

Тренировка ушу за 30 секунд пример

В кунгфу Южного Шаолиня есть такой метод тренировки Тао лу: берёшь базовые движения — удары, блоки, шаги — и связываешь их в плавный поток, как импровизацию в танце.

Представь: ты не следуешь строгой хореографии, а просто двигаешься в ритме дыхания, добавляя что нравится — например, круговой блок плавно перетекает в прыжок.

Это развивает чувство пространства: тело учится «рисует» формы там, где их вроде нет, типа воздуха или воображения.

Начинай медленно: три-четыре движения, потом наращивай, чтобы не путаться. Главное — расслабься и наполни дыхание энергией Ци. #ушу #таолу #боевыеискусства #произвольнаяформа #ушутренировка

Монастырь Шаолинь: краткие сведения

Психофизическая подготовка монахов в Шаолинь



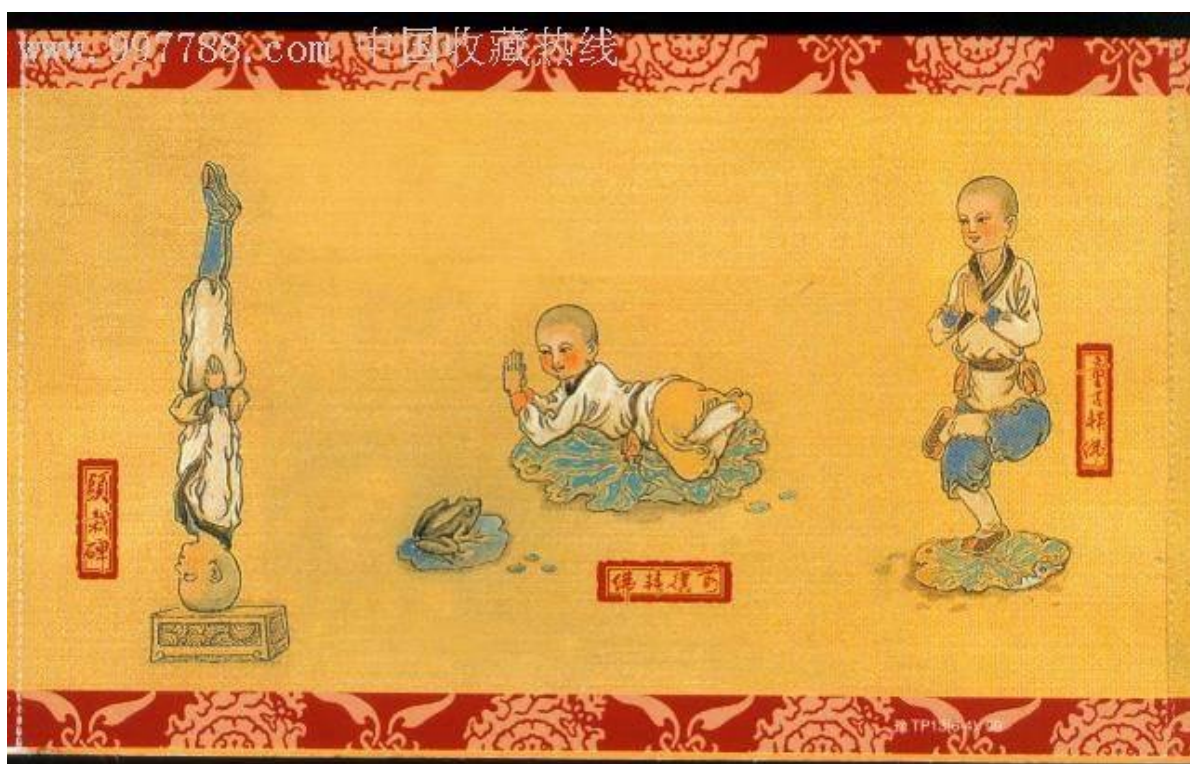
Жизнь монахов в монастыре была подчинена строгим правилам и регламентациям. Монахи вставали в пять часов утра. После туалета они приступали к занятиям медитацией, которая продолжалась обычно два часа. Затем монахи переходили к выполнению специальных дыхательных и физических упражнений, некоторые были рассчитаны на начинающих, другие были под силу только хорошо подготовленным. В основном эти упражнения носили оздоровительный и закаливающий характер. После этого выполнялись водные процедуры и массаж. Для обливания использовали холодную воду из протекающей поблизости горной реки. Массаж выполнялся по специальным методикам, иногда во время массажа втирались различные мази.

Завтрак монахов был всегда легким, но сытным. После завтрака начинались занятия по изучению канонов. Монахи под руководством наставника изучали тексты священных книг, комментарии к ним, многое заучивали наизусть. Курс наук, которые изучали монахи, был очень разнообразен, в него входили и философия, и красноречие, и основы права и медицины, и многое другое.

Напряженные интеллектуальные занятия уступали место ушу. На специально отведенной площадке братия выстраивалась ровными

рядами, место каждого определялось его положением в иерархии монастырской общины. Занятия оберегались от посторонних глаз и проводились либо в зале, либо во внутреннем дворе монастыря, куда посторонние доступа не имели.

Занятия по ушу начинались с чтения молитв и проходили под руководством опытного наставника по боевым искусствам и его помощников. В ходе занятий каждое движение и серия движений в результате многократных повторений доводились до совершенства. Большое внимание уделялось также синхронному выполнению приемов.



В полдень монахи трапезничали. Питание в монастыре было строго вегетарианским и весьма рациональным. Меню варьировалось в зависимости от времени года, но практически всегда включало блюда из злаков, масличных культур, бобовых, в большом количестве были представлены различные овощи. Рацион составлялся опытными монастырскими поварами, они заботились не только о питательности пищи, но и о ее вкусовых качествах. Монастырские кулинарные рецепты славились не меньше, чем приемы боевого искусства. Обязательными добавками к рациону питания монахов являлись лекарственные травы и корни. Во

время постов рацион менялся, но принцип сбалансированности и полезности сохранялся. Такая диета способствовала повышению выносливости, укреплению всего организма и отдельных внутренних органов.

После обеда монахи немного отдыхали, затем они снова приступали к тренировке по ушу. На этот раз все монахи разбивались на три группы: новичков, изучивших основы мастерства и опытных мастеров.

Новички должны были от 3 до 5 лет заниматься изучением основных стоек, ударов и блоков. Тренировку проводил опытный наставник.

Ученики изучали «внешнее» и «внутреннее» искусство. «Внешнее искусство» (вай гун) закаляло монахов физически, развивало силу, ловкость, выносливость, укрепляло мышцы и сухожилия, ударные поверхности рук и ног. Это было непростым испытанием для их тела и духа.

Вот как, например, совершенствовались монахи в «искусстве пальца» (в умении пальцем пробивать любую преграду). Сначала ученику следовало тыкать указательным пальцем в пшено, затем в песок и, наконец, в гравий. Он должен был, преодолевая боль, нанести 3800 ударов. После этого следовало наносить удары в железные опилки. После 9000 ударов на пальце образовывалась многослойная мозоль и полностью атрофировались нервные окончания, палец становился как кость; его называли «железный палец», ударом такого пальца монах мог проткнуть мышцы противника или пробить стену дома.



«Внутреннее искусство» (нэй гун) включало в себя различные упражнения на использование внутренней энергии ци. Наставники учили, что удар следует наносить не силой, а энергией.

Монахи, изучившие основы мастерства, занимались в группах по 4 человека, каждую группу опекал свой наставник. Монахи, входившие в эти группы, отрабатывали комбинации приемов, изучали тактику и принципы ведения боя, они продолжали совершенствоваться во «внутреннем» и «внешнем» искусствах. Этот этап подготовки обычно занимал несколько лет. Опытные мастера тренировались под присмотром главного наставника по боевым искусствам. Они изучали секретные приемы, учились наносить удары, не касаясь противника, занимались поисками новых эффективных приемов и связок.

Вечером все снова встречались для совместных тренировок, это было своеобразное подведение итогов. Нередко проводились показательные поединки, когда монахи демонстрировали свое искусство в реальных схватках.

После вечерних занятий ушу монахи снова медитировали, а затем отходили ко сну.

Но очень часто и ночью в зале Тысячи будд монахи продолжали упорно отрабатывать боевые приемы, наносить удары по деревянным манекенам, заниматься дыхательными упражнениями.

По преданию, только через 10-15 лет монах овладевал искусством Шаолиня, для доказательства своего мастерства он должен был сдать экзамен.



Экзамен включал в себя теоретическую и практическую части. Сначала проводился устный экзамен-собеседование по истории монастыря, по каноническим книгам, по истории и теории воинского искусства Шаолиня. Затем экзаменуемый должен был на практике продемонстрировать свое боевое искусство. Для этого он проводил бой с одним и несколькими противниками с оружием и без оружия. Схватки были жестокими, смертельных случаев не было, но серьезные травмы случались нередко. Многие не проходили этого испытания и оказывались в монастырской больнице, где, впрочем, монахи-лекари быстро ставили их на ноги.

Наконец, самым серьезным испытанием считалось прохождение затемненного коридора с установленными там 108 манекенами. Манекены приводились в движение тайными механизмами, которые

были соединены с половицами в коридоре. Стоило наступить на такую половицу, как скрытая в темноте кукла сразу наносила удар. Идущий по коридору должен был уклониться от удара, поставить блок и ответить на удар. Двигаться по коридору надо было очень быстро, испытуемый должен был достичь конца коридора раньше, чем догорит свеча. Когда монах проходил весь коридор, путь ему преграждал огромный треножник с углями; чтобы выйти из коридора, надо было поднять и переставить его. Если монах это делал, то на его предплечьях выжигалось изображение тигра и дракона. Это клеймо оставалось на всю жизнь и являлось доказательством мастерства его владельца.

Филиалы Шаолиня



Монахи Шаолиня вели активную проповедническую деятельность по всему Китаю. Хотя авторитет монастыря и его братии был велик, но иноки-проповедники не всегда могли найти приют в далеких от обители провинциях, да и расширить свое влияние и сделать его постоянным можно было, только построив в различных местах дочерние монастыри.

При династии Тан (618-907) Шаолинь пользовался покровительством верховной власти, в его сокровищницах

хранились огромные богатства, он занимал ведущее положение среди других буддийских монастырей. Условия благоприятствовали, и было принято решение о строительстве филиала в уезде Тянь южной провинции Фуцзянь. Для строительства была выбрана живописная местность в горах Цзюмянь. Там и возник южный Шаолинь, который стал вторым по значению центром боевых искусств и чань-буддизма в Китае.



Появились и другие филиалы: в районе Хэлинь (Внутренняя Монголия), в горах Паньшань уезда провинции Хэбэй, в городах Чанань, Тайюань, Лоян, в провинции Шаньдун, на Тайване, в юрах Эмэй (провинция Сычуань).

Из всех филиалов выделялся монастырь Шаолинь в провинции Фуцзянь. Достаточно скоро он стал оплотом южного направления чань-буддизма. Несмотря на определенные разногласия, контакты между монастырями были регулярными, а при династии Мин (1368-1644) монах северного Шаолиня И Фа даже стал настоятелем южной филиала.

Как и в северном Шаолине, в Фуцзяне монахи активно занимались

ушу и создали свою, очень своеобразную школу боевых искусств, вобравшую в себя многие черты южнокитайских стилей ушу и традиции северного Шаолиня.

Монахам Фуцзяньского Шаолиня не раз приходилось защищать прибрежные районы юга Китая от японских пиратов, участвовали они и в народных восстаниях. Отряд монахов действовал на стороне знаменитого военачальника Чжэн Чэньгуна в сражениях против маньчжуров. Для южного Шаолиня очень характерны резкие короткие удары с близкого расстояния, рука при ударе обычно до конца не выпрямляется. Очень разнообразны технические приемы руками: удары, блоки, захваты. Как и в боевых искусствах южного Китая, стойки очень устойчивые и, как правило, низкие, в одной стойке обычно выполняется серия ударов.



Сейчас стиль южного Шаолиня широко распространен в провинциях Фуцзянь, Гуанпун, Чжэцзян, Цзянси, в Гонконге, на Тайване, в Японии, в странах Юго-Восточной Азии. В боевых искусствах южного Шаолиня много подражательных стилей, например «Кулак белого журавля» («Бай хэ цюань»), «Школа сердца и мысли» («Синь и мэнь»).

В «Кулаке белого журавля» есть движения, подражающие летящему,

поющему, отдыхающему и охотящемуся журавлю.

В «Школе сердца и мысли» приемы основаны на подражании двенадцати животным. Свое влияние Шаолинь простер далеко за границы Китая. В сопредельных странах и в странах, принявших буддизм, стали появляться монастыри: Сёрин в Японии, Тхьеулум во Вьетнаме, Солин в Корее. . . Источник : Цигун и Жизнь №3 за 1994 перевод Ивановой



«Шаолинь Пао цюань» Пушечный кулак

«Шаолинь Пао цюань» Пушечный кулак- все три части , как раз хорошее пособие для тех кто только

начал изучать последовательность данной формы

Тайцзицюань туйшоу часть 2

1. Пэн, или отражение

1. Пэн, или отражение

В «Секрете Толкающих Рук» сказано:

«Чтобы отразить силу противника, прими ее и измени ее направление вверх. Не давай этой силе приближаться к твоему телу». Поза, которая при этом используется, называется *Пэн*, или отражение.

Символ *Пэн* – небо (триграмма Цянь (Небо), состоящая из трех Ян-яо). *Пэн* – показатель силы, мощи и неиссякаемой энергии. Эти качества можно усмотреть в надутом мяче, который эластичен и прыгуч. Когда его толкаешь, он реагирует упругостью и не позволяет силе пройти к его центру. Ударишь его – он отскочит и изменит направление силы.

Если вы в детстве пытались сесть на большой пляжный мяч, то помните, как быстро направление действия силы (вашего веса) менялось и вы падали с мяча. Использовать позу *Пэн* – значит реагировать, как тот мяч, и не давать противнику найти ваш центр. Если для отражения используется правая рука, это правый *Пэн*, если левая – левый *Пэн*. На рис. 6- 1с изображена поза «Левый *Пэн*» в исполнении Ян Чэнфу.



Есть одна народная песня, объясняющая *Пэн*:

Пэн – словно вода, что поддерживает плывущую лодку.

Сначала опусти ци в Даньтянь,

Затем держи голову прямо, как будто она подвешена.

Все тело пусть будет полно эластичной энергии,

Открывание и закрывание – в один и тот же миг.

Будь тут сила даже в тысячу фунтов,

Все равно на плаву оставаться легко.

Достигнув однажды понимания позы Пэн, вы можете предпринять следующий шаг и исследовать *Пэн-цзинь*, энергию *Пэн*. Самой по себе позы *Пэн* еще не достаточно для практического применения этой *цзинь*. Поза -только точка устойчивого равновесия, из которой можно извлечь как оборонительную, так и наступательную энергию. Чтобы научиться использовать *Пэн-цзинь*, необходимо применить понимание, полученное при практике упражнений *чаньсы-цзинь*.

В *Пэн-цзинь* рука, которая отражает, должна вращаться изнутри наружу. Сначала ладонь обращена к телу, предплечье поворачивается так, что ладонь обращается наружу. Туловище должно растянуться под воздействием *ци*, опускающейся в Даньтянь, и духа-*шэнь*, вытягивающегося в голову. Плечи должны быть расслаблены, локти опущены и руки вытянуты. Промежность надо округлить, чтобы *чаньсы-цзинь* могла развиваться в ногах. Когда все эти условия достигаются одновременно, *Пэн-цзинь* может проявиться.

Когда человека, который может одновременно соблюдать все указанные условия, атакуют, он автоматически проявляет защитную *Пэн-цзинь*. Эта реакция происходит постольку, поскольку все тело находится в тонком состоянии равновесия. Будучи потревоженным и включенным в движение, тело немедленно восстанавливает равновесие. В процессе налаживания этого равновесия тревожащая сила изменяет свое направление.

Контрнаступательная *Пэн-цзинь* рождается из защитной *Пэн-цзинь* при понижении тела, скоординированном с вращением ладони по вертикальному кругу. Это движение поворачивает атакующую силу вспять, на саму себя, и «вырывает атакующего с корнем». В этом случае возвращение тела в состояние равновесия контролирует направление тревожащей силы, возвращая или отражая последнюю в исходную точку.

2. Люй, или откатывание

2. Люй, или откатывание

Символ *Люй*, триграмма Кунь (Земля), состоит из трех Инь-яо. Следовательно, *Люй* указывает на мягкость и уступчивость. Это покорность в смысле отсутствия противостояния.

Доведенная до совершенства, поза *Люй* может контролировать силу в тысячу фунтов посредством всего лишь четырех унций. В корриде матадор не может надеяться противопоставить быку свою маленькую силу, ибо бык очень могуч и быстр. Поэтому тореро решает отступить в сторону и ошеломить быка своим красным плащом. В позе *Люй*, когда вы уступаете, вы не отступаете в сторону, но поддерживаете контакт с нападающим противником так, чтобы полностью контролировать его и занять лучшую, чем у него, позицию, из которой можно перейти в контратаку. На рис. 6-1d вы видите позу *Люй*. Песня о *Люй* поясняет:



Дай противнику войти;

Пусть его сила вращает тебя.

Не сопротивляйся, но и не теряй контакта.

Ты должен быть легок и ловок.

Пусть его сила развернется вовсю.

Это значит, что скоро она исчерпается.

Когда его сила опустошится,

Ты можешь дать ему упасть,

А можешь и атаковать, если хочешь,

Но не теряй равновесия

И не давай противнику ни единого шанса

Получить преимущество.

Без понимания *Люй* у вас не будет мастерства в Толкающих Руках. Во-первых, ваш противник сможет найти точку приложения для толчка. Во-вторых, вы будете противостоять атаке силой. Чтобы этих проблем не возникало, надо пройти несколько шагов в применении позы *Люй*.

До применения *Люй* надо на один момент употребить *Пэн*. Это движение заставит противника напрячься. Когда он атакует, вы должны немного приподняться, затем опуститься и повернуть тело ногами и поясницей. Очень важно, чтобы начинающий поворачивал тело не очень сильно и избегал излишнего использования рук. Тогда не потеряется равновесие и бока не будут подставляться под атаку противника.

Всегда сопровождайте противника глазами и не спускайте их с него от первого момента атаки до самого конца.

Энергия *Люй*, или *Люй-цзинь*, дополняет *Пэн-цзинь*. В то время как энергия отражения расширяется, энергия откатывания сжимается. *Пэн-цзинь* — это Ян, твердость, а *Люй-цзинь* — это Инь, мягкость.

В *чаньсы-цзинь шунь-чань* порождает *пэн-цзинь*, а *ни-чань* порождает *Люй-цзинь*. В *Люй-цзинь* передняя ладонь смотрит наружу, затем по мере откатывания предплечье поворачивается

так, что ладонь смотрит внутрь. Как Инь развивается из Ян, так и *Люй-цзинь* развивается из *Пэн-цзинь*.

Сначала вы задействуете энергию отражения. Затем поворот ладони внутрь развертывает энергию откатывания.

3. Цзи, или нажимание

3. Цзи, или нажимание

Нажимать в Толкающих Руках означает использовать руку, плечо или стану, чтобы сначала прилипнуть к противнику, а затем нажать, прежде чем он сможет пошевелиться. Символ *Цзи* – триграмма Кань (Вода) – состоит из одной *Ян-яо* между двух *Инь-яо*. Вот как описывает воду Лао-цзы:

«Нет ничего слабее воды. Но когда она устремляется на что-то твердое или сопротивляющееся, ничто не может устоять или изменить ее путь».

Вода обманчива. Хотя она и вынляет мягкой и податливой, ее внутренняя сущность опасна. В *И-Цзине* триграмма воды Кань называется «разрушительной» и упоминается как обозначающая величайшую опасность. Пословица «капля по капле камень точит» тоже очень хорошо передает обманчивую и опасную природу воды.

Признаки воды относятся и к тайцзицюаню в целом, и к позе *Цзи* в частности. Внешние проявления тайцзицюаня, т. е. мягкие, податливые движения, скрывают внутреннюю природу – самую эффективную и опасную форму рукопашного боя. И все же из Восьми Ворот тайцзи-цюаня *Цзи* наиболее полно выражает природу воды, поэтому следует выполнять позу *Цзи* подобно тому, как вода входит в щели в скале, стоящей на ее пути. Вода сначала смачивает внешнюю поверхность скалы («прилипает»), а затем спускается в скалу, чтобы разрушить ее. Чтобы выполнить позу нажимания, встаньте в *Пэн*, затем поместите открытую ладонь свободной руки ближе к внутренней стороне запястья отражающей руки. Если вы стоите в

позиции «правое Пэн», то левая кисть перемещается к правой кисти. Левый локоть опущен вниз (см. рис. 6-1e).



Песня о Цзи объясняет:

Есть два способа применения Цзи.

Прямой способ – с намерением,

«Открывание и закрывание» - в один момент.

Непрямой способ – использовать силу реакции:

Так мяч ударяется о стену и отскакивает,

Или монета падает на барабан.

Пусть противник будет как монета,

Отскакивающая с звенящим звуком. Нажимание, или Цзи, – это главное действие в Толкающих Руках с фиксированными шагами, состоящих из четырех поз: отражения, откатывания, толкания и нажимания. Без правильного применения нажимания вы не сможете создать правильного кругового движения в Толкающих Руках. Если партнер не будет нажимать на вас правильным образом, вы не сможете научиться получать круг из квадрата. Если вы не будете нажимать на партнера правильным образом, то не сможете получать квадрат из круга.

Цзи-цзинь состоит из Пэн-цзинь в кистях рук и руках. Кисти, сведенные вместе, слегка поворачиваются, как в Пэн. Но все же в Цзи-цзинь сила направляется в одну центральную точку. Пэн-цзинь формирует базу для Цзи-цзинь; поэтому можно легко изучить Цзи-цзинь после того, как вы развили в себе Пэн-цзинь.

4. Ань, или толкание

4. Ань, или толкание

Поза *Ань* выглядит скорее как подготовка к толканию: одна или обе руки выставлены вперед, локти опущены. Символ *Ань* – триграмма Ли (Огонь) – состоит из одной Инь-яо между двух Ян-яо. Огонь очень агрессивен, его жар распространяется вовне, а пламя стремится вверх. В символе *Ань* две Ян-яо подразумевают две силы, сталкивающиеся между собой, а внутренняя Инь-яо – уступчивость или податливость. Обычная логика подсказывает, что сильный человек всегда может «толкнуть» того, кто слабее, без всякой особенной техники. Но если ваш противник сильнее, то тут уже надо применять технику *Ань*.

В триграмме «Ли» две Ян-яо сталкиваются, а Инь-ло уступает, значит, если вы сначала применяете силу (Ян) и видите, что сила противника больше, то надо уступить или расслабиться на долю секунды (Инь). В этот краткий момент потерявший равновесие противник попытается вернуть себе устойчивость, а вы должны использовать мгновенное преимущество и приложить силу (Ян), которая наконец поможет вам одолеть силу противника. Точный выбор времени – ключ к овладению *Ань*. На рис. 6-1f изображена правильная поза *Ань*.



Следующая песня посвящена *Ань*:

Ань подобно силе речной воды.

Тихо течет вода.

Но какая сила скрыта в ней!

Бурный поток трудно остановить.

Волны перекатываются через высокие скалы.

Устремляются вниз, в пустые расщелины.

Вода преодолагает все!

Ань, несомненно, очень важный аспект Толкающих Рук. Но в толкании надо быть умеренным. Кисти рук движутся в полном единении со всем телом и не выступают дальше коленей. Необходимо избегать резкой, угловатой, прерывистой силы.

Занимаясь Толкающими Руками с активными шагами, создавайте вертикальный круг, состоящий сначала из притягивания рук против часовой стрелки, образующего нейтральный полукруг, а затем из шага вперед и толкания, завершающего круг. *Ань* должно применяться с прямым намерением. Поэтому правильная поза включает «подвешивание» головы и фокусирование взгляда в направлении толкания.

Также необходимо помнить о следующих требованиях:

1. Укореняйте осознанное применение вращения, свойственного *чаньсы цзинь*; не применяйте прямой толчок.

2. Избегайте резких или отрывистых движений, иначе противник увидит ваше намерение и это даст ему преимущество.

3. Не наклоняйтесь слишком вперед, не то потеряете устойчивость.

4. Руки должны следовать за движением ног и поясицы, все тело следует за движением противника, выжидая только момента, когда он будет уязвим.

Наконец, *Ань-цзинь*, которая является формой *Пэн-цзинь*, где ладони поворачиваются из положения вниз в положение наружу (вперед), используется для толкания противника без внешнего движения.

источник: Чжоу Цзунхуа – Дао тайцзи-цюаня



Всемирный день Институтов Конфуция 2017г

