



## Глава 4.

# Правила отработки техники прикладного комплекса тайцзицюань с партнером

### 1. Предисловие

Древние мудрые мастера говорили: «От совершенного освоения приемов-чжао постепенно переходишь к пониманию внутренней силы-цзинь, а от понимания внутренней силы-цзинь восходишь к стадии просветленного духа» (ю чжао шу эр цзянь удун цзинь, ю дун цзинь эр цзецзи шэньмин 由着熟而渐悟懂劲, 由懂劲而阶及神明). Эти слова передаются из поколения в поколение уже несколько столетий, однако направляющая идейность их стала постепенно стираться в умах некоторых представителей искусства тайцзицюань нашей эпохи.

Это искусство имеет два главных предназначения, к которым необходимо с одинаковым вниманием относиться – это оздоровление и реальная боевая техника. Один из основателей тайцзицюань мастер Ян Шаохоу говорил: «Мой прародитель господин [Ян] Лучань некогда рассказывал, что искусство тайцзицюань делится на два аспекта: тренирующий «субстанцию-тело» (ти 体) и тренирующий «функцию-прикладное применение» (юн 用), в соответствии с которыми имеются «широкоамплитудный с растяжением мышц» (дафан шучжань 大方舒展) тренировочный комплекс и «отточенный до виртуозности малоамплитудный» (лин-лун цзиньцюу 玲珑紧凑) прикладной. Не обсуждая то, просто ли вы исполняете комплекс (пань цюань 盘拳), «бьетесь ли руками» (дашоу 打手) (в современном языке это называется



практикой «толкания руками» (*туйшоу* 推手) – прим. авт.) или применяете свое мастерство в рукопашном бое (*саньшоу* 散手), вы должны очень глубоко понимать различия в поставленных перед вами конкретных руководящих задачах. Специфика тренировочного процесса также обуславливается рядом причин, природные данные каждого человека разные, уровень интеллекта разный, разница и в постоянстве тренировок, и в том, насколько чисто вытренировывается мастерство, различаются методы обучения разных преподавателей, еще обучение строится в зависимости от таланта индивида. При этом важное значение имеют различие целей начального периода обучения и конечного, степень глубины постижения на уровне телесного и энерго-информационного осознания. Таким образом, по причине всех этих различий и результаты тренировок не одинаковые.

Например, если тренировать тело и укреплять организм, отодвигая старость и продлевая годы, можно достичь цели «вскармливания жизни и обретения долголетия» (*яньшэн чаншоу* 养生长寿), этого добиваются через изучение «тренировочного комплекса» (*ляньцзя* 练架) (раньше его принято было называть «динамическим комплексом» (*синцзя* 行架) – прим. авт.). При этом, если у вас нет соответствующего здоровья и определенных вытренированных качеств, то вряд ли возможно будет обучить вас «прикладному комплексу» (*юцзя* 用架)».

Отсюда видно, что в зависимости от разных целей, лежащих в основе тренировочного процесса, разнятся и методы тренировки. Для того, чтобы «вскармливать и продлевать жизнь» (*яньшэн чаншоу* 养生长寿), обычно более подходит изучение тренировочного комплекса (*ляньцзя* 练架). А для того, чтобы овладеть боевой техникой (*цзицзи* 技击), необходимо изучать «прикладной комплекс» (*юцзя* 用架). Учитель У Тунань установил систему тренировки из «четырех



видов мастерства» (*сы чжун гунфа* 四种功法), в которую входят: «мастерство технических приемов» (*чжаогун* 着功), «мастерство внутренней силы» (*цзиньгун* 劲功), «мастерство расслабления» (*сунгун* 松功) и «мастерство владения энергией» (*цигун* 气功), которые представляют собой метод восхождения от низших уровней мастерства к высшим, то есть, можно сказать, что это некая четырехступенчатая лестница восхождения к вершинам мастерства тайцзицюань. При этом между всеми этими четырьмя видами мастерства существует некое «взаимопроникновение» (*сянху шэньтоу* 相互渗透) и слияние, их нельзя как-то четко отделить друг от друга.

Кроме того, учитель У Туань также установил существование соответственно четырех видов нанесения ударов (*сы чжун дафа* 四种打法), исполняемых на «техническом» (*чжао* 着) уровне, на уровне «внутренней силы» (*цзинь* 劲), на уровне «энергии» (*ци* 气) и на уровне «духа» (*шэнь* 神) («информационном» – прим. пер.). Они также являются показателем глубины мастерства в четырехступенчатой лестнице тайцзицюань и также по-своему неразделимы и друг друга дополняют. Исходя из этого, очевидно, насколько системно, подходя к процессу тренировки с научных позиций, учитель У Туань обосновал базовые составляющие этого искусства, дал четкие критерии качества мастерства и конкретные ясные направления его достижения.

В наше время, в среде изучающих тайцзицюань нередко можно встретить разного рода отклонения от базовых принципов этого искусства, или же откровенное их искажение. Есть такие люди, которые стыдятся оттачивания технических приемов, считая, что «мастерство технических приемов» (*чжаогун* 着功) это самый низкий уровень тренировочного процесса, им достаточно одного только многократного исполнения комплекса. Они полагают, что тщательный разбор каждого приема и отработка технических действий в



паре с партнером характерны только для «внешних» направлений кулачного искусства (*вайцзяцюань* 外家拳). Им кажется, что возможно только за счет «использования сознания» (*юн и* 用意), «использования энергии» (*юн ци* 用气) и занимаясь практикой «толкания руками» (*туйшоу* 推手), достичь высших уровней мастерства в боевом искусстве тайцзицюань. Из-за этого часто происходит такое странное явление, когда некоторые практикующие комплекс тайцзицюань люди вообще не знают применения той или иной позиции, а если и знают, то не умеют ее применить. Общеизвестно, что практика «толкания руками» (*туйшоу* 推手) является всего лишь тренировочными упражнениями (здесь тренируется только способность «слышать силу и изменения в направлении ее движения» (*тин цзинь хэ цзиньлу бяньхуа* 听劲和劲路变化)), которые ни в коем случае никакого отношения к реальному бою не имеют. Учитель У Тунань иногда произносил фразу: «В тайцзицюань толкают, а не бьют» (*тайцзицюань туй эр бу да* 太极拳推而不打), однако это говорилось только в отношении современных, установленных спортивным комитетом КНР правил соревнований по «толканию руками» (*туйшоу* 推手), он никогда не имел в виду, что биться в реальном поединке с противником следует при помощи «толкания руками». Наоборот, исходя из традиционных методов тренировки становится понятно, что именно «мастерство технических приемов» (*чжаогун* 着功) является тем базисом, после закладывания которого только и возможен весь последующий рост истинного мастерства. Этим «мастерством технических приемов» невозможно овладеть лишь повторением исполнения комплекса, познать его до конца вы сможете только через парную отработку техники с партнером.

Во время «парной работы» (*вэйшоу* 喂手) становится возможным непосредственно в контакте с партнером оттренировать необходимые навыки взаимодействия и слаженно-



сти действий рук, глаз, корпуса с перемещением в стойках. Подобная скоординированность поможет разобраться, в какой момент и как включаются «сознание» (*и* 意), «внутренняя сила» (*цзинь* 劲), «энергия» (*ци* 气), когда они собираются и концентрируются внутри, а когда выпускаются на расстояние вовне.

После этого происходит возвращение к тренировочному комплексу уже на совершенно другом уровне, в его исполнение уже вкладывается полученный в поединках опыт. В свою очередь, тренировка комплекса даст вам еще более углубленное понимание внутренних принципов и усиление ощущений «телесного осознания» (*тихуй* 体会). Таким образом, если тренироваться в подобном режиме на протяжении длительного времени, у вас естественным образом сформируются определенного рода навыки, которые отразятся в одновременном использовании вами «технических приемов» (*чжао* 着), «внутренней силы» (*цзинь* 劲), «энергии» (*ци* 气).

Все, полученное вами на этом фундаменте, вы сможете совместить с тренировкой практики «толкания руками» (*туйшоу* 推手), где во время упражнений в паре вы еще более разовьете в себе способность «ясно слышать изменения в движении силы противника» (*тинмин дуйфан цзиньлу чжи бьяньхуа* 听明对方劲路之变化), кроме того, в зависимости от обстоятельств необходимо применять соответствующие постулаты «Тринадцати позиционных основ» (*шисань ши* 十三势), так только и можно достичь уровня «постепенного понимания внутренней силы» (*цзянь удун цзинь* 渐悟懂劲), а без него все последующие рассуждения о «восхождении на стадию просветления духа» (*цзецзи шэньмин* 阶及神明) будут лишь пустой болтовней.

По этой причине нам просто обязательно нужно приложить все усилия на парную отработку боевой техники



«прикладного комплекса» (юнцзя 用架) тайцзицюань, это необходимо, чтобы верно воплотить на практике слова мудрецов предшествующих поколений: «от совершенного освоения приемов-чжао постепенно перейдем к пониманию внутренней силы-цзинь» (ю чжао шу эр цзянь удун цзинь 由着熟而渐悟懂劲), и только освоив это, в свою очередь, постепенно продвинемся к тому, чтобы «от понимания внутренней силы-цзинь взойти к стадии просветленного духа» (ю дун цзинь эр цзецзи шэньмин, 由懂劲而阶及神明).

## 2. Советы относительно отработки техники различных позиций с партнером

### 1. «Ухватить воробья за хвост» (лань цюэ вэй 揽雀尾)

#### 1) «Протыкающая рука-вилка» (чацзы шоу 叉子手)

а) Противники А и Б стоят друг напротив друга на расстоянии примерно двух шагов. Б делает шаг вперед и наносит А удар правым кулаком в область груди. А выдвигает левую ладонь и совершает ею «подвешивающе-рывковое» (гуа-цай 挂采) действие. Одновременно А совершает «топчущий» (та 踏) шаг вперед в «центральные ворота» (чжун мэнь 中门) Б между его ног и правой стопой как крючком (гоу 勾) цепляет стопу стоящей спереди ноги Б, преграждая возможность отхода, а коленом придавливает его голень. При этом А кончиками пальцев правой ладони наносит «тычковый» (дянь 点) удар в область точки «дань-чжун» (臆中)<sup>1</sup>.

Б кистью левой руки отводит и придерживает (лоучжу 搂住) руку А, совершает в отношении нее «рывковое» действие вниз (сян ся цай 向下采). Тогда руки А занимают внутреннее пространство между рук Б, и с подшагом на полшага вперед ударом с «подбрасыванием» (тоцзи 托击) А атакует Б в живот.

<sup>1</sup> В области «солнечного сплетения» (прим. пер.).