

Тайцзицюань – Туйшоу видео разных мастеров тайцзицюань



Туйшоу (кит. 推手 [tuī shǒu], рус. *Толкающие руки*) – комплекс парных упражнений китайского ушу, характеризующийся постоянным взаимодействием партнеров через точку контакта. Включает в себя различные формы толчков, надавливаний, потягов и методов их нейтрализации. В основном как тренировочный метод используется в Тайцзицюань и Вин-Чуне. В наши дни также является соревновательным видом включенным как правило в соревнования по тайцзицюань и другим видам внутренних боевых искусств.

Чэнь Гу'ань (отрывок из книги «Синьцзя уши тайцзицюань»)

перевод на русский – Е.Турышев

Краткое объяснение туйшоу тайцзицюань У

Туйшоу раньше называли «бьющие руки» (дашоу), позднее переименовали в «слушание цзинь» (тин цзинь). Так называемое «слушание цзинь» – это когда два человека во время туйшоу обеими руками обматывают руки друг друга, наступая вперёд и отступая назад, оглядываясь влево и вправо, и удерживая корпус прямым и центрированным. Применение движений заключается в том что, тот и другой ищут цзинь, пытаются узнать величину цзинь-

ли противника, пустая она или полная, твёрдая или мягкая, лёгкая или погруженная, быстрая или медленная, добиваясь следования за спиной противника. Твёрдое и мягкое взаимно поддерживаются, имеется и лёгкое и погруженное, изменения сплетены в живой, подвижный клубок без застоев. В изобилии упругая и эластичная нэйцзинь – квинтэссенция вовлечения (инь), преобразования (хуа), выпуска (фа), отпускания (фан). Во время выполнения туйшоу, очень часто оба партнёра скрывают в сердце азартное стремление к победе, и не имеют дружеских мыслей, тем более не советуются друг с другом. Тонкость тайцзи в том, что ценится ловкость и не ценится грубая сила, как написано в анналах «исследуй фразу: четыре ляна одолевают тысячу цзиней, и уяснишь, как побеждать без силы», также говорится: «используй волю, не используй силу». Если сохранять грубую силу, то будет застой, это пойдёт вразрез с искусством применения и изучения тайцзицюань. При занятиях туйшоу тем более нельзя высмеивать партнёра, нужно учиться друг у друга, брать лучшее, и избегать недостатков, способствовать взаимному росту. За исходный принцип должен быть взят дух дружеского объединения, нельзя препираться из-за побед и поражений, тем более зависть порождает только зависть.

С точки зрения упражнения туйшоу, в тайцзицюань настоятельно требуется тщательно изучить работу рук, глаз, тела, приёмы (фа – методы) и шаги, а также заботиться о трёх передних (саныцзянь), следить за семью звёздами (цисин), восьмью методами (бафа), пятью стихиями (усин). То, что называется руки, глаза, тело, приёмы и шаги связано с внешними пятью стихиями, важнейшим ключевым фактором ушу.

Правила для рук (шоу фа)

Методы рук должны быть быстрыми, точными, связанными (должны следовать), безжалостными. Поэтому руки обладают умением захватывать (ба) и вращать (чжуань) и возможностью контролировать (кунчжи). В анналах кулака Чэней говорится: «Передняя рука уходит, задняя – следует (гэнь), одна рука

возвращается, другая – преследует (суй), обе вращаются винтообразно», обе руки контролируют три сочленения противника, не давая ему живо измениться. В туйшоу школы У тайцзицюань искусно применяется техника контроля. Когда контактируешь с противником, корпус, руки, ноги взаимно следуют сверху-донизу. Осаживание конечного сочленения, проведение корневого сочленения, блокирование среднего сочленения – это метод контроля верхних конечностей. Контролировать конечное сочленение, подавлять среднее сочленение, обвивать нижнее – это метод контроля рук, ног и корпуса противника сверху донизу, он не только не может живо измениться, но и всюду связан и ограничен. Заставляю его оказаться в позиции спиной, сам нахожусь в продольной позиции (шуньши), пользуясь случаем выпускаю. Противник неожиданно подвергается угрозе наклона и падения. Это – искусное применение техники рук.

Правила для глаз (яньфа)

Взгляд (яньшэнь – глазной дух) в ушу крайне важен, независимо от того используются кулаки, ноги или оружие, в каждой школе цюаньфа взгляд – это главное. Тот, кто отдаёт приказы, находится в сердце (синь), тот, кто передаёт приказы находится во взгляде, поэтому мастерство всецело зависит от взгляда. Рассматривание поз, изучение форм, различение цветов – всё опирается на возможности зрения. Поэтому, взгляд должен быть острым.

Правила для корпуса (шэньфа)

В тайцзицюань, независимо от того выполняется форма или туйшоу, к действиям корпуса предъявляются следующие требования: спрятать грудь, выставить спину; расслабить плечи и погрузить локти; поднять макушку, свесить пах; завернуть пах, защитить пупок; тело стоит прямо и центрировано; не склоняться ни в одну сторону, ни в другую; ци погружена в даньтянь.

Такие принципы как: спрятать грудь, выставить спину; расслабить плечи и погрузить локти; поднять макушку, свесить пах – способствуют подъёму духа. Принципы: завернуть пах, защитить пупок; тело стоит прямо и центрировано; не склоняться ни в одну сторону, ни в другую; ци погружена в даньтянь – способствуют укреплению достижений в круговращении. Сможешь поднять дух – избежишь опасности замедленной тяжести, достигнешь успеха в круговращении – только тогда сможешь подвижно изменяться. Если добьёшься выполнения этих требований, то действия опустошения-наполнения (суй ши), раскрытия-закрытия (кай-хэ), поднимания-опускания (ци-ло), вращения (сюань-чжуань) и принятие позиций станут естественными, движение-преобразование живым и подвижным, будто беспричинно вращаются, не зная остановки. В применении рук, глаз, корпуса, приёмов (фа – метод) и шагов, приклеившись всюду движешься, одно движется, нет ничего, что не двигалось бы, одно покоится – нет ничего, что не находилось бы в покое, движение подобно покою, покой подобен движению, движение и покой не различаются, принцип этого – прямое и центрированное положение корпуса. Корпус стоит прямо и центрировано – можешь опереться на восемь сторон, также можешь и изменяться на восемь сторон. Когда превращения пустого и полного будут управляться поясницей, будет приклеивание-прилипание-присоединение-следование (чжань нен лян суй), дух собран и сконцентрирован, неизменно прилипая, сможешь живо следовать, только тогда будет достигнуто искусство «опускания в пустоту (ло кун)». В движениях туда и обратно должно быть разделение инь-ян, в наступлении и отступлении должен быть поворот к соединению. Случай для выпуска выбираю сам, силу занимаю у противника, в фацзинь верх и низ друг другу следуют, тело разрушает руку [здесь и кое-где далее вместо иероглифа «цуй – погонять, торопить» используется похожий иероглиф «цуй – разрушать», возможно, опечатка, в других текстах использован первый иероглиф], в движении я пустой и подвижный, необходима естественность, тело выполняет то, что хранит сердце, добиваясь утончённости, тысячи изменений переплетены разнообразно, в конце концов, будет подвижность тела. Если

тело будет заторможено, не сможешь свободно наступать и отступать, поэтому тело должно быть подвижным.

Приёмы (фачжэ)

Упражня кулак , изучая искусство (цзи), в качестве основы берут приёмы (фа – методы) и техники (шу – искусство). Прежде всего, необходимо уяснить каждый метод и каждую технику. Упражняем позиции в качестве приёмов, движения – в качестве техник. В том, что называют ушу, У (воинственность) – это сущность (ти), шу (искусство, техника) – это функция (юн – применение). Поэтому, упражняем кулак (т.е. формы) как развитие сущности, выполняем туйшоу как применение, только соединение сущности и функции и будет ушу. Всё это поясняет, что кулак (т.е. выполнение форм) – это приёмы (фа), а техники (шу) – это применение (юн). Каждая техника в искусстве ударов (в рукопашном бое) порождается из приёмов кулака. Упражняясь в воинственном (у), снаружи делают упор на руки, глаза, корпус, приёмы и шаги, а внутри овладевают сердцем (синь), духом (шэнь), волей (и), мыслью (нянь) и ногами (цзу).

Сердце [синь] должно быть успокоено, иначе невозможно сосредоточиться на одном. Дух должен быть нетороплив (расслаблен), тогда тело успокоится. Ци – сильна, дух – сияет. Если дух сияет, то тело здорово, так можно изгонять болезни и продлевать годы. Лаоцзы сказал: «Дух человека очищен, но сердце озабочено. Сердце человека успокоено, но он захвачен желаниями. Если можешь отбросить желания, то сердце само успокоится. Очистишь сердце – дух сам прояснится». Этот отрывок поясняет, что при упражнении кулака и изучении искусства, нужно стремиться успокоить сердце и сконцентрироваться, необходимо исключить произвольные мысли. Отбросив произвольные мысли сможешь сконцентрировать дух, ци будет проникать всюду, достигаешь состояние собранности ци и духа.

«**Воля**» [и] означает применять волю и не использовать грубую силу. «Сердце – то что чувствует, воля – направляет движения».

Приёмы (фа) – это внешнее по отношению к воле (и), воля находится в середине приёма. Приёмы (фа) и техники (шу) используют друг друга, действия нанизываются одно за другим, позы продолжают одна другую, поднятие- принятие-вращение- закрытие [ци, чэн, чжуань, хэ – термины школы У], чем больше упражняешься, тем действуешь тоньше, искусство заключено в пустоте и подвижности (суй лин).

«Мысль» [нен]- то что даёт возможность нащупать смысл. Если, упражняясь в кулаке, не проделать долгий путь поисков, а просто упражнять жёсткое гунфу, то хотя и в гунфу будут некоторые достижения (лишь в упражнениях цзинь), но с точки зрения искусства, будут выработаны недостатки. Пословица говорит: «Нельзя ходить лишь на одной ноге». Необходимо соединить сущность и функцию, поэтому, нужно и упражняться и находиться в постоянном поиске. Таким образом, только и можно достичь чистого мастерства и тонкого искусства.

Ноги являются источником фацзинь. В трактатах о кулаке школы У говорится: «Цзинь начинается в пятках, выпускается ногами, управляется поясницей, оформляется в пальцах рук». В пустом и полном, открывании и закрывании, поднятии и опускании, вращении – всюду ноги движутся вместе с руками, округло вращаясь соответственно духу (шэнь). Поэтому, в изучении кулака и упражнениях, самое важное заключается в накоплении цзин (дух) и собирании ци, концентрации шэнь и упрочнении ци, сосредоточении цзинь и собирании жидкостей. Таким образом, цзиншэнь (дух) естественно станет мощным, вернётся к изначальному, укрепятся мышцы и кости, тело станет здоровее и увеличатся жизненные силы, оздоровится вся нервная система, ещё и интеллект усилится, это искусство превращает слабость в силу. Если изучающий сможет проделать долгий путь закаливания, настойчиво и без лени, результатом будет расцветание ци и оздоровление тела.

Правила для шага (буфа)

Хотя гунфу кулачного искусства и заключено в руках, однако, если шаг непрочен, то не будет крепкой основы, только двинешься сразу зашатаешься, верх тяжелый, низ лёгкий, это похоже на ветер и вату, на ряску и ручей, совершенно отсутствуют корни. Ноги – корневое сочленение тела человека, если шаг непрочен, то противник легко заставит тебя двигаться. Если ноги стоят непрочно противник сможет войти, воспользовавшись случаем. Если шаг будет прочен, а ци погружена, то не только избежишь всплывания крови и ци вверх и порока сдавленного дыхания, но и сможешь опустить вниз всплывающую силу, возникнет эффект утяжеления погруженной силы. В тайцзицюань повсюду пустое и полное являются основой, поэтому во всех сочленениях тела верхнем, среднем и нижнем, в движении и покое, всюду нужно ясно различать пустое и полное. В упражнениях с подвижными шагами особенно требуется лёгкая живость, в ногах нужно различать пустое и полное, в пустом есть полное, а полном – пустое. Рука пустая – нога также пустая, рука полная – нога также полная, пустое и полное используют друг друга, только так изменения станут живыми. Разделяя пустое и полное в ногах, нужно уделять особое внимание вытягиванию-перемене поясницы и ног, бёдра и поясница скручиваются и естественно оформляются в сложенную форму. В «Рассуждении о тайцзицюань» говорится: «Туда и обратно – должно быть складывание, в отступлении и наступлении требуется перемена» – это принципиально. Сможешь вытягивать поясницу и скручивать бёдра, тогда движения естественным образом станут живыми. В рассуждениях о кулаке семьи У сказано: «Если не можешь использовать случай и позицию, а тело в хаосе и не имеет силы, причину этой болезни нужно искать в ногах и пояснице». Эта фраза в полной мере поясняет важность работы ног и поясницы. Поэтому, выполняя комплексы и упражняясь, нужно чтобы перемены пустого и полного в трёх сочленениях тела, верхнем, среднем и нижнем, были пронизаны единым ци. Руки должны быть живыми, «живые» – значит проворные. Тело должно быть подвижным, подвижное – тогда пустое. Шаг должен

быть прочным, но при этом ловким. Ноги, одновременно, лёгкие как лебединый пух, и тяжёлые как Тайшань, быстрота подобна взлёту испуганного лебедя, прочность подобна спокойствию каменной скалы. Если в трёх сочленениях приёмы будут нанизываться друг за другом, а позы – вытекать одна из другой, то естественно достигнешь уровня чистой работы и тонкого искусства. Во время туйшоу контактируя с противником, конечные сочленения отражают-подпирают наружу со взаимным обматыванием, это соответствует отражению кистями рук по восьми триграммами, грудь мягкая, поясница живая, действия среднего сочленения подобны вращению Тайцзи. Ноги шагают по пяти стихиям (усин): наступление, отступление, взгляд влево, взгляд вправо и стабильная позиция закаливают нижние конечности. Поднимают, опускают, вращают и поворачивают (ци, ло, сюань, чжуань), выполняют перемены пустого и полного, наступают и ускользают обматывая цикл за циклом, используют пэн, люй, цзи, ань, цай, ле, чжоу, као, а также чжань (приклеивание), инь (вовлечение), тин (слушание), хуа (преобразование), захваты (нафа) и другие виды цзинь в качестве приёмов боя. Ключ заключён в том, чтобы «следить за тремя передовыми» и «наблюдать за семью звёздами». То, что называют «тримя передовыми» – это опережение глазами, опережение кистями, опережение ногами. «Семь звёзд» – это голова, ноги, плечи, локти, запястья, бёдра, колени. Контактывая с противником, каждое мгновение нужно обращать внимание на указанные три передовых вверху, в середине и внизу. Семь звёзд: голова, ноги, плечи, локти, запястья, бёдра, колени изменяются в каждом движении, как только возникает в сердце, сразу должно реализоваться. Это говорит о важности «трёх передовых» и «семи звёзд».

В туйшоу, кроме принципов «заботиться о трёх передовых» и «следить за семью звёздами», также важным является контроль трёх сочленений (сань цзе) противника. Контролируя конечное сочленение, обманывая среднее и обвиняя нижнее методом прилипания и следования без отрыва, приводишь к тому, что противник не может живо изменяться. Чем плотнее прилипание, тем труднее противнику вращаться. Среди способов шагов в

первую очередь нужно овладеть пронизывающим (гуань), застёгивающим (коу) и втыкающим (ча) способами. Пронизывающий способ – это фацзинь, застёгивающий – это хэцзинь (закрывающая цзинь), втыкающий – это цзуньцзинь (буравящая цзинь). Сможешь понять эти способы цзинь – узнаешь смысл наступления и отступления. Чжуан Цзы (?) некогда говорил: «Достигать дыхания из пяток в тайцзицюань означает, что дыхание углубляется и удлиняется, так что вверху достигает макушки, а внизу пяток», поэтому его корень перемещается в ступни. Хотя наступление – это наступление, однако, внутри содержится отступление. Отступление также есть наступление, в отступлении скрыт механизм наступления. Намереваясь начать действия, ногами нужно выполнить скрытое наступление, пять стихий превращаются, три угла (сань цзяо) берутся в качестве метода, шаги топчут по трём углам, живость и подвижность без застоя, привлекая цзинь (инь цзинь) начинаешь действия, точка приложения силы собранная, а воля (и) идёт впереди.

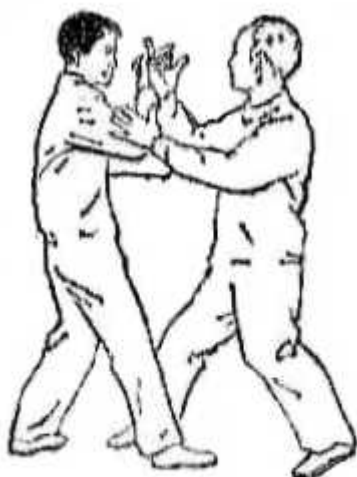
Тонкость искусства туйшоу заключается в чувствительности как у усиков насекомых, тело, руки и ноги следуют направлению действий противника и его превращениям, изменения спиральной цзинь разнообразны, внутри круга новый круг, слой за слоем изменяются. Это самое ценное в туйшоу, искусное применение тайцзи.

В туйшоу тайцзицюань У есть динбу туйшоу (на месте), хобу туйшоу (в движении) ещё называемое «четыре прямых», а также сысе далюй (большое проведение по четырём косым), ещё называемое «четыре угловых» и др. способы. Есть также чаньшоу (обматывание рук), оно имеет много способов и форм. Туйшоу на месте (динбу) разделяют на шуньбу (продольный шаг) и хэбу (закрытый шаг). Большинство применяет способ хэбу. Независимо от метода: хэбу или шуньбу, вначале нужно проанализировать четыре действия: пэн, люй, цзи, ань до полной ясности, понять что есть каждое действие и их назначение, и натренировать их до совершенства. Только на этой основе можно продвинуться до изучения туйшоу с шагами. В хобу туйшоу особое внимание нужно

уделить тонкой чувствительности, это базовая работа для изучения стратегии и тактики реального боя.

1.Объяснения восьми позиций туйшоу на месте

Пэнши



棚 势

А (с белыми волосами) и Б (с чёрными волосами) выставляют вперёд правую ногу на один уровень, только так можно, соединив запястья вытянутых рук, стоять прямо, центрировано, комфортно и расслабленно. Нужно погрузиться в покой и расслабление, быть лёгким, расслабленным, округлым и подвижным, нельзя использовать грубую силу. Выполняя подпирание в форме пэн, необходимо, чтобы мысль пронизывала цзинь, плечи и локти должны быть расслабленно отпущены (фансун). Б соединяет обе ладони с рукой А, которая выполняет пэн, и нажимает (ань) на неё. А расслабляет поясницу и бёдра, сгибает левую ногу и на неё оседает, правой рукой подпирает, направляя по косой перед лицом Б, ладонь обращена к своему лицу, пальцы скручены вверх, левой ладонью блокирует среднее сочленение правой рукой Б.

Основные моменты: Приклеиваясь в форме пэн, дух должен быть сосредоточен, погруженное расслабление и покой, движение пребывает в покое, снаружи мягкое, внутри твёрдое, подобно

накоплению цзинь при натягивании лука, позиция ожидания момента отпущения.

Люйши



捋 势

Когда А ведёт свою руку с отражением по косой перед лицом Б, Б правой [а не левой?] рукой смягчает-поддерживает-преобразует (жоу то хуа) движение правого локтя А. А быстро оттягивает поясницу и бёдра складывает локоть, и левой кистью принимает и осаживает (цзе та) левое запястье Б, правая ладонь в соответствии с ситуацией делает движение «втыкать цветок», выныривая из-под левой подмышки Б и скручивая руку и запястье внутрь, заворачивает (гуо) и сопровождает (люй) плечо Б. Левая ладонь осаживает верхушечный сустав, правое запястье сопровождает корневой сустав, локтем выполняется замок плеча и локтя Б, это приводит к тому, что корпус Б наклоняется вперёд и он теряет равновесие [абзац содержит много опечаток, перевод сделан в соответствии со следующим разделом, где его содержание повторяется].

Основные моменты: Движения люйши лёгкие, расслабленные и естественные, стойка (шаг) подвижная и живая, приклеивание и соединение (нен лян) непрерывны, живая подвижность и прочность цзинь.

Цзиши



挤 势

А выполняет люйши как описано выше [не повторяю перевод], Б, не получив сильной позиции, намерен оттянуть тело и руку назад. Тогда А, пользуясь случаем занять силу, погружает правый локоть вниз, поворачивая правую ладонь к выполнению цзи в грудь Б, центр ладони направлен к лицу, левой ладонью помогает нажимая (ань) на выполняющую цзи правую ладонь около запястья. Тогда тело Б будет изломано назад и он потеряет равновесие.

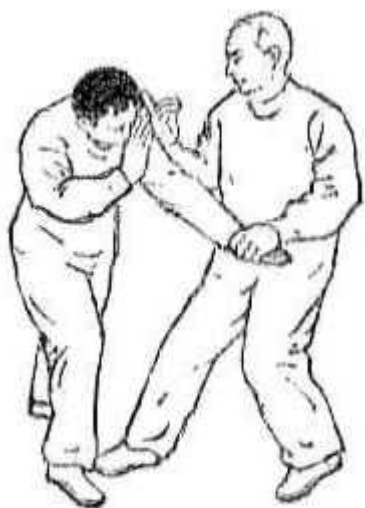
Основные моменты: Цзиши жёсткая и яростная, выпуск силы (фали) подобен отпусканию стрелы, преобразование (хуа) и выпуск (фа) свободные, дух (шэнь) быстр, подвижен и искусен.

Аньши



Основные моменты: Пэн, люй, цзи, ань прилипают-следуют (нен лян) так, что не освободиться, соединены компактно, центр тяжести стоит прочно, в обе стороны складываются, циркуляция без перерыва. Выпуская силу (фали) в аньши атакуют поясницей, втягивание и выплёвывание (туна) превращаются, всё пронизано единым ци.

Цайши

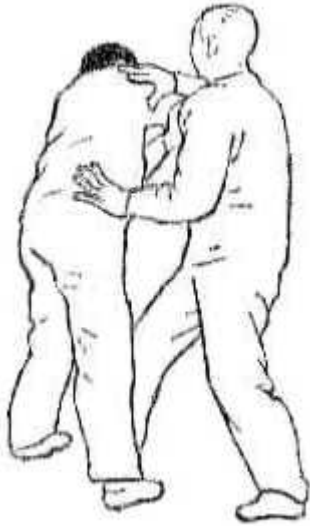


采 勢

Метод цай является одним из угловых приёмов. А и Б стоят друг против друга прилипнув обеими скрещенными руками, в соответствии с приёмами пэн, люй, цзи, ань, выполняют три круга взаимного обматывания. Затем, А отступает правой ногой назад-вправо на полшага, левая нога следом отводится, оттягивает поясницу влево и сгибает бёдра в приседе. Левая рука выполняет подъём, ввинчивание, опускание, опрокидывание (ци, цзуань, ло, фань) и захватывает левое запястье Б, правая ладонь, следуя ситуации, сопровождает и срывает (люй цай) правую руку приседая вниз. В цайши цзинь погружается, сила цельна. Б, атакованный цай, оказывается в позиции спиной и теряет равновесие, наклоняясь вперёд.

Основные моменты: Цай – в десяти пальцах, ци и поза связаны, твёрдость и прочность, имеется сила. В первую очередь, должны быть быстрыми ввинчивание-опрокидывание и подъём-опускание, погружение решительное, изменений множество.

Лецзинь



例 勢

Когда Б теряет позицию под действием цай, он подтягивает левую ногу и вставляет её к паху А, намереваясь войти с као и ударить правой ладонью в лицо А. А быстро прячет грудь, использует люй против правой руки Б из-под подмышки скручивая вверх, правая ладонь выполняет ле против правого плеча Б, а левая ладонь нажимает (ань) на бедро Б. Б под действием ле оказывается в положении [снопа] хвороста.

Основные моменты: Метод ле очень смел, двигаешь предплечьем, вращаешь ладонь,ходишь с ле. Цзинь и ли полностью упорядочены, живая подвижность приводит к ловкости.

Чжоуши



肘 勢

Когда Б теряет позицию под действием ле, он пользуется моментом когда А находится на грани выпуска-отпускания (фа-фан), быстро расслабляет плечо, правую руку скручивает вверх, поясницу и бёдра оттягивает вправо, следуя возвращению цзинь блокирует средний сустав [руки] А. А, следуя ситуации, складывает руку, сжимает запястье обрушиванием движением вниз, наносит удар локтём в грудь Б.

Основные моменты: Локоть в согнутом положении, движения решительные, быстрые, смелые, мощно теснишь противника, изменяешься живо.

Каоши



靠 勢

Когда Б подвергается атаке локтем со стороны А, он прячет грудь, и вращательным перекатывающимся движением левой ладони вправо преобразует атаку А. А следуя ситуации вставляет правую ногу в средние ворота Б, одновременно складывает правую руку и выполняет пронизывание (чуан) вверх, нанося прислоняющийся (као) удар в грудь и плечо Б. Вместе с тем, левая ладонь А наносит нажимающий (ань) удар в область живота Б. Б, атакованный методом као, будет изломан назад, и потеряет равновесие.

Основные моменты: Као заключается в ударе плечом, грудью, бедром и коленом, правая [левая?] рука бьёт в живот – действие не впустую. Смелая, решительная, быстрая атака – трудно защититься, живость и подвижность доходит до тонкой иллюзорной изменчивости.

2. Пояснения к туйшоу с подвижными ногами

Движения рук в туйшоу на месте и в туйшоу с подвижными ногами одинаковы, отличаются лишь шаги ногами.

А и Б стоят друг против друга, А выставляет правую ногу к внешней стороне левой ноги Б, Б вставляет левую ногу в срединные ворота А. Одновременно, правая нога А шагает вперёд,

Б отступает правой ногой назад. А пользуется отступлением правой ноги Б, сразу шагает левой ногой к правой стороне Б [что это?] застёгивающим (коу) шагом, Б намерен отступить, А пользуясь случаем, входит, правая нога входит в срединные ворота Б.

[Очевидно, в тексте есть опечатки, я не вижу смысла в этом абзаце.]

Основные моменты: Наступление и отступление туда и обратно выполняются на три шага, застёгивание (коу) и втыкание (ча) используются для атаки. В «Трактате о кулаке» господина Ван Цзунюэ сказано: «Наступает – нужно ещё удлинить, отступает – нужно ещё стеснить». Верхние конечности расслабленные, лёгкие, мягкие, важно складываться туда и обратно, использовать волю, не использовать силу. Отступление и наступление ногами имеет меру, следуя противнику, пользуясь случаем,ходишь, пустое и полное ясно различаются, всё гармонично связано.

ИСТОЧНИК

Мастер тайцзицюань стиля У и синьцзянь – демонстрация свободное туйшоу (соединения ударной техники рук и туйшоу)

Разъяснения основных сил тайцзи а также работа суставов и мышц , практическое применения элементов формы

Туйшоу и синьцзянь как единое целое

«Выход» из толкающих рук на ударную технику

Синьцзянь тайцзицюань в едином порыве

Тайцзицюань стиль Чень -толкающие руки и применение формы . Можно заметить в применении отличие от стиля У , очень много

спиральных усилий , больше «внешних» круговых движений , более широкие позиции

Чжао бао -Тайцзицюань , мощная бросковая техника

часть 1

часть 2

часть 3

Соревнования по свободному туйшоу (быстрота, натиск, упорства)

И наш опыт в этом сложном искусстве