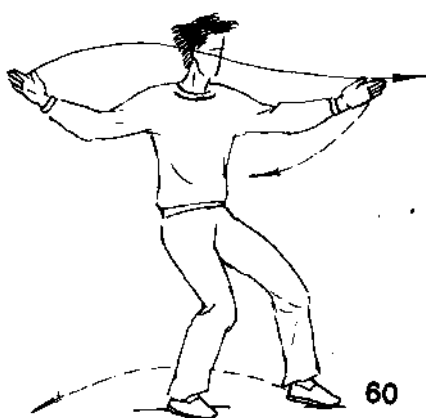
58



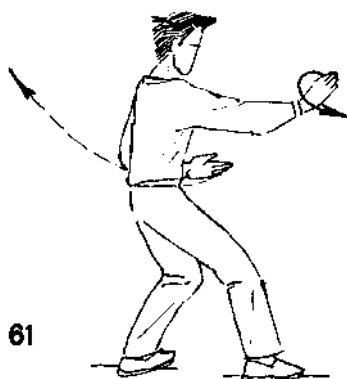
59



60

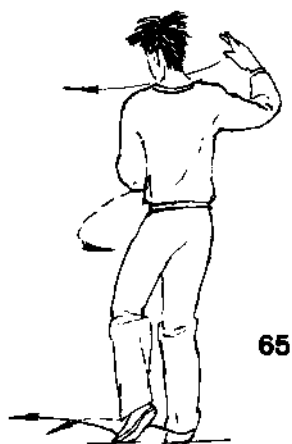
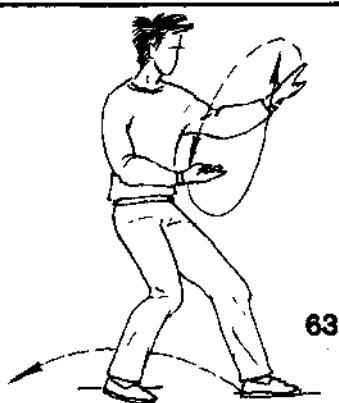


61



62





щее движение вниз и описывает дугу перед правым коленом. Левая ладонь совершает толчок от уха вперед на уровне носа. Смотреть на левую руку (рис. 68).

ж. Повторить движения «б, в» с другой руки (рис. 69, 70).

з. Повторить движения «д, е» (рис. 71, 72).

В а ж н е й ш е е т р е б о в а н и е : расстояние между ступнями должно быть не менее 10 см, чтобы облегчить повороты тела.

12. Играть на пила — правая форма

а. Сделать левой ногой полшага назад — влево, вес тела перенести на левую ногу. Корпус и голову немного повернуть влево. Согнуть левую руку в локте и подвести к левой стороне груди, ладонь обращена вниз. Правая ладонь, обращенная влево, движется по дуге вверх — вперед. Взгляд направлен вперед (рис. 73).

б. Повернуть корпус вправо. Правая ладонь, повернутая влево, чуть передвигается вперед, на уровень носа. Левая ладонь, повернутая вправо, делает толчок вперед и останавливается под правым локтем. Одновременно слегка согнуть в колене правую ногу и поставить ее на пятку, приняв стойку суйбу. Смотреть на правую руку (рис. 74).

13. Стряхнуть с колена и нанести удар вниз

а. Придвинуть правую ступню к левой и поставить ее на носок. Ладони, обращенные друг к другу, идут вниз, останавливаясь перед животом. Взгляд направлен вперед (рис. 75).

б. Сделать правой ногой полшага вперед, вес тела перенести на правую ногу. Затем сделать шаг вперед левой ногой и поставить ее на носок. Вместе с поворотом корпуса влево обе руки подходят к груди, правая ладонь обращена внутрь, левая — наружу. Вместе с поворотом корпуса вправо обе руки двигаются вперед на уровень груди, правая ладонь сверху, а левая снизу. Смотреть на правую руку (рис. 76, 77).

в. Перенести вес тела на левую ногу и повернуть корпус влево. Левая ладонь, поворачиваясь вверх, движется по дуге вниз — назад на уровне уха. Правая ладонь совершает вращение перед лицом к груди, ладонь обращена вниз. Смотреть на левую руку (рис. 78).

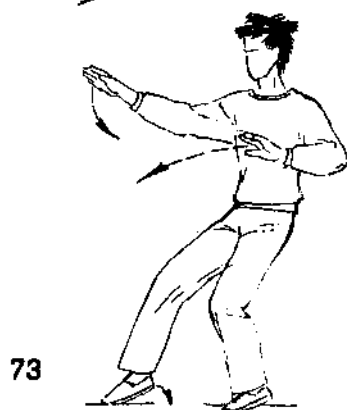
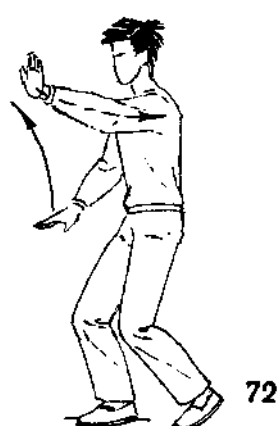
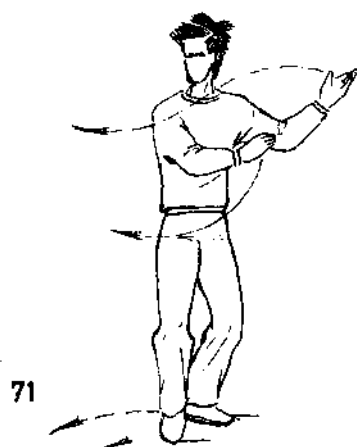
г. Повернуть корпус вправо, правой ногой сделать шаг вперед, принять стойку гунбу. Правая ладонь описывает дугу перед правым коленом, пальцы направлены вперед, ладонь обращена вниз. Левая ладонь сжимается в кулак. Нанести удар кулаком от левого уха вниз до уровня живота. Взгляд направлен вниз (рис. 79).

В а ж н е й ш и е т р е б о в а н и я : обратите внимание на то, что одна рука движется по горизонтальной дуге, вторая — по вертикальной. Не наклоняться сильно вперед.

ЧАСТЬ III

14. Белая змея высовывает язык

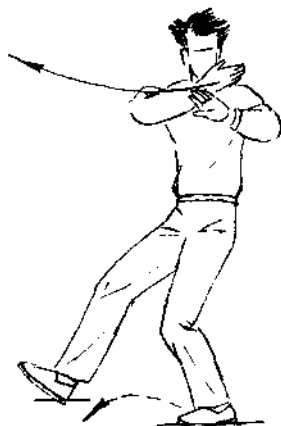
а. Перенести вес тела на левую ногу, носок правой ноги оторвать от пола. Обе руки под-



75



76



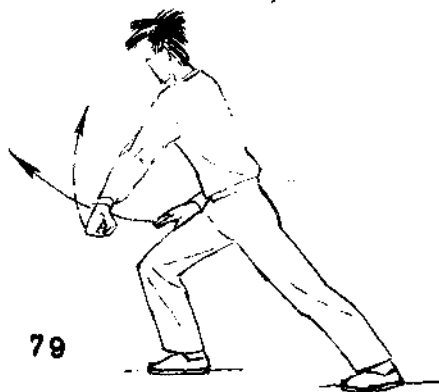
77



78



79



нимаются по дуге на уровень плеч. Смотреть на правую руку (рис. 80).

б. Перенести центр тяжести на правую ногу и повернуть стопу внутрь. Используя правую стопу в качестве центра вращения, повернуться назад через левое плечо. Правой ногой сделать небольшой шаг вперед. Принять «скрученную стойку» — себу, колено правой ноги упирается в подколенный сгиб левой. Одновременно левый кулак разжимается в ладонь, ладонь, обращенная вверх, по дуге перемещается к пояснице с левой стороны. Правая ладонь делает толчок вперед от правого уха. Смотреть на правую руку (рис. 81).

в. Перенести вес тела на левую ногу. Правой ногой сделать шаг вперед, носок развернут наружу. Корпус слегка повернуть влево, а затем вправо, левую пятку оторвать от пола и развернуть наружу. Принять стойку себу. Одновременно левая ладонь движется назад — вверх — вперед, поднимаясь на уровень уха. Правая ладонь подходит к пояснице. Смотреть на левую ладонь (рис. 82, 83).

15. Хлопнуть по ноге для укрощения тигра

а. Перенести вес тела на правую ногу и сделать шаг вперед левой ногой. Левая ладонь по дуге движется вниз, правая — назад — вверх, останавливаясь у головы справа. Взгляд направлен вперед (рис. 84).

б. Перенести вес тела на левую ногу. Сделать прямой мах ногой, носок оттянут вперед. Правая ладонь производит хлопок о подъем правой ноги. Левая

ладонь поднимается на уровень уха и отводится чуть назад, ладонь обращена наружу. Смотреть на правую руку. Не стремитесь сделать слишком высокий мах ногой, чтобы не потерять равновесия или не сбить дыхания. Обратите внимание на устойчивость позиции и прямой корпус. Не подпрыгивайте и не приседайте во время хлопка (рис. 85).

в. Поставить правую ногу левее левой стопы. Как только правая нога касается пола, левая тотчас отрывается от пола. Одновременно обе ладони, обращенные вниз, движутся горизонтально вправо. Смотреть на правую руку (рис. 86).

г. Повернуть корпус влево, сделать шаг левой ногой вперед — влево, принять стойку гунбу. Одновременно обе ладони, двигаясь вниз, проходят перед животом, а затем поднимаются вверх, сжимаясь в кулаки. Смотреть на левый кулак (рис. 87).

д. Согнуть левую руку в локте. Левый кулак поднимается к левой части лба. Правая рука, согнутая в локте, располагается перед грудью. Сохранять поясницу и бедра расслабленными. Взгляд направлен вправо, (рис. 88, а, б).

е. Перенести вес тела на правую ногу, носок левой повернуть внутрь. Корпус развернуть вправо. Одновременно разжать кулаки в ладони. Левая ладонь по дуге поднимается к груди, ладонь обращена вверх. Правая ладонь движется по дуге слева направо, располагаясь над левой ладонью. Взгляд направлен вперед (рис. 89).

ж. Повернуть носок левой ноги внутрь и перенести вес тела

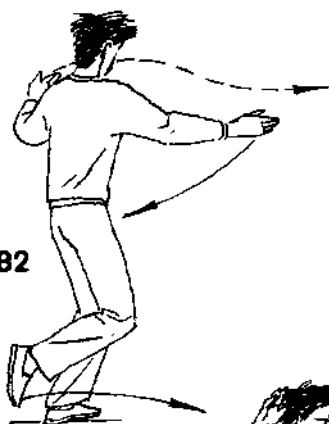
80



81



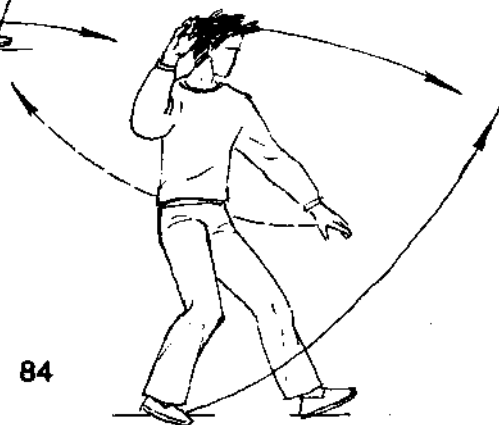
82



83



84

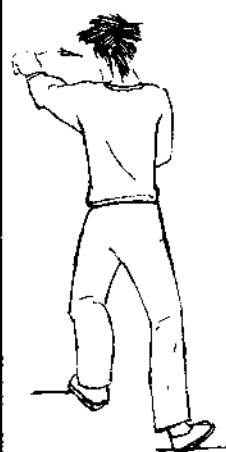




85



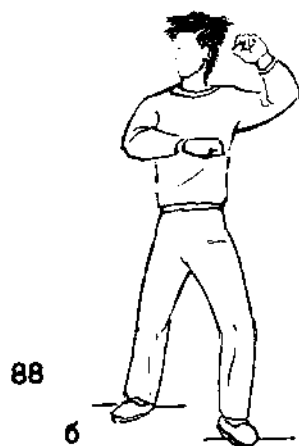
86



87



a



88

b

на левую ногу. Сделать шаг вперед правой ногой. Левая ладонь описывает вертикальный полукруг вниз — назад — вверх, останавливаясь у левой части лба, ладонь обращена вперед. Правая ладонь движется вперед — вниз к пояснице. Взгляд направлен вперед (рис. 90, 91).

3. Сделать прямой мах левой ногой, носок оттянут вперед. Левая ладонь производит хлопок о подъем левой ноги. Правая ладонь отводится вправо — назад. Смотреть на левую руку (рис. 92).

и. Поставить левую ногу правее правой стопы. Как только левая стопа коснется пола, правая тотчас отрывается от пола. Одновременно обе ладони, обращенные вниз, движутся горизонтально влево. Смотреть на левую руку (рис. 93).

к. Как только корпус развернулся вправо, сделать шаг правой ногой вперед — вправо, принять стойку гунбу. Одновременно обе ладони, двигаясь вниз, проходят перед животом, а затем поднимаются вверх, сжимаясь в кулаки. Смотреть на правый кулак (рис. 94).

л. Повторить движение «д», начиная с правой руки (рис. 95).

16. Развернуться влево и нанести удар

а. Перенести вес тела на левую ногу и повернуть носок правой ноги внутрь. Повернуть корпус влево, разжать оба кулака и поднять правую ладонь к груди, ладонь обращена вверх. Одновременно левая ладонь, обращенная вниз, движется наружу. Взгляд направлен вперед (рис. 96).

б. Перенести вес тела на правую ногу и повернуть носок внутрь. Левая рука движется вперед — вверх по дуге, ладонь обращена вниз. Правая ладонь, обращенная вверх, опускается перед правым бедром. Смотреть на левую руку (рис. 97).

в. Развернуть корпус чуть вправо, а затем влево, приставив левую ногу к правой. Сжать левую ладонь в кулак и опустить его перед животом — тыльная сторона обращена наружу. Правая ладонь описывает круг вниз — вверх, останавливаясь над левым предплечьем. Взгляд направлен влево (рис. 98).

г. Развернуть корпус влево и сделать шаг левой ногой вперед — влево, принять стойку гунбу. Левый кулак наносит удар вперед тыльной стороной. Правая ладонь по-прежнему находится над левым предплечьем. Смотреть на левый кулак (рис. 99).

В а ж н е й ш и е т р е б о в а н и я : сжимать левую ладонь в кулак в тот момент, когда она движется к животу. Центром вращения корпуса должна быть поясница.

17. Пронзающее движение ладонью из нижней позиции

а. Перенести вес тела на правую ногу, носок левой оторвать от пола и повернуть немного наружу. Повернуть корпус чуть влево. Разжать левый кулак. Левая ладонь движется вверх — влево, правая — по дуге вниз — вправо, обе ладони обращены вниз. Смотреть на левую ладонь (рис. 100).

б. Перенести вес тела на левую ногу и приставить правую

89



90



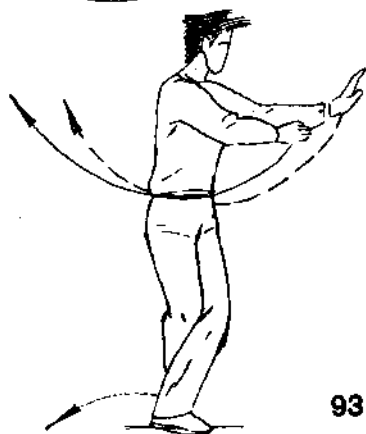
91

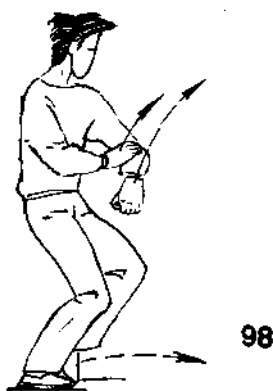
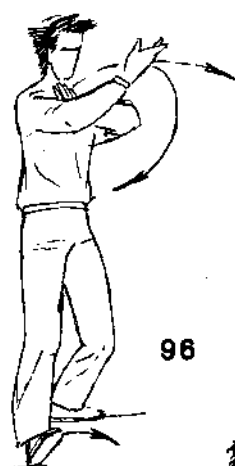
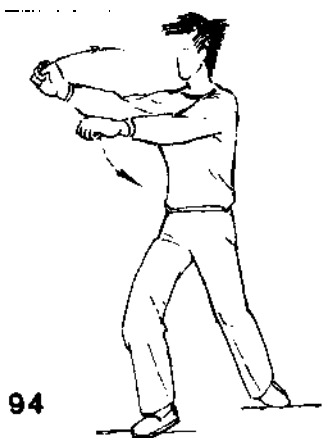


92



93





ногу к левой. Обе ладони продолжают описывать вертикальный круг. Постепенно ладони сжимаются в кулаки. Левый кулак останавливается перед животом, правый — перед лицом. Тыльные стороны кулаков обращены наружу. Взгляд направлен вперед (рис. 101).

в. Сделать правой ногой шаг вперед — вправо. Принять стойку пубу. Правый кулак перемещается вниз, локоть сгибается. Тыльные стороны кулаков обращены наружу. Взгляд направлен вправо (рис. 102).

г. Повернуть корпус немного вправо. Правый кулак движется вдоль внутренней стороны правой ноги. Левый кулак отходит влево. Тыльные стороны кулаков обращены назад. Взгляд направлен вправо (рис. 103).

Важнейшие требования: сильно не разворачивать носок левой ноги наружу. Если трудно принять полную стойку пубу, можно ограничиться полуприседом.

18. Поддерживать ладонью, стоя на одной ноге

а. Перенести вес тела на правую ногу и повернуть носок правой ноги наружу, а левой — внутрь. Выпрямив левую ногу, принять правостороннюю стойку гунбу. Одновременно правый кулак немного поднимается, а левый опускается. Взгляд направлен вперед (рис. 104).

б. Согнуть левую ногу⁷ в колене и оторвать от пола. Правый кулак раскрывается, ладонь поворачивается вниз. Левый кулак также раскрывается, левая ладонь сначала опускается к пояснице, затем, поворачиваясь к се-

бе, идет вперед. Взгляд направлен вперед (рис. 105).

в. Принять стойку на одной ноге, подняв левую ногу и развернув левое колено немного наружу. Одновременно правая ладонь совершает давящее движение перед правым бедром, пальцы направлены влево. Левая ладонь поднимается до уровня лба, делая блокирующее движение. Ладонь обращена вверх, пальцы направлены вправо. Взгляд направлен вперед (рис. 106).

г. Поставить левую ногу перед правой, сместив ее немного влево. Согнуть правое колено и принять левостороннюю стойку дулибу. Одновременно правая ладонь по дуге поднимается вверх, проходя за левым предплечьем и поворачиваясь центром вверх, пальцы направлены влево. Левая ладонь опускается по дуге вниз к левому бедру, пальцы направлены вправо. Взгляд направлен вперед (рис. 107—109).

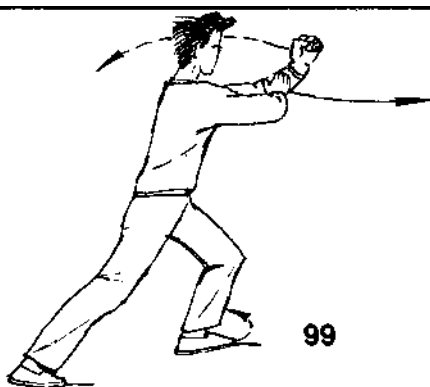
Важнейшие требования: опорная нога должна быть немного согнута. Корпус развернуть немного вправо, когда правая рука идет вверх.

19. Одиночная плетъ — правая форма

а. Отвести правую ногу назад и принять левостороннюю стойку гунбу. Одновременно правая рука по дуге, вращаясь внутрь, идет к груди, левая разгибается в локте, ладонь обращена вниз. Смотреть на левую руку (рис. ПО).

б. Перенести вес тела на правую ногу. Поворачивая корпус немного на СЗ, опустить обе руки на уровень пояса (рис. 111).

в. Левая ладонь поднимается



99



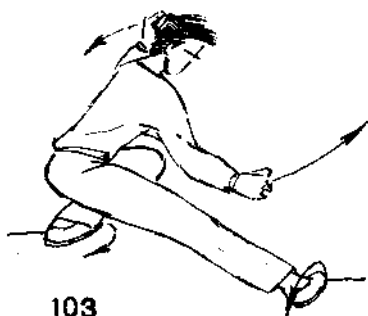
100



101



102



103

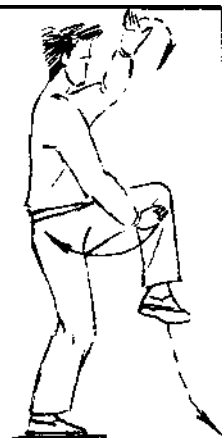


104

105



106



107



108



109



вправо — вверх и обращена внутрь. Правую ладонь положить пальцами на левое запястье. Взгляд направлен вперед (рис. 112).

г. Перенести вес тела на левую ногу, принять левостороннюю стойку гунбу. Повернуть корпус влево, левая ладонь, повернутая внутрь, движется вперед по горизонтальной дуге на уровне плеч. Правая ладонь находится на левом запястье. Смотреть на левую ладонь (рис. 113).

д. Перенести вес тела на правую ногу, носок левой оторвать от пола. Левая ладонь продолжает описывать горизонтальную дугу влево — назад. Смотреть на левую ладонь (рис. 114).

е. Перенести вес тела на левую ногу, поставив ее всей ступней. Повернуть корпус вправо.левой ладонью сделать небольшой толчок вперед, кисть принимает положение «крюк», пальцы направлены вниз. Правая ладонь располагается рядом с левой, повернута внутрь. Правая нога приближается к левой и ставится на носок. Смотреть на левую руку (рис. 115).

ж. Повернуть корпус вправо на В, сделать шаг правой ногой на ЮВ, приняв правостороннюю стойку гунбу. Сделать толчок правой ладонью на уровне носа, правый локоть располагается на одной линии с правым коленом. Смотреть на правую руку (рис. 116).

ЧАСТЬ IV

20. Руки как облака — правая форма

а. Повернуть корпус влево на С, перенести вес тела на левую

ногу и повернуть носок правой ноги внутрь. Правая ладонь описывает дугу вниз — влево до левого плеча, обращена внутрь. Смотреть на левую руку (рис. 117).

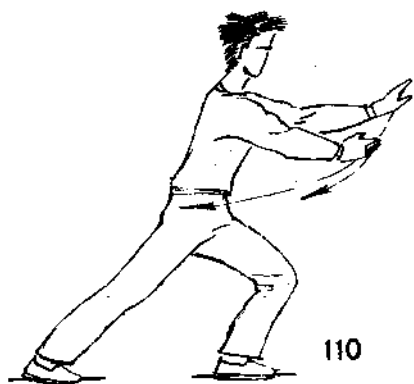
б. Правая ладонь продолжает описывать дугу перед лицом, левая кисть из положения «крюк» переходит в положение «ладонь», левая ладонь проходит по дуге перед животом, постепенно поворачиваясь внутрь. Одновременно медленно перенести вес тела на правую ногу и повернуть корпус чуть вправо. Следить за движением правой руки (рис. 118, 119).

в. Повернуть корпус немного вправо, правая ладонь идет вправо, разворачиваясь наружу. Левая ладонь идет по дуге к правому плечу, разворачиваясь внутрь. Одновременно левая нога на 10—20 см приближается к правой. Смотреть на правую руку (рис. 120).

г. Повернуть корпус влево на СЗ, перенести вес тела на левую ногу. Левая ладонь проходит перед лицом, правая — перед животом. Следить за движением левой ладони (рис. 121).

д. Повернуть корпус еще немного левее. Сделать правой ногой боковой шаг вправо, пальцы ноги направлены вперед. Обе ладони идут влево, левая ладонь постепенно поворачивается наружу, правая — внутрь. Смотреть на левую руку (рис. 122).

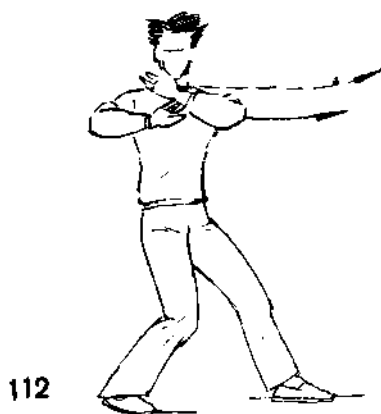
е. Повернуть корпус вправо на СВ, перенести вес на правую ногу. Подшагнуть левой ногой на 10—20 см к правой. Правая ладонь по дуге идет перед лицом, а левая — перед животом. Обе ладони подходят на уровень плеч, правая ладонь постепенно пово-



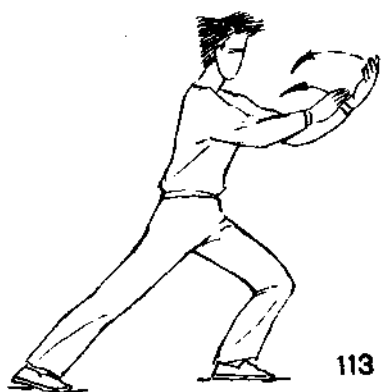
110



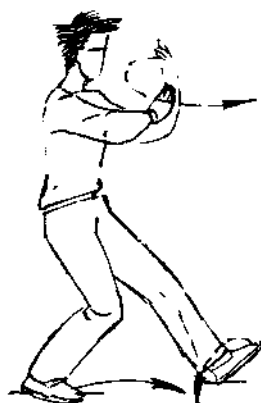
111



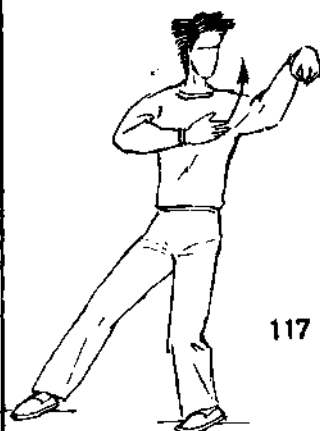
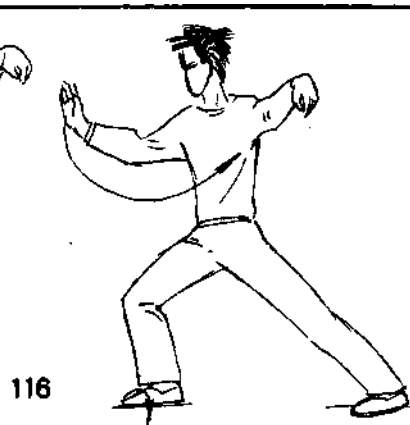
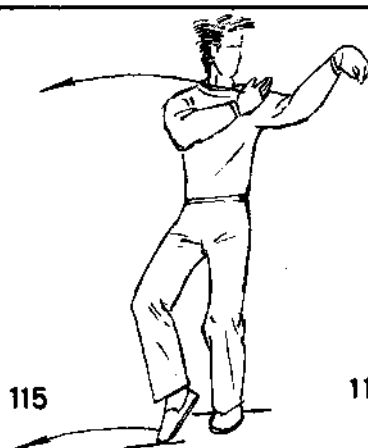
112



113



114



рачивается наружу, а левая — внутрь. Глаза следят за движениями правой руки (рис. 123, 124).

ж. Повторите движения «г — е» (рис. 125—128).

Важнейшие требования: боковой шаг должен быть легким, на пол вначале ставится носок, все движения неразрывны и согласованы с поворотами корпуса.

21. Расчесывать гриву лошади в обе стороны

а. Перенести вес тела на левую ногу, корпус немного повернуть влево. «Взять шар» обеими руками, левая ладонь сверху. Немного приподнять пятку правой ноги. Смотреть на левую РУ*У (рис. 129).

б. Повернуть корпус чуть вправо на В, сделать шаг правой ногой на ЮВ, приняв правостороннюю стойку гунбу. Правая ладонь, повернутая внутрь, поднимается до уровня глаз, сочетая поднимающее и отводящее движения. Левая ладонь, повернутая вниз, идет к левому бедру, пальцы направлены вперед. Смотреть на правую ладонь (рис. 130).

в. Перенести вес тела на левую ногу и осесть немного назад, носок правой ноги развернуть наружу. Корпус повернуть немного вправо на ЮВ. Правое предплечье вращается внутрь, а левое — наружу. «Взять шар». Левую ногу приставить к правой и поставить на носок. Смотреть на правую руку (рис. 131, 132).

г. Повернуть корпус немного влево на В. Сделать шаг вперед левой ногой на СВ, принять левостороннюю стойку гунбу. Однов-

ременно левая рука движется вперед — вверх, ладонь направлена внутрь и располагается на уровне глаз. Правая ладонь, обращенная вниз, направляется к правому бедру. Смотреть на левую руку (рис. 133).

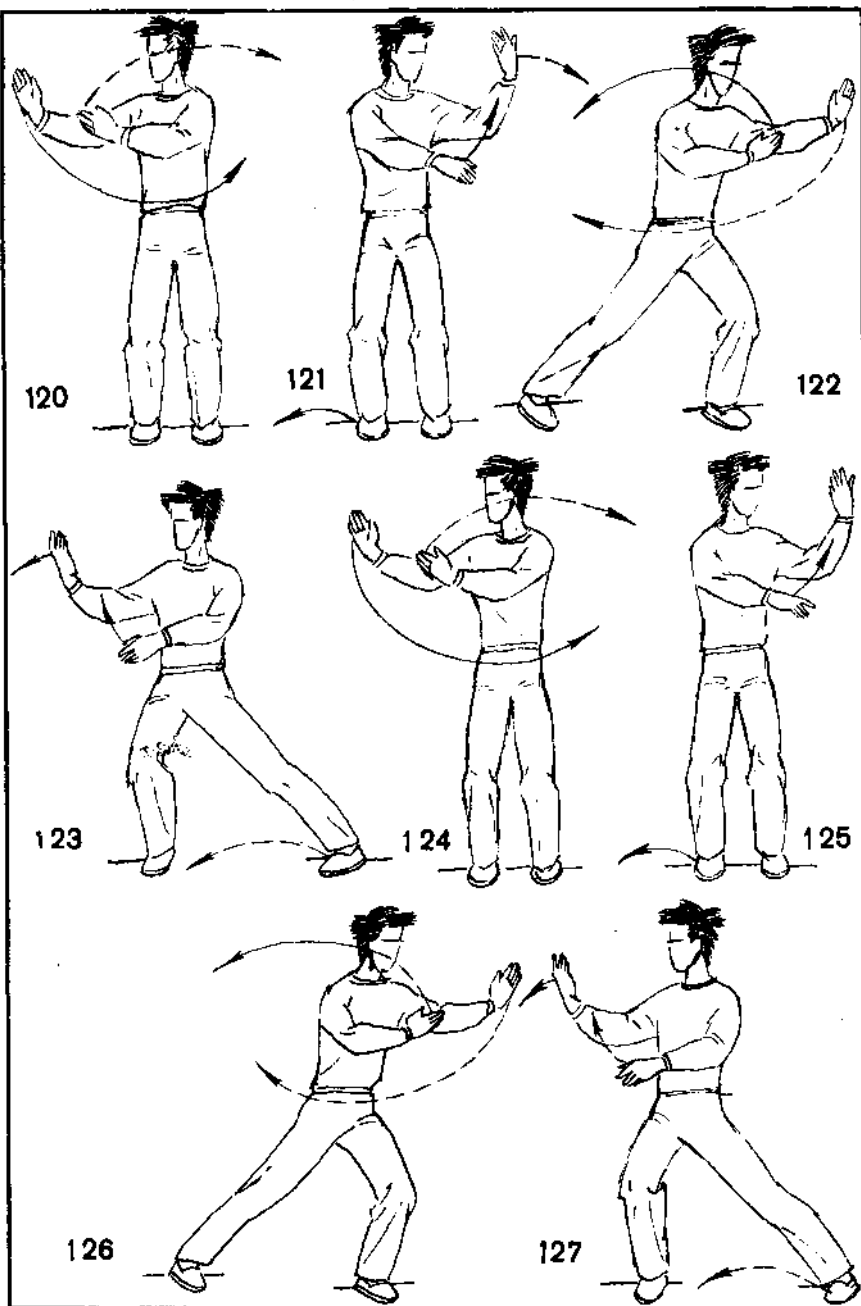
Важнейшие требования: при разведении рук вращайте предплечьями и поясницей с большей амплитудой, чем при движении, показанном на рис. 41. Сочетайте разведение рук с принятием стойки гунбу, разворачивая правую пятку наружу и выпрямляя левую ногу. Ноги должны находиться под углом 45—60° к центральной линии движения.

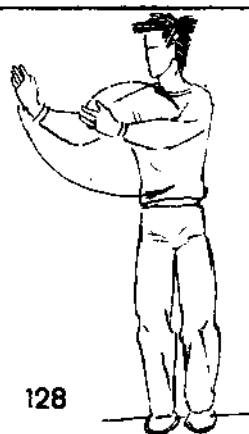
22. Хлопнуть лошадь сверху

а. Сделать правой ногой полшага назад и поставить ее на носок. Повернуть левую ладонь немного наружу, правую отвести назад на уровень плеча, ладонь обращена вверх. Взгляд направлен вперед (рис. 134).

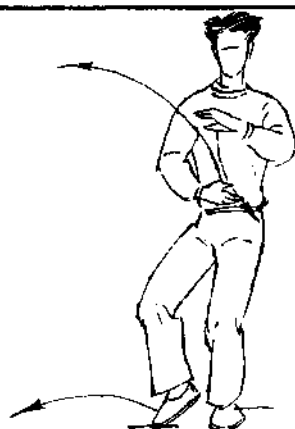
б. Перенести вес тела на правую ногу, поставив ее на всю ступню. Повернуть корпус немного влево на ЮВ, а затем влево на В. Левую ногу переместить немного вперед и поставить на носок, принять стойку суюбу. Левая ладонь, поворачиваясь вверх, идет к левому бедру, правая производит толчок от правого уха на уровне глаз, пальцы направлены вверх. Смотреть на правую руку (рис. 135).

Важнейшие требования: повороты корпуса должны производиться с небольшой амплитудой. Во время толчка не наклоняйтесь вперед.





128



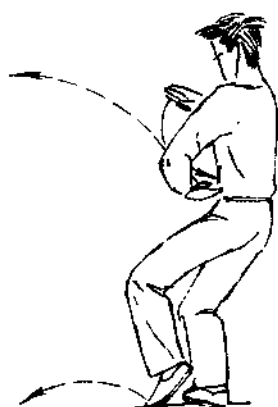
129



130



131



132



133

23. Удар правой пяткой

а. Повернуть корпус чуть вправо на ЮВ, поднять левую ногу. Правая ладонь отходит по верхней дуге вправо — назад, левая, обращенная вниз, движется вперед по нижней дуге. Смотреть на правую руку (рис. 136).

б. Повернуть корпус влево на СВ. Сделать левой ногой полшага вперед. Левая ладонь разворачивается вверх и оттягивается немного назад, правая проходит над левой. Смотреть на правую ладонь (рис. 137).

в. Сгибая левую ногу в колене, перенести на нее вес тела. Правая ладонь, поворачиваясь вниз, производит толчок вперед по дуге, чуть вниз. Смотреть на правую ладонь (рис. 138).

г. Приставить правую ногу к левой и поставить ее на носок. Корпус сначала повернуть немного влево, затем вправо. Правая ладонь описывает дугу вниз — влево, левая — вверх — вправо. Запястья скрещиваются перед грудью, правая ладонь располагается над левой. Взгляд направлен вправо (рис. 139).

д. Поднять правую ногу, согнутую в колене, при этом левое колено до конца не выпрямлять. Медленно нанести удар пяткой правой ноги в направлении ЮВ, носок оттянут на себя и немного развернут наружу. Обе руки, немного согнутые в локтях, разводятся в стороны через верх, ладони развернуты наружу и располагаются на уровне плеч. Правое предплечье параллельно правой ноге. Смотреть на правую руку (рис. 140).

Важнейшие требования: во время удара ногой не задерживать дыхания. Удар дол-

жен производиться медленно, без рывков. Не наклонять корпус. В конечной позиции корпус должен быть обращен на В.

24. Нанести удар обеими кулаками по ушам

а. Согнуть правую ногу в колене, носок оттянуть без напряжения вниз. Обе ладони, обращенные вверх, сходятся над правым коленом, не касаясь друг друга. Взгляд направлен вперед (рис. 141).

б. Поставить правую ногу на пятку в направлении ЮВ. Обе ладони сжать в кулаки и подвести к бедрам. Взгляд направлен вперед (рис. 142).

в. Перенести вес тела на правую ногу, приняв правостороннюю стойку гунбу. Оба кулака от бедер наносят по дуге удар на уровне ушей, тыльные стороны кулаков направлены вверх, плечи опущены. Взгляд направлен вперед (рис. 143).

25. Нанести удар левой пяткой

а. Перенести вес тела на левую ногу. Носок правой ноги развернуть наружу. Поворачивая корпус на 45° на В, разжать кулаки и развести ладони через верх в стороны. Смотреть на левую руку (рис. 144).

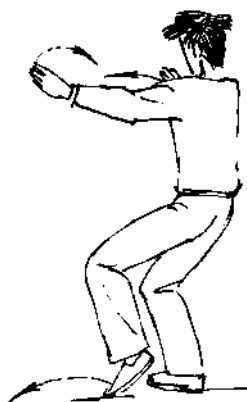
б. Перенести вес тела на правую ногу, приставить левую ногу к правой и поставить ее на носок. Повернуть корпус сначала вправо, а затем влево, обе ладони описывают дугу вниз — внутрь, запястья скрещиваются на уровне груди. Обе ладони обращены внутрь, левая ладонь располагается над правой. Взгляд направлен влево (рис. 145).



134



135



136



137



138



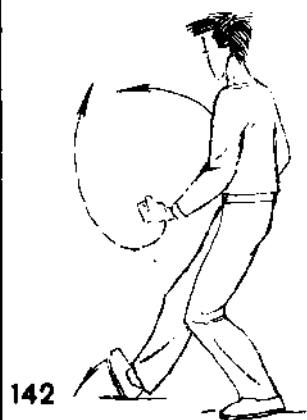
139



140



141



142



143



144

в. Нанести удар пяткой левой ноги в направлении СВ. Носок оттянут на себя и немного развернут наружу. Обе ладони описывают дугу вверх — наружу, руки немного согнуты в локтях. Ладони развернуты наружу и располагаются на уровне плеч. Левое предплечье параллельно левой ноге. Взгляд направлен на левую ладонь (рис. 146).

26. Удар скрытым кулаком

а. Приставить левую ногу к правой на носок. Повернуть корпус чуть вправо. Ладони сходятся перед лицом. Правая кисть сжимается в кулак. Взгляд направлен вперед (рис. 147).

б. Сделать левой ногой шаг вперед и поставить ее на пятку. Корпус повернуть вправо, обе руки поворачиваются к правому бедру, правый кулак тыльной частью соприкасается с левой ладонью. Взгляд направлен вниз — вправо (рис. 148, а, б).

в. Повернуть корпус влево, перенести вес тела на левую ногу, принять левостороннюю стойку гунбу. Вместе с поворотом корпуса левая ладонь сжимается в кулак и оттягивается к левому бедру тыльной частью вниз. Правый кулак наносит удар снизу вверх, останавливаясь на уровне живота, точка приложения силы — тыльная часть кулака. Смотреть на правый кулак (рис. 149).

Важнейшие требования: плечи должны быть расслаблены. Удар наносить с небольшим ускорением, он должен сопровождаться поворотом бедер.

27. Игла на дне моря

а. Сделать правой ногой полшага вперед и поставить ее позади левой, плавно накатывая с носка на пятку. Повернуть корпус немного вправо и перенести вес тела на правую ногу. Медленно поднять левую ногу. Разжать левый кулак. Левая ладонь, поворачиваясь внутрь, идет по горизонтальной дуге влево — назад. Правый кулак разжимается в ладонь и описывает вертикальную дугу вниз — назад — вверх, останавливаясь на уровне головы справа, ладонью внутрь. Взгляд направлен вперед (рис. 150, 151).

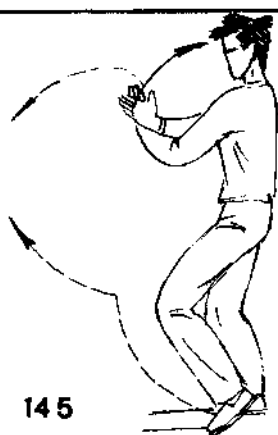
б. Повернуть корпус влево на СВ. Левую ногу сместить немного вперед, принять стойку суйбу. Правая ладонь делает колющее движение вниз, ладонь повернута влево, пальцы вниз. Левая ладонь по дуге идет влево — назад к левому бедру. Взгляд направлен вниз (рис. 152).

Важнейшее требование: в конечной фазе наклонить корпус немного вперед.

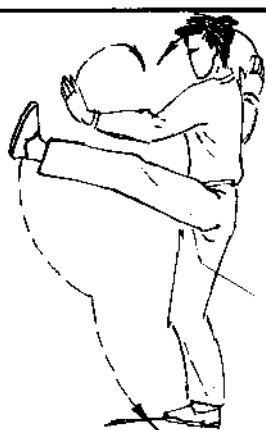
28. Удар рукой как молнией

а. Повернуть корпус чуть вправо на В и поднять левую ногу. Обе ладони поднимаются, пальцы левой ладони подходят к внутренней стороне правого запястья. Смотреть вперед (рис. 153).

б. Сделать левой ногой шаг вперед, перенести на нее вес тела, приняв левостороннюю стойку гунбу. Одновременно правая ладонь поворачивается наружу и поднимается к правому виску, ладонь повернута вперед, пальцы направлены влево. Левая ладонь



145



146



147



a

148



b



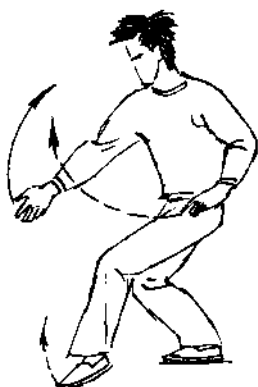
149



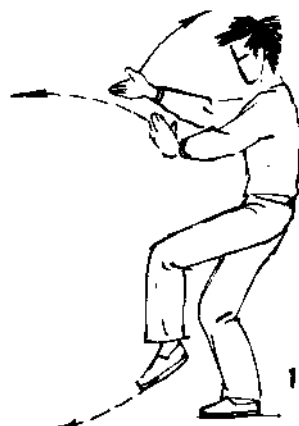
150



151



152



153



154



155

производит толчок вперед от груди на уровне носа. Смотреть на левую ладонь (рис. 154).

Важнейшие требования: поднимая руки, не поднимайте плечи, не разводите локти в стороны.

ЧАСТЬ V

29. Удары левой и правой ногами

а. Перенести вес тела на правую ногу, носок левой ноги развернуть как можно больше внутрь. Повернуть корпус вправо, ладони, обращенные наружу, расходятся в стороны. Взгляд направлен вправо (рис. 155).

б. Перенести вес тела на левую ногу. Приставить правую ногу к левой и поставить ее на носок. Ладони скрещиваются перед грудью, правая над левой. Взгляд направлен вправо (рис. 156, а, б).

в. Нанести удар подъемом правой ноги, разгибая ногу в колене. Носок правой ноги оттянут вперед. Правая ладонь движется вперед, левая идет назад — влево. Обе ладони обращены наружу, руки немного согнуты в локтях, правое предплечье параллельно правой ноге. Смотреть на правую руку (рис. 157).

г. Согнуть правую ногу в колене и поставить ее на пятку в направлении СЗ. Правая ладонь поворачивается наружу и оттягивается немного назад. Левая ладонь описывает дугу вниз, проходя перед левым бедром, а затем производит толчок вперед над правым предплечьем. Смотреть на левую руку (рис. 158).

д. Поставить правую ногу на всю ступню и перенести на нее

вес тела. Левая ладонь, обращенная вниз, продолжает толчок по дуге вперед. Правая ладонь, обращенная вверх, описывает дугу вниз — назад. Смотреть на левую руку (рис. 159).

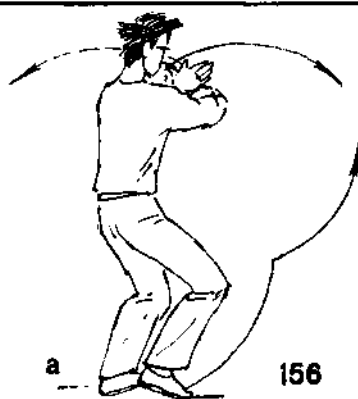
е. Приставить левую ногу к правой и поставить ее на носок. Повернуть корпус сначала чуть вправо, затем влево. Правая ладонь описывает дугу через верх, а левая — через низ. Запястья скрещиваются перед грудью, ладони направлены к себе, левая ладонь над правой. Взгляд направлен влево (рис. 160).

ж. Поднять левую ногу и, разгибая ее в колене, медленно нанести удар подъемом стопы. Носок оттянут вперед. Правая ладонь идет вправо — назад, а левая производит толчок вперед. Руки немного согнуты в локтях. Левое предплечье параллельно левой ноге. Смотреть на левую руку (рис. 161).

30. Стряхнуть с колена и скрученный шаг влево и вправо

а. Согнуть левую ногу в колене и поставить ее на пол перед правой ногой. Повернуть корпус немного вправо, согнуть правую руку в локте. Правая ладонь поворачивается внутрь, кончики пальцев находятся на уровне глаз. Левая ладонь, поворачиваясь вниз, идет к правой стороне груди по дуге. Смотреть на правую руку (рис. 162).

б. Повернуть корпус влево. Сделать левой ногой шаг вперед и перенести на нее вес тела, приняв левостороннюю стойку гунбу. Левая ладонь, направленная вниз, проходит перед животом и, обходя по окружности левое колено, останавливается перед ле-



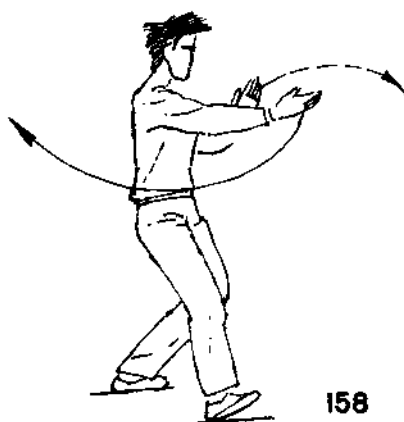
156



6



157



158



159

160



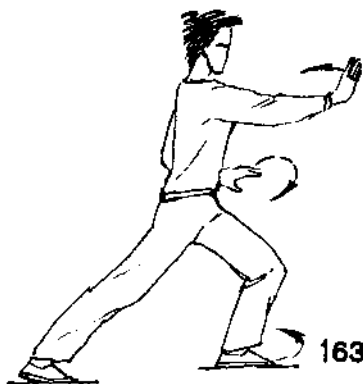
161



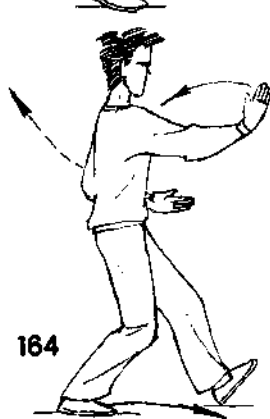
162



163



164



165



зым бедром. Правая ладонь идет чуть влево, проходя перед правым ухом, и, вместе с поворотом корпуса, производит толчок на уровне носа. Смотреть на пальцы правой руки (рис. 163).

в. Перенести вес тела на правую ногу. Носок левой ноги оторвать от пола и развернуть наружу. Правая ладонь поворачивается влево, а левая — вверх (рис. 164).

г. Повернуть корпус влево, правой ногой сделать шаг вперед. Повторить движения «а, 5» непрерывно (рис. 165, 166).

В а ж н е й ш и е т р е б о в а н и я : во время толчка ладонью плечо толкающей руки южно подаваться немного вперед. Сохранять корпус прямым.

31. Шаг вперед, захват и удар

а. Перенести вес тела на левую ногу, носок правой поднять и развернуть наружу. Левая ладонь поворачивается внутрь и отходит немного назад. Правая ладонь по дуге подходит * левому предплечью, пальцы направлены влево. Взгляд направлен вперед (рис. 167).

б. Поставить правую ногу всей ступней на пол и перенести на нее вес тела. Корпус развернуть немного вправо. Правая ладонь идет вперед — вправо, а левая описывает дугу вправо — назад к животу. Смотреть на правую руку (рис. 168).

в. Сделать левой ногой шаг вперед и поставить ее на пятку. Правая ладонь сжимается в кулак и подходит к правому бедру * тыльной стороной вниз. Левая ладонь описывает дугу влево — вперед, постепенно сжимаясь в кулак, и останавливается на

уровне плеч тыльной стороной вверх, левое предплечье немного повернуто внутрь. Смотреть на левый кулак (рис. 169).

г. Поставить левую ногу всей ступней на пол и перенести на нее вес тела, приняв левостороннюю стойку гунбу. Правый кулак наносит удар вперед на уровне плеч, тыльной стороной вправо. Левый кулак оттягивается немного назад под правое запястье, тыльной стороной вверх. Смотреть на правый кулак (рис. 170).

В а ж н е й ш и е т р е б о в а н и я : все движения должны производиться плавно, без рывков. Во время удара правым кулаком повернуть корпус сначала вправо, а затем влево.

32. Закрывать будто запечатывать

а. Сделать правой ногой полшага к левой и поставить ее на носок. Оба кулака разжимаются, ладони повернуты вверх. Взгляд направлен вперед (рис. 171).

б. Перенести вес тела на правую ногу и поставить ее на всю ступню.левой ногой сделать полшага вперед, принять левостороннюю стойку гунбу. Обе ладони медленно подходят к груди, находясь на ширине плеч. Предплечья вращаются внутрь, ладони подходят к животу, а затем производят толчок вперед. Взгляд направлен вперед (рис. 172—174).

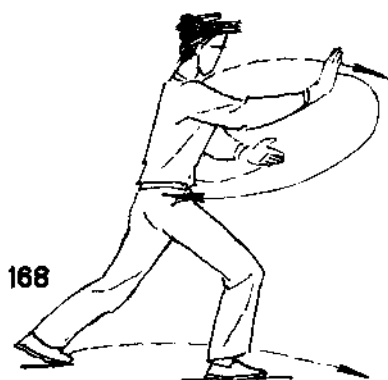
В а ж н е й ш и е т р е б о в а н и я : вращение предплечий и движение ладонями производить одновременно. Принятие стойки гунбу и толчок ладонями заканчиваются одновременно.



166



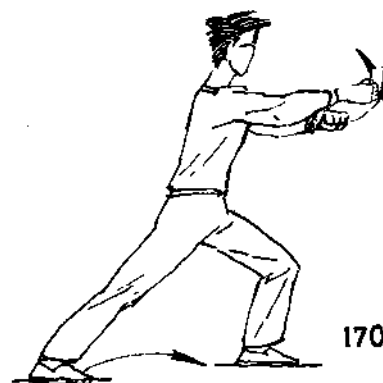
167



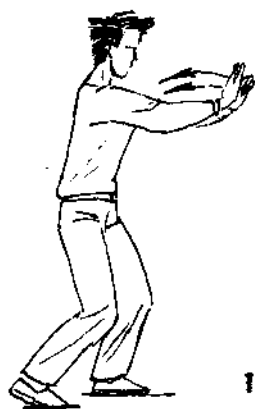
168



169



170



171



172



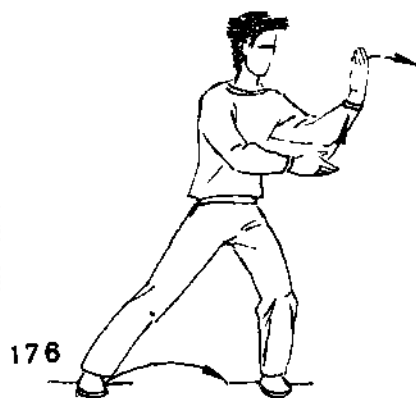
173



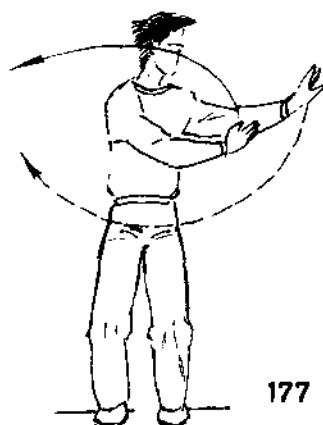
174



175



176



177

33. Руки как облака — левая форма

а. Повернуть корпус на СВ, перенести вес тела на правую ногу, носок левой повернуть внутрь. Правая ладонь, повернутая наружу, по дуге проходит перед лицом, левая описывает дугу перед животом, затем идет вправо, ладонь повернута внутрь.

Следить за движениями правой руки (рис. 175).

б. Повернуть корпус влево на 90° на СЗ, перенести вес тела на левую ногу и приблизить к ней правую ногу. Расстояние между ступнями 10—20 см, носки направлены вперед. Вместе с поворотом корпуса левая ладонь, описывая дугу перед лицом, медленно поворачивается наружу. Правая ладонь описывает дугу перед животом и медленно поворачивается внутрь. Следить за левой рукой (рис. 176, 177).

в. Повернуть корпус вправо на 90° на СВ. Перенести вес тела на правую ногу.левой ногой сделать приставной шаг, носок направлен вперед. Вместе с поворотом корпуса правая ладонь проходит по дуге перед лицом, медленно поворачиваясь наружу. Левая ладонь проходит по дуге перед животом и поднимается вверх, медленно поворачиваясь внутрь. Следить за правой рукой (рис. 178, 179).

г. Повернуть корпус влево, перенести вес тела на левую ногу, правая нога приближается к левой на расстояние 10—20 см, носок направлен вперед. Вместе с поворотом корпуса левая рука по дуге проходит перед лицом, медленно поворачиваясь наружу. Правая ладонь проходит по дуге перед животом, медленно

поворачиваясь внутрь. Следить за левой рукой (рис. 180, 181).

д. Повторить движения «в, г». В конечной позиции носок правой ноги немного повернуть внутрь (рис. 182—185).

34. Развернуть тело вправо для удара

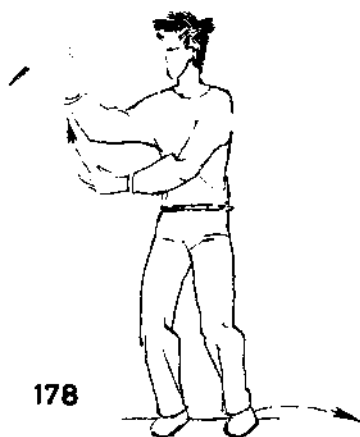
а. Перенести вес тела на правую ногу, левой сделать шаг назад на ЮВ, принять правостороннюю стойку гунбу. Правая ладонь разворачивается внутрь и движется вперед над левым предплечьем до уровня плеч. Левое предплечье вращается внутрь, ладонь поворачивается вверх и опускается к животу. Смотреть на правую руку (рис. 186).

б. Перенести вес тела на левую ногу, пятку правой ноги оторвать от пола. Корпус повернуть вправо на 3. Правая ладонь сжимается в кулак и по дуге идет к нижней части живота, тыльной стороной вперед. Левая ладонь описывает дугу влево — вверх — вперед — вниз, подходя к внутренней стороне правого предплечья, ладонь обращена вниз. Голова поворачивается вместе с корпусом, взгляд направлен вперед (рис. 187).

в. Повернуть корпус вправо на СЗ, перенести вес тела на правую ногу, принять правостороннюю стойку гунбу. Правый кулак, проходя мимо левой стороны груди, наносит удар вверх — вперед на уровне носа, тыльная сторона кулака обращена вниз. Левая ладонь остается с внутренней стороны правого предплечья. Смотреть на правый кулак (рис. 188).

В а ж н е й ш и е т р е б о -

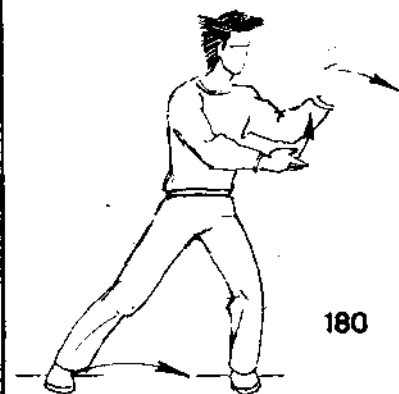
178



179



180



181



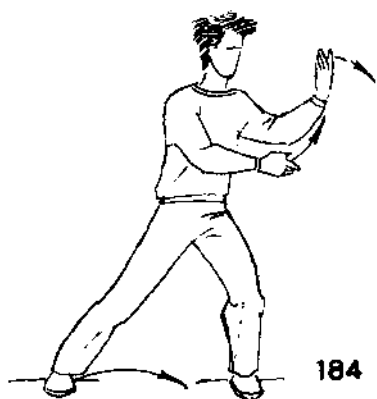
182



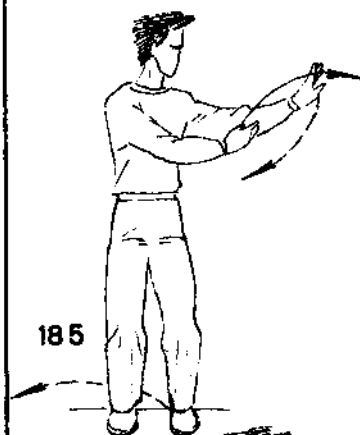
183



184



185



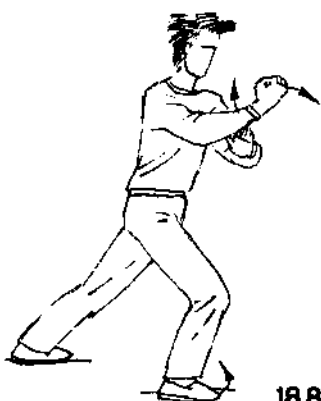
186



187



188



а н и я: не скрещивать ноги перед тем как принять стойку гунбу. В конечной позиции корпус азвернуть на ЮВ.

35. Продевать челнок в обе тороны

а. Перенести вес тела на левую ногу, носок правой оторвать от пола и повернуть наружу. Корпус повернуть немного влево.

Левая ладонь поднимается немного вверх и идет вперед над равным предплечьем. Правый улак разжимается в ладонь, обращенную вверх, оттягивается немного назад (рис. 189).

б. Продолжая поворот корпуса влево, правую ногу поставить на всю ступню, перенести на нее вес тела. Левая ладонь производит толчок вперед — влево, правая подходит к внутренней: тороне левого локтя, ладонь позер нута внутрь. Смотреть на евую ладонь (рис. 190).

в. Повернуть корпус немного вправо, левую ногу приставить к правой. Левая ладонь, обращенная вниз, оттягивается к животу, правая, повернутая вверх, идет к лравому бедру. Взгляд направлен вправо (рис. 191). Сделать левой ногой шаг вперед на ЮЗ, лринять левостороннюю гунбу. Левое предплечье вращается наружу, а правое — внутрь. Обе ладони поднимаются на уровне руди, пальцы правой находятся на левом запястье. Обе ладони <дут вперед по дуге на уровень плеч, левая ладонь диагонально обращена вверх, правая — диагонально вниз. Смотреть на левую ладонь (рис. 192).

д. Корпус повернуть немного влево на ЮЗ, а затем вправо на

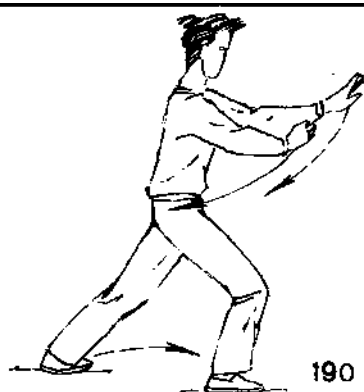
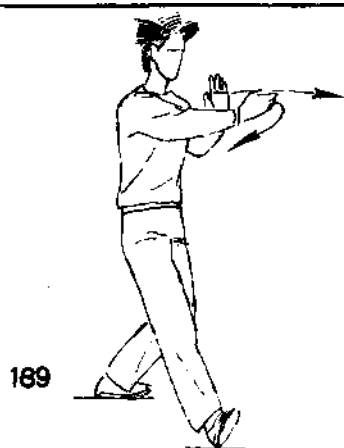
3. Правой ногой сделать полшага вперед и поставить ее на носок. Левую руку согнуть в локте. **Левая ладонь** описывает **горизонтальную** дугу влево — назад и **поворачивается** диагонально вверх. **Правая ладонь** располагается с **внутренней** стороны левого запястья. Смотреть на левую ладонь (рис. 193).

е. Поставить правую ногу всей ступней на пол, перенести на нее вес тела. Левую ногу оторвать от пола, корпус повернуть вправо на 90° на С. Правая ладонь подходит к груди. Левое предплечье поворачивается внутрь, ладонь обращена диагонально вперед. Взгляд направлен вправо (рис. 194).

ж. Сделать левой ногой шаг вперед на ЮЗ, принять левостороннюю стойку гунбу, одновременно поворачивая корпус влево. Левая ладонь идет по дуге вверх, останавливаясь у левого виска, ладонь повернута диагонально вверх. Правая ладонь выполняет толчок на уровне носа. Смотреть на правую руку (рис. 195).

з. Перенести вес тела на правую ногу, носок левой оторвать от пола и развернуть наружу. Корпус повернуть вправо на СЗ. Левое предплечье **поворачивается** наружу и **подходят** к центру груди. **Правая ладонь** оттягивается немного **назад** и проходит над левым запястьем (рис. 196).

и. Поставить левую ногу всей ступней на пат и перенести на нее **ше** тела. Корпус повернуть **чуть влево**. Правая ладонь выполняет толчок вперед — вправо. Левая ладонь, повернутая вверх, располагается под правым локтем. Смотреть на правую ладонь (рис. 197).

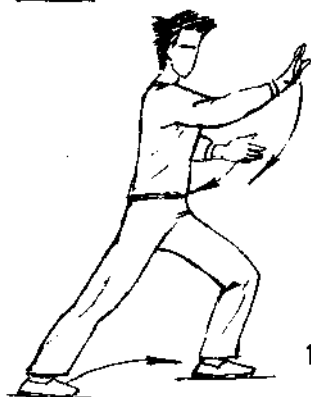




195



196



197



198



199



200

к. Повернуть корпус влево на 3. Правая ладонь, повернутая вниз, подходит к животу, левая, повернутая вверх, подходит к левому бедру. Правая нога приближается к левой. Взгляд направлен вперед (рис. 198).

л. Корпус медленно повернуть вправо, правой ногой сделать шаг вперед на СЗ, принять правостороннюю стойку гунбу. Правое предплечье вращается наружу, а левое — внутрь, обе ладони подходят к груди, пальцы левой руки располагаются на внутренней стороне правого запястья. Обе ладони поднимаются на уровень плеч, правая ладонь обращена диагонально вверх, левая — диагонально вниз. Смотреть на правую руку (рис. 199).

м. Корпус повернуть немного вправо, левой ногой сделать полшага вперед и поставить на носок. Правая рука сгибается в локте и ладонью, повернутой диагонально вверх, описывает горизонтальную дугу вправо — назад. Левая ладонь подходит к внутренней стороне правого запястья. Смотреть на правую ладонь (рис. 200).

н. Поставить левую ногу на всю ступню и перенести на нее вес тела, правую ногу немного поднять. Корпус повернуть чуть влево. Левая ладонь подходит к груди, правое предплечье поворачивается внутрь, ладонь обращена вперед. Взгляд направлен вправо (рис. 201).

о. Повернуть корпус чуть вправо. Правой ногой сделать шаг по направлению поворота корпуса, принять правостороннюю стойку гунбу. **Правая** ладонь, чуть наклоненная вниз, подходит к правому виску, левая

производит толчок на уровне носа. Смотреть на левую руку (рис. 202).

36. Шаг назад и пронзающее движение ладонью

а. Перенести вес тела на левую ногу, носок правой оторвать от пола, корпус повернуть влево. Левая ладонь, повернутая вниз, описывая дугу влево — вниз, подходит к левому бедру. Правое предплечье вращается внутрь, правая ладонь, диагонально повернутая влево, останавливается на уровне груди. Смотреть на правую ладонь (рис. 203).

б. Сделать шаг назад правой ногой, приняв левостороннюю стойку гунбу. Правая ладонь делает надавливающее движение вниз, левая поворачивается вверх и делает колющее движение вперед над правым запястьем на уровне глаз. Смотреть на левую ладонь (рис. 204).

ЧАСТЬ VI

37. Нажим ладонью вниз в суйбу

а. Перенести вес тела на правую ногу, разворачиваясь вправо на 135° на СВ, поставить левую стопу на пятку носком внутрь. Правая ладонь, повернутая вниз, вместе с поворотом корпуса оттягивается назад к животу. Левая ладонь, повернутая к себе, поднимается к левой стороне головы. Взгляд направлен вперед (рис. 205).

б. Перенести вес тела на левую ногу и повернуться на правом носке на 45° вправо на В, приняв правостороннюю стойку суйбу и наклонив корпус чуть вперед. Правая ладонь пальцами

201



202



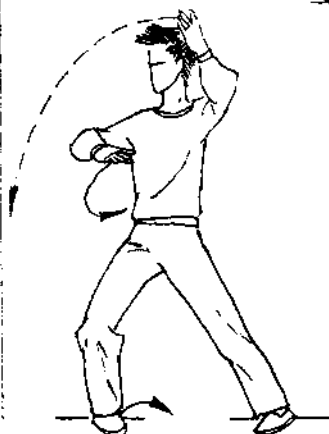
203



204



205



206



вперед опускается к правому бедру, а левая пальцами вправо совершает давящее движение до положения над правым коленом. Левое плечо подается чуть вперед. Взгляд направлен вперед — вниз (рис. 206).

38. Стойка на левой ноге с вытянутой рукой

Поворачиваясь влево на 45° на СВ, поднять правое колено. Правая ладонь, разворачиваясь вверх, вычерпывающим движением идет вперед — вверх до уровня груди, а левая, повернутая вперед, идет влево — назад — вверх до уровня груди. Смотреть на правую ладонь (рис. 207).

39. Толчок предплечьем в стойке мабу

а. Поворачиваясь вправо на 90° на ЮВ, сделать шаг правой ногой на ЮВ с пятки (носок повернут наружу) и перенести на правую ногу вес тела, оторвав левую пятку от пола. Правая ладонь, обращенная вниз, движется вниз — вправо, а левая, поворачиваясь внутрь, движется вперед — вправо — вверх. Взгляд направлен вперед (рис. 208).

б. Поворачиваясь далее вправо на ЮВ, приблизить левую стопу к правой. Правая ладонь, поворачиваясь к себе, движется по дуге вниз — назад — вверх к правому уху, а левая, сжимаясь в кулак, опускается перед грудью, тыльной стороной вверх. Взгляд направлен вперед (рис. 209).

в. Поворачивая корпус влево на В, сделать шаг левой ногой на СВ и перенести на нее $\frac{1}{3}$ веса

тела, приняв стойку мабу. Левое предплечье, поворачиваясь внутрь, движется вниз — влево по дуге. Левый кулак тыльной стороной вправо идет к левому колену. Правая ладонь движется вниз — влево и нажимает на внутреннюю часть локтевого сгиба. Взгляд направлен влево (рис. 210).

В а ж н е й ш и е т р е б о в а н и я: в стойке в фазе «в» правое колено повернуто немного внутрь. Угол между ступнями не более 90°. Толчок должен производиться чуть резче, чем все движения, что способствует выбросу силы.

40. Поворот и широкое рубящее движение

а. Перенести вес тела на правую ногу и повернуться чуть вправо на ЮВ. Поднять носок левой ноги и развернуть его наружу. Разжать левый кулак, повернуть обе ладони вправо, отводя их чуть назад. Взгляд направлен вперед (рис. 211).

б. Поворачивая корпус влево на СВ, опустить носок левой ноги и перенести на нее вес тела. Приблизить правую стопу к левой, стопы параллельны (расстояние между ними около 10 см). Правая ладонь, обращенная вверх, поднимается до уровня плеча. Левая рука сгибается в локте, ладонь, поворачиваясь наружу, приводится в положение перед грудью, обращена вперед — влево. Смотреть на правую руку (рис. 212, 213).

в. Сгибая колени, повернуть пятку правой ноги наружу на 90° и перенести на нее вес тела. Повернуться влево на СВ и отставить левую ногу назад на ЮВ.



207



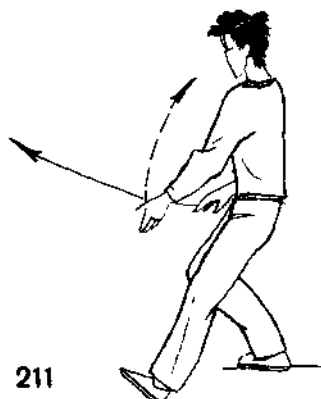
208



209



210



211



212

Ладони следуют за корпусом до положения правой на уровне носа. При этом левая ладонь касается правого локтя изнутри. Смотреть на правую руку (рис. 214, 215).

г. Продолжая поворот корпуса влево на Ю, перенести вес тела на левую ногу, повернуть пятку правой ноги наружу и выпрямить правое колено. Руки следуют за корпусом, сжимаясь в кулаки. Правое предплечье разворачивается наружу, рука сгибается в локте, кулак располагается на уровне груди тыльной стороной вниз. Левое предплечье также разворачивается наружу, кулак оттягивается к левому бедру. Смотреть на правый кулак (рис. 216, а, б).

41. Взмах ладонью из низкой позиции

а. Поворачивая корпус вправо на 45° на ЮЗ, перенести вес тела на правую ногу. Правый кулак поднимается по дуге вверх — вправо на уровень лба, а левый, разворачиваясь тыльной стороной к себе, движется вниз — назад. Взгляд направлен вперед (рис. 217).

б. Поворачиваясь на пятках влево на 90° на ЮВ, перенести вес тела на левую ногу. Разжать кулаки. Опустить правую руку вправо — назад — вниз ладонью к себе, а левую поднять влево — вперед — вверх на уровень груди ладонью вниз. Взгляд направлен вперед (рис. 218).

в. Приблизить правую стопу к левой пятке, поставив правую ногу на носок и согнув колени. Стопы почти перпендикулярны. Правая ладонь движется вперед — вверх — влево до уровня

пояса и поворачивается влево — вверх, пальцы левой ладони касаются внутренней стороны правого предплечья. Взгляд направлен вперед — вниз (рис. 219).

г. Поставить правую ногу на всю ступню, перенести на нее вес тела и, поворачиваясь вправо на 90° , оторвать от пола левую ногу. Правая ладонь движется вверх — вправо, кисть разворачивается внутрь и принимает положение «крюк». Левая ладонь подходит к правому локтю. Смотреть на правую руку (рис. 220, 221).

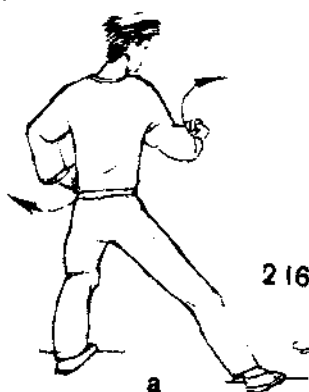
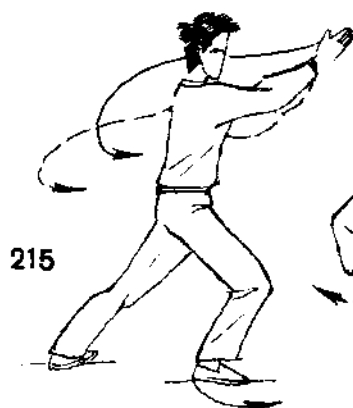
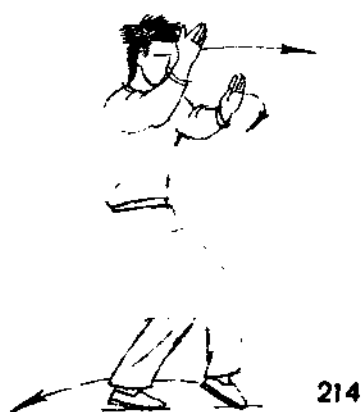
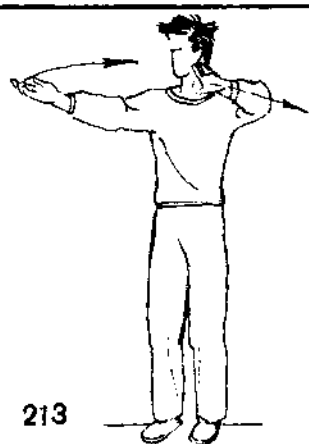
д. Сгибая правую ногу и поворачивая корпус на 135° влево на З, отставить левую ногу на СЗ, принять стойку пубу. Наклонить корпус немного вперед, держа спину прямой. Левая ладонь движется вниз — влево по дуге параллельно левой ноге, обращена вправо. Смотреть на левую руку (рис. 222, 223).

Важнейшие требования: в фазе «д» носок правой ноги повернут немного наружу, а левой — внутрь, обе ноги стоят на всей ступне. Пожилым людям можно не принимать полную стойку пубу.

42. Шаг вперед и скрещивание кулаков («семь звезд»)

а. Поворачивая стопы на пятках примерно на 45° влево, перенести вес тела на левую ногу и принять левостороннюю стойку гунбу. Правый «крюк» опускается вниз — назад пальцами вверх, а левая ладонь поднимается по внешней дуге до уровня плеча. Смотреть на левую руку (рис. 224).

б. Сделать шаг правой ногой на З и принять правостороннюю

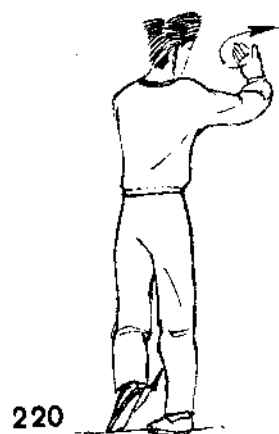




218



219



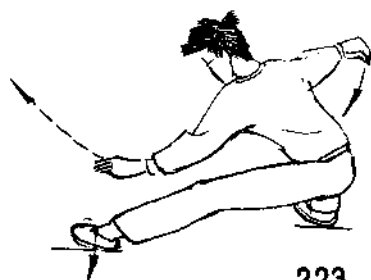
220



221



222



223

Важнейшие требования: в фазе «а» ставить левую ногу как можно ближе к правой и согнуть немного колени. Сохранять устойчивость во время вращения. Наклоняться немного вперед во время хлопков. Пожилые люди могут не производить хлопка. Мах ногой выполнять с небольшим ускорением.

45. Натягивание лука для охоты на тигра

а. Поворачивая корпус чуть влево, согнуть правое колено, бедро параллельно полу, носок ослаблен. Обе ладони, направленные влево, движутся влево — вниз, левая — на уровне плеча, а правая — перед грудью. Смотреть на левую руку (рис. 233).

б. Повернуть корпус чуть вправо, поставить правую ногу на пятку в направлении ЮВ. Опустить обе ладони, левую — на уровень груди, правую — на уровень пояса. Взгляд направлен на СВ (рис. 234).

в. Поворачивая корпус вправо на ЮВ, перенести вес тела на правую ногу и, повернув пятку левой ноги, принять правостороннюю стойку гунбу. Обе ладони продолжают движение вниз — вправо, сжимаясь в кулаки. Затем, поворачиваясь чуть влево на В, поднять правый кулак на уровень лба, тыльной стороной к себе, а левый вынести на уровень лица в направлении СВ, тыльной стороной к себе. Смотреть сначала на правый, затем на левый кулак (рис. 235, 236).

46. Поворот, защита и удар кулаком вправо

а. Перенести вес тела на левую ногу, повернуть корпус вле-

во на 45° на СВ и повернуть внутрь носок правой ноги. Раскрывая левый кулак и разворачивая предплечье наружу, отвести левую ладонь вниз — назад к левому бедру. Раскрывая правый кулак, нажать на левое предплечье вперед на уровне груди. Смотреть на правую ладонь, а затем перевести взгляд по направлению поворота (рис. 237, 238).

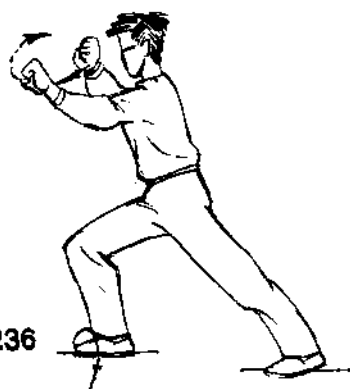
б. Поворачивая корпус чуть вправо на СВ, сделать полшага правой ногой назад к левой. Правая кисть, сжимаясь в кулак, опускается вниз к поясу с левой стороны перед собой, а левая ладонь описывает вертикальный полукруг назад — вверх — вперед. Взгляд направлен вперед (рис. 239).

в. Сделать шаг правой ногой вперед, носок наружу. Левую ладонь опустить вниз и сделать отводящее движение правым кулаком вперед — вправо на уровне груди тыльной стороной вперед. Смотреть на правый кулак (рис. 240).

г. Поворачиваясь вправо на ЮВ, перенести вес тела на правую ногу, сделать шаг вперед левой ногой. Правый кулак оттягивается к поясу, а левая ладонь делает блокирующее движение влево — вверх — вправо. Смотреть на левую ладонь (рис. 241).

д. Перенести вес тела на левую ногу, приняв левостороннюю стойку гунбу. Нанести удар правым кулаком вперед на уровне груди тыльной стороной вправо. Левая ладонь смещается вправо — назад, к внутренней части правого предплечья. Смотреть на правый кулак (рис. 242).

47. Повторить форму 7 в правосторонней стойке гунбу (рис. 243—250).



236



237



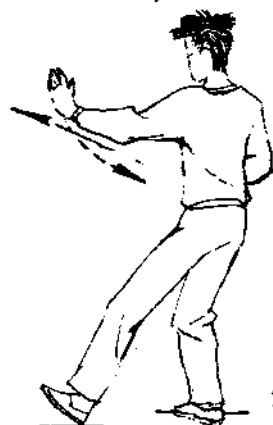
238



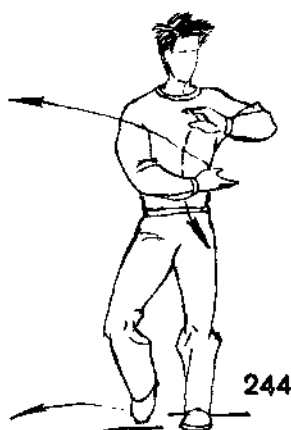
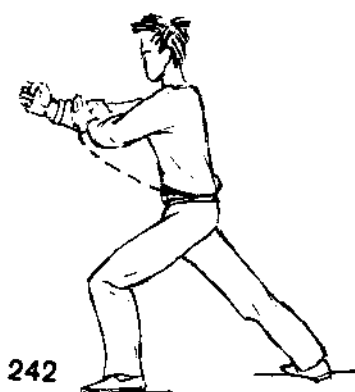
239



240



241



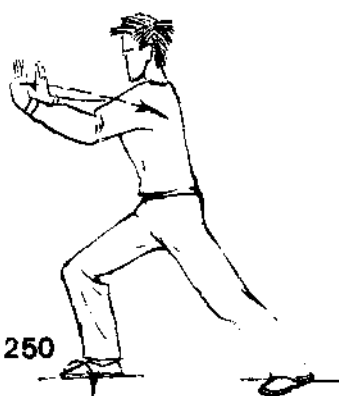
248



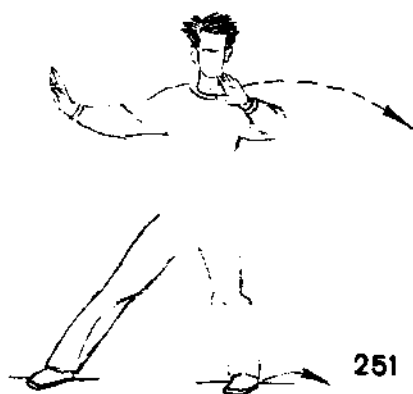
249



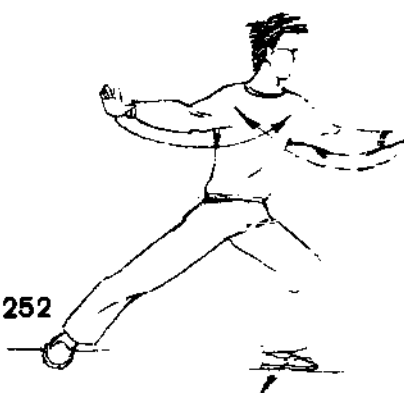
250



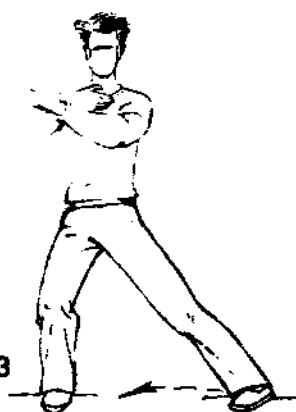
251

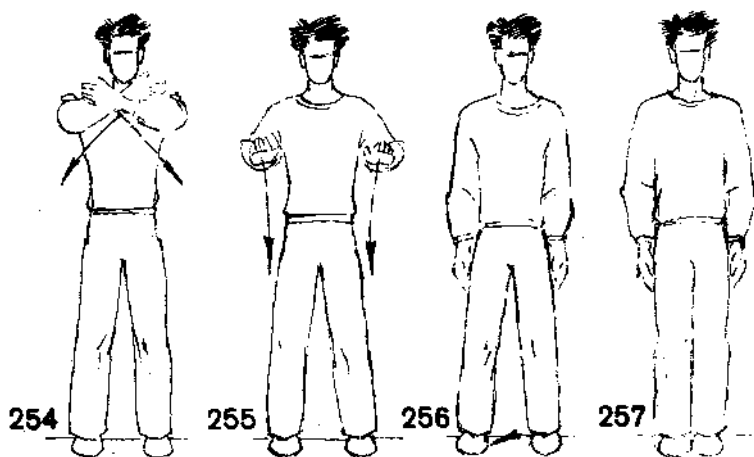


252



253





48. Скрестить руки

а. Повернуть корпус влево, перенести вес тела на левую ногу, носок правой повернуть внутрь. Левая ладонь идет по горизонтали влево, повернута вперед. Обе руки согнуты в локтях. Смотреть на левую руку (рис. 251).

б. Повернуть носок левой ноги наружу, корпус продолжать поворачивать влево. Согнуть левое колено и выпрямить правую ногу. Левая ладонь продолжает движение влево, ладони находятся на одной линии. Смотреть на левую ладонь (рис. 252).

в. Перенести вес тела на правую ногу и повернуть носок левой внутрь, поворачивая корпус вправо. Обе ладони идут сначала вниз, а затем вверх, скрещиваясь перед животом, левая над правой, и поднимаются на уровень груди. Взгляд направлен вперед (рис. 253).

г. Сделать левой ногой полшага к правой, ступни параллельны, ноги на ширине плеч. Медленно выпрямить ноги. Взгляд направлен вперед (рис. 254).

Важнейшие требования: в фазе «в» повернуть носок левой ноги внутрь до того, как левая нога приближается к правой. В фазе «г» повернуть корпус немного влево, когда распрямляете ноги.

Заключительная форма

а. Запястья вращаются внутрь, ладони, повернутые вниз, развести на ширину плеч. Постепенно опускать обе ладони. Взгляд направлен вперед (рис. 255).

б. Ладони опущены вдоль бедер. Опустить плечи, корпус сохранять прямым. Дышать естественно. Взгляд направлен вперед (рис. 256).

в. Левую ногу приставить к правой (рис. 257).

ПРИЛОЖЕНИЕ

В изданиях, посвященных тайцзицюань (как на русском языке, так и на других европейских языках), вы можете встретить не перевод китайских названий движений и форм, а сами китайские названия, их транслитерацию, В частности, китайские названия 48 форм описанного выше комплекса тайцзицюань:

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 1. Байхэ ля очи | 25. Цзо дэнтуй |
| 2. Цзо лоси аобу | 26. Яньшоу ляоцюань |
| 3. Цзо даньбянь | 27. Хайди чжэнь |
| 4. Цзи пипа ши | 28. Шань тун би |
| 5. Люйцзи ши | 29. Юцзо фэнзун |
| 6. Цзо бань лань чуй | 30. Лоси аобу |
| 7. Цзо пэн, люй цзи ань | 31. Шанбу нада |
| 8. Се шэнькао | 32. Жуфэн сыби |
| 9. Чжоу дичуй | 33. Цзо юньшоу |
| 10. Дао цюаньгун | 34. Ю пешэнь чуй |
| 11. Чжуаньшэнь туйчжан | 35. Цзою чуаньсо |
| 12. Ю пипа ши | 36. Туйбу чуаньчжан |
| 13. Лоси аобу, цзайчуй | 37. Сюйбу ячжан |
| 14. Байшэ тусинь | 38. Дули точжан |
| 15. Пайцзяо фуху | 39. Мабу као |
| 16. Цзо пешэнь чуй | 40. Чжуныэнь далюй |
| 17. Чуаньцюань сяши | 41. Ляочжан сяши |
| 18. Дули чжанчжан | 42. Шанбу цисин |
| 19. Ю даньбянь | 43. Дули каоху |
| 20. Ю юньшоу | 44. Чжуаньшэнь байлянь |
| 21. Юцзоу фэньцзун | 45. Нигун шэху |
| 22. Гао таньма | 46. Ю бань лань чуй |
| -3. Ю дэнтуй | 47. Ю пэн люй цзи ань |
| 24. Шуанфэн гуйэр | 48. Шицзя шоу |



Серия «Физкультура для здоровья»

**Алексей Александрович Маслов
Александр Михайлович Подщеколкин**

УРОКИ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Зав. редакцией А. А. Красновский
Редактор Т. Н. Киреева
Художники С. П. Гапон, Е. А. Лушникова
Художественный редактор Г. А. Шипов
Технический редактор Т. В. Фатюхина
Корректор Ю. Л. Макотренко

ИБ 100

Сдано в набор 22.05.90. Подписано к печати 22.11.90. Формат 60X90/16. Бумага кн.-жур. Гарнитура «Тип тайме». Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,58. Усл. кр.-отг. 6,05. Уч.-и Тираж 500 000 экз. Изд. № 1044. Заказ 899. Цена 2 руб.

Издательство «Советский спорт» Госкомспорта СССР. 101913, ГСП, Москва, Центр, ул. Архипова, 8.
Ордена Ленина типография «Красный пролетарий». 103473, Москва, И-473, Краснопролетарская, 16

ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Издательство «Советский спорт» продолжает выпуск брошюр в сериях:

«Физкультура против недуга»
«Физкультурная библиотечка школь-
ника»
«Физкультурная библиотечка родите-
лей»
«Ритмы атлетизма»

**В 1991 году предполагается также выпуск
брошюр в сериях:**

«Настольные игры»
«Школа выживания»
«Школа спортивного мастерства»
«Физкультурная библиотечка учителя»

**УРОКИ КИТАЙСКОЙ
ГИМНАСТИКИ**

А. А. Маслов
А. М. Подщеколкин

УРОКИ КИТАЙСКОЙ ГИМНАСТИКИ

Что лучше: излечиться от болезни или не заболеть вообще? Ну конечно, лучше остаться здоровым!

От множества угрожающих человеку болезней организм защищают природа. Тем не менее резервы нашего организма не беспредельны. Активные занятия физкультурой, разумное питание, закаливание, умение «слышать себя» помогут надолго сохранить бесценный дар природы — здоровье.

ФИЗКУЛЬТУРА
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Издательство
«Физкультура и спорт»

