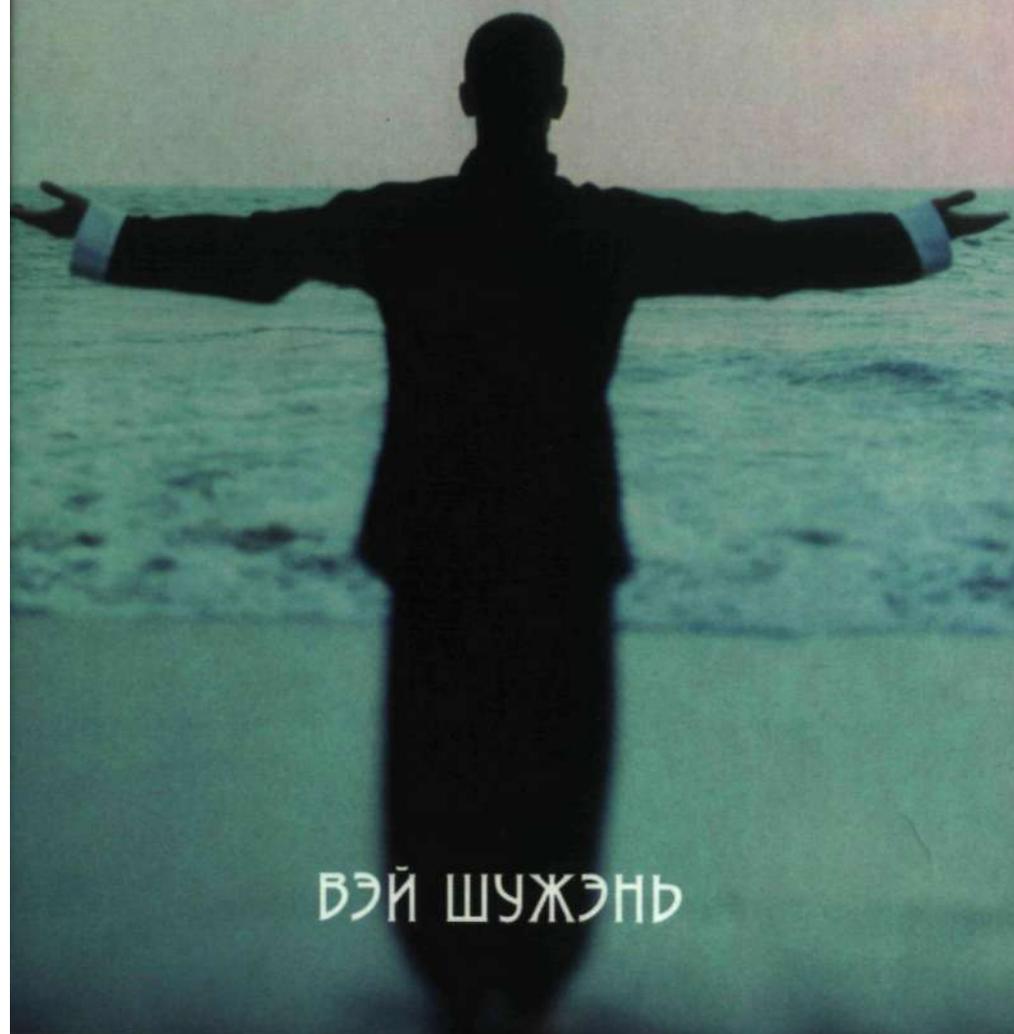


# ИСТИННАЯ ТЕХНИКА ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ СТИЛЯ ЯН



ВЭЙ ШУЖЭНЬ

УДК 796  
ББК 75.6  
В 97

Перевод с китайского  
М. М. Богачихина

Все права защищены. Нарушение авторских прав  
преследуется по законам РФ.

**Шужэнь, Вэй**

В 97 Истинная техника тайцзи-цюань стиля Ян/Вэй Шужэнь;  
[пер. с кит. М. М. Богачихина]. — М.: Ганга, 2008. — 320 с. —  
ISBN 978-5-98882-057-4

«Истинная техника тайцзи-цюань стиля Ян» Вэй Шужэня — своего рода продолжение книги «Секретные техники тайцзи-цюань стиля Ян» Ван Юнцюаня, учителя Вэй Шужэня, также опубликованной на русском языке.

Книга описывает подлинный подход к изучению древнего искусства тайцзи-цюань. Ценность ее в том, что в основу ставится не внешняя форма с последующим изучением «внутреннего», что приводит к блокировке течения ци и механичности движений. С самого начала обучения упор делается на изучение мысли-энергии-тела как единого комплекса, на сочетание «внутреннего» и «внешнего» и их последующего «сплавления» на практике в единое целое. В книге описаны начальный (базисный) и средний этапы обучения.

Для всех серьезно интересующихся тайцзи-цюань (независимо от стиля) как боевым искусством, эффективным оздоровлением и духовным самосовершенствованием.

УДК 796  
ББК 75.6

ISBN 978-5-98882-057-4

© М. М. Богачихин, перевод  
с китайского, 2004  
© ООО Издательство «Ганга»,  
оформление, макет, 2005

## Содержание

От переводчика.....	5
В в е д е н и е ,.....	8
Предисловие.....	9
<b>Глава 1.</b> Принципы и методы внутренней работы.....	11
1. Что такое принципы и методы внутренней работы.....	11
Подвешенная макушка.....	12
Дух глаз.....	14
Пустые подмышки.....	15
Свешенные локти и поясничное кольцо.....	17
Выгнутое запястье.....	17
Источники усилия-цзинь.....	18
Раскрытие груди, растягивание локтей, закупоривание поясницы, выгибание запястий и три энергетических кольца... 20	
Корпус — как колокол.....	24
Отвесная линия в теле и точки 2,4.....	25
Центральная вертикаль и язык колокола.....	28
Крест в зоне груди.....	28
Использование трех застав.....	29
Кулак, ладонь, крюк.....	31
2. Техника приемов в способах для восьми усилий-цзинь и в способах для смешанных усилий.....	37
Техника приемов в способах для восьми усилий-цзинь.....	37
Техника приемов для методов смешанных усилий-цзинь.....	44
3. Методы тренировки 64-х внутренних усилий-цзинь.....	50
4. Смысл расслабления-рассеяния и прохождения в пустоту.....	52
<b>Глава 2.</b> Способы сердца.....	55
1. Сущность комплекса.....	55
Об изучении комплекса.....	55
Этапы работы.....	56
На занятиях необходим покой.....	58
Принципы выполнения комплекса.....	58
Семь этапов продвижения.....	59
2. Подробное описание комплекса.....	64
Первая дорожка ( <i>ди и лу</i> ), формы 1-5.....	64
Вторая дорожка ( <i>ди эр лу</i> ), формы 6-7.....	100

Третья дорожка ( <i>ди сань лу</i> ), формы 8–10	123
Четвертая дорожка ( <i>ди сы лу</i> ), формы 11–13	143
Пятая дорожка ( <i>ди у лу</i> ), формы 14–17	153
Шестая дорожка ( <i>ди лю ду</i> ), формы 18–22	169
Регулирование темпа	187
3. Непрерывные движения 22-х форм	190
Приложение	202
<b>Глава 3.</b> Излом поз, излом кистей <i>чжэ цзя чжэ шоу</i>	204
1. Разделение гривы дикой лошади	205
2. Белый журавль сверкает крыльями	206
3. Обмах колена, ломаный шаг	208
4. Игра на пипа	208
5. Отгонять обезьяну	210
6. Ловить павлина за хвост	211
7. Кисти-облака	215
8. Одиночный бич	215
9. Высокий конь-разведчик	219
10. Разделение стоп	221
11. Две вершины пронизывают уши	222
12. Отталкивающаяся стопа	223
13. Нефритовая дева пронизывает челноком	225
14. Нижняя позиция	227
15. Золотой петух независимо стоит	228
16. Иголлка на дне моря	230
17. Веер проходит спину	231
18. Поворот корпуса и удар кулаком, отведя корпус	231
19. Разгрузочный шаг, смещающе-блокирующий кулак	233
20. Кисти-крест	234
<b>Глава 4.</b> Методы работы с Великим пределом	236
Пояснения к методам	236
Песенное заклинание и методы тренировки	237
Смысл ведения работы	256
<b>Глава 5.</b> Методы работы с внутренними усилиями-цзинь	257
Использование точек	258
Комплекс из шести кусков	262
Верхняя и нижняя линии	263
Пути усилий-цзинь	264
Объединение изгибов девяти жемчужин	312
Послесловие	315

## От переводчика

Прежде всего, следует заметить, что описанные здесь техники относятся не только к стилю Ян, но и к любому другому стилю тайцзи-цюань. Что же это за истинная техника?

**Мыслительная работа.** Тем, кто изучал только движения физического тела, придется кардинально пересмотреть свое представление о тайцзи-цюань. Тайцзи-цюань — не только определенные движения тела, но и не менее определенная работа мысли, включающая создание мыслеобразов и управление их движениями, которые, в свою очередь, должны вызывать движения физического тела или, как говорят китайцы, форменного тела.

Данную книгу следует рассматривать как продолжение или развитие книги Ван Юнцюаня, названной в русском переводе «Секретные техники тайцзи-цюань стиля Ян», где впервые, хоть и кратко, описана работа мысли в тайцзи.

Обе книги подарил переводчику Виктор Сяо (Сяо Вэйцзя) с рекомендацией обязательно перевести, поскольку книги очень ценные, содержащие уникальную информацию. Думаю, все ценители тайцзи-цюань вместе с переводчиком выразят ему за это благодарность.

Работа мысли — самое секретное в тайцзи-цюань и вообще в китайских гимнастике. Когда Чжао Цзиньсян, описывая цигун «парящий журавль», впервые рассказал об этом, многие мастера в Китае осудили его за это. Но постепенно, особенно с появлением видеотехники, оказалось выгоднее что-то рассказать, чем скрывать.

Книгу написал ученик Вана, один из двух учеников, подготовивших его книгу к изданию. В Китае так бывает нередко: старый мастер по той или иной причине сам написать не может, это делают его ученики.

Автор часто ссылается на «прежних учителей», но, к сожалению, вопреки европейской научной традиции, не указывает источников: кто, когда это сказал, какие источники это могут подтвердить. Неожиданно, когда автор привел пример работы с учителем, выяснилось, что учитель всего один, «прежний учитель» — это учитель Вэй Шужэня Ван-Юнцюань, и надо перево-

дить «прежний учитель». Такие ошибки при переводе с китайского типичны, поскольку в китайском нет числа. Есть и другие примеры нечеткости китайского языка. Так, то ли локти закручивают кольцо, то ли локоть. Иногда автор указывает: два локтя.

Для переводчика главная проблема — подбор русских терминов, соответствующих китайским. У самих китайцев нет устоявшейся терминологии, так что к каждому автору приходится приглядываться: как он что называет. В первую очередь это касается иерархической цепочки, где каждое следующее включает предыдущее: поза — движение — прием — форма — комплекс. Для одного термина так и не нашелся русский эквивалент, несмотря на многолетние поиски, и приходится его называть по-русско-китайски: усилие-цзинь. Многие *цзинь* переводят как «энергия», но для энергии есть свой термин — *ци*.

Мы здесь сохранили китайские названия некоторых терминов, хотя по-русски они имеют другой смысл. Так, «ладонь» — это не часть кисти, а поза кисти, в отличие от кулака и крюка. «Приклеивание» означает лишь контакт.

Авторские неточности тоже сохранены. Он пишет: «корпус и кисти», подразумевая всё тело, а о ногах в таком контексте не упоминает. Другой пример: «движения и повороты», как будто повороты — не движения. Есть недоработка и в русских терминах. Так, часть комплекса, по-китайски *и/и*, мы называем формой. Но формой, по-китайски *син*, автор называет тело. По контексту понятно, о чем речь, не перепутаешь.

Словом *шоу* китаец может назвать и кисть, и всю руку. Однако в данной книге разделение четкое: *шоу* — кисть, а остальная часть руки, от кисти до плеча, названа по-другому.

Еще одна трудность при переводе — двойные направления. Например: вперед-вверх. Совершенно неясно: это под углом по прямой или последовательно — сначала вперед, затем вверх. Для движений обычно надо понимать по второму варианту, поскольку они округлые, но бывают и прямые выбросы. Китайский текст не дает здесь нам четкости. То же в отношении направления центра кисти: то ли она уже направлена, то ли постепенно направляется.

К каждой форме автор дает «песенное заклинание», в котором кратко указывает содержание формы. Раньше это рифмо-

валось, здесь же рифмы или ритма нет, так что название «песенное заклинание» — лишь устоявшееся выражение.

Время от времени автор говорит: «в сердце покой». Видимо, именно здесь нужно уделить особое внимание успокоению. Покой *цзин* — один из главных факторов, над которым работают в тайцзи-цюань, цигуне, оздоровительных системах.

Человек, понявший и освоивший принципы работы с мыслеформами, указанные автором, становится способным управлять более низкими по иерархии материями — энергией, физической материей. В частности, овладеет суггестией и прочими «магическими» методами. Главное при этом не забывать закон кармы: что посеешь, то и пожнешь, т. е. всё возвращается к тебе. Нам приходилось наблюдать не только рост, но и падение разных «сверхспособностей» после неправильных (неправедных) деяний.

Книга предназначена, в основном, для подготовленных людей, поэтому лучше всего уже знать этот комплекс, его движения. Хотя и каждый может найти для себя методы, очень помогающие снижать энергозатраты при разных движениях. Тем же, кто тайцзи-цюань не интересуется, но интересуется работой сознания, можно обратить особое внимание на главу 5.

В заключение следует выразить благодарность А.Стручкову за помощь в подборе русских терминов. Каждый китаист понимает китайский текст по-своему, но кое-что из находок А.Стручкова в книге использовано.

*М. М. Богачихин  
Москва-Халтурино, 2004  
75-й год жизни*

## Введение

После выхода книги Ван Юнцюаня «Правда в описании тайцзи-цюань стиля Ян»,\* подготовленной его учениками Вэй Шужэнем и Ци И, многие в Китае и за его пределами обращались с различными вопросами, с просьбами объяснить непонятные места и с предложениями написать книгу, описывающую начальный этап обучения и переход к среднему этапу. Удовлетворяя эту просьбу и была написана данная книга, обобщающая опыт прежних учителей и собственный опыт нескольких десятилетий, исходя из принципа: ничего не скрывать, говорить искренне.

Книга включает наставления старейшины Ян Цзяньхоу, старейшины Ян Шаохоу, а также непосредственного учителя Ван Юнцюаня, переданные лично.

*Автор  
Тайбэй, 1996 г.*

\* На русском языке опубликована под названием «Секретные техники тайцзи-цюань стиля Ян».

## Предисловие

За последние полвека многие узнали про тайцзи-цюань, особенно стиля Ян, про его оздоровительное действие. Однако мало кому известно, что в процессе его распространения за последние 100 лет многое было утеряно из-за скрытности учителей. К счастью, то направление, что тайно передавал в столице учитель Ян Цзяньхоу, почти полностью сохранилось — как методы выполнения комплекса, так и техника толкающих рук. Ради этого старейшина Ван Чунлу и мой непосредственный учитель Ван Юнцюань потратили много душевных сил, вдаваясь в тонкости и не давая погибнуть традиции.

Говоря об источниках, следует обратиться к поздним годам династии Цин (завершилась в 1911 г.). В то время Ян Цзяньхоу обучал тайцзи-цюань аристократов, которые особенно интересовались здоровьем. Они занимались развлечениями и не прикладывали особых усилий на занятиях. Лишь старший внук императора Сюаньцзуна проявил особый интерес к техническим ударам, и Цзяньхоу уделил ему особое внимание.

В то время жил один чиновник, хорошо владевший воинским искусством (ушу), по имени Ван Чунлу. Он заинтересовался новым для него видом, чувствуя, что это удивительное искусство появилось как будто из его снов.

Прошло время. Ван уже изучил 1–2 комплекса. Стал этим заниматься и его сын Ван Юнцюань (Ван Вечный Источник). С семи лет он изучал *буку*, что на маньчжурском языке означает «борьба». Это укрепило его суставы, кости, дало здоровье.

Юнцюань с восьми лет вместе с отцом стал ходить в дом Ян. Цзяньхоу, видя его одаренность, позволил ему заниматься гунфу стиля Ян и велел ему поклониться своему третьему сыну Чэнфу как наставнику. Так Ваны, отец и сын, стали заниматься в доме у Янов в Пекине, принимая наставления у Цзяньхоу и Шаохоу. Шаохоу иногда предлагал соединить руки и послушать усилие-цзинь, чтобы подтвердилось, что речи об этом не пустые. Поскольку Юнцюань был знаком с *буку*, знал броски и не боялся их, то когда учитель Шаохоу выпускал подавляющее усилие-цзинь *линли-цзинь*, от чего Юнцюань

ань делал несколько кувыркков, он быстро вставал, становился перед учителем, глядя на него и, ожидая новых выпадов, что очень радовало Шаохоу.

В то время Шаохоу, которого называли «Великим учителем», был знаменит безжалостностью своих ударов и сокрушительностью выпускания усилия-цзинь. Все, кому довелось узнать, что значит быть «брошенным в пустоту» этим мастером, больше не решались повторить этот опыт.

Но Юнцюань постоянно стремился скрестить руки с учителем Шаохоу, чтобы на своей шкуре понять путь усилия-цзинь, мощь мастера и тайну подходящего момента. Он, однако, только пассивно воспринимал усилие, не решаясь выпускать какое-либо усилие против учителя.

Более 10 лет он так впитывал ушами и глазами, принимал телом — постигал сердцем. И благодаря прежним указаниям от Цзяньхоу и последующим строгим наставлениям отца, Юнцюань получил истинную передачу от семьи Янов по внутренней работе *нэйгун* и методам использования усилий-цзинь, а особенно по разминанию рук *жоушоу*. В последующие десятилетия он всегда соблюдал изначальные методы тренировки старых шести комплексов, почерпнутые им вместе с отцом у Цзяньхоу, отличающиеся от того, что передавал учитель Ян Чэнфу, который перебрался на юг — в Шанхай.

Когда великому мастеру Ван Юнцюаню исполнилось 70, его пригласили преподавать в Китайскую академию общественных наук. Чтобы поглубже разобраться и сохранить истинные методы тайцзи-цюань стиля Ян, директор НИИ философии этой академии Цзи И и заведующий Отделом литературы Ван Пинфань решили пригласить Шужэня для изучения этого искусства, упорядочивания записей того, что передавал учитель, для создания курса обучения и для помощи учителю в издании книги с целью распространения в обществе этого почти утраченного драгоценного цветка.

В то время у автора уже был 20-летний опыт занятий. Только получая от учителя объяснения тонкостей, испытывая на себе всевозможные методы использования усилий-цзинь при внутренней работе с разминанием рук можно овладеть истинным искусством тайцзи-цюань.

## Глава 1

### Принципы и методы внутренней работы

#### 1. Что такое принципы и методы внутренней работы

Занимаясь тайцзи-цюань, необходимо тренировать внешнее и внутреннее, сплавлять инь и ян в единое целое. Чтобы освоить внутреннюю работу, прежде всего необходимо овладеть методами тренировки, соответствующими принципам тайцзи-цюань. Принципы и способы внутренней работы — это путь, необходимый для взращивания духа-мысли-энергии (*шэнь-и-ци*). Поэтому в традиционном тайцзи-цюань, кроме ударов и стоек, положений корпуса и рук, еще большее внимание уделяется принципам и способам внутренней работы. Эти две стороны неотделимы друг от друга.

Однако многие занимающиеся обращаются лишь к одной стороне. Например, сначала изучают комплекс, и только освоив его, обращаются к изучению принципов, не понимая, что при такой тренировке поз (внешней форме) без знания принципов закрепляется неправильный навык жестких силовых движений. А когда изучат принципы и методы, то окажется, что исправить ошибки очень трудно. В случае же длительных неправильных тренировок внутреннее усилие-цзинь вообще не сможет циркулировать и, тем более, не добиться его проходимости.

Прежний учитель оставил нам правильные методы преподавания. А именно, с самого начала следует понять принципы того, как правильно вести движения корпуса и принимать позы рук. Принципы и методы для комплекса имеют четкие указания в отношении всех частей тела, и только с учетом ценного опыта предшественников можно быстро вступить на правильный путь для дальнейшего совершенствования.

В Янши тайцзи-цюань ставится упор на сочетание внешнего и внутреннего, поэтому у каждого приема *чжао* и каждой формы *ши* есть своя техника выполнения *шу*, а эта техника в свою очередь должна исходить из приемов и форм.\* Прием,

\* Здесь форма *ши* — движение, составляющее часть приема *чжао*. — М. Б.

как внешнее, и техника, как внутреннее, друг на друга опираются и друг друга поддерживают и образуют. Нельзя сначала изучать прием, а затем технику его исполнения или наоборот. Вначале внешнюю форму и приемы осваивают по образцу, но внутренняя работа не видна, ее не нащупаешь, поэтому трудно понять ее значимость, и, не воспользовавшись знаниями об этом, объединить в единое целое прием и технику не удастся. Поэтому начинающим следует постараться, прежде всего, освоить принципы и методы, т. е. общую методологическую базу.

В комплексе, выполняя любой прием или технику, следует соблюдать требование, указанное в трактатах: «мысль впереди» (и *цзай сянь*). Сознание от начала до конца ведет форменное тело. Ни в коем случае нельзя просто принимать позы по образцу. Например: в исходной позе. Руки еще не подняты, но уже, как движение рождается из предела покоя, во всем теле созревает мысль о начале движения, приводя к последовательному проявлению принципов и методов внутренней работы во всех частях тела.

На среднем этапе занятий количество принципов резко возрастает. Для каждого приема и способа они определенные, а для промежутков между ними возможны взаимозаменяемость и развитие. Когда же выходят на относительно высокий уровень развития, естественно происходят взаимоизменения принципов, не следует загружать этим мозг.

Прежний учитель говорил, что на продвинутом уровне сочетание приемов и способов могут изменяться по желанию с образованием каких-либо тонкостей. Всё тело пронизывается пустотой, нет меня, нет действия. Это пространство начинается с воспитания мягкости кистей и запястий. Каждое движение опирается на принципы и способы, заложенные в комплексе. Только после этого можно постепенно входить в этап расслабленного рассеяния и прохождения в пустоту (о чем речь будет ниже).

Поэтому желающим изучить это искусство особо напоминаем, что принципы следует старательно изучать. Ниже о них будет рассказано и показано на рисунках.

### Подвешенная макушка

Об этом в трактатах пишут: «пустое ведение макушечного усилия», «макушку и голову подвешивают» и пр.

Прежний учитель никогда такого не говорил. В тайных передачах они лишь требовали, чтобы «задняя часть шеи касалась воротничка». Это означает, что шея должна быть расслабленно выпрямлена, ее чуть-чуть отгибают назад, и легонько прикасаются к воротничку. В процессе прикасания к воротничку шейные позвонки стремятся постепенно выпрямиться. Поза корпуса тоже может естественно центрироваться. В момент установки корпуса правильно по центру всё тело внезапно «устанавливается»: голова занимает правильное положение, сами собой очищается дух и поднимается настроение, приятная расслабленность охватывает тело, будто растворяешься в тумане, сливаешься с облаками.

Ощущение легкой расслабленности головы может дать на сердце чувство комфорта, которое, в свою очередь, может естественно перенестись на лицо, привести к легкой улыбке, так что во всем теле и вне его произойдет успокоение и умиротворение. Регулярное прослеживание касания шейной воротничка сзади позволяет сохранять прохождение энергии по каналам



Рис. 1—1. Правильно: шея сзади касается воротничка.



Рис. 1-2. Неправильно: насильственное подбирание нижней челюсти.

управления *думай* и действия *жэньмай*. Когда энергия проходит, то и кровь проходит. Этим ликвидируются недостаточное снабжение мозга кровью, многолетние ноющие боли в шее, непроходимость в затылке и пр. (Рис. 1—1).

Если не удастся разобраться с взаимосвязью расслабленного выпрямления шеи и положением головы, то сознание не видит, что голова не соответствует точно положению, требуемому в форме, что может представлять опасность для тела и стать привычным недостатком впоследствии при исполнении формы.

Если подбородок подобран слишком сильно, то голова может склониться вперед, тогда передняя часть шеи будет сдавлена, дыхание затруднится, циркуляция крови нарушится, что приведет к подавленности психики (Рис. 1—2).

Запрокидывание головы может привести к давлению на заднюю часть шеи, тогда внутренняя энергия будет вынуждена циркулировать лишь между точками «сжимающие хребет» *цзяцзи* и копчиком *вэйлюй* и не способна проникнуть в «яшмовую подушку» *юйчжэнь*. Когда три указанные заставы непроходимы, в шее возникают ноющие боли, в голове могут возникнуть ощущение тяжести и распухания, могут даже возникать обмороки (Рис. 1—3).

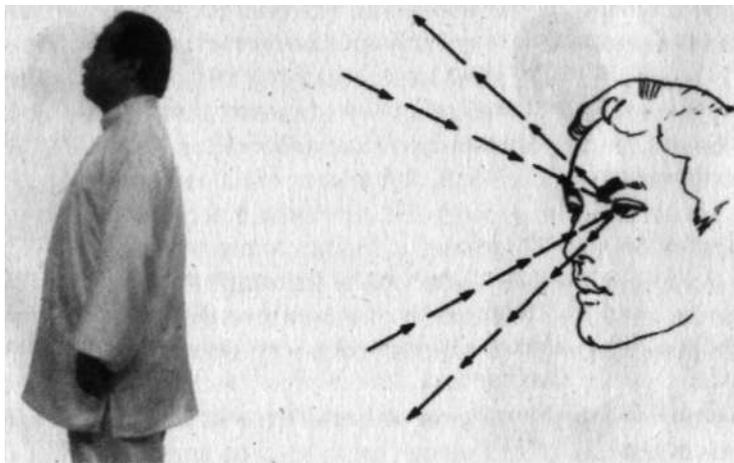


Рис. 1—3. Неправильно: насильственное запрокидывание головы.

Рис. 1—4. Естественное открывание и закрывание духа глаз.

Только когда шея расслабленно выпрямлена, голова устанавливается ровно и комфортно. Это очень важный фактор.

### **Дух глаз**

Когда осваивают принцип расслабленно выпрямленной шеи, голова может стать пустой, а дух глаз (взгляд) может естественно смотреть, но не вглядываться, а вместе с этим и уши слушают, но не вслушиваются.\* Из-за ощущения легкой расслабленности внутренне присущий настрой комфортно перетекает на лицо и вызовет легкую улыбку.

Не следует смотрящий, но не вглядывающийся дух глаз ошибочно принимать за концентрацию взгляда. Ситуация напоминает спокойную воду, которая не течет и не меняется. При входе и выходе духа глаз, природа (внешнее) и сознание соединяются, что приводит к возникновению духовной энергии и изменениям открытия-закрытия. Когда дух глаз вплавляется в движения комплекса, нужно обращать внимание на то, чтобы за выходом следовал вход, а за входом — выход. Только так регулярные выходы и входы духа глаз приобретут направленность, позволяющую правильно его использовать, так чтобы в ян была инь, в инь был ян, инь и ян сочетались (Рис. 1—4).

Когда дух глаз вбирается вовнутрь и обращается внутрь, это отнюдь не означает опускания лица или взгляда, или закрытых глаз, или прищуренных глаз. Когда дух глаз концентрируют на точке, то совершенно не используют силу или принуждение. Если не умеют правильно использовать дух глаз, то глаза могут болеть.

### **Пустые подмышки**

Занимающиеся часто обращают внимание на погруженность плеч, не уделяя должного внимания пустоте подмышек. Ошибочно считают, что свесив плечи, обеспечат правильное их движение. Фактически действие силы, намеренно тянущей плечи вниз, вызывает ощущение, что нижняя челюсть тяжелеет и устает.

Про пустые подмышки прежний учитель говорил: «занимаясь, зажмите в подмышках две горячие пампушки». Базируясь

\* Дословно «смотреть, но не видеть, слушать, но не слышать».

на примерах из обычной жизни, говорили: когда ты вытаскиваешь из решета только что сваренные на пару пампушки, поза руки и ее позиция в это время как раз объясняют движения, связанные с требованиями к подмышкам. В это время очень сильны тончайшие ощущения пути усилия-цзинь, которые угрожают поднятой руке: еще чуть прижал — обожжешься, чуть расслабил руку — не удержишь пампушку. Это и вынуждает твою руку не допускать то поджатая, то отдаления, а находиться в состоянии как раз необходимого «пустого соединения». Выражение «подмышками как будто зажаты две горячие пампушки» тонко поясняет и образно уточняет, что это за удивительная позиция: мощная и пустая, где одновременно с ослабленным раскрытием *сункай* пустых подмышек необходимо и закрытие — единство противоположностей.

Когда прокручивают комплекс, от начала до конца представляют, что подмышками зажаты две пампушки. Тогда внутренняя энергия плечей и рук сможет сама активно перемещаться. После длительных тренировок выработается естественная привычка, и поддержание пустых подмышек перестанет быть специально предпринимаемым действием (Рис. 1—5).

Держать подмышки пустыми и раскрытыми ошибочно: это ведет к задиранию локтей, к зажатости плеч, что тормозит вну-



Рис. 1—5. Правильно: пустые подмышки.



Рис. 1—6. Ошибочно: подмышки не пустые, руки приклеены к корпусу.

треннюю энергию. Когда подмышки не пустые, руки могут плотно приклеиться к корпусу, а когда подмышки не открытые, внутренняя энергия тормозится и проходит с трудом (Рис. 1—6).

### **Свешенные локти и поясничное кольцо**

После того, как мы разобрались с подвешенной макушкой и пустыми подмышками, можно понять и выявить связь между локтями и поясничным кольцом. Прежний учитель выдвинул требование: «локти мысленно вешают на поясничное кольцо». Во всех движениях тайцзи-цюань локти находятся на ближайшем расстоянии от поясничного кольца. Только после навешивания локтей на поясничное кольцо можно добиться гармонии между внутренним и внешним, чтобы локти вели поясницу или наоборот. Так естественно формируется координация движений корпуса и рук, сочетание их движений.

Поясничное кольцо — тыловая поддержка для локтей. Движения локтей от начала до конца не отрываются от этой помощи и поддержки, иначе движения рук не будут сочетаться со всем телом и непременно потекут в пустоту, что сделает позу плавающей (Рис. 1—7).

Взаимосочетание мысли о локтях и поясничного кольца позволяет локтям самостоятельно и комфортно разворачиваться, не поджиматься к корпусу или образовывать 90-градусную мертвую зону.



Рис. 1-7. Свешенные локти и поясничное кольцо.

### **Выпнутое запястье**

Разобравшись с законами для плечей и локтей, следует определить закон для запястий. Кратко он метафорически описывается как «выпнутое запястье». В тайной передаче области запястий описываются как «натянутые (как барабан) запястья». Однако достигается это не только за счет формы путем выпячивания тыльной стороны запястья. Прежний учитель го-

ворил: чтобы выгнуть запястья, сначала нужно их расслабленно раскрыть. При расслаблении запястья нельзя регулировать его положение в пространстве (в стороны, или вверх-вниз), исходя из физических параметров тела.

Нужно мысленно представить, как будто запястье отделено от кисти, так что кисть становится расслабленной и мягкой, не тянется и не управляется запястьем. Тогда возникнет ощущение пустоты, как будто кисти нет. Это именно то, что говорил прежний учитель: «нет кистей, запястья — голые конечности».

Только после того, как добьются ощущения отсутствия кистей, можно будет реализовать мягкость верхушечного звена, и лишь после этого можно войти в выгнутое запястье (верхушечное звено *шаоцзе* в кистях — пальцы, корневое звено — запястье, среднее — ладонь — М. Б.). Рассматривая с точки зрения формы, запястье несколько выгибают, но ни в коем случае нельзя подменять мысль формой, т. е. исполнять внешнюю форму движения, не чувствуя внутреннего содержания. Нужно сознанием стимулировать некоторое выгибание формы под действием внутренней энергии. Нельзя односторонне копировать форму выгнутого запястья и пренебрегать мыслью о выгибании запястья. Когда запястье расслабленно раскрыто, между

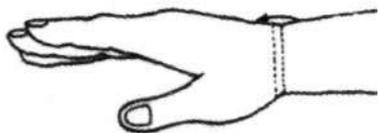


Рис. 1—8. Правильное выгибание запястья.

ним и кистью как будто пролетает ров с водой, через который внутренняя энергия должна перескочить, чтобы преодолеть расстояние между двумя берегами. Это говорит об истинном использовании мысли для выгибания запястья (Рис. 1—8).

Прежний учитель говорил, что когда действительно входил в состояние расслабленности запястья, то в запястье может в течение сравнительно долгого времени удерживаться ощущение невозможности напрячься, так что даже поднять термос, по ощущениям, тяжело. Когда станет проходить достаточно внутренней энергии, энергия запястья не только восстановится, но по мощи усилия станет еще больше, чем прежде.

### Источники усилия-цзинь

Источник усилия — это место точки испускания *фадуань*. В теле их два. Одно находится в центре линии, соединяющей нижние углы лопаток. Другое следует ждать, пока внутренняя энергия выйдет на относительно высокий уровень, тогда оно окажется у основания среднего пальца, вверх-вбок от центра ладони. Прежний учитель называл последнее место «источник усилия-цзинь на кисти». Спинной источник усилия-цзинь служит на занятиях местом концентрации и рассеяния внутренних усилий-цзинь всего тела. Эти усилия, необходимые для выполнения любого приема, выпускаются из источника и проходят через верхнюю или нижнюю линию руки в кисть.

Использование источника усилия-цзинь подчиняется определенному ритму. Когда нужен прием, то побуждается выпуск соответствующего усилия, проходящего в точку опускания *ло-дьянь*. Когда оно достигнет заданной точки опускания, источник усилия тут же становится пустым. Предшественники об этом секрете говорили так: «только пройдет — сразу пустота».

Взаимные переходы и преобразования различных внутренних усилий-цзинь должны совершаться благодаря изменениям усилий-цзинь в источнике. Например, когда 4 ортогональных внутренних усилий-цзинь превращаются в 4 угловых,



Рис. 1—9. Источник усилия-цзинь на спине.



Рис. 1—10. Источник усилия-цзинь на кисти.

нужно лишь слегка повернуть воображаемый крест в спинном источнике, форменному телу нет необходимости как-то менять ортогональное на угловое. Про это говорят: «прямое и угловое друг друга изменяют» (рис. 1—9). При углублении мастерства источник поднимается на кисти. С источником на кисти работают так же, как с источником на спине (рис. 1—10).

*Особенность.* Указанные два источника усилия-цзинь нельзя использовать одновременно. При углубленном мастерстве пользуются источником на кисти, поскольку он по скорости и угрожающей силе значительно превосходит спинной и срывается быстрее, о чем говорят: «только соединил кисть — и добился».

### **Раскрывание груди, растягивание локтей, закупоривание поясницы, выгибание запястий и три энергетических кольца**

Раскрывание груди *кай сюн* это побуждение зоны груди про-чистить путь для энергии, чтобы внутренняя энергия проходила беспрепятственно. Об этом есть такое замечание, передававшееся тайно прежними учителями: «грудь не раскроешь — энергия не пройдет».

Растягивание локтей *чжан чжоу* служит для расслабленно-го раскрывания плечевой зоны путем растягивания локтей и расслабления плечей, побуждая внутреннюю энергию рассеянно расходиться вокруг грудной полости, избавляясь от напряжения и зажатости в корпусе. Об этом в поучении, тайно передаваемом учителями, сказано: «локти не растянешь — плечи не расслабишь» (рис. 1-11).

Закупоривание поясницы и выгибание запястий — это поза. Образуется она после того, как внутренняя энергия пройдет вниз до живота и рассеется в 4 стороны вокруг поясницы и ягодиц, округло расходясь наружу (рис. 1-12, 1-13).

Вышесказанное полностью относится к изменениям форменного тела, вызванным циркулирующей внутренней энергии под руководством мысли, а совсем не к чисто-телесным движениям. Если объяснять раскрывание груди и растягивание локтей только с позиции форменного тела, то это приведет к напряжению и дискомфорту локтей и к вздыбленным плечам (рис. 1-14).



Рис. 1—11. Правильно:  
раскрытая грудь, растянутые  
локти.



Рис. 1-12. Правильно:  
закупоренная поясница,  
выгнутое запястье.

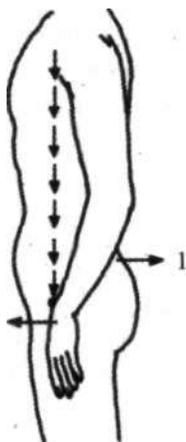


Рис. 1—13. 1 — закупоренная  
поясница, 2 — выгнутое  
запястье.



Рис. 1—14. Ошибочная форма  
раскрывания груди и  
растягивания локтей.

Процесс циркуляции мысли-энергии при раскрывании груди, растягивании локтей, закупоривании поясницы и выгибании запястий следующий: представляют, что зона груди — как

бы две створки ворот, между которыми снизу зажат небольшой камешек. И когда мысленно распахнут ворота на две стороны к задней части корпуса, может возникнуть некое ощущение внезапного раскрытия в области груди. В этот момент камешек прямо проваливается в брюшную полость, в киноварное поле *даньтянь*, и, как от камня, брошенного в воду, поднимаются кольца, медленно расходящиеся во все стороны. Когда возбужденная внутренняя энергия доходит до задней стороны корпуса, следуя этому, рождается движение закупоривания поясницы, направленное назад. Затем, когда внутренняя энергия дойдет до боков, может стимулироваться возбуждение отражения *пэн*, направленное наружу от запястий. После этого внутренняя энергия продолжает опускаться вниз, в промежности разделяется и течет вниз, по передней части внутренней стороны ног, проходит с внутренней стороны колени, голени и щиколотки, попадая в точки «бьющий родник» *юнцюань*. Затем поднимается по внешней стороне ног, проходит щиколотки, колени, боковые стороны ягодиц (рис. 1—15).

Обойдя ягодицы, втекает в точку «ворота жизни» *минмэнь*, а затем опускается в «хвостовые ворота» *вэйлюй* на копчике (рис. 1-16).

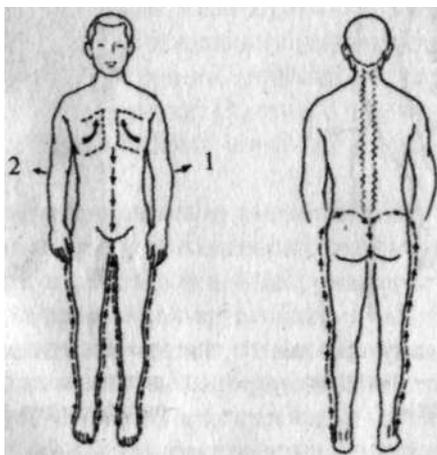


Рис. 1-15. 1 — открывание груди, 2 — вытягивание локтя.

Рис. 1-16

Далее поворачивается назад и по передней стороне копчика опять идет вверх к ягодичному промежутку. Центром служит линия прохождения вверх мысли-энергии. Мыслью ведут внутреннюю энергию во все стороны, она расходится на ягодичное энергетическое кольцо диаметром примерно 1 м. При этом внутренняя энергия ягодичного кольца продолжает подниматься к поясничным пазухам и округло расходится на поясничное энергетическое кольцо диаметром примерно 80 см. Внутренняя энергия центра этого кольца продолжает подниматься, доходит до верха груди и так же округло расходится на плечевое энергетическое кольцо диаметром примерно 1 м (рис. 1—17, 1-18).

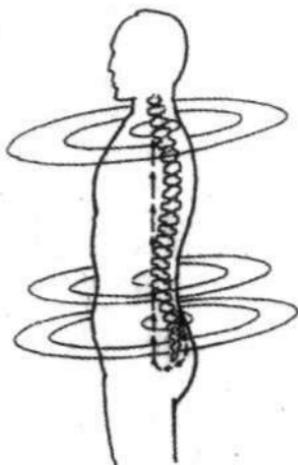


Рис. 1—17

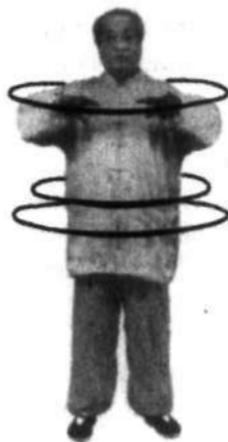


Рис. 1-18

Начиная от мысленного раскрытия груди и до распространения по плечевому энергетическому кольцу внутренняя энергия течет свободно и приятно в течение примерно 2 мин. А после достижения относительно высокого мастерства скорость может быть, по желанию, высокой или низкой, главное — чтобы нигде в теле не было заторов.

В начальный период обучения в местах, где энергия меняет направление движения, следует добиваться «полного покоя» сознания, иначе дальнейшее направление движения энергии станет неясным. На границе между покоем и движением движение внутренней энергии не замирает, а приходит в

состояние хаоса и смутности. Но вслед за этим, когда в полной остановленности проявляется осознание направленности движения, только тогда внутренняя энергия меняет направление движения. Она без заторов течет вниз, раскрывая грудь, растягивая локти, заполняя поясницу, выгибая запястья и далее по ногам, затем поворачивает вверх, расходясь на три энергетических кольца.

### **Корпус — как колокол**

Эта аллегория особенно четко познается на среднем этапе обучения, когда при подъеме ли руки, при опускании ли ноги всё тело сверху до низу как большой колокол, висящий в храме полновесно, стабильно и представляющий собой единое целое. При высокой степени натренированности с постепенным повышением мастерства пустое и полное в теле, динамичное и статичное постепенно становятся изменчивыми и неуловимыми. В этот период сознание работает в пространстве подобном изящному колокольчику ветра, висящему на уголке крыши в павильоне храма, легко качающемуся от ветра. Колокольчик ветра по форме напоминает колокол, но он гораздо меньше. Внутри у колокольчика подвешен многогранный язык, от ветра он раскачивается и бьет по колокольчику, создавая звон.

Когда занимаются, сознание и тело — как единый большой колокол. Верхушкой колокола служат плечи, под ними на длину четырех пятых находится поясница. Зев колокола соответствует зоне ягодиц. Движения, повороты плечей, поясницы, ягодиц должны напоминать перемещения единого колокола: одно двинулось — двинулось всё, одно остановилось — всё останавливается. В теле, как в колоколе, туловище не может произвольно скручиваться, перекашиваться, качаться.

К верхушке колокола привязывают веревку, к нижней части которой прикрепляют язык колокола, который может качаться туда-сюда или скручиваться по дуге в зеве колокола. В начале обучения язык может качаться только в горизонтальной плоскости между голеньями и лишь после тренировок может подниматься до ягодичного кольца. При высокой натренированности может дойти до подложечек, подниматься, опускаться и вращаться в любом месте в промежутке между грудью и ягодицами.

Внутреннее усилие-цзинь, вызванное колебаниями языка колокола, обладает неуправляемой мощью, не ограниченной пределами телесной формы.

Сравним колокол с человеком. Тело колокола — внешняя форма человека, язык колокола — веревка-отвес. Движения вперед-назад телесной формы соответствуют качанию языка колокола вперед-назад. Аналогично и кручение. Только так можно добиться, чтобы сначала двинулась мысль, а затем форма. Используя колебания языка колокола, побуждают ноги быть естественно взаимосвязанными — тогда движения становятся легкоподвижными и устойчивыми (рис. 1—19).

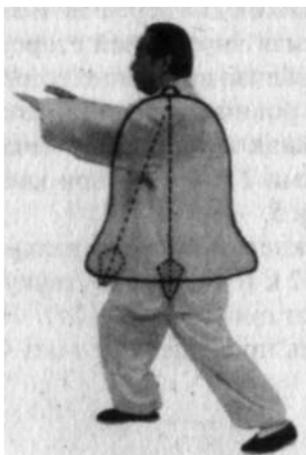


Рис. 1-19



Рис. 1-20

### Отвесная линия в теле и точки 2, 4

Отвесная линия — воображаемая вертикаль, идущая от горла до промежутка между стоп, точно посередине стоящего тела, без отклонений куда-либо. Для равновесия и реализации задач полностью опираются на эту линию.\* Все движения в тайцзицюань опираются на движения этой линии, что позволяет определять точку опускания центра тяжести тела и добиваться взаимоследования движений корпуса и ног, горизонтальной

\* Часто ее называют центральной вертикалью *чжунсянь*, так мы и будем ее называть в дальнейшем для краткости — М. Б.

подачи поясницы и ягодиц, а также гармонического их взаимодействия.

В плане вращения жизненности *яньшэн* эта линия предотвращает старческую сгорбленность спины и искривление в пояснице, непроходимость между грудью и спиной и пр. (рис. 1-20).

Если удастся выполнять шаги вперед и назад, совершать повороты, опираясь на движение этой вертикали в центре тела, то появится ощущение, что ноги не несут нагрузки.

Расстояние между стопами делят на 4 равные части с образованием пяти точек, от первой до пятой. Первая и пятая находятся между пяткой и зоной под лодыжкой для передней и задней ноги. Точка 2 располагается вблизи внутренней стороны лодыжки передней ноги, а точка 4 — вблизи внутренней стороны задней ноги. Точка 3 находится ровно посередине между стопами. Во время занятий центральная вертикаль от начала до конца перемещается между точками 2 и 4 и ни при каких движениях не опускается на точки 1 и 5.

Точки 2 и 4 — место опускания нижнего конца центральной линии. Когда она проходит от точки 2 к точке 4 через точку 3, ноги естественно образуют пустой шаг *сюйбу* (рис. 1-21). Наоборот, когда центральная вертикаль проходит от точки 4 к



Рис. 1-21



Рис. 1-22

точке 2 через точку 3, ноги естественно поворачиваются, образуя шаг-лук *гунбу* (рис. 1—22).

Когда используют движение центральной вертикали между точками 2 и 4, благодаря краткости этого маршрута не только взаимопереход пустого и лукообразного шага совершается легко и подвижно, но можно еще выполнить требование: «горизонтально подаются поясница и ягодицы, копчик свисает».

Пусть с образованием лукообразного шага центральная вертикаль находится на точке 1. Это неизбежно выведет коленную чашечку за носок стопы, корпус слишком склонится вперед и увеличится нагрузка на переднюю ногу (рис. 1—23).

Когда образуют пустой шаг и если центральная вертикаль находится на точке 5, то неизбежно вес тела окажется в полном объеме на задней ноге, а не на пятке. Нагрузка на заднюю ногу возрастет, что приведет к напряжению и скованности, не будет живости в ее перемещениях (рис. 1—24).



Рис. 1-23



Рис. 1-24

Использование точек 2 и 4 во время занятий не то же самое, что делать малые шажки, при которых нижняя часть тела приобретает легкоподвижность и возникает ощущение, что силы не расходуются. Если центральная вертикаль находится на точке 5, это не означает, что шаги увеличиваются, — наоборот, может возникнуть заторможенность, плохая подвижность при

поворотах нижней части тела, появится чрезвычайное удлинение процессов преобразования и не удастся добиться, чтобы шаги следовали за изменениями корпуса.

Используя центральную вертикаль и точки 2 и 4, можно ли добиться правильных перемещений, сыграют ли они важную роль, зависит от нашего внимания к рисункам и особого внимания на связь между центральной вертикалью и этими точками. При тонком исследовании дотошные обнаружат, что это не пустое.

### **Центральная вертикаль и язык колокола**

Хотя их положение в теле совпадает, но роль не одинакова. Центральная вертикаль и точки 2, 4 взаимосочетаются, что приводит к разделению на пустое и полное для ног. Центральная вертикаль не может подниматься и опускаться, она лишь может качаться по прямой вперед-назад, влево-вправо. Когда человек стоит прямо, телесная форма может достичь центрированности без склонения и отклонения путем перемещения центральной вертикали. Когда «верх и низ образуют прямую линию», занимаясь тайцзи-цюань, можно добиться «горизонтальной подачи поясницы и ягодиц, ровного продвижения кистей и стоп». При углублении мастерства центральная вертикаль сможет стать толще и прочнее, а раскачивание колокола более легким.

Что касается языка колокола, то возможны качания вперед-назад, влево-вправо, возможны и вращения, а также подъемы и опускания в промежутке между грудью и ягодицами. При выполнении формы необходимое для группировки тела скручивание корпуса и раскачивание всегда осуществляется изнутри — за счет языка колокола.

Центральная вертикаль и язык колокола не могут одновременно проявляться и использоваться. Как говорится, одно сердце невозможно использовать по двум назначениям. Когда используют центральную вертикаль, она и проявляется, а после использования исчезает. То же и с языком колокола.

### Крест в зоне груди

В тайцзи-цюань известно выражение: «кисть не покидает рта». Речь здесь не о рте человека, а о ложечке, которую по-китайски называют «рот груди». Если не понимают таким образом, то пренебрегают ключевым кругом требований к выполнению комплекса *син цюань*.

Когда прокручивают комплекс, то следует вообразить в зоне груди подвешенный крест\* (рис. 1—25); Тогда каким бы комплексом ты ни занимался, плечи будут выровнены, корпус не наклонится, поэтому говорят: «все позиции хранятся в сердце, делаются мыслью; так все обретается, не растрчивая работу» и «применение заключается в сердце».

Не важно, выдвигают с раскрытием кисть или подбирают с закрыванием, направленность мысли для нее должна исходить изнутри. В этот промежуток времени как мысленное открывание, так и закрывание должно пронизывать туда-сюда центр креста в зоне груди. Мысль в районе кисти взаимосвязана с мыслью в центре груди: когда открывается одно, то открывается и другое, а когда закрывается одно, то закрывается и другое. Именно об этом говорят: «кисть изо рта выходит, кисть изо рта подбирают». Так что здесь речь не о формах открывания *кай* и закрывания *хэ* кисти.

Например, когда кисть хочет раскрыться, то мысленное раскрытие в районе кисти соотносится с мысленным раскрытием в районе груди, последнее ведет к настоящему раскрытию кисти. Только так можно добиться успеха. Закрывание проводят аналогично, только направление противоположно. Так выполняется задача: «выпускание изнутри, форма снаружи, достижение в четыре стороны». При этом корпус и руки ощущают комфортность движений, устойчивость, открывание и закрывание происходят легко и естественно.



Рис. 1-25

\* Согласно Комментарию В. Сяо, крест представляется внутри грудной клетки, за ребрами, без опоры на мышцы и кости.

### Использование трех застав

Три заставы в задней части тела — это «хвостовые ворота» *вэйлюй*, «сжимающие хребет» *цзяцзи* и «яшмовая подушка» *юй-чжэнь*. «Хвостовые ворота» находятся на нижнем кончике позвоночника, сверху они связаны с копчиком, а нижний конец свободен. Перед ними находится анус. Застава «сжимающие хребет» (две точки по бокам позвоночника — М. Б.) находится на спине: если лечь на спину, то посередине линии, соединяющей кончики локтей. Застава «яшмовая подушка» находится на месте, которым голова касается подушки, когда лежат на спине.

Применяются три заставы при вертикальном стоянии, ведении вверх, отведении назад и при выдвигении вперед.

Формы и способы применения трех застав определяет сознание. Расположение трех застав не следует рассматривать как объект для совершения указанных четырех движений. Речь здесь идет лишь о трех точках на прямой линии, пронизываемых внутренней энергией, которую ведет мысль. Это происходит при любых движениях.

*Три заставы «вертикальное стояние».* В сознании как бы находится древко от знамени. Оно идет позади головы, проходит



Рис. 1-26. Три заставы «вертикальное стояние».

«яшмовую подушку», «сжимающие хребет» и прямо входит в местоположение «хвостовых ворот», побуждая телесную форму естественно выпрямиться, создавая комфортность. Настроение тоже при этом повышается (рис. 1—26).

*Три заставы «ведение вверх».* Представляют, что три заставы из одной линии пронизывают от задней части головы, ведя вверх. Всё тело при этом расправляется. После того, как три заставы поведут вверх, движения и повороты становятся легкоподвижными, во всем теле сверху до низу не будет ни малейших зон тяжести и заторможенности (рис. 1—27).\*

\* Текст написан нечетко, рисунок несколько уточняет — М. Б.



Рис. 1—27. Три заставы  
«ведение вверх».



Рис. 1—28. Три заставы  
«отведение назад».

*Три заставы «отведение назад».*

Мысль от «хвостовых ворот» отводятся назад. Представляют, что тонкая линия, пронизывающая три заставы, выходит из зоны «хвостовых ворот» и тянет назад. При этом телесная форма, ведомая мыслью, совершая движение, смещается назад легко и расслабленно, в соответствии с желанием. Опираясь на выдвигание вперед и отведение назад трех застав, шаги идут вперед и назад легкоподвижно, преобразуясь по желанию (рис. 1—28).

*Три заставы «выдвижение вперед».* Когда завершают форму, необходим полный покой. Внутренняя энергия естественно погружается вниз, а мысль о трех заставках от зоны позади головы идет вперед-вверх, ведя на подъем телесную форму, зона спины при этом вздымается вверх (рис. 1-29).



Рис. 1—29. Три заставы  
«выдвижение вверх».

### Кулак, ладонь, крюк

Прежний учитель, объясняя комплекс, очень подробно говорил о сворачивании кисти в кулак, разворачивании ее в ладонь и об образовании крюка. Эти требования очень строги. Кулак уплощенный, большой палец «приклеивается» ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев. Прежний учитель утверждал, что обычно, свертывая кисть в кулак, нужно иметь привычку в центре кисти держать шарик *ци*. Только так можно заставить запястье всегда и везде сохранять расслабленную мягкость и полную подвижность (рис. 1—30, 1-31).

Поскольку кисть расслаблена и как бы охватывает шарик *ци*, это ведет к некоторому выгибанию запястья, при этом в области глаза кулака и центра кулака нет никакой сжимающей силы, но вокруг кулака заметно проявляется смутная насыщенная мощь (рис. 1—32, 1—33).



Рис. 1—30. Стоящий кулак (вид спереди).

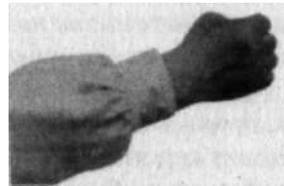


Рис. 1—31. Стоящий кулак (вид сзади).

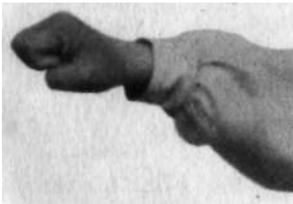


Рис. 1—32. Горизонтальный кулак.



Рис. 1-33. Лежащий кулак,

Эти требования к кулаку имеют цель воспитывать такую работу *гун*: «кисть без облика». Шарик *ци*, обнимаемый в центре кулака, предназначен для того, чтобы побудить внутреннюю

энергию вокруг центра кисти течь, проходить, но не вызывать заторможенности кулака. Требование собирать внутреннюю энергию с наружной стороны основания среднего пальца говорит о дополнительном средстве, предназначенном для прохождения внутренней энергии из кисти наружу и для того, чтобы человек постепенно забывал о форме кулака и взращивал и добивался мысленного ведения комплекса *син цюань*, при котором «мысль находится впереди».

Не зная важных требований к кулаку, крайне легко создать «мертвый кулак», в котором внутренняя энергия не сможет проходить в промежуток между запястьем и кистью и, возможно, приведет к жесткой силе *чжюли*, а внутреннее усилие-цзинь будет преобразовываться с трудом (рис. 1—34, 1—35).

Если кулак свернут неверно и ошибочно добиваются таких форм, как свисающее запястье, выгнутое запястье, то это приведет к зажатости запястья, где внутренняя энергия проходить не будет (рис. 1-36, 1—37).



Рис. 1-34. Сжимание кулака с силой (вид спереди).



Рис. 1-35. Сжимание кулака с силой (вид сзади).

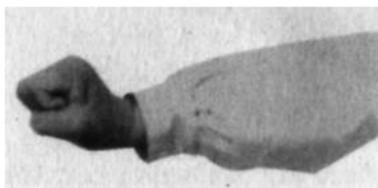


Рис. 1-36. Неверно: свисающее запястье.



Рис. 1-37. Неверно: выгнутое запястье.

Во всех проявлениях кулачных форм, в их выходах и входах, нельзя с «силой слышимого удара» наносить такие удары, как

«пестик в ступке», или «поперечный удар». Во всех кулачных выпадах необходимо, чтобы из кулака, из основания среднего пальца, выходила наружу внутренняя энергия. Тогда постепенно выработается внутреннее усилие-цзинь, проявляющееся в тайцзи-цюань.

Когда преобразовывают кулак в ладонь или наоборот, надо пройти через этап полусвернутого кулака. Преобразуя кулак в ладонь, шарик *ци*, расслабленно сжимаемый в центре кисти, на пределе преобразования в ладонь, выпускают. А когда ладонь преобразовывают в кулак, то, используя полусвернутый кулак, шарик *ци*, что проходит вне кисти, подбирают в кисть. Затем, на пределе создания кулака, расслабленно сжимают его. Полусвернутый кулак — это промежуточное положение между кулаком и ладонью, при котором внутренняя энергия на кисти проходит туда-сюда, растекаясь вокруг, и ни в коем случае не следует его избегать.

Когда кулак становится полусвернутым, сворачивающиеся 4 пальца немного развернуты расслабленно, а большой палец выпрямлен, надавливая прикрывает «глаз кулака», сохраняя при этом плоскую форму. Запястье при этом должно сохранять слабый выгиб. Только тогда внутренняя энергия сможет дойти до корня среднего пальца (рис. 1—38,1—39).



Рис. 38. Полусвернутый кулак (вид спереди).

Рис. 39. Полусвернутый кулак (вид сзади).

Когда переходят от кулака к ладони, шарик *ци*, мысленно охватываемый в центре кисти, мягко-мягко, расслабленно отпускают. Выпускают его вперед из зоны основания среднего пальца, согнутые 4 пальца постепенно разворачиваются и образует ладонь (рис. 1—40, 1—41).



Рис. 1-40. Шарик *ци* собирают в центре кисти.



Рис. 1-41. Выпрямленные пальцы выпускают шарик *ци*.

Когда ладонь превращается в полусвернутый кулак, вышеописанный процесс идет в обратную сторону.

*Ладонь.* Четыре пальца развернуты ровно, без натяжения и без изгиба. Внутренняя энергия расходится по пальцам и ладони. В центре ладони естественно проявляется мысль о вогнутости. Зона запястья должна быть расслабленно раскрыта и иметь мысль о некотором выгибании. Только так внутренняя энергия сможет проходить из запястья в основание среднего пальца (рис. 1-42, 1-43). Зона запястья должна быть расслабленно раскрыта. Только тогда вращение в кисти может быть легким и произвольным, движения не будут заторможенными.



Рис. 1-42. Боковая ладонь *цэчжан*.



Рис. 1-43. Горизонтальная ладонь *пинчжан*.

Когда не могут правильно понять роль ладони, то возможны такие ошибки, как свисающее или сидячее запястье. Свисающее запястье *тавань* может привести к препятствованию прохождения внутренней энергии по внутренней стороне запястья, а сидячее запястье может закрепить основание ладони, тогда движения и повороты в зоне запястья будут несвободными (рис. 1-44, 1-45).



Рис. 1—44. Неверно:  
свисающее запястье.



Рис. 1—45. Неверно:  
сидячее запястье.



Рис. 1-46. Кисть-крюк.



Рис. 1—47. Неверно:  
сломанное запястье.

В комплексе ладонь используется часто, и если поза ее неверна, то внутренняя энергия рассеется, тогда трудно добиться перенимания-прилипания-связывания-следования *чжань-нянь-лянь-суй* и состояния «тела без формы и кисти без облика».

*Кисть-крюк*. Встречается только при выполнении формы «одиночный бич». Для образования крюка пальцы собирают вместе и расслабленно свешивают. В центре кисти имеют шарик *ци*, в зоне запястья удерживают мысль о выгибании. Только тогда внутренняя энергия может проходить беспрепятственно (рис. 1-46).

Легко возникающая ошибка: подушечки пальцев напряженно сжаты вместе, зона запястья согнута и обладает грубой силой *чжоли*, острие крюка жесткое и не позволяет проходить внутренней энергии (рис. 1-47).

## 2. Техника приемов в способах для восьми усилий-цзинь и в способах для смешанных усилий

### Техника приемов в способах для восьми усилий-цзинь

Чтобы разобраться и освоить различные ходы восьми внутренних усилий-цзинь, прежде всего следует понять, что собирание и выпуск внутреннего усилия полностью опирается на то, что мысль ведет форму, внутренняя энергия стимулирует выполнение приема. Прежний учитель четко указывал: бывает, на тренировках получают внутренние усилия-цзинь очень хорошо, но эти усилия должны найти выход в приеме чжао, только тогда они проявят свою роль. Если позы форменного тела выполняются очень красиво, но с этим не сплавлены внутренние усилия и нет проникновения, то эти приемы пустые. Такая односторонность ошибочна. Далее сплавление воедино приемов и внутренних усилий-цзинь будем называть техникой приемов (буквально: техника в приемах *чжао чжун шу* — М.Б.).

В процессе движений в этой технике состояние ведения приема наблюдать можно, а технику *шу* (внутреннюю энергию), ее протекание, лицам неглубокого мастерства обнаружить трудно. Однако длительно тренирующиеся, вступившие в средний этап, ощущают, что когда внутренняя энергия ведет прием, то это комфортно, напор прост, перемещения идут по желанию.

*Техника приемов для пэн-отражения.* Часто люди движение рук вверх, как бы поддерживая что-то ладонями снизу, рассматривают, как будто это и есть отражение, пренебрегая внутренним усилием *пэн*.

Движение внутреннего усилия пэн-отражение — это следующее: в сердце покой, внутренняя энергия вдоль центральной вертикали опускается на землю в промежуток между стопами, после чего естественно медленно расходится на все 4 стороны (не следует обращать внимание на процесс того, как внутренняя энергия входит в землю и расходится вокруг, иначе это может привести к скованности и застою энергии в ногах). Затем мыслью ведут энергию по передней стороне ног, ощущая ноги как столбы восходящей энергии. Одновременно побуждают

кисти двигаться вверх с округлым поворотом. Это внутреннее усилие побуждает выполнять лэн-отражение (рис. 1—48, вид спереди и сбоку).



Рис. 1-48. Вид спереди.



Рис. 1—48. Вид сбоку.

*Техника приемов для люй-отката.* Люди часто считают, что люй-откат — это захват с отводом рук на себя, и что движение осуществляется исключительно за счет кистей. На самом деле внутреннее усилие отката вызывает движение всей телесной формы, и движение кистей лишь завершает откат. Процесс отката имеет три фазы. Сначала представляют, что перед телом находится меч, острие которого направлено на крестообразный центр. В первой фазе мысленная энергия подтягивает меч к груди. В этом процессе движение внутренней энергии имеет два изменения: перед грудью открывание *кай* переходит в закрывание *хэ*. Затем происходит проникновение ее из спины и рассеивание наружу. Во второй фазе в сердце тоже покой, мысленно тянем меч на себя, продолжая концентрировать энергию сзади, так что острие меча пронизывает источник усилия-цзинь в спине. Движение внутренней энергии, как и прежде, проходит через фазы открывания и закрывания и рассеивание из спины наружу, в результате чего корпус и кисти продолжают двигаться назад. На третьей фазе в сердце также покой, мысленно продолжаем тянуть меч на себя, его лезвие полностью

уходит в грудь по рукоять. Движение внутренней энергии, как и прежде, идет от открывания к закрыванию. Затем из спины рассеивается наружу. Таким образом третий раз внутренняя энергия побуждает корпус и руки отклониться назад.

*Примечание:* между тремя фазами движения внутренней энергии необходимы кратковременные паузы полного покоя, чтобы избежать неправильного «закрывания в закрывании». Корпус и руки при льюй-откате должны опираться на стимуляцию со стороны внутреннего усилия-цзинь, только так можно постепенно добиться, чтобы инь и ян участвовали в равной степени (рис. 1—49, вид спереди и сбоку).



Рис. 1—49. Вид спереди.



Рис. 1-49. Вид сбоку.

*Техника приемов для цзи-сдавливания.* Когда выполняют цзи-сдавливание, кончик правого локтя следует направить вперед от центра груди, чтобы предплечье косо стояло перед грудью. Подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев левой руки находятся на расстоянии трех цуней (10 см) от нижнего края внутренней стороны правого запястья. Представляют, что контуры тела образуют одно большое стоячее кольцо. Внутреннее усилие-цзинь из источника усилия, пройдя локти и запястья, доходит до оснований средних пальцев.

В сердце покой, внутренняя энергия вдоль центральной вертикали опускается, сближаясь с точкой 4 у задней стопы.

Под действием центральной вертикали приводится в движение большое кольцо, под действием большого кольца горизонтально смещаются вперед плечевое, поясничное и ягодичное горизонтальные кольца. Стопа ноги, находящейся позади, мысленно ведется вперед, мимо стопы, находящейся впереди (задняя стопа не должна оказывать воздействия на переднюю). Одновременно средним пальцем руки ведут внутреннее усилие-цзинь вперед, собирая его, ведя корпус на перемещение вперед по горизонтали (рис. 1—50, вид спереди и сбоку).



Рис. 1—50. Вид спереди.



Рис. 1—50. Вид сбоку.

Особенность техники приемов для цзи-сдавливания в том, что и внутри и снаружи происходит открывание. Внешняя граница большого стоячего кольца и центральная точка движутся совместно, вызывая собирание в точке. Только так могут возникнуть могучая сила и различные эффекты. Направленность трех горизонтальных колец, большого вертикального кольца и центральной вертикали едина, нельзя выпячивать какое-то одно из них. Это ключ к «ровности» *пин*.

Прежний учитель передал, что, занимаясь тайцзи-цюань, нужно помнить о том, что: «ровность трудно найти», но ключ к стимуляции развития внутреннего усилия-цзинь заключается в ведении движения этого усилия всегда по принципу «продви-

жение ровности вперед». Это можно почувствовать и осознать, только вложив душу в изучение.

*Техника приемов для ань-нажимания.* Люди часто считают, что это соответствует надавливанию на предмет сверху вниз: кисти погружают вниз, выражая надавливание. Это приводит к появлению грубой силы, а с ней и к закрепошенности.

Техника приемов здесь следующая. Кисти как бы кладут на крышку сундука. «Надавливание должно мысленно прилагаться к шарнирам (крепежу) на задней стенке сундука». Это не то усилие, когда пытаются приподнять руками крышку сундука. Представьте теперь человека в виде такого сундука, тогда внутреннее усилие *ань* (нажатие) прилагается вперед и вниз, а три заставы одновременно идут вверх. В целом кажется будто поднятие происходит за счет того, что предмет приклеивается к ладоням (рис. 1—51, вид спереди и сбоку).



Рис. 1—51. Вид спереди.

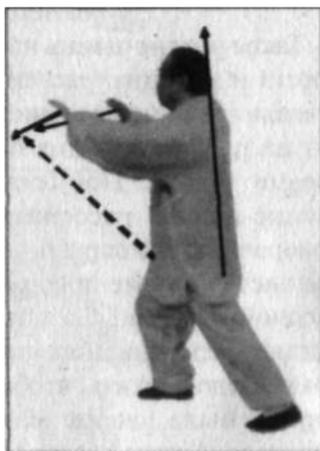


Рис. 1—51. Вид сбоку.

*Техника приемов для цай-срывания.* Срывание образуется не рывком руками вниз. Такое «срывание» и тренировать трудно, и сочетать с усилием-цзинь срывания.

Внутреннее усилие-цзинь срывания из источника усилия-цзинь проходит в центр креста и выходит, рассеиваясь вперед во все стороны. Представляют, что правую кисть как будто кладут на край ямки в песке. При этом в сердце покой. Побужда-



Рис. 1-52

ют рассеивающееся внутреннее усилие поворачиваться назад-вниз, чтобы правая кисть немного повернулась по часовой стрелке, а центр ладони с края песчаной ямы смещается с поворотом и усилием-цай ко дну ямы. Нужно особо следить, чтобы амплитуда внутреннего усилия срывания была очень мала, в кисти может ощущаться лишь легкое усилие-цзинь перенимания-прилипания, но она не должна вытягиваться (рис. 1-52).

*Техника приемов для ле-раскалывания.* Раскалывание тоже образуется совсем не движением руки в горизонтальной плоскости. При явном движении такого рода не будет внутреннего усилия-цзинь раскалывания-ле.

Такое усилие-цзинь из источника усилия проникает в центр креста и выходит, рассеиваясь вперед во все стороны. Представляют, что правую кисть будто бы кладут на правый бок дна песчаной ямы. В сердце покой. Побуждают внутреннее усилие-цзинь, рассеивающееся вокруг, поворачиваться вправо-вверх, чтобы правая кисть немного поворачивалась против часовой стрелки. Со дна песчаной ямы усилие раскалывания направляется к ее краю. Надо следить, чтобы амплитуда поворота была очень мала и на кисти ощущалось лишь легкое усилие-цзинь перенимания *чжань* и приклеивания *нянь*, а не явное движение в горизонтальной плоскости (рис. 1-53).



Рис. 1-53

*Техника приемов для действия локтем-чжоу.* Движение усилия-цзинь локтя — не движение на выход кончика локтя. Фактически локтевое внутреннее усилие-цзинь — это определенная концентрация. Усилие, рассеивающееся за спиной, проходит в кончик локтя, где собирается, после чего выпускается. Когда оно проходит наружу, нет необходимости в сочетании с

движением форменного тела локтя, и ни в коем случае не следует заменять локтевое внутреннее усилие-цзинь движением локтя (рис. 1—54, вид спереди и сбоку).



Рис. 1—54. Вид спереди.



Рис. 1-54. Вид сбоку.



Рис. 1—55. Вид спереди.

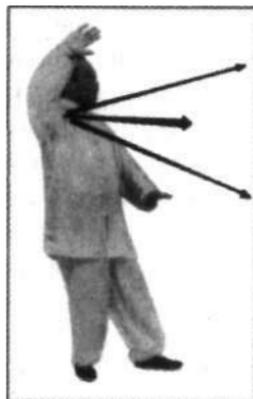


Рис. 1—55. Вид сбоку.

*Техника приемов для као-опирания.* Движение усилия-цзинь опирания не требует добавления движений плеч с наклоном вперед или вбок. Фактически опирание — рассеивающее усилие-цзинь. Проникая из-за спины, проходит через плечо впе-

ред и выходит, рассеиваясь во все стороны. Ни в коем случае не следует подменять это усилие явным движением опирания в области плеча (рис. 1—55. Вид спереди и сбоку).

### **Техника приемов для методов смешанных усилий-цзинь**

Выше рассматривались пэн-отражение, включая внутреннее усилие-цзинь отражения, люй-откат, включая внутреннее усилие-цзинь отката, и другие действия внешней формы и внутреннего усилия в их взаимоподдержке и взаимосоздании, всего 8 направлений движения *цзоу* усилий-цзинь. Только после чистой отработки на тренировках сочетаний каждого вида движения со своим усилием-цзинь как строго определенную сплавленную воедино технику приемов, можно заняться дальнейшим освоением — смешанных и изменчивых сочетаний внешней формы и усилий-цзинь, при которых движение ань-нажимание сочетается с усилием-цзинь пэн-отражения, люй-отката, цай-срывания. Изучаются и другие смешанные техники приемов.

В теории сказано, что внутренние усилия можно смешивать друг с другом, в любом движении они сыграют свою роль. На продвинутом уровне в мастерстве тайцзи-цюань «пэн-отражение, люй-откат, цзи-сдавливание и ань-нажимание не похожи друг на друга», любые можно использовать по желанию, не надо мучиться проблемами их размещения и регулирования.

Если исходить из ступеней отработки, то, в общем, необходимо разделять направления хождения восьми способов движения усилий-цзинь. Так, усилия *пэн*, *ань*, *цзи* хотя и могут производиться и вверху, и в середине и внизу, однако все они в целом направлены вперед. Поэтому эти три внутренних усилия-цзинь естественно сливаются. У внутренних усилий *цай*, *пэн* и *люй* общая тенденция — направленность назад, различие лишь в уточнении: назад-вверх, назад-вниз и горизонтально назад. Поэтому эти три усилия тоже естественно перетекают друг в друга. А про усилия *чжоу* и *као* можно сказать, что они возникают одновременно. Если при выпуске внутреннего усилия чжоу-локтя нехватает участия усилия као-опирания или наоборот, при выпуске усилия опирания нехватает усилия локтя в качестве помощника, то полноценного движения не получится.

*Техника приемов для ань-нажимания, включающего внутреннее усилие пэн-отражения.* Прежде всего, не следует думать, что речь идет о смешении движений ань-нажимания и пэн-отражения: эти два движения форменного тела невозможно сплавить воедино и выполнять одновременно. Но поток внутреннего усилия не связан с форменным телом и не ограничен никакими внешними факторами, что позволяет путем различных операций достичь цели — взаимодействия и смешения.

Кроме того, движение ань-нажимание выполняется под действием внутреннего усилия нажимания. После того, как будут освоены 8 различных способов движения усилий-цзинь, все имеющиеся движения в формах включают соответствующие внутренние усилия, и не останется в комплексе ничего неохваченного. Далее не будем повторять, что движение тела включает усилие-цзинь.

Наконец, введение внутреннего усилия пэн-отражения в движение ань-нажимание достигается смешением внутренних усилий *ань* и *пэн* (движение ань-нажимания см. на рис. 1—51, направление хода внутреннего усилия пэн-отражения см. на рис. 1-48). Когда идет ань-нажимание, включающее усилие пэн-отражения, внутреннее усилие-цзинь из источника усилия позади корпуса должно рассеиваться назад от корпуса во все стороны, вверх и вниз. Идущее вниз внутреннее усилие должно переходить от ань-нажимания к пэн-отражению, помогая взлету усилия отражения (рис. 1—56).

*Техника приемов для люй-отката, включающего внутреннее усилие-цзинь цай-срывания.* Движение люй-отката показано на рис. 1—49, а движение внутреннего усилия — на рис. 1—52. Одновременно с выполнением движения люй-отката представляют поясничное кольцо как край большой песчаной ямы. Кисти вдоль переднего края поясничного кольца цай-срывают назад, входя на дно этой ямы. При этом корпус естественно отжимается назад (рис. 1—57).

*Техника приемов для внутреннего усилия-цзинь при сочетании топания и надавливания.* Внутреннее усилие-цзинь из источника усилия расслабленно переходит в кисти. Центры кистей направлены вниз. В кистях ощущение будто в руках как в пусто-



Рис. 1—51. Вид спереди.

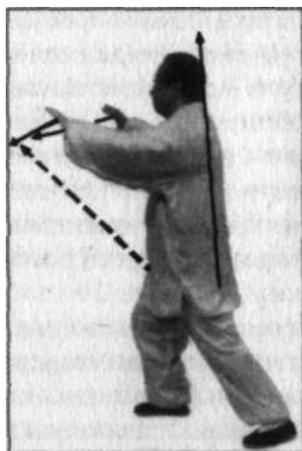


Рис. 1—51. Вид сбоку.

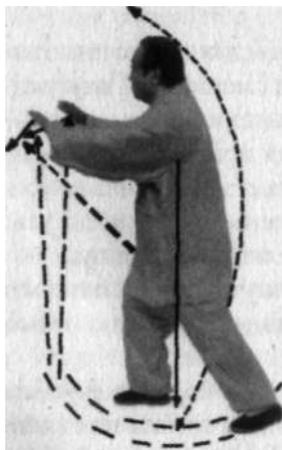


Рис. 1-56



Рис. 1-57

те висят шарики *ци*, которые должны расслабленно опуститься вниз — уверенно и точно по вертикали, как будто топая *та* стопой одновременно с выпуском внутреннего усилия-цзинь ань-нажимания (см. рис. 1—58, а для усилия ань-нажимания — рис. 1-51).

Примечание. Когда выпускают внутреннее усилие-цзинь топая *та* и нажимания *ань*, следует одну кисть принять за

главную, а другую за вспомогательную, иначе может возникнуть двойная тяжесть *шуан чжун* усилий-цзинь.\*

*Техника приемов для внутреннего усилия-изинь при сочетании топания и цай-срывания.* Внутреннее усилие-цзинь из источника усилия расслабленно опускается в кисти, центры ладоней направлены вниз, в кистях шарики *ци*, которые должны расслабленно опускаться вниз — уверенно и точно по вертикали, как при топаний ногой (рис. 1—59). Одновременно выпускают внутреннее усилие срывания (направление его хода см. на рис. 1-52).



Рис. 1-58



Рис. 1-59

Примечание. Когда выпускают внутреннее усилие топания-срывания *таань*, также следует одну кисть принять за главную, а другую за вспомогательную, иначе может возникнуть двойная тяжесть.

*Техника приемов для внутреннего усилия-цзинь при сочетании действия локтя и опирания.* Внутреннее усилие локтя — концентрирующее, а опирания — рассеивающее. Эти усилия смешивают и одновременно выпускают в два угла перед корпусом. Возьмем в качестве примера движение внутреннего усилия при соединении правого плеча и правого локтя (рис. 1—60). Усилие-цзинь локтя собирается в направлении направо-вперед, уси-

\* Обратим внимание на созвучие русского *тол* и китайского *та* — М. Б.

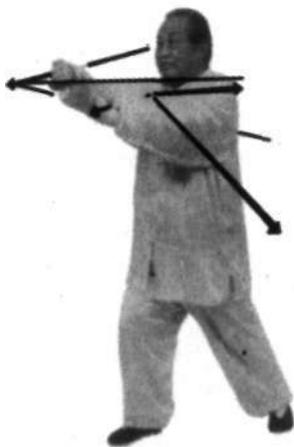


Рис. 1-60

лие-цзинь опирания рассеивается в направлении влево-вперед.

*Техника приемов для внутренних усилий-цзинь при сочетании пэн-отражения, ань-нажима и цзи-сдавливания. Можно соединить вместе до 3—5 усилий. Когда соединяют указанные три для выпуска вперед, нужно использовать усилие цзи-сдавливания в качестве управляющего остальными двумя в их движении вперед. Следует побудить все три усилия мгновенно слиться полностью, не разделяясь на первое-второе (рис. 1-61).*

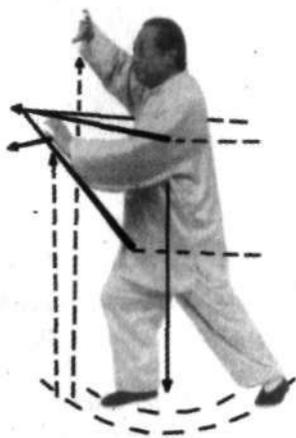


Рис. 1-61



Рис. 1-62

*Техника приемов для внутренних усилий-цзинь при сочетании цай-срывания, ле-раскалывания и люй-отката. Эти три усилия объединяют и одновременно выпускают вправо-назад (рис.*

1—62). Правая кисть цай-срывает с края воображаемой песчаной ямы в направлении ее дна, а левая кисть совершает ле-раскалывание от этого дна к краю. При этом корпус оттягивается назад и побуждает внутреннее усилие-цзинь луй-отката идти потоком назад. Так можно в одно мгновение объединить три усилия-цзинь, которые совместно будут перемещаться вправо-назад.

### 3. Методы тренировки 64-х внутренних усилий-цзинь

Обычно изучающие боевые искусства осваивают 8 видов различных движений и позиций. Например, позы кисти для пэн-отражения, люй-отката, цзи-сдавливания и т.д. Форменное тело кисти не может одновременно выполнять два вида движений. Так, одновременно с пэн-отражением невозможно делать ань-нажимание. Следовательно, тренировка, опираясь только на позы кистей, не позволит освоить способы использования смешанных усилий-цзинь. А при внутреннем усилии внешняя форма запястий не будет тебя ограничивать. Поэтому предшественники считали, что о комбинированной тренировке можно говорить только при наличии восемью восемь — шестидесяти четырех видов внутренних усилий-цзинь. На высоком уровне натренированности нужно осваивать проявление и использование различных внутренних усилий при одной форме корпуса и позе кистей. После действительного освоения принципов восьми внутренних усилий-цзинь (пэн-отражение, люй-откат, цзи-сдавливание, ань-нажимание, цай-срывание, ле-раскалывание, чжоу-действие локтем и као-опирание) при прокручивании комплекса можно по произвольному порядку расставлять различные усилия-цзинь. Так, на первый раз можно от начала до конца выполнять усилие пэн-отражения (это называют тренировкой стоек *цзяцзы* с использованием пэн-отражения). В другой раз выполняют люй-откат и т.д. Далее можно по порядку тренировать эти 8 усилий-цзинь, а можно вставлять разные усилия. Так, занимаясь длительное время, сменяя усилия-цзинь, можно постепенно овладеть смешанными усилиями. А когда они будут использоваться когда захочешь, каждое движение кисти будет сопровождаться одновременным выходом внутреннего усилия. Таким образом, хотя структура комплекса постоянна и неизменна, однако в каждой форме может существовать одно, два или больше усилий-цзинь, так что внутри могут рождаться бесчисленные изменения, обогащая и украшая комплекс. Только так можно овладеть относительно высоким уровнем в тайцзи-цюань, познать секрет кистей, которых  $8 \times 8 = 64$ . Для всех восьми внутренних

усилий-цзинь правило следующее: сочетание внутреннего усилия пэн-отражения с комплексом преобразуется в тренировку формы пэн-отражение. Сочетание внутреннего усилия люй-отката с комплексом преобразуется в тренировку формы люй-отката.

И так далее, по аналогии.

#### 4. Смысл расслабления-рассеяния и прохождения в пустоту

Хотя многим занимающимся хорошо известно требование: при прокручивании комплекса всё тело надо расслабить, чтобы нигде не было физических усилий и зажимов, однако без руководства правильно выполнить это очень трудно. Люди часто только знают, что тренироваться следует, расслабив конечности и корпус, так что будто бы всё тело кажется движущимся мягко и красиво, однако в теле в той или иной степени всегда есть зоны отнюдь не расслабленные. Особенно из-за внутреннего страха, что движения недостаточно расслабленные и мягкие, сердце омрачает беспокойство, и тело тоже от начала до конца находится в частично напряженном состоянии. Раньше про такие тренировки говорили: «тренировка с зажатым сердцем», «формы не полные» или «нет поясницы и ног».

Выражение «нет поясницы и ног» занимающиеся часто ошибочно понимали как недостаточную их эластичность. К тому же при низком мастерстве растягивание поясницы и вытягивание ног, а также тяжкая тренировочная работа в стоянии столбом приводят к расслаблению корпуса и закрепошению ног, а следовательно к тому, что в большинстве позиций дыхание верха и низа не может соединиться друг с другом и пройти, нет возможности расслабить поясницу и ноги. Кроме того, препятствием для реализации расслабления служит настоятельное стремление расслабиться. У людей так часто бывает: чем сильнее хотят расслабиться, тем в более напряженном состоянии находятся. При слишком жестком контроле со стороны сознания всё происходит наоборот. Так что покой сердца (сознания), недаяние *увэй* только и могут дать предпосылку и обеспечить расслабление.

Занимающимся, прежде всего, необходим покой сознания. Речь не о том, чтобы заставлять себя сохранять спокойствие, а о том, чтобы состояние настойчивого стремления к расслаблению перешло в мягкость, безмятежность и расслабленность. Только после этого можно войти в границы отсутствия желаний и домоганий.

Но стремление к одному лишь расслаблению не дает настоящего расслабления. Ключ к настоящему расслаблению заключается в том, что мысленное расслабление в вертикальном направлении сопровождается рассеиванием энергии в горизонтальном направлении. Не можешь расслабиться *сун* — значит, не можешь рассеивать *сань*. Без рассеивания не добиться расслабления. Понимая связь между ними, где одна фаза подпитывает другую, только и можно в дальнейшем почувствовать их тонкости.

На первом этапе следует знать, в какое место идет расслабление-рассеяние. Не надо думать, что расслабление плечей заключается в необходимости расслабиться вниз до поясницы и ягодиц, а расслабление последних — до ног и стоп. Перемещение приводит только к увеличению нагрузки в другом месте и не позволяет достичь расслабления-рассеяния, в этом случае, поскольку ноги и стопы уже нельзя расслабить за счет движения вниз, им остается только принять на себя всю нагрузку, что приведет к зажатости ног, стоп. Это недостаток расслабления без рассеяния, он не позволяет расслабить всё тело целиком сверху донизу.

Обратимся к примеру. Сравним тело человека с многоэтажным домом, набитом вещами. Цель расслабления-рассеяния — полностью очистить дом от этих вещей, а не в том, чтобы переставлять их повыше или переносить пониже на другие этажи. Основная идея расслабления-рассеяния заключается в том, чтобы постепенно, слой за слоем, расслабить и отпустить энергии, закрепощающие тело, и рассеять напряжение вовне. Только так можно добиться комфортности во всем теле, одновременного расслабления и рассеяния. Таков ход мысли: продольное расслабление и поперечное рассеяние (рис. 1—63, 1—64).



Рис. 1-63. Схема расслабления-рассеяния.

Если расслабление-рассеяние считается первым шагом к тому, чтобы все тело «проникло в пустоту», то именно второй шаг, «проникновение в пустоту», является настоящей целью. Процесс рассеяния мысли-энергии по горизонтали за пределы тела связан с прохождением наружу. Прохождение *тун* — продолжение и развитие рассеяния. Нет возможности пройти наружу — значит, нет и возможности добиться хорошего рассеяния. Рассеяние и прохождение друг на друга опираются, разделять их нельзя. Только если есть возможность проходить наружу, можно постепенно перейти к пустотной одухотворенности *кун лин*.

В конце концов тело становится подобным пустой башне, когда суставы, кости, кожа и мышцы пребывают в состоянии полной опустошенности, подобной состоянию Будды, движения кистей и стоп при этом уже не осознаются, тело постепенно входит в состояние полной опустошенности.

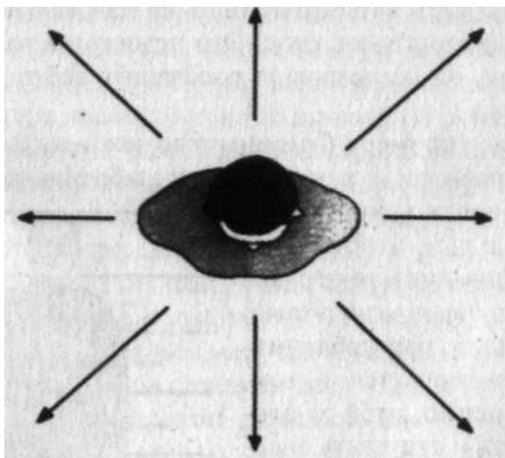


Рис. 1—64. Расслабление-рассеяние, вид с макушки.

## Глава 2

### Способы сердца\*

#### 1. Сущность комплекса

##### Об изучении комплекса

Обычно люди, изучая комплекс, привыкли сначала «нарисовать дорожку», т. е. повторяют по образцу, показанному учителем, позы, приемы, формы. Затем, снова и снова повторяя комплекс, нащупывают законы движений и смысл каждого движения. Это легко приводит к пониманию, будто движения форменного тела — главное. Тогда со временем тренироваться становится всё трудней, появляются заторможенность и закрепощенность движений форменного тела, и годы и даже десятилетия не позволяют выйти из этого заколдованного круга.

Прежний учитель в начале передачи комплекса четко объяснял ученикам внутренний смысл комплекса, приема, формы, чтобы с самого начала изучения и проникновения в тайцзицюань все понимали главное: дух-мысль-энергия *шэнь-и-ци* ведут и стимулируют движения форменного тела. При этом скорость изучения движений несколько замедляется, но, исходя из отдаленной перспективы действительного освоения и понимания этого искусства, такой путь кратчайший. Следовательно, в начале изучения комплекса необходимо одновременно осваивать мысль *и* и форму *син* для каждой операции. На этапах начинания, ведения, завершения и преобразования эти две стороны следует объединить, они образуют внешнее и внутреннее. Только когда мысль ведет форму (форменное тело), можно обеспечить легкое и свободное выполнение движений.

Особое внимание здесь следует обратить на следующее. У начинающих часто есть склонность делать упор на выполнение движений форменного тела: они проявляются снаружи, их видно, их легко повторять, тогда как дух-мысль-энергия скрываются внутри, их не видно, особенно на начальном отрезке их движения, когда не ощущают, как они протекают (т. е. дух,

\* Традиционный термин для обозначения внутренних практик.

мысль, энергия). Изучающие должны согласно указаниям и требованиям в процессе многократных повторений тонко нащупывать и постепенно прочувствовать ведущую роль духа-мысли-энергии, чтобы они с каждым днем всё глубже входили в комплекс. На начальном этапе ни в коем случае нельзя стремиться охватить побольше, добиваться быстроты. В каждом движении надо прочувствовать такие требования, как «мысль впереди», «мыслью ведут форму». Отсюда добиваются расслабления — выполнения этого базового требования.

Следует четко указать, что открывание и закрывание форменного тела не связаны с дыханием. Не следует насильственно выдыхать с открыванием и вдыхать с закрыванием. Это в основе своей противоречит основному требованию тайцзи-цюань о расслаблении.

На занятиях каждую минуту и каждую секунду нужно находиться в состоянии естественного дыхания. Как и в обычной жизни, не следует задумываться о вдохах и выдохах. Только так можно добиться выполнения требования: «занимаясь комплексом, не знаешь ни вдохов, ни выдохов». Лишь после этого может наступить этап, когда энергия (истинная энергия) циркулирует по всему телу.

### **Этапы работы**

Все изучающие тайцзи-цюань начинают с прокручивания внешних поз и очень немногие с самого начала могут понять душу комплекса — суть «принципов и методов внутренней работы». А когда понимают важность и необходимость внутренней работы, с большим трудом вводят ее. Поскольку из-за длительных тренировок заострение уже проникло в комплекс, мастерство не повышается, так как «изучать комплекс легко, изменять трудно». Этот опыт должен привлечь наше внимание.

Тайцзи-цюань — это путь инь-ян. Во время занятий обязательно следует сочетать движения форменного тела и ведение внутренней работы. Только тогда будет строиться как внутреннее, так и внешнее. Тело и душа — преждевечная основа, а внутренняя работа — это послевечная техника. Без одновременного освоения приемов и техники не добиться, чтобы «инь и ян составляли по половине». Поэтому начинающие обяза-

тельно должны осваивать все постепенно. Когда начинают, обращают внимание на требования, относящиеся к начальному этапу. Но всё начинается с отсутствия. Поэтому надо не только следить за позициями корпуса и рук, но, что более важно, чтобы их каждое движение происходило согласно принципам и методам внутренней работы. В соответствии с указанием прежних поколений: «в приеме содержится техника», постепенно доходят до понятия «техника из приема рождается». Только так можно понять ключевое положение: прием и техника друг друга поддерживают и друг в друге завершаются. Так продвигаются шаг за шагом, от отсутствия к наличию, убеждаясь в важности и необходимости внутренней работы.

В изучении комплекса главным служит средний этап. В процессе перехода от простого к сложному следует особое внимание уделять опоре на «сердечное усилие-цзинь» *синьцзинь*. Прежние поколения говорили: «использование заключается в сердце, есть сердце — не нужно никакого времени для постижения». Речь здесь не о сердце, как органе, а о центре креста в зоне груди. Хотя сегодняшняя наука еще не может четко объяснить законы этого «сердечного усилия», но оно — изначальный источник возникающих тонкостей.

На продвинутом этапе нужно от сложного разнообразия переходить к пустоте. Для чего следует последовательно и постепенно нащупывать постижение, что не поддается объяснению словами. Работа на продвинутом этапе проходит как в пословице: «Когда повозка достигает горы, дорога обязательно найдется». С постепенным углублением в возвышенное состояние Великого Предела достигается состояние, в котором все совершается само собой.

Поэтому прежние поколения указывали: когда доходят на занятиях до определенной стадии, то пэн-отражение, люй-откат, цзи-сдавливание, ань-нажимание становятся другими. Т. е. отражение — не отражение, срывание — не срывание, каждое движение имеет множество видов усилий-цзинь, которые сливаются, охватывают друг друга, становясь лишь превращениями духа-мысли-энергии, когда кисти — уже не кисти, а стопы — не стопы, всё тело проникает в пустоту, переходя в иное состояние.

### **На занятиях необходим покой**

Покой *цзин* занимает особое место. Отрешившись от внешних воздействий, в сочетании с абсолютным сосредоточением на внутреннем и внешнем покое, осваивают позы и усилия.

В процессе прокручивания комплекса не требуется музыкальное сопровождение, иначе очень трудно достичь покоя сердца. Сердце беспокойно — и мысль трудно сконцентрировать, особенно для начинающих. В спокойной обстановке на занятиях легко войти в состояние, когда «смотришь и не видишь, слушаешь и не слышишь», и получить хороший эффект от упражнения.

### **Принципы выполнения комплекса**

В данной главе уделяется внимание среднему этапу изучения. После того, как в комплекс войдут разные принципы, может естественно сформироваться тонкий закон движений, при этом метод использования усилий-цзинь во внутренней работе проникнет в каждый прием и каждую форму.

Для удобства читателей для каждой формы будет приведено 1–2 принципа. Хотя там проявляются и используются не только они. Принципы, проявляющиеся в форме, взаимосвязаны и сплавлены друг с другом. Ограниченные объемом книги, мы не можем охватить их полностью для каждой формы. Выражаем надежду, что читатели смогут правильно понять эти принципы и применить их на практике.

Скажем к примеру: такие принципы, как раскрытие груди, растягивание локтей, закупоривание поясницы, выгибание запястий относятся далеко не только к исходной позе, но их следует соблюдать от начала до конца. И не только при прокручивании комплекса, но и при тренировке «метода работы с Великим пределом» и при разминании рук. Вот, например, принцип: «согнув локти, продвигаешь корпус, выпрямив локти, отводишь корпус», он используется в 22 формах или даже в половине комплекса (сохраняя китайскую лаконичность, мы не заменили на правильное: «согнув руки в локтях», «выпрямив руки в локтях» — М. Б). Усвоив принцип, можно им пользоваться во всем комплексе. При освоении одного или сочетания нескольких усилий-цзинь нужно стараться почувствовать

их телом. Процесс изучения напоминает рисование маслом: сочетание отдельных цветковых пятнышек в итоге образует прекрасную картину.

Когда мастерство выросло и началась подготовка к еще более высокому уровню, можно соединять вместе отдельные усилия-цзинь, не разделяя их на первое и второе. Предшественники передавали, что усилия-цзинь не схожи между собой, а метод их выпуска таков, что другой не знает моего усилия, а я знаю усилие другого. Если же оба наработали относительно высокое внутреннее мастерство, то надо сопоставить, кто из них сплавил более тонко и целостно комплекс усилий-цзинь.

Внутренние усилия-цзинь Великого предела отрабатывают от отсутствия к наличию, от наличия к многообразию и от многообразия к сущности. Изучение комплекса напоминает подъем на гору. Сначала трудно делать каждый шаг, а поднявшись на вершину, можно окинуть взглядом дали, на сердце светлеет, глаза лучатся, естественно понимаешь тонкости смешанных методов внутренней работы с усилиями-цзинь.

### **Семь этапов продвижения**

Глубокие тонкости тайцзи-цюань понять трудно, на практических занятиях часто теряются детали, и многие любители, прошедшие тысячи ли и потратившие массу сил, так и не разобрались с его тайнами.

В семи этапах развития, тайно передаваемых семьей Ян, четко прослеживается, на что обращать внимание на каждом этапе, каково их содержание и методы. И на основе ценного опыта предшественников можно сократить необходимые усилия наполовину.

Перед тем как познакомить с семью этапами, следует обратить внимание читателей на длительное и повсеместное заблуждение среди любителей тайцзи, которое состоит в том, что то, что они видят глазами, представляют в сознании, делают руками и ногами — это и есть единственная сторона тайцзи-цюань — всё это относится лишь к одной, янской стороне движений, к белой части схемы Великого предела.

Взаимосвязь голов и хвостов иньской и янской рыбок схемы Великого предела *тайцзи-ту* символизирует единение инь

и ян, а также кольцо, не знающее конца. Потеря инь или уменьшение участия ян приведет к тому, о чем говорят: «вдовствующая инь не жилец», «одинокый ян не долог». Не будут инь и ян друг друга пополнять и взаимообразовывать, и от движений тайцзи-цюань останется, как говорится, пустая форма, что не исправить и длительными тяжелыми тренировками.

Следует помнить, что овладение не лежащими на поверхности иньскими движениями, т. е. принципами и методами внутренней работы с усилиями-цзинь и техникой взращивания жизненности только и служит компасом, показывающим истинное мастерство в тайцзи-цюань. Конечно, на это потребуются не один день. Только после того, как прочувствуешь, что инь и ян друг друга порождают и друг другу помогают, можно повернуть в нужную сторону методы тренировки и в дальнейшем, продвигаясь шаг за шагом, научиться понимать основы основ тысячекратно варьирующихся усилий-цзинь во внутренней работе. Знание изложенных ниже семи ступеней поможет в правильном понимании тайцзи-цюань.

1) *Построение фундамента*. На самом начальном этапе изучения главное не в освоении каких-то поз и движений, а в разрешении вопроса: как изучать тайцзи-цюань. Только зная, как тренироваться, можно, постепенно углубляясь, войти и проникнуться.

Для построения фундамента необходимо определить ряд методов, требующихся для взращивания и инициации внутренней работы, овладевать принципами от простых к сложным. Освоив принципы внутренней работы, подготовишься к следующему этапу.

2) *Сочетание внутреннего и внешнего*. Речь о соединении, о взаимном проникновении собственного тела и всей природы, а не о внутреннем в теле и о поверхности мышц. Только при указанном единении внутреннего и внешнего можно непрерывно «выплевывать старое и набирать новое» (выражение Чжуан-цзы — М.Б.), наполняться и укрепляться. Три энергетических кольца — • самый легкий путь к соединению внутреннего и внешнего.

Эти кольца исходят из середины тела и расходятся вокруг плечей, поясницы и ягодиц. Среди них поясничное энергетич-

ческое кольцо главное. Верхние конечности сочетаются с плечевым кольцом, нижние — с ягодичным. Так образуется целостность, полная внутренней энергии. Тогда при прокручивании комплекса достаточно поворота тела, чтобы все три кольца, ведомые поясничным, пришли в движение. Следовательно, при вращении внутреннего внешнее тоже крутится или при вращении внешнего крутится и внутреннее. Про это говорят: «внутреннее и внешнее взаимосоединяются».

3) *Взаимоследование верха и низа*. После того, как три энергетических кольца разойдутся по горизонтали, главным образом плечевое кольцо водит движения рук, а ягодичное кольцо — главное в руководстве смещениями ног. Поясничное же кольцо служит посредником, управляющим остальными двумя кольцами. Нужно, чтобы три параллельных кольца двигались согласованно и едино. Отсутствие центральной вертикали, проходящей сверху донизу и из середины проявляющей действие осевого центра, приводит к разболтанности и раскоординации верха и низа.

После расхождения трех колец в их центрах опускается вертикальная линия, проходящая по середине корпуса (воображаемая линия). Смещения телесной формы вперед-назад, влево-вправо полностью опирается на ведение со стороны этой линии. Так достигают взаимодействия верха и низа на базе взаимодействия внутреннего и внешнего.

4) «*Убрать*» позу. Цель «убирания» позы *чжэ цзяцзы* — вхождение в технику внутренней работы в процессе выполнения каждого движения и перехода к следующей форме. Тренировка «убирания» позы заключается в том, что каждую часть движения стараются вести, опираясь на соответствующие методы внутренней работы с усилиями-цзинь. Так поправляют явления «пустой позы» (чисто формальной), когда двигают лишь форменное тело: вносят сознание, соединяют технику и прием и постепенно добиваются, чтобы «в приеме была техника, а техника исходила из приема». На этом уровне можно почувствовать на себе секреты единства инь и ян в тайцзи-цюань, что служит реальной основой для использования в разминании рук на следующем этапе.

5) «Убрать» кисть. В прокручивании поз расслабление-рассеяние и прохождение в пустоту верхушечного звена (для кисти — пальцев — М.Б.) особенно важны. Расслабление и рассеяние могут заставить внутреннюю энергию зоны кисти на внешнем краю энергетической структуры собственного тела естественно соединиться с внешней энергией природы. В сознании, во взгляде, в ощущениях существование кистей чувствуется все меньше, и наконец наступает состояние, когда о кистях забывают совсем, тело становится единым целым, «кисти — уже не кисти».

После расслабления и рассеяния надо сопровождать это «проникновением в пустоту». Прохождение наружу внутренней энергии фактически представляет собой «выплевывание старого». Как только пройдет, это будет означать, что в пустоте присутствует накопление и выпуск и естественные трансформации усилий-цзинь.

Усвоив тонкое применение расслабления-рассеяния и пропускание в пустоту *тункун* для кистей, этого же добиваются от других частей тела, последовательно начиная со стоп и ног, и распространяя эти ощущения на все тело. Только после этого добиваются реализации таких эффектов, как увеличение изначальной энергии *юаньци* и поддержка возвращению жизненности.

6) *Разделение усилий-цзинь*. Разделение необходимо для четкого понимания различных усилий-цзинь при их применении в разминающих руках. Ключ разделения в руководящей роли духа-мысли-энергии вместо того, чтобы ошибочно уделять основное внимание движениям тела, что распространено повсеместно. Это позволит освободить тело от зажимов, проявить мощь в технических ударах и способствовать возвращению жизненности *янишэн*. Освоение разделения усилий-цзинь позволяет еще глубже проникнуть в понимание взаимопорождения и взаимопомощи инь и ян: «сердце знает, живот разумеет».

7) *Вхождение в измененное состояние*. Овладев в совершенстве методами движения внутренних усилий-цзинь для каждого приема, каждой позиции, каждой кисти, без желаний и требований прокручиваешь комплекс естественно, тонко, проявляя закон «предел покоя порождает движение, а движение словно

покой», продолжая углубляться в этот закон, можно постепенно войти в состояние, когда нет меня и нет деяний, нет форм и нет образов, все происходит само собой в полной гармонии и беспрепятственно.

Трехуровневый процесс постижения мастерства следующий.

а) *Начальный этап* (от отсутствия к наличию) включает:

- освоение основных требований к форменному телу;
- грубое ознакомление с понятием «в приеме есть техника, техника из приема исходит»;
- начальное ознакомление с принципами и методами использования внутренних усилий-цзинь.

б) *Средний этап* (от наличия к усложнению) включает:

- прочувствование духа-мысли-энергии;
- освоение применения сердечного усилия-цзинь;
- проявление тонкостей и естественности.

в) *Высший этап* (от сложного к пустоте) включает:

- самопознание тьмы способностей;
- зарождение инь-ян;
- достижение состояния, где нет формы, нет образа, нет меня, нет деяний.

## 2. Подробное описание комплекса

### Песенное заклинание, методы сердца\* ведения комплекса и требования

#### *Первая дорожка (ди и лу), формы 1-5*

1-я форма: **исходная поза цзии**.

Песенное заклинание: локти не вытянуты, плечи не расслаблены, грудь не развернута, энергия не проходит, в пояснице мысль закупорена, пах сводчатый, запястья немного выгнуты, пальцы ладоней соединены.

*Примечания.* 1) Смысл песенного заклинания в том, чтобы указать на требования к ведению комплекса в данной форме и показать, что «в приеме есть техника, в технике есть прием». Следует подчеркнуть, что письменный текст заклинания совсем не говорит о движениях форменного тела, а описывает ход и его изменения для мысли-энергии.

2) Методы сердца говорят об использовании мысли в процессе прокручивания комплекса, мысль ведает этапами и методами проведения движений. Методы сердца (сознания) в своей основе не имеют определенных моделей или масштабов. Однако, чтобы начинающие не занимались впустую, автор раскрывает коллегам состояния и ощущения, относительно устойчиво возникающие во время занятий после 10 лет тренировки.

Интересующиеся могут воспользоваться приведенными ниже методами сердца выполнения комплекса, однако поскольку у каждого есть свои особенности и свое понимание комплекса, восприятие может отличаться. И всё же не следует отходить от принципов «мысль находится впереди» и «важна мысль, не важна форма». Описывая методы сердца выполнения комплекса, фактически находишь много мест, с трудом описываемых словами, и приходится прилагать немало усилий, чтобы

\* Эти самые методы сердца (сознания) — суть просто описание происходящего на уровне сознания «как это делается в ментально-психической сфере», очень распространенный термин во многих китайских направлениях и школах. — Прим. ред.

отбросить кирпичи и привлечь нефрит\*

Ниже описываются методы сердца для выполнения комплекса *син цюань*, кратко называемые методами сердца.

1. Сердце спокойно, дух сосредоточен, вобрать взгляд, обратить внутрь слух, чтобы поднять дух. Мысль-энергия *ици* ведет к изменениям: развернуть грудь, растянуть локти *чжан чжоу*, закупорить поясницу, выгнуть запястья, чтобы во всем теле внутренняя энергия проходила вверх-вниз, естественная стойка с полной проходимостью во всем теле (рис. 2-1).



Рис. 2-1

*Примечание.* Черная точка возле стоп в прямоугольнике рисунка показывает точку опускания центральной вертикали для данной позы. Контуры стоп показывают продольную и поперечную дистанцию между стоп. Сплошная линия контура стоп показывает, что стопы касаются земли. Курсивная линия показывает отрыв стопы от земли.

2. Примерно в одном метре справа-вперед от поясницы представляют круглую точку, затуманенную, мало-помалу проявляющуюся. При этом точка начинает ходить вверх-вниз. Дух глаз (взор) следит за линией движения точки вверх и ведет левую ногу к естественному отводу влево, уже без мысли (рис. 2-2).

*Особенности, а)* Весь дух *шэнь* проникает в движение вверх воображаемой круглой точки, больше не обращая внимания на процесс отхода ноги влево. В этом случае не возникает ощущение тяжести при подъеме и опускании стопы. Это происходит в соответствии с ключевой формулой: «мысль ведет, форма

\* Автор перед описанием каждой формы напоминает: это есть методы сердца. Мы повторяться не будем. — М. Б.

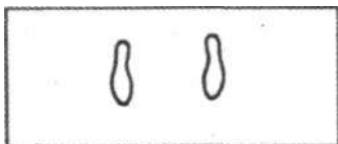


Рис. 2-2

следует». Такова начальная точка для движений, ведомых сердечной мыслью во всем комплексе.

б) Движения усилий-цзинь, описанные выше, в нижеследующих описаниях повторяться не будут. Просьба обращаться к вышеприведенному тексту.

3. Выполняются раскрытие груди *кай сюн*, растягивание локтей *чжан чжоу*, закупоривание поясницы *сай яо*, выгибание запястий *гу вань*. Не растянешь локти — не расслабишь плечи, не развернешь грудь — не пройдет энергия. Раскрытие груди ведет к погружению энергии в киноарное поле *даньтянь*, после чего закупоривают поясницу и выгибают запястья. Не закупоришь поясницу — пах не сделаешь округлым, запястья не выгнешь — внутренняя энергия на кистях не сможет рассеяться славившись. Подробности см. на рис. 1—34 — 1—37. Внутренняя энергия идет вниз, по центральной вертикали в киноарное поле, по контуру внутренних сторон ног опускается в точки «бьющий родник» *юнцюань* на подошвах. Затем по контурам внешних сторон ног идет вверх, обходя ягодичцы, собирается в точке «ворота жизни» *минмэнь*, после чего опускается в «хвостовые ворота» *вэйлюй*, по внутренней (передней) стороне копчика направляется вверх, поднимаясь по центральной вертикали, и из промежутка между ягодичцами расходится в ягодичное кольцо. Затем идет к поясничным пазухам и расходится в поясничное кольцо. Кисти, держа в центре шарики *ци*, следуя движению вверх внут-

следует». Такова начальная точка для движений, ведомых сердечной мыслью во всем комплексе.

б) Движения усилий-цзинь, описанные выше, в нижеследующих описаниях повторяться не будут. Просьба обращаться к вышеприведенному тексту.

3. Выполняются раскрытие груди *кай сюн*, растягивание локтей *чжан чжоу*, закупоривание поясницы *сай яо*, выгибание запястий *гу вань*. Не растянешь локти — не расслабишь плечи, не развернешь грудь — не пройдет энергия. Раскрытие груди ведет к погружению энергии в киноарное поле *даньтянь*, после чего закупоривают поясницу и выгибают запястья. Не закупоришь поясницу — пах не сделаешь округлым, запястья не



Рис. 2-3

ренной энергии, которая ведет их, постепенно поднимаются к положению перед грудью (рис. 2—3).

4. Кисти постепенно сворачиваются внутрь, нажимая *ань* на шарики *ци* и направляя их в грудь. Тело расслабленно-мягкое, с наполнением. В сердце есть стремление вобрать шарики *ци* (рис. 2—4).



Рис. 2-4



Рис. 2-5

Клети непосредственно перед грудью поворачивают вовнутрь и затем на подъеме/взлете вновь ощущают шарики *ци* в ладонях. Ладони направлены вниз, и к ним словно прилипают небольшие шарики *ци*. Внутренняя энергия от источника усилия-цзинь проходит к основаниям средних пальцев рук. В сердце есть мысль, что шарики *ци* побуждаются выйти наружу. Руки при этом постепенно вытягиваются вперед (рис. 2—5, 2—6).

5. В сердце покой. Внутренняя энергия, собираясь, побуждает кисти разворачиваться наружу, а шарики *ци* вернуться в кисти. Затем кисти, следуя из-



Рис. 2-6

гибанию рук в локтях, потихоньку закрываются хэ перед грудью. Сердце рождает мысль о поглощении. Кисти снова нажимают *ань* на шарики *ци*, направляя их в грудь, кисти непосредственно перед грудью разворачиваются вовнутрь и затем, на подъеме/взлете, шарики *ци* вытягиваются из груди, собираются в кистях. Затем плавно и спокойно нажимают *таань* вперед-вниз (рис. 2-7 — 2-11).



Рис. 2-7



Рис. 2-8



Рис. 2-9



Рис. 2-10



Рис. 2-11

*Особенности: объяснение начала, ведения, завершения и преобразования.* Прокручивая комплекс, прежде всего нужно направить сознание на то, что комплекс включает 1-ю форму, содержащую начало, ведение, завершение и преобразование, ведущее к следующей форме, содержащей те же элементы. И это всё время повторяется. Только усвоив и овладев этими правилами и внутренне присущими связями между духом, мыслью и энергией, можно правильно осваивать комплекс.

**Начало.** Здесь под началом имеются ввиду не движения корпуса и кистей, а самое начало движения духа-мысли-энергии. В трактатах об «искусстве кулака» сказано: «дух — главнокомандующий». Прежде всего необходимо поднять дух. Чтобы поднять дух, необходимо вобрать взгляд и обратить внутрь слух. Смотрят и не видят, слушают и не слышат — после этого можно успокоить сердце. Когда сердце спокойно, мысль концентрируется, и только тогда можно сказать: «сердце — командир». Сердце — место, откуда исходят знаки и идут приказы, о чем говорят: «применение находится в сердце».

Энергия *ци* служит знаменем, т. е. внутренняя энергия — побудитель. Это не воздух, которым дышат. Прежний учитель пояснял, что роль энергии в стимулировании действий. Надо отбросить ошибочное представление, будто внутренняя энергия в теле образует одну за другой волны, которые стимулируют движение корпуса и кистей. Данная внутренняя энергия в действиях наполняется и рассеивается, непрерывно следуя за направлением движения формы. Ее поток не различает внутреннего и внешнего, не дает ощущений гнева или раздражения. Действием комплекса дух-мысль-энергия инициируются движения форменного тела, и начинается движение.

**Ведение.** Формы тела и позы кистей от начала до конца должны двигаться, опираясь на руководство со стороны духа и мысли и благодаря стимуляции со стороны внутренней энергии. Ни в коем случае не следует исходить лишь из движений форменного тела. Только так можно ввести сознание во все движения, где «мысль находится впереди», «всё это мысль, а не форма». Эти знаменитые слова идут от начала тренировки и ведут к практике. Только при длительном упоре на мысль, а не на форму и на тонком осознании того, как выполнять ком-

плекс с пятью инь и пятью ян, можно постепенно установить в этом.

**Завершение.** Открывание и закрывание форм корпуса и поз рук имеет предел, а движение мысли и энергии не получают никаких ограничений со стороны каких-либо внешних условий. В начале и завершении любой позиции следует всегда оставлять запас для возвратного движения корпуса и рук, только тогда можно будет действительно понять, что означает наличие изогнутого в прямом и стремление к прямому в изогнутом. На это следует обратить особое внимание. Когда форма доходит до завершающей точки, это не значит, что мысль тоже доходит до конечной точки. Мысль без поддержки со стороны формы ходит и останавливается только по приказу, отдаваемому сердцем. Поэтому если нужно остановить движение мысли, требуется «покой в центре, в сердце». Лишь после этого можно остановить протекающую мысль.

**Преобразование.** Вхождение в преобразование — это участок, где формы корпуса и позы кистей поворачиваются обратно. Хотя здесь останавливают свои движения и формы, и мысли, но внутренняя энергия по-прежнему продолжает собираться без различия внутреннего и внешнего, снова побуждая дух к подъему и к возобновлению движения, в котором «дух — командующий, сердце — приказ, а энергия — знамя», в результате чего происходит переход к исполнению следующей формы. Следует обратить внимание на то, что преобразование протекает по 180-градусной дуге полуокружности, где величины духа, мысли и энергии не равны между собой (в разных формах по-разному). Один конец дуги находится в месте завершения предыдущей формы, другой — в месте начала следующей. Место преобразования находится там, где инь и ян друг друга порождают, друг в друга переходят, на тонком участке самопроявления духа-мысли-энергии.

6. Представляют, что тело стоит в большом чане по пояс в воде. В соответствии с



Рис. 2-12

плавным выпуском внутреннего усилия-цзинь нажимания *ань* кисти погружают в воду шарики *ци*, что в их центрах. Шарiki *ци* не отрываются от кистей в процессе погружения в воду. Мысленно ведут шарики *ци* до дна чана (рис. 2-12).

*Особенности: пояснения к шарикам ци.* Обычно люди, занимающиеся тайцзи-цюань, знают лишь, что центры кистей должны быть пустыми с образованием как бы черепичного гребня крыши, но не знают, что надо держать шарики *ци*. Они играют важную роль в поворотах и кручениях в комплексе при круговых кольцевых движениях. Их возникновение и использование характерно для пустотных и подвижных преобразований движений кистей.

Прежний учитель, обучая комплексу, говорил, что в кисти должен быть шарик *ци*, пусть это ладонь, или если изменяют ее в кулак или крюк. И это соблюдается как при прокручивании комплекса, так и при разминании рук. В первом случае это постепенно может вести к расслаблению и мягкости. Только после этого можно побудить внутреннюю энергию пройти на выход. Когда при прокручивании комплекса центры ладоней направляют вверх, нужно представить, что кисти поднимают шарики *ци*. А когда центры кистей поворачиваются вниз, кисти всё так же держат их. Но независимо от того, поднимают или держат шарики *ци*, делают это ладонями, а не пальцами. Когда центры кистей направлены вверх поддерживая, есть мысль о том, что шарики *ци* взлетают, отрываясь от кистей. При этом кисти должны внутренним усилием перенимания-прилипания *чжань*, *нянь* стабилизировать шарик *ци* в центре ладоней. А когда центры направлены вниз, кисти должны иметь внутренние усилия связывания *лянь* и следования *суй*, чтобы шарики *ци* соприкасались с центрами ладоней, и так проявлялось требование: «внимание мысли, невнимание форме». Тренируя внутренние усилия перенимания-прилипания и связывания-следования, постепенно добиваются ощущения, будто кистей нет.

Можно отправлять эти шарики *ци* вовне тела, можно и вбирать в тело. Когда они вне тела, в общем, выпускаются из центров ладоней, а затем принимаются центрами ладоней. Так можно понять взаимосвязь внутреннего и внешнего для шарик-

ков *ци* и ладоней. Когда шарики *ци* входят из кистей в корпус, в кистях возникает ощущение легкой расслабленности и подвижности, а в корпусе — ощущение замедленности движений. Отсюда видно, что хотя шарики *ци* малы, но имеют материальный смысл. Они необычайно тесно связаны с телом.

Чтобы не повторяться, ниже больше не будем говорить о шариках *ци*, однако просьба не забывать об их роли.

2-я форма: **левое и правое разделение гривы дикой лошади** *цзо ю е ма фэнь цзун*

Песенное заклинание: раз — вдоль, раз — близко, раз — поднимание.

*а) Левое разделение гривы дикой лошади*

1. Локтями ведут поясное кольцо на поворот вправо, так чтобы корпус спокойно повернулся вправо. Представляют, что перед грудью находится большой шар *ци*, перекатывающийся против часовой стрелки. Кисти, ведомые перекатыванием шара *ци*, поднимаются справа и опускаются слева. Когда окажут-



Рис. 2-13



Рис. 2-14



Рис. 2-15

ся перед средней линией живота-груди, они собирают в центрах маленькие шарики *ци* и образуют полусвернутые кулаки, центры которых располагаются друг над другом. Во время перекачивания большого шара *ци* левая стопа, касаясь земли передней частью подошвы, приставляется к правой стопе. Ноги согнуты в легком приседе (рис. 2—13, 2—14).

2. Из зоны корня среднего пальца правой кисти на внешнюю сторону левого плеча направляют шарик *ци*. Одновременно симметрично поступают с другим шариком *ци* (рис. 2—15).

*Особенности.* Когда побуждают шарик *ци* идти на выход, формы кистей не должны совершать жесткое отмахивающее движение. Нужно, чтобы выступила мысль об отбрасывании, которая поведет шарики *ци* на выход в обе стороны. Лишь следуя этому, кисти разворачиваются. Так воспитывают взрывное внутреннее усилие бросания *чжуай* для защиты «среднего жилища» (центра тела).

3. В сердце полный покой. В соответствии с возникающей мыслью о том, что тело целиком и атмосфера перед ним сроднились и сплывались, побуждают всё тело на округлое пэн-отражение. Это чувство родственной близости. Затем локти ведут движение поясничного кольца на поворот влево. Одновременно левая стопа, следуя повороту корпуса влево, делает шаг вперед. Следуя смещению центральной вертикали вперед на точку 2, правая пятка немного поворачивается наружу, образуется левый шаг-лук. Левое предплечье, как бы поддерживая дощечку для записей, поднимается влево-вверх. Это — подношение. Левая кисть, вращаясь, приклеивается к плечевому кольцу в центре. Правую кисть кладут на ягодичное кольцо (рис. 2—16, 2—17).

*Особенность.* Во время подношения не используют движение поднимания руки со встряхиванием для жесткого толчка. Нужно представлять, как, путем поднимания дощечки для записей перед правителем, повести внутреннее усилие-цзинь на движение влево-назад. Скрытый смысл этого образа в том, чтобы при помощи воображаемой дощечки для записей в реальной руке заставить занимающегося забыть о движениях собственных конечностей и обратиться к движениям усилий-цзинь.

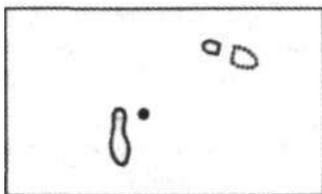


Рис. 2-16

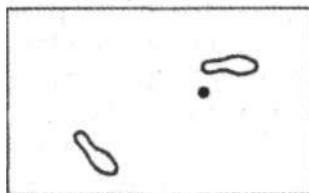


Рис. 2-17



Рис. 2-18



Рис. 2-19

4. Руки, соединившись, ведут поясничное кольцо на поворот влево, побуждая корпус тоже немного повернуться влево. Правая кисть превращается в кулак и, следуя повороту корпуса, под-

нимается мимо подложечки вперед с переворотом и направляется на выход. Основание среднего пальца тыльной стороны кулака направляют вперед. Это — запрос звезды (рис. 2—18, 2—19).

Запрос звезды\*: звезда — это мушка, визир. Речь здесь о нахождении точки равновесия. Цель запроса звезды — кистью найти местонахождение визира, затем сконцентрировать там дух-мысль-энергию. После этого можно менять формы корпуса и позы кистей, не сдвигая визира. Древние об этом говорили: «меняешь позиции, не сдвигая точки».

5. Тело смещается назад, следуя качанию назад языка колокола. Правая кисть преобразуется в полусвернутый кулак и подбирается перед грудью. Следуя качанию языка колокола вперед, тело опять смещается вперед. Правый кулак сворачивается внутрь, при этом превращается в ладонь, из основания среднего пальца выпуская вперед шарик *ци*. При этом выпускаются усилия-цзинь пэн-отражения, ань-нажимания и цзи-

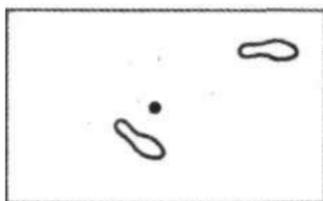


Рис. 2-20

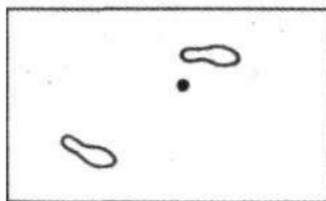


Рис. 2-21

\* Букв.: «спрашивать о звезде», вопрошание. По смыслу — поиск точки равновесия на весах (как на напольных со шкалой). — Прим. ред.



Рис. 2-22

сдавливания, метя в точку равновесия, где находится воображаемый визир. Центр левой кисти с переверотом нажимает-ань вниз на поясничное кольцо (рис. 2—20 — 2—22).

*Примечания.* 1. Дощечка для записей — узкая длинная табличка, которую в древности держал в руках чиновник, выслушивая указания правителя и записывая на ней его приказы. Часто изготовлялась из нефрита или слоновой кости.

2. «Разделение гривы дикой лошади» выполняется в полу-приседе. Рассмотрим это подробнее.

Очень многие изучающие тайцзи-цюань считают, что поначалу необходимо претерпеть всяческие мучения и только после многолетних изнурительных тренировок появится какое-то умение. К тому же

настойчиво добиваются низкой стойки и широкого шага, для чего упорно каждый день по 10 раз выполняют комплекс\*

Занимаются таким образом долгое время и ощущают лишь разного рода ограничения и неудобства, особенно из-за того, что ноги не управляются, что ногам трудно длительное время нести нагрузку в согнутом состоянии, ноющие боли долго не проходят, люди не ощущают удовлетворения и оздоровительного эффекта от этого комплекса.

Прежний учитель говорил, что при прокручивании комплекса ноги то ли выпрямлены, то ли в приседе. Как будто человек сидит на высоком табурете. Занимаясь таким образом, ощущают, что ноги не затрачивают сил, не несут нагрузку, а переходы в способах шагов *буфа* тоже могут стать легче и свободнее.

\* Это характерно для китайцев вообще: повторять много раз задание учителя не задумываясь. Так, например, всегда заучивали иероглифы, не уделяя внимания их компонентам, придающим иероглифам смысл. — М.Б.

Откуда взялось выражение «тренируйся сидя»? Прежний учитель имел такой личный опыт. В начале обучения тратил очень много сил. Однажды, придя в дом Ян заниматься, он (во дворе) выполнял форму «белый журавль сверкает крыльями», а учитель Цзяньхоу приказал ему остановиться и стоять в принятой позе 2 часа. Сказал, отвернулся и вошел в дом. Прежний учитель стоит, время идет, правая нога и правая рука ноют, силы терпеть нет, созданный в сознании стабильный образ всё труднее сохранять, но не решается нарушить приказ учителя, лишь старается как-нибудь принять положение поудобней, чтобы как-то выстоять. Приблизительно через час, учитель, наблюдавший за постепенным изменением позы, вышел из дома и сказал смеясь: «Это то же самое, что сидеть, нет никакой разницы!». Так прежний учитель понял смысл выражения «тренироваться сидя».

Позже, обучая нас, прежний учитель говорил: «На тренировках не будет сначала горько, а потом сладко. Горько — когда метод тренировки не освоен, неправилен, тогда и длительная горькая тренировка не даст ощущения комфортности. Всегда и везде искать приятное — вот путь прокручивания комплекса и улучшения здоровья».

Обычно на занятиях нет никакой необходимости в духе преодоления трудностей, не надо проявлять боевой дух. Но необходимо держать в сердце покой, беспристрастно и естественно побуждать настрой подниматься. В этом случае под руководством духа *шэнь* мысль *и* ведет, а форма *син* следует, тело само выполняет упражнения комплекса.

Выражение «тренироваться сидя» не означает копирования сидячих поз. Смысл в том, что голени слегка-слегка раскрываются наружу (это не движение формы *син*), бедра естественно раскрываются на расслаблении, ягодицы опущены, будто вы прочно сидите на удобном сиденье, но всегда готовы встать. Только тогда возникает ощущение комфортности, при котором всё тело расслаблено.

#### *б) Правое разделение гривы дикой лошади*

1. Корпус садится назад, следуя смещению центральной вертикали на точку 4. При этом локти ведут поясничное коль-

цо на поворот влево, побуждая корпус тоже поворачиваться влево. Левая стопа при этом разворачивается наружу, ведя три заставы на подъем. Правая стопа естественно приставляется к левой, ноги немного сгибаются в приседе. Кисти, ведомые большим шаром *ци* перед грудью, вращаются по часовой стрелке: справа опускаются, а слева поднимаются, пока не окажутся впереди средней линии груди-живота. Тогда кисти собирают в центрах шарики *ци* и превращаются в полусвернутые кулаки, направленные своими центрами друг к другу (рис.

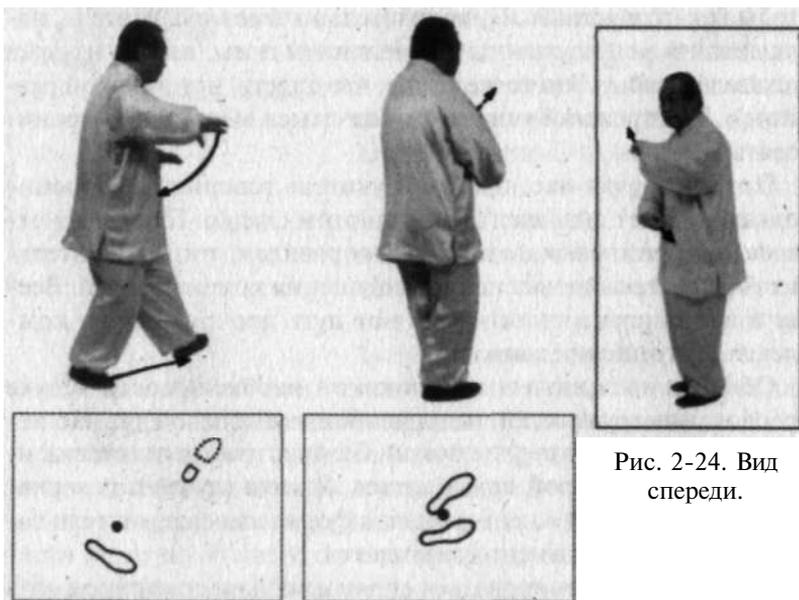


Рис. 2-24. Вид спереди.

Рис. 2-23

Рис. 2-24. Вид сзади.

2. Из корня среднего пальца левой кисти выводят шарик *ци* на внешнюю сторону правого плеча и одновременно из корня среднего пальца правой кисти выводят шарик *ци* на внешнюю сторону левого плеча. Это то, что называется вдоль, т. е. по направлению движения (как по течению) (рис. 2—25).

3. В сердце покой. В соответствии с возникающей мыслью о том, что всё тело и атмосфера перед ним сроднились и сплывались, побуждают всё тело на округлое пэн-отражение. Это то,



Рис. 2-25. Вид  
сзади.



Рис. 2-25. Вид  
спереди.

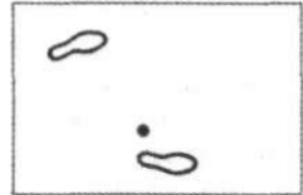


Рис. 2-26



Рис. 2-27



Рис. 2-28

что называется чувством родственной близости. Затем локти ведут движение поясничного кольца на поворот вправо. Одновременно правая стопа, следуя повороту корпуса вправо, дела-

ет шаг вперед. Следуя смещению центральной вертикали вперед на точку 2, левая пятка немного поворачивается наружу, образуется правый шаг-лук. Правое предплечье, как бы поддерживая дощечку для записи, поднимается влево-вверх. Это то, что называется подношением. Правая кисть вращается вдоль плечевого кольца. Левую кисть кладут на ягодичное кольцо (рис. 2—26).

4. Руки, соединившись, ведут поясничное кольцо на поворот вправо, побуждая корпус тоже немного повернуться вправо: Левая кисть превращается в кулак и, следуя повороту корпуса, поднимается мимо подложечки вперед с переворотом и направляется на выход. Основание среднего пальца тыльной стороны кулака направляют вперед. Это то, что называется запросом звезды (рис. 2-27, 2—28).

5. Корпус смещается назад, следуя откату назад языка колокола. Левая кисть превращается в полусвернутый кулак и подбирается перед грудью. Корпус, опять же, следуя качанию языка колокола вперед, смещается вперед. Левая кисть, поворачи-



Рис. 2-29



Рис. 2-30

вается внутрь с одновременным выпусканием шарика *ци* из основания среднего пальца и последующим разворачиванием кисти в ладонь. При этом в точку равновесия (запроса звезды) выпускаются внутренние усилия-цзинь пэн-отражения, ань-нажимания и цзи-сдавливания. Центр правой кисти обращается вниз с надавливанием на поясничное кольцо (рис. 2—29, 2—30).

3-я форма: **белый журавль сверкает крыльями** *бай хэ лян чи*

Песенное заклинание: четыре угла хранятся в сверкающих крыльях.

1. В сердце покой. Внутренняя энергия естественно собирается и течет за спину. Следуя смещению центральной вертикали на точку 2, левая нога делает вперед верхний шаг *шанбу* (шаг задней ногой — М. В.), образуя шаг-лук. Корпус при этом немного смещается вперед. Правая стопа тоже немного смещается вперед. Правая кисть, подбираясь, проходит поясницу справа и вытягивается перед грудью с разворотом, центр кисти направлен вверх. У левой кисти центр направлен вниз. Указательный, средний и безымянный пальцы подушечками при-



Рис. 2-31

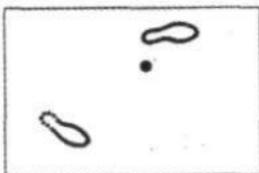


Рис. 2-32

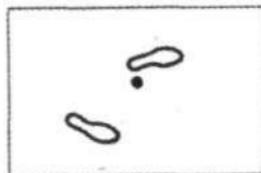


Рис. 2-33

клеиваются к зоне, что ниже на 3 цуня (~10 см) внутренней стороны правого запястья. Из источника внутренних усилий-цзинь вдоль рук выходит внутреннее усилие цзи-сдавливания, побуждая кисти выполнять цзи-сдавливание вперед по горизонтали (рис. 2-31 — 2-33).

2. Из источника усилий-цзинь выходит внутреннее усилие ле-раскалывания, стимулируя правую кисть на ле-раскалывание вправо-вперед в направлении плечевого кольца. При этом корпус немного поворачивается вправо (рис. 2-34).

3. Из источника усилий-цзинь выходит внутреннее усилие цай-срывания, побуждая правую кисть цай-срывать вправо-вперед в направлении поясничного кольца.

4. Правая кисть, опираясь на поясничное кольцо, немного поворачивается по горизонтали влево, затем внутреннее усилие люй-откат переходит в люй-откат перед грудью (рис. 2-36).



Рис. 2-34



Рис. 2-35



Рис. 2-36

*Особенность.* Указанные ле-раскалывание, цай-срывание и люй-откат нужно выполнять непрерывно без остановок, ведя кистевую форму на рисование S-образной кривой, что находится на Схеме Великого предела. Указательный, средний и безымянный пальцы левой руки от начала до конца лежат своими подушечками на внутренней стороне правого запястья, сопровождая повороты.



Рис. 2-37



Рис. 2-38

5. Из источника усилий-цзинь выходит внутреннее усилие топтания-срывания *тацай*, побуждая левую кисть производить топтание-срывание влево-вперед к ягодичному кольцу. Левая стопа при этом немного смещается вперед, пятка слегка приподнята. Затем правая кисть поднимается по спирали, правый локоть смещается вперед по горизонтали. Одновременно правое плечо выпускает внутреннее усилие-цзинь као-опирания влево-вперед к плечевому кольцу (рис. 2—37 — 2—39).

*Особенность.* Ко всем усилиям-цзинь формы «белый журавль сверкает крыльями» требование одно: открывать надо в направлении перед грудью, а закрывать — в направлении спины.



Рис. 2-39

Рассмотрим подробнее взаимоотношение открывания и закрывания. Речь пойдет о внутренних усилиях-цзинь, а не о расширении и сужении поз телесных форм. В жизни часто случаются такие явления: когда выпускается одно усилие-цзинь, неожиданно может проявиться и противоположное усилие-цзинь. Например, стоит человек лицом к стене и толкает ее с силой. При этом из-за противодействия тело может отклониться назад. Когда стреляют, пуля под действием толкающей силы летит вперед, и в то же время сила отдачи может заставить винтовку ударить назад. Все такие явления говорят о том, что в открывании непременно есть закрывание, а в закрывании открывание, если есть одно, то будет и другое, если нет одного, то не будет и другого. Открывание и закрывание существуют в полной взаимосвязи. Такова основа явлений открывания-закрывания в тайцзи-цюань.

Если при прокручивании поз иметь только открывающее или только закрывающее усилие-цзинь, протекающее в форме (т. е. в открывании нет закрывания или в закрывании нет открывания), то у объясняющих тайцзи-цюань еще нет понимания тайны взаимоотношения открывания и закрывания.

Понял взаимоотношу внутренних усилий-цзинь, где в открывании проживает закрывание и наоборот, и что они взаимопреобразуются — тогда можно освоить и прочувствовать закон протекания усилий: они могут при открывании протекать к груди спереди, а при закрывании возвращаются к спине назад.

Возьмем в качестве примера раскалывание-срывание *ле-цай* в форме «белый журавль сверкает крыльями». Нужно побудить цзи-сдавливание открыться наружу в сторону груди. Только тогда можно побудить усилия ле-раскалывания и цай-срывания закрыться обратно на спине. Лишь после этого идущие способы для рук *шоуфа* ле-раскалывания и цай-срывания будут иметь место приложения, а не теряться в пустоте и неясности.

4-я форма: **левый и правый обмах колена и ломаный шаг цзо ю лун си ао бу**

Песенное заклинание: если вертикаль креста расслабится, поперечина обязательно рассеется, инь и ян вбирают и испускают, сдвигая форму корпуса.

*а) Левый обмах колена и ломаный шаг*

1. Под воздействием локтей поясничное кольцо немного поворачивается вправо. Левая стопа опускается горизонтально. Правая ладонь, находящаяся прямо перед вертикалью креста перед грудью, плавно опускается вниз до поясничного кольца. Подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев помещаются в трех цунях сбоку-внизу от правого запястья. Правая кисть продолжает опускаться до ягодичного кольца, по пути сворачиваясь в кулак и разворачиваясь наружу. Внутренней энергией правый кулак выводится перед корпусом. Левая кисть поворачивается вдоль внутренней стороны правого запястья (рис. 2—40 — 2—44).



Рис. 2-41

Рис. 2-42

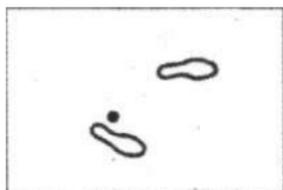


Рис. 2-40

2. По мере сгибания в локте и продвижения корпуса правый кулак закрывается в центре креста, находящегося в зоне груди. Внутренняя энергия побуждает форму корпуса и позу кисти взаимовтягиваться, взаимозакрывать (рис. 2—45).

3. В сердце покой. Внутренняя энергия округло рассеивается вовне, ведет правый кулак к плечевому кольцу. Когда вы-



Рис. 2-43



Рис. 2-44



Рис. 2-45



Рис. 2-46

прямят руку в локте и отводят корпус, внутренней энергией побуждают форму корпуса и позу кисти взаимоиспускаться, взаимооткрываться (рис. 2—46).

4. Правый кулак слегка погружается вниз и, вращаясь, поворачивается влево-вверх против часовой стрелки, сверху и снизу плечевого кольца рисует круг диаметром примерно 15 см. При угле  $270^\circ$  превращается в полусвернутый кулак, центр которого постепенно поворачивается вправо. Кулак плавно

разворачивается в ладонь, шарик *ци* в центре кисти направляют на плечевое кольцо. При этом левая ладонь тоже превращается в полусвернутый кулак, который с округлым поворотом опускается, центр кулака плавно обращается вниз, кулак постепенно раскрывается в ладонь, и шарик *ци* из ее центра направляется на ягодичное кольцо перед телом (рис. 2-47 — 2-49).



Рис. 2-47



Рис. 2-48



Рис. 2-49

5. Правая кисть разворачивается наружу по часовой стрелке. По мере сгибания в локте подбирается к центру креста, находящегося в зоне груди. Внутреннее усилие-цзинь, содержащее люй-откат, кольцеобразно обходит снаружи-сбоку правую руку, проходит спину, снаружи-сбоку левое плечо и доходит до левой кисти, побуждая движение левой кисти на поворот наружу против часовой стрелки. Затем из корня среднего пальца выходит внутреннее усилие-цзинь вперед-вниз. В то же время в точке опускания внутреннего усилия-цзинь собирают дух *шэнь*, внутренняя энергия естественно взлетает, вызывая неосознаваемый подъем левой ноги, согнутой в колене (рис. 2-50 — 2-52).



Рис. 2-50



Рис. 2-51



Рис. 2-52

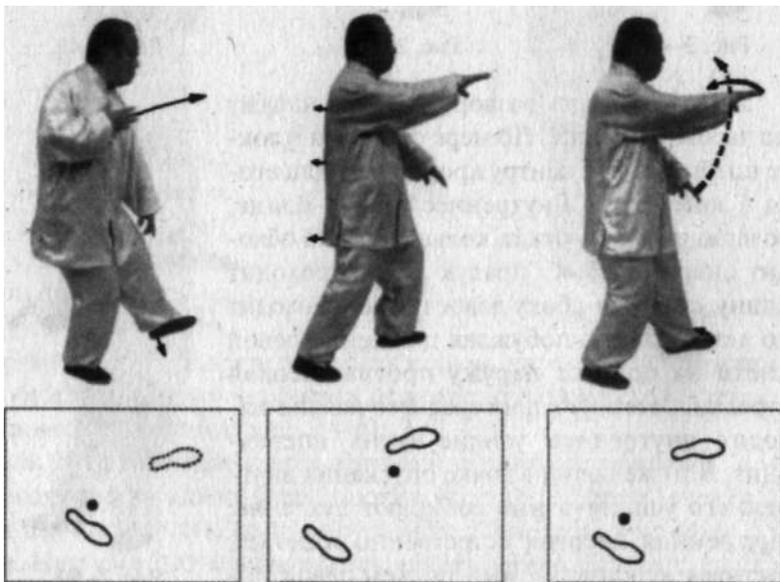


Рис. 2-53

Рис. 2-54

Рис. 2-55

6. Левая кисть плавно сворачивается внутрь и идет влево по дуге, вдоль внутренней стороны левого колена. Центр кисти поворачивается с ань-нажиманием и опускается слева-спереди на ягодичное кольцо. Следуя округлому рассеянию внутренней энергии, левая нога естественно опускается спереди, образуя левый шаг-лук. Три заставы стоят вертикально. Из источника усилий-цзинь выпускается внутренняя энергия и через основание среднего пальца правой кисти выходит вперед с пэн-отражением, ань-нажиманием и цзи-сдавливанием, побуждая правую руку вытянуться вперед, ее кисть ложится на плечевое кольцо (рис. 2-53, 2—54).

### *б) Правый обмах колена и ломаный шаг*

1. Тело садится назад, следуя смещению центральной вертикали на точку 4. Носок левой стопы немного поднимают и разворачивают наружу. При этом ведомое локтями поясничное кольцо поворачивается влево. Левая кисть смещается влево до плечевого кольца. Правая кисть дугообразно смещается влево, подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев приклеиваются к тыльной стороне левого запястья. Представляют, будто в области таза подвешен крест, у которого нижняя часть крестовины длиннее верхней, а к концам поперечины происходит рассеяние — это так называемое расслабленное провисание «хвостовых врат» *вэйлюй* и самораскрытие таза/бедер. Свисающая вниз часть крестовины подобно третьей ноге движется естественным образом в подвешенном состоянии вперед по линии трех застав по направлению к левой ноге. Правая нога слегка расслаблена, она произвольно поднимается и по-кошачьи легко следует за левой стопой сзади (рис. 2-55 - 2-58).

2. Левая ладонь плавно опускается вниз по вертикальной линии креста, находящегося в зоне груди, до поясничного кольца. Подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев огибают левое запястье по тыльной стороне ниже его на три *цуня*. Когда левая кисть, продолжая опускаться, доходит до ягодичного кольца, то сворачивается в кулак и разворачивается наружу. Внутренняя энергия округло рассеивается, выводя левый кулак к плечевому кольцу. Указательный, средний и безымян-

ный пальцы правой кисти поворачиваются и приклеиваются к внутренней стороне левого запястья (рис. 2—59, 2—60).

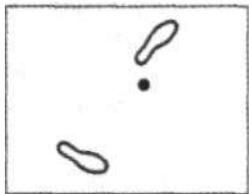


Рис. 2-56

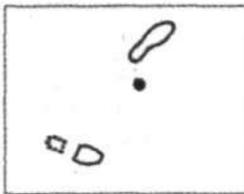


Рис. 2-57

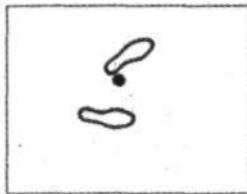


Рис. 2-58



Рис. 2-59



Рис. 2-60

3. Следуя сгибанию в локте и продвижению корпуса, правая кисть закрывается вслед за левым кулаком к центру креста в зоне груди» Внутренняя энергия побуждает форму корпуса и позу кисти взаимопритягиваться и взаимозакрываться (рис. 2-61, 2-62).

4. В сердце покой. Внутренняя энергия округло расходится, выводя левый кулак к плечевому кольцу. Когда распрямят руку в локте и отведут корпус, внутренняя энергия побуждает форму корпуса и позу кисти взаимоиспускаться и взаимораскрываться (рис. 2—63).



Рис. 2-61



Рис. 2-62



Рис. 2-63

5. Левый кулак слегка погружается вниз, поворачивается и идет вверх по часовой стрелке, рисуя выше и ниже плечевого кольца круг диаметром примерно 15 см. Когда при рисовании доходит до 270°, кулак превращается в полусвернутый, его центр постепенно поворачиваясь обращается влево. Затем кулак плавно разворачивается в ладонь, а шарик из центра кисти направляется на плечевое кольцо. В то же время правая кисть тоже превращается в полусвернутый кулак и с вращением опускается вниз, а центр кулака, постепенно поворачиваясь, обращается вниз. Кулак плавно разворачивается в ладонь, шарик из центра кисти направляется на ягодичное кольцо перед корпусом (рис. 2—64 — 2—66).



Рис. 2-64



Рис. 2-65



Рис. 2-66



Рис. 2-67

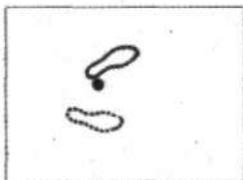


Рис. 2-68

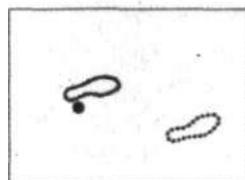


Рис. 2-69

6. Левая кисть разворачивается наружу против часовой стрелки, с изгибанием руки в локте подбирается к центру креста, находящегося в зоне груди. Внутреннее усилие-цзинь, содержащее луй-откат, обходит внешнюю сторону левой руки,

проходит спину, правое плечо, внешнюю сторону правой руки и подходит к правой кисти, побуждая ее поворачиваться наружу по часовой стрелке, внутреннее усилие-цзинь из корня среднего пальца выходит вперед-вниз. Одновременно дух собирается в точке опускания усилия-цзинь, внутренняя энергия естественно взлетает, побуждая правую ногу естественно подняться со сгибом в колене (рис. 2—67 — 2—69).

7. Правая кисть плавно поворачивается внутрь, огибая правое колено по его внутренней стороне и передней части. Центр кисти поворачивается, обращаясь вниз с ань-нажиманием на ягодичное кольцо справа-спереди. Следуя круговому рассеянию внутренней энергии, правая нога естественно опускается вперед-вниз, образуется правый шаг-лук. Три заставы расположены по вертикали. Внутренняя энергия выходит из источника усилий-цзинь, проходит основание среднего пальца левой кисти, направляясь вперед, и выходит с усилиями-цзинь пэн-отражения, ань-нажимания и цзи-сдавливания, побуждая левую руку развернуться и вытянуться вперед, кисть ложится на плечевое кольцо (рис. 2—70, 2—71).



Рис. 2-70



Рис. 2-71

*в) Левый обмах колена, ломаный шаг*

1. Тело садится назад, следуя смещению центральной вертикали на точку 4. Носок правой стопы приподнимается и разворачивается наружу. В то же время локти ведут поясничное кольцо на поворот вправо. Правая кисть проходит левую и, загибаясь вверх, достигает плечевого кольца. Левая кисть по дуге смещается вправо. Подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев левой кисти приклеиваются к тыльной стороне правой запястья и, следуя правой кисти вдоль вертикальной линии креста, находящегося в зоне груди, плавно опускается ровно впереди на поясничное кольцо. Представляют что таз — как свисающий крест, нижняя часть крестовины больше, чем верхняя, а к концам поперечины происходит рассеяние — это так называемое расслабленное провисание «хвостовых врат» *вэйлюй* и самораскрытие таза/бедер. Свисающая вниз часть крестовины подобно третьей ноге движется естественным образом в подвешенном состоянии вперед по линии трех застав по направлению к левой ноге. Левая нога произвольно и легко поднимается сама, ступая, как кошка, легко и подвижно, достигает задней стороны правой стопы (рис. 2—72, 2—73).



Рис. 2-72

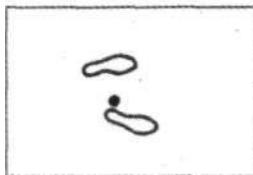


Рис. 2-73

2. Правая кисть сворачивается в кулак и поворачивается наружу. Следуя округлому рассеянию внутренней энергии, кулак выводится перед корпусом. Указательный, средний и безымянный пальцы поворачиваются и приклеиваются к внутренней стороне правого запястья (рис. 2—74, 2—75).



Рис. 2-74



Рис. 2-75



Рис. 2-76

3. Следуя изгибу в локте и продвижению корпуса, левая кисть закрывается с правым кулаком к центру креста, находящегося в зоне груди. Внутренняя энергия побуждает форму корпуса и позу кисти взаимодействовать и взаимозакрывать (рис. 2—76).

4. В сердце покой. Внутренняя энергия округло расходится, выводя правый кулак к плечевому кольцу. Когда распрямят руку в локте и отведут корпус, внутренняя энергия побуждает форму корпуса и позу кисти взаимодействовать и взаимораскрываться (рис. 2-77).

5. Правый кулак слегка погружается вниз, поворачивается и идет вверх по часовой стрелке, рисуя выше и ниже плечевого кольца круг диаметром примерно 15 см. Когда при рисовании доходит до 270°, он превращается в полусвернутый, его центр, постепенно поворачи-



Рис. 2-77

чиваясь, обращается вправо. Затем кулак плавно разворачивается в ладонь, а шарик из центра кисти направляется на плечевое кольцо. В то же время левая кисть тоже превращается в полусвернутый кулак и с вращением опускается вниз, а центр кулака, постепенно поворачиваясь, обращается вниз. Кулак плавно разворачивается в ладонь, шарик *ци* из центра кисти направляется на ягодичное кольцо перед корпусом (рис. 2-78 — 2-81).



Рис. 2-78



Рис. 2-79



Рис. 2-80



Рис. 2-81



Рис. 2-82

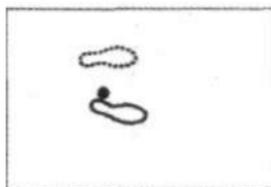


Рис. 2-83

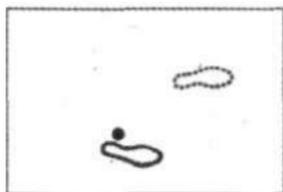


Рис. 2-84

6. Левая кисть разворачивается наружу против часовой стрелки, с изгибанием руки в локте подбирается к центру креста, находящегося в зоне груди. Внутреннее усилие-цзинь, содержащее луй-откат, обходит внешнюю сторону правой руки, проходит спину, левое плечо, внешнюю сторону левой руки и подходит к левой кисти, побуждая ее поворачиваться наружу по часовой стрелке, внутреннее усилие-цзинь из корня среднего пальца выходит вперед-вниз. Одновременно дух собирается в точке опускания усилия-цзинь, внутренняя энергия естественно

взлетает, побуждая левую ногу естественно подняться со сгибом в колене (рис. 2—82 — 2—84).

7. Левая кисть плавно сворачивается внутрь и приклеивается к левому колену внутри-спереди, направляясь вправо в обход. Центр кисти поворачивается, обращаясь вниз с ань-нажиманием на ягодичное кольцо справа-спереди. Следуя круговому рассеянию внутренней энергии, левая нога естественно опускается вперед-вниз, образуется левый шаг-лук. Три заставы расположены по вертикали. Внутренняя энергия выходит из источника усилий-цзинь, проходит корень среднего пальца правой кисти, направляясь вперед, и выходит с усилиями-цзинь пэн-отражения, ань-нажимания и цзи-сдавливания, побуждая правую руку развернуться и вытянуться вперед, кисть ложится на плечевое кольцо (рис. 2—85, 2—86).

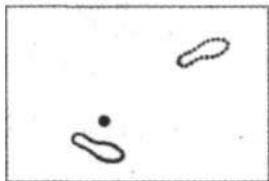


Рис. 2-85

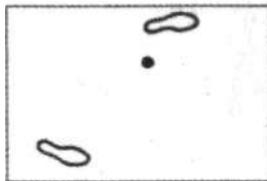


Рис. 2-86

### 5-я форма: **Игра на пила**

Песенное заклинание: в покое стремятся к движению, всё тело — одна семья, держат вертикально три заставы, живот расслаблен — энергии полно.



Рис. 2-87

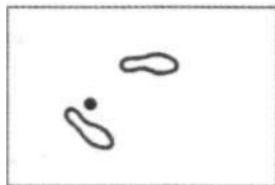


Рис. 2-88

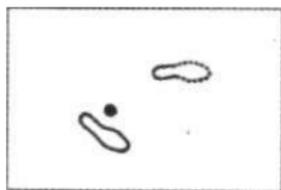


Рис. 2-89

1. Три заставы ведут. Следуя этому, правая нога смещается вперед на полшага. При этом правая рука вытягивается вперед (рис. 2-87).

2. Тело садится назад, следуя смещению центральной вертикали на точку 4. Левая пятка в прямой позе немного поднимается. Руки разворачиваются наружу, кисти ставятся перед грудью. Следуя опусканию внутренней энергии, их тоже опускают по сторонам поясничного кольца (рис. 2—88, 2—89).

3. Центральная точка креста в зоне груди в полном покое. Внутренняя энергия идет от спины, обходит бока, проходит к передней части корпуса и ведет кисти вперед-вверх с округлым вращением и подъемом. Их шарики *ци* помещаются на края

плечевого кольца. Следуя вертикальному выстраиванию трех застав, левая стопа немного смещается вперед, пятка касается земли. Корпус стоит выровненно по центру, нисколько не склоняясь. Низ живота (ниже пупка — М.Б.) расслаблен, в покое, и внутренняя энергия самопополняется. Дух внезапно поднимается, как у кошки, ловящей мышь. Выходящие из источника усилий внутренние усилия-цзинь ань-нажимания и цзи-сдавливания побуждают кисти пройти вперед на плечевое кольцо (рис. 2—90, 2—91).



Рис. 2-90

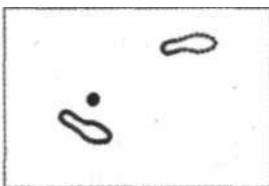


Рис. 2-91

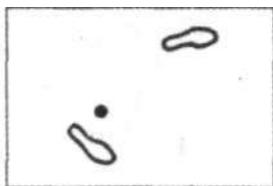


Рис. 2-92

### *Вторая дорожка ди эр лу, формы 6~7*

6-я форма: **пять обезьяну слева и справа цзо ю дао нянь хоу**

Песенное заклинание: отводишь назад три заставы — тело само отступает.

*а) Отгонять обезьяну слева*

1. Следуя погружению вниз внутренней энергии, левая стопа опускается горизонтально, кисти погружаются на ягодич-

ное кольцо и тут же преобразуются в полусвернутые кулаки. Внутренняя энергия кругообразно поворачивается и взлетает, из источника усилий-цинь проходит в руки и достигает корней средних пальцев. Левый кулак постепенно разворачивается в ладонь, шарик из центра кисти направляется на ягодичное кольцо. Правый кулак, следуя подъему внутренней энергии, вращаясь, идет вправо и вверх против часовой стрелки, его центр поворачивается вправо. Затем кулак постепенно разворачивается в ладонь, а шарик *ци* из центра кисти направляется на плечевое кольцо (рис. 2-92 — 2-95).



Рис. 2-93



Рис. 2-94



Рис. 2-95

2. В сердце покой, всё в согласии. Внутренняя энергия от открывания переходит к закрыванию, от положения перед грудью проникает потоком к спине, в результате чего спина незаметно отклоняется назад. Кисти постепенно погружаются вниз, проходят поясничное кольцо и подбираются к животу. Правая кисть как бы держит в центре шарик *ци*, легко собирается и приклеивается к тыльной стороне левой кисти. Затем внутренняя энергия расходится в промежутке между кистями, а в кистях появляется ощущение расслабленного комфорта и мягкости. Центры кистей от направленности вниз поворачиваются, обращаясь назад (рис. 2-96, 2-97).

3. Кисти сворачиваются в кулаки и, следуя развороту предплечий наружу, поднимаются к груди, запястья скрещиваются



Рис. 2-96



Рис. 2-97



Рис. 2-98



Рис. 2-99

(левый кулак внутри). Внутренняя энергия из источника усилий-цзинь проникает к груди. Кулаки пэн-отражают в направлении плечевого кольца. Дух глаз собирает взор на направле-

нии вперед. Три заставы оттягиваются назад (представляют тонкую линию, пронизывающую три заставы, тянущую назад от «хвостовых ворот» *вэйлюй*), ведя телесную форму и левую ногу на естественный отход. Образуется правый пустой шаг *ю сюйбу* (рис. 2-98, 2-99).

*Особенности.* В процессе постепенных изменений, когда мысленно три заставы отходят назад, вызывая отход назад телесной формы (см. применение трех застав в гл. 1), тонко-тонко нащупывают и познают на себе смысл выражения: «ведут усилие-цзинь как вытягивают шелковую нить».

4. Носок правой стопы сворачивают внутрь. Левая кисть охватывает правый локоть. Правый кулак спереди опускается вниз по дуге, расслабленно опускается, прикрывая пах, и снова идет вперед, переворачиваясь с подъемом, и выпускает пэн-отражение. Основание среднего пальца тыльной стороны кулака направлено вперед. Это запрос звезды. Следуя содержащемуся в груди, правый кулак немного расслабленно опускается и превращается в полусвернутый кулак. Следуя повороту



Рис. 2-101

Рис. 2-102

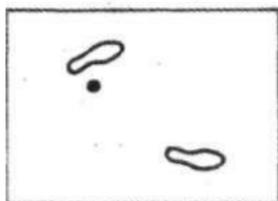


Рис. 2-100

предплечья внутрь, он постепенно разворачивается в ладонь. Одновременно с выходом из основания среднего пальца пэн-отражения, ань-нажимания и цзи-сдавливания, шарик *ци* из центра кисти направляется вперед. Три заставы при этом расположены по вертикали. Левая кисть погружается к левому краю поясничного кольца, центр кисти направлен вверх (рис. 2-100-2-103).



Рис. 2-103

Рис. 2-104

Рис. 2-105

### *б) Отгонять обезьяну справа*

1. Кисти превращаются в полусвернутые кулаки. Следуя погружению внутренней энергии вниз, они, вращаясь по часовой стрелке, опускаются к бокам поясничного кольца. Внутренняя энергия из источника усилий-цзинь проходит руки до оснований средних пальцев. Правый кулак постепенно разворачивается в ладонь и с вращением протягивается вперед, а шарик *ци* из центра кисти направляется на ягодичное кольцо перед телом. Левый кулак, следуя взлету внутренней энергии, с вращением идет влево и вверх, центр кулака направлен влево, и тоже постепенно превращается в ладонь, при этом шарик *ци* из центра кисти направляется к плечевому кольцу (рис. 2—104, 2—105).

2. Внутренняя энергия приклеивается к спине и погружается вниз, зона спины слегка отклоняется назад. Клетки, опускаясь, проходят поясничное кольцо и подбираются к животу. Центр левой кисти приклеивается к тыльной стороне правой

кости. Обе кисти плавно сгибают пальцы и образуют кулаки, центры ладоней, сначала направленные вниз, постепенно поворачиваясь, обращаются назад (рис. 2—106, 2—107).



Рис. 2-106



Рис. 2-107

3. Кисти сворачиваются в кулаки и, следуя развороту предплечий наружу, поднимаются к груди, запястья скрещиваются (левый кулак внутри). Внутренняя энергия из источника усилий-цзинь проникает к груди. Кулаки пэн-отражают в направлении плечевого кольца. Дух глаз собирает взор на направлении вперед. Три заставы оттягиваются назад (представляют тонкую линию, пронизывающую три заставы, тянущую назад от «хвостовых ворот» *вэйлюй*), ведя телесную форму и правую ногу на естественный отход. Образуется левый пустой шаг (рис. 2-108, 2-110).

4. Носок левой стопы сворачивают внутрь. Правая кисть охватывает левый локоть. Левый кулак спереди опускается вниз по дуге, расслабленно опускается, прикрывая пах, и снова идет вперед, переворачиваясь с подъемом, и выпускает пэн-отражение. Основание среднего пальца тыльной стороны кулака направлено вперед. Это запрос звезды. Следуя содержащемуся в груди, левый кулак немного опускается расслабленно и превращается в полусвернутый кулак. Следуя повороту предплечья внутрь, он постепенно разворачивается в ладонь. Одновремен-



Рис. 2-108

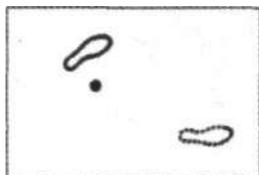


Рис. 2-109



Рис. 2-110

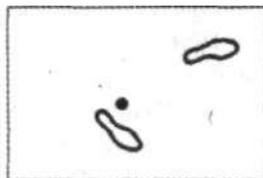


Рис. 2-111



Рис. 2-112



Рис. 2-113

но с выходом из основания среднего пальца пэн-отражения, ань-нажимания и цзи-сдавливания, шарик *ци* из центра кисти направляется вперед. Три заставы при этом расположены по вертикали. Правая кисть погружается к правому краю поясничного кольца, центр кисти направлен вверх (рис. 2—111 — 2-113).

*Особенности.* В процессе постепенных изменений, когда мысленно три заставы отходят назад, вызывая отход назад телесной формы (см. применение трех застав в гл. 1), тонко-тонко нащупывают и познают на себе смысл выражения: «ведут усилие-цзинь как вытягивают шелковую нить».

Далее повторяют движения «отогнать обезьяну слева и справа», см. рис. 2—93 — 2—113.

7-я форма: **слева и справа держать павлина за хвост** *цзо ю лань цюэ вэй*

Песенное заклинание: две руки связаны друг с другом, вдоль шара идут кольцом, 4 прямых способа усилий, работа с движением мысли-энергии.

*а) Держать павлина за хвост слева (цзо лань цюэ вэй)*

1. Локти ведут движение поясничного кольца на поворот вправо, при этом побуждая тело поворачиваться вправо. Носок левой стопы сворачивается внутрь, правая пятка поворачи-





102



103



104



105



106



107



108



109



110



111



112



113

чивается тоже внутрь. Левая кисть, следуя повороту корпуса, от плечевого кольца округло поворачивается и опускается к животу. Следуя качанию языка колокола вправо-вперед к ягодичному кольцу, ведется движение правой кисти на сворачивание внутрь, приклеивание к животу и поворот вверх. Снова идет к ягодичному кольцу, к его правой стороне, округло поворачивается и совершает цай-срывание. Центр кисти направлен вниз (рис. 2—114 — 2—116).



Рис. 2-116

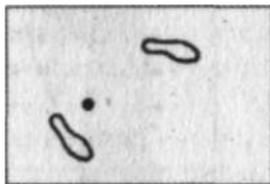


Рис. 2-114

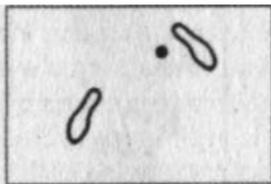


Рис. 2-115

2. Язык колокола проходит задний край ягодичного кольца и направляется влево-вперед с вращением. Левая стопа при этом естественно поднимается влево-вперед, делает верхний шаг. Образуется левый шаг-лук. В то же время левая кисть проходит центр креста, находящегося в зоне груди, и выполняет пэн-отражение в направлении плечевого кольца (рис. 2—117, 2—118).

*Особенности.* Представляют, будто руками обнимают павлина, мысленно то усиливая, то ослабляя хватку, контролируют силу держащих рук и расстояние между ними, так что прилагаемое усилие постоянно меняется, и павлин никак не может вы-



Рис. 2-117



Рис. 2-118

рваться. Так тренируют проявления внутренних усилий-цзинь перенимания-связывания, прилипания-следования: пусть они возникают жестко и мягко, взаимно помогая, то напрягаясь, то расслабляясь. Таковы тонкие изменения, служащие основой для следующего этапа — разминания рук.

3. Представляют, что перед грудью подвешен огромный шар *ци*, внешняя поверхность которого постоянно ощущается по всей длине рук до самых кистей. Левая кисть, следуя сворачиванию предплечья внутрь, обходя идет влево-вниз, а правая проходит вправо, направляясь вперед-вверх. Затем левая кисть, следуя повороту предплечья внутрь, округло поворачивается вверх, поднимаясь до груди. А правая кисть, следуя развороту предплечья наружу, опускается вниз, округло вращаясь. Руки обнимают шар слева сверху и справа снизу в промежутке между грудью и животом. Когда во внутренней работе выйдут на относительно высокий уровень, можно крест в зоне груди мысленно переместить внутрь шара (рис. 2—119 — 2—123).

4. Кисти обнимают шар. С помощью мысли крест, находящийся в круглом шаре, вновь возвращают в зону груди. Затем



Рис. 2-119

Рис. 2-120

Рис. 2-121



Рис. 2-122

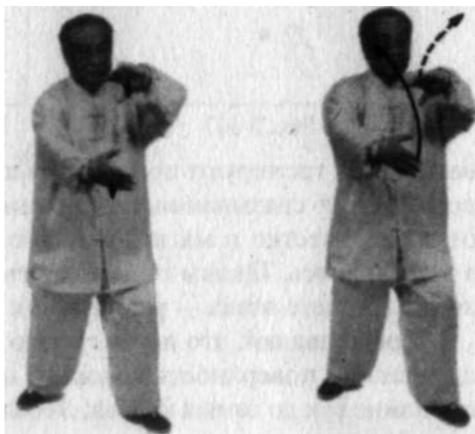


Рис. 2-123

Рис. 2-124

внутренняя энергия по вертикальной линии креста направляется в точку 2, после чего, как вода из бьющего из земли родника, вырывается вверх, побуждая кисти взлетать вверх с пэн-отражением. Это внутреннее усилие-цзинь заставляет кисти выполнить прием пэн-отражение (рис. 2—124, 2—125).

5. Следуя округлому рассеянию внутренней энергии, кисти расходятся влево-вправо с разворачиванием наружу и опусканием вниз. Следуя смещению центральной вертикали, при-



Рис. 2-125



Рис. 2-126



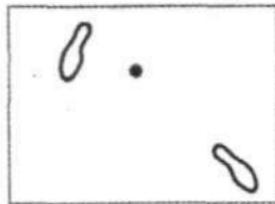
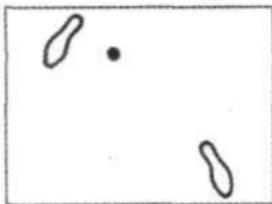
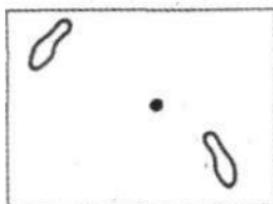
Рис. 2-127



Рис. 2-128



Рис. 2-129



ближающей к точке 3, кисти ведутся к поясничному кольцу на луй-откат. Это первый луй-откат (рис. 2—126, 2—127).

В сердце покой (лишь создав покой, можно войти во вторичный откат). Кисти превращаются в полусвернутые кулаки. Следуя смещению центральной вертикали назад к промежутку

между точками 3 и 4, выполняют люй-откат к сторонам поясного кольца. Это второй откат (рис. 2—128).

В сердце вновь создается покой. Кулаки сворачиваются внутрь, и к переднему краю плечевого кольца выводят пэн-отражение. В то же время внутреннее усилие-цзинь еще продолжает побуждать центральную вертикаль сместиться назад к точке 4. Это третий люй-откат (рис. 2—129).

*Особенность.* Второе значение трех откатов — тренировка такой работы, как люй-откат в пэн-отражении.

6. Кулаки разворачиваются в ладони. Подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев кладут на внешнюю сторону левого запястья. Следуя опусканию центральной вертикали на точку 4, кисти с вращением против часовой стрелки опускаются к животу. Левая кисть крутится наружу, ее центр постепенно обращается вверх, и тут же центральная вертикаль смещается на точку 2. Мысль ведет внутреннюю энергию от левой подошвы вперед-вверх, с округлым поворотом она взлетает к положению перед грудью. Указательный, средний и бе-



Рис. 2-130



Рис. 2-131

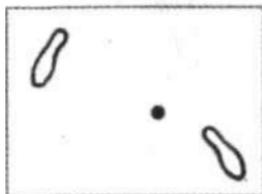


Рис. 2-132

зымянные пальцы правой кисти приклеиваются к внутренней стороне левого запястья. Ведомое мыслью внутреннее усилие-цзи-сдавливания собирает к точке опускания мысль-энергию, направленную к груди. Это цзи-сдавливание (рис. 2-130 - 2-132).

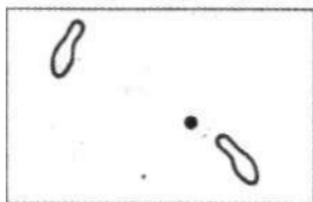


Рис. 2-133



Рис. 2-134

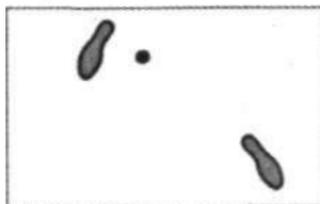


Рис. 2-135

*Особенность.* Левый локоть, показанный на рис. 2—132, надо сместить к груди, лишь тогда можно побудить цзи-сдавливание выпуститься по горизонтали вперед от большого стоячего кольца, пройдя левое предплечье.

7. Следуя округло рассеивающейся внутренней энергии, слегка погружающейся вниз, правая кисть, пронизывая, достигает центра левой кисти и тут же разворачивается наружу, образуя веерообразное развертывание. Обе кисти снова, следуя откату назад язы-

ка колокола и посадке назад тела, подбираются перед грудью (рис. 2-133 - 2-135).

8. Язык колокола вновь качается вперед, побуждая тело сместиться вперед. Предплечья сворачиваются внутрь. Усилия-цзинь из источника усилий помещаются на кисти и в момент ань-нажимания на плечевое кольцо выпускают вперед внутреннее усилие-цзинь ань-нажимания (рис. 2—136, 2—137).

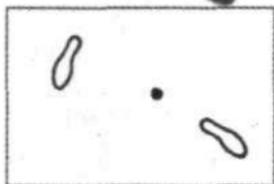


Рис. 2-136

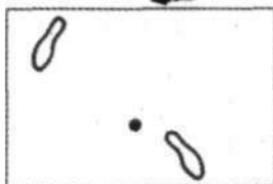


Рис. 2-137

*б) Держать павлина за хвост справа (ю лань цюэ вэй)*

1. Локти ведут поясничное кольцо на правый поворот, тело при этом поворачивается вправо. Носок левой стопы сворачивается внутрь. Левая кисть, следуя повороту корпуса, от плечевого кольца с округлым поворотом опускается к животу. Затем правая кисть от плечевого кольца округло поворачивается и опускается к груди. Тело продолжает поворачиваться вправо. Правая пятка сворачивается внутрь. Правая кисть крутится наружу по часовой стрелке к правой стороне живота, центр кисти обращается внутрь, кончики пальцев смотрят влево-вниз.

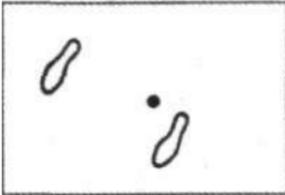


Рис. 2-138



Рис. 2-139

Левая кисть приклеивается к животу и идет вверх с разворотом, снова обращается к левой стороне ягодичного кольца с округлым поворотом и выполняет цай-срывание. Центр кисти направлен вниз (рис. 2-138 - 2-140).

2. Язык колокола проходит заднюю сторону ягодичного кольца и идет с вращением вправо-вверх. Правая стопа при этом естественно поднимается и делает верхний шаг вправо-вперед, образуя правый шаг-лук. При этом левая кисть проходит центр креста, находящийся в зоне груди, и выполняет пэн-отражение к плечевому кольцу (рис. 2—141).

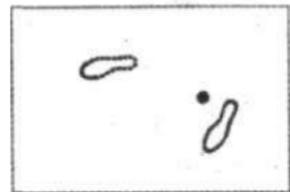


Рис. 2-140

3. Представляют, что перед грудью подвешен большой шар *ци*. Руки, кисти приклеиваются к нему снаружи, потирая его. Правая кисть, следуя сворачиванию предплечья внутрь, обходя

идет вправо-вниз, а левая проходит влево, направляясь вперед-вверх. Затем правая кисть, следуя повороту предплечья внутрь, округло поворачивается вверх, поднимаясь до груди. А левая кисть, следуя развороту предплечья наружу, опускается вниз, округло вращаясь. Руки обнимают шар справа сверху и слева снизу в промежутке между грудью и животом. Когда во внутренней работе выйдут на относительно высокий уровень, можно крест в зоне груди мысленно переместить внутрь шара (рис. 2-142 - 2-145).



Рис. 2-141



Рис. 2-142

4. Кисти обнимают шар. С помощью мысли крест, находящийся в круглом шаре, возвращается в зону груди. Затем внутренняя энергия по вертикальной линии креста направляется в точку 2, после чего, как вода из бьющего из земли родника, вырывается вверх, побуждая кисти взлетать вверх с пэн-отражением. Это внутреннее усилие-цзинь заставляет кисти выполнить прием пэн-отражение (рис. 2—146, 2—147).

5. Следуя округлому рассеянию внутренней энергии, кисти расходятся влево-вправо с разворачиванием наружу и опуска-



Рис. 2-143



Рис. 2-144



Рис. 2-145



Рис. 2-146



Рис. 2-147



Рис. 2-148

нием вниз. Следуя смещению центральной вертикали, приближающейся к точке 3, кисти ведутся к поясничному кольцу на луй-откат. Это первый луй-откат (рис. 2—148, 2-149).

В сердце покой (лишь создав покой, можно войти во вторичный откат). Кисти превращаются в полусвернутые кулаки. Следуя смещению центральной вертикали назад к промежутку между точками 3 и 4, выполняют луй-откат к сторонам поясничного кольца. Это второй откат (рис. 2—150).

В сердце вновь создается покой. Кулаки сворачиваются внутрь, и к переднему краю плечевого кольца выводят пэн-

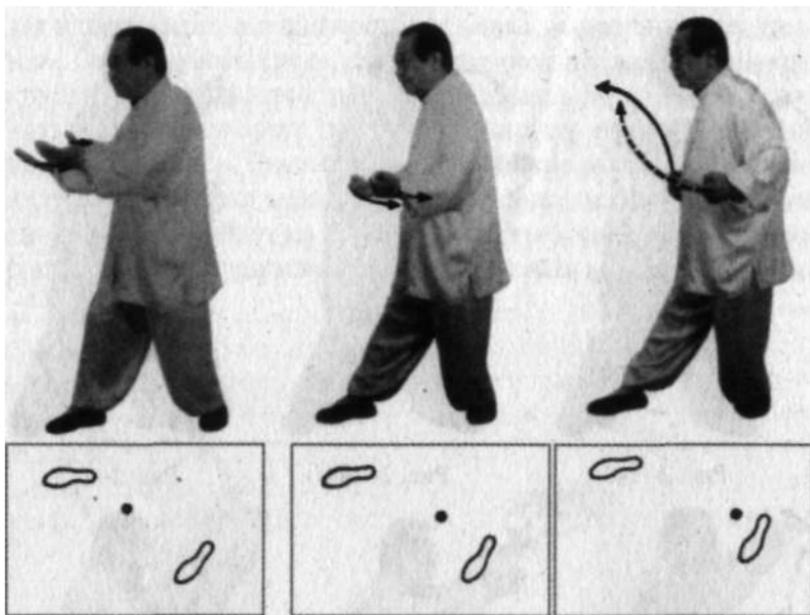


Рис. 2-149

Рис. 2-150

Рис. 2-151



Рис. 2-152



Рис. 2-153

отражение. В то же время внутреннее усилие-цзинь еще продолжает побуждать центральную вертикаль сместиться назад к точке 4. Это третий люй-откат (рис. 2—151, 2—152).

*Особенность.* Второе значение трех откатов — тренировка такой работы, как луй-откат в пэн-отражении.

6. Кулаки разворачиваются в ладони. Подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев кладут на внешнюю сторону правого запястья. Следуя опусканию центральной вертикали на точку 4, кисти с вращением против часовой стрелки опускаются к животу. Правая кисть крутится наружу, ее центр постепенно обращается вверх, и тут же центральная вертикаль смещается на точку 2. Мысль ведет внутреннюю энергию от правой подошвы вперед-вверх, с округлым поворотом она взлетает к положению перед грудью. Указательный, средний и безымянный пальцы левой кисти приклеиваются к внутренней стороне правого запястья. Ведомое мыслью внутреннее усилие-цзинь цзи-сдавливания собирается в точке приложения мысли-энергии перед грудью. Это цзи-сдавливание (рис. 2-153 - 2-156).



Рис. 2-154



Рис. 2-155

7. Следуя округло рассеивающейся внутренней энергии, слегка погружающейся вниз, левая кисть, пронизывая, дости-



Рис. 2-156

гает центра правой кисти и тут же разворачивается наружу, образуя веерообразное развертывание. Обе кисти снова, следуя откату назад языка колокола и посадке назад тела, подбираются перед грудью (рис. 2-157-2-158).

8. Язык колокола вновь качается вперед, побуждая тело сместиться вперед. Предплечья сворачиваются внутрь. Усилия-цзинь из источника усилий помещаются на кисти и в момент ань-нажимания на плечевое кольцо выпускают вперед внутреннее усилие-цзинь ань-нажимания (рис. 2-159, 2-160).

*Особенности* те же, что для левого варианта.



Рис. 2-157



Рис. 2-158



Рис. 2-159



Рис. 2-160

### Третья дорожка (ди сань лу), формы 8—10

8-ая форма: кисти-облака юнь шоу

Песенное заклинание: вращение поясницы ведет локти, как колеса телегу; одно открывание, одно закрывание, один постоянный промежуток.

*а) Кисти-облака с одним закрыванием — одним открыванием*

1. Поясничное кольцо, вращаясь влево, ведет локти и побуждает тело немного повернуться влево. Правый носок при этом сворачивается внутрь. При поддержке двух полуокружностей поясничного кольца кисти с вращением расходятся влево-вправо (рис. 2-161).

*Особенность.* Когда бы ни открывали шаг, связанные друг с другом правый носок и левая пятка должны обращаться внутрь закрываясь. Поясница ведет локти. Шаги сменяются, следуя корпусу.

2. Поясничное кольцо, вращаясь влево, ведет локти и побуждает тело продолжать поворот влево. Левая пятка сворачивается внутрь. Левая кисть по полукруглой траектории соскальзывает сверху вниз на левую сторону поясничного кольца и ань-нажимает вниз. Правая кисть вдоль полукруглой траектории идет снизу вверх, подбираясь перед грудью, и превращается в кулак. Следуя качанию языка колокола вперед и смещению тела вперед, кулак переворачивается наружу и вслед за основанием среднего пальца на тыльной стороне кулака, выбрасывается к переднему краю плечевого кольца. Это — запрос звезды (рис. 2-162, 2-163).



Рис. 2-163

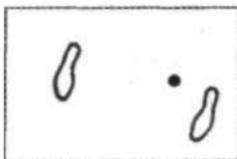


Рис. 2-161

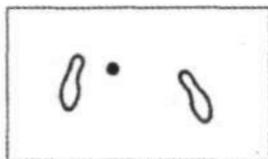


Рис. 2-162

*Особенность.* Указанные здесь две полуокружности — воображаемые траектории движения, образованные разделением поясничного кольца на половины. Когда локти, кисти идут по этим траекториям, может естественно возникнуть состояние взлета в пустоту. Тогда не чувствуется движение форменного тела локтей и кистей.

3. Мысль-энергия стабильна. Правый кулак, следуя откату назад языка колокола, естественно закрывается, возвращаясь к



Рис. 2-164



Рис. 2-165

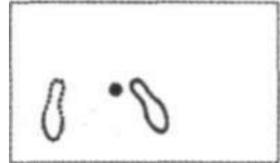


Рис. 2-166

Рис. 2-166

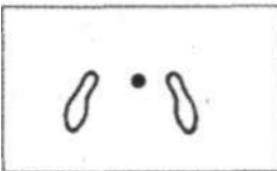


Рис. 2-167

груди. Язык колокола снова качается вперед. Правая кисть опять вдоль полуокружности идет вперед-вверх с открыванием-выходом и разворачивается в ладонь. Это одно закрывание — одно открывание. Дух глаз, собираясь, смотрит в направлении правой кисти. Левая кисть сама собой разворачивается наружу, бок указательного пальца направлен вверх. В то же время правая стопа сама собой поднимается и смещается на шаг влево. Расстояние между стопами примерно 15 см (рис. 2-164 - 2-166).

4. Следуя качанию языка колокола, поворачивающегося вправо, тело естественно поворачивается вправо. Кисти находятся сверху и снизу от промежутка между грудью и животом, друг против друга. Кончик указательного пальца правой кисти

направлен вверх, левой — вниз. Следуя повороту корпуса вправо, центры ладоней обращаются внутрь. Это правые кисти-облака (рис. 2—167).

*б) Кисти-облака с двумя закрываниями — двумя открываниями*

1. Поясничное кольцо, вращаясь вправо, ведет движение локтей и тела на правый поворот. Правый носок разворачивается наружу. Правая кисть, следуя сворачиванию предплечья внутрь, по полукруговой траектории идет сверху вниз к боку ягодицы и ань-нажимает вниз. А левая кисть по полукруговой траектории идет снизу вверх подбираясь, проходит перед грудью и превращается в кулак. Следуя качанию колокола вперед, тело смещается вперед. Левая пятка разворачивается наружу. Левый кулак переворачивается наружу и выбрасывается вперед под водительством тыльной стороны основания среднего пальца. Это — запрос звезды (рис. 2—168 — 2—170).

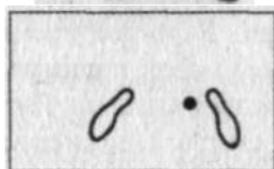


Рис. 2-168

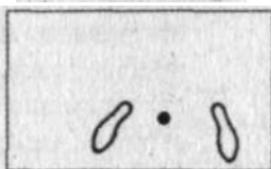


Рис. 2-169

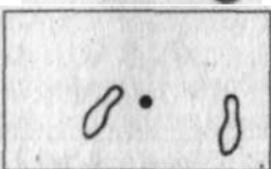


Рис. 2-170

*Особенность.* Встречая закрывающий шаг, следует затем открыть наружу правый носок и левую пятку. Поясницей ведут локти. Шаги следуют сменам поз корпуса.



Рис. 2-171

2. Мысль-энергия стабильна. Левый кулак, следуя откату назад языка колокола, естественно закрывается, возвращаясь к груди. Язык колокола снова качается вперед. Левая кисть опять вдоль полуокружности идет вперед-вверх с открыванием-выходом и разворачивается в ладонь. Это первое открывание-закрывание в кистях-облаках с двойным открыванием — двойным закрыванием. Дух глаз собирают и смотрят в направлении, указываемым левой кистью (рис. 2-171 - 2-173).



Рис. 2-172



Рис. 2-173

3. Правое скручивание поясничного кольца ведет движение локтей и тела на поворот вправо. В то же время кисти, следуя



Рис. 2-174



Рис. 2-175



Рис. 2-176



Рис. 2-177

этому, разворачиваются наружу, вправо и вниз, а затем подбираются, закрываясь перед грудью-животом. Следуя этому, левая стопа делает шаг влево. Последовательно опускаются передняя часть подошвы и пятка. Кисти проходят вправо и вле-

ред с пэн-отражением и расходятся. Это второе открывание-закрывание в кистях-облаках с двойным открыванием — двойным закрыванием (рис. 2—174 — 2—177).

4. Правый носок сворачивается внутрь. Внутрь же сворачивается левая пятка. Поясничное кольцо ведет движение локтей на скручивание влево, тело при этом поворачивается влево, центры кистей обращаются внутрь, в промежутке между грудью и животом они находятся сверху-снизу друг против друга и поворачиваются влево. Это левые кисти-облака (рис. 2—178, 2—179).

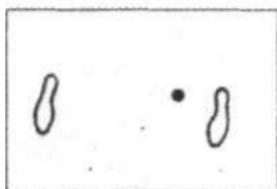


Рис. 2-178

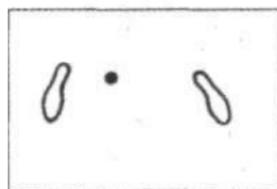


Рис. 2-179

*в) Кисти-облака с тремя закрываниями — тремя открываниями*

1. Левая кисть, следуя сворачиванию внутрь предплечья, идет по полуокружности сверху вниз к левому боку ягодиц с ань-нажиманием вниз. Правая кисть по полуокружности идет снизу вверх, проходит перед грудью и превращается в кулак. Затем тело смещается вперед, следуя качанию языка колокола вперед. Правый кулак разворачивается наружу и, ведомый тыльной стороной основания среднего пальца, выбрасывается вперед. Это — запрос звезды (рис. 2—180, 2—181).

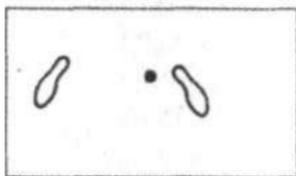


Рис. 2-180

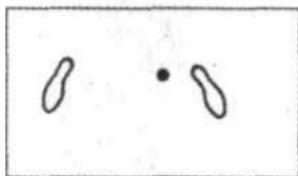


Рис. 2-181



Рис. 2-182



Рис. 2-183

2. Мысль-энергия стабильна. Правый кулак, следуя качанию языка колокола назад, естественно закрывается, возвращаясь к груди. Язык колокола снова качается вперед, и правый кулак снова идет вперед-вверх по полудуге, округло пово-

рачиваясь и с открыванием наружу открывается в ладонь. Это третье открывание-закрывание в руках-облаках с тремя закрываниями — тремя открываниями (рис. 2—182, 2—183).



Рис. 2-184



Рис. 2-185

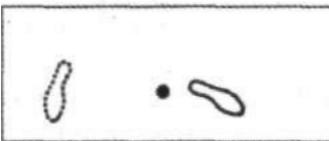


Рис. 2-186

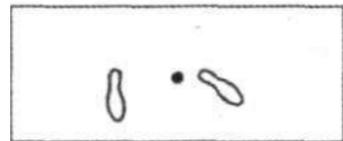


Рис. 2-187

3. Следуя скручиванию поясничного кольца влево, тело поворачивается влево, а кисти идут на некоторый разворот наружу, они идут влево и вниз, округло вращаются и подбираются с закрыванием перед грудью-животом. Затем правая стопа естественно поднимается и смещается на шаг влево. Последовательно опускаются передняя часть стопы и пятка. Кисти проходят слева и с пэн-отражением открываются вперед наружу. Это второе открывание-закрывание в кистях-облаках с тремя закрываниями — тремя открываниями (рис. 2—184 — 2—189).



Рис. 2-188



Рис. 2-189

4. Левая пятка разворачивается наружу. Тело при этом поворачивается вправо. Кисти, находясь друг над другом, немного уходят вправо, кончик указательного пальца направлен вверх (рис. 2-190, 2-191).

5. Кисти сворачиваются внутрь и немного закрываются, собираясь в «пасть дракона». Представляют, что шар перед грудью возвращается к спине. Это «пасть дракона глотает шар» — последнее закрывание в кистях-облаках с тремя закрываниями и тремя открываниями (рис. 2—192).

6. Шар мысли-энергии проходит из-за спины через «пасть дракона», образованную руками, и выплевывается вперед. Руки под влиянием энергетического шара раскрываются шире. Это «дракон выплевывает шар», последнее открывание в кистях-облаках с тремя закрываниями и тремя открываниями (рис. 2—193).

тях-облаках с тремя закрываниями — тремя открываниями (рис. 2-193).



Рис. 2-190



Рис. 2-191

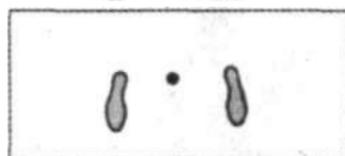


Рис. 2-192



Рис. 2-193



Рис. 2-194

7. Мысль-энергия стабильна. Правая кисть разворачивается наружу по часовой стрелке. В то же время левая кисть чуть сворачивается внутрь. Центры кистей повернуты внутрь. Внутренняя энергия округло расходится, побуждая кисти выполнить пэн-отражение наружу (рис. 2—194).

9-я форма: **одиночный бич дань бянь**

Песенное заклинание: вертится, сглаживает, ломает, стирает, обходит точки усилий-цзинь; локтями ведут поясницу, а поясница поворачивается, следуя локтям.

1. Внутренняя энергия, вращаясь, взлетает вверх, побуждая кисти подняться с пэн-отражением к положению перед головой, вращаясь против часовой стрелки. Затем кисти, вращаясь по часовой стрелке, опускаются к груди (рис. 2—195 — 2—199).



Рис. 2-195



Рис. 2-196

*Особенность.* Кисти описывают перед головой дугу воображаемого месяца, который подвешен в центре перед головой. Внутреннее усилие-цзинь сначала поднимается к голове, следуя внешнему краю лунного зуба, т. е. месяца, затем поворачивается и спускается к груди, следуя его внутреннему краю. Раньше это называли «усилие-цзинь лунного зуба».



Рис. 2-197



Рис. 2-198



Рис. 2-199

2. Вслед за слегка концентрирующей в груди мыслью-энергией, левая кисть тянет правую немного повернуться внутрь и собраться, закрываясь, к кресту, находящемуся в зоне груди. Правая кисть собирает 5 пальцев в крюк, запястье сворачивается внутрь, острие крюка поворачивается, направляясь вниз. Подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев левой кисти помешаются на конец правого запястья (рис. 2—200).

3. Правое предплечье выходит вовне с перекачиванием вправо-вперед-вверх с правого конца поперечины креста, находящегося в зоне груди. Это — внутреннее усилие-цзинь перекачивания *гунь нэйцзинь* (рис. 2—201, 2—202).

*Особенность.* Перекачивание должно сопровождаться трущимся усилием-цзинь *цоцзинь* (или усилием трения). Точка приложения перекачивающегося-трущегося усилия-цзинь находится на переднем конце лучевой кости.

4. Правая кисть-крюк слегка разворачивается наружу вслед за предплечьем, точка усилия-цзинь опускается с поворотом от переднего конца лучевой кости к переднему концу локтевой кости. Локтевая кость ведет правую руку влево-вперед на выход с перекрещиванием *цо*. Это — внутреннее усилие-цзинь перекрещивания *цо нэйцзинь* (рис. 2—203).

5. Поскольку локтевое внутреннее усилие-цзинь на конце локтя рассеивается, правый локоть опускается назад. Это —



Рис. 2-200



Рис. 2-201

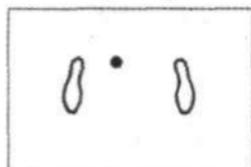


Рис. 2-202.  
Перекатывающееся  
внутреннее усилие-цзинь.



Рис. 2-203



Рис. 2—204. Внутреннее  
усилие-цзинь при изломе  
назад.

излом (убирание) назад внутреннего усилия-цзинь *чжэ нэйцзинь* (рис. 2-204).

6. Внутреннее усилие-цзинь локтя *чжоу нэйцзинь* протекает через предплечье к зоне запястья, побуждая острие крюка опуститься вниз. Это внутреннее усилие-цзинь при изломе (убирании) вперед (рис. 2-205).

*Особенность.* В процессе выполнения усилий излома назад и вперед внутреннее сердце сможет постепенно почувствовать протекание усилия-цзинь по предплечью, а длительные тренировки дадут возможность верно оценивать его величину.

7. Подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев левой кисти прилагаются к правому запястью и по горизонтальной окружности сворачиваются влево. Через центр креста, находящегося в зоне груди, усилие-цзинь направляется к спине. Локтем стимулируется кисть на выброс по дуге вправо-вперед. Это растирание внутреннего усилия-цзинь *мо нэйцзинь* (рис. 2—206, 2—207).

*Особенности.* а) В передней половине поворота с растиранием, используя центростремительную силу, побуждают поясницу, локти и запястья взаимозакрывать, взаимовпитывать, а во второй половине, используя центробежную силу, побуждают их взаимооткрывать, взаимоиспускаться.

б) Для запястья тыловая поддержка — локоть, а для локтя — поясница.

8. Локти ведут поясничное кольцо на левый поворот по горизонтали, что побуждает тело повернуться влево. Левый носок отводится наружу, правая пятка тоже поворачивается наружу. Следуя повороту корпуса, внутренняя энергия формирует перед корпусом большой шар. Левая кисть, опираясь на форму шара, поворачивается влево и вниз. В зоне спины есть мысль об отклонении назад. Затем левое предплечье разворачивается



Рис. 2—205. Внутреннее усилие-цзинь при изломе вперед.

наружу. Перед левой ягодицей шар из мысли-энергии поднимается упруго вперед-вверх (рис. 2—208 — 2—211).



Рис. 2—206. Закрывание  
растирания  
внутреннего усилия-  
цзинь.



Рис. 2—207. Открывание  
растирания  
внутреннего усилия-  
цзинь.

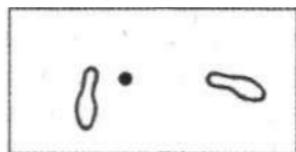


Рис. 2-208

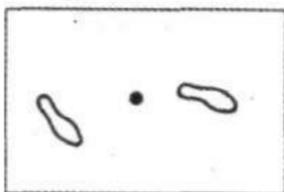


Рис. 2-209



Рис. 2-210

9. Мысль-энергия кончиков локтей поворачивается вниз, соединяясь с поясничным кольцом. По мере дальнейшего погружения вниз мысли-энергии левая нога естественно сгибается в колене и поднимается. Левый локоть по дуге опускается к внешней стороне левого колена с взаимозакрыванием. Левая нога опускается на шаг вперед. Левая кисть протягивается вперед. Растянувшийся шар мысли-энергии втягивается обратно (рис. 2-208 — 2-213).

10. Левая кисть сворачивается внутрь, центр кисти направлен вниз. Внутренняя энергия через левую руку и спину пере-



Рис. 2-211



Рис. 2-212



Рис. 2-213

дается правому запястью. Ягодицы будто в положении приседа. Внутренняя энергия спины и четырех конечностей с мыслью: «в теле подготовлены 5 луков», рассеивается во все стороны (рис. 2-214, 2-215).



Рис. 2-214



Рис. 2-215

#### 10-я форма: **высокий конь-разведчик** *гао тань ма*

Песенное заклинание: левое перенимание, правое следование, центр понуждает, кисти вращаются кольцом, ходят по желанию.

1. Локти ведут движения поясничного кольца на поворот влево. Руки при этом, опираясь на плечевое кольцо, вращаются влево по горизонтали. Левая ладонь и правый крюк взаимоследуют вращаясь. Внутренняя энергия из левой кисти через плечевое кольцо позади корпуса передается на правую кисть-крюк. Это движение внутренней энергии по горизонтальному кольцу (рис. 2—216).

2. Правая кисть-крюк опускается к паху и превращается в кулак. При этом правая стопа смещается на полшага вперед.

Спина отклоняется назад, побуждая внутреннюю энергию подняться из пахового промежутка и через спину, вдоль вертикального кольца округло с поворотом пройти к передней части головы. Правая кисть протягивается вперед, следуя развороту предплечья наружу. Перед головой она может соединиться (закрыться хэ) с поднявшейся вверх внутренней энергией и повести ее вниз к животу. Левая кисть переворачивается наружу, ее центр переворачивается вверх. Правая кисть опускается к центру левой кисти. Это — движение внутренней энергии по стоячему кольцу (рис. 2—217 — 2—219).



Рис. 2-216

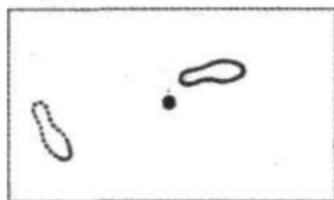


Рис. 2-217

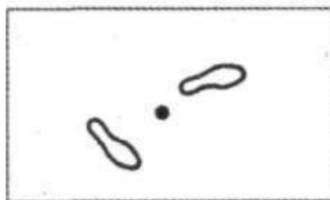


Рис. 2-218

3. Внутренняя энергия из промежутка между кистями направляется на левую сторону ягодиц, обходит спину и по косому кольцу идет к месту перед правым плечом. Правый кулак



Рис. 2-219



Рис. 2-220



Рис. 2-221



Рис. 2-222

сворачивается внутрь и превращается в ладонь, которая против часовой стрелки идет вправо-вперед, где может соединиться с внутренней энергией, это поведет внутреннюю энергию вперед с пэн-отражением и цзи-сдавливанием. Это — движе-

ние внутренней энергии по косому кольцу. Левую стопу поднимают и немного смещают вперед, передняя часть подошвы касается земли (рис. 2—220 — 2—222).

*Особенность.* В этой форме воспитываются скрытые потоки внутренней энергии по горизонтальному, вертикальному и наклонному кольцам. В промежутках — непрерывно продолжающиеся следы преобразующих соединений. В тот год, чтобы объяснить направление хода внутренней энергии в этой форме, прежний учитель предложил мне и другим пойти в древнюю обсерваторию и рассмотреть устройство небесной сферы. Эта сфера состоит из трех колец: горизонтального, вертикального и наклонного. Путем их вращения определяли закономерности движения небесных тел, подбирая положения колец для солнца, луны, звезд.

### Четвертая дорожка (ди сы лу), формы 11—13

#### **11-я форма: правое разделение стоп ю фэнь цзяо**

Песенное заклинание: лоза цепляется, руки-ноги сами поднимаются, стопы расходятся, кольцо стоит точно горизонтально.

1. Руки округло сгибаются. Правая кисть поворачивается вверх к левому локтю. Левая кисть охватывает правый локоть, и тут же левая рука округло разворачивается влево-вперед. Правая кисть по S-образной линии проходит перед грудью и снова направляется вправо и вниз с округлым поворотом, с ань-нажиманием опускается к правой передней стороне зоны поясницы (рис. 2—223 — 2—226).

2. Левая стопа немного влево и вперед делает шаг в форме левого шага-лука. Правая кисть проходит «пасть тигра» левой кисти и идет вверх и вперед с понижением *чуань* наружу. Тело, следуя правому повороту поясничного кольца, поворачивается вправо. Левый носок сворачивается внутрь, затем правая пятка сворачивается внутрь и приподнимается. Правая кисть проходит перед головой вверх и опускается с вращением в направлении перед правой ягодицей, защищая ее. В то же время левая кисть идет с вращением вправо, сначала защищает правый локоть, затем — правую часть груди (рис. 2—227 — 2—231).



Рис. 2-223



Рис. 2-224



Рис. 2-225



Рис. 2-226

*Особенность.* В этой форме вращение рук, пронизывание и охват напоминают вьющееся растение, которое обвивает дерево, виток за витком.

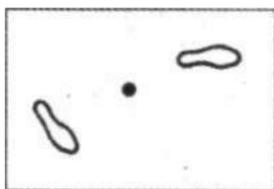


Рис. 2-227



Рис. 2-228



Рис. 2-229

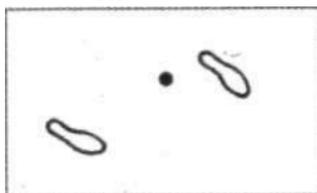


Рис. 2-230

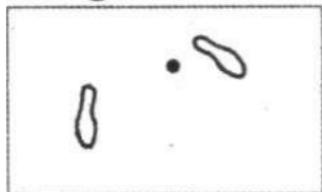


Рис. 2-231



Рис. 2-232

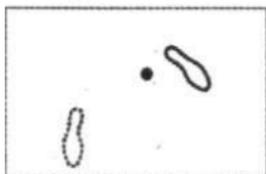


Рис. 2-233



Рис. 2-234

3. Правая стопа немного смещается вперед, носок слегка приподнимается. Одновременно левая кисть кольцеобразно защищает правый локоть. Правая кисть, следуя повороту руки внутрь, проходит внутреннюю сторону левого локтя, идет влево-вверх и переворачивается, рисуя дугу. Сначала она защищает левую часть груди, потом лицо, затем перед головой вытягивается с разворотом. Представляют, что справа-вверху от головы в пространстве возникает радуга, следуя за изгибом которой, кисти сначала поднимаются вверх и по ней же опускаются вниз. Левая кисть опускается, проходит перед животом и немного поднимается влево-вверх с обходом (рис.2—232 — 2—236).



Рис. 2-235



Рис. 2-236

4. Кисти подбираются, пройдя два нижних угла живота, и приклеиваются к животу, идут вверх к верхним углам живота, затем пронизывая вытягиваются к бокам и вперед (рис. 2—237 — 2-239).

*Особенность.* Когда кисти пронизывают наружу, представляют, что предплечья имеют два одинаковых по величине выюнка, обвивающих их и устремленных вверх. Стоящий кор-



Рис. 2-237



Рис. 2-238



Рис. 2-239

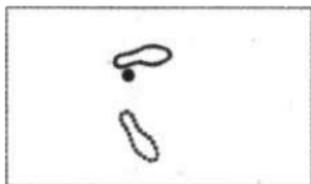


Рис. 2-240

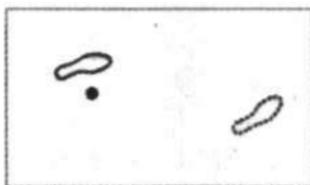


Рис. 2-241

пус должен быть выровнен по центру и не наклоняться, движения рук тоже естественно стабильны, устойчивы и уравновешены, без отклонения от заданной траектории.

5. В сердце покой. Внутренняя энергия погружается вниз. Предплечья сворачиваются внутрь и выходят с внутренним наматыванием нитяным бинтом, закрывая внутреннее усилие-цзинь лью-откат (о движениях наматывания см. в книгах по тайцзи-цюанью стиля Чэнь — М. Б.). Правая нога сама собой поднимается, ее внешний край выдвигается вправо-вперед и вверх. В то же время центры ладоней выходят с внутренним усилием-цзинь пэн-отражения, ань-нажимания и цзи-сдавливания, вытягиваясь вперед и в стороны (рис. 2—240, 2—241).

12-я форма: **два пика пронзают уши шуан фэн гуань эр**

Песенное заклинание: два кулака как холмы, внутренняя энергия как бьющий родник.

1. Правая голень естественно поднимается, образуя поднятое колено, носок расслабленно свисает. Кисти с внутренним усилием топтания-срывания *тацай* опускаются по сторонам колена. Центры кистей направлены вверх (рис. 2-242, 2-243).



Рис. 2-242



Рис. 2-243

2. Телесная форма, следуя опусканию внутренней энергии, погружается вниз. Правая стопа, следуя качанию вперед языка колокола, опускает шаг вправо-вперед, образуя правый шаг-лук. Кисти, сворачиваясь в кулаки, в то же время поворачиваются внутрь. Усилия-цзинь из источника усилий через руки втекают в кулаки, побуждая их вращаться, поворачиваясь к голове. Глаза кулаков поворачиваются, обращаясь в стороны-вниз. Из оснований средних пальцев тыльной стороны кулаков выходят внутренние усилия-цзинь пэн-отражения и цзи-сдавливания, они сохраняются и не теряются. Кулаки, содержащие луй-откат, немного поворачиваются крючком. Это называют: «смещенная позиция ничуть не меняется». В этой форме можно почувствовать на себе тайну смещения усилия-цзинь (рис. 2-244, 2-245).



Рис. 2-244



Рис. 2-245

**13-я форма: левая отталкивающаяся стопа цзо тэн цзяо**

Песенное заклинание: две руки — вьюнки, нотисами поднимаются, запястья скрещиваются, стопа отталкивается, ягодичное кольцо стоит точно горизонтально.

1. Предплечья разворачиваются наружу и перед грудью соединяются, друг друга обнимая, запястья скрещиваются, правый кулак внутри (рис. 2—246).



Рис. 2-246



Рис. 2-247



Рис. 2-248



Рис. 2-249

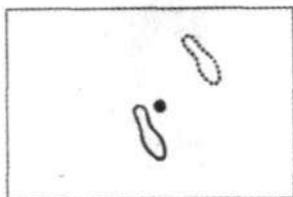


Рис. 2-250

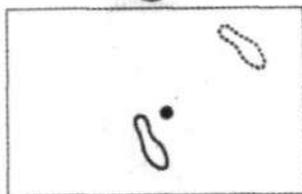


Рис. 2-251

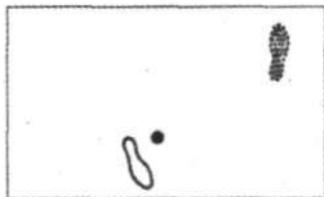


Рис. 2-252

2. Кулаки превращаются в ладони. Следуя погружению вниз внутренней энергии, они приклеиваются к животу и опускаются, затем — поворот, кончики пальцев кистей первыми вытягиваются с пронизыванием в стороны-вперед. Представляют, что по предплечьям вьются вверх выюнки. Корпус стоит выровненно по центру не отклоняясь, а руки, вытянутые с разворотом, тоже движутся стабильно, устойчиво и уравновешенно, без отклонения от траектории (рис. 2—247 — 2-249).

3. В сердце покой. Внутренняя энергия погружается вниз. Пред-

плечья сворачиваются внутрь, выходит внутреннее наматывание нити и соединение с внутренним усилием-цзинь люй-отката. Левая нога сама собой поднимается, носок вздымается. Из точки «бьющий родник» *юнцюань* левой стопы выходит усилие-цзинь в направлении отталкивания *дэн* вперед. В то же время из ладоней с вытягиванием и разворачиванием в стороны-вперед выходят внутренние усилия-цзинь ань-нажимания и цзи-сдавливания (рис. 2—250 — 2—252).

*Особенность.* Прежний учитель указывал, что отталкивающаяся стопа *дэньцзяо* и разделяющаяся стопа *фэньцзяо* не должны переходить поясничное кольцо: при выполнении комплекса это не件лезно для здоровья.

### Пятая дорожка (диулу), формы 14—17

14-я форма: **яшмовая дева продевает челнок слева и справа**  
*цзо ю юй нью чуань со*

Песенное заклинание: подача локтей, взлетают кисти, челнок взаимно проникает.

*а) Яшмовая дева продевает челнок слева (цзо ю юй нью чуань со)*

1. Кисти и левая стопа округло поворачиваясь опускаются вниз. Левый носок, точно касаясь земли, опускается с внутренней стороны правой стопы. Тут же центр тяжести смещается на левую ногу. Левая стопа опускается полностью. Правая кисть охватывает левый локоть. Левая кисть с ань-нажиманием опускается перед левой ягодицей, центр ладони косо направлен вниз (рис. 2-253, 2-254).

2. Следуя мысли об отходе назад трех застав, правая пятка приподнимается, передняя часть стопы, приклеившись к земле, выполняет отходящий шаг *чэбу*. В то же время локти ведут поясничное кольцо вправо-назад, и корпус поворачивается. Левый носок сворачивается внутрь, как и правая пятка. Центральная вертикаль смещается на точку 2. Правая рука сгибается в локте по горизонтали, с поворотом корпуса локоть подается вправо. Левая кисть, следуя развороту предплечья наружу, поднимается, проходит перед грудью, приклеивается к правому локтю сверху и пронизывает с выходом вправо, центр кисти направляется вверх. Правая кисть при этом немного опускается и

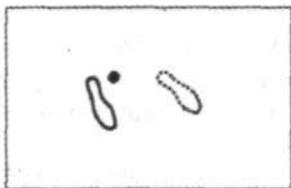


Рис. 2-253

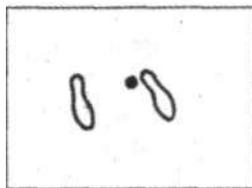


Рис. 2-254

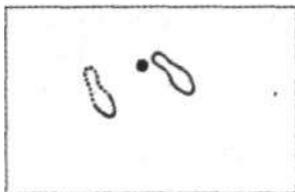


Рис. 2-255

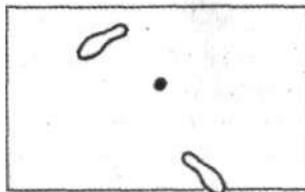


Рис. 2-256

охватывает левый локоть. Левая рука будто отодвигает от себя гору, под воздействием этого импульса энергия идет вниз по дуге и влево с открыванием по горизонтали (но не вызывается поперечная грубая сила *чжоли*) (рис. 2—255 — 2—258).



Рис. 2-257



Рис. 2—257. Вид с обратной стороны.

*Особенность.* Ключ к этой форме в подаче локтя и во взлете кисти. Правый локоть вместе с формой кисти как бы ткнут ткань с помощью челнока. Локоть — как поверхность челнока, кисть — как его сердцевина. Локоть открывает, кисть пронизывает, и они сочетаются друг с другом в полной гармонии, побуждая усилия-цзинь передаваться, направляясь в одном направлении.

3. Левый локоть подают, влево, поясница при этом чуть поворачивается тоже влево. Правая кисть поднимается, идет мимо левого локтя вверх и пронизывает



Рис. 2-258

влево наружу, центр кисти обращается вверх. Левая кисть при этом немного опускается и охватывает правый локоть. Правая рука будто отодвигает от лица горы, под воздействием этого импульса идет вниз по дуге и влево с открыванием по горизонтали (но не вызывается поперечная грубая сила *чжоли*). В то же время локти ведут поясничное кольцо на правый поворот, чтобы корпус немного повернулся вправо (рис. 2—259, 2—260).



Рис. 2-259



Рис. 2-259. Вид с обратной стороны.



Рис. 2-260



Рис. 2-260. Вид с обратной стороны.



Рис. 2-261



Рис. 2—261. Вид с обратной стороны.

4. Язык колокола идет назад, и руки погружаются вниз, с поворотом, по стоячему кольцу. Центры кистей обращаются вверх, как бы поддерживая снизу горизонтально расположенное ружье. Представляют будто тянут на себя ружье. Кисти в соответствии с позой подбирают назад. Затем язык колокола качается вперед. Кисти при этом с округлым поворотом поднимаются вверх вдоль стоячего кольца. Представляют будто отталкивают приклад ружья, чтобы ствол стал вертикально. Кисти в соответствии с позицией посылают усилие-цзинь вперед (рис. 2—26.1, 2—262).



Рис. 2-262

*Особенность.* Корпус и кисти взаимозакрываются плавно и с гибкостью, будто феникс кивает головой, побуждая усилия-цзинь пэн-отражения и ань-нажимания в легкоподвижном и упорядоченном качании произвольно преобразовываться.

5. Правая кисть продолжает идти вверх вдоль стоячего кольца, закрываясь перед головой, тут же предплечье сворачивается внутрь, округло поворачивается вверх на пэн-отражение.

При этом левое предплечье тоже сворачивается внутрь. В соответствии с расширением стоячего кольца вперед под водительством мысли, из источника усилий выходят внутренние усилия-цзинь пэн-отражения, ань-нажимания и цзи-сдавливания, побуждая левую кисть округло вращаться вперед с пронизыванием-вытягиванием (рис. 2—263, 2—264).



Рис. 2-263



Рис. 2-263. Вид с обратной стороны.



Рис. 2-264



Рис. 2—264. Вид с обратной стороны.

*б) Яшмовая дева пронизывает челноком справа  
(ю юй ньюй чуань со)*

1. Тело слегка поворачивается влево, следуя вращательному маху языка колокола. Левый локоть в горизонтальном сгибе руки подается влево. Правая кисть, следуя развороту предпле-



Рис. 2-265

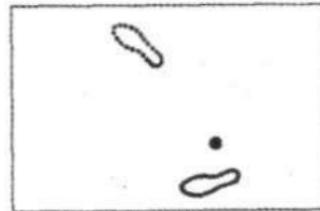


Рис. 2-266

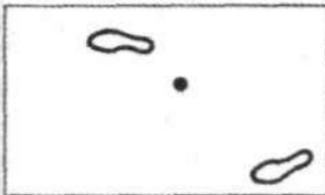


Рис. 2-267

чья наружу, опускается, проходит перед грудью, приклеивается к левому локтю сверху и пронизывает на выход слева, центр кисти направлен вверх. Левая кисть при этом немного опускается и охватывает правый локоть. Правый носок поднимается и совершается шагок вперед. Правая кисть будто отодвигает от лица горы, под воздействием этого импульса идет вниз по дуге с горизонтальным открыванием вправо (без жесткого действия грубой силы) (рис. 2-265 — 2-267).

2. Правый локоть подается вправо, поясница при этом немного поворачивается тоже вправо. Левая кисть, поднимаясь, проходит над правым локтем и пронизывает на выход вправо, центр кисти направлен вверх. Правая кисть при этом слегка



Рис. 2-268

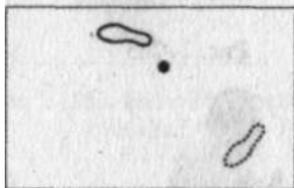


Рис. 2-269

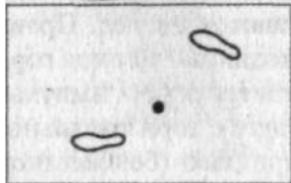


Рис. 2-270

опускается и охватывает левый локоть. Левая пятка поднимается; следуя закрутке языка колокола влево-вперед, выполняется левый шаг вперед. Левая кисть, как будто отодвигает от лица горы, под воздействием этого импульса идет по дуге вниз, открываясь горизонтально влево (без жесткого ведения грубой силы). Локти ведут движение поясничного кольца на некоторый поворот влево. Образуется левый шаг-лук (рис. 2-268 - 2-271).



Рис. 2-271

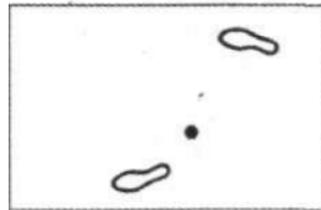


Рис. 2-272



Рис. 2-273

3. Следуя откату назад языка колокола, левая рука с округлым поворотом погружается вниз вдоль стоячего кольца. Центры кистей направлены вверх, как бы поддерживая снизу горизонтально расположенное ружье. Представляют будто тянут ружье на себя. Кисти в соответствии с позой подбирают назад. Затем язык колокола качается вперед. Кисти при этом с округлым поворотом поднимаются вверх вдоль стоячего кольца. Представляют, что толкают приклад ружья, чтобы ствол стал вертикально. Кисти в соответствии с позицией посылают усилие-цзинь вперед (рис. 2-272, 2-273).

*Особенность.* Корпус и кисти взаимозакрываются — как у феникса, что кивает головой обычно спокойно и плавно, побуждая усилия-цзинь пэн-отражения и ань-нажимания в легкоподвижном и упорядоченном качании произвольно преобразовываться.

4. Левая кисть продолжает идти вверх вдоль стоячего кольца, закрываясь перед головой, тут же предплечье сворачивается внутрь, округло поворачивается вверх на пэн-отражение. При этом правое предплечье тоже сворачивается внутрь. В соответствии с расширением стоячего кольца вперед под воздействием мысли, из источника усилий выходят внутренние усилия-цзинь пэн-отражения, ань-нажимания и цзи-сдавливания, побуждая правую кисть округло вращаться вперед с пронизыванием-вытягиванием (рис. 2—274, 2—275).



Рис. 2-274

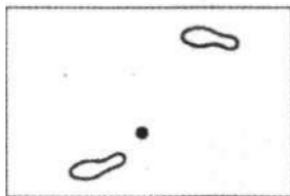


Рис. 2-275

15-я форма: **нижняя форма ся ши\***

Песенное заклинание: мысль — как скользкий склон, потому тело опускается.

1. Локти двигают поясничное кольцо вправо, поэтому тело поворачивается вправо. При этом левый носок и правая пятка сворачиваются внутрь. Правая рука поворачивается против часовой стрелки и опускается, проходит перед животом, поворачивается к правой передней стороне плечевого кольца. Правая кисть сворачивается внутрь, пальцы собираются в кисть-крюк, острие которого направлено вниз. Левая кисть проходит перед лицом и опускается вниз. Подушечки указательного, среднего и безымянного пальцев помещают на внутреннюю сторону правого запястья (рис. 2—276, 2—277).



Рис. 2-276

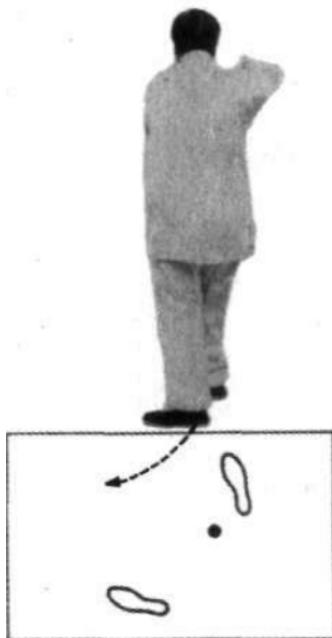


Рис. 2-277

2. Левую стопу ведет мысль о скользком склоне горы, и стопа, приклеившись, соскальзывает назад. При этом правая нога, согнувшись в колене, образует шаг слуги пубу. Ягодицы как

\* В схеме передвижений эта форма названа «одиночный бич, нижняя форма»; нижняя — в смысле следующая, последующая. — М. Б.



Рис. 2-277. Вид с обратной стороны.

будто сидят на низком табурете. Правая нога, по ощущениям, совсем не несет нагрузки. Центр левой кисти, обращенный внутрь, кольцеобразно приклеивается к правому колену в направлении паха. Затем, следуя повороту тела влево, левый носок разворачивается наружу, кончики пальцев левой кисти обращаются вперед, тыльная сторона кисти приклеивается к внутренней стороне левого колена — левой лодыжки и пронизывает, вытягиваясь вперед (рис. 2-278 — 2-280).



Рис. 2-278



Рис. 2-278. Вид с обратной стороны.



Рис. 2-279. Вид с обратной стороны.

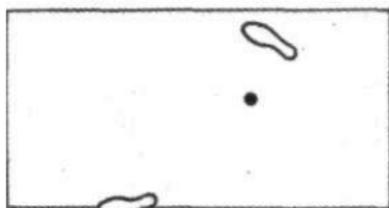


Рис. 2-279



Рис. 2-280



Рис. 2—280. Вид с обратной стороны.

16-я форма: **золотой петух независимо стоит** *цзинь цзи ду ли*

Песенное заклинание: петух расправил крылья на восходе солнца.

1. Дух глаз, собравшись, смотрит туда, куда показывает кисть. Дух-мысль-энергия естественно сконцентрированы, и из места пересечения духа глаз и направления, указанного левой кистью, закручиваясь входит в землю. Мысль, идущая вниз, не останавливается, а поднимается дугою вперед-вверх с пронизыванием. Левый локоть и тело, следуя движению вверх духа-мысли-энергии, естественно приподнимаются. Правая кисть-крюк превращается в ладонь и опускается к правой стороне ягодицы (рис. 2—281).

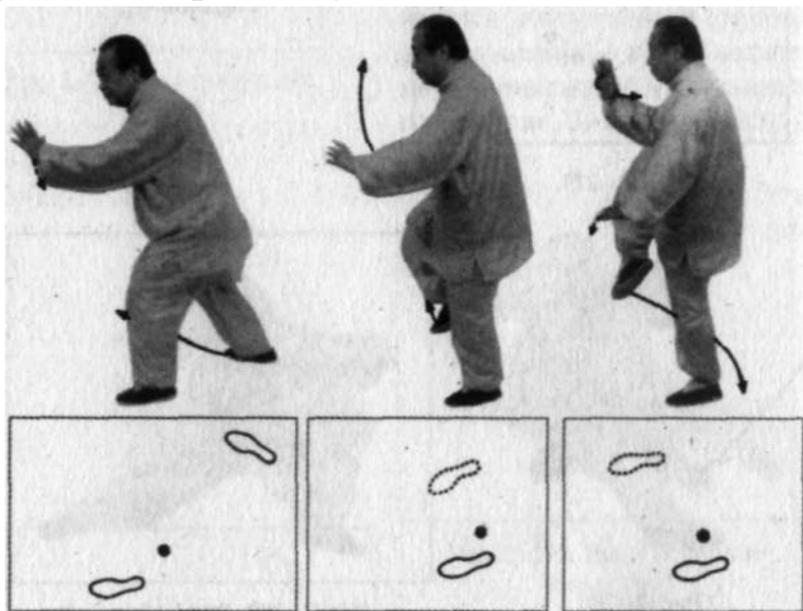


Рис. 2-281

Рис. 2-282

Рис. 2-283

2. Правая ладонь постепенно разворачивается наружу и продолжает движение вперед, закрываясь с левой ладонью перед животом. Тут же ладони скрещиваются: левая внизу, правая сверху. В то же время правая нога сама собой сгибается в колене и поднимается. Внутренняя энергия из источника усилий-цзинь проходит в руки, побуждая опускающуюся левую кисть

выдать пай-срывание. Правая кисть, протягивающаяся с пронизывающим вперед-вверх, выпускает пэн-отражение, ань-нажимание и цзи-сдавливание. Руки округло разворачиваются, как петух, раскрывающий крылья. Настроение удовлетворения. Внутренняя энергия округло расходится, побуждая телесную форму иметь позу с отклонением назад (рис. 2—282, 2—283).

*Особенность.* Весь процесс движения духа-мысли-энергии для рис. 2—281 имеет U-образный вид. О рис. 2—282: когда правая нога мысленно хочет подняться вверх, представляют, что сзади постепенно восходит солнце, это вызывает подъем, внутренняя энергия поднимается, постепенно пронизывает всё тело и побуждает правую ногу спокойно подниматься вверх.

### 17-я форма: **иголка на дне моря хай ди чжэнь**

Песенное заклинание: мысль спешит войти в уединенную долину; лук наполняется — тетива сама натягивается.

1. Локтями ведут движение поясничного кольца на правый поворот, побуждая тело немного повернуться вправо. Правая стопа опускается к левой справа-сзади, левая пятка при этом

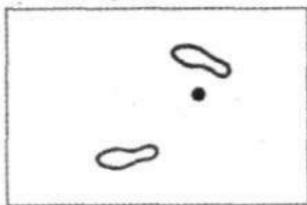


Рис. 2-284

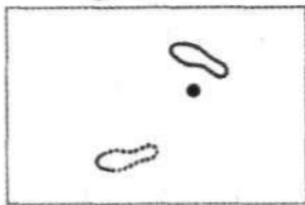


Рис. 2-285



Рис. 2—285. Вид с обратной стороны.

приподнимается. Центральная вертикаль смещается на точку 4. Центры кистей находятся друг против друга, они совершают вращательное движение по часовой стрелке налево-вверх-направо-вниз. Левая кисть поворачивается налево к груди, центр кисти направлен вправо, а правая кисть направляется вправо к поясничному кольцу, центр кисти направлен влево (рис. 2—284, 2-285).

2. Тело слегка поворачивается влево. Левая стопа чуть смещается вперед, ее передняя часть пустотно касается земли, образуется пустой шаг *сюйбу*. Левая кисть постепенно сворачивается внутрь и продолжает вращаться по часовой стрелке к лево-передней стороне ягодичного кольца. Центр кисти направлен вниз, а тыльная сторона имеет мысль округлого рассеяния и отклонения назад. Внутренняя энергия из источника усилий подается на руки, проходит через левую кисть и выходит с внутренним усилием топтанием-срыванием *тацай*. В то же время представляют, как будто правое предплечье поддерживает большой шар *ци*, собираясь и открываясь вслед за мыслью, при этом шар *ци* выбрасывается по направлению воображаемой перед коленом горизонтальной линии (рис. 2—286).

*Особенность.* Главное в этой форме — уловить мгновение между собиранием и испусканием мысли-энергии, естественно проявляющееся в форме. Именно тогда следует выстреливать шар *ци*.

Большой шар *ци* на сгипе правой руки в сознании представляется как глубокая и просторная горная долина. Энергия через вход устремляется в долину до тех пор, пока она не наполнится, и тогда, в момент испускания усилия-цзинь, она выходит сама собой, не нуждаясь в особых движениях, и внутреннее усилие-цзинь, как стрела, покидающая тетиву, выстреливается в точку опускания перед коленом.



Рис. 2-286

Рис. 2-286. Вид с  
обратной стороны.

### Шестая дорожка (ди лю лу), формы 18—22

18-я форма: **всёр проходит спину шань тун бэй**

Песенное заклинание: внутренняя энергия стимулирует прием; три заставы вперед вытягиваются.

1. Кисти разворачиваются наружу и немного смещаются вперед. Представляют, что выпущенный большой шар *ци* возвращается в кисти. В сердце покой, внутренняя энергия погружается вниз и из хвостовых ворот *вэйлюй* проходит в дугу между кистями. Левая стопа при этом сама собой смещается на шаг вперед (рис. 2—287, 2—288).

2. Левая стопа плоско опускается и, следуя смещению центральной вертикали вперед, образует левый шаг-лук. Представляют, что большой шар *ци* вбирается в тело и вдоль спины направляется в источник усилий-цзинь. При этом кисти превращаются в полусвернутые кулаки и поднимаются к поясничным пазухам (рис. 2—299).



Рис. 2-287

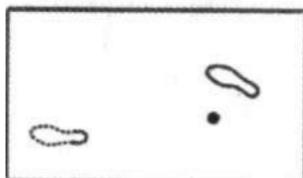


Рис. 2-288



Рис. 2-290



Рис. 2-291

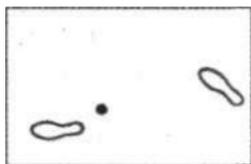


Рис. 2-289

3. Шар *ци* постепенно поднимается вверх и расширяется, пока не охватит всё тело. Всё тело пронизывается истинной энергией чжэн-ци, которая ведет кисти на постепенное сворачивание внутрь. Сила расширяющегося шара *ци* расходится во все стороны. Левую кисть кладут на переднюю сторону шара, а правая приклеивается к его вершине. Вертикальная линия смещается на точку 2. Мысль о трех заставах с задней стороны головы проецируется вперед, при этом тонус во всем теле повышается (рис. 2-290, 2-291).



Рис. 2—291. Вид с обратной стороны.

19-я форма: **поворот корпуса и удар кулаком, отведя корпус**  
*чжуань шэнь пе шэнь чуй*

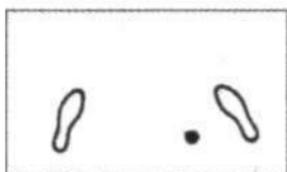


Рис. 2-292

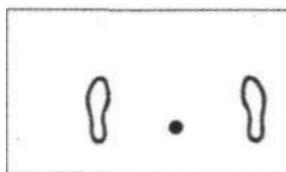


Рис. 2-293

Песенное заклинание: шаг —поворот, следуя ягодичному кольцу; в мысли домогаются сгибания-выпрямления.

1. В соответствии с вертикальным стоянием трех застав внутренняя энергия вдоль центральной вертикали естественно опускается в точку 3. Тело слегка поворачивается вправо. Левый носок сворачивается внутрь. Стопы образуют шаг в форме буквы «Л» (по-китайски: в форме иероглифа *ба* восемь — М. Б.). Левая кисть, подбираясь, проходит живот, идет вперед и вверх к груди. Центр кисти направляется вправо, кончики пальцев косо направлены вперед-вверх. Центр правой кисти направлен вниз. Кисть охватывает шарик *ци* и превращается в кулак. Он перед головой и опускается к груди. Внутренняя энергия, находясь позади поясницы, пронизывая оказывается перед животом и ведет стопы на пережат по земле вперед. Сворачивание пятки внутрь ведет носок к повороту вперед. В то же время правый кулак, имея усилие-цзинь топтания-срывания *тацай*, погружается к животу. Левая кисть выпускает внутреннее усилие-цзинь пэн-отражения и цзи-сдавливания к переднему краю плечевого кольца с пронизыванием-вытягиванием (рис. 2-292, 2-293).



Рис. 2-293. Вид с обратной стороны.

2. Язык колокола качается, вращаясь справа назад и влево, побуждая ягодичное кольцо повернуться вправо. Центр тяжести смещается влево, при этом тело поворачивается вправо. Следуя повороту корпуса, правая стопа естественно поднимается и отшагивает вправо. Правый кулак разворачивается наружу и выходит вправо, на высоту поясницы. Глаз кулака смотрит вверх. Левая кисть опускается вниз и помещается на внутреннюю сторону правого локтя. Центр кисти направлен вниз (рис. 2-294, 2-295).

3. Правый кулак, следуя мысли о сгибании руки в локте и о продвижении корпуса вперед *цзинь шэнь*, подбирается к груди.

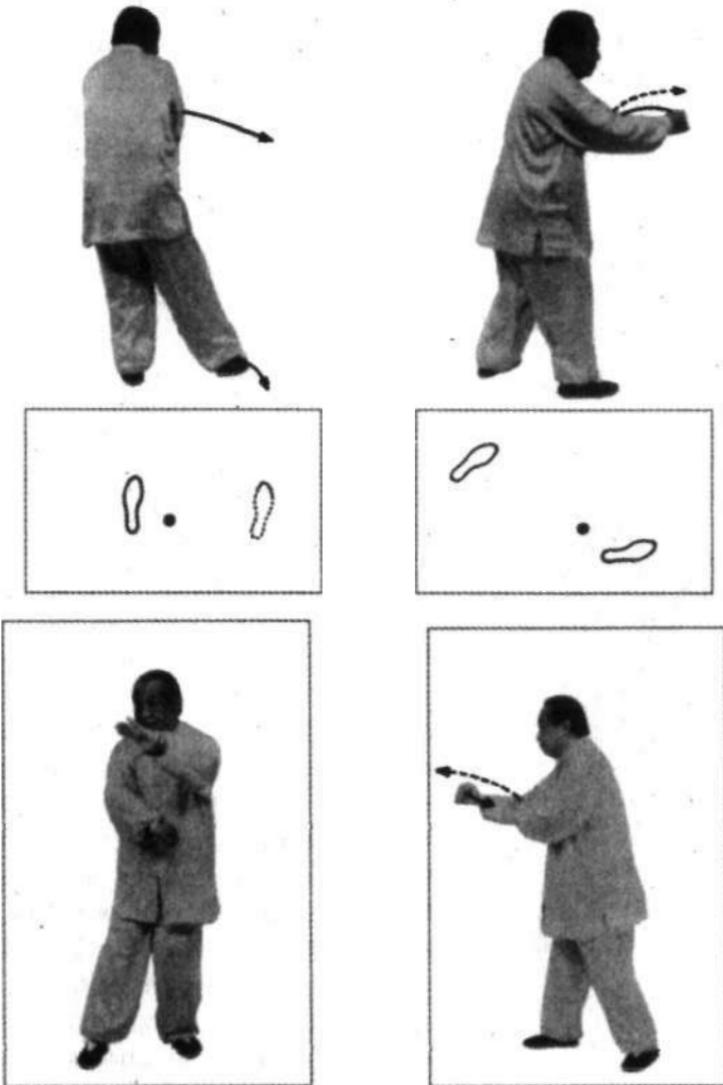


Рис. 2—294. Вид спереди и сзади.

Рис. 2—295. Вид спереди и сзади.

Центр кулака направлен к груди, а левая кисть разворачивается с пэн-отражением (рис. 2—296).

4. Правый кулак, следуя мысли о руке, выпрямленной в локте, и об отводе корпуса *чэ шэнь*, наносит вперед выходящий удар *дачу*. При этом зона спины отклоняется назад и побужда-



Рис. 2-296



Рис. 2-297. Вид с обратной стороны.

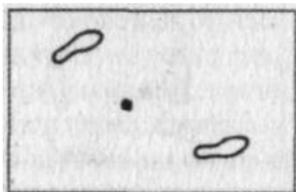


Рис. 2-297

ет выпуск усилий чжоу-«локтение» и као-опирание, способствующих ходу вперед правого кулака, глаз которого косо направлен вниз. А левая кисть подушечками указательного, среднего и безымянного пальцев помещается на внутреннюю сторону правого предплечья (рис. 2—297).

*Особенности.* Правая стопа должна поворачиваться вправо под водительством вращения вправо ягодичного кольца. Тело должно чувствоваться удобным и расслабленным — это ощущение единственный критерий правильности ширины шага и постановки стопы.

20-я форма: **разгрузочный шаг, вращающе-преграждающий кулак себу, бань лань чуй**

Песенное заклинание: поясничное кольцо, вращаясь, смещает *бань*, а плечевое кольцо преграждает *лань*; дух и мысль могут сконцентрироваться на запросе звезды.

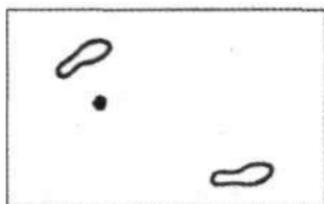


Рис. 2-298



Рис. 2-299

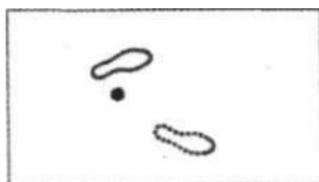


Рис. 2-300

1. Локтями ведут движение поясничного кольца на поворот влево, что побуждает тело повернуться при этом немного влево. Центральная вертикаль смещается на точку 4. Правый кулак от положения перед корпусом опускается вниз, прикрывая пах. Затем, следуя некоторому повороту корпуса вправо, кулак разворачивается наружу и с переворотом идет вперед и поднимается. Корень среднего пальца на тыльной стороне кулака указывает вперед на «запрос звезды». В то

же время, следуя откату назад языка колокола, правая стопа выполняет отходящий шаг чэбу назад (рис. 2—298 — 2—302).

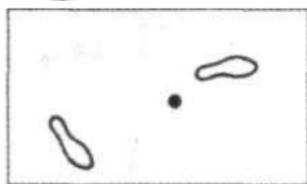


Рис. 2-301



Рис. 2-302

2. Локтями ведут движение поясничного кольца на поворот вправо, чем побуждают тело немного повернуться вправо. Правый локоть погружается к поясничному кольцу. Левая кисть образует склоненную ладонь *фучжан*, которая проходит выемку на обратной стороне локтя, идет вверх и пронизывает на выход вправо. Левая стопа чуть приподнимается и немного смещается вперед (рис. 2—303, 2-304).

3. Левая стопа опускается в полноте *ши*. Левый локоть следует поясничному кольцу, которое вращается влево и ведет левую кисть на погружение к левой стороне ягодичного кольца. Это — смещение вниз *ся бань*. Затем правый кулак погружается к правой стороне ягодичного кольца. Центры кистей направлены назад (рис. 2-305, 2-306).

4. Внутреннее усилие-цзинь из источника усилий проходит в руки. Левая кисть, следуя развороту предплечья наружу, с поворотом поднимается и немного поворачивается влево вдоль

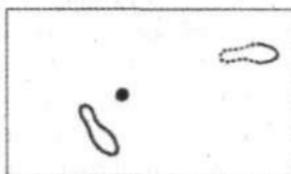


Рис. 2-303

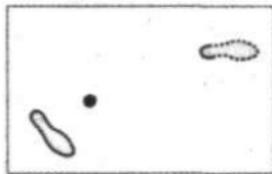


Рис. 2-304

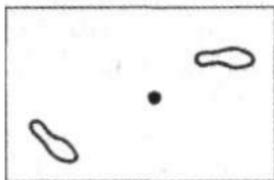


Рис. 2-305



Рис. 2-306



Рис. 2-307

плечевого кольца, и выходят внутренние усилия-цзинь ле-раскалывание и люй-откат. Это — преграждение вверх *шан лань*. Правый кулак при этом тоже поворачивается и поднимается. Основание среднего пальца с тыльной стороны кулака направлено точно вперед на пустую точку *кун дянь*. Это — запрос звезды (рис. 2—307).

5. Внутренняя энергия, погружаясь, втекает в язык колокола, который находится в межъягодичном промежутке. Следуя откату языка колокола назад, правый кулак подбирается к груди. Дух глаз собранно смотрит на пустую точку запроса звезды. Локти ведут поясничное кольцо на правый поворот, что побуждает тело немного повернуться вправо. Правый кулак тоже смещается немного вправо.

Затем, следуя маху языка колокола вперед, усилие-цзинь из источника усилий подается на острие локтя, побуждая правый локоть совершить выброс вперед с опусканием. Представляют, что он бьет *да* по водной поверхности, так, что брызги разлетаются во все стороны (рис. 2—308 — 2—310).

*Особенности*, а) Использование мысли в разгрузочном шаге *себу* заключается в том, чтобы «подчинять себя, следовать другим». Если столкновение двоих дойдет до такого момента, когда он в полноте, а я в пустоте, используют справа отступление — слева наступление, снизу отступление — сверху наступление. Это зависит от позиции, может варьироваться.

б) Прежний учитель, рассказывая про смещающе-преграждающий кулак, говорил, что при смещении вниз необходимо опираться на ведение со стороны поясничного кольца, вращающегося влево, при этом левая кисть сама собой перемещается. Лишь так добиваются, чтобы мысль вела форму. Во время верхнего преграждения необходимо, чтобы плечевое кольцо активно разворачивалось, что служит главным в ведении. И



Рис. 2-309

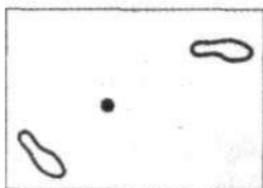


Рис. 2-308

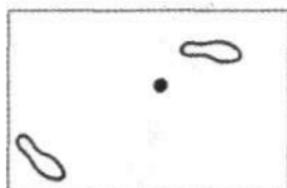


Рис. 2-310

вслед за этим кисти сами собой преграждают. Только так можно почувствовать на себе тонкости духа-мысли-энергии.

в) В момент запроса звезды ни в коем случае нельзя иметь в сердце мысль ударить звезду, иначе мысль-энергия остается в кулаке в виде застоя. Какие бы видоизменения ни были у кулака, будь то на выходе или входе, дух и мысль от начала до конца сохраняют в точке балансира. Об этом говорят: «сменяешь позицию, не меняешь точку».

21-я форма: **будто закрыто, словно прикрыто жу фэн сы би**

Песенное заклинание: инь и ян крутятся, сменяются смутно, как «горы».\*

1. Правый кулак разворачивается наружу, протягивается вперед и превращается в ладонь. Представляют, что разлетающаяся брызгами от удара мысль-энергия возвращается в кисть. Следуя центральной вертикали, смещающейся на точку 4,

\* Если посмотреть на китайские картины в стиле «горы-воды» *шань-шуй*, то там в горах всегда присутствует смутность — М.Б.



Рис. 2-311



Рис. 2-312



Рис. 2-314

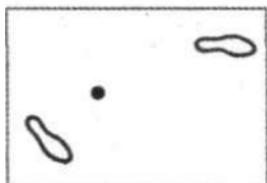


Рис. 2-313

центр левой кисти обращается вниз, проходит под правый локоть и плавно разворачивается наружу, вытягивается вперед, пока центр кисти не обратится вверх. Правая кисть постелен-

но разворачивается наружу и подгибается. Кисти с равномерной скоростью, сохраняя дистанцию, идут на перекрещивание, изгибание и вытягивание, пока правая кисть не подберется к положению над левым локтем (рис. 2—311 — 2—313).

2. Когда кисти откатываются *люй* назад, представляют, будто развернутая на 90° буква «Ш» (по-китайски иероглиф *шань* гора — М. Б.) охватывает корпус со спины, и ее средняя линия пронизывает тело в районе груди. Внутренняя энергия вдоль средней черты буквы «Ш» вбирается в грудь, с вращением проходит спину и рождает большой шар *ци*. Мысль-энергия, вращаясь вокруг двух внешних черт буквы «Ш», двигается вперед, ведя за собой кисти, которые при этом сворачиваются внутрь и, вращаясь по кругу, вытягиваются вперед. Корпус отклоняется, словно опираясь на большой шар, а крест в зоне груди проникает в шар. В сердце покой. Шар *ци* устойчиво и равномерно катится вперед. Центральная вертикаль при этом смещается на точку 2 (рис. 2—314 — 2—316).



Рис. 2-315

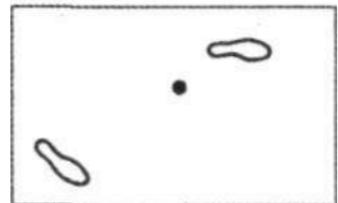


Рис. 2-316

**22-я форма: скрещение кистей, закрывание Великого предела**  
*ши цзы шоу, хэ тайцзи*

Песенное заклинание:

Руки кладут на ягодичное кольцо, колокол вниз опускается.

Мысль ведет, дух идет, тело само поднимается.

Хочешь сомкнуться с Великим пределом — сердце успокой сначала.

Три энергетических кольца ничтожны — больше не существуют.

1. Кисти, округло поворачиваясь, разворачиваются наружу. Как будто мысленно медленно поднимают большой шар *ци*. Центральная вертикаль смещается назад на точку 4. При этом спина отклоняется назад. Левый носок сворачивается внутрь. Локти ведут движение поясничного кольца на поворот вправо, что ведет к правому повороту тела. Кисти, охватывая, поддерживают большой шар *ци*, разворачиваются, следуя корпусу, по направлению к начальной позиции. Левая кисть проходит над правым локтем и плавно выходит с понижением вправо. Центр кисти направлен вверх (рис. 2—317 — 2—320).

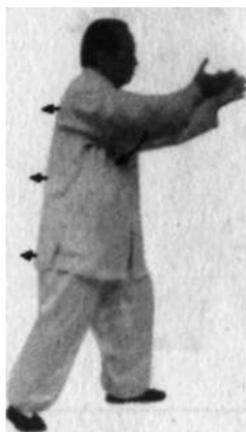


Рис. 2-317

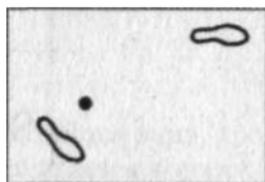


Рис. 2-318

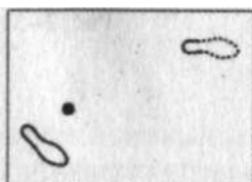


Рис. 2-319

2. Правая пятка сворачивается внутрь, приподнимается и немного смещается назад. Стопы расставляются параллельно. Левая кисть проходит спереди влево. Правая кисть проходит спереди вправо, последовательно вдоль плечевого кольца, рисуя дугу, разворачивается. Кисти по-прежнему горизонтально поддерживают большой шар (рис. 2—321, 3—322).

3. Грудь слегка вбирают. Внутренние усилия-цзинь цай-срывания, лераскальвания и люй-отката проходят руки и кисти и выходят назад. Представляют, что большой шар *ци* поглощается грудью. Вслед за полным успокоением мысли-энергии, бесформенный большой колокол накрывает корпус. Внутренняя энергия в колоколе

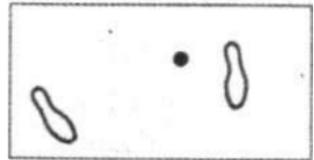


Рис. 2-320

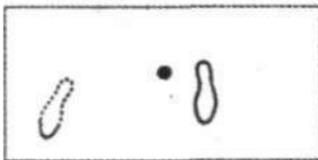


Рис. 2-321

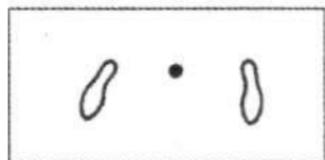


Рис. 2-322



Рис. 2-323



Рис. 2-324

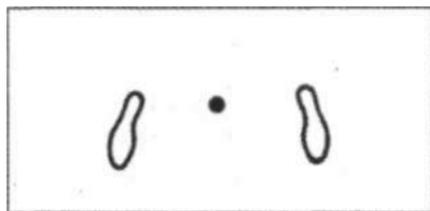


Рис. 2-325

естественно рассеивается во все стороны. Кисти сворачиваются внутрь и как бы кладутся на зев колокола (на ягодичное кольцо). В сердце покой. Тело следует естественному опусканию колокола. Ноги сами собой сгибаются в коленях, следует присед. Кисти тыльными сторонами приклеиваются к переднему краю зева колокола, низко свисающего, закрываются перед пахом. Центр правой кисти приклеивается к тыльной стороне левой кисти (рис. 2—323 — 2—325).

4. Кисти и «хвостовые ворота» *вэйлюй* качаются взамоперекликаясь. Внутренняя энергия из «хвостовых ворот» опускается прямо в точку 3. Из поверхности земли, как из источника, она бьет вверх, вливаясь в кисти, расположенные перед пахом, побуждая их перевернуться и подняться вверх. Дух глаз смотрит отдаленно вперед,

постепенно ведя на подъем телесную форму (рис. 2—326 — 2-329).



Рис. 2-326



Рис. 2-327



Рис. 2-328



Рис. 2-329

5. Левая стопа немного смещается вправо. Кисти, следуя сворачиванию предплечий внутрь, закрываются перед грудью. В сердце покой. Центры кистей плавно поворачиваются, обращаясь вниз, и, следуя внутренней энергии, которая слой за слоем расслабленно рассеивается и постепенно опускается вниз. Три энергетических кольца: плечевое, поясничное и ягодичное после опускания кистей рассеиваются, как облака (рис. 2-330 - 2-333).

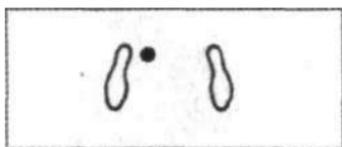


Рис. 2-330



Рис. 2-331



Рис. 2-332



Рис. 2-333

6. Мысль-энергия стабильна. Внутренняя энергия опускается. Представляют, что язык колокола погружается вниз к промежутку между голеними. Кисти при этом опускаются к

бокам и передней части ягодиц. Внутренняя энергия поворачивается и взлетает вверх, побуждая кисти разворачиваться наружу и закрываться перед ягодицами. Центры кистей направляются вверх. Представляют, что кисти ловят язык колокола и отправляют его в центр креста, находящегося в зоне груди. Затем внутренняя энергия, начиная от задней стороны шейных позвонков, опускается постепенно, будто жалюзи, вдоль спины до промежутка между шиколоток, а дух естественным образом приходит в состояние подъема. Кисти при этом сворачиваются внутрь и опускаются по сторонам ягодиц. В сердце покой. В метре слева-впереди от поясницы представляют пятнышко, будто вырисовывающееся в тумане, из которого затем проводятся линии вверх и вниз. Дух глаз следит за линией, по которой точка идет вниз. Левая стопа сама собой приставляется к правой (рис. 2-334 - 2-338).



Рис. 2-334



Рис. 2-335

*Особенность.* После завершающей позы во всем теле, внутри и снаружи, полное успокоение, нет меня и нет деяний, всё тело пронизывает пустота.

### **Регулирование темпа**

Скорость ведения комплекса зависит от уровня мастерства занимающегося, поэтому нельзя говорить о точном времени



Рис. 2-336



Рис. 2-337

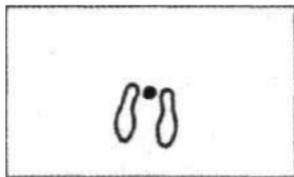
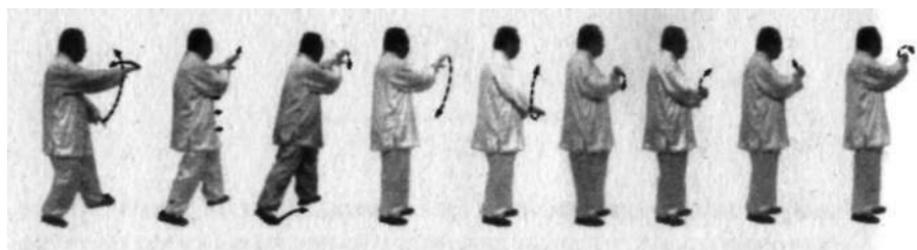
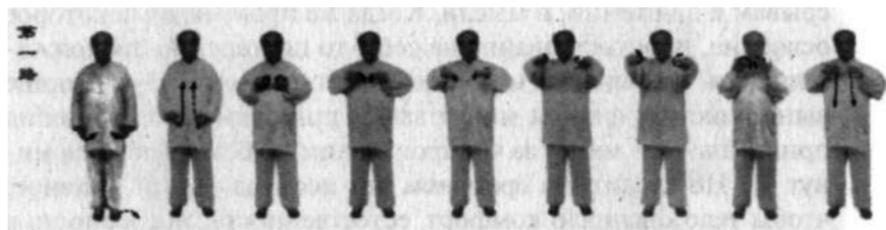


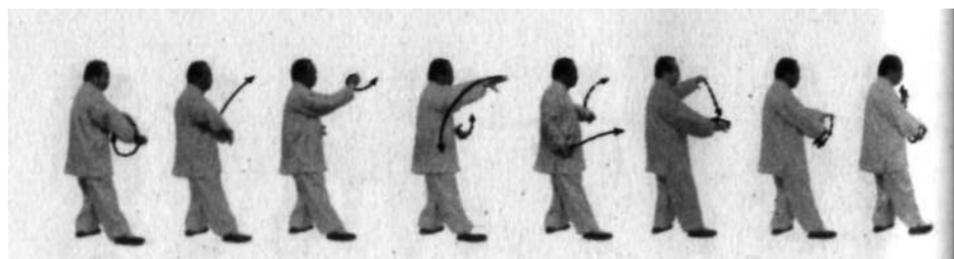
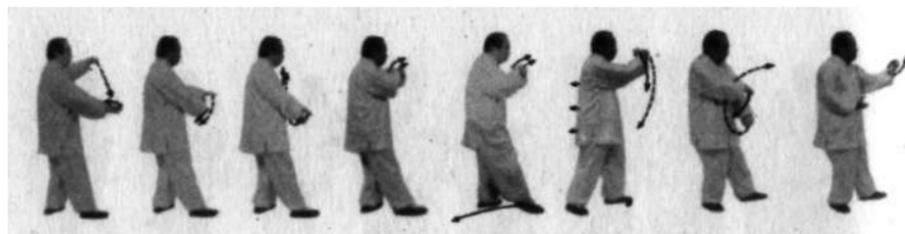
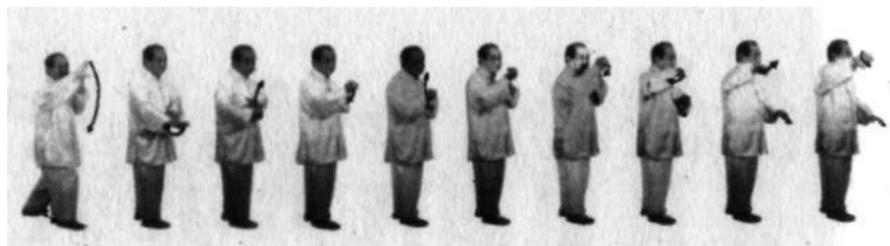
Рис. 2-338

выполнения. На начальном этапе, не освоив принципов, люди впустую ходят и выполняют приемы, поэтому время выполнения довольно короткое. О принципах выше было немало ска-

зано, но начинающие не могут их освоить за короткий срок. Если их принуждать делать помедленнее, то это приведет к срывам и движений, и мысли. Когда же произойдет некоторое освоение, прочувствование на себе, то постепенно продолжительность выполнения может возрасть. Обычно начинающие выполняют 22 формы минут за 15, понявшие и овладевшие принципами — минут за 40, проникшим глубоко требуется минут 30. Но следить за временем нет необходимости, главное, чтобы тело ощущало комфорт, естественность, потребность в выполнении.











第三節

















### 3. Непрерывные движения 22-х форм

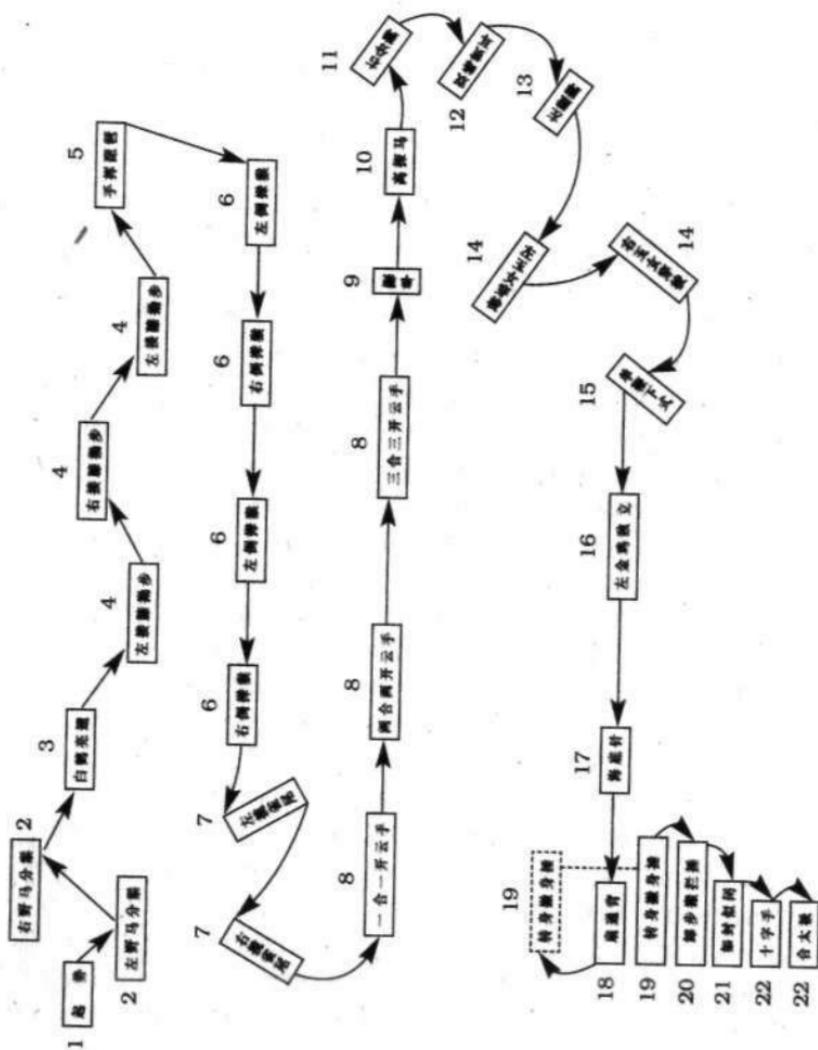
#### Приложение

*Комментарий.* 1. Цифры означают номера форм. Одинаковые цифры показывают левый и правый варианты. Исключение — 22-я форма, фактически объединяющая две формы.

2. Расположение прямоугольников говорит о направленности при выполнении данной формы. Начальная форма выполняется лицом на юг, если условия позволяют.

3. Более точно о направленности сказано в тексте.

Схема перемещений



## Глава 3

### Излом поз, излом кистей *чжэ цзя чжэ шоу*

#### Смысл изломов

После того, как начинающие изучат метод тренировки комплекса, они еще не могут четко представлять ключевые вопросы использования отдельных форм комплекса. Поэтому предшественники передали специальные методы использования внутренних усилий для каждой формы и каждого действия кистью, чтобы органически сочетать приемы и технику. Излом комплекса *чжэ цзяцзы* подразумевает разбиение его на отдельные приемы при движениях. При такой тренировке не обращают внимания на последовательность движений данного приема, не учитывают установленные высоту приема и величину комплекса, потому и называют изломом. В результате образуется такое применение каждой кисти, при котором между приемом и техникой образуется взаимоопирание и взаимопроникновение, что и называют изломом кистей *чжэ шоу*.

Для излома кисти необходимо ценить мысль, не ценить форму, соблюдать сказанное: «выбросить угольник и циркуль, но хранить угольник и циркуль». Когда напарники тренируют излом кистей, можно друг у друга проверять степень освоения требований к внутренней работе. На практике при контакте с напарником нужно соответствующе мгновенно реагировать на моментальные изменения у него. В общем, только в случае неожиданных изменений «бесформенного» внутреннего усилия-цзинь, сохраняя неизменным прием, можно добиться, чтобы «дух показал чудеса, когда у врага что-то изменилось».

Изломы — необходимый этап для вхождения в разминание рук. Когда в изломах пустая подвижность *кунлин* не будет иметь преград, и помыслы тут же будут исполняться, то сможешь комплексно использовать 8 усилий-цзинь и понимать тонкости назначения духа-мысли-энергии, постепенно достигая вершин в искусстве тайцзи-цюань.

## Техника приемов в изломе кистей для отдельных форм

### 1. Разделение привы дикой лошади

1. Когда соединяют кисти с напарником, прежде всего добиваются успокоения сердца. Это называют «в покое ожидать движения». Теперь следует соответствовать телесной форме и состоянию шагов у напарника в данный момент (т. е. если у него правая нога впереди, то и я выдвигаю правую). Шаг выдвинутой ноги должен быть примерно равен его шагу. Шагая можно энергично теснить его лишь выдвигая вперед корпус, нельзя использовать метод наступающего шага в сторону паха для оголтелого вторжения. Сказанное относится и к другим формам, не только к данной.

Одновременно направляются локти и взлетают кисти, локти не теряя — не подпирая проходят точку контакта, перенимая и приликая к кистям напарника, чтобы выявить и овладеть его намерениями, напарник же в точке контакта не может ощутить направленность моего внутреннего усилия-цзинь и потому не решается на опрометчивые действия (рис. 3—1).

2. Крестом, находящимся в зоне груди, побуждают плечевое кольцо вращаться наискосок, ведя при этом руки на перекатывание (левая рука поворачивается влево-назад, а правая вправо-вперед). Так взаимоследуют перенимание и связывание с напарником, с вращением внутрь и наружу, но не должны возникать такие недостатки, как «бег» и «хранение» (рис. 3—2).



Рис. 3-1



Рис. 3-2

*Примечание.* Прежний учитель передал, что внешнее вращение без внутреннего называют «бегом» *пао*. Есть «бег», но нет внутреннего следования — обязателен наклон. Внутреннее вращение без внешнего называют «хранением» *цзан*. Есть «хранение», а внутреннее не выходит — обязательна слабость.

3. Крестом в зоне груди побуждают ягодичное кольцо, следуя этому, поворачиваться влево, ведя движение левой стопы на следование преобразованию телесной формы и шаг вперед. Одновременно правая рука вращается вдоль и опускается до изгиба правого локтя напарника. Левая ладонь пустотно под-



Рис. 3-3



Рис. 3-4

держивает шарик *ци* и пэн-отражает в направлении щеки напарника. Это называют «один вдоль» *и шунь*. Тут же в сердце создают покой, во всем теле энергия рассеивается и проникает в напарника. Это называют «одно сближение» *и цин* (рис. 3-3).

4. Напарник воспринимает мой напор, ощущает неудобство и стремится отрегулировать и вернуться к сопротивлению. Воспользовавшись тем, что его форма собирается развернуться, а техника *шу* еще не проявилась, представляю, что правая рука держит дощечку для записей, внезапно поднимаю ее вправо (это называют «одно подношение-подъем» *и цзюй ти*) и вынуждаю напарника отлететь (рис. 3-4).

## 2. Белый журавль сверкает крыльями

1. Следуя потоку внутренней энергии, направляющейся к спине, пальцы левой ладони приклеиваются к правому запястью, затем сзади вперед выпускается внутреннее усилие-цинзнь

цзи-сдавливания. Напарник, воспринимая это давление, вынужден двумя кистями блокировать *лань* и отрезать *цзе* мои руки. Воспользовавшись его усилиями-цзинь блокирования-отрезания, правая стопа смещается вперед, следуя качанию вперед языка колокола, и одновременно с этим кисти цзи-сдавливают вперед по горизонтали (рис. 3—5, 3—6).



Рис. 3-5



Рис. 3-6

2. Цзи-сдавливание открывают к спине напарника. А когда дух-мысль-энергия стабильны *идин*, можно выполнить движение цай-срывания. Выпуская внутреннее усилие цай-срывания, вынуждают напарника получить прилипание-связывание вместе с угнетением духа, что приводит к самопроизвольному опусканию вниз. Это называют «лишь открыл — только и можешь, что закрыть» (рис. 3—7).



Рис. 3-7



Рис. 3-8



Рис. 3-9

3. В сердце покой. Следующие друг за другом выпуски усилий-цзинь ле-раскалываний только и могут заставить напарника почувствовать внезапные изменения усилий-цзинь. Направление усилия ле-раскалывания прямо противоположно направлению усилия цай-срывания, и это приводит к тому, что напарник отбрасывается в направлении выпускаемого внутрь усилия ле-раскалывания (рис. 3—8, 3—9).

### 3. Обмах колена, ломаный шаг

1. Осознанно соединяют зону запястья с кистью напарника с тем, чтобы она прилипла-связалась и не отрывалась. Когда я переворачиваю кисть, желая использовать движение нижних конечностей, напарник, опережая, поднимает правую стопу для толчка *дэн* в промежность (рис. 3—10 — 3—12).

2. Я в соответствии с позицией прилипаю левой кистью к внутренней стороне его правого колена и делаю отмах наружу. Одновременно поднимаю правую стопу, правое запястье связано ведет его левую кисть на поворот вверх по дуге к его груди. Внутренняя энергия из источника усилий проходит на кисть, и на напарника выпускаются внутренние усилия пэн-отражение, ань-нажимание и цзи-сдавливание (рис. 3-13, 3-14).



Рис. 3-10

### 4. Игра на пила

1. Соединив кисти, обе кисти немного приподнимают, привлекая кисти напарника опуститься на зону моих локтей. Мои



Рис. 3-



Рис. 3-12



Рис. 3-13



Рис. 3-14



Рис. 3-15



Рис. 3-16

кисти при этом опускаются на его руки. Затем три заставы выстраиваются вертикально, спина отклоняется назад, и с помощью льюй-отката перенимают *чжань* напарника (рис. 3-15).

2. Низ живота расслаблен и спокоен. Внутренняя энергия, вращаясь, опускается и снова естественно поднимается. Дух резко поднимается. Кисти, следуя стимулирующей внутренней энергии, естественно переворачиваются внутрь и на напарника выпускаются внутренние усилия-цзинь ань-нажимание и цзи-сдавливание (рис. 3—16).

### 5. Отпоять обезьяну

Когда напарник двумя кистями с силой ли ань-нажимает на мои запястья и в то же время делает правый верхний шаг, желая выпустить цзи-сдавливание, то я на точке контакта приподнимаю приходящую силу. Внутренняя энергия из источника усилий проходит к груди, побуждая мои запястья, имея точку контакта в качестве оси, делать поворот вверх с пэн-отражением вверх. Одновременно левая стопа, следуя отходу назад трех застав, выполняет отходящий шаг (рис. 3—17, 3—18).



Рис. 3-17



Рис. 3-18

2. Локти разворачиваются с ле-раскалыванием, пришедшая от напарника сила растворяется. Тут же левое запястье перенимает *чжань* его правую кисть, правое запястье, перенимая, ведет его левую кисть вверх, тыльная сторона правого кулака теснит напарника, находясь перед его лицом. Дух глаз собранно смотрит на цель перед правым кулаком (рис. 3—19, 3—20).



Рис. 3-19



Рис. 3-20



Рис. 3-21



Рис. 3-22

3. В груди вобрано. Кисти естественно закрываются перед грудью, в результате чего удар напарника не достигает цели. Когда он вдруг ощущает это, я из источника усилий выпускаю внутреннее усилие-цзинь. Правый кулак в соответствии с позицией сворачивается внутрь и превращается в ладонь. Ладони выпускают на напарника внутренние усилия-цзинь пэн-отражения, ань-нажимания и цзи-сдавливания (рис. 3-21 — 3-23).

### 6. Ловить павлина за хвост

1. Сначала всей энергией (мощью) энергетического тела стремятся проникнуть в источник усилий-цзинь напарника, затем выдвигают запястья, чтобы напарник в момент контакта

с ними тут же почувствовал неудобство и силой кистей стал отрезающе нажимать *цзе-ань* на мои руки (рис. 3—24).



Рис. 3-23



Рис. 3-24

2. Представляют, что руками как бы охватывают павлина. Т.е. легко, но в то же время прочно подлаживаются под силу, приходящую от напарника, так чтобы от неудобства перейти к ощущению удобства и естественности и восстановить позу стояния выровненно по центру. И в момент, когда он ничего не обнаружит, я мысленно при помощи внутренней энергии увеличу силу сжатия моих рук, но расширю пространство между ними, так что напарник «рассыплется» (рис. 3—25, 3—26). Таков способ применения формы «ловить павлина за хвост».

3. Кисти обнимают шар *ци*, примыкая к кистям напарника. Сначала мысленно его чуть-чуть сдавливают, чтобы внутренняя энергия вошла в грудь. Затем, когда дух-мысль-энергия приходят в состояние полного покоя, внутренняя энергия подобно электрическому току передается из груди по центральной вертикальной линии в землю, от положения перед грудью направляется в кисти с пэн-отражением напарника (рис. 3—27, 3—28). Это метод использования позиции пэн-отражения в форме «ловить павлина за хвост».

4. Когда напарник двумя ладонями пэн-отражая соединяется с моими предплечьями, сначала кистью вывожу локтевое внутреннее усилие-цзинь *ци*-сдавливания на источник усилий у него на спине (рис. 3—29). Затем, перенимая, предплечь-



Рис. 3-25



Рис. 3-26



Рис. 3-27



Рис. 3-28



Рис. 3-29



Рис. 3-30

ями ведем ладони напарника. Следуя разворачиванию *чжань* кончиков локтей и раскалыванию *ле*, делаем люй-откат в направлении его груди. В это время вместе с правым поворотом поясничного кольца производится люй-откат напарника от себя вправо (рис 3—30). Таков метод применения отката в форме «ловить павлина за хвост».

5. Напарник еще не откатывается *люй* назад. Ладони стоят, т. е. закрыты перед грудью. Левая ладонь приклеивается к основанию правой, усилие-цзинь начинается с низа стопы, вращаясь, быстро поднимается к положению перед грудью, побуждая внутренние усилия кистей и стоп взаимоследуя сверху и снизу целиком выходить вперед с цзи-сдавливанием на напарника (рис. 3—31, 3—32). Таков метод использования цзи-сдавливания в этой форме.



Рис. 3-31



Рис. 3-32



Рис. 3-33



Рис. 3-34

6. Пусть напарник не отброшен цзи-сдавливанием. Кисти стоят и сворачиваются внутрь. Представляют, будто кладут их с ань-нажиманием на шарниры на крышке сундука, находящиеся позади корпуса напарника. Нажатие вниз должно сопровождаться мыслью о движении по внутренней стороне ног назад с поворотом обратно вверх. Таким образом выпускают внутренние усилия-цзинь пэн-отражения, ань-нажимания и цзи-сдавливания, отбрасывая напарника (рис. 3—33, 3—34). Таков метод использования ань-нажимания в этой форме.

### 7. Кисти-облака

1. Когда используют левые кисти-облака, нужно, чтобы поясница вела локти на поворот влево. Корпус отрегулирован внутри и снаружи, скорость равномерная при левом повороте — тогда не возникнут такие недостатки, как корпус вращается, а руки не движутся или наоборот: руки вращаются, а корпус не движется, что называют «бег» *пао*, «хранение» *цзан*, «наклон» *цин*, «голод» *нэй*. Когда кисти напарника касаются вас, то вы должны принять их на полном соединении внутреннего и внешнего без малейшего ощущения выпирания или вмятины, так чтобы кисти напарника плотно примыкали к вашим предплечьям. Мысль-энергия должна сначала закрыться внутрь, затем, в промежуток когда дух-мысль-энергия приходят в состояние полного покоя *идин*, она открывается по направлению к спине напарника с выходом пэн-отражения (рис 3—35, 3—36).

2. Когда руки вращаются перед грудью, кисти немного сворачиваются внутрь и, располагаясь друг над другом, образуют «пасть дракона». Представляют, что шар *ци*, находящийся перед грудью, погружается в тело по направлению к спине. Тут же дух-мысль-энергия приходят в состояние полного покоя. Затем шар *ци* со спины выплевывается-выбрасывается вперед, отбрасывая напарника (рис. 3—37 — 3—39).

### 8. Одиночный бич

Пусть моя правая кисть-крюк во время движения перехвачена напарником (рис. 3—40). Внутреннее усилие-цзинь должно пройти крест перед грудью и побудить правое предплечье с перекатом выйти вращаясь вправо-вперед-вверх. Одновремен-



Рис. 3-35



Рис. 3-36



Рис. 3-37



Рис. 3-38



Рис. 3-39

но с выпуском перекатывающегося усилия-цзинь *гуньцзинь* нужно воспользоваться и усилием-цзинь растирания *цюцзинь*, выходящим из лучевой кости, тогда можно отбросить напарника (рис. 3—41). Таков метод использования перекатывающегося усилия-цзинь.

2. Пусть перекатывающееся усилие не приводит к успеху. Тогда предплечье немного разворачивают наружу. Внутрен-

нее усилие-цзинь из переднего конца лучевой кости с поворотом опускается к переднему концу локтевой кости, побуждая предплечье выйти с перекрещиванием влево-вперед (рис. 3—42). Таково использование усилия перекрещивания *цоцзинь*.



Рис. 3-40



Рис. 3-41

3. Когда хотят излома усилия-цзинь вперед, конец правого локтя сначала, погружая вниз, опускают назад (рис. 3—43), чтобы это усилие на конце локтя растаяло-рассеялось. Затем стабилизируют дух-мысль-энергию. Усилие-цзинь из кончика локтя, возвращаясь, втекает в зону запястья, побуждая острие крюка свеситься вниз с выпуском на напарника (рис. 3—44). Таков метод использования усилия-цзинь излома *чжэцзинь*.

4. Когда кисти захвачены напарником, левую кисть прикладывают к правому запястью, перенимая ведут кисти напарника на поворот влево, при этом внутреннее усилие-цзинь проходит центр креста и выходит к спине. Ягодичное кольцо смещается вперед, побуждая правую стопу шагнуть вперед. Усилие идет с вращением вправо и вперед, проходит локоть, стимулируя движение кисти вправо-вперед по дуге, отбрасывая напарника (рис. 3—45 — 3—47). Таково использование усилия-цзинь размалывания *моцзинь*.

5. Когда напарник кладет кисти на мои предплечья, с помощью мысли привлекаю его силу, которая проходит в кончики локтей и соединяется с поясничным кольцом. Это называют «поясничное соединение» *яо цзе*. Побуждаю напарника почув-



Рис. 3-42



Рис. 3-43



Рис. 3-44



Рис. 3-45



Рис. 3-46



Рис. 3-47



Рис. 3-48



Рис. 3-49

ствовать кисти как перенятые *чжань* и связанные *лянь* на моих руках (рис. 3—48). Мысль-энергия продолжает погружаться вниз. Левая нога естественно поднимается и делает шаг вперед. Одновременно левая кисть переворачивается наружу, внутренняя энергия проходит спину и втекает к правому запястью. Во всем теле внутренняя энергия воспринимает мысль «спина тела — 5 луков», принуждается рассеиваться во все стороны наружу и отбрасывать напарника (рис. 3—49, 3—50).



Рис. 3-50

## 9. Высокий конь-разведчик

1. Перед контактом с напарником мысль зоны спины должна отклониться назад, только тогда дух-мысль-энергия смогут разойтись на горизонтальное энергетическое кольцо. Кисти ведутся этим вращающимся кольцом на взаимоконтакт с напарником, в результате которого при прикосновении напар-



Рис. 3-51



Рис. 3-52



Рис. 3-53



Рис. 3-54



Рис. 3-55



Рис. 3-56

ник сразу чувствует угрозу, исходящую от кольца, и его поза теряет устойчивость (рис. 3—51). Когда напарник срочно пытается отрегулировать телесную форму и восстановить вертикальное стояние, дух-мысль-энергия продолжает вращательное движение вдоль горизонтального кольца, и отбрасывает напарника назад (рис. 3—52). Таково использование горизонтального кольца.

2. Дух-мысль-энергия, рассеиваясь наружу от тела, создает вертикальное энергетическое кольцо, заставляя напарника при контакте ощутить угрозу проникновения, исходящую от этого кольца (рис. 3—53). Под действием вращения кольца вперед-вниз осуществляется ань-нажимание и пэн-отражение (рис. 3—54). Таков метод использования вертикального кольца.

3. Напарник воспринимает влияние косоуго энергетического кольца, которое проходит от левой стороны ягодич через спину к правой стороне плеч, и отбрасывается (рис. 3—55, 3—56). Таково использование косоуго кольца.

## 10. Разделение стоп

1. Когда напарник ань-нажимает на мои кисти в направлении груди (рис. 3—57), тут же использую метод для усиления цзинь «инь и ян вращаются-сменяются, неясные, как горы», описанный в форме «будто закрыто, словно прикрыто». Одновременно с силой, приходящей от подпирающего контакта, тыльные стороны кистей находят точку усиления-цзинь на кисти напарника, из которой исходит сила, и краем этой точки приклеиваются к его кистям. Одновременно спину отклоняют назад, локти, в соответствии с позицией, расходятся. Предплечья, следуя луй-откату, выходящему с поворотом, пронизывая вытягиваются вверх (рис. 3—58).

2. В сердце покой. Внутренняя энергия погружается вниз. В условиях полного отсутствия прочувствования у напарника поднимают правую ногу и сразу внешней стороной правой стопы приклеиваются в направлении правой ягодичи напарника. В то время как из центров ладоней выходят внутренние усиления-цзинь пэн-отражения, ань-нажимания и цзи-сдавливания, правая стопа махом отходит вправо-вперед (рис. 3—59, 3—60).



Рис. 3-57



Рис. 3-58



Рис. 3-59

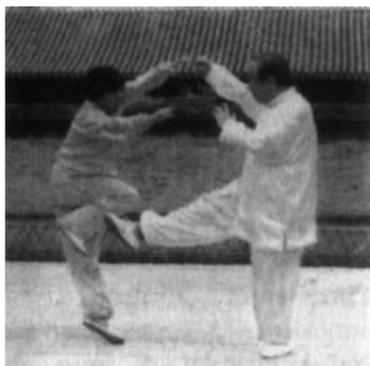


Рис. 3-60

## 11. Две вершины (пика) пронизывают уши

1. Когда я поднимаю ногу, напарник опускает руки, желая охватить мое колено. Я тут же погружаю вниз внутреннюю энергию, кисти топчут-срывают тацай в направлении боков правого колена и переходят к открыванию его кистей. После этого тут же, опираясь на косой круг, рисую дугу вперед-вверх и пэн-отражаю к плечам напарника (рис. 3-61, 3-62).

2. Кисти сворачиваются внутрь, одновременно сворачиваются в кулаки. Внутреннее усилие-цинь из источника усилий протекает в кулаки и утверждается на выпуск в его уши. Это лишает его возможности выпустить собственное усилие-цинь, ань-нажать на мои руки вниз. Я же из оснований средних пальцев

кулаков выпускаю внутренние усилия-цзинь пэн-отражения и цзи-сдавливания и отбрасываю напарника (рис. 3—63, 3—64).



Рис. 3-61



Рис. 3-62



Рис. 3-63



Рис. 3-64

## 12. Отгалкивающаяся стопа

1. Напарник ань-нажимает на мои предплечья перед корпусом (рис. 3—65). Предплечьями приподнимаю приходящую силу, одновременно отыскивая точку усилия-цзинь приходящей силы на кистях. Краем этой точки приклеиваюсь к его кистям. Корпус отклоняю назад, локти, в соответствии с позицией, расходятся, кисти переворачиваются наружу, предплечья, следуя внутреннему усилию-цзинь люй-отката, выходящему с поворотом, пронизывая вытягиваются вперед (рис. 3—66).



Рис. 3-65



Рис. 3-66



Рис. 3-67



Рис. 3-68



Рис. 3-69

2. В сердце покой. Внутренняя энергия погружается вниз. В условиях отсутствия ощущений у напарника я потихоньку поднимаю правую ногу, затем пятку направляю к его паху. В то время как из центров ладоней выходят усилия-цзинь пэн-отражения, ань-нажимания и цзи-сдавливания, правая стопа выходит отталкиваясь вперед (рис. 3-67 - 3-69).

### 13. Нефритовая дева пронизывает челноком

1. Правая рука сгибается в локте и, следуя смещению центральной вертикали вперед, подается вперед. Левая кисть приклеивается к внутренней стороне правого локтя и пронизывает на выход вперед (рис. 3—70). Напарник должен выставить кисть для перехвата. Я, следуя позиции, приклеиваюсь к его кистям. Дух-мысль-энергия стабильны. Следуя вытягиванию вперед трех застав, из источника усилий выходят внутренние уеилия-цзинь ань-нажимания, пэн-отражения и цзи-сдавливания, и напарник отбрасывается (рис. 3—71).



Рис. 3-70



Рис. 3-71

2. Левый локоть выдвигается вперед (рис. 3—72). Правая кисть приклеивается к внутренней стороне левого локтя и пронизывает на выход вперед. Когда напарник протягивает кисть для перехвата, следуя его приходящей позиции, с погружением цай-срываю его правый локоть, после чего расслабляю правое запястье, представляя раскалывающую пику из пик Великого предела, привлекаю правое предплечье на горизонтальное открывание вправо и ле-раскалываю напарника наружу (рис. 3-73, 3-74).



Рис. 3-72

3. Поднимаю предплечья на выход, привлекаю напарника выставить кисти для перехвата.



Рис. 3-73



Рис. 3-74



Рис. 3-75



Рис. 3-76



Рис. 3-77

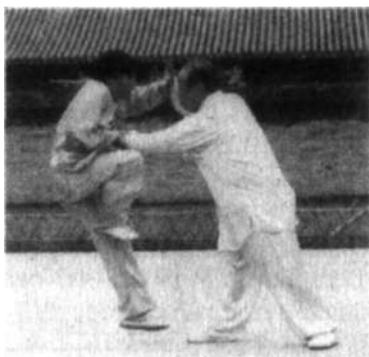


Рис. 3-78

Это называют «поднять локти, возвысить кисти» (рис. 3—75). Затем предплечья включают рубяще-обрушивающий *пибэн* метод для усилия-цзинь «феникс кивает головой», содержащийся в пике Великого предела. В продолжении использую внутренние усилия-цзинь цай-срывания и ле-раскалывания для управления напарником. Наконец, кисти переворачиваются против часовой стрелки, правая отводится назад, левая, пронизывая, протягивается вперед с выпуском на напарника (рис. 3-76 - 3-78).

#### 14. Нижняя позиция

1. Выводят предплечья, привлекая перенимают кисти напарника (рис. 3—79). Затем, следуя позиции силы, приходящей от напарника, смещают центр тяжести вправо, правое предплечье поперечно направляется вправо с ле-раскалыванием, правая кисть сворачивается внутрь и превращается в кисть-крюк, перенимая наматывается на правое запястье напарника. Следуя опусканию вниз телесной формы, левая стопа выступает влево-вперед (рис. 3—80, 3—81).



Рис. 3-79



Рис. 3-80

Рис. 3-79

Рис. 3-80

2. Телесная форма в соответствии с позицией поворачивается влево. Левая ладонь, следуя качанию языка колокола вперед, направляется к внутренней стороне правого колена напарника и пронизывает вперед. Внутреннее усилие-цзинь из источника усилий направляется в руки и выпускается на напарника (рис. 3—82 — 3—84).



Рис. 3-81



Рис. 3-82



Рис. 3-83

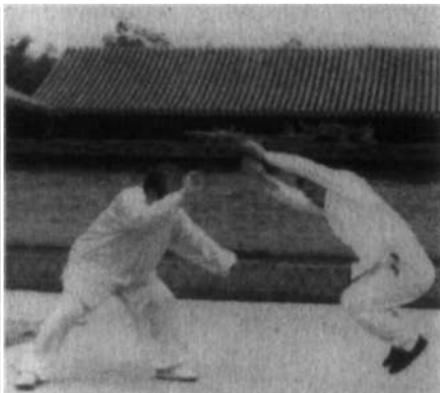


Рис. 3-84

### 15. Золотой петух независимо стоит

1. Когда напарник топчет-нажимает *таань* на мои кисти (рис. 3—85), кисти переворачиваются наружу, следуя позиции, в которой внутренняя энергия взлетает. Одновременно правое колено поднимается, тоже следуя позиции (рис. 3—86).

2. Внутренняя энергия пронизывает всё тело. Правая кисть одновременно с пронизыванием вверх выпускает внутреннее усилие пэн-отражения. Левая кисть выпускает на напарника внутреннее усилие цзи-сдавливания (рис. 3—87, 3—88).



Рис. 3-85



Рис. 3-86



Рис. 3-87



Рис. 3-88



Рис. 3-89



Рис. 3-90

## 16. Иголка на дне моря

1. Продолжаем предыдущую форму. Когда независимо стоящая нога опускается вниз, руки цай-срываются кистями напарника вниз (рис. 3—89). Правая кисть, следуя за срыванием, опускается по направлению к положению перед правой ягодичей. В то же время левое предплечье пэн-отражает вверх к правой руке. Левая стопа, следуя позиции, смещается вперед, касается земли носком (рис. 3—90).



Рис. 3-91

2. Левая стопа смещается вперед и ступает в полноте. Тепло слегка опускается. Спина слегка выгибается. Внутренняя энергия из источника усилий проходит в руки. Левая кисть выпускает внутреннее усилие топтания-нажимания *таань*. Одновременно правое предплечье переворачивается наружу, вытягивается упруго вперед с выпуском на напарника (рис. 3—91).



Рис. 3-92



Рис. 3-93

### 17. Веер проходит спину

1. В соответствии с позицией, при которой напарник топчет-срывает *тацай* мои кисти, телесная форма поворачивается вправо и выполняет левый верхний шаг. Руки расходятся, вращаясь вверх-вниз (рис. 3-92, 3-93). Следуя центральной вертикали, смещающейся вперед, три заставы вытягиваются вперед с выпуском на напарника (рис. 3-94).



Рис. 3-94

### 18. Поворот корпуса и удар кулаком, отвлекая корпус

1. Когда напарник опирается руками на мои руки, следуя его позиции, телесную форму слегка поворачивают влево и одновременно кисти переворачиваются наружу с пэн-отражением вверх. Правая кисть сворачивается в кулак, тыльной стороной запястья направляют на его ребра (рис. 3-95). Следуя вбиранию зоны груди, левая кисть проходит с поворотом вниз к внешней стороне его правой руки. При этом телесная форма слегка поворачивается вправо, правый кулак поворачивается крючком, из источника усилий выпускают внутренние усилия ле-раскалывания и цай-срывания через руки (рис. 3-96, 3-97).

2. Когда напарник опирается руками на мои руки, я предплечьями тоже, в соответствии с позицией, выполняю пэн-отражение вперед-вверх и пальцы тыльной стороны правой руки направляю к его лицу (рис. 3-98). Это называют «запрос звезды». Наконец, правый кулак, следуя изгибанию в локте и продвижению корпуса, переворачивается внутрь и подбирается к груди. Затем, следуя качанию языка колокола вперед, побуждается правая стопа на смещение вперед. Одновременно с ударом *да* на выход правым кулаком выпускают усилия-цзинь чжоу-локоть и као-опирание, отбрасывая напарника (рис. 3-99, 3-100).



Рис. 3-95



Рис. 3-96



Рис. 3-97



Рис. 3-98



Рис. 3-99



Рис. 3-100

### 19. Разгрузочный шаг, смещающе-блокирующий кулак

1. Когда напарник хочет ань-нажать правой кистью на мое левое плечо, я левой кистью соединяюсь с его правым запястьем и смещаю-открываю с поворотом вправо и вниз (рис. 3—101, 3—102). Смещенная кисть напарника внезапно отрывается от моей левой кисти и направляется к моему лицу для удара. Моя левая кисть тут же направляется влево-вперед-вверх, переворачивается с пэн-отражением, пронизыванием и *чуань* и блокированием *лань* (рис. 3—103).



Рис. 3-101



Рис. 3-102



Рис. 3-103



Рис. 3-104

2. Как только вбираю грудь, мои руки отходят назад к груди. Левая кисть приклеивается, помещаясь на внутренней стороне правого предплечья. Из источника усилий к кончику локтя выходят внутренние усилия-цзинь ань-нажимания и цзи-сдавлив-

вания, побуждая правый кулак нанести удар *да* на выход и отбросить напарника (рис. 3—104).



Рис. 3-105



Рис. 3-106

## 20. Будто закрыто, словно прикрыто

Напарник кладет руку на мое предплечье. Центр моей правой кисти легко приклеивается к тыльной стороне левой кисти,



Рис. 3-107

взаимосоединяясь. Следуя некоторому вбиранию груди, спина отклоняется назад, локти округло расходятся в стороны, освобождаясь от силы толкания, исходящей от напарника. Тут же кисти сворачиваются внутрь, руки, как бы лежа на большом шаре *ци*, перекатываются вперед на напарника (рис. 3-105-3-107).

## 21. Кисти-крест

Когда мои руки схватывает напарник, кисти, следуя позиции, приликая соединяются. Слегка вбираю грудь, зону спины отклоняю назад. Затем кисти переворачиваются наружу. Одновременно, следуя вытягиванию вперед трех застав, правая стопа немного смещается вперед, из источника усилий через руки выходят внутренние усилия-цинь чжоу-локтя и као-опира-

ния, побуждая кисти вытянуться-развернуться вперед и отбросить напарника (рис. 3—108, 3—109).



Рис. 3-108



Рис. 3-109

*Особенность.* Тренируя изломы форм и кистей, нужно постоянно стремиться выработать привычку в движениях «оставив себя, следовать другому», и избавиться от заблуждения, будто «кто первым начал, тот и будет сильнее», которое приводит к необдуманности в движениях и использованию грубой силы.

Рисунки, приведенные выше, относятся к соединению с напарником предплечьем с целью обмана напарника и занятия более выгодных позиций для действия своих кистей, а также с целью добиться преимущества в бесформенном. Поэтому прежний учитель особо подчеркивал важность выдвижения собственных кистей. Он часто говорил: «Если даже собственные кисти не вздымаются, как же можно выпускать различные усилия-цзинь?»

## Глава 4

### Методы работы с Великим пределом

#### Пояснения к методам

Методы работы с Великим пределом подразумевают сплавление воедино динамики и статики и развитие скрытых энергий *цянь нэн*: духа-мысли-энергии. Это метод высокого уровня тренировки внутренних функций.

Прежний учитель говорил, что уважаемый учитель Цзяньхоу вечерами часто сидел на камышовой подстилке и занимался статической работой для взращивания духа-мысли-энергии. И неустанно указывал нам на важность взращивания внутренней энергии *нэйци*. Если внутренней энергии недостаточно, то нельзя побудить прием к движению и не добиться «полноты» энергичности *циши*. Если в энергичности нет полноты, то дух *цзиншэнь* не поднять. Поначалу мы не понимали о чем речь, и в движениях энергичность (напор) рассеивалась, а учитель критиковал нас, говоря, что внутри ничего нет.

Весной 1984 года братья нашего учителя пригласили учителя погулять в парке «Ароматные горы». В тот день учитель был в особенно хорошем настроении, гуляя со всеми, фотографируясь на память. Желая сделать несколько фотографий, я попросил учителя принять позу журавля, сверкающего крыльями. Учитель поднял руки и, смеясь, предложил сфотографировать этого журавля, не имеющего формы. Я сказал, что могу заснять лишь внешние дух и энергичность, но не технику приема *чжаошу*. Учитель хлопнул в ладоши и сказал: «Это верно, поднятые руки — это белый журавль сверкает крыльями, а то, что отрабатывается внутри рук — тоже белый журавль, сверкающий крыльями!» Этой одной фразой он дал нам понять, что в основе духа-мысли-энергии во внутренней работе с Великим пределом лежит не форма. И это повысило мой интерес к методам работы с Великим пределом, и я стал заниматься этим без устали.

Не следует считать, что методы работы с Великим пределом — это столбовая работа *чжуангун*, проводимая перед про-

кручиванием комплекса. При этом соединяют стандартный метод стояния столбом с естественным состоянием ведения работы. Чтобы не возникало ошибок, нужно пользоваться указаниями, приведенными в книге.

Прежде всего нужно понять и овладеть принципами внутренней работы, а затем прокручивать комплекс — тогда не будет бессмысленного выполнения внешней формы. После прокручивания комплекса в течение определенного времени можно научиться различать, что такое прием, что такое внутреннее усилие-цзинь. И только после этого можно получить некоторое представление о принципах внутренней работы. Когда появится некоторый опыт в их использовании, и на практике они будут возникать спонтанно, это будет прекрасный период тренировочной работы. Возращивание духа-мысли-энергии приведет к всё большей их полноте, соотношение инь-ян станет естественно сбалансированным и полным.

В общем, при работе с Великим пределом следует набирать опыт, и только после понимания усилия-цзинь *дун цзинь* можно по-настоящему осваивать методы тренировки.

Методы работы с Великим пределом включают три аспекта: тренировку духа *шэнь*, энергии *ци* и мысли *и*. В начале концентрируются на порядке работы с духом, а затем уже на порядке работы в применении энергии и мысли. Здесь говорится о трех аспектах, но между ними существует внутренняя связь и границы между ними провести трудно. После длительной работы с Великим пределом можно спонтанно придти к пониманию принципов ведения работы и тонкостей их проявлений.

### Песенное заклинание и методы тренировки

#### **а) Тренировка духа лянъ шэнь**

Внутренний смысл техники *шу* — дух-мысль-энергия. Т. е. речь о всесторонней мобилизации и развитии функций, присущих человеку. Они тесно взаимосвязаны и не разделяются на три фактора. Среди них духу *шэнь* принадлежит главенствующая роль. Он управляет всеми движениями в теле и изменениями. Его способы движения проявляются скрытно, они взаимозаменяемы и многообразны. Его действие не оставляет еле-

дов на форме, а при использовании в позах не тонет в стандартах, оно подвижно и живо, соответствует выражению «дракон духа-шэнь видит голову, не видит хвоста».

Внутреннюю мощь духа можно обрести только при абсолютно свободном владении принципами и методами, позволяющими естественно перейти на более высокий уровень. Освоив закон единства противоположностей, состоящий в том, что приемы и техника в «искусстве кулака» не только зависят друг от друга, но также могут и быть отдельными друг от друга, люди начинают понимать ограниченность приемов и бесполезность тренировки одних только внешних форм. И показанная ниже техника внутренней работы не ограничивается какой-либо формой, но может относиться как к сочетанию приемов, так и позволить безмолвно вскрыть не имеющие ни формы, ни образа потоки духа-мысли-энергии и собирать внутренне присущие энергии и эффекты.

**Песенное заклинание.** Сердце ведет движение формы, тело следует сердцу. В теле комфорт и расслабление — форма сама останавливается. Изначальный хаос начинает очищаться — сердце определяет мышление. Замедляются переходы-преобразования — дух сам поднимается. Космическая энергия опускается на макушку — свет головы высвобождается. В сердце полнота безмятежности — успокоение рождает форму. Энергию пустого рва живот сам вбирает. Бурно непрестанно — свет спины рождается. Глаза сверкают — гексаграммы *цян*ь и *кун*ь сменяют друг друга. Механизм времени таинственней — открыт присутствующему духу.

**Методы тренировки.** 1. Начинают с успокоения всего тела внешне и внутренне. Есть ощущение, будто тело находится неизвестно где (то есть не чувствуется), и, конечно, всему телу удобно. Это называют «нет меня, нет деяний» *у во у взй* (рис. 4-1).

2. Когда успокоение достигнет предела, в безмолвии возникает мысль о движении, в результате чего резко поднимается дух. Под командованием духа в одно мгновение проходит весь цикл движения внутренней энергии с раскрытием груди, вытягиванием локтей, закупориванием поясницы, выгибанием запястий (рис. 4-2).

3. Внутренняя энергия спокойно идет вниз, доходит до точки «встреча инь» *хуэйинь*, поворачивается и поднимается вверх, побуждая кисти находиться во взлетающе-пустотном состоянии и начать движение (рис. 4—3). Движения форменного тела опираются на стимуляцию и побуждение со стороны сердечного усилия *синьцзинь*. Только двигаясь так, как диктует тебе центр креста в зоне груди, можно добиться естественного движения, при котором не ощущаются четыре конечности. Это называют «сердце командует, форма движется, тело следует сердцу». Здесь «сердце» — не тот орган, который снабжает организм кровью, а центр груди.



Рис. 4-1



Рис. 4-2



Рис. 4-3

*Особенность.* Только после создания определенной базы в выполнении комплекса легко входить в покой и в динамическое состояние, и после натренированности в выполнении комплекса и в работе с Великим пределом можно почувствовать на себе тонкости изменений духа-мысли-энергии.

4. Кисти, услышав приказ от сердца, движутся вверх. И когда ощущается, что внутренняя энергия расслабленно рассеивается в теле, создавая легкую опьяненность, движение кистей само собой останавливается в гармонии, пронизывающей все тело (рис. 4—4). Это — местонахождение «самоостановки формы при приятном расслаблении тела», о котором говорится в песенном заклинании. Затем входят в покой первичного хаоса,

что называют «вхождение в покой». Здесь хаос указывает на центр груди, по состоянию подобный смутности того времени, когда Небо и Земля еще не разделились. После этого в сердце «всё стабилизируется» *идин*, тогда начинается постепенное разделение на инь-ян, Небо и Земля начинают разделяться — такова видимость. Дух сердца сам внутренне успокоится, сердце побуждает мысли образовать состояние остановки в покое. Это — проявление состояния мыслей, при котором «хаос начинает очищать сердце и стабилизировать мысли».

5. Поскольку динамика мысли и формы останавливается и переходит к состоянию вхождения в покой *жу цзин*, дух и энергия, охватывая друг друга, взлетают и начинают формировать естественную подвешенную макушку, после чего вокруг головы формируется световое кольцо и куда естественно входит космическая энергия, формируя взаимосоединение двух энергий, иньской и янской. При этом дух и энергия вызывают движение кистей и изменение их положения с поворотом вовнутрь (рис. 4–5, 4–6). Так проявляется состояние, когда «космическая энергия опускается на макушку — высвобождается свет головы» (рис. 4–6 доп.).



Рис. 4-4



Рис. 4-5



Рис. 4-6

6. Центр креста в зоне груди абсолютно неподвижен. Когда иньский покой достигает предела, сама зарождается форма

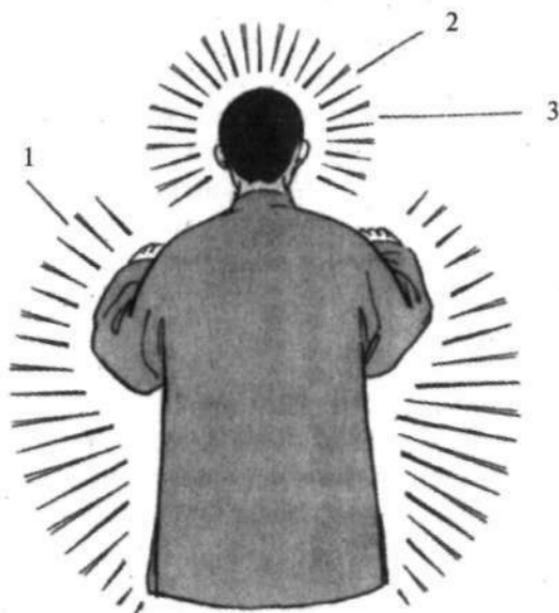


Рис. 4—6 доп. Схема тренировки духа. «Полный покой» во время движений, дух-энергия от спины естественно рассеивается, на открывании и выдохе полнота энергии без расхлябанности.

- 1 — полнота энергии без расхлябанности рождает излучение от спины;
- 2 — космическая энергия опускается на макушку, высвобождается свет головы;
- 3 — при достижении конечной точки хаоса «все стабильно», дух-мысль энергия естественно собираются к задней части головы и это есть закрывание и вдох (дух естественно поднимается).

янского движения и снова начинается цикл движения и перемещений. Так проявляется принцип «инь-ян являются корнями друг друга». И отсюда идет побуждение кистей развернуться вперед (рис. 4—7). Это — момент, когда «в сердце покой, успокоение рождает форму».

7. Кисти слушают приказ от сердца и движутся вперед. При осознании полной расслабленности всего тела, движение кистей само собой сходит на нет. Затем — в сердце естественно «всё успокаивается». Во время остановки движения психика концентрируется с подъемом, глаза наполнены духом и одухотворенно смотрят вдаль. Через какое-то мгновение то ли ис-

тинный, то ли кажущийся комок энергии спереди входит в грудь и далее сам проникает в живот, проходит обе почки и побуждает три заставы на спине естественно выстроиться вертикально. Одновременно возникает ощущение, что со спины рассеивается свет, как его изображают на статуях Будды. Формируется взаимосплавление двух энергий, иньской и янской, между грудью-животом и спиной, во всем теле внутренняя энергия в состоянии подъема, полноты (рис. 4-8). Это момент, когда «энергию пустого рва живот сам вбирает. Бурно без отдыха — за спиной свет рождается» (см. рис. 4-6 доп.).

8. Вслед за мысленным перемещением кисти разворачиваются наружу, пока их центры не направятся вверх. Кисти собираются назад к плечам. Этот процесс включает три звена: начало, движение и завершение для духа-мысли-энергии (рис. 4-9, 4-10).



Рис. 4-7



Рис. 4-8



Рис. 4-9

9. После завершения собирания кистей перед плечами тут же переворачивают их внутрь, изменяя положение (рис. 4-11).

*Особенность.* Перемещение *бяньхуань* здесь играет роль соединительного звена между приемами и стержня для прохождения напора энергии *цишии*. Перемещение делится на два этапа. Первый связан с точкой завершения предыдущей формы, второй — с начальной точкой следующей. При выполнении комплекса сознание погружается и тонет в конечной точке од-

ной формы и возрождается в начальной точке следующей формы. Взаимопорождение и взаимопереход инь-ян включаются и пронизываются в перемене. После перемены внутренняя энергия стимулирует прием с целью нового проведения.



Рис. 4-10



Рис. 4-11



Рис. 4-12

10. В сердце «все стабильно». Дух поднимается и достигает состояние подвешенной макушки. Глаза сверкают одухотворенно. Дух-энергия с четырех сторон вокруг головы взаимосоединяется с космической энергией, и постепенно достигается состояние одухотворенности полноты. Одновременно с рассеянием вокруг и опусканием вниз внутренней энергии представляют, что кисти становятся очень длинными, и они над головой будто касаются небосклона, затем описывают круг вокруг тела прямо по линии горизонта (рис. 4-12 — 4-15). Это — местоположение позиции, когда «глаза сверкают, (гексаграммы) *цян*ь и *кун*ь переворачиваются, магический момент, когда проявляющийся дух проникает всюду».

*Особенность.* В работе над тренировкой духа важны сочетания духа-мысли и мысли-энергии. На занятиях требуется, чтобы дух был командующим, сердце отдавало приказы, энергия была знаменем. Когда овладеют инь-ян-переходами, могут естественно возникнуть духовные тонкости и чудеса.

На рис. 4-1 — 4-15 показан первый процесс тренировки духа. Затем возвращаются к рис. 4-5 и повторяют еще два раза.



Рис. 4-13



Рис. 4-14



Рис. 4-15

*О тренировке духа и возвращении жизненности.* В процессе тренировки духа *лянь шэнь* естественно возникают странные явления, которые невозможно объяснить. Ни в коем случае нельзя стремиться проникнуть глубже в их суть, так как это приводит лишь к отклонениям от правильного пути! Странные, непостижимые явления в искусстве тайцзи-цюань — это большая тема, доставшаяся нам от предков и недоизученная. Проявление и использование их, присутствующих в теле человека, могут хорошо сочетаться с комплексом, помогая при недостатке духа-мысли-энергии, позволяя людям глубже понять смысл и принципы тайцзи-цюань.

Путем изучения и отработки методов работы с духом можно лучше различать ощущения, возникающие при каждодневной тренировке, отличать истинное от ложного. Например, ясно почувствовав крестообразный центр в зоне груди, т. е. местонахождение «среднего киноварного поля», на который предшественники обращали внимание на тренировках, при прокручивании комплекса можно осознанно выполнять все движения, которые всегда исходят из центра и возвращаются в центр. При таком выполнении со временем может естественно создаться принцип «применение в сердце», занимающий ведущее место при выполнении комплекса.

При тренировке «высвобождения света головы» цель — привлечь истинную энергию *чжэньци* в мозг для пополнения «верхнего киноварного поля». А когда тренируют «рождение света спины» *бэй гуан шэн*, цель — привлечь истинную энергию, чтобы она шла вниз, в живот, подпитывая «нижнее киноварное поле». Только поняв, что значит не выдыхать, не вдыхать, можно узнать, что лишь при естественном слиянии инь и ян можно достичь полноты энергии истинного первоначала *чжэньюань*. Только при полной естественности выхода и входа духа глаз можно сохранять и питать зрение.

### **б) Тренировка энергии лянъ ци**

Прежде всего поясним, что обсуждаемая здесь энергия *ци* — это энергия истинного первоначала, хранящаяся в теле человека, отвечающая за силу и слабость организма, хозяин жизни и смерти. Она не связана с энергией *ци*, поступающей через рот и нос при дыхании.

Песенное заклинание. Когда руки опускаются, тело рассеивается в пустоте. Нет меня, нет деяний. Вхождение в измененное состояние. Правильная энергия *чжэньци* погружается-опускается, мысль-энергия поднимается. Кисти, удерживая внутреннюю энергию, поднимаются в стороны. Кисти почтительно принимают небесную росу. Возникает шарик киновари — макушка восходит в пустоту. Кисти соединяются-закрываются — киноварь входит в живот. Энергия безбрежного *хаожань-чжи ци* остается в центре.

*Метод тренировки.* 1. Кисти переворачиваются внутрь и об-ращаются центрами ладоней вниз. Представляют, что правильная энергия безбрежного проникает в грудь и погружается вниз. Она и погружается вниз, и рассеивается на 4 стороны. Это расслабление-рассеяние. Внутренняя энергия в цикле продольного расслабления — поперечного рассеяния расходится слой за слоем. Мысль и энергия взаимосвязаны. Если мысль не получается расслабить, энергию не получится рассеять. Не рассеявшись, не пройдет, а при непроходимости невозможно слиться и обмениваться с великой энергией природы, а значит нет возможности войти в пространство опустошенной одухотворенности *кун лин* без заторов.

Руки, следуя правильной энергии безбрежного, идут на опускание. Не нужно осмысленно выдыхать и вдыхать, тем более не следует задерживать дыхание: нужно вообще не обращать внимания на дыхание. Когда руки опустятся к бокам ягодиц, правильная энергия безбрежного уже погружена к бокам мякоти большого пальца стоп и выходит в землю, и после вхождения в измененное состояние *хуацзин* как бы нет нигде своего движущегося тела, но все оно слилось с пустотой (рис. 4—16, 4—17). Это — состояние, при котором «тело рассеивается в пустоте, когда руки опускаются, нет меня, нет деяний, входишь в измененное состояние».

2. Правильная энергия безбрежного погружается в землю, соединяясь с энергией Земли, затем естественно рождается, выходя из-под стоп, взлетает вверх вдоль боков корпуса и мягко побуждает кисти поддержать внутреннюю энергию, поднимающуюся с вращением. Тело при этом имеет ощущение подъема, радостной мысли, из-за легкого расслабления (рис. 4—18, 4—19). Это — состояние, при котором «кисти поднимаются по бокам, поддерживая внутреннюю энергию».



Рис. 4-16



Рис. 4-17



Рис. 4-18

3. Кисти поднимаются до уровня плеч. В центре креста в зоне груди, «всё стабильно», будто капля туманной росы упала в центр ладони, всем сердцем стремишься впитать ее и слиться с ней. В этот момент на макушке (спереди-вверху) естест-

венно возникает комок энергии апельсиново-желтого цвета. Кисти соединяются перед головой с желанием охватить его. Кисти не успевают схватить его, а он сам по кривой идет вниз, входит в живот и проходит через всё тело. Возникает настрой полной наполненности (рис. 4—20 — 4—22). Это — состояние, при котором «кисти почтительно принимают небесную росу. Возникает шарик киновари. Макушка устремлена в небо. Кисти соединяются-закрываются. Киноварь входит в живот».



Рис. 4-19



Рис. 4-20



Рис. 4-21



Рис. 4-22



Рис. 4-23



Рис. 4-24

4. Правильная энергия безбрежного идет из верхнего киноварного поля, пронизывая, проходит среднее и нижнее киноварные поля и опускается к бокам мякоти больших пальцев стоп, затем входит в землю. Одновременно с этим эта энергия непрерывно возвращается, поднимаясь в корпус. Тело постепенно ощущает, что оно наполняется. Это приятно. Реальные ощущения прохождения внутренней энергии и наполнения ею нужно сознательно сохранять в теле и в сердце (рис. 4—23,4—24). Это — «сохранение энергии безбрежного точно в центре».

Начиная с рис. 4—16 по 4—24 — первый цикл упражнений. Затем возвращаются к рис. 4—17 и повторяют. Всего 3 раза.

*Тренировка энергии и возвращение жизненности.* В литературе пишут про правильную энергию *чжэньци* и внутреннюю энергию *нэйци*. Предшественники называли их истинная энергия *чжэньци* и изначальная энергия *юаньци*. До настоящего времени наука не имеет четких понятий, что это за субстанция — внутренняя энергия, содержащаяся в теле человека.

Изучая тонкости методов тренировки внутренней энергии, не следует односторонне добиваться ее полноты и не следует сознательно регулировать рост или падение иньской и янской энергий, чтобы не попасть на тупиковый путь. Энергия, которой занимаются, — естественно равновесная, через работу мышления пополниться ею невозможно. Только после длительных тренировок и исследований люди могут уловить смысл необычайно высокой мощности, возникающей при внутренней работе с энергией и при циркуляции усилий-цзинь.

Для возвращения жизненности (для здоровья) одаривание тела энергией позволяет сделать проходимыми кровеносные сосуды всего тела, этим способствуя нормальной циркуляции крови, улучшая его питание.

#### **в) Тренировка мысли *лянь и***

Когда занимаются комплексом, мысль исполняет важную роль того, кто говорит где двигаться, а где не двигаться. Поэтому предшественники говорили: «всё это — мысль» и «цени мысль, не цени форму».\* В теории тайцзи-цюань есть более

\* Надо бы последнюю формулу выжечь огнем на всех учебниках тайцзи-цюаня. К сожалению, большинство наших занимающихся имеют дело именом и только с формой. — М.Б.

тонкое объяснение: «есть мысль — но нет мысли, нет мысли — возникает истинная мысль», что диалектически показывает, что использование мысли не должно быть слишком сильным. Мера в использовании мысли позволяет преодолеть избыточное внимание к форме, существующее обычно, и добиться победного состояния, при котором движения самопроизвольны, без связывания.

Особенность тренировочной работы с мыслью в том, что мысль ведет внутреннюю энергию на побуждение движений, но нельзя ее использовать с избытком — так что сознание у человека тупеет, а движения становятся бестолковыми. Мысль-энергия должна двигаться спокойно, невозмутимо, без домогания. Состояние сердца естественно направлено на покой.

Основной источник мысли находится в центре креста, находящегося в зоне груди (в среднем киноварном поле). Тренируя мысль, сознательно разделяют мысль и форму на одну инь и один ян и соединяют их в кольцо, проводя смены и чередования. В таких простых движениях начинают понимать порядок, при котором «мысль ведет — форма идет» (т. е. «мысль впереди»), методы движений, а также рождающиеся отсюда желания и стремления и отпечаток изящества. И как только перевернется порядок в последовательности мысли и формы (т. е. движение формы окажется впереди), движение мысли и эффект тут же от проявления перевернется к «последнему дню лунного месяца» (к мраку). Так что ученику следует остерегаться подобного.

**Песенное заклинание.** Корпус пустой, спина сплавляется, внутренняя энергия рождается. Кисти и мысль вдоль буквы «Ш» идут. Две стороны буквы ведут кисти на выход, а центральная вертикальная линия соединяется с корпусом. Безостановочно вертятся инь и ян, открывание и закрывание. Взаимное проживание мысль различает четко.

**Метод тренировки.** 1. Когда, тренируя мысль, приходят к завершению, кисти, ань-нажимая, опускаются к бокам ягодич. При этом в сердце «всё стабильно», сердце и тело ничто не обременяет, всё целостно и неосознаваемо. В зоне спины мягкое ощущение энергии, рождающейся в избытке. Она без осознания естественно примыкает к спине. Это состояние

напоминает круг света (нимб) за спиной у статуи Будды в храме. И отсюда рождается особый механизм инь-ян-переходов. Затем внутренняя энергия взлетает вверх, побуждая кисти от положения перед ягодицами закрыться с пэн-отражением перед плечами (рис. 4—25, 4—26). Это — ситуация, при которой «тело пусто, спина расплавлена, рождается внутренняя энергия».

2. Мыслью ведут внутреннюю энергию, которая находится перед плечами, к центральной точке плечей, где она собирается и проходит к плечам, затем разворачивается, разделяясь на два боковых потока, обходит плечи спереди и соединяется воедино. Поток мысли-энергии как бы скрытно вращается назад вдоль нижней черты в букве «Ш», которая проходит дугой по спине. Кисти, опираясь на направленность хода мысли-энергии, сначала сворачиваются внутрь, закрываясь (соединяясь) перед грудью, затем по двум сторонам плечей идут вперед по дуге к положению перед плечами (рис. 4-27 — 4—29). Это — ситуация, при которой «кисти и мысль идут вдоль буквы "Ш"».



Рис. 4-25



Рис. 4-26



Рис. 4-27

3. Когда кисти вращаются перед плечами, мысль снова ведет внутреннюю энергию на концентрацию в центре двух плечей, отсюда она проникает на спину, разворачивается, по бокам плечей идет вперед дугообразно, с вращением. Кисти, эле-

дую потоку мысли-энергии, разворачиваются наружу и соединяются перед грудью (рис. 4—30). Это — проявление ситуации, при которой «две стороны буквы "Ш" ведут кисти на выход, а промежуточная вертикальная черта соединяется с корпусом».



Рис. 4-28



Рис. 4-29



Рис. 4-30

*Особенность.* Мысль-энергия идет первой и ведет кисти вокруг тела, как бы рисуя букву «Ш». Нужно прочувствовать на себе, как мысль-энергия собирается перед плечами, когда кисти перед ними желают закрыться. Т. е. тогда, когда мысль-энергия хочет разделиться на спине. Благодаря этому в малом видят большое и постигают тайну: «инь и ян служат корнем друг другу». И здесь ситуация, при которой «циклически, безостановочно инь и ян вращаются. Открывание и закрывание друг в друге обитают, мыслью четко разделяются».

На рис. 4—27 — 4—30 показан первый цикл, в котором мысль-энергия ведет кисти на циркуляцию вокруг плечей, опираясь на букву «Ш». Потом повторяют это же еще два раза.

4. Мысль ведет кисти на сворачивание внутрь. Следуя опусканию правильной энергии безбрежного, они опускаются к бокам ягодиц (рис. 4—31). В сердце «всё стабилизируется». Мысль собирает внутреннюю энергию из области перед тазом



Рис. 4-31



Рис. 4-32



Рис. 4-33



Рис. 4-34

к центру бедер и затем ведет к их задней части. И опять с огибанием таза/бедер с боков, сводит энергию воедино в области перед тазом. Поток мысли-энергии идет с вращением как бы вдоль поперечной черты в букве «Ш». Кисти следуют за ходом мысли-энергии и вдоль боковых поверхностей бедер делают дугу назад и наружу (рис. 4-32 - 4-34).

5. Мысль собирает внутреннюю энергию в центральных частях бедер, затем снова вдоль боковых поверхностей бедер

энергия идет вперед по дуге. Кисти опять, следуя мысли-энергии, собираются перед тазом (рис. 4—35).

Начиная с рис. 4—35 мысль-энергия первый раз ведет форму кистей вдоль таза по букве «Ш». Затем это повторяют еще два раза.

6. Правильная энергия безбрежного поднимается вверх. Мыслью ведут кисти на разворот наружу. Внутренняя энергия побуждает кисти выполнить пэн-отражение перед животом (рис. 4-36 - 4-38).



Рис. 4-35



Рис. 4-36



Рис. 4-37



Рис. 4-38



Рис. 4-39

7. В сердце «всё стабильно». Мыслью собирают внутреннюю энергию из области перед собой на уровне талии к центру и затем направляют к спине, на поворот назад и разделение на две стороны поясницы по дуге и к передней части поясницы. По-

ток мысли-энергии идет, вращаясь, как бы вокруг буквы «Ш». Кисти сворачиваются внутрь и, опираясь на ход мысли-энергии, от положения перед животом идут дугообразно к сторонам поясницы (рис. 4—39, 4—40).

8. Мысль собирает внутреннюю энергию к центру талии и направляет ее к спине. Кисти, следуя ходу мысли-энергии, собираются перед поясницей (рис. 4—41).



Рис. 4-40



Рис. 4-41

На рис. 4-38 — 4-41 показан цикл хода кистей под водительством мысли-энергии вокруг поясницы, опираясь на букву «Ш». Повторяют его трижды.

*Собирательная работа.* 1. Внутренняя энергия погружается вниз. Представляют, что язык колокола опускается к положению перед голенью. Кисти сворачиваются внутрь и опускаются, располагаясь по бокам ягодиц спереди (рис. 4—42 — 4—44).

2. Представляют, что кисти вытягиваются вниз и поднимают висящий между голенью язык колокола, поддерживая его снизу к крестообразному центру в груди. Внутренняя энергия при этом взлетает, побуждая кисти разворачиваться наружу и соединяться перед ягодицами с центрами ладоней, направленными вверх. Позади и сбоку от шейных позвонков как бы опускаются жалюзи. Это послышное мысленное вертикальное опускание идет вдоль спины и дальше к промежутку между щиколотками. При этом сохраняется ощущение вертикальной

оси, проходящей по корпусу и между ногами. Кисти при этом разворачиваются наружу и опускаются к бокам ягодиц (рис. 4-45 — 4-47). После собирательной работы появляется ощущение наполненности и комфорта.



Рис. 4-42



Рис. 4-43



Рис. 4-44



Рис. 4-45



Рис. 4-46

*Тренировка мысли и взращивание жизненности.* Занимаясь тренировкой мысли, легко понять, что иметь дело с искусством тайцзи-цюань можно не только опираясь на хорошие способности к запоминанию, но необходимо, чтобы «сердце зна-



Рис. 4-47

ло» — так добиваются самопроизвольного движения внутренней энергии. Поэтому и говорится, что на занятиях комплексом «использование в сердце» и «выпускают из центра».

Часто добиваются сердечного покоя, но не получают его. Если овладеть методами использования крестообразного центра в груди, то легко добиться сердечного покоя. Только после успокоения сердца можно по настоящему освоить состояние, при котором «сердце спокойно, энергия гармонична». Отсюда приходят к равновесию инь-ян.

Что касается вращения жизненности, то мысль-энергия совершенно свободно и плавно циркулирует по кругу и тело погружается в состояние покоя, пустоты и отсутствия. Движение мысли происходит в сердце, и ее польза ощущается там же. Простота и умиротворенность во время занятий практикой способствует вращению сердца. Кроме того, уже после окончания занятий, в течение длительного времени во всем теле может продолжаться высвобождение энергии, что ощущается как всплески радости, дает физический и душевный комфорт и постепенно способствует эффекту «радостного духа и питания природы».

### Смысл ведения работы

Внутренний смысл методов работы *гун фа* с Великим пределом очень глубок, тонкости мысли также глубоки. Что в этой работе происходит на самом деле, трудно выразить словами. Особенно при достижении глубин. Но эта работа — не священная тайна, не пустое дело и не недостижимая высота. Нужно лишь в спокойном сознании и при сосредоточении духа опираться на естественность, продвигаться не спеша, мысль вести впереди формы. И так исследовать, нащупывать, постепенно набирая опыт, проникая всё глубже. Тогда раскроются тайны, и работа будет эффективной.

## Глава 5

### Методы работы с внутренними усилиями-цзинь

Эти методы основываются на том, что прежний учитель передавал в течение многих лет. В зависимости от продвижения в мастерстве, они разделяются на три этапа, описанных текстуально и показанных на рисунках. Основой методов служат многолетняя работа и мудрость предшественников, потративших много крови сердца. Они обобщили глубокий опыт, наработанный в искусстве разминания рук *шоушоу*, и в конечной технике противостояния врагу они опирались на движения форменного тела с его определенными позами и приемами.

Во время разминания рук использование усилий-цзинь во внутренней работе должно проявлять технику *шу* в приеме *чжао* и прием в технике, а также методы пяти инь и пяти ян и способы для кистей *шоуфа*. Следует соединить рассмотренные выше принципы и ходы духа-мысли-энергии в комплексе тайцзи-цюань со способами для кистей, затем на тренировках отрабатывать эти сочетания, добиваясь правильного использования их во внутренней работе при разминании рук.

Не следует считать, что использование усилий-цзинь ограничивается лишь выпуском *фа* духа-мысли-энергии на человека. Надо знать, что для взращивания жизненности дух-мысль-энергия, взаимопроникая друг в друга, оказывают глубинный массаж, подпитывают внутренние органы. В разминании рук, когда внутренние усилия-цзинь проникают в напарника, заставляя его отпрыгнуть, обе стороны ощущают необычайное удовольствие и радость.\*

При разминании кистей важно, чтобы ровным образом, естественно и спонтанно, происходили тончайшие изменения в духе, мысли и энергии, находиться в состоянии, когда поступаясь собой, следуешь другому, для того чтобы покой

\* В школе Ши Мина мы это наблюдали: все хохотали, когда учитель вынуждал отпрыгивать цепочку людей, тогда как в Чэньцзягоу ученик, отлетающий раз за разом от учителя без всякой надежды сблизиться с ним, судя по выражению его лица, никакой радости не испытывал — только злость и упорство. — М. Б.

рождал движение и не возникало резких толчков, избегают столкновения, и потому внутренние органы и конечности напарника никак не могут травмироваться. Наоборот, постоянная настройка и возвращение духа-мысли-энергии может эффективно предупреждать и излечивать различные недомогания у лиц среднего и старшего возраста. Так что проявляется четкое и специфическое воздействие в плане оздоровления.

В данной главе, в первую очередь, рассматриваются методы использования точек и линий на различных участках тела и их взаимосвязь с внутренними усилиями-цзинь. Всего рассмотрено 27 методов. Затем будут рассмотрены 18 видов боковых-горизонтальных и винтовых усилий-цзинь и, наконец, 6 видов легких усилий-цзинь и 3 вида использования большого энергетического шара. Итого 54 вида, что сопровождается 85 рисунками.

Среди этих методов легкие усилия-цзинь и использование большого энергетического шара вместе с методом использования усилия-цзинь «гибкости девяти жемчужин» прежний учитель передавал в поздние годы. Они относятся к искусству разминания кистей «стремление в точке» для достигших высокого уровня. Ян Цзяньхоу передавал их тайно. Кроме того, прежний учитель в молодые годы прочувствовал и осознал их, наблюдая выпуск усилий-цзинь дядей Шаохоу.

Надеюсь вместе со всеми поизучать разминание кистей — метод, оставленный нам предшественниками.

### **Использование точек**

Возьмем в качестве примера висящий древний колокол (рис. 5—1). В середине колокола находится вертикальная веревка, к нижнему концу которой подвешен язык колокола. Когда достигают относительно высокого уровня натренированности, язык колокола может вращаться, подниматься сокращаясь, опускаться вытягиваясь.

Если сопоставить древний колокол с телом человека, то на уровне зева колокола находится ягодичное энергетическое кольцо, на уровне подвески — плечевое, в середине — поясничное энергетическое кольцо. Разделив вертикальную линию на 4 части, получим 5 точек (рис. 5—2).



Рис. 5—1.1— язык колокола. 2 — подвеска колокола. 3 — плечевое энергетическое кольцо. 4 — поясничное энергетическое кольцо. 5 — ягодичное энергетическое кольцо.



Рис. 5—2. 1 — вершущечная точка. 2 — верхняя мертвая точка. 3 — подвижная точка. 4 — нижняя мертвая точка. 5 — нижняя свисающая точка.

1) *Вершущечная точка*: расположена в горле человека, служит дверью для точечного удара по биологически-активным

точкам (БАТ) *дяньсюэ*. \* Поэтому другое название этой точки — точка прерывания жизни *изюэ мин дьянь*. Поскольку ее не просто сдвинуть или повернуть, она служит мишенью при оценке перемещений тела.

2) *Верхняя мертвая точка*: поскольку область ее смещений очень мала, что вызвано натяжением со стороны верхушечной точки, то, получая силовое воздействие, она с трудом освобождается путем изменения, потому и называется мертвой точкой.

3) *Подвижная точка* соответствует месту «ложечки» у человека. Самая легкоподвижная часть при скручиваниях и самая трудноуправляемая. При разминании кистей сначала нужно добиться реакции в этом месте, а затем ударять по мертвой точке.

4) *Нижняя мертвая точка* мало движется под влиянием вибрирующего языка колокола. Удар *цзи* и выпуск усилия-цзинь по этой точке легко приводят к эффекту.

5) *Нижняя свисающая точка* расположена на нижнем конце вертикальной веревки, здесь находится язык колокола. У человека это центр ягодиц. Ее движение влияет на всё тело, поэтому обычно эту точку используют для стабилизации таза.

Приведенные точки равномерно распределены по вертикальной линии. Промежутки между ними имеют взаимозависимость. Так, между верхней и нижней мертвыми точками располагается подвижная точка, поэтому указанные две точки имеют половинную подвижность. При получении удара *цзи* на всё окажет влияние подвижная точка, приводя к изменению подвижности. Когда у напарника верхняя мертвая точка изменяет подвижность, его верхушечная точка неизбежно затормозится, в это время следует ударить *цзи* по его верхушечной точке.

Поскольку точки располагаются на одной вертикальной линии, какая бы точка ни получила удар, неизбежно окажутся вовлеченными и две соседние точки. А при ударе по верхней мертвой точке напарник может сформировать дугу на участке

\* БАТ по-русски обычно называют просто «точка», тогда как по-китайски *сюэ* — «пещера». Мы будем называть БАТ, чтобы не путать с обычной точкой. Точка по-китайски *дьянь*, что также означает точечное касание — например, носком стопы — или точечный удар. — М. Б.

от верхушечной до подвижной точки, так что в районе верхней мертвой точки неизбежно произойдет максимальное смещение (рис. 5—3). Тогда необходимо с помощью пружинного усилия-цзинь выправить дугу, а затем нанести удар с учетом его верхушечной точки.

Если же у напарника вертикаль «обвисла» и превратилась в дугу (рис. 5-4), то нельзя сразу же легкомысленно ударять по мертвой точке. Нужно сначала ударить в любое место на его вертикальной линии, чтобы его дух-мысль-энергия собрались в месте удара, и его вертикаль естественным образом выпрямилась. Тогда сразу же ударяют по мертвой точке.



Рис. 5-3.

- 1 — удар по верхушечной точке.
- 2 — верхняя мертвая точка стала подвижной.



Рис. 5-4.

- 1 — удар по верхней мертвой точке.
- 2 — вертикальная линия изогнулась.

### Комплекс из шести прерываний

Прежний учитель, говоря о комплексе технических ударов в тайцзи-цюань, относил его к «шести прерываниям Кунь». Другое название — «комплекс из шести прерываний» *лю дуань цзяцзы*. Он родился из «трех соединений Цянь» *Цянь сань лян* (*Цянь* и *Кунь* — первая и вторая гексаграммы, символизирующие ян и инь и пр. — М. Б.). Прокручивая комплекс и вращивая жизненность, вращивают изначальную энергию, которая постепенно пополняется. Правильная энергия безбрежного *хао жань чжэн ци* может из точки «встреча инь» *хуэйинь*, охватывая всё тело, подняться до окрестностей точки «сто встреч» *байхуэй*. Три энергетических кольца расходятся из центральной вертикали влево-вправо, образуя 6 полуколец. При разминании кистей можно по потребности использовать их для встречных ударов по напарнику (рис. 5-5).

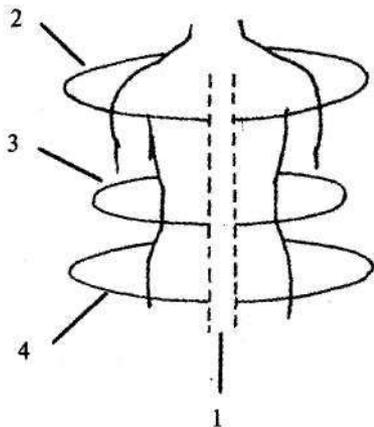


Рис. 5-5

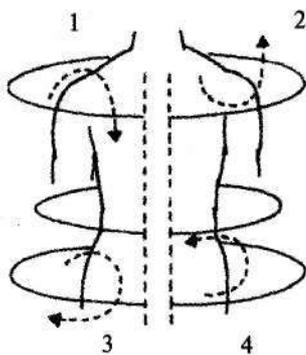


Рис. 5-6

Рис. 5-5.1 — правильная энергия безбрежного. 2 — плечевое полукольцо. 3 — поясничное полукольцо. 4 — ягодичное полукольцо.

Рис. 5-6. 1 — правое плечевое полукольцо поворачивается вперед-вниз. 2 — левое плечевое полукольцо поворачивается назад-вверх. 3 — правое ягодичное полукольцо поворачивается вперед-наружу. 4 — левое ягодичное полукольцо поворачивается назад-внутри.

Правильная энергия безбрежного груба и сильна. Побуждая правое плечевое полукольцо поворачиваться вперед и вниз,

можно выпустить внутреннее усилие-цинь ань-нажимания. Левое плечевое полукольцо позади плеча вращают вверх, что позволяет выпустить пэн-отражение. Правильную энергию безбрежного смещают по горизонтали вперед — и можно выпустить цзи-сдавливание.

Или, например, правильная энергия безбрежного побуждает правое ягодичное полукольцо поворачиваться вперед-наружу — и выпускают усилие-цинь открывания *кащцинь*. Левое ягодичное полукольцо поворачивается назад-внутрь — и формируется усилие-цинь закрывания *хэццинь*. Имея опыт, можно поворачивать полукольца в любом направлении, выпуская усилия-цинь различного назначения для поражения напарника (рис. 5—6).

### Верхняя и нижняя линии

Соединив кисти с напарником, чтобы выпустить усилие-цинь, нужно внутреннее усилие-цинь позвоночника поднять до места «источника усилия-цинь» на спине. Внутреннее усилие-цинь обходит верхний край лопаточной кости, проходит

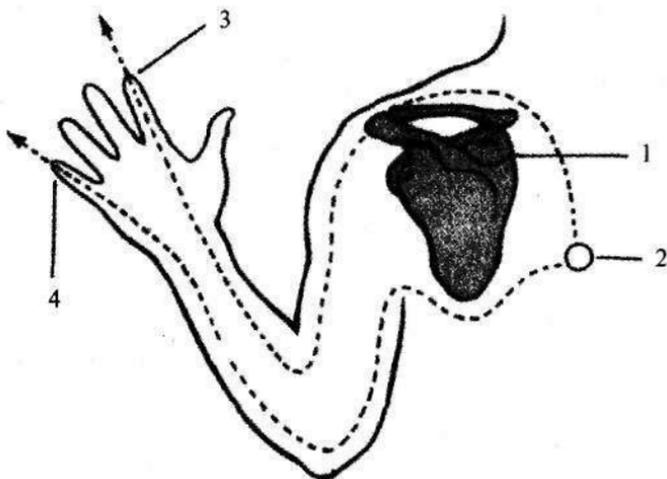


Рис. 5-7. 1 — лопатка. 2 — источник усилия-цинь. 3 — внутреннее усилие-цинь позвоночника следует по верхней линии и выходит из указательного пальца. 4 — внутреннее усилие-цинь позвоночника следует по нижней линии и выходит из мизинца.

руку и выходит через указательный палец. Это — верхняя линия. Если усилие из источника усилий идет по нижнему краю лопатки, проходит руку и выходит через мизинец, это — нижняя линия. Если ведут усилие-цзинь по верхней линии и не достигают успеха, то тут же переходят на нижнюю линию и обязательно смогут выпустить позвоночное внутреннее усилие-цзинь цзи нэйцзинь (мы сталкиваемся со словом *цзи* в разных значениях: удар, позвоночник и пр., однако по-китайски иероглифы разные — М. Б.). Какую бы из этих линий ни использовали, следует вести точку контакта в направлении центра напарника (рис. 5—7).

### Пути усилий-цзинь

1) *Усили-цзинь «косточка финика» и «косточка абрикоса» (цао хэ цзинь, син хэ цзинь)*. Соединяя кисти, помещают свою кисть на тыльную сторону кисти напарника. Представляют, что между напарниками расположена большая косточка финика (или маслины). Внутреннее усилие-цзинь из источника усилий-цзинь прямо доходит до основания среднего пальца и из острия косточки финика, что перед корпусом, обходит выпуклость косточки и протягивается к другому острию косточки. Одновременно из своего острия косточки выпускают усилие-цзинь, которое идет прямо к острию косточки напарника. Эти два усилия-цзинь должны одновременно достичь противоположного острия, затем усилие-цзинь направляется на место корня усилий-цзинь напарника (рис. 5—8). Если этот вариант не проходит, тут же используют путь по нижнему краю косточки.

Если напарник противопоставляет грубую силу, нужно медленно слегка повернуть косточку, а затем, в соответствии с вышеописанной методикой, следует, побуждая косточку поворачиваться, совершить выпуск по центру напарника (рис. 5—9).

Если выпуск усилий-цзинь по краям косточки не позволяет управлять напарником, то тут же мысленно меняют на большую по величине косточку абрикоса, по краям которой усилие-цзинь идет по большой дуге (рис. 5—10).

Можно также свою кисть приклеить к воображаемому «животу» косточки финика, усилие вести вниз до центра косточ-



Рис. 5—8. 1 — внутреннее усилие-цзинь сначала следует по верхнему краю финиковой косточки. 2 — затем от острия косточки по горизонтали идет к противоположному острию косточки.

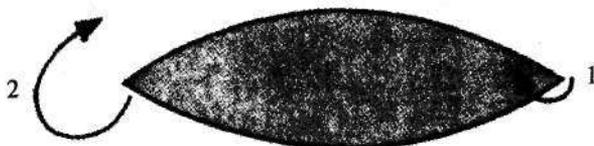


Рис. 5—9.1 — с моей стороны острие косточки немного поворачивается. 2 — на стороне напарника острие косточки совершает вращение с большой амплитудой.

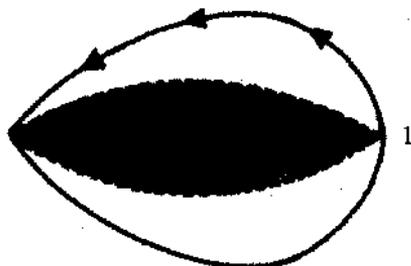


Рис. 5—10. 1 — замена на косточку абрикоса.

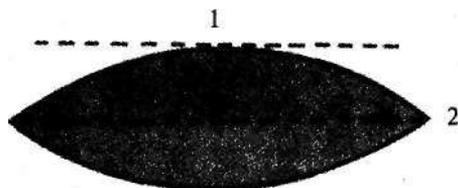


Рис. 5—11.1 — Кисть приклеивается к «животу» финиковой косточки, а внутреннее усилие-цзинь проникает на горизонтальную ось косточки. 2 — подача этой оси по горизонтали вперед.

ки, находящегося на ее горизонтальной оси, а затем послать эту горизонтальную ось ровно вперед и отбросить напарника (рис. 5-11).

2) *Внутреннее усилие как поверхность веера (шань мянь нэйцзинь)*. Соединив кисти с напарником, основание ладони соединяют с его точкой усилия-цзинь. Если соединяют боковую (вертикальную) сторону ладони с точкой усилия-цзинь кулака напарника, то представляют, что основание ладони примыкает к оси раскрытого складного веера, стоящего вертикально (т. е. к точке усилия-цзинь напарника). Основание ладони должно подняться вплоть до точки усилия, а также вести за собой усилие-цзинь напарника. Пальцы расслабленно выпрямлены, напоминая бамбуковые стержни, растягивающие веер. Внутренняя энергия, которая заполняет промежутки между пальцами и выходит из кисти наружу, — как бумажная плоскость веера. Эта плоскость может двигаться вверх-вниз и влево-вправо, следуя движению кисти. Однако ни в коем случае нельзя использовать стерженьки веера (т. е. пальцы), чтобы колоть напарника. Внутреннее усилие-цзинь выходит из основания среднего пальца в сочетании с плоскостью веера и выпускается вместе с горизонтальным энергетическим кольцом, выходящим из центра перед грудью, на источник усилий на спине напарника. Когда выпускают усилие, как только произойдет упор с силой, исходящей от напарника, нужно сместить плоскость веера вверх, вниз, влево или вправо, чтобы разойтись с его силой упора, и тогда совершить выпуск на напарника (рис. 5—12).

Если горизонтальную ладонь соединяют с точкой усилия-цзинь кулака напарника, то представляют, что основание ладони приклеивается к оси веера, открытого горизонтально (т. е. к горизонтальной плоскости веера). Остальные действия те же. Только когда идет усилие-цзинь плоскости веера по горизонтали, нужно сочетать со стоячим энергетическим кольцом, выпускаемым источником усилий-цзинь на собственной спине. Выпуск идет на мертвую точку перед грудью напарника. Так отбрасывают его (рис. 5—13).

Если обе кисти соединяются, то должно идти усилие-цзинь большого веера. Метод движения этой плоскости следующий.

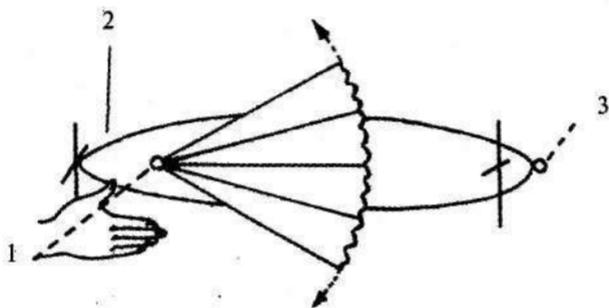


Рис. 5—12. 1 — бок кисти приклеивается в направлении оси веера. 2 — из центра перед грудью выпускается горизонтальное энергетическое кольцо. 3 — выпуск в направлении источника усилий-цзинь напарника.

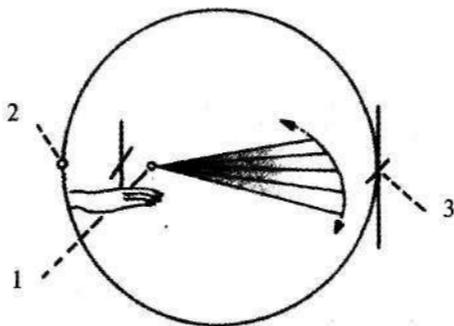


Рис. 5—13. 1 — горизонтальная ладонь приклеивается в направлении оси веера. 2 — из источника усилий-цзинь выпускается стоячее энергетическое кольцо. 3 — выпуск на мертвую точку в центре напарника.

Соединив с напарником свои руки (рамки по краям веера), нельзя его ни упускать, ни толочь *чу*, а нужно, перенимая *чжань*, примыкая, затем использовать край воображаемой плоскости веера (т. е. горизонтальное энергетическое кольцо), сочетать его с вертикальным энергетическим кольцом, выпускаемым из источника усилий-цзинь на собственной спине, и совместно бить по центральной мертвой точке напарника. Выпуск такого усилия-цзинь требует сравнительно высокого уровня усилия-цзинь, тогда это можно использовать правильно.

3) *Ножевое усилие-цзинь (даоцзинь)*. Соединяя кисти, предплечьем контактируют с напарником. Кисть нужно вытянуть, запястье расслабить — тогда можно пропустить усилие-цзинь на выход. Представляют, что локтевая кость предплечья — как острое лезвие, режущее вниз точку контакта. Чтобы резать вперед, нужно сочетать с внутренними усилиями-цзинь ань-нажимание и цзи-сдавливание — и прорезать точку контакта. Во время разрезания нельзя побуждать точку контакта сдвинуться. Во время резания вниз локтевая мысль должна погрузиться на поясничное кольцо и выйти на напарника (рис. 5—14).

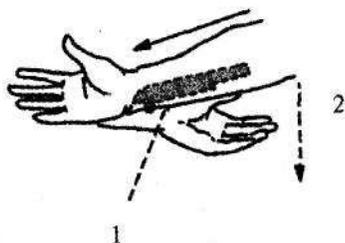


Рис. 5—14. 1 — представляют, что локтевая кость — острый нож, разрезающий точку контакта. 2 — во время резания локтевая мысль погружается к поясничному кольцу.

Когда разрезание вперед не дает эффекта, тут же переходят к резанию назад. Нужно резать в ту же точку контакта на глубину. Резанье назад следует сочетать с усилиями люй-откат и цай-срывание. Локоть должен иметь мысль о ле-раскалывании.

Чем быстрее резанье ножом, тем оно эффективнее и тем труднее ему противостоять.

4) *Усилие-цзинь напильника (цюцзинь)*. Когда ножевым усилием-цзинь добиться успеха не удастся, тут же предплечье сворачивают внутрь и представляют, что лучевая кость — стальной напильник, пилящий точку контакта (рис. 5—15). Можно пилить вперед или назад, но в обоих случаях нельзя допускать, чтобы сдвигалась точка контакта. Во время выпуска напильникового усилия-цзинь предплечье должно быть горизонтальным. Центральная линия вместе с пилением смещается вперед и назад. Пилишь вперед — сочетаешь с внутренними усилиями-

цзинь ань-нажимания и цзи-сдавливания, пальцы указывают на центр напарника. Напарника отбрасывают.

Когда пилят вперед, а эффекта нет, тут же переходят на пиление назад. Этот процесс сочетают с внутренними усилиями цай-срывание и луй-откат. Кончик локтя направляют на центр напарника, и отбрасывают напарника.

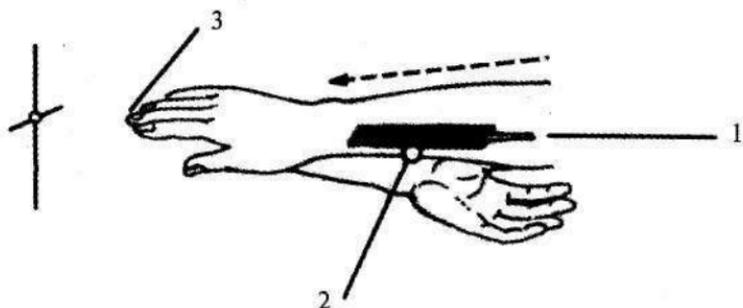


Рис. 5—15.1 — представляют, что лучевая кость — стальной напильник.

2 — пилишь вперед или назад — недопустимо, чтобы точка контакта перекатывалась. 3 — при движении напильника вперед пальцы должны вести к центру напарника.

5) *Пилящее усилие-цзинь (цзюйцзинь)*. Это усилие следует сочетать с напильниковым. Когда последнее не дает результата, предплечье ставят вертикально и разворачивают наружу. Представляют, что локтевая кость как бы пила, пилящая точку контакта (рис. 5—16).

Когда пилят, нужно, чтобы локоть был поддерживающей силой. Поясничное кольцо должно, округло расходясь, раскрываться и прийти в пустое соединение *суй цзе* с локтем. Когда пилят вперед, сочетают с внутренними усилиями-цзинь ань-нажимание и цзи-сдавливание. Кисть надо вытянуть, запястье расслабить. Пилят, проходя зуб за зубом пилы, а у внутреннего усилия-цзинь естественно возникают чередующиеся открывание-закрывание, динамика-статика, и эти пары естественно сливаются в единое целое (рис. 5—17). Когда пилят вперед, проходят не более трех зубцов и тут же поворачивают назад. Когда пилят назад, сочетают с внутренними усилиями-цзинь цай-срывание и луй-откат. Это может дать эффект.

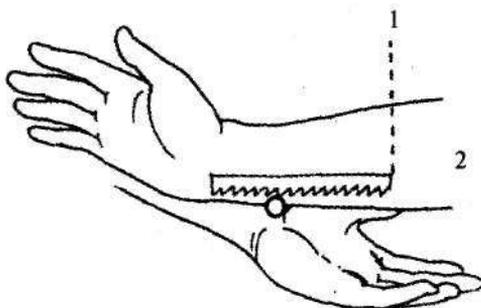


Рис. 5—16.1 — представляют, что локтевая кость — пила, пилящая точку контакта. 2 — во время пиления локоть служит тыловой поддержкой.

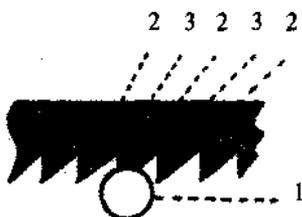


Рис. 5—17.1 — точка контакта. 2 — открывание. 3 — закрывание.

б) *Катящее усилие-цзинь (гунцзинь)*. Когда предплечье в зоне контакта огибает стоячее кольцо, представляют, что эта точка — ось указанного кольца. Когда внешний край оси придет в движение, естественно закрутится и само кольцо. В зависимости от способа контакта, используемого напарником, и направления его реакции следует выбирать, куда направлять катящее усилие: вверх, вниз, вбок-вперед или вбок-назад.

Тонкость в использовании катящего усилия-цзинь следующая: то что «катится», всегда «перемещается». Если хотят заставить стоячее кольцо катиться вверх (рис. 5—18), то, используя верхнюю половину кольца, напарника опускают в пустоту, добавив преобразование в перекачивании вверх и назад на точке контакта. Одновременно нижняя половина кольца и катится вперед и вверх, и смещается, а внутреннее усилие-цзинь собственного тела проникает в тело напарника.

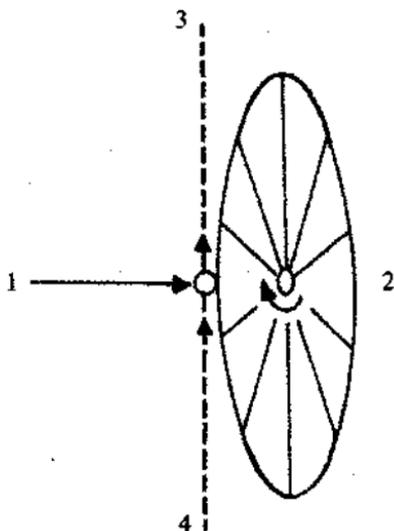


Рис. 5—18. 1 — точка прихода усилия-цзинь напарника. 2 — когда периферия оси начинает вращаться, вращается и стоячее кольцо. 3 — верхняя половина кольца катится назад, побуждая силу, пришедшую от напарника, опуститься в пустоту. 4 — нижняя половина кольца катится вперед, усилие из точки контакта проникает в тело напарника.

Ключ к использованию катящего усилия-цзинь во взаимозакрывании (соединении) внутреннего и внешнего. Проникающая мысль должна соединяться с перекатывающимся движением формы, тогда будет успех.

7) *Нарушающее усилие-цзинь (цоцзинь)*. После соединения кистей представляют, что у напарника между грудью и животом образуется горизонтальное кольцо, центр крестообразных осей которого находится в точке контакта. Чтобы отвести приходящую от напарника силу, нужно центр креста сместить вперед, назад, влево или вправо. Например, правая локтевая кость контактирует с приходящей от напарника силой. Тогда правое запястье сворачивают внутрь и вправо по линии креста и сдвигают центральную точку креста. При этом лучевая кость контактирует с приходящей от напарника силой. Тут же используют поперечную линию креста для воздействия вперед на центр

в сочетании с внутренними усилиями-цзинь цай-срывание и ле-раскальвание (рис. 5—19). Если в это время контактируют лучевой костью правого запястья, то это запястье разворачивают наружу к левой стороне поперечной линии креста, отодвигают центральную точку креста, переходя к контакту локтевой костью. При этом локтевая кость воздействует с выходом на грудь вдоль продольной линии. Сочетают с внутренними усилиями-цзинь ань-нажимание и цзи-сдавливание, выпускаемых на напарника (рис. 5—20).

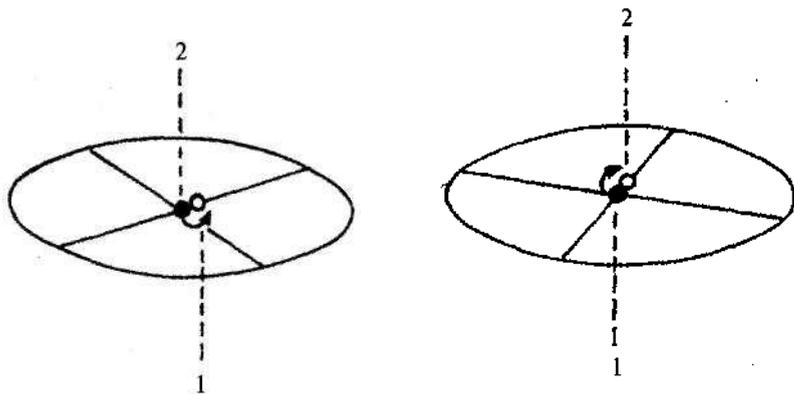


Рис. 5—19. 1 — первый локтевой костью правого запястья контактирует с центром креста. 2 — второй сворачивает запястье внутрь, переходя на контакт лучевой костью, и по продольной линии выходит на новую точку.

Рис. 5—20. 1 — первый лучевой костью правого запястья контактирует с центром креста. 2 — второй разворачивает запястье наружу, переходя на контакт локтевой костью, и по поперечной линии выходит на новую точку.

8) *Разворачивающее усилие-цзинь (чжэцзинь)*. Соединив кисти с напарником, представляют, что то предплечье или центр ладони, который соприкасается с напарником, управляет центральной осью вращающейся пластины. Эта пластина может по моей воле поворачиваться вверх-вниз или делать ломаные движения внутрь-наружу. Как только будет контакт, последует переворот (рис. 5—21).

Если при контакте с напарником его сила находится ниже центральной оси вращающейся пластины (рис. 5—22), то под действием приходящей силы нижняя часть пластины должна отклониться назад и сама упадет в пустоту, а верхняя часть пластины неизбежно продвинется вперед-вниз с разворачиванием. Мое внутреннее усилие-цзинь естественно проникает в точку контакта. И чем больше сила *ли* напарника, тем мощнее сила отдачи. Так занимают силу у человека и, используя усилие-цзинь разворачивания, в котором инь и ян разделены, выпускают его на напарника.

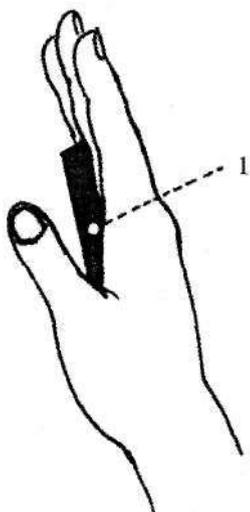


Рис. 5-21

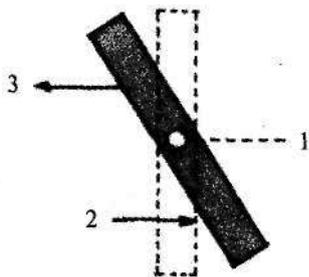


Рис. 5-22

Рис. 5—21. 1 — центром ладони держат ось вращающейся пластины.

Рис. 5—22.1 — ось вращающейся пластины. 2 — сила, приходящая от напарника, толкает нижний конец пластины. 3 — верхний конец пластины неизбежно делает разворот вперед.

9) *Растирающее усилие-цзинь (моцзинь)*. При разминании кистей имеют мысль об использовании бока локтевой кости для контакта с предплечьем напарника. Затем с трением вращают кончиком правого локтя против часовой стрелки, побуждая кисть на верхушечном суставе вращаться, как обычно трут при растирании туши, ведя зону запястья в состоянии сохранения

контакта с напарником, к тому же трут с вращением. Одновременно с растирающим вращением кончика локтя, центр зоны поясницы соответствующе сочетается с этим и растирающе вращается по часовой стрелке. Так локоть, запястье и поясница согласованно и связанно растирают, образуя три разных круга (рис. 5—23). Размер кругов определяется размером силы, исходящей от напарника: чем больше сила, тем больше круги.\*

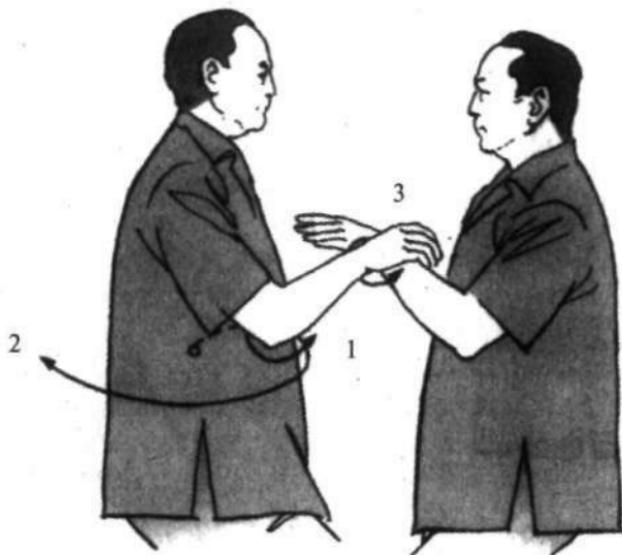


Рис. 5—23.1 — локтевое растирающее вращение образует горизонтальный круг диаметром примерно 8 см. 2 — растирающее вращение центра поясницы немного больше, чем горизонтальное поясничное кольцо. 3 — растирающее вращение точки контакта образует горизонтальное кольцо диаметром примерно 3 см.

Локоть и запястье поворачиваются с растирающим усилием против часовой стрелки снаружи внутрь, будто водоворот, закручивающийся по направлению к телу, в это время на уровне талии представляют накопление и формируют взаимосвязанную и взаимозакрывающую позу с локтем и поясницей, побуждая силу, приходящую от напарника, закручиваться в центр водоворота. После этого в сердце всё успокаивается, поясница

\* Верхушечный сустав для руки — запястье. — М. Б.

и локоть с запястьем вращаются в противоположные стороны. Тогда нужно создать мысль об отбрасывании напарника и оттолкнуть его.

### 10) Локтевое внутреннее усилие-цзинь (чжоуцзинь).

Вариант 1. Когда мои кисти находятся на поясничном кольце, а напарник ань-нажимает сверху вниз, нужно подпирая кулаком приклеиться к его усилию ань-нажимания, дух глаз пусть смотрит на «пустую точку» у него за спиной. Из кончика локтя выходит вниз внутреннее усилие-цзинь локтя, которое поворачивает вперед, трет *цзо* центр его креста и, ведя его центральную точку, наискосок осуществляет пронизывание к «пустой точке». Тут же мысль стабилизируют *идин*, локтем приподнимают приходящее усилие-цзинь, и напарник отбрасывается (рис. 5—24).

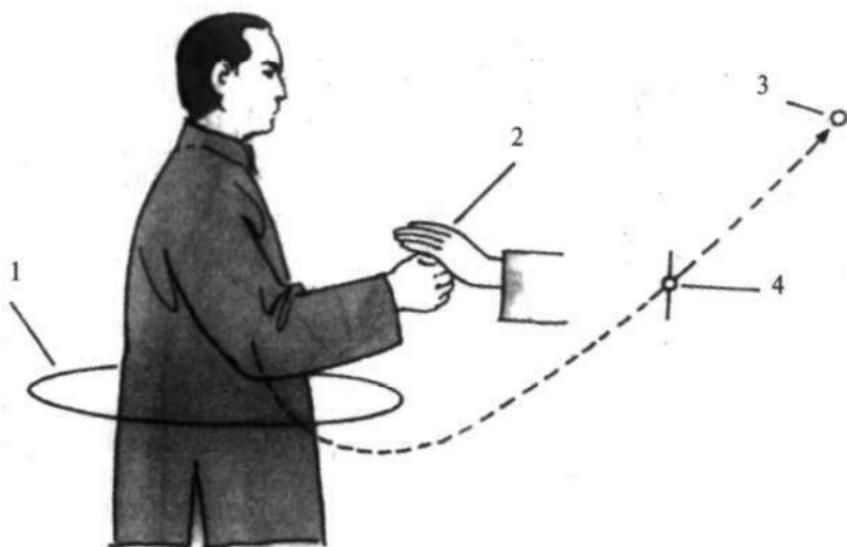


Рис. 5—24. 1 — поясничное энергетическое кольцо. 2 — кисть напарника ань-нажимает вниз. 3 — пустая точка. 4 — центральная точка креста.

Если напарник пэн-отражает снизу вверх, нужно лишь сохранить свой кулак на поясничном кольце, остальные действия те же.

Вариант 2. Если кисть находится под поясничным кольцом, а напарник топчет-нажимает *таань* сверху вниз, то так же нужно, подпирая кулаком, приклеиться к его топчуще-нажимающему усилию-цзинь. Однако дух глаз должен обратить внимание на «пустую точку» сзади-снизу от таза. Затем из локтевой впадины нужно выпустить вверх и вперед локтевое внутреннее усилие-цзинь, которое касаясь его центра креста, направляет центральную точку наискось в «пустую точку» позади его таза. Тут же мысль стабилизируется, локтем подпирают приходящее усилие-цзинь, напарник отбрасывается (рис. 5-25).

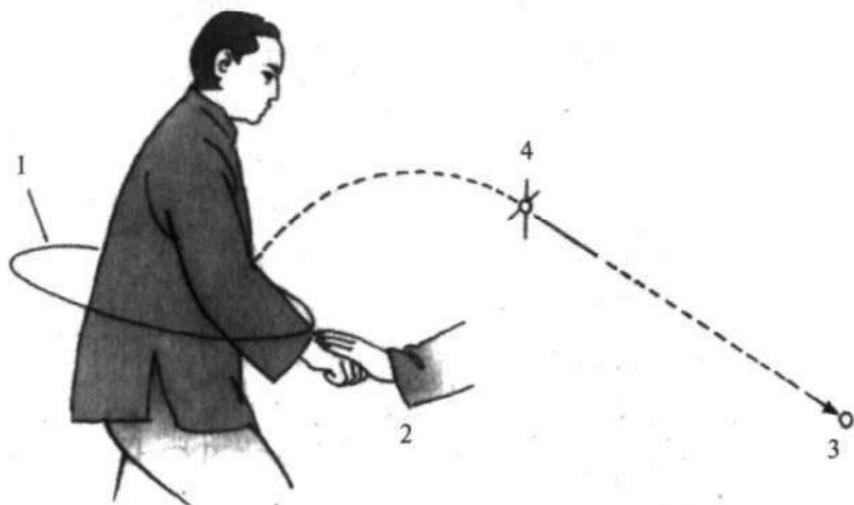


Рис. 5—25. 1 — поясничное энергетическое кольцо. 2 — кисть напарника топчет-нажимает вниз. 3 — пустая точка. 4 — центральная точка креста.

Если напарник снизу цзи-сдавливает меня, нужно лишь чтобы мой кулак оставался под поясничным кольцом, в остальном техника та же. Подпирая кулаком, приклеиваются к усилию цзи-сдавливания и отбрасывают напарника.

Если же напарник соединил кисть справа от поясничного кольца, нужно пропустить-выпустить локтевое внутреннее усилие-цзинь с внутренней стороны локтя, которое пройдет его спину, повернет влево по горизонтали. По дуге ведут пронизывание к его «пустой точке».

При контакте слева операции те же, только направления меняются на противоположные.

И) *Хребтовое внутреннее усилие-цзинь (цзи нэйцзинь)*. Выпускается только такое усилие-цзинь, можно отбросить напарника далеко. Желая соединить кисти с напарником, побуждают это усилие-цзинь пройти вверх вдоль поясничных позвонков на 5-6 цуней.

После соединения кистей хребтовое усилие-цзинь еще идет вверх и расходится к плечам, течет через локти в кисти. Плечи должны стать пустыми и немного наклониться. Одновременно шею выпрямляют, локти слегка вытягивают, грудь и живот подбирают, корпус как бы падает ниц на большой шар. Выпускается хребтовое внутреннее усилие-цзинь, три заставы надо вытянуть. Это усилие из спины бросают в место на три цуня ближе точки контакта. В соединении с этим выходят внутренние усилия-цзинь обеих кистей, совместно воздействуя на центр напарника и отбрасывая его.

12) *Форма поясницы и поясничное внутреннее усилие цзинь (яо син юй яо нэйцзинь)*. Когда разминают кисти с напарником, применяя ань-нажимание и цзи-сдавливание, обычно атакуют напарника поясничной формой, добавляя поясничное усилие-цзинь. Для правильного же использования усилий-цзинь ань-нажимания и цзи-сдавливания нужно пользоваться лишь усилием-цзинь. Если используют форму поясницы, то примешивается грубая сила, что вызовет сопротивление всех сил напарника. Воздействие же внутренним усилием-цзинь вызовет у него лишь ощущение мощного энергетического потока, который обматывает, тянет на движение, но йапарник не знает, откуда это усилие взялось.

Когда хочешь протянуть кисть, нужно поясничное усилие-цзинь поместить на кисть, но нельзя, направляя на точку усилия-цзинь, стимулировать это усилие. Нужно растирать точку усилия-цзинь, а еще вести эту точку, чтобы поясничное внутренне усилие-цзинь вело выпуск на напарника. В этом случае напарнику не легко определить чувством, и он не может улучшить момент для противодействия. Если действительно удаст-

ся поясничное усилие-цзинь поместить на кисть, то ее движения сразу станут устойчивее и подвижнее. Как только встретишь приходящую силу, сразу же можешь произвести изменения, соответствующие ситуации. При этом противодействие напарника тоже не может сработать, поэтому можно не беспокоиться о его атаках.

Усилие поясницы можно также помещать на плечо, локоть, колено с целью выпуска на напарника. Если надо забрать его назад, следует лишь подобрать корпус немного внутрь, тогда усилие вернется в поясничные пазухи.

### 13) Смешанные внутренние усилия-цзинь (хуньхэ нэйцзинь).

Смешав несколько усилий-цзинь, выпускают их на напарника. Это не позволит ему уклониться. Хотя выходят они через кисть, но ни в коем случае нельзя показывать кистью проявление силы. Поскольку по кисти идут два и более усилий-цзинь, можно изменять первоначальное направление. Но нельзя выпускать усилия последовательно. Кисть только контактирует с напарником, и нужно, чтобы усилие руководящим образом

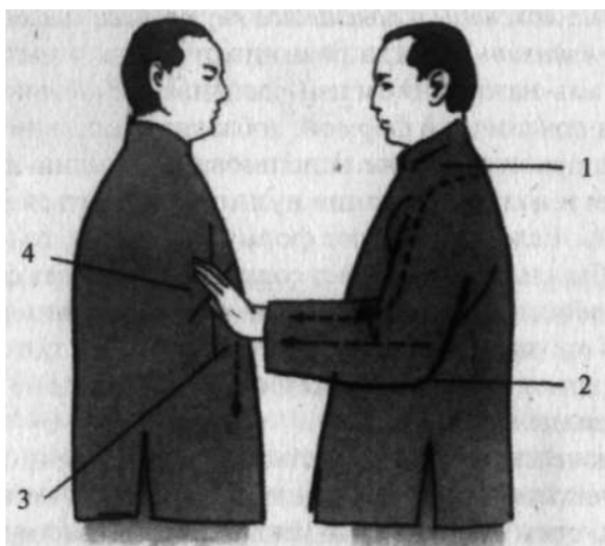


Рис. 5—26.1 — из плеча выходит внутреннее усилие-цзинь бокового ань-нажимания. 2 — из локтя выходит внутреннее усилие-цзинь горизонтального цзи-сдавливания. 3 — запястье топчет-срывает *тацай*. 4 — центральный крест напарника.

выходило на напарника, но нельзя рукой толкать. Поэтому кисть должна быть без формы *син* и без силы *ли*.

Соединив кисть с напарником, нужно подпирать его и только затем внутреннее усилие-цзинь может из источника усилий вдоль верхней линии через кисть выходить как усилие-цзинь боковое ань-нажимание, направленное на тыльную сторону таза напарника. Одновременно из кончика локтя выходит внутреннее усилие-цзинь цзи-сдавливание, побуждающее кисть по горизонтали склеиться с точкой контакта. Представляют, что в точке взаимосоединения смыкаются и стягивают напарника в пространство между ними две стеклянные плоскости. Тут же выпускается внутреннее усилие-цзинь запястья с топтанием *та* вниз. При этом усилия ань-нажимания и цзи-сдавливания продолжают выпускаться. Только так можно побудить несколько усилий-цзинь смешаться вместе и выпускиться на напарника (рис. 5—26).

14) *Поиск корня усилия-цзинь (чжао цзинь гэнь)*. Соединив кисти с напарником, надо расслабить всё тело. Энергетические кольца, вышедшие при расслаблении-рассеянии плеч, поясницы, ягодиц и колен, накладывают на точку контакта. В собственном теле мысль о наклоне к точке контакта. Напарник, пропитанный проникшим внутренним усилием-цзинь, обманутый цзи-сдавливанием, откроет корень своего усилия-цзинь. Энергетические кольца расслаблено-рассеянных плеч, поясницы, ягодиц и колен я тут же собираю в большой шар, поясничным энергетическим кольцом поддерживаю передний конец шара, веду точку контакта на столкновение с крестообразным центром напарника и выпускаю.

15) *Сжатая пружина (ясо таньхуан)*. Соединяются с напарником. Следует четко услышать верхушечную точку самой выступающей приходящей силы. Представляют, что центр собственной ладони выпускает проникающее усилие-цзинь, напоминающее пружину, которое проникает в тело напарника (рис. 5—27). Напарник чувствует неудобство и, естественно, смещает то место, где чувствуется неудобство, тем самым вскрывая точку усилия-цзинь. Верхушечный конец пружины сжимается

(рис. 5-28). Тут же кисть может отклониться в любую сторону, так что сжатое пружинное усилие-цзинь отпускает пружину на половину (рис. 5-29). Сразу же внутреннее усилие-цзинь из



Рис. 5—27. 1 — центр ладони из точки контакта вводит упругую пружину в тело напарника.

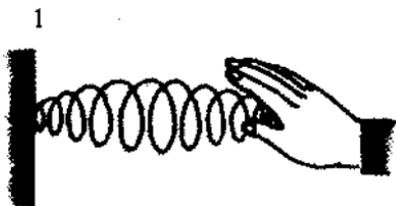


Рис. 5—28. 1 — пружина, встретив точку усилия-цзинь напарника, сжимается.

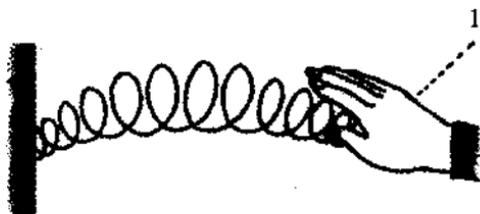


Рис. 5—29. 1 — правая кисть немного отклоняется вправо, пружинное усилие-цзинь отпускает половину.

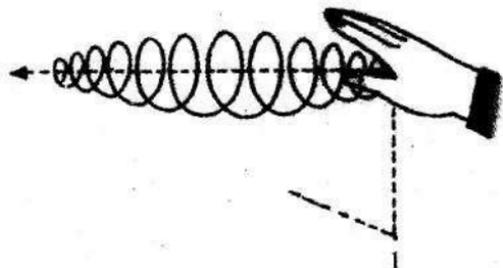


Рис. 5—30. 1 — ударный выпуск *цифа* внутреннего усилия-цзинь должен пронзить оба конца пружины.

круглого отверстия у хвостового конца пружины горизонтально совершает пронизывание к верхушечному концу, отбивая *цзичу* напарника (рис. 5—30).

16) *Упругое усилие-цзинь (таньцзинь)*. Соединяют предплечье с напарником. Пальцы направляют в точку креста в зоне его груди и тут же с помощью проникающего внутреннего усилия-цзинь вынуждают его реагировать (это называют «направил локоть — взлетает кисть»). Затем, следуя направлению реакции напарника, пальцы подбирают и одновременно силу реакции креста напарника в его груди собирают в точке креста в своей груди (рис. 5—31).

Тут же пальцы резко выпрямляются, и собранная сила реакции стремительно выстреливается на точку усилия-цзинь позади креста напарника. Мысль об упругом выстреливании выпускается раньше упруго стреляющей формы кисти и должна быть направлена вдаль.

Выпуская упругое усилие-цзинь, внутреннее усилие-цзинь должно быть сконцентрированным, площадь упругого выстреливания должна быть мала, центр ладони должен быть пустым, пальцы упруго вытянуты, тогда нужно выпускать усилие-

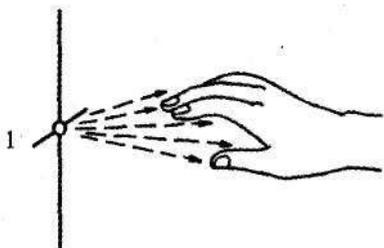


Рис. 5—31. 1 — согнув пальцы, собирают к своей груди силу реакции верхушечного конца креста напарника.

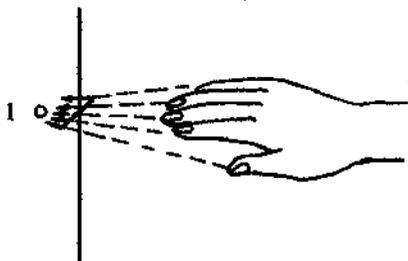


Рис. 5—32. 1 — расправленные пальцы упруго направляют на напарника силу реакции.

цзинь, следуя маху вперед языка колокола. И не в коем случае нельзя подавать вперед кисть, иначе упругое усилие-цзинь с трудом может дать эффект (рис. 5—32).

17) *Смешанное усилие-цзинь для бросания с взрывом (чжуай чжа хуньхэ цзинь)*. Усилие бросания используется, когда в пустоте *сюй* соединяются с напарником и представляют, что кисть держит куриное яйцо, которое резко бросают в напарника (рис. 5—33). После броска вытянутой рукой представляют, что яйцо взрывается в центре напарника (рис. 5—34). Тут же «бедренная кость бьет вперед» (т. е. мысль об ударе *чун* вперед побуждает бедренную кость к прямому маху вперед, но нельзя толкать коленом). Выпуская бросающее внутреннее усилие-цзинь,

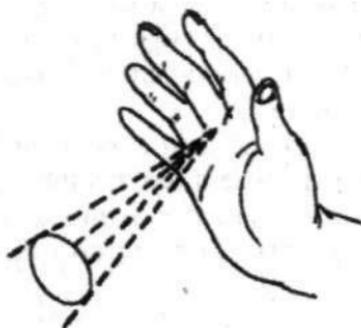


Рис. 5-33

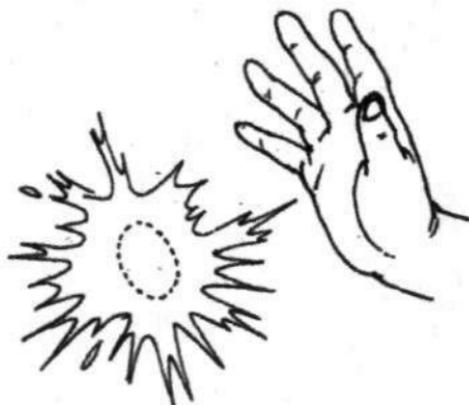


Рис. 5-34

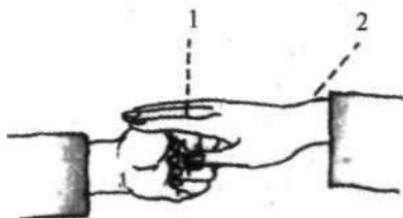


Рис. 5—35. 1 — ань-нажимание вниз. 2 — выпяченное запястье.

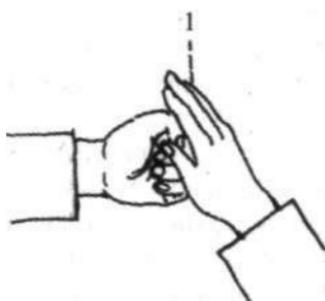


Рис. 5—36. 1 — удар *ци* стоячей ладонью.

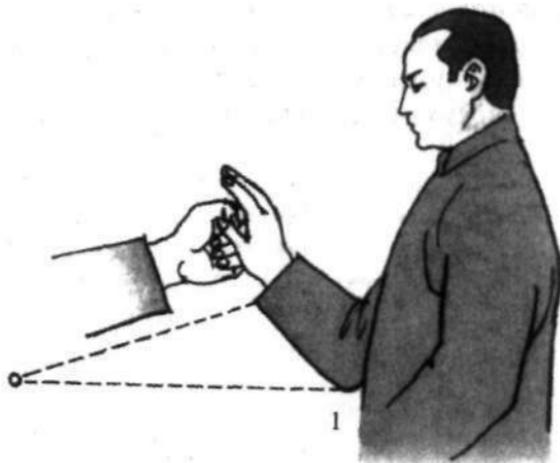


Рис. 5—37.1 — погруженный локоть бьет *да* по центру.

нужно представить крест в зоне груди напарника. Когда почувствуешь, что крест ровный, только тогда можно испускать внутрь усилие взрыва, этим приподнять и отбросить напарника.

18) *Подпирающее усилие-цзинь (цинцзинь)*. Соединяют кисти, и если встречают верхушечную точку *диндянь* приходящей силы, то зону запястья слегка выгибают, кисть как бы кладут на эту точку с четырех сторон, кончики пальцев — как курица, клюющая зерно, имеют мысль клюнуть вниз. При этом кисть ань-нажимает вбок на воображаемую упругую пружину. Во

время нажимания основание среднего пальца имеет ощущение некоторого сжатия (рис. 5—35). Когда нажимание дает эффект, телесная форма напарника может чуть наклониться вперед, я же ловлю этот момент и подпираю стоячей ладонью. А кроме того, освобождаю половину верхушечного усилия упругой пружины (рис. 5—36). Одновременно энергетический шарик из центра ладони приклеиваю к верхушечному концу упругой пружины так, чтобы не потерялся. Локоть стрит и погружается вниз. Мыслью о продвижении локтя бью по его центру креста (рис. 5-37).

19) *Усилие-цзинь подпирания-столкновения (цин пэн цзинь).*

В момент удара напарника кисть встречает кулак и расслабленно-мягко подпирает его. В момент подпирания нужно четко услышать верхушечную точку диндянь приходящего кулака (рис. 5-38).



Рис. 5—38.1 — подпирание приходящего кулака.



Рис. 5—39. 1 — пустой подъем. 2 — погруженное опускание.

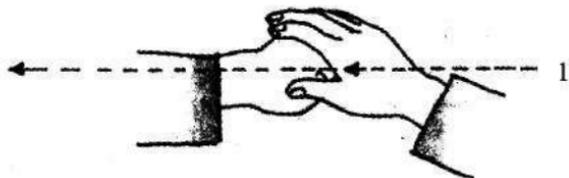


Рис. 5—40.1 — от первоначальной верхушечной точки через точку опускания сталкивают в направлении пустой точки позади креста напарника.

Затем в окружении верхушечной точки ищут точку опускания *лодянь*. Когда, проходя с верхней стороны верхушечной точки кулака, ищут точку опускания, кисть должна ползти впе-

ред вдоль корня верхушечной точки, поднимаясь вверх. Во время проползания зона запястья должна подниматься пустой, а пальцы естественно опущены погруженно вниз — тогда можно найти точку опускания (рис. 5—39).

В сердце всё успокаивается. Непременно проявится центральная точка креста напарника, и из первоначальной верхушечной точки через точку опускания сталкивают *пэн* в пустую точку позади центральной точки креста. И напарник тут же отбрасывается (рис. 5—40).\*

20) *Удар по пустой линии (да кун сянь)*. Этот метод ударов *да* используется только после достижения относительно высокого уровня. «Пустая линия» *кунсянь* проходит от точки контакта до передней части корпуса.

Соединяясь с напарником, кисть не имеет мысли сопротивляться его приходящей силе, но привлекает ее атаку и приклеивается. Когда бьют по пустой линии, направленность обеих кистей одинаковая. Одна кисть ведущая, другая помогающая. Бьют по любой точке пустой линии.

Ударяя по данному отрезку пустой линии, нужно из источника усилий вывести внутренние усилия-цзинь цзи-сдавливания и ань-нажимания и направить в корень среднего пальца. Кисть совершает выпуск в направлении пустой линии, как при ударе по мячу. Если во время выпуска усилия-цзинь встречаются подпиральное дин усилие-цзинь напарника, нужно четко услышать его местонахождение. Если оно сверху, нужно нанести пустой удар по его верхней мертвой точке. Если же оно снизу — то по нижней мертвой точке. Во время пустого удара мысль проникновения в пустоту *тун кун* должна достигать спины напарника.

21) *Боковое горизонтальное усилие-цзинь (цэ пин цзинь)*. При выпуске такого усилия-цзинь кисти идут вдоль краев плечевого энергетического кольца. Выпускают на центр напарника. При выпуске горизонтального усилия-цзинь собственный центр направляют на центр напарника, побуждая плечевое

\* Здесь *пэн*-сталкивание — не тот иероглиф, что *пэн*-отражение. — М. Б.

кольцо к выпуску. Во время выпуска кисти сначала идут вдоль краев плечевого кольца, затем сразу же центр подают вперед, стимулируя плечевое кольцо для бокового-горизонтального усилия-цзинь. Если центр подать вперед раньше стимуляции плечевого кольца и кисти сразу же пойдут по краям плечевого кольца — то это для горизонтально-бокового усилия-цзинь.

Если речь идет о боковом-горизонтальном, то при выпуске бокового горизонтального тоже выходит, и еще нужно с помощью горизонтального усилия-цзинь стимулировать боковое. И боковым вести горизонтальное, чтобы оба выпускались на центр напарника, тогда можно его отбросить (рис. 5—41).

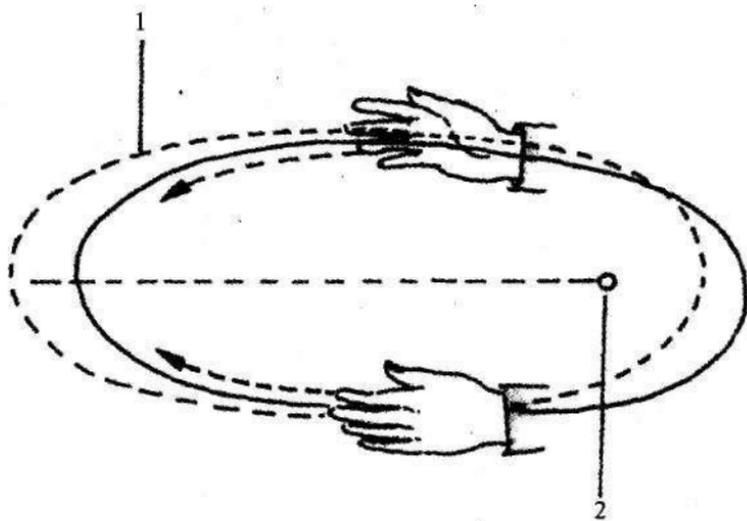


Рис. 5—41.1 — кисти идут вдоль краев энергетического кольца ради бокового усилия-цзинь. 2 — центр направляют вперед, стимулируя энергетическое кольцо ради горизонтального усилия-цзинь.

22) *Горизонтальное кольцо (шуйпин цюань)*. Когда кистями встречают приходящую от напарника силу, представляют, что помещают их на наклонный склон. Это называют «боковое соединение» *цэ цзе*. Если сила очень велика, то представляют, что кисть взбирается вверх по склону, вбирая направляемую на нее силу. Так напарник не сможет упереться силой (рис. 5—42). Тут же локоть опускается на поясничное кольцо, ладонь из на-

клонной становится вертикальной, корнем среднего пальца ищут край горизонтального кольца, которое рассеивается из поперечины креста в корпусе, и тут же из корня среднего пальца выходят поясничное и ягодичное внутренние усилия-цинь, побуждая горизонтальное кольцо качнуться вперед, отбивая напарника, заставляя его отпрыгнуть (рис. 5—43).

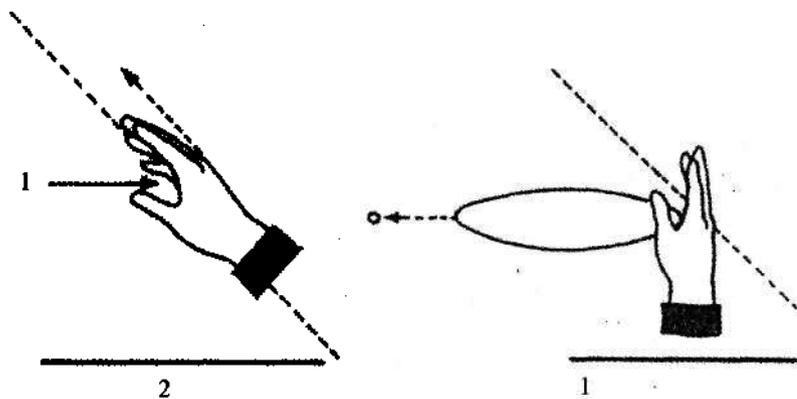


Рис. 5—42.1 — приходящая сила.  
2 — руку кладут на косой склон.

Рис. 5—43.1 — стоячая ладонь ищет край горизонтального кольца.

23) *Кольцо и крест (цюань юй шицзы)*. В момент соединения кистей с верхней линией выходит хребтовое внутреннее усилие-цинь. Запястье слегка выгибается. Указательный палец вдоль предела контактирующих кистей естественно формирует дугу, которая слегка указывает вниз (рис. 5—44). Представляют, что в вертикальном кольце, которое содержится в ладони, есть крест, вращающийся вместе с вертикальным кольцом, так что вертикаль креста становится поперечиной, поперечина — вертикалью (рис. 5—45). Затем представляют, что есть горизонтальное кольцо с поперечиной в нем. Сверху вниз оно надето на стоячее кольцо (рис. 5—46). В момент соединения двух колец поперечиной горизонтального кольца обматывают центральную точку креста, которая совершает выпуск на центр креста в зоне груди напарника (рис. 5—47).

**Внимание.** Когда кисть крутит стоячее кольцо, точка креста в центре ладони не должна покидать кисть. Эта точка должна быть точкой выпуска, чтобы поперечина горизонтального кольца обмотала центр креста в центре ладони. Центр совершает выпуск к центру креста, что перед грудью напарника. Указанное движение должно в мгновение пронзить, эффект мощный.

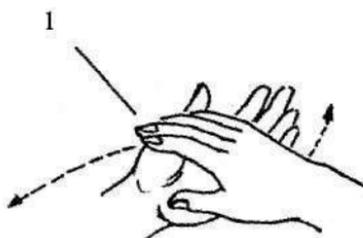


Рис. 5—44. 1 — зона поясницы выгнута, указательный палец погружен вниз, в кисти капится стоячее кольцо.

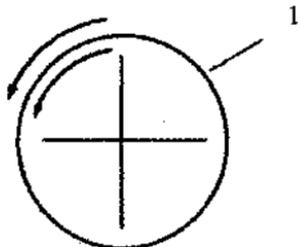


Рис. 5—45.1 — катится стоячее кольцо, вертикаль креста становится поперечиной.



Рис. 5—46. 1 — горизонтальное кольцо, содержащее поперечину, опускается на стоячее кольцо.

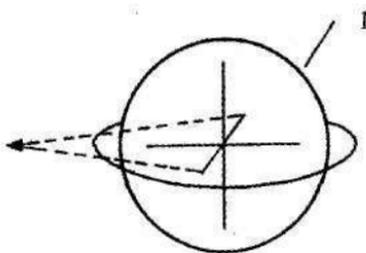


Рис. 5—47. 1 — горизонтальное и стоячее кольца образуют комплекс. С помощью поперечины в горизонтальном кольце обматывают центр креста.

24) *Запрос точки и удар по точке (вэнь дянь хэ цзи дянь).* В момент соединения кистей представляют, что точка контакта становится шаром, с которым соединяются. Используя вращение шара, ищут точку запроса *вэньдянь* и точку удара *цзидянь*.

Сначала нужно на точке запроса использовать погруженно-боковое усилие-цзинь *чэнь цэ цзинь* для проникновения в шар и

непосредственно в тело напарника и найти путь прохождения действующей точки через его поясничные пазухи. При выпуске усилия-цзинь надо сначала воспользоваться точкой запроса, чтобы выявить реакцию действующей точки поясничных пазух напарника.

Когда запрашивают действующую точку напарника, следует совершать кистью колебательные и вращательные движения. Вопрошать надо без определенной направленности, только тогда можно выявить его усилие-цзинь, служащее реакцией. И тут же, следуя направлению усилия-цзинь реакции напарника, отпускают силу, выпускаемую напарником, а затем из точки удара, найденной при соединении кистей, по горизонтали выпускают усилие-цзинь (рис. 5-48).

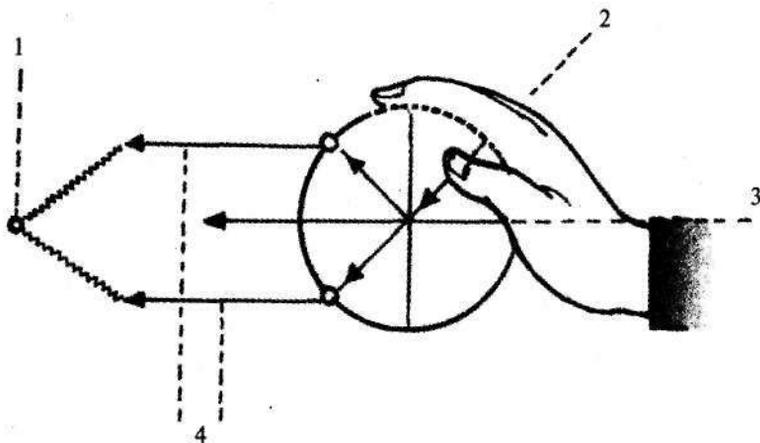


Рис. 5—48. 1 — действующая точка в поясничной пазухе напарника. 2 — точка запроса. 3 — точка удара. 4 — используя вибрационные движения и покачивания, вопрошают реакцию действующей точки напарника.

25) *Сила и энергия (ли юй ци)*. Если при разминании кистей стороны меряются силой *ли*, то, безусловно, они будут упираться и сталкиваться. И у кого сил больше, тот и возьмет верх, а техника тайцзи-цюань, при которой слабый побеждает сильного, при этом никак не проявится.

При разминании кистей исходят из того, что энергия *ци* и сила *ли* должны сочетаться *хэ*. При этом требуется их разделе-

ние. Техника разминания кистей проявляется в сменах открываний *кай* и закрываний *хэ* энергии и силы.

Если смешать энергию и силу, направляемых на напарника, то их выпустить невозможно (рис. 5—49).

Когда встречаются вершушка силы напарника, следует тут же погрузить локтевую мысль к поясничному кольцу. Так сила и энергия из точки подпора *диндянь* могут естественно разойтись на два потока, по раздельности текущих к верхней и нижней мертвым точкам напарника, отбрасывая его (рис. 5—50, 5—51).



Рис. 5-49

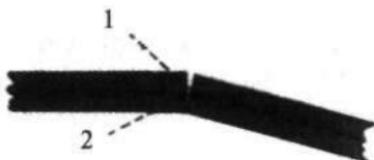


Рис. 5—50.1 — энергия. 2 — сила.

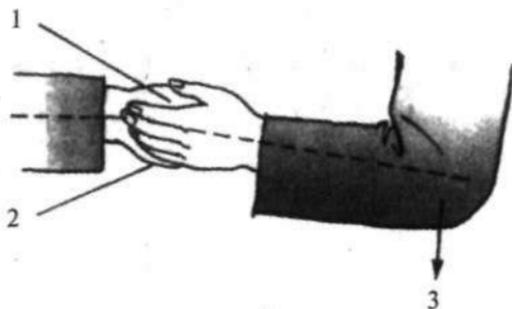


Рис. 5—51. 1 — энергия. 2 — сила. 3 — локоть слегка погружен.

26) *Величина подбирания и величина содержания (ханьян, жуньян)*. «Подбирание» *хань* находится в кисти, а «содержание» *жун* — в кончике локтя. «Величина» *янь* говорит об относительной глубине мастерства.

Когда напарник наносит удар *цзи* левым кулаком, нужно правой кистью подпереть приходящий кулак и тут же вдоль верхней линии выпустить внутреннее усилие-цзинь ань-нажмания. Одновременно из зоны локтя выпускают по горизонта-

ли усилие-цинь цзи-сдавливания, а зона запястья выпускает на напарника топтание-срывание *тоцай* (рис. 5—52).

Если приведенные выше выпуски не приводят к успеху, то затем идут «величина подбирания» *ханьян* и «величина содержания» *жунлян*. Локоть делает наружу пэн-отражение и ле-раскалывание. Верхушечное усилие-цинь напарника вводят в кончик локтя. Одновременно кисть сворачивают внутрь и подбирают основание среднего пальца. Представляют, что центр креста в зоне груди напарника как бы тянет рыбацкую сеть — вытягивает прямую линию (рис. 5—53). Тут же усилие-цинь, содержащееся в кончике локтя, проходит предплечье, зону запястья — до корня среднего пальца, соединяется с «величиной подбирания» и выбрасывается на центр креста напарника, отбрасывая его (рис. 5—54).

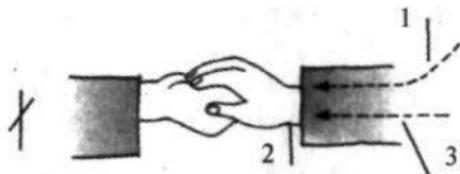


Рис. 5—52. 1 — плечо выпускает внутреннее усилие-цинь бокового нажимания *цэ ань цзинь*. 2 — топтание-срывание запястьем. 3 — локоть выпускает внутреннее усилие-цинь горизонтального цзи-сдавливания.

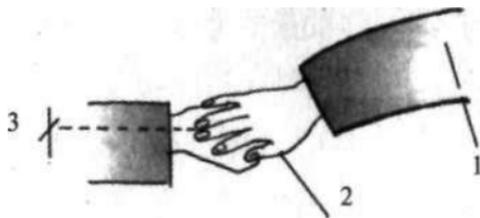


Рис. 5—53.1 — из локтя наружу-вбок идет «величина содержания». 2 — кисть скручивается внутрь, из корня среднего пальца идет «величина подбирания». 3 — из центра креста вытягивается прямая линия.



Рис. 5—54. 1 — локоть пропускает к ладони содержащееся в нем усилие-цинь. 2 — примешав «величину подбирания» корня среднего пальца, совместно бросают к кресту напарника.

27) *Центральная линия и линия центра тяжести (чжунсинь сянь юй чжунсинь сянь)*. Прямая линия от груди до точки «встреча инь» *хуэйинь* называется центральной *чжунсинь сянь* (а также передней *цянь сянь*). Прямая линия от точки «хвостовые ворота» *вэйлюй* до пятки называется линией центра тяжести *чжунсинь сянь* (в первом случае пишется иероглиф *чжун-се-редина*, а во втором *чжун-тяжесть* — М. Б.), другое название — задняя линия *хоу сянь* \*

Соединив кисти с напарником, нужно в месте контакта нажать усилием-цзинь ань-нажимания, направленным на верхний конец передней линии (т. е. на центр креста в зоне его груди. Одновременно из источника усилий-цзинь вдоль нижней линии проходит внутреннее усилие-цзинь, стимулируя усилие-цзинь ань-нажимания, которым подавляют запрос, исходящий из точки реактивного усилия-цзинь центральной линии напар-

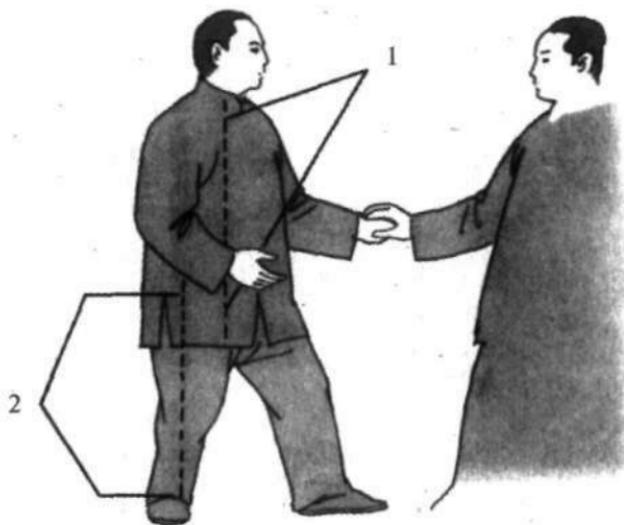


Рис. 5—55. 1 — центральная линия. 2 — линия центра тяжести.

\* В начале книги автор говорил о центральной линии по-другому. Кроме того, действительная линия центра тяжести идет вниз от центра тяжести тела. На рис. 5—55 линия центра тяжести идет совсем не от «хвостовых ворот», находящихся на копчике. Если же, по автору, вести линию от «хвостовых ворот» до пятки, то эта линия почти всегда будет наклонной, а не вертикальной, как на рисунке. — М. Б.

ника. Т. е. нащупывают нижний конец — точку усилия-цзинь реакции и на его зону точки «встреча инь» совершают выпуск. Он подпрыгивает и отлетает.

Можно также через точку контакта ань-нажать на точку «хвостовые ворота». Внутреннее усилие-цзинь источника усилий так же вдоль нижней линии идет со стимуляцией усилия-цзинь ань-нажимания. Подождав реакцию напарника со стороны задней линии, совершают наматывание на пятку напарника, чтобы он отпрыгнул (рис. 5—55).

28) *Поиск головок лучевой и локтевой костей (чжао наогу, чигу тоу)*. Соединяясь с предплечьем напарника, надо положить кисть на 3 цуня позади его запястья или за 3 цуня до его локтя. В первом случае не нужно двигать кистью для нахождения локтевой или лучевой кости, а надо, следуя приходящей от него силе, представить, что плечо в позиции идет кверху, а локоть имеет мысль идти назад. Так можно найти его лучевую кость и не позволить ему выявить направление моего движения и мои намерения (рис. 5—56).

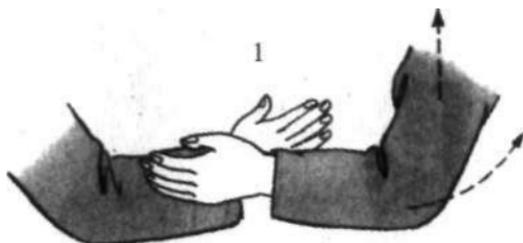


Рис. 5—56. 1 — мысль плеча направлена вверх, мысль локтя идет назад — находим лучевую кость напарника.



Рис. 5—57. 1 — плечевая мысль погружается вниз, локтевая мысль идет вбок-вниз — находим локтевую кость напарника.

Во втором случае представляют, что плечо вдоль позиции погружается вниз, а локоть имеет мысль идти к боку и низу напарника. Тогда можно найти его локтевую кость (рис. 5—57). Внутреннее усилие-цзинь немедленно выходит из предплечья. Локтевая кость (не важно, контакт у запястья или у локтя) выпускает внутреннее усилие-цзинь на головку лучевой кости кончика локтя напарника. Если головка лучевой кости уже найдена, то нужно выпустить внутреннее усилие-цзинь на головку локтевой кости кончика локтя напарника. Так отбрасывают напарника.

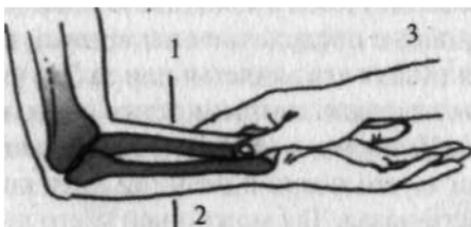


Рис. 5—58. 1 — лучевая кость. 2 — локтевая кость. 3 — кисть кладут на конец одной кости.

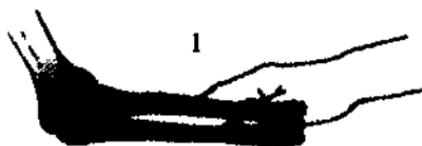


Рис. 5—59. 1 — кисть кладут на конец локтевой кости, ищут конец лучевой кости и сталкиваются с другим концом лучевой кости.

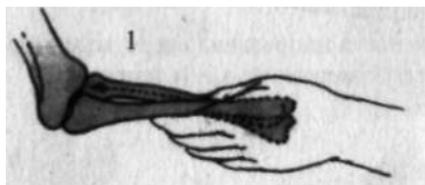


Рис. 5—60. 1 — кисть кладут на конец лучевой кости, ищут конец локтевой кости и сталкиваются с другим концом локтевой кости.

29) Столкновение с локтевой или лучевой костью (пэн чигу, наогу). Соединяясь с напарником, берутся за конец локтевой или лучевой кости на запястье (если центр кисти напарника направлен вниз, берутся за конец локтевой кости, а если вверх,

то за конец лучевой кости). Если одновременно касаться обеих костей, то кисть оказывается на частично горизонтальном «лице» (и попадаешь в ситуацию «столкнуться лицом к лицу — обоим нехорошо»). В этом случае неизбежно привлекаешь верхушечную силу и прямое сопротивление напарника, а собственное внутреннее усилие-цзинь блокируется. Поэтому когда соединяют кисти, нужно помешать на конец лучевой или локтевой кости (рис. 5—58). Если берутся за конец лучевой кости, то внутреннее усилие-цзинь собственной руки (от плеча до кисти) проходит конец лучевой кости напарника, загибается к концу локтевой кости, и внутренним усилием-цзинь совершают пронизывание до столкновения *пэн* с другим концом его локтевой кости (рис. 5—59). Если кисть кладут на конец локтевой кости, то внутреннее усилие-цзинь своей руки (от плеча до кисти) должно пройти конец локтевой кости, выйти к концу лучевой кости и столкнуться с другим концом его лучевой кости и отбросить напарника (рис. 5—60).

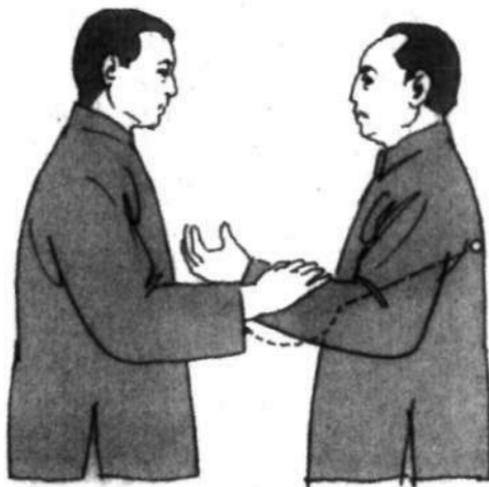


Рис. 5-61. Правое запястье, вращаясь вправо, выпускает полукольцо

30) *Полукольцо (бань цзин цзюань)*. Как только кисть коснется кожи напарника, представляют, что из зоны запястья с вращением выходит полукольцо диаметром примерно 10 см (полукольцо идет, следуя мысли, с вращением влево, вправо,

вверх, вниз — как угодно). В то же время внутреннее усилие-цзинь из собственного корпуса по траектории этого полукольца скользит, продвигаясь вперед. Дойдя до конечной точки полукольца, внутреннее усилие-цзинь должно стабилизироваться *дин* и наполниться *чу*. Затем по прямой оно проникает в источник усилий. Напарник тут же почувствует неуют, как будто столкнулся с пружиной, и отбрасывается.

Особенно нужно следить за следующим: когда внутреннее усилие-цзинь идет к источнику усилий напарника, в кисти, вращающей полукольцо, не должно быть никакой мысли о столкновении с напарником, кисть будто стремится поддержать напарника. В другой кисти тоже не должно быть мысли о столкновении с напарником. Только тогда может возникнуть прилипание, следующее внутреннему усилию-цзинь (рис. 5—61).

31) *Соединение кистей, когда половина пустая (цзе шоубань-бянь кун)*. Когда кисти вот-вот соединятся (рис. 5—62), правую кисть разворачивают наружу на  $90^\circ$  и боком соединяют с левой кистью напарника. В то же время правый локоть поворачивается в ту же сторону, что и кисть, направляясь к груди, и внутреннее усилие-цзинь проникает в тело напарника. Тут же левое плечо идет назад и пустеет *кун*. А правое плечо тут же поворачи-



Рис. 5-62.1 — правая кисть разворачивается наружу на  $90^\circ$ .

чивается, становится полным *ши* и направляется вперед со столкновением *чунпэн* (рис. 5—63).



Рис. 5—63. 1 — левое плечо пустеет, направляясь назад. 2 — правое плечо совершает столкновение вперед, по центру напарника.

Когда левая половина корпуса становится пустой, правая половина корпуса становится полной. Левая оконечность креста поворачивается назад, а правая — вперед. Правый конец поперечины креста побуждает правое плечо повернуться к крестообразному центру напарника для удара столкновения. Тонкость в следующем: как опустел — сразу выпуск. Если чуть запоздать, сила напарника может измениться. Ситуация при этом тоже утрется.

32) *Спираль с пустой половиной (лосюань баньбянь кун)*. Перед соединением кисти с напарником нужно иметь мысль о боковом усилии-цзинь. Соединяя кисти, моя кисть вращается вдоль позиции — это один из способов для кистей *шоуфа* с боковым усилением-цзинь. Вращая кисть, принимают лишь половину приходящей от напарника силы (рис. 5—64). В то же время указательный и средний пальцы в пустой половине, проходя мимо четырех концов креста напарника, сначала сворачиваются внутрь, проходя половину кольца. Затем представля-

ют, что рисуют всё кольцо целиком. И тут же используют основание среднего пальца для быстрого столкновения с центром креста напарника. Тогда напарник неизбежно отлетит (рис. 5—65).

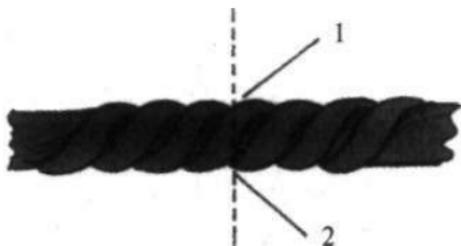


Рис. 5—64. 1 — полнота. 2 — пустота.

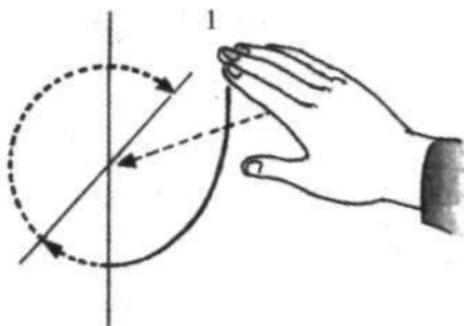


Рис. 5—65. После поворота основанием среднего пальца сталкиваются с центром напарника.

33) *Спиральная линия (лосюань сянь)*. Соединяя кисть с напарником, нужно легонько соединить с ним энергетический шарик, находящийся в кисти. Не следует позволять напарнику сплющить его, тем более не должно быть и крошечной мысли о столкновении с напарником. В общем, пусть на кисти не проявляется никакой смысл об использовании силы. Лишь из источника усилий выходит внутреннее усилие-цзинь, протекает через плечо и руку и достигает локтя, следует вдоль воображаемой спирали (напоминающей винтовую резьбу в стволе винтовки), вращаясь проходит в крест в зоне груди напарника и доходит до источника усилий. Не давая напарнику почувствовать какой-либо агрессии со стороны приходящего усилия-цзинь, отбрасывают его (рис. 5—66).

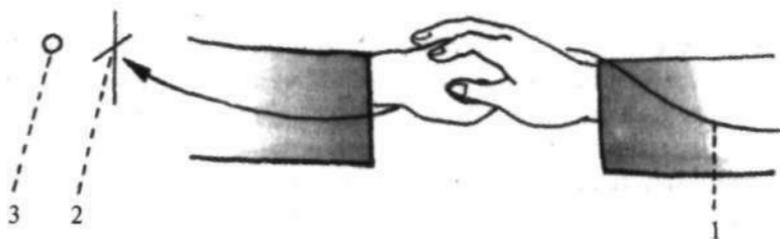


Рис. 5—66. 1 — внутреннее усилие-цзинь спирали проходит в центр креста напарника. 2 — центр креста напарника. 3 — источник усилий у напарника.

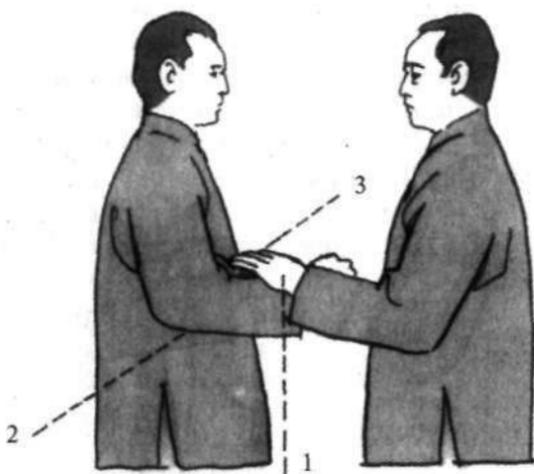


Рис. 5—67. 1 — внешняя боковая точка. 2 — внутренняя боковая точка. 3 — верхняя боковая точка.

34) *Спиральное боковое усилие-цзинь (лосюань цэ цзинь)*. Если напарник наносит прямой удар *цзи* кулаком, то вдоль позиции слегка подбирают грудь, а центр тяжести смещают назад на точку 4. Из источника усилий с вращением выходит спиральное внутреннее усилие-цзинь и идет вдоль плеча и руки, выходя с вращением. Так избегают кончика усилия-цзинь приходящего кулака. Боком воображаемого спирального кольца отражают приходящее от напарника усилие-цзинь. Пальцы кисти

идут вдоль внешней стороны предплечья напарника, сворачивая к внутренней стороне. Одновременно основанием среднего пальца на тыльной стороне кисти указывают на центр напарника. Следуя качанию вперед языка колокола, напарника отбрасывают.

Если приведенная техника не срабатывает, тут же находят верхнюю или внутреннюю боковую точку вблизи точки контакта и так же, по описанной технике, методом бокового отрезания отбрасывают его. При этом необходимо иметь «полную стабильность» *идин*. Однако мысль о продвижении спирали не может останавливаться, внутреннее усилие-цзинь не прерывается — тогда можно добиться успеха (рис. 5—67).

35) *Движение кисти со спиральным внутренним усилием-цзинь (шоу цзоу лоюань нэйцзинь)*. Соединив кисть с напарником, представляют, что на руке вращается внутреннее усилие-цзинь, которое с полуоборотом идет на соединение с напарником. После контакта продолжают движение, выводя полукольцо этого усилия. При этом мысль не прерывается, усилие-цзинь тоже.



Рис. 5-68



Рис. 5-69

Когда по кисти идет спиральное внутреннее усилие-цзинь, нужно использовать зону передней половины кисти для легкого контакта с напарником. В то же время необходимо, чтобы энергетический шарик в центре ладони контактировал с силой, приходящей от напарника. Шарик может быть сплюснен напарником, однако центр ладони не должен активно ань-нажимать на точку контакта (рис. 5-68, 5—69).

Какая бы кисть не контактировала с напарником, левая или правая, большим пальцем первым выводят вращение или мизинцем — не имеет значения. Когда выпускают спиральное усилие-цзинь, нужно сначала дугообразно идти вниз к энерге-

тическому шарик в центре ладони. После контакта с напарником добавляется дуга вверх, по которой выходит другая половина окружности спирального внутреннего усилия-цзинь, после чего оно выпускается.

36) *Прямое и обратное спиральное усилие-цзинь (шунь ни ло-сянь цзинь)*. После контакта кистями с напарником не следует выпускать проникающего усилия-цзинь, кисть тоже не имеет направленности движения. Нужно из центра усилий выпустить спиральное внутреннее усилие-цзинь и вывести его через кисть. Мысленно ведут его на выпуск на грудь напарника и сразу же приходят в состояние покоя и полной стабильности. Мысленно ведут внутреннее усилие-цзинь на проникновение к спине напарника, затем меняют направление на обратное, ведя спираль на выход (рис. 5—70).

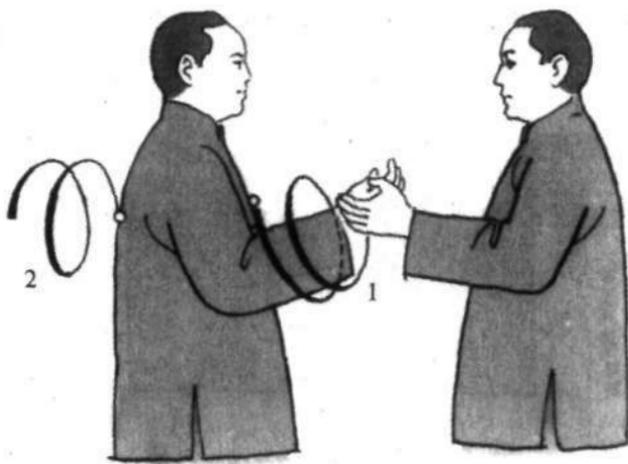


Рис. 5—70. 1 — кисть выпускает продольную спираль на грудь напарника. 2 — затем из спины напарника выпускают спираль с обратным вращением.

Ключ прямого и обратного спирального усилия-цзинь заключается в том, что происходит двусторонний удар *да* по напарнику, от которого негде спрятаться. Если он преобразует прямую спираль, то его достанет обратная.

37) *Горизонтальная и вертикальная спиральные усилия-цзинь* (*пин ли лосюань цзинь*). Спиральные усилия-цзинь, используемые при разминании кистей в тайцзи стиля Ян — всегда внутреннее наматывание нити *чаньсы*. Делают упор на мысль о наматывании нити, но не проявляют этого во вращении внешней формы в корпусе и кистях.

Когда соединяют кисти с напарником, внутренняя энергия естественно вдоль спины опускается вниз к земле, и затем с вращением поднимается перед корпусом, образуя вертикальное спиральное кольцо, вращающееся снизу вверх, как бы обматывая столб. Затем внутренние усилия-цзинь из источника усилий проходят руки и доходят до кистей, идут по горизонтали, вращаясь прямо и обратно, образуя спиральные кольца. Используя эти спиральные кольца на руках, с вращением побуждают край вертикального спирального кольца, что перед корпусом, выйти с ударом *ци* по центру креста напарника.



Рис. 5—71.1 — из правой кисти выходит горизонтальная прямая спираль. 2 — из левой кисти выходит горизонтальная обратная спираль. 3 — используя края прямой и обратной спиралей, побуждают выпуск края вертикальной спирали.

Секрет использования горизонтально-вертикального спирального усилия-цзинь заключается в выпуске воображаемого горизонтального сталкивающего спирального усилия-цзинь из

собственного вертикального спирального усилия-цзинь, так что не возникает противостояние и столкновение с напарником (рис. 5—71).

38) *Усилие-цзинь опускания в щель (чэнь фэн цзинь)*. Не важно соединяются с напарником кистями ладонью вниз или вверх, нужно зоной запястья приклеиться к центру ладони или к предплечью напарника (рис. 5—72, 5—73). Если приклеиваются зоной запястья, помещая его на предплечье, то в зоне контакта ищут точку силы *лидянь* и точку легкости *циндянь* (с какой начинать, не имеет значения). Во время поиска точки не следует давить запястьем вперед или опускать его, но воображают появление этих точек. Мое внутреннее усилие-цзинь проходит предплечье, как водный поток, и проникает в щель — промежуток между точками. Затем в том же направлении погруженное усилие-цзинь легонько приподымается вперед-вверх, отбрасывая напарника (рис. 5-74).



Рис. 5—72.1 — первый. 2 — второй. 3 — первый боком тыльной стороны запястья приклеивается к предплечью второго и ищет две точки.



Рис. 5—73. 1 — первый. 2 — второй. 3 — первый внутренне-боковой стороной запястья приклеивается к центру ладони второго и ищет две точки.

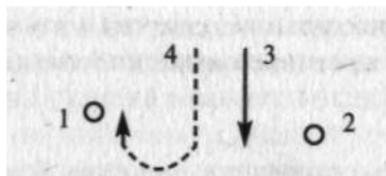


Рис. 5—74. 1 — точка легкости. 2 — точка тяжести. 3 — погружение-проникновение. 4 — кривой прыжок.

### 39) Усилие-цзинь «проникновение в щель» (цзуань фэн цзинь).

Соединяют кисть с напарником и усилием-цзинь небольшого веса испытывают напарника и тут же проводят расслабление и рассеяние в зоне спины, внутреннее усилие-цзинь предплечья как тонкое лезвие ножа, проникая по горизонтали, входит в щель приходящего от напарника усилия-цзинь (рис. 5—75). Щель — это особо защищаемое мыслью напарника пустое *сюй* место в полном *ши*.

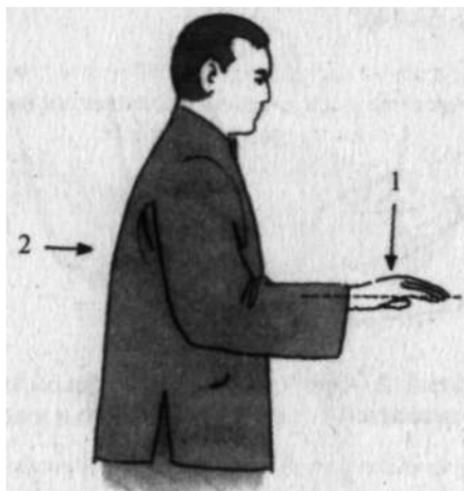


Рис. 5—75. 1 — внутреннее усилие-цзинь по горизонтали ведет проникновение в щель. 2 — на спине расслабление-рассеяние.

Тут же внутреннее усилие-цзинь выходит из центра усилий, проходит верхнюю линию плеча, руки, доходит до кисти и собирается у основания среднего пальца на тыльной стороне ладони, после чего внутреннее усилие-цзинь рассеивается, побуждая кисть легко-легко вытянуться (рис. 5—76). Когда кисть

чуть вытянется, внутренняя энергия в корпусе естественно погрузится вниз. И как только напарник в месте контакта почувствует проникающее усилие-цзинь, он будет отброшен.



Рис. 5—76. 1 — внутреннее усилие-цзинь собирается на тыльной стороне кисти. 2 — внутреннее усилие-цзинь рассеивается наружу, побуждая кисть чуть вытянуться.

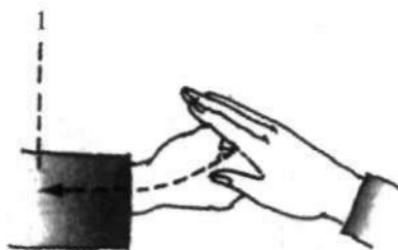


Рис. 5—77.1 — представляют, что предплечье напарника превратилось в трубку.

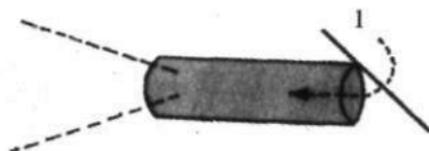


Рис. 5—78. 1 — внутреннее усилие-цзинь проходит внутри трубки вперед со стимуляцией на выход.

40) *Легкое усилие-цзинь «сверлящая трубка» (цзуань тун цин цзинь)*. Когда соединяются с напарником, кисть должна боком соединиться с его приходящей кистью. Представляют, что у напарника изменилось предплечье и превратилось в полую трубку, где точка контакта — входное отверстие. Не следует выпускать усилие-цзинь на край трубки, которая ань-нажимается кистью. Нужно мысленно вести внутреннее усилие-цзинь вокруг края трубки, всверливаясь в отверстие, побуждая внутреннее усилие-цзинь идти вдоль трубки вперед на выход с выпуском на напарника (рис. 5—77, 5—78).

41) *Усилие-цзинь прилипания-излома (нянь чжэ цзинь)*. Соединив кисти, овладевают точкой усилия-цзинь напарника. Затем из зоны локтя выходит внутреннее усилие-цзинь локтя *чжоу нэйцзинь*, побуждая кисть тяжелым усилием-цзинь запрашивать точку усилия-цзинь напарника (рис. 5—79). Тут же кончик локтя делают пустым, точка усилия-цзинь напарника отлипает, так что низ точки усилия-цзинь опускается в пустоту. Одновременно выходит усилие-цзинь излома *чжэцзинь*, обходя место, находящееся на одну треть вверх от зоны точки усилия-цзинь, и направляясь вперед с горизонтальным побуждением и выходом на напарника (рис. 5—80).

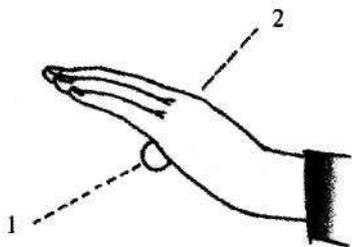


Рис. 5-79. 1 — точка усилия-цзинь приходящей от напарника силы.  
2 — тяжелым усилием-цзинь проникают в силу, приходящую от напарника.

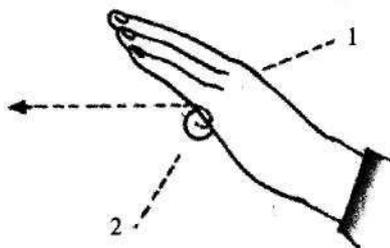


Рис. 5—80. 1 — локоть в пустоте отклеивается от точки усилия-цзинь напарника. 2 — в месте, находящемся на одну треть выше от точки усилия-цзинь, округло выводят горизонтальную стимуляцию.

42) *Боковое скрытое усилие-цзинь (цэ цянь цзинь)*. Соединив кисть с напарником, сначала используют центр ладони, в точке контакта тяжелым усилием-цзинь проникают в одну точку тяжелого усилия-цзинь. Затем используют усилие-цзинь излома *чжэцзинь*, перед основанием среднего пальца легким усилием-цзинь проникают в одну точку легкого усилия-цзинь. Тут же из руки (от плеча до кисти) выпускают внутреннее усилие-цзинь, которое проходит от передне-верхнего бока точки тяжелого усилия-цзинь к задне-нижней стороне точки легкого усилия-цзинь. Тяжелым усилием-цзинь косо пронизывают легкое усилие-цзинь и напарника оттирают (рис. 5—81).

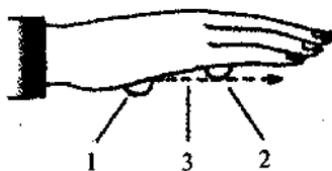


Рис. 5—81.1 — тяжелое усилие-цзинь. 2 — легкое усилие-цзинь.  
3 — боковое скрытое усилие-цзинь.

43) *Легкое и тяжелое усилия-цзинь (цинцзинь, чжунцзинь)*. Соединяя кисть с напарником, сначала используют легкое усилие-цзинь, позволяя напарнику в точке контакта иметь приятное ощущение. Лишь так можно услышать усилие-цзинь напарника. Тут же в любом месте в окрестности точки усилия-цзинь накладывают напарнику тяжелое усилие-цзинь, чтобы он на краю усилия-цзинь почувствовал дискомфорт. Тогда используют этот край тяжелого усилия-цзинь и ведут точку легкого усилия-цзинь на выброс.

Соединив кисти, можно сначала воспользоваться и тяжелым усилием-цзинь, заставляя напарника почувствовать дискомфорт. Тут же на него подают легкое усилие-цзинь, и когда у него дискомфорт сменяется удовольствием, его точка усилия-цзинь может проявиться. Снова точкой легкого усилия-цзинь ведут точку тяжелого усилия-цзинь и выпускают на мертвую точку напарника, побуждая его сойти с места.

44) *Методы использования большого энергетического шара (да ци цю-чжи юнфа)*. При разминании кистей если использовать только малые энергетические шарики в центрах ладоней для контакта и выпуска на человека, можно добиться только отсутствия формы кисти, но нельзя добиться отсутствия формы корпуса. Лишь освоив способы использования большого шара, можно научиться вести руки без определенного направления и не придавая телу формы.

Представляют, что что-то падает с неба на грудь, поднимая и распространяя вокруг энергетические волны. Мысль-энергия при этом расходится в стороны, образуя большой энергетический шар. Необходимо шариками *ци* в центрах ладоней охватить этот шар и прикинуться к нему всем телом. В это время можно почувствовать легкость во всем своем теле, и возникает ощущение отсутствия тела.

Если можешь по-настоящему опереться на большой энергетический шар перед грудью, то собственные кисти не смогут больше выпускать усилия-цзинь и отталкивать напарника, не смогут и принимать приходящую от напарника силу. Хотя в это время собственные кисти контактируют с напарником, в сознании представляется, что кисти приклеенные лежат на большом шаре. Когда идут с напарником по кругу, представляют, что кисти качают большой шар, и естественно формируется взаимосвязь рук (рис. 5—82). Ниже рассмотрены позы всех восьми внутренних усилий-цзинь и движения кистей.

- а) Пэн-отражение: кисти чуть поворачивают вверх.
- б) Люй-откат: кисти тянут шар к себе.
- в) Ань-нажимание: кисти поворачивают вниз.
- г) Цзи-сдавливание: кисти подают вперед,
- д) Цай-срывание: кисти поворачивают вправо-вниз.
- е) Ле-раскальвание: кисти поворачивают вправо-вверх.
- ж) Чжоу-«локтение»: кисти поворачивают влево-вперед-вверх.
- з) Као-опирание: кисти поворачивают влево-вперед-вниз.

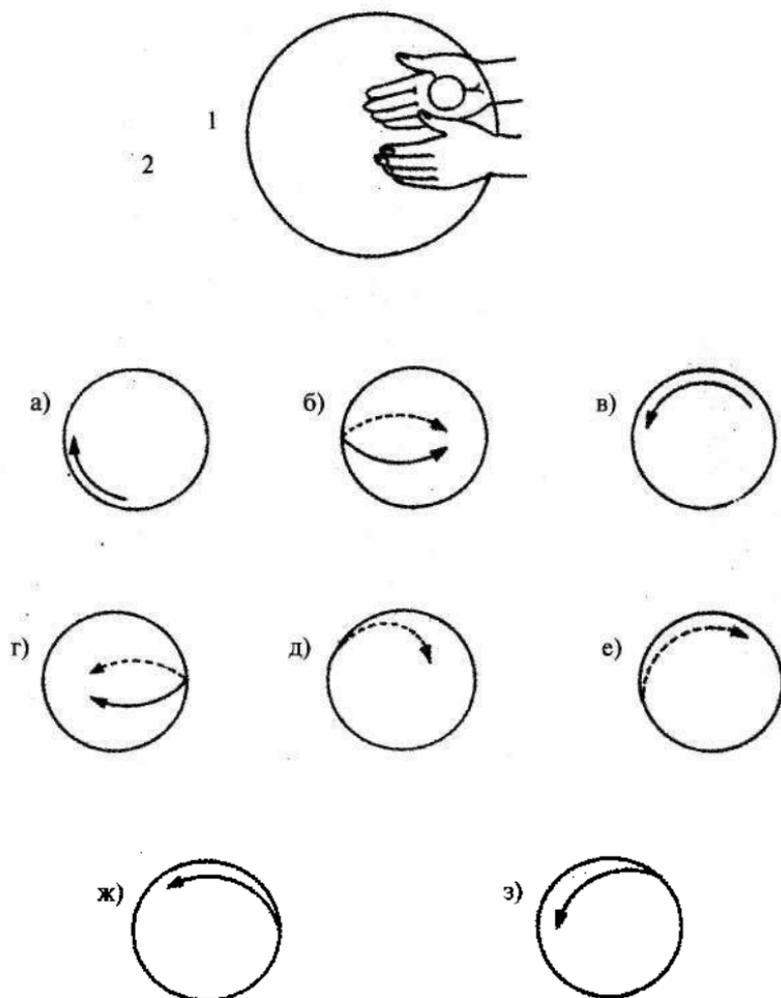


Рис. 5—82. 1 — центры кистей, держащие энергетические шарики, охватывают большой шар. а) Внутреннее усилие-цзинь пэн-отражение крутит вверх большой шар. б) Внутреннее усилие-цзинь лью-отката тянет шар к себе, в) Внутреннее усилие-цзинь ань-нажимания поворачивает шар вниз, г) Внутреннее усилие-цзинь цзи-сдавливания подает шар вперед, д) Внутреннее усилие-цзинь цай-срывания поворачивает шар вправо-вниз, е) Внутреннее усилие-цзинь ле-раскалывания поворачивает шар вправо-вверх, ж) Внутреннее усилие-цзинь *чжоу* — действие локтем поворачивает шар влево-вперед-вверх, з) Внутреннее усилие-цзинь као-опирания поворачивает шар влево-вперед-вниз.

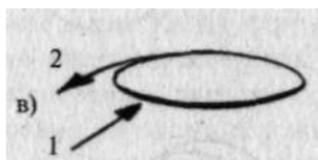
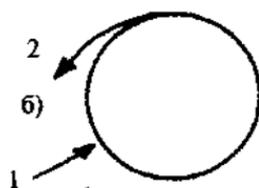
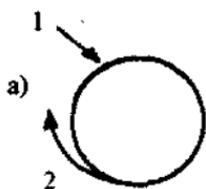
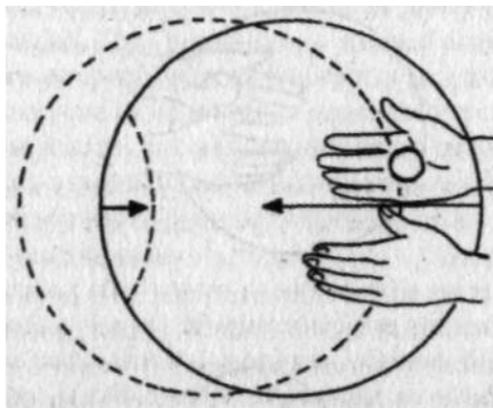


Рис. 5—83. Вверху: передняя часть большого энергетического шара прогибается под воздействием верхушечной силы. Выждав, пока шар восстановит форму, толчком атакуют в направлении приходящей силы, а—1: сила приходит на верхнюю поверхность, а—2: поворачивают с нижней стороны. б—1: сила приходит с нижней стороны. б—2: верхнюю сторону поворачивают вперед, в—1: сила приходит с левой стороны, в—2: вращают по горизонтали против часовой стрелки, г—1: сила приходит с правой стороны, г—2: вращают по горизонтали по часовой стрелке.

45) *Методы хождения «кожи» энергетического шара (цзоу ци-цю пи фа)*. Если воображаемым энергетическим шаром разминать кисти с напарником, то, встречая его верхушечную силу *динли*, передняя часть шара неизбежно прогнется, мысль-энер-

гия в шаре за краткое мгновение после сжатия может вернуться к шарообразной форме, и в направлении получения силового воздействия произойдет упругий выпуск, отталкивающий напарника.

Когда приходящая от напарника сила находится на верху шара, то кисти побуждают нижнюю сторону шара поворачиваться вперед, и переходят к выпуску на напарника (рис. 5—83а). Если приходящая сила находится внизу шара, то кистями побуждают верхнюю сторону шара повернуться вперед, и переходят к выпуску на напарника (б). Если приходящая сила выпускается на шар с левой стороны, то нужно побудить шар повернуться против часовой стрелки, и переходят к отбрасыванию напарника (в). Если же сила идет справа, то вращают шар по часовой стрелке (г).



Рис. 5—84.1 — центр креста напарника. 2 — передняя верхушка большого энергетического шара воспринимает силу и прогибается. 3 — внутренняя энергия течет назад; вбирают грудь, центр напарника направлен на источник усилий. 4 — как только источник усилий поглотит, внутренняя энергия приклеивается к спине и рассеивается.

46) *Метод расширения большого энергетического шара (да цию пэннжан фа)*. Большим шаром через прогибание-выпячивание соединяются с напарником и побуждают приходящую силу ударять *да* лишь по «коже» шара, не допуская удара по мо-

ему центру. Овладев использованием большого шара, защищают собственный центр, и нет необходимости базироваться на изменениях формы тела и позы кисти для противодействия приходящей силе напарника.

Цель раскачивания большого шара перед грудью — раскачать центр креста напарника, при этом место источника усилий на спине тоже должно раскачивать точку контакта на переднем конце шара. Если следовать вдоль силы напарника, то передний верхушечный конец шара воспринимает силу и прогибается, а внутренняя энергия естественно возвращается на задний конец шара. Грудь при этом подбирают. Центр напарника направлен на источник усилий на моей спине. Как только источник усилий поглотит, внутренняя энергия приклеится к спине и рассеется с расширением. Тут же шаром отталкивают напарника вперед (рис. 5—84).

### **Объединение изгибов девяти жемчужин цю цюй чжу**

В старых трактатах говорится: «ходит энергия, как изгибы девяти жемчужин, и нет мелкого, куда не достигает», «движение напоминает сто раз переплавленную сталь, никакая прочность не устоит». Нужно достичь состояния, при котором «входя, изменяешь состояние». Т. е. следует добиваться, чтобы «не было формы, не было образа, всё тело — прозрачная пустота». Только тогда можно по-настоящему прочувствовать дух-мысль-энергию в естественном единении и что для внутренней энергии нет зазоров, в которые бы она ни проникла, и нет тонкости, которая была бы ей недоступна.

Пока во внутренней работе еще не достигнут относительно высокий уровень и еще не овладели энергией дыхания, изгибы девяти жемчужин могут привести к жесткости тела. В старых трактатах сказано: «есть энергия *ци* — жесткость, нет энергии — чистая твердость». Здесь «отсутствие энергии» говорит об отсутствии метода ведения энергии *синци*, управляемой сознанием. Только в случае отсутствия мысли, примешивающейся в процессе ведения энергии, естественно возникающий ход внутренней энергии может заставить всё тело проникнуть в пустоту и образует безграничный энергетический шар.

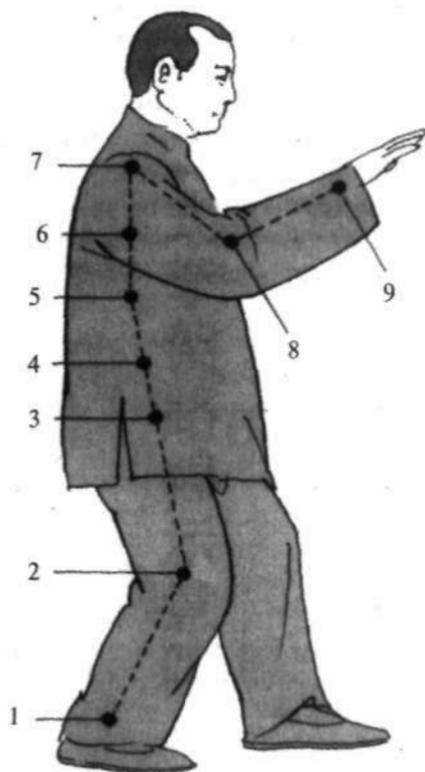


Рис. 5—85. 1 — первая жемчужина в щиколотке. 2 — вторая жемчужина в колене (коленях). 3 — третья жемчужина в ягодицах. 4 — четвертая жемчужина в пояснице. 5 — пятая жемчужина в центре. 6 — шестая жемчужина в источнике усилий. 7 — седьмая жемчужина в плече (плечах). 8 — восьмая жемчужина в локте (локтях). 9 — девятая жемчужина в запястье.

В шаре есть девять жемчужин. Представляют, что они нанизаны на нить (рис. 5—85). Если протянуть эту нить от подошв дальше вниз, то внутренняя энергия пройдет через эти девять жемчужин, так что всё тело выпустит целостное усилие-цзинь. Если эту нить расслабить, то девять жемчужин будут естественно поворачиваться, будут расслабленно мягкими, подвижными. Так используют эти 9 жемчужин, то натягивая, то расслабляя ради выпуска на напарника.

Пятая жемчужина находится в центре и имеет ключевое значение. Если есть возможность овладеть ею и использовать эту жемчужину для выпуска на человека, то можно быстро добиться успеха, и трудно быть обнаруженным напарником. Используя эту центральную жемчужину, можно оказать тыловую поддержку предыдущим четырем. Можно поддержать и следующие четыре в их расслаблении и подвижности, что в технике разминания кистей сравнительно высокого уровня служит методом использования усилия-цзинь.

## Послесловие

Изучение тайцзи-цюань подобно совершенствованию в буддизме, — сопутствует или не сопутствует тебе удача, зависит от твоей судьбы. Тончайшие чувства, связывающие людей, образуют сплетения невообразимой сложности, и чем больше желаешь простоты, тем сильнее все обычно запутывается. В постоянных переменах современной жизни так хочется уподобиться аскету, достигшему полного совершенства, который всем сознанием устремлен к Будде и не стремится ни к чему иному, которому достаточно одного приема пищи в день для утоления голода, сердце которого спокойно как неподвижная гладь воды и сливается с пустотной одухотворенностью без вещей. Когда занимаясь тайцзи-цюань удается достичь этого, само собой приходит состояние отсутствия меня и отсутствия деяния.

В течение долгого времени я находился на этапе поисков по отношению к искусству тайцзи-цюань. Лишь после судьбоносной встречи с Вэй Шужэнем в далекой Австралии, где у нас завязались отношения мастера — ученика (это ли не благая карма, накопленная в течение многих сотен жизней?), я стал воспринимать истинное величие тайцзи-цюань, на уровне вселенских принципов Неба и Земли. Это действительно Дао и Будда.

К счастью, Учитель не отверг меня, и благодаря щедрости его души, кроме подробнейших и не оставляющих ни малейших пробелов занятий по искусству кулака (*цюань*), мне было преподано множество уроков жизни. Замечательный наставник и старший друг, Учитель Вэй никогда не позволяет себе критиковать или порицать других. В обучении (комплексу) *цюань* он неизменно добросовестен и строг, неустанно показывая каждый прием, каждую позу, и находя в описании принципов цюань неожиданные ходы, которые помогали ученикам достичь заметного прогресса прямо на глазах и часто в один миг развеивали сомнения, накапливавшиеся в течение многих лет.

Учитель Вэй по-настоящему добр к ученикам, и учит без разделения на категории, не обращая внимания на школы и направления. После возвращения на Тайвань я порекомендовал тренерам государственного уровня Ши Цыциню и Ма Вэньфу, а также многим известным в кругах тайцзи-цюань людям посе-

тить Учителя в Пекине. Все они по возвращении в один голос превозносили Учителя, как величайшего мастера наших дней. В ответ на мое письмо господин Вэй как-то написал: «Человек, которому я передам эту линию, обязательно должен быть подобен индиго — происходить из синего, но превосходить синее (аллюзия на древний трактат, ученик должен превзойти учителя), а иначе все это будет напрасными трудами, и я подведу эту линию передачи». Отсюда видно насколько широк душой, бескорыстен и предан своему делу мастер Вэй!

Благодаря работе Учителя я усердно и старательно вгрызался в тайцзи-цюань и теперь не осмелюсь и на миг ослабить свои усилия или впасть в самодовольство. Тем более я не мыслю, что прекрасными плодами тайцзи-цюань можно наслаждаться в одиночестве. Это произведение Учителя может послужить ключом к сущности тайцзи-цюань, помочь многим людям сходной судьбы открыть те двери, которые они искали так давно и начать постепенно подниматься вверх по лестнице тайцзи-цюань, до достижения таких степеней, когда тело полностью сливается с пустотой, и в отсутствии формы и облика входит в измененное состояние.

Приведу здесь слова, некогда сказанные Учителем: «Если бы я не сказал вещи, изложенные здесь, они были бы потеряны, и тогда даже в течение нескольких поколений нечего будет и думать о том, чтобы их найти!» Эта фраза в полной мере отражает то, насколько дорожит Учитель передаваемым искусством. В этом же духе, отбрасывая все предубеждения о школах и направлениях, черпая из культурной сокровищницы предшественников, вбирая лучшее, можно на основе переданного и унаследованного продолжать совершенствоваться, развивать и улучшать искусство тайцзи-цюань, достигая еще большего совершенства и великолепия. В особенности же на уровне особого действия питания жизни возможны глубочайшие постижения, новые прозрения, качественные изменения, и пусть они принесут долголетие, здоровье, счастливую жизнь и удачу в делах растущему числу людей.

*Лань Цинъюй  
Начало зимы 1996 г.  
Тайбэй*

## Заключение

После книги Ван Юнцюаня пришло много писем от учеников, просивших объяснить непонятные места, показать конкретно методы тренировки, что и заставило написать данную книгу. Сбор материалов, фотографий и рисунков завершился в конце 1995 года. Мой соученик Лань Цинъюй помог с изданием.

*Вэй Шужэнь — Цзинь Бай  
(Почтительный Белый)  
Весна 1996 г.  
70 лет и 2 года*

Перевод с китайского

*М. М. Богачихина*

Редактор

*Баньбаньпо*

Художник

*А. Куцин*

Вэй Шужэнь

ИСТИННАЯ ТЕХНИКА  
ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ СТИЛЯ ЯН

Компьютерная верстка

*Н. Красноперова*

ООО «Издательство Ганга»

196143, Москва, ул. Голубинская, 17/9-501

E-mail: [ganga@ganga.ru](mailto:ganga@ganga.ru)

Адрес сайта в Интернете: [www.ganga.ru](http://www.ganga.ru)

Подписано к печати 22.04.08. Формат 60x90'/16

Гарнитура «Ньютон». Печать офсетная  
Усл. печ. л. 20. Тираж 1500 экз. Заказ № 2087.

Отпечатано в полном соответствии с качеством  
предоставленных материалов в ОАО «Дом печати — ВЯТКА».  
610033, г. Киров, ул. Московская, 122.