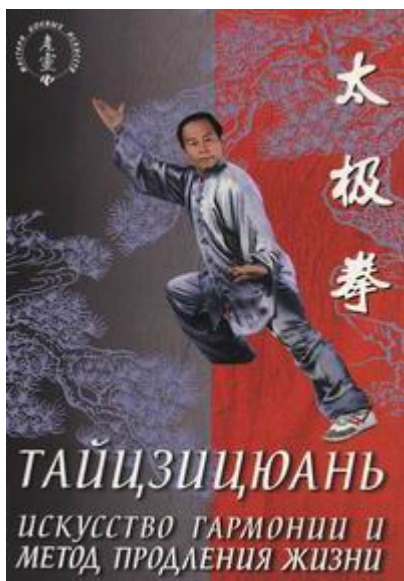


# Ван Лин

## Тайцзицюань. Искусство гармонии и метод продления жизни



«Ван Лин. Тайцзицюань. Искусство гармонии и метод продления жизни»: «Феникс», Экспериментальный колледж Кубанской государственной академии физической культуры; Ростов-на-Дону; 2003  
ISBN 5-222-02990-5

### Аннотация

Учебное пособие по тайцзицюань, самому популярному в мире направлению китайского ушу.

Пособие представляет собой обучающую программу, в которой очень подробно, включая самые маленькие нюансы выполнения техники, представлена технология обучения базовому комплексу «24 формы гимнастики тайцзицюань». Пособие предназначено для широкого круга читателей, желающих «с нуля», не имея предварительной подготовки, за 2 месяца освоить комплекс упражнений, которым занимаются в мире свыше 200 миллионов человек.

### Предисловие

Сегодня навряд ли есть необходимость убеждать кого-либо в том, что умеренная физическая нагрузка полезна для здоровья. Многие знают и о том, что наша психика оказывает существенное влияние на наше общее состояние, в том числе и физическое. Широко известны утверждения, что правильное дыхание, умение расслаблять свое тело и психику являются достаточно мощным фактором оздоровления и профилактики различных недугов. Кроме того, в последнее время получили признание древневосточные концепции, утверждающие, что каждый человек появляется на свет с определенным запасом жизненной энергии, и от того, как он расходует и пополняет этот запас на протяжении своей жизни, зависит состояние здоровья и активное физическое и творческое долголетие. И хотя старение — это неизбежный процесс, в силах человека продлить свою активность на долгие годы. В современном мире существуют много систем для поддержания здоровья и творческого долголетия, от джогинга и аэробики до йоги и боевых искусств. Разумеется, в жизни не бывает универсальных рецептов, и каждый человек волен выбирать для себя то, что подходит ему в силу определенных индивидуальных особенностей, ведь каждый человек неповторим и уникален. Эта книга раскрывает содержание и методику одной из достаточно известных и популярных систем китайской гимнастики тайцзицюань, в которой слиты воедино и не существуют один без другого оздоровительный, духовно-философский и боевой аспекты практики. С пяти-шести часов утра в парках и на набережных всех, без исключения, городов и населенных пунктов Китая можно встретить

---

сотни людей, занимающихся тайцзицюань. Количество занимающихся тайцзицюань в Китае потрясает: лишь по официальным данным, их насчитывается около двухсот миллионов человек. Этому в немалой степени, способствует рациональная система тренировки, позволяющая начинать занятия в любом возрасте, независимо от физической формы и состояния здоровья (естественно, в случае стойких заболеваний и в пожилом возрасте желательно предварительно проконсультироваться с врачом). Так как для практики тайцзицюань желательно иметь определенный внутренний опыт, приходящий лишь с годами, то возраст не только не является помехой для начала занятий тайцзицюань, а служит едва ли не важнейшим вспомогательным фактором.

Основная цель занятий тайцзицюань — поддержание здоровья, устранение болезней и обретение долголетия, а также приобретение базовых навыков самообороны.

Быстрому распространению гимнастики тайцзицюань способствовали несколько факторов. Главный из них, пожалуй, то, что практика тайцзицюань помогает успокоить ум и расслабить тело, эти умения жизненно необходимы в нынешнее время стрессов.

Другой фактор — довольно неожиданный. Так как огнестрельное оружие стало эффективным и легкодоступным, тайцзицюань стал менее важным, чем ранее, средством самозащиты, и многие мастера стали повсеместно делиться секретами тайцзицюань с широкой публикой.

И третий фактор — это эффективность гимнастики как метода оздоровления и лечения некоторых заболеваний. К сожалению, именно это увлечение оздоровительными аспектами способствует тому, что люди перестали интересоваться глубинами теории тайцзицюань.

Овладение теорией и практикой на глубоком уровне требует времени и усилий, но каждый, кто практикует тайцзицюань хотя бы несколько лет, понимает — это не просто упражнения для релаксации и успокоения, но и сложное и высокое искусство. Медленные медитативные движения тайцзицюань дают практикующему глубокое чувство радости и внутреннего удовлетворения. Это происходит потому, что тайцзицюань плавен, изящен и утончен не только внешне, но и внутренне. Практикующий может ощутить в своем теле циркуляцию ци и достичь медитативного покоя ума. Циркуляция ци улучшает здоровье и может привести к просветлению. Когда практикующий тайцзицюань вырабатывает у себя много ци и контролирует ее циркуляцию, он может использовать ци в ситуациях необходимой самообороны. В поединке тайцзицюань предписывает совсем иные принципы, чем другие боевые стили, ориентированные на применение мускульной силы. Тайцзицюань использует мягкое против жесткого и слабое против сильного. Но поскольку боевая теория тайцзицюань гораздо более глубока, чем теория других боевых искусств, ею и гораздо трудней овладеть, и для этого необходим наставник. Правильное руководство опытного мастера может сэкономить вам много лет бесполезных занятий.

## **Глава 1. Происхождение и развитие тайцзицюань**

### **Происхождение тайцзицюань**

Тайцзицюань получил распространение в Китае более трехсот лет назад в начале династии Цин. Временем возникновения этого вида боевого искусства считают 1660-е годы, а его создателем — Чэнь Вантин, родившегося в деревне Чэньцзягоу в провинции Хэнань, воина, возглавлявшего отряды народного ополчения, защищавшие уезд Вэнь за три года до падения династии Мин (1644). После поражения минской династии Чэнь Вантин под влиянием даосизма удалился от общества и стал отшельником.

### **Развитие тайцзицюань**

Чэнь Вантин создал комплексы тайцзицюань на базе 32 форм, содержащихся в «Каноне о боевом искусстве» Ци Цигуана, жившего на полвека раньше мастера Чэня и внесшего выдающийся вклад в изучение и распространение боевого искусства в народе. Невозможно с

---

точно сказать, что Чэнь Вантин взял из других школ, однако можно предположить, исходя из характера движений в семи его комплексах, что им были использованы достижения многих школ боевого искусства, существовавших в то время. Вклад Чэнь Вантина заключается в следующем:

1. Соединил боевое искусство с техникой даоинь (использование «внутреннего усилия») и туна (метод глубокого дыхания). Таким образом, возникла система упражнений, в которой у занимающегося тайцзицюань сознание, дыхание и движение оказались скоординированы.

2. Создал спирали — и дугообразные движения, плавные и изящные, связанные одно с другим в единую цепь. Соединил движения с теорией каналов из арсенала китайской традиционной медицины. Во время выполнения движений ци управляется с помощью мысли.

3. Создал парные упражнения — туйшоу («толкающие руки»). С древних времен существовали виды борьбы, в которых использовались удары ногами, руками, захваты, опрокидывание соперника на землю и т.д. «Толкающие руки» — комбинированный метод, относящийся к традиционному китайскому боевому искусству. Суть его в том, что соперники сцепленными друг с другом руками выполняют обвивающие движения таким образом, чтобы их руки находились в постоянном контакте («прилипшие руки»). Упражнение развивает чувствительность к действиям напарника, его намерениям. Обманув «прилипшую» руку, легким толчком или рывком соперника повергают наземь. Этот метод не только вобрал в себя существовавшие виды борьбы, но и усовершенствовал их. Кроме того, он не требовал специального места, специальной защитной одежды, что позволяло проводить занятия в любое время и в любом месте. В настоящее время метод туйшоу имеет тенденцию к тому, чтобы стать видом спортивного единоборства.

4. Создал комплекс упражнений с копьем, в котором копье постоянно находится рядом с напарником («прилипшее копье»). При выполнении этого комплекса соперники совершают круговые, обвивающие движения копьями, делают выпады и отводят назад «прилипшие копья» с невероятной быстротой.

5. Развил теоретические положения, содержащиеся в «Каноне о боевом искусстве» Ци Цигуана, и создал теории о «жестком, скрывающемся в мягком», и об использовании различных движений в зависимости от меняющейся тактики соперника.

Принцип тайцзицюань заключается в том, что все тело расслаблено, акцент делается на умственном усилии, а не на мускульном.

Весь процесс таков: от расслабленности к мягкости, которая, будучи собранной, становится жесткостью, а затем жесткость вновь сменяется мягкостью. Быстрым движениям должны предшествовать медленные, после быстрых — вновь следовать медленные. Медленные движения должны быть медленнее, чем у соперника, быстрые — быстрее.

В настоящее время тайцзицюань стал одним из наиболее популярных видов китайской гимнастики, принесшим большую пользу делу улучшения здоровья народа и привлечшим внимание как спортивных, так и медицинских научных кругов. Все большее число людей занимается тайцзицюань, который становится международным видом спорта, обладающим оздоровительным действием.

Вслед за появлением огнестрельного оружия 100 лет назад роль искусства рукопашного боя стала постепенно уменьшаться, что заставило мастеров ушу пересмотреть цели боевого искусства и направления его развития. Был выдвинут лозунг: «Высшая цель занятий тайцзицюань — поддерживать здоровье и продлевать жизнь» (эта цель была сформулирована Яо Ханьчэнем в «Правилах выполнения 13 форм тайцзицюань в стихах»). Очевидно, именно с этого начался процесс постепенного превращения тайцзицюань из боевого искусства в комплекс оздоровительных упражнений. Другой причиной изменения являлась сложность упражнений, для выполнения которых требовалась большая физическая сила, что было не по плечу даже мастерам высокого уровня в пожилом возрасте.

Когда семь комплексов, созданных Чэнь Вантином, были переданы пятью поколениями спустя Чэнь Чансину (1771-1853) и Чэнь Юбэну, мало кто в деревне Чэньцзяоу владел «108 формами» (один из семи комплексов). Мастера в семье Чэнь были специалистами лишь в первых двух комплексах, а также в парных упражнениях «толкающие руки» и упражнениях с

---

копьем. Начиная с этого времени, первый комплекс стал развиваться в двух направлениях: первое, близкое к оригиналу, получило название «лаоцзя» («старый стиль»), а второе, приспособленное путем замены некоторых особо трудных движений более простыми к оздоровительным целям, стало именоваться «синьцзя» («новый стиль»). Племянник Чэнь Юбэна Чэнь Цинпин создал еще одно направление, отличавшееся компактностью, медленным темпом движений и наличием дополнительных циклов, к которым ученик мог приступать после овладения основным комплексом. Это направление стало известно как «стиль чжаобао», по названию города Чжаобао, находящегося недалеко от деревни Чэньцзягоу.

Ян Лучань (1799-1872), изучивший «старый стиль» под руководством Чэнь Чансина, постепенно изменил его, придав ему преимущественно оздоровительную направленность. В результате появился после некоторой его корректировки, созданный Ян Цзянь-хоу (1839-1917), третьим сыном Ян Лучаня, «средний стиль» (чжунцзя), который после неоднократной доработки сыном Ян Цзяньхоу Ян Чэньфу (1883-1936) окончательно оформился как основной стиль школы Ян, получивший название «большой стиль» (дацзя). Этот грациозный стиль пользуется в настоящее время наибольшей популярностью в Китае.

Одновременно с развитием тайцзицюань школы Ян во второй половине XIX века возникли две школы тайцзицюань с названием У. Первая была создана Цюань Ю, учеником Ян Лучаня и его второго сына Ян Баньхоу (1837-1892). Стиль этой школы также называется сяоцзя или «малый стиль» и характеризуется, как и стиль школы Ян, медленным, ровным темпом, отсутствием прыжков и резких движений. Вторая школа У (другой иероглиф), была создана У Юйсяном (1812-1880) на основе «старого стиля» школы Чэнь, которому его обучил Ян Лучань примерно в 1851 году и «нового стиля» школы Чэнь, который он освоил в 1852 году под руководством Чэнь Цинпина. Тайцзицюань этой школы делает упор на использование внутренней силы, точнее, «внутреннего усилия» (нэйцзинь). Изучив этот стиль с помощью Ли Июя (1832-1892) и Хау Вэйчжэна (1849-1920), известный мастер синьи («кулак-форма») и багуачжан («ладонь восьми триграмм») Сунь Лутан (1861-1932) в начале XX века создал направление тайцзицюань, сочетавшее достоинства трех школ и получившее название Сунь.

Все направления тайцзицюань, несмотря на различия в стиле, схожи в одном и главном: расслабленные движения создают мягкость, которая, накапливаясь, порождает твердость. Замечательной чертой тайцзицюань является его способность к эволюционированию, его гибкость, приспособляемость.

## **Современная история тайцзицюань**

Реформа тайцзицюань была предпринята в рамках общей реформы ушу, проведенной в начале 50-х годов XX века. Разработки новых комплексов и научно-обоснованных методик продолжаются и по сей день, однако начало было положено в 1956 году. Тогда на основе самого популярного в КНР стиля Ян тайцзицюань был создан комплекс в 24 формы, выполняемый в течении 5-6 минут. Он был и технически, и психологически намного проще своих предшественников. Устранены многие повторы движений, а также ряд форм и промежуточных фаз. Книга, где был опубликован этот комплекс, разошлась тиражом в несколько десятков миллионов экземпляров! Комплекс широко распространился в Японии, а затем и в странах Запада. Он был введен в программу средних учебных заведений, и сегодня практически каждый китаец способен выполнить его. По телевидению и радио проводились специальные программы, популяризирующие новую форму тайцзицюань. Вместе с формированием комплексов ведутся и серьезные научные исследования с применением новейших технологий. Было установлено несомненное положительное влияние древней системы на здоровье. Тайцзицюань способен излечить такие болезни, как гипертония, астма, туберкулез, дисфункции желудочно-кишечного тракта, дыхательной, кровеносной и опорно-двигательной систем. Он способствует обретению общего психического здоровья, излечивает различные формы неврозов и снимает стрессы, устраняет бессонницу, противостоит старческим изменениям в сосудах и костях — действительно, как говорили древние трактаты, изгоняет вредное ци, и сотни болезней не рождаются. Но все это возможно лишь при соблюдении точной методики и исключительной корректности формы.

---

После ставшего знаменитым комплекса тайцзицюань в 24 формы, названного «упрощенный тайцзицюань» (цзяньхуа тайцзицюань) был создан комплекс в 88 форм, выполняемый почти 20 минут. Он практически полностью повторяет базовый комплекс стиля Ян в 85 форм, который преподавался Ян Чэнфу, но все же несколько проще по траектории движений и психоконцентрации. В 1979 году группа ведущих мастеров тайцзицюань сформировала еще один комплекс в 48 форм, соединив в нем характерные движения из четырех стилей — Ян, Сунь, Чэнь и У. Одновременно вошел в обиход и упрощенный комплекс тайцзицюань с мечом в 32 формы.

Упрощение в качестве способа популяризации стало характерной чертой тайцзицюань в наше время. Созданы упрощенные комплексы по стилю Чэнь в 37 форм известным мастером, чемпионом КНР по стилю Чэнь Чэнь Словаком — учеником Чэнь Факэ. Практикуется упрощенный комплекс по стилю У в 37 форм, созданный мастером Ван Пэйшэном, учеником Ян Юйтина. Наконец, тайцзицюань вышел и на соревновательные арены и был включен в обязательную программу соревнований по ушу. В мае 1988 года были составлены специальные соревновательные комплексы тайцзицюань — один общий в 42 движения и четыре комплекса по стилям Ян, Сунь, Чэнь и У. Они отвечают всем спортивным требованиям — выполняются не более 5-6 минут, включают в себя четыре удара ногой не менее шести различных форм. Сегодня лишь на немногих состязаниях демонстрируются исключительно традиционные комплексы, например, в ассоциации чистых боевых искусств (традиционного ушу) Цзиньху.

Во многих местах созданы различного уровня ассоциации и научно-исследовательские общества современного и традиционного тайцзицюань. На улицах китайских городов, в парках и на берегах рек каждый день можно встретить сотни занимающихся тайцзицюань. Одни практикуют в группе, другие уединяются в укромных уголках парка, тренируясь, как и повелось издревле, индивидуально. Многие пекинские мастера регулярно собираются у Храма Земли на совместные занятия, считая это место благотворным для циркуляции ци. Большинство занимающихся не состоят в какой-либо секции или организованной группе, а просто присоединяются к другим занимающимся. Число поклонников тайцзицюань приближается уже к 200 миллионам человек в КНР!

В эту огромную цифру включены и те, кто практикует традиционные формы, и те, кто занимается лечебно-оздоровительными комплексами. Лишь в одном Пекине в 1981 году в официальных секциях зарегистрировано 50 тысяч занимающихся. Немалую роль в пропаганде тайцзицюань сыграли китайцы, переселившиеся на Запад, в основном в США.

## **Тайцзицюань и здоровье**

Расслабление всего тела, глубокое и естественное дыхание, плавные дугообразные движения, источником которых является поясница и которые управляются мыслью, — все это приводит к гармонии «внешнего» и «внутреннего», прочищает каналы, кровеносные и лимфатические сосуды, улучшает состояние костной, мышечной и пищеварительной систем, дает возможность отдыха нервной системе и, как следствие, улучшается координация функций различных органов тела. Как показала практика последних десятилетий, занятия тайцзицюань дают оздоравливающий эффект при лечении таких хронических заболеваний, как невралгия, гипертония, гастрит, болезни сердца, артрит, диабет, геморрой и другие. Однако тяжелобольным людям следует заниматься под наблюдением врача.

## **Особенности техники тайцзицюань**

### *1. Движения должны быть округлыми и непрерывными.*

Руки и корпус должны двигаться согласованно, в движении должно принимать участие все тело, и особенно важно, чтобы в движении участвовали таз и бедра.

Все движения выполняются без пауз, даже тогда, когда выполняется движение и затем как бы возникает пауза, на самом деле в этот момент начинается следующее движение. Все движения начинаются мягко и расслабленно, но это не значит, что они слабые — в мягкости всегда должна таиться жесткость, в жесткости рождается мягкость.

---

*2. Поясница является основой; туловище начинает движение, руки его продолжают.*

Поясничная область как бы соединяет верхнюю и нижнюю части тела. Подвижная поясница обеспечивает подвижность всего тела. В области поясницы располагается центр тяжести.

Не может быть сильного и энергичного движения при слабой пояснице. В тайцзицюань движение в поясничной области играет очень большую роль. Движение зарождается в пояснице, затем переходит в плечи, проходит через руки и достигает кистей и пальцев. Аналогичным образом движение распространяется вниз: начинается в пояснице, опускается в колени и наконец достигает стоп. Существует такая поговорка: «Сила тела и девяти суставов исходит из поясницы». Чередование состояния «опустошенности» и «наполненности» происходит благодаря попеременному сокращению боковых мышц в области поясницы. Когда сокращаются мышцы левой стороны, тогда ощущение «наполненности» возникает в левой ноге, а ощущение «опустошенности» — в правой, и наоборот.

Всякое движение начинается с движения в пояснице, а затем передается в руки, которые двигаются вперед и назад, сгибаются и выпрямляются, перемещаются по дугообразным траекториям.

*3. Симметрия, согласованность, подвижность.*

Корпус во время всех движений должен быть прямым, мышцы — расслабленными, все движения должны быть легкими, согласованными, положения устойчивыми. Одним из способов достигнуть этого состояния является следующий: «Если хочешь подняться, сначала опустишься; если хочешь пойти влево, сначала сделай шаг вправо; двигаясь вперед, опирайся на то, что сзади; если сначала тянешь, то потом толкай. Сгибая, думай как выпрямить». В тайцзицюань каждое движение как бы уравнивается другим. Это создает огромный внутренний потенциал в теле и устойчивость его положения.

Когда положение устойчивое, то движения сами собой выполняются легко и мягко, все тело становится подвижным.

*4. Жесткое и мягкое друг друга дополняют; ритм четкий.*

Если правильно чередовать напряжение и расслабление, жесткость и мягкость, быстрые и замедленные движения, то возникает ощущение внутреннего ритма. У каждого движения свой характер и своя логика, говорят: «убирай руку, как будто натягиваешь лук, выпрямляй руку, как будто пускаешь стрелу».

*5. Движения четкие, удары точные.*

В упрощенном комплексе тайцзицюань все движения выполняются очень четко. Любое движение глаз, рук, корпуса или ног имеет оборонительный или атакующий характер. Поэтому, поняв назначение даже самого сложного движения, его легко выучить. В любом случае движение должно выполняться четко и удар или блок должны быть точными.

*6. Дыхание естественное.*

При выполнении движений тайцзицюань дыхание должно быть глубоким, долгим, тонким, ровным и мягким. Начинаяющим не следует специально контролировать свое дыхание, оно должно быть естественным. Конечно, дыхание должно быть связано с движениями, но это должно происходить естественным образом.

Обычно, когда движение направлено к себе, туловище поднимается, а рука или нога сгибаются, выполняется вдох; когда движение направлено от себя, туловище опускается, рука или нога выпрямляются, выполняется выдох.

Изучение комплекса можно разбить на три этапа:

• *Первый этап.*

Сначала надо освоить базовую технику перемещения, движения рук и ног. Надо овладеть правильным положением тела во время движений и подготовиться физически к выполнению комплекса. Это самый важный этап в изучении тайцзицюань, он закладывает основу.

• *Второй этап.*

Далее следует изучить каждое движение комплекса отдельно. Добиться автоматизма и легкости в выполнении каждого движения, соединить все движения и стремиться к легкости в исполнении.

---

- *Третий этап.*

На этом этапе следует и дальше работать над движениями комплекса, стремиться выполнять их легко, свободно, естественно. Особое внимание следует уделять внутренней наполненности движения, работе мысли и дыханию. Надо пытаться соединить воедино мысль, энергию, силу, «внутреннее» и «внешнее». Необходимо также изучать теорию тайцзицюань и применять ее на практике.

## **Глава 2. Методы изучения тайцзицюань**

### **Структура и принципы занятий**

Основным содержанием тайцзицюань являются физические и дыхательные упражнения, сочетающиеся с тренировкой и совершенствованием органов чувств, способности к концентрации внимания. Оздоровительное воздействие этих упражнений базируется на единстве психологических и физических функций человеческого организма, на связи сознания и воли человека с работой мышц, сердца, легких, других внутренних органов.

Появление в 1956 году комплекса «24 формы гимнастики тайцзицюань» (24 шицзяньхуа тайцзицюань), в котором гармонично были соединены научно-обоснованные методики обучения и многовековой опыт, накопленный мастерами ушу, дало возможность миллионам людей самостоятельно изучать тайцзицюань, так как изучать традиционные комплексы, в виду большого количества сложнокоординированных движений и сложных методов психоконцентрации, без наставника практически невозможно. Этот комплекс стал применяться в качестве базового для обучения начинающих.

Комплекс «24 формы» состоит из сложнокоординационных упражнений, выполняемых без остановок. Весь комплекс условно разделен на 8 частей, и состоит из 24 групп (форм), каждая из которых включает несколько упражнений. Такое деление обеспечивает постепенность изучения сложных в координационном отношении движений, сочетающихся с концентрацией внимания и дыханием.

Основными требованиями к выполнению комплекса гимнастики тайцзицюань являются:

- каждое последующее движение вытекает из предыдущего и является началом следующего;
- необходимо сохранять правильную осанку;
- передвижения должны быть легкими, плавными, без резких смен положений;
- движения головы, рук, туловища, ног строго скоординированы;
- дыхание на начальных этапах может быть произвольным, но без задержек. В дальнейшем необходимо добиваться согласованности дыхания и движений.

### **Для кого предназначен тайцзицюань**

Выполнение упражнений тайцзицюань в медленном, плавном темпе с постепенным увеличением амплитуды движений в зависимости от индивидуальных возможностей занимающихся, отсутствие форсирования в изучении комплекса и сосредоточения усилий на совершенствовании качеств выполнения каждого упражнения дает возможность приступить к занятиям гимнастикой тайцзицюань людям широкого возрастного диапазона, в том числе с очень низким уровнем физической подготовленности.

### **Концепция ци и практика тайцзицюань**

Концепция ци является базовой для всей внутренней традиции ушу. Не затрагивая подробно ее смысл, здесь мы лишь скажем о нескольких моментах, которые необходимо знать при занятиях тайцзицюань.

Ци не имеет точного соответствия в русском языке и предполагает несколько значений:

---

внутренняя энергия, воздух, дыхание, прана, пневма и даже настроение. Так или иначе, речь идет об энергетической субстанции, которая наполняет наш организм. Важнейшим качеством ци является то, что она может растрачиваться (например, при тяжелой изнурительной работе или болезнях), восполняться (через дыхательные и медитативные упражнения, правильный образ жизни, определенное питание), приходить в состояние дисбаланса и вредить организму (при гневe, любых сильных чувствах и переживаниях), угнетаться (при долгом сне или, наоборот, отсутствии сна, переедании).

Порой, когда человек чувствует то, что обычно именуется «упадком сил», в китайской традиции может быть объяснено через термины «недостатка ци» или «угнетения ци». Любая болезнь, таким образом, вызывается дисбалансом ци в той или иной части человеческого организма.

Таким образом, важнейшей задачей любой системы внутреннего искусства является приведение ци в состояние, покоя и гармонии. Не случайно говорят, что «тайцзицюань способен излечить сотни болезней».

По традиционным представлениям часть ци циркулирует по определенным каналам или меридианам в теле человека (цзинь-ло), другая часть может находиться «под кожей» или в конкретных органах, например, печени, сердце, легких и т.д. В идеальном состоянии ци свободно циркулирует без малейших задержек, однако в случае болезни или какого-то недомогания возникают так называемые «задержки» в свободной циркуляции ци (ду ци). Это может быть обусловлено как любым заболеванием, так, например, и излишним психическим напряжением, или переутомлением.

Занятия тайцзицюань способны устранить дисбалансы различного типа в циркуляции ци. Однако это невозможно сделать раз и навсегда. Обычно в течение дня человеку приходится испытывать различного рода стрессы: необходимость выполнять работу, связанную с принятием сложных решений, физические нагрузки, даже неправильное или излишнее питание могут надолго вызвать закупорку ци. Так возникает внутренний дискомфорт, чувство неоправданной тревоги, нервозность, потеря внимания. Дисбаланс может быть вызван также и общением с некоторыми людьми, способными оказывать негативное воздействие на ваше состояние. Таким образом, необходимо регулярно повторять «восстановительные» сеансы тайцзицюань. Например, утром занятия этим комплексом «заряжают» организм перед рабочим днем, вечером вновь приводят внутреннее ци в состояние покоя.

Для людей западной традиции не всегда просто представить циркуляцию ци. Более того, порою сами носители китайской традиции также не способны сделать это. Тайцзицюань налаживает правильную циркуляцию ци не столько за счет визуального представления «потока» ци в организме, но за счет правильных, расслабленных позиций и строго определенной последовательности движений. В этой простоте — огромное преимущество тайцзицюань перед многими другими системами.

Ощущение циркуляции ци придет однажды самой собой — его не следует искусственно стимулировать, поскольку можно вызвать неправильное ощущение, никак не связанное непосредственно с циркуляцией ци, и подсознательно закрепить его. Концепция ци достаточно сложна для восприятия, поскольку в процессе циркуляции происходят определенные трансформации ци. Ци, в частности, соединяется с «семенем» (цзин) и духовной субстанцией (шэнь), приобретает различные качества, омывает разные части и органы тела. Постепенно в процессе занятий ци приобретает абсолютную чистоту и тем самым, и за счет этого оздоравливается и преобразуется весь человеческий организм.

## **Методы изучения тайцзицюань**

Движения в гимнастике тайцзицюань довольно сложные, к тому же часто выполняются повороты туловища, различные перемещения ног, меняются направления и многое другое. Начинающие практиковать, обычно обращая внимание на руки, забывают про ноги, а при выполнении движений руками и ногами упускают движение туловища. Поэтому для создания условий эффективного освоения комплекса все основные упражнения разделены на отдельные движения, с указанием на наиболее важные моменты их выполнения. Это позволяет



---

начинающим сравнительно быстро освоить гимнастику тайцзицюань.

Применение такого метода для изучения комплекса и его отработки, как разделение движений на отдельные элементы, целесообразно по следующим соображениям:

Первое, комплекс гимнастики тайцзицюань в целях его качественного изучения делится на отдельные движения. Начинающие практиковать гимнастику легко запоминают и усваивают движения, таким образом обеспечивается возможность для изучения и отработки комплекса в короткие сроки.

Второе, такой способ тренировки не только помогает качественно освоить конечные положения различных форм, но и позволяет достигнуть, при условии соблюдения вышеизложенных требований, правильной траектории в передвижениях туловища, рук и ног.

Третье, при поэлементном изучении и отработке движений, появляется возможность остановиться в каком-нибудь движении, чтобы начинающие практиковать гимнастику могли самостоятельно проверить правильность положения и при необходимости исправить ошибки.

Некоторые учащиеся после освоения комплекса, несмотря на упорные тренировки, выполняют движения как обычную ходьбу, что не соответствует норме. При этом снова необходимо прибегнуть к помощи методики разделения движений на отдельные элементы и повторно исправить допущенные ошибки. Таким образом, тренировка с использованием методики разделения движений на отдельные элементы полезна не только для начинающих, но и крайне необходима для повышения уровня мастерства.

При обучении по методу разделения движений мы рекомендуем только после овладения одним движением переходить к изучению следующего движения. При использовании предложенного способа обучение может показаться слишком медленным, но зато каждое движение вы освоите прочно и правильно, да и на практике обучение оказывается быстрым. Кроме того, отработка каждый день подготовительных движений форм шага, способов перемещения туловища и рук способствует повышению качества обучения.

Мы рекомендуем уделять один час в день на изучение новой формы, а на следующий день осуществлять повторение. В обычной обстановке, в среднем за полтора месяца, можно освоить комплекс «24 форм гимнастики тайцзицюань». Некоторых беспокоит то, что разделение всех форм комплекса на элементы похоже на выполнение гимнастических упражнений и теряется сам стиль тайцзицюань, то есть последовательность и непрерывность. В действительности опасения напрасны. При изучении нового движения используется метод его разделения, при изучении же следующей формы необходимо многократно и последовательно отработать уже изученную предыдущую форму, постепенно углубить понимание ее внутреннего содержания и особенности структуры движений. В этом вам поможет раздел «Методические указания и практические рекомендации».

Вслед за повышением степени тренированности, постепенно переходите к последовательному выполнению разделенных движений, что позволит выполнять такие требования гимнастики тайцзицюань, как мягкость, непрерывность, скоординированность и одинаковая скорость движений. Разделение движений на элементы подобно опоре на костыль, когда же человек способен двигаться сам, от костыля можно отказаться.

Так как дугообразный шаг в комплексе встречается больше 11 раз, рассмотрим, как разделение движения на элементы помогает освоить его.

Первое, предложенная методика дает возможность правильно овладеть способом выполнения дугообразного шага, привить такую привычку, когда при перешагивании вперед на поверхность сначала опускается пятка, а затем медленно ставится и вся стопа, колено впередистоящей ноги постепенно сгибается в виде дуги, сзади стоящая нога естественно выпрямляется, центр тяжести полностью перемещается влево и таким образом выполняется дугообразный тип шага. Это дает возможность избежать таких ошибок, как преждевременное перемещение вперед центра тяжести и одновременное опускание на поверхность сразу всей стопы при выполнении перешагивания.

Второе, обеспечивается соответствующая величина дугообразного шага у начинающих, исключаются такие ошибки, возникающие при преждевременном перемещении вперед центра тяжести, как слишком большой или слишком маленький размер шага.

Третье, обеспечивается правильное овладение разновидностями дугообразного типа шага,

---

такими, как «послушный» и «упрямый», когда расстояние между ногами в данных шагах не одинаково. Например, в таких формах, как «Обхват колена и „упрямый“ шаг»; Схватить воробья за хвост» и «Одиночная плетъ» поперечное расстояние между ногами в дугообразном шаге не одинаковое.

Тренировка, в соответствии с поэлементным описанием движений, позволит практикующим руководствоваться не одинаковыми требованиями к дугообразному типу шага в разных формах и даст возможность постепенно достичь качественного их выполнения.

Четвертое, разделение движений на элементы позволяет качественно освоить переход от конечного положения к промежуточному и обратно; во время выполнения движений ногами и при перемещении центра тяжести, дает возможность четко разграничивать конечное и промежуточное положение ног и способствует хорошим практическим навыкам в выполнении тех или иных движений.

Поэтому в разделении движений на элементы необходимо учитывать не только то, что сложные движения делятся на простые, но и то, что такое разделение позволяет развивать навыки правильного выполнения движений и овладеть такими особенностями тайцзицюань, как четкий переход от промежуточного к конечному положению, координация движений рук и ног, движений туловища, рук и ног, вслед за вращательным движением поясничной области позвоночника.

Во время практического изучения гимнастики тайцзицюань дыхание обязательно должно быть естественным, нельзя насильственно сочетать то или иное движение с вдохом или выдохом. Так как движения комплекса выполняются не в соответствии с дыхательным ритмом, движения есть, как простые, так и сложные, и скорость их выполнения тоже бывает разной, поэтому совершенно невозможно насильно сочетать то или иное движение с вдохом или выдохом. Если же физиологические особенности организма не учитываются при сочетании движений с дыханием, то это становится бесполезным, даже вредным для занятий.

При изучении довольно сложных форм сначала изучается тип шага, а затем осваиваются способы перемещения туловища и рук. Так, например, в 2-х формах «Поглаживание гривы дикой лошади» и «Обхват колена и „упрямый“ шаг» сначала отрабатывается движение ног, а затем отдельно изучаются способы передвижения туловища и рук, такие как «удерживание шара» и «разведение рук», «обхват» и «толчок».

В дальнейшем же движения верхних и нижних конечностей сочетаются и последовательно отрабатываются в целом, как одно движение.

В разделении движения, в разделе, где подробно дается методика и указания правильного выполнения движений, присутствует, как «разделение по диагонали», так и «разделение по вертикали». Как доказывает практика, такой способ тренировки, при котором 2 способа разделения движений, один из которых главный (разделение по вертикали), а другой — вспомогательный, действительно является эффективным способом для быстрого и качественного изучения гимнастики тайцзицюань.

### **Самоконтроль при занятиях тайцзицюань**

Важным фактором, определяющим эффективность занятий тайцзицюань, является интенсивность физической нагрузки, определяемой по частоте сердечных сокращений. Зона оздоровительного воздействия физической нагрузки соответствует 60-80% от максимальной частоты сердечных сокращений для каждого возраста. Максимально допустимую норму нагрузки можно определить самостоятельно, отняв от 220 свой возраст. В таблице приведены максимальные частоты сердечных сокращений (ЧСС) для разных возрастных групп.

Для контроля за уровнем физической нагрузки несколько раз в течение занятия нужно подсчитать свой пульс за 10 секунд. Это следует делать в начале, в конце занятия и после наиболее интенсивных упражнений. На основании полученных данных можно внести коррективы в содержание занятий или получить индивидуальные рекомендации по увеличению или уменьшению нагрузки. Самочувствие является показателем переносимости нагрузки. Проявление чувства усталости, выражающееся в нежелании выполнять обычную трудовую деятельность, нарушении сна, является сигналом к пересмотру объема и интенсивности

---

нагрузок.

**Возраст: Частота сердечных сокращений при максимальной нагрузке**

30-39: 181-190

40-49: 171-180

50-59: 161-170

60-69: 151-160

## Глава 3. Подготовительные упражнения

### Подготовительные упражнения к гимнастике тайцзицюань

Подготовительные упражнения предназначены для подготовки организма и психики к занятиям тайцзицюань. Они включают упражнения для мышц рук и плечевого пояса с элементами самомассажа, упражнения для мышц шеи с элементами самомассажа, упражнения для мышц туловища с элементами самомассажа, упражнения для стоп, голеней, бедер и таза с элементами самомассажа, упражнения общего воздействия и дыхательные упражнения с элементами психоконцентрации. Эти упражнения способствуют специальному повышению работоспособности, что благотворно сказывается на изучении основных движений тайцзицюань. Дозировка и темп выполнения упражнений зависят от уровня подготовленности и подбираются индивидуально.

#### Упражнения для рук и плечевого пояса

Прежде чем перейти к упражнениям, выполните самомассаж — энергично разотрите пальцы, кисти и лучезапястные суставы до появления чувства приятного тепла.

1. Примите исходное положение: туловище естественно выпрямлено, плечи опущены и расслаблены, стопы расположены на ширине плеч и параллельны, руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти рук переплетены между собой и образуют замок, голова естественно приподнята, взгляд направлен вперед.



- *I вариант* — выполните волнообразные движения кистями рук перед грудью вправо и влево, количество повторений — по 4 раза в каждую сторону.

- *II вариант* — исходное положение то же. Выполните круговые движения кистями рук сначала к себе, затем — от себя. Количество повторений — по 4 раза в каждую сторону.

2. Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, плечи расслаблены и опущены, стопы на ширине плеч и параллельны, руки согнуты в локтях на уровне груди, кисти рук переплетены между собой и образуют замок, голова естественно приподнята, взгляд направлен вперед. Выпрямите руки в локтях перед собой вниз, развернув кисти ладонями наружу.

Выполните пружинящие давящие движения вниз кистями рук, ощущая умеренное, комфортное растяжение связок.

---

Количество повторений — 4 раза.



Прежде чем перейти к следующим упражнениям, выполните самомассаж — согните руки в локтях перед грудью, обхватите рукой правый локоть и энергично растирайте его до ощущения тепла. Поменяйте руки и выполните самомассаж левого локтя.

3. Примите исходное положение: туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы слегка разведены, руки выпрямлены в стороны на уровне плеч, взгляд направлен вперед.

Сгибая руки в локтях, выполните энергичные круговые вращения предплечьями вовнутрь, к себе, затем в обратную сторону — наружу, от себя.

Количество повторений — по 4 раза в каждую сторону.



Прежде чем перейти к следующим упражнениям, выполните самомассаж. Энергично разотрите ладонью правой руки левый плечевой сустав, затем, наоборот, левой рукой — правый плечевой сустав.

4. Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы слегка разведены, руки свободно опущены вниз, голова естественно приподнята, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения выполните круговые махи руками вперед, затем назад.



Движения руками можно выполнять в нескольких вариантах:

- Из исходного положения выполните махи руками поочередно, сначала правой рукой,

---

затем — левой рукой. Чередуйте движение руками вперед, назад.

- Из исходного положения выполните махи руками ассиметрично, то есть правой рукой выполняйте круговое вращение вперед, одновременно левой рукой — круговое вращение назад. Чередуйте положение рук.

Во время выполнения упражнения следите за тем, чтобы руки двигались точно по кругу. Сосредоточьте внимание на ощущении тепла в плечевых суставах.

Количество повторений — по 4 раза каждой рукой в каждую сторону.

### **Упражнения для мышц шеи**

Прежде чем выполнять упражнения, выполните самомассаж мышц шеи — разотрите ладонями заднюю поверхность шеи.

Предлагаем вам несколько вариантов упражнений.

Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, стопы на ширине плеч и параллельны, руки либо на поясе, либо свободно опущены, голова естественно приподнята, взгляд направлен вперед. Из исходного положения, сосредоточив внимание на ощущении тепла в мышцах шеи, на плавном и медленном выполнении движений, выполните повороты головы вправо и влево; выполните наклоны головы вперед, назад; выполните круговые вращения головы и полукруговые движения головой вокруг шеи; имитируя восточный танец, выполните отведение головы в стороны, вперед, назад, не опуская подбородок; выполните комбинированные движения головой.

Движения выполняйте мягко, плавно, постепенно увеличивая амплитуду.

### **Упражнения для мышц туловища**

Прежде чем выполнить упражнения, выполните самомассаж — легкими движениями разотрите область живота до появления приятного тепла; расположив руки на поясе большими пальцами вперед, разотрите поясницу также до появления ощущения тепла.

1. Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы слегка повернуты вовнутрь, живот подтянут, таз подан вперед, руки опущены вдоль тела.

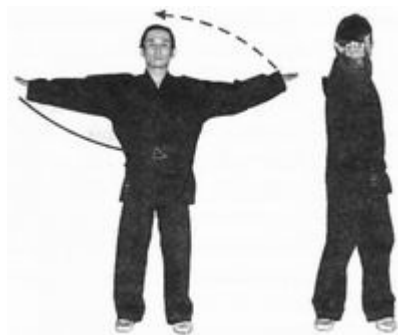


Из исходного положения выполните небольшой поворот туловища вправо и прогнитесь назад. Вернитесь в исходное положение. Выполните небольшой поворот туловища влево и прогнитесь назад. Вернитесь в исходное положение. Постепенно увеличивайте амплитуду наклона. Количество повторений — по 4 раза в каждую сторону.



Во время выполнения сосредоточьтесь на чувстве тепла и свободе движений в пояснице.

2. Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки разведены в стороны на уровне плеч, голова естественно приподнята, взгляд направлен вперед. Из исходного положения выполните пружинящие повороты туловища вправо, затем — влево.



На четыре счета выполняйте в одну сторону, на четыре счета в другую.

3. Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки расположены на поясе, голова естественно приподнята, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения на счет «раз» выполните наклон туловища вправо, на счет «два» вернитесь в исходное положение, на счет «три» выполните наклон туловища влево, на счет «четыре» вернитесь в исходное положение. Наклоняйте туловище на выдохе, возвращаясь в исходное положение, выполняйте вдох.



Количество повторений — 4 раза в каждую сторону.

4. Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения на счет «раз» выполните наклон вперед прогнувшись, руки расположите на бедрах, на счет «два» вернитесь в исходное положение. Во время наклона

---

туловища вперед выдохните, во время подъема туловища в исходное положение вдохните.



Выполняя наклон, старайтесь не сгибать колени и держать спину прямо.

Количество повторений — 4 раза.

5. Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки опущены вдоль туловища, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения, разворачивая туловище вправо, сделайте шаг вперед правой ногой и выполните выпад. Поднимите руки вверх, наклоните голову назад, взгляд направлен на руки, прогнитесь в пояснице. Выполните два пружинящих наклона назад. Вернитесь в исходное положение. То же выполните в другую сторону.



### **Упражнения для стоп, голеней, бёдер и таза**

Прежде чем перейти к упражнениям, выполните самомассаж — разотрите ладонями голеностопные суставы до появления ощущения тепла.

1. Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы развернуты, руки свободно опущены вдоль туловища, плечи расслаблены, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения согните правую ногу в колене и поднимите вверх бедро правой ноги (не поднимайте слишком высоко). Выполните круговое движение стопой по часовой и против часовой стрелки. Поменяйте ноги. Количество повторений — по 8 раз каждой ногой.



Прежде чем перейти к выполнению следующих упражнений, энергично разотрите коленные суставы.

2. Примите исходное положение — выполните полуприсед, руки расположите на коленях, туловище слегка наклоните вперед, спина прямая, стопы соединены вместе.

Из исходного положения выполните круговые движения коленями вправо, а затем — влево. Количество повторений — по 4 раза в каждую сторону.



3. Примите исходное положение — туловище выпрямлено, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки расположены на коленях.

Из исходного положения выполните круговые движения коленями наружу. Количество повторений — 4 раза. Чередуйте движения коленями.



Из исходного положения выполните круговые движения коленями вовнутрь. Количество повторений — 4 раза.

4. Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы слегка разведены, руки опущены вдоль туловища, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения поднимите высоко вверх и вперед согнутую в колене правую ногу. Носок правой ноги направлен вниз. Вернитесь в исходное положение. Из исходного



---

положения поднимите в сторону согнутую в колене правую ногу, носок стопы направлен в низ. Вернитесь в исходное положение и выполните те же движения другой ногой. Количество повторений — по 4 раза в каждую сторону.



5. Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги вместе, стопы слегка развернуты, руки расположены вдоль туловища, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения поднимите вверх и вперед согнутую в колене правую ногу, стопа направлена вниз; не опуская ногу на поверхность, отведите ее в сторону, затем, не выпрямляя ногу, опустите ее так, чтобы голень правой ноги была отведена назад. Вернитесь в исходное положение. Выполните круговые движения в тазобедренном суставе другой ногой. Чередуйте выполнение упражнения правой и левой ногой. Сосредоточьте внимание на ощущении тепла в тазобедренных суставах. Количество повторений — 4 раза



6. Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги расположены на расстоянии две ширины плеч, стопы параллельны, руки расположены на бедрах.

Из исходного положения выполните приседание так, чтобы таз располагался чуть выше уровня колен. Из положения приседа, не поднимая таза, плавно, на каждый счет переносите центр тяжести.



7. Примите исходное положение — ноги расположены на расстоянии две ширины плеч, стопы параллельны, руки расположены на бедрах, спина прямая, выполните полуприсед, таз не должен располагаться ниже уровня колен. Из исходного положения выполните круговые движения тазом вправо, затем — влево. Количество повторений — по 4 раза в каждую сторону.



**8.** Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги на расстоянии 1,5 ширины плеч, стопы параллельны, руки свободно опущены вдоль туловища, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения выполните наклон к правой ноге, наклон вперед и наклон к левой ноге. Вернитесь в исходное положение. Выполняя три наклона, не поднимайте туловище, не сгибайте колени, старайтесь спину держать прямо. Постепенно уменьшая расстояние между ногами, увеличивайте амплитуду наклонов. Наклоны выполняйте плавно на выдохе, возвращаясь в исходное положение, — вдыхайте. Количество повторений — 8 раз.



**9.** Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки свободно опущены вдоль туловища, взгляд направлен вперед.

Из исходного положения выполните полуприсед на правой ноге, разверните туловище к левой ноге, поднимите руки вверх до уровня плеч и выполните 4 пружинящих наклона руками к левой ноге. Во время этого упражнения старайтесь не сгибать в колене ногу, к которой выполняете наклоны, спину удерживать прямо, подбородок — не опускать, руками тянуться к полу. Выполнить упражнение в другую сторону. Количество повторений — 4 раза в каждую сторону.



**10.** Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги на расстоянии 2 ширины плеч, стопы параллельны, руки свободно опущены вдоль туловища.

Из исходного положения выполнить приседание на правой ноге, пятки плотно прижаты к поверхности, руки вытянуты вперед на уровне плеч. Не поднимая таз вверх, медленно перенесите вес тела с правой ноги на левую. Затем — снова на правую ногу и вернитесь в исходное положение. Во время упражнения не отрываете пятки от пола, не наклоняйте туловище вперед и не заваливайте его назад и в стороны. Выполните упражнение с другой ноги. Количество повторений — по 4 раза с каждой ноги.



## **Дыхательные упражнения с элементами психоконцентрации**

При выполнении упражнений дыхание должно быть медленным, ровным, без напряжения.

### **УПРАЖНЕНИЕ 1**

Примите исходное положение — туловище естественно выпрямлено, ноги слегка согнуты в коленях на ширине плеч, таз выведен вперед, плечи опущены, руки свободно расположены вдоль туловища, ладони направлены назад, голова удерживается прямо, подбородок слегка опущен, язык упирается в небо (как при произнесении звука «Т»), взгляд направлен вперед или слегка вниз.



Дышать через нос медленно и глубоко, на вдохе плечи не поднимать, мышцы живота расслабить, на выдохе мышцы живота подтянуть.

Внимание сосредоточить на процессе дыхания, ощущая, как на вдохе растягиваются мышцы живота, а на выдохе — сокращаются, и как с каждым выдохом мышцы всего тела все больше расслабляются. Повторить 5-8 раз.

### **УПРАЖНЕНИЕ 2**

Исходное положение такое же, как и в первом упражнении, но руки подняты вперед и как бы обхватывают дерево или шар, локти слегка согнуты и опущены, ладони повернуты к себе, кисть в положении «ладонь», расстояние между пальцами рук 10-15 см, взгляд направлен на ладони.

Внимание сосредоточить на области живота (3-4 пальца ниже пупка, область даньтянь).



- Полностью выдохните, несколько подберите нижнюю часть живота.
- Сделайте медленный вдох через нос, стараясь не расширять грудную клетку, мысленно проводя ци в живот и выпячивая — «раздувая» его несколько вверх. При этом нижняя часть живота — окололобковая область — остается чуть поднятой.
- Без напряжения втягивая живот, спокойно выдохните.

Повторить 5-8 раз.

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Исходное положение такое же, как в первом упражнении, но руки слегка согнуты в локтях и опущены вперед перед собой ладонями вниз, взгляд направлен вперед. Слегка выпрямляя ноги, медленно поднять руки до уровня плеч — вдох, плавно опуская руки, вернуться в исходное положение — выдох. В данном упражнении используется обратное дыхание: на вдохе подтянуть мышцы живота, на выдохе — расслабить. Концентрация внимания на кистях рук. Повторить 5-8 раз.



### Упражнения шёлковой нити

Это уникальный вид упражнений, встречающийся во внутренних стилях ушу. В древности они принадлежали к «тайному» разделу тайцзицюань и позволяли развить в человеке реальное чувство циркуляции ци практически за несколько недель. Представьте, что внутреннее ци пронизывает тело человека, наподобие тонкой упругой нити. Клубок нити расположен в даньтянь, а ее концы идут в руки и ноги. Во время ударов, распрямляя руки и ноги, мы растягиваем нить, а подводя руки обратно к туловищу — вновь сматываем. Все тело оказывается «подпружиненным», благодаря этой тонкой, но чрезвычайно прочной нити.

Старые мастера уподобляли эти упражнения вытягиванию нити из кокона тутового шелкопряда. Обратим внимание, что внутренняя форма противоположна внешней по

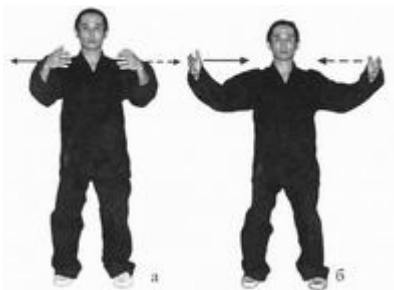
направлению. Например, когда боец наносит удар кулаком, часть ци устремляется в ударную поверхность, а часть ци идет в сзади стоящую ногу. Таким образом, получается как бы внутренняя распорка, которая во внутренних стилях называется «игла, таящаяся в вате». Снаружи форма может показаться очень мягкой, а удар — не сильным, но благодаря внутреннему натяжению нити, она оказывается чрезвычайно жесткой. Об этом гласит важный постулат традиционного тайцзицюань: «в жестком находится мягкое, в мягком — жесткое».

### **«Разводить и сводить руки»**

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки согнуты в локтях перед туловищем, ладони — на высоте груди направлены друг к другу. Расстояние между ладонями 10-15 см. Опустите плечи, полностью расслабьтесь, не поднимайте локти.

- На вдохе медленно разведите ладони в стороны на ширину плеч. Представьте, что между ладонями натянута плотная, немного вязкая нить. По мере того, как вы разводите ладони в стороны, ее натяжение усиливается. Когда сопротивление нити возрастает до предела, начните сдвигать ладони.

- Медленно на выдохе, сводя ладони, представляйте, что нить стягивается, притягивая ладони друг к другу.



Во время всего упражнения представляйте, что клубок нити располагается в области даньтянь. Нить между ладонями может представляться в виде густого теста или упругой резины. Вы должны почувствовать, как каждая часть одной ладони энергетически связана с соответствующей частью другой ладони. Старайтесь не просто разводить руки, но в момент разведения рук немного подавайте грудь вперед, как бы «раскрываясь», а в момент сближения ладоней подавайте грудь назад и «закрываетесь».

### **Базовые положения отдельных частей тела**

При выполнении упражнений, отдельных форм и комплекса тайцзицюань следует систематически контролировать правильное положение отдельных частей тела.

- **Голова.** Голову держать прямо, не опускать, не запрокидывать, не наклонять в сторону. Подбородок слегка опущен. Мышцы лица расслаблены, лицо сохраняет спокойствие и сосредоточенность, глаза смотрят прямо, рот естественно прикрыт, зубы сжаты, язык прижат к небу, дыхание через нос естественно глубокое и ровное.

Требование, предъявляемое в гимнастике тайцзицюань к положению головы, называется «усилие, направленное вверх», то есть голова макушкой тянется вверх.

- **Шея.** Шею выпрямлять, но не напрягать, держать свободно, поворачивать естественно и плавно.

- **Руки и плечевой пояс.** Плечи расслаблены и естественно опущены вниз. Не следует чрезмерно отводить их назад или вперед. Руки слегка согнуты в локтях, при движении рук локти, как правило, не поднимаются выше кисти, свободно свисают вниз.

Запястье не сильное и не слабое, но подвижное и эластичное. Кисти рук при выполнении гимнастики тайцзицюань принимают следующие положения: «ладонь» — пальцы ладони расслаблены, слегка согнуты без напряжения и раздвинуты; большой палец не прижат к указательному, ладонь двигается свободно и естественно; «кулак» — пальцы собраны в кулак

без напряжения, большой палец прикрывает сверху вторые фаланги указательного и среднего пальцев; «крюк» — пальцы соединены вместе, кисть согнуть пальцами.

- *Туловище.* Основным требованием к положению туловища является сохранение правильной осанки. Спина прямая, грудь развернута, нельзя прогибаться и отводить таз назад, ягодицы и живот подобраны. Правильное положение туловища сохраняется без чрезмерного напряжения мышц. Поясница должна быть выпрямленной и расслабленной.

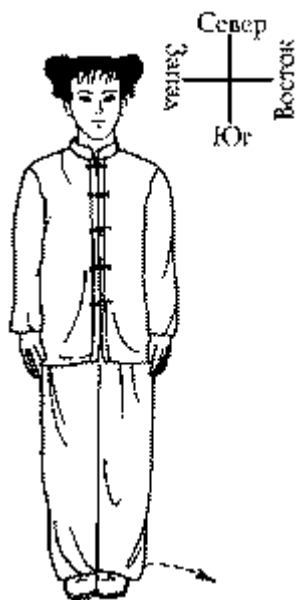
- *Ноги.* Не следует сильно напрягать мышцы, ноги, как правило, слегка согнуты. Пах должен быть округлый, не нужно слишком широко расставлять ноги и выгибать их дугой вовнутрь. Бедра должны быть расслаблены, и так как они играют важную роль во время вращения в пояснично-бедренном поясе, движение бедер должно быть скоординированным и плавным.

Стопы — это основа стоек и передвижений. Передвижения могут быть различными по размерам и степени сложности, но общее требование таково: «поступь уверенная, как у кошки». То есть шаг должен сохранять правильность, уверенность и плавность.

## Глава 4. Комплекс «24 формы гимнастики тайцзицюань»

### Исходное положение

Туловище в естественном вертикальном положении, лицо направлено на юг; ноги свободно выпрямлены, стопы направлены вперед; грудь расслаблена, не следует специально расправлять плечи и втягивать живот; руки свободно опущены, кисти расположены с внешней стороны бедер, пальцы слегка согнуты, голова и тыльная часть шеи удерживаются вертикально; рот слегка прикрыт, верхние зубы касаются нижних, кончик языка приподнят к небу; выражение лица естественное, взгляд направлен вперед; практикующий внутренне сосредоточен и расслаблен.



### Методические указания и практические рекомендации

1. Примите исходное положение так, чтобы носки двух ног были направлены строго вперед и стопы были параллельны.

2. Основное требование к выполнению гимнастики тайцзицюань — это спокойствие и расслабленность. Начиная с исходного положения, весь комплекс должен выполняться непрерывно и сознательно. Спокойствие означает сосредоточенность и сознательное

---

следование внутреннему содержанию движений при выполнении.

Выполнив исходное положение, вы должны внутренне успокоиться, сосредоточиться на макушке, выпрямить туловище и естественно расслабить все части тела.

Расслабленность — это отсутствие ненужного напряжения и естественность вашего тела.

В положении тех частей тела, к которым применено усилие, должна быть естественная легкость, не допускайте грубой силы и закрепощенности.

Выполнив исходное положение, необходимо расслабить грудь, не следует разворачивать плечи и втягивать живот; две руки свободно расположить вдоль туловища, не прижимая к ребрам и не выпячивая наружу, свободно опустить плечи, не напрягая и не приподнимая их, расслабить пальцы рук, свободно выпрямить обе ноги.

3. В исходном положении должны быть выполнены предъявляемые в гимнастике тайцзицюань требования к положению всех частей тела: голова слегка приподнята, подбородок подобран, затылок держать прямо, нельзя закрепощать или искривлять шею, опускать голову или вытягивать вперед подбородок. Что касается взгляда, не следует хмурить брови и пучить глаза, нельзя допускать произвольного закрывания глаз, нельзя, чтобы взгляд был рассеянным и бессмысленным.

Необходимо, чтобы туловище было выпрямлено, грудь, живот, поясница и бедра — расслабленными.

Если положение всех частей тела не отвечает требованиям, предъявляемым в гимнастике тайцзицюань, то это не только влияет на эффективность тренировок, но и приводит к ухудшению физического состояния.

Лишь правильно усвоив установленные формы различных положений тела, можно достигнуть укрепляющего и оздоровительного эффекта, повысить уровень мастерства.

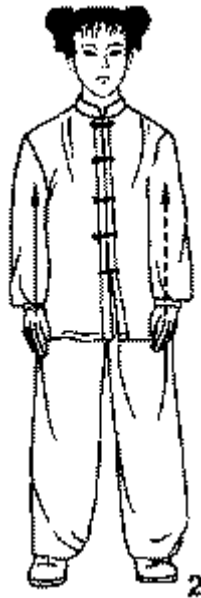
Лишь правильно уяснив две главные особенности гимнастики тайцзицюань, а именно — расслабленность и спокойствие, и применяя их на практике в ходе тренировок, можно добиться таких качеств тайцзицюань, как уравновешенность и мягкость, последовательность и равномерность, гибкость, естественность, скоординированность.

4. В гимнастике тайцзицюань дыхание должно быть брюшного типа, естественно глубоким, ровным, мягким. В исходном положении рот естественно прикрыт, верхняя челюсть слегка соприкасается с нижней, язык прижат к небу, что способствует образованию слюны. Дышать необходимо носом, когда чувствуете, что не хватает воздуха, можно дышать и носом, и ртом. Нельзя допускать, чтобы выполнение движений приводило к напряженному или тяжелому дыханию, стремитесь к естественному состоянию.

## **Форма 1**

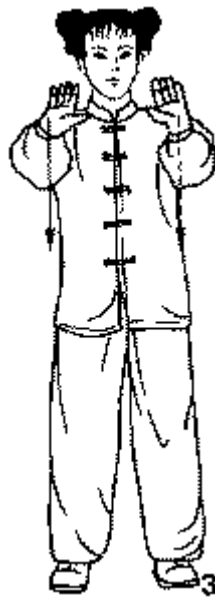
### **Начальная стойка**

#### **Расставленные ноги**



1. Выполните шаг влево левой ногой. Сначала на поверхность опустите переднюю часть стопы, а затем и всю стопу. Ноги на ширине плеч, стопы направлены вперед.
2. Взгляд направлен вперед.

### **Подъем рук вперед**



1. Медленно и равномерно поднимите две руки вперед до уровня плеч. В этом положении руки свободно выпрямлены, расстояние между ними равно ширине плеч, локти слегка провисают, плечи свободно опущены, ладони направлены вниз, пальцы слегка согнуты, кончики пальцев направлены вперед.
2. Взгляд направлен вперед.

### **Приседание и нажатие руками**





1. Удерживая туловище прямо, медленно согните ноги в коленях и выполните полуприсед. При этом поясница и бедра расслаблены, центр тяжести распределенный между ногами, опускается вниз.

2. Одновременно с приседанием медленно опустите руки. Выполняя легкое нажатие вниз, остановите руки на уровне живота. В этом положении кисти раскрыты, пальцы разогнуты, плечи естественно опущены, локти слегка провисают и расположены напротив колен. Опускание рук и нажатие кистями скоординированы с приседанием.

3. Взгляд направлен вперед.

Это конечное положение в форме «Начальная стойка».

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. Выполнив исходное положение, сделайте шаг в сторону. Для этого расслабьте колено левой ноги и перенесите центр тяжести в сторону правой ноги. Ошибкой является выполнение шага, при котором вес тела распределен между двумя ногами.

Шаг влево выполняется в следующем порядке: вначале над поверхностью поднимите пятку, а вслед за этим — переднюю часть стопы, таким образом поднимите всю стопу. При выполнении шага не поднимайте левую ногу выше щиколотки правой ноги. Расстояние между ногами после шага должно быть равно ширине плеч.

Вначале поставьте ногу на переднюю часть стопы так, чтобы носок был направлен вперед, затем постепенно поставьте всю стопу.

Описанное движение воплощает главное правило выполнения шага в гимнастике тайцзицюань — «легкий подъем и легкое опускание, незначительный подъем и незначительное опускание».

2. При подъеме рук вверх ладони двух рук, расположенные с внешней стороны бедер, вначале поворачиваем назад, а затем медленно и равномерно поднимаем перед туловищем. Движение рук должно быть похоже на растягивание резины, один конец которой прижат ногой, другой — соединен с запястьем. Такое сравнение помогает правильному применению силы и дает образное представление. Главным моментом при выполнении движения является положение кистей рук, нельзя допустить, чтобы кончики пальцев были направлены вниз и возник перегиб в запястье. Когда вы опускаете руки вниз, нужно учитывать три правила: 1. Применяемое усилие и образное представление должны быть следующими: доска, которая плавает по поверхности воды, частично погружена в воду; 2. Одновременно со сгибанием колен опускаем обе руки вниз до уровня живота; 3. Когда мы опускаем руки, ладони направлены вниз, раскрыты, пальцы разогнуты. Не допускайте положения, когда пальцы направлены вниз,

---

как при выгнутом запястье.

3. При выполнении третьего движения «Начальной стойки» тело из естественной прямой стойки переходит в положение полуприседа. В комплексе тайцзицюань все движения, за исключением некоторых (первые два движения «Начальной стойки», конечное положение, прямая стойка в исходном положении, выпад), выполняются в положении полуприседа. В последующих движениях степень сгибания ног в коленях должна быть такой же, как в третьем движении «Начальной стойки». Другими словами, при выполнении всего комплекса все тело удерживается на одной высоте, не допустимы резкие подъемы и опускания, способствующие колебанию туловища по вертикали.

Степень приседания называют уровнем комплекса, она зависит от физической подготовки практикующих гимнастику. Люди молодого возраста могут приседать пониже, пожилые люди со слабыми физическими данными должны приседать чуть меньше.

В дальнейшем, при регулярной и продолжительной практике тайцзицюань можно постепенно увеличивать степень приседания.

4. При выполнении движения «приседание и нажатие руками» опускаем руки вслед за сгибанием ног в коленях, выполняя оба движения одновременно, с одинаковой скоростью начиная и заканчивая.

Практикуя сочетание таких простых движений, необходимо освоить главную особенность гимнастики тайцзицюань — скоординированность. Движения выполняются медленно и мягко, усилие — легкое и равномерное.

В начале изучения гимнастики допустимы незначительные паузы между отдельными движениями. Но с приобретением опыта необходимо обращать внимание на сохранение одинаковой скорости движений и не допускать ее резких изменений и изменений величины применяемой силы.

5. После изучения всего комплекса на выполнение необходимо тратить от 4 до 6 минут. Когда возникает потребность тщательно отработать или отточить движение, время выполнения может быть увеличено до 7-8 минут. Но независимо от того, быстро или медленно отрабатываются движения, скорость выполнения отдельных движений комплекса должна быть одинакова. Скорость отработки всех движений должна соответствовать скорости выполнения формы комплекса «Начальная стойка».

6. Особо обратите внимание на требования к положению различных частей тела, которые предусмотрены в гимнастике тайцзицюань. Удерживайте туловище строго вертикально, не наклоняя его вперед и не заваливая назад, недопустимо выпячивание ягодиц назад, втягивание живота.

Локти, колени, стопы, а также спина, ягодицы и пятки должны находиться на одной линии, составляющей перпендикуляр к поверхности. Только при этом условии возможно удержание туловища в вертикальном положении. Следует учитывать, что ягодицы и бедра должны быть расслаблены и, вне зависимости от того, согнуты ноги в коленях или выпрямлены, недопустимо напряжение в пояснично-брюшной области и закрепощение тазобедренных суставов. При подъеме или опускании рук не следует разводить в стороны и поднимать локти, напрягать и поднимать плечи.

7. Каждая форма тайцзицюань состоит из переходных и конечных движений. В каждой форме мы акцентируем особое внимание на конечном положении.

В конечном положении «Начальной стойки» ноги согнуты под определенным углом, руки опущены до уровня живота, кисти раскрыты, пальцы разогнуты, подбородок подобран, взгляд направлен прямо перед собой, практикующий сосредоточен. Вместе с тем, плечи опущены, локти провисают, поясница и бедра расслаблены, ягодицы подобраны, туловище выпрямлено, выдох скоординирован с выполнением движения «приседание и нажатие руками».

Непрерывность и ритмичность движений — главное, на что необходимо обращать внимание при выполнении гимнастики.

8. «Начальная стойка» — первая форма гимнастики тайцзицюань. Так как в «Исходном положении» и «Начальной стойке» изложены уже многие особенности и требования, присущие тайцзицюань, нельзя относиться к их отработке пренебрежительно, какими простыми они бы не казались.

---

**Форма 2**  
**Поглаживание гривы дикой лошади слева и справа**

**Часть первая**  
**Поглаживание гривы дикой лошади слева**

*Движение первое*  
*Удержание шара и возвращение ноги*



1. Выполните незначительный поворот туловища вправо до юго-западного направления, центр тяжести распределите на правой ноге.

2. Одновременно слегка поднимите правую руку и верните в положение перед грудью. В этом положении перед правой половиной груди, равномерно согните правую руку в локте, плечо при этом расслаблено, локоть слегка провисает, ладонь направлена вниз, пальцы немного согнуты. Постепенно разворачивая ладонь левой руки вверх, согните левую руку в локте и перемещайте рукой по дуге вправо вниз до уровня живота. Пальцы левой руки, расположенной под правой, слегка согнуты. Ладони рук располагаются друг против друга так, как будто удерживают справа перед грудью шар.

3. Вслед за этим стопу левой ноги верните к внутренней стороне правой стопы и поставьте на носок, при этом колено левой ноги должно быть направлено строго на юг.

4. Взгляд направлен на правую руку.

*Движение второе*  
*Поворот туловища с шагом*



1. Выполните поворот туловища влево в юго-восточном направлении, развернув немного наружу колено левой ноги (направление на восток). Вслед за этим выполните шаг левой ногой влево-вперед, свободно выпрямите ногу и поставьте на пятку. Правая нога в прежнем положении, согнута в колене и удерживает на себе всю тяжесть тела. Поперечное расстояние между пятками составляет 20 см.

2. Вслед за поворотом туловища и шагом левой ногой выполните движение руками по дуге, одной — влево вверх, другой вправо-вниз.

3. Взгляд направлен на левую руку.

### *Движение третье* *Дугообразный шаг и разведение рук*



1. Продолжайте выполнять поворот туловища влево до направления на восток. Вслед за поворотом туловища поставьте левую ногу полностью на всю стопу, носок при этом направлен строго на восток. Медленно согните колено левой ноги (нога в дугообразном положении), постепенно смещая центр тяжести вперед больше на левую ногу. В этом положении передняя часть стопы и колено левой ноги должны находиться друг против друга на одной вертикальной прямой. Правую ногу свободно выпрямите, пятку прижмите назад к поверхности и отведите слегка наружу, носок направлен на юго-восток. Таким образом выполняется дугообразный шаг слева, при этом туловище удерживайте прямо, а поясницу и бедра расслабьте.

2. Вслед за поворотом туловища продолжайте движение руками: одной — влево-вверх, другой — вправо-вниз. Взгляд сопровождает движение левой руки до того момента, пока рука не окажется перед туловищем на уровне глаз. В этом положении ладонь под углом направлена

---

вверх, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

Правую руку опускайте вправо вниз в положение возле правого бедра. В этом положении ладонь направлена вниз, кончики пальцев — вперед, запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты. Две руки дугообразно согнуты в локтях.

Поворот туловища, дугообразный шаг и разведение рук должны быть скоординированы.

3. В самом конце взгляд направлен на левую руку.

Таково конечное положение в форме «Поглаживание гривы дикой лошади слева».

## **Часть вторая** **Поглаживание гривы дикой лошади справа**

### *Движение первое* *Приседание назад и приподнимание стопы*



1. Согните правую ногу в колене, медленно переместите туловище назад, смещая центр тяжести на правую ногу. Приподнимите носок левой ноги и разверните слегка наружу, левая нога свободно выпрямлена.

2. Одновременно поворачивайте туловище немножко влево и вместе с поворотом начните дугообразное вращение рук, таким образом вы подготовите положение «Удерживание шара».

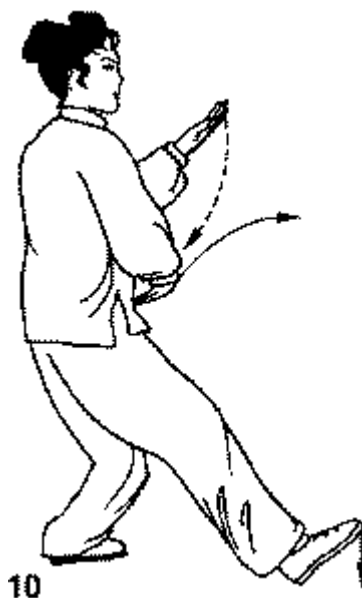
3. Взгляд направлен на левую руку.

### *Движение второе* *Удерживание шара вместе с перемещением ноги*



1. Продолжайте поворот туловища влево.
2. Одновременно продолжайте дугообразное движение рук: левой сверху, правой снизу, ладони двух рук направленные друг к другу, слева перед грудью занимают положение «Удерживание шара».
3. Одновременно поставьте левую ногу на всю стопу и согните в колене. Центр тяжести медленно перенесите на левую ногу. Вслед за этим пятку правой ноги перенесите к внутренней стороне левой стопы и поставьте ногу на носок.
4. Взгляд направлен на левую руку.

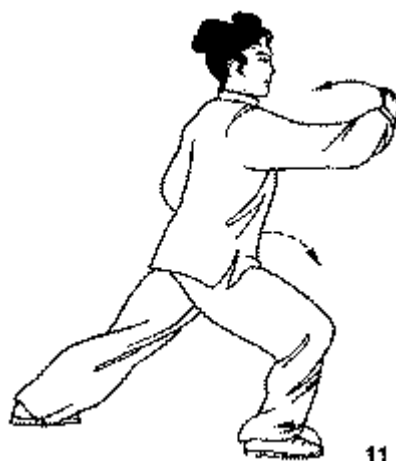
***Движение третье***  
***Поворот туловища с шагом***



Данное движение аналогично второму движению предыдущей формы «Поглаживание гривы дикой лошади слева», меняются лишь стороны и несколько меньше величина поворота туловища.

Перейти к описанию

***Движение четвёртое***  
***Дугообразный шаг и разведение рук***



Данное движение аналогично третьему движению предыдущей формы «Поглаживание гривы дикой лошади слева», меняются лишь стороны. Таково конечное положение в форме «Поглаживание гривы дикой лошади справа».

[Перейти к описанию](#)

### **Часть третья** **Поглаживание гривы дикой лошади слева**

#### *Движение первое* *Приседание назад и приподнимание стопы*



Данное движение аналогично первому движению предыдущей (2) части формы, меняются лишь стороны.

[Перейти к описанию](#)

#### *Движение второе* *Удерживание шара вместе с перемещением ноги*



Данное движение аналогично второму движению предыдущей (2) части формы, меняются лишь стороны.

[Перейти к описанию](#)

***Движение третье  
Поворот туловища с шагом***



Данное движение полностью аналогично второму движению формы «Поглаживание гривы дикой лошади слева».

[Перейти к описанию](#)

***Движение четвёртое  
Дугообразный шаг и разведение рук***





15

Данное движение полностью аналогично третьему движению формы «Поглаживание гривы дикой лошади слева». Таково конечное положение в форме «Поглаживание гривы дикой лошади слева».

Перейти к описанию

### Методические указания и практические рекомендации

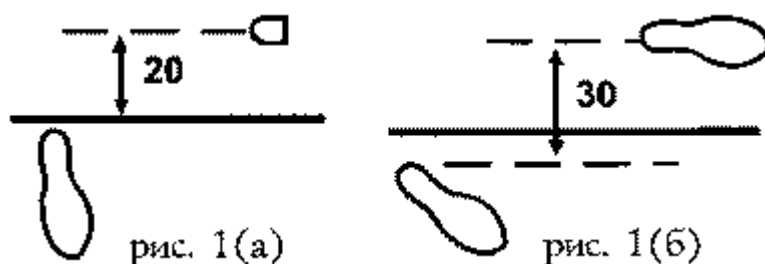


рис. 1(а)

рис. 1(б)

*Рис.1(а)* Правильное положения стоп до выполнения дугообразного шага во втором движении «Поворот туловища с шагом» первой подформы «Поглаживание гривы дикой лошади слева». Поперечное расстояние между пятками должно составлять 20 см.

*Рис.1(б)* Правильное положение стоп после выполнения дугообразного шага в третьем движении «Дугообразный шаг и разведение рук» первой подформы «Поглаживание гривы дикой лошади слева». Поперечное расстояние между пятками должно составлять 30 см.

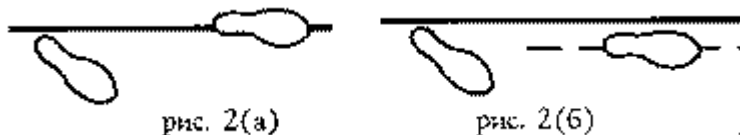
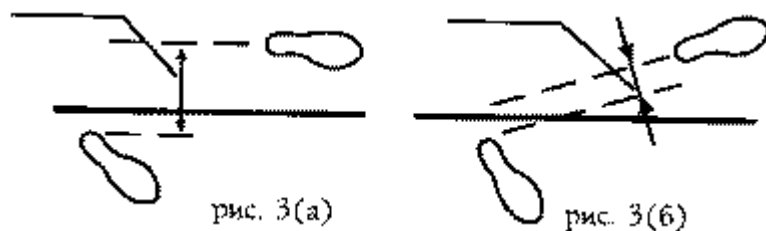


рис. 2(а)

рис. 2(б)

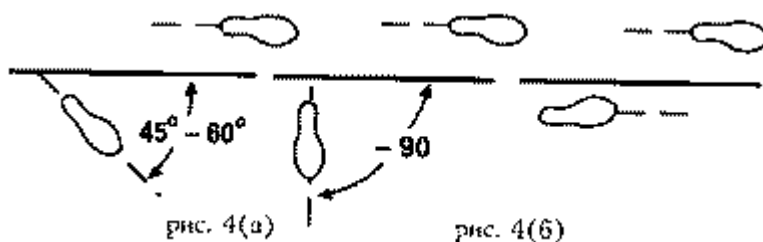
*Рис.2(а)* Неправильное положение стоп при выполнении дугообразного шага. Впереди стоящая нога расположена на средней линии, в строго восточном направлении. Создается положение, когда две ноги расположены на одной линии.

*Рис.2(б)* Неправильное положение стоп при выполнении дугообразного шага. Впередистоящая нога расположена южнее средней линии.



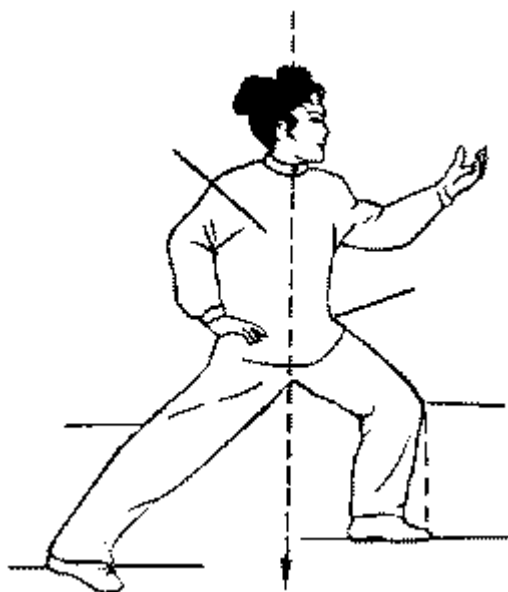
*Рис.3(а)* Правильное направление стоп при выполнении дугообразного шага, позволяющее сохранить нужное поперечное расстояние между пятками в третьем движении «Дугообразный шаг и разведение рук» первой подформы «Поглаживание гривы дикой лошади слева».

*Рис.3(б)* Неправильное направление стоп при выполнении дугообразного шага. Слишком большой разворот наружу передней части впередистоящей стопы не позволит сохранить правильное поперечное расстояние между пятками и изменит направление выполнения комплекса тайцзиюань.



*Рис.4(а)* Правильное положение сзадистоящей стопы при выполнении дугообразного шага в третьем движении «Дугообразный шаг и разведение рук» первой подформы «Поглаживание гривы дикой лошади слева». Угол между направлением передней части сзадистоящей стопы и средней линией должен составлять  $45^{\circ}$ - $60^{\circ}$ .

*Рис.4(б)* Неправильное положение сзадистоящей стопы при выполнении дугообразного шага, направление между передней частью сзадистоящей стопы и средней линией составляет  $90^{\circ}$  или стопы расположены параллельно.



*Рис.5.* Правильное конечное положение всех частей тела при выполнении дугообразного шага в третьем движении «Дугообразный шаг и разведение рук» первой подформы «Поглаживание гривы дикой лошади слева».

---

### ***Движение первое***

#### ***Поглаживание гривы дикой лошади слева***

1. Перед поворотом влево выполните незначительный поворот вправо. При этом старайтесь удерживать туловище равномерно на двух ногах, перемещая его больше в сторону правой ноги, что будет способствовать последующему выполнению поворота и шага влево.

2. Слегка поднимите правую руку, верните в положение перед грудью и равномерно согните ее. Важно, чтобы плечевой пояс был расслаблен, запястье слегка изогнуто, пальцы немного согнуты. В этом положении следите, чтобы запястье находилось ниже уровня плеч, локоть находился ниже запястья. Угол между плечом и предплечьем при сгибании в локтевом суставе составлял  $120^\circ$ , а расстояние от груди до запястья и предплечья составляло 20-30 см. В целом, правая рука должна иметь форму дуги.

3. Левую руку, расположенную в области живота, раскрываем наружу, поворачиваем ладонью вовнутрь и перемещаем по дуге вправо-вниз. Ладонь, вслед за разворотом предплечья наружу, переворачиваем вверх и, перемещая по дуге вправо и немного вверх, располагаем перед животом, напротив правой руки. Важно, чтобы плечевой и локтевой суставы не были напряжены, а расстояние от живота до левой руки составляло 20-30 см. В целом, левая рука должна иметь форму большой дуги.

Дугообразные движения левой руки, кроме перемещения кисти по дуге, предполагают еще и вращение предплечья.

Дугообразные движения, которые будут встречаться в дальнейшем тексте, выполняются аналогично вышеописываемому.

4. Поворот туловища и движение рук выполняются одновременно, в целом движение скоординировано вокруг поворота туловища.

5. Ладони двух рук располагайте так, как будто вы «удерживаете шар» справа перед грудью. Вы должны создать образное представление в виде шара, который как бы обхватывают ваши руки, для обозначения пространства между руками и грудью.

«Удерживание шара» должно быть таким, чтобы «шар» не касался туловища. Не допускайте напряженности запястьев, пальцев и локтевых суставов, а также приподнимания плеч и локтей.

6. Верните левую стопу к внутренней стороне правой стопы и поставьте на носок, при этом большая часть веса тела должна быть распределена на правой ноге, левая нога, стоящая на носке, является вспомогательной опорой.

При многократной практике выполнения данного движения, когда вы сможете выполнить дугообразный шаг сразу же после возвращения левой стопы к внутренней стороне правой, нет необходимости ставить ногу на носок.

В дальнейшем все похожие переходные движения должны выполняться в соответствии с этим принципом.

Когда мы пишем «нога ставится на носок», мы указываем на то, что на поверхность опускается передняя часть стопы.

### ***Движение второе***

#### ***Поворот туловища влево на $120^\circ$***

В первой подформе «Поглаживание гривы» лицо практикующего должно быть направлено на восток. Благодаря незначительному повороту туловища вправо, разверните лицо на юг с отклонением к западу. Поворот туловища выполняется влево на  $120^\circ$ . При выполнении этот поворот можно разделить на два периода: поворот из положения, когда лицо обращено на юго-запад, в юго-восточное направление, и продолжающийся поворот влево до момента, когда лицо обращено строго на восток. Конечно, нельзя допустить, чтобы в ходе последовательных тренировок между двумя периодами поворота были разрывы. Но, в целом, поворот по-прежнему должен делиться на периоды до и после перешагивания. Поэтому и необходимо перед выполнением шага сначала осуществить небольшой поворот влево, чтобы уже при выполнении шага можно было поставить ногу в правильном направлении. В соответствии с

---

требованиями к типу шага, который выполняется в первой подформе «Поглаживания гривы», если в положении, когда лицо направлено на юго-запад, не будет сначала незначительного поворота туловища влево, а уж затем шага, то невозможно будет достигнуть положения, когда нога ставится при выполнении в то место, которое находится к северу от средней линии.

### ***Выполнение шага левой ногой влево-вперёд***

1. «Влево-вперед» говорится тогда, когда туловище уже повернуто в юго-восточном направлении.

2. Выполнив шаг левой ногой, поставьте вначале на поверхность пятку.

Следует отметить требования, предъявляемые к шагу вперед в гимнастике тайцзицюань: вес тела удерживается ногой, согнутой в колене, другую ногу, выполняя перешагивание, вы ставите на пятку. Ошибкой является преждевременный перенос центра тяжести вперед и шаг всей ступней на поверхность. Для исправления этой ошибки практикующий, прибегнув к самоконтролю, может попробовать после выполнения шага левой ногой вернуть ее назад и снова подать вперед. Если при возврате ноги назад возникает покачивание туловища, это говорит о том, что центр тяжести преждевременно перенесен вперед.

3. Величину дугообразного шага практикующий выбирает сам. Одной ногой, согнутой в колене, удерживая вес тела, а другой — приподнимая и свободно выпрямляя ее, выполняет шаг вперед. Выполняя шаг влево, правую ногу оставляем в первоначальном согнутом положении, не допуская ни выпрямления ноги, ни приседания. Когда мы выпрямляем ногу, уменьшается шаг и поднимается туловище. Когда мы приседаем, мы опускаем туловище, что приводит к увеличению шага.

4. При выполнении дугообразного шага пятка левой ноги ставится на поверхность северной средней линии, поперечное расстояние между пятками двух ног равно 30 см.

Когда шаг еще не выполнен, расстояние между пятками составляет около 20 см.

Ошибкой является расположение ног на одной линии или когда при выполнении шага левая нога ставится южнее средней линии. Для исправления ошибки необходимо развернуть туловище в юго-восточном направлении, а колено — строго на восток. Это поможет развороту бедра и выполнению шага. При этом вам будет легче опустить ногу на поверхность.

5. Поперечное расстояние между ногами — это расстояние между линией, вдоль которой располагаем стопу впереди стоящей ноги, и пяткой сзади стоящей ноги после дугообразного шага.

Поэтому следует обратить внимание на то, что когда вы опускаете пятку впереди стоящей ноги на поверхность, носок направлен только вперед. Ошибкой является выворот носка наружу, что повлечет за собой изменение направления, в котором вы должны выполнять форму.

Обратите внимание на то, что пункты со второго по пятый представляют собой требования, касающиеся правильного выполнения дугообразного шага. Эта необходимость продиктована тем, что пятка ставится на поверхность уже в ходе данного движения, и если при этом не выполнять требования относительно правильного положения пятки, то в следующем движении, когда мы опускаем всю ступню на поверхность, исправлять ошибки будет невозможно.

### ***Движение третье***

#### ***Продолжайте выполнять поворот туловища влево, до направления на восток***

1. Это вторая стадия непрерывного поворота туловища. Все движения должны выполняться одновременно с поворотом туловища влево и одновременно заканчиваться.

Вышеописанное — одна из особенностей гимнастики тайцзицюань. Смысл заключается в том, что поясница — это ось, вокруг которой скоординировано движение конечностей.

2. За поворотом туловища медленно сгибаем колено левой ноги в виде дуги и постепенно ставим ногу на всю стопу, смещая центр тяжести вперед в сторону левой ноги.

• Важно, чтобы перемещение поясничного пояса вперед было ведущим при дугообразном сгибании левой ноги и перемещениях центра тяжести. Ошибкой является выпрямление сначала

---

правой ноги, а затем сгибания левого колена. Это повлечет за собой наклон туловища вперед, напряжение в бедрах и пояснице, колебание туловища по вертикали.

- Постепенное опускание левой ноги на всю стопу выполняется с одновременным дугообразным сгибанием левой ноги в колене. Не рекомендуется, опустив на поверхность пятку, сразу же ставить ногу на всю стопу, необходимо обратить внимание на то, чтобы носок стопы был направлен вперед, а не вывернут наружу.

- Когда дугообразный шаг выполнен, степень сгибания колена не зависит от величины шага. Колено и носок ноги располагаются на одной линии, которая является перпендикуляром к поверхности.

3. Прижмите пятку правой ноги к поверхности и слегка разверните наружу. Выражение «прижмите пятку» на практике означает то, что вслед за поворотом туловища стопа, двигаясь вокруг своей передней части, как вокруг оси, напоминает собой каток, легко перемещающийся по поверхности, в результате чего пятка разворачивается наружу. Правую ногу из первоначального положения, когда носок направлен на юг, поворачивайте, прижимая к поверхности, на юго-восток. Угол между направлением носка стопы и средней линией должен составить  $45^{\circ}$ - $60^{\circ}$ . Ошибка, если стопы обеих ног параллельны или стопа правой ноги расположена по отношению к стопе левой ноги перпендикулярно. В вышеописанном положении держите туловище вертикально, а поясницу и бедра естественно расслабьте. Выполняйте движения ногами плавно и медленно, не делая резких усилий.

4. Свободно выпрямите правую ногу. При выполнении дугообразного шага в гимнастике тайцзицюань нельзя допускать полного выпрямления сзади стоящей ноги в коленном суставе. Если бедра и поясница не полностью расслаблены, колено и тазовые суставы напряжены, невозможна гибкость и плавность в переходах от одного движения к другому. Но и чрезмерное расслабление сзади стоящей ноги может привести к появлению большого изгиба в коленном суставе, что будет свидетельствовать об отсутствии всякого усилия. Кроме этого, во всем процессе естественного выпрямления правой ноги и отжатия пятки назад, правая стопа должна быть полностью прижата к поверхности. Недопустимо приподнимание стопы и отрыв пятки.

5. При выполнении дугообразного шага вес тела распределяется следующим образом: впередистоящая нога удерживает  $2/3$  веса, а сзади стоящая нога —  $1/3$ . Согласно требованию к дугообразному типу шага, в соответствующей степени согнута впередистоящая нога, естественно выпрямлена сзади стоящая нога, центр тяжести проектируется в точку, удаленную от впередистоящей ноги на  $1/3$  расстояния между ногами.

6. Туловище удерживается строго вертикально, поясница и бедра расслаблены.

Держите туловище в строго вертикальном положении не только когда дугообразный шаг достиг конечного положения, но и при выполнении переходных движений. Недопустимо выпячивать ягодицы и наклонять туловище вперед.

Гарантией расслабленности поясницы и бедер при выполнении шага будут следующие условия: вертикальное положение туловища, соответствующая величина изгиба впередистоящей ноги, свободно выпрямленная сзади стоящая нога и такое положение туловища, при котором бедра и поясница удерживаются прямо, а ягодицы подобраны.

7. Одновременно с вышеизложенным движением две руки, продолжая расходиться, выполняют движение по дуге, одна — влево-вверх, другая — вправо-вниз. Ладонь левой руки под углом направлена вверх, место приложения усилий расположено с внешней стороны руки, рука словно «опирается» по направлению влево и несколько вверх. При этом левое плечо свободно опущено, локоть слегка согнут так, чтобы рука имела форму дуги. При разведении рук, по достижении верхней точки, левая рука находится в положении слева впереди, на уровне глаз, ладонь направлена под углом вверх, раскрыта, пальцы разогнуты. При выполнении перехода от промежуточного положения к конечному слегка согнутая кисть раскрывается и пальцы разгибаются.

Одновременно правая рука отводится вправо по дуге вниз до положения возле правого бедра. При этом ладонь направлена вниз, пальцы направлены вперед, локоть слегка согнут, рука имеет форму дуги. В конечном положении ладонь раскрыта, пальцы разогнуты, запястье выгнуто.

При выполнении всего движения считается ошибкой подъем плеча, оно должно быть

---

свободно опущено.

Образное представление при выполнении движения «Разведение рук» похоже на то, когда нить, соединяющую две руки, необходимо тихонько растянуть, но не разорвать.

### ***Особенности в выполнении формы — поглаживание гривы дикой лошади слева***

1. Взгляд — это один из важных составных частей гимнастики тайцзицюань. Использование взгляда для координации движений, сознательного выполнения движений в ходе тренировок, проявления в движении сосредоточенной воли и энергии — вот особая роль взгляда. Из положения, когда взгляд направлен вперед при выполнении первого движения, взгляд переводим на правую руку; во втором и третьем движениях, при разведении рук в стороны, взгляд сопровождает левую руку; при выполнении конечного положения взгляд направлен на левую руку.

Когда сопровождают взглядом руку, выполняющую движение, если оно является еще и главным, избегайте опускания головы или заваливания ее в сторону. Тыльная часть шеи удерживается прямо, взгляд на уровне глаз. По достижении конечного положения не следует останавливать взгляд на передней руке, так он кажется застывшим. Направьте взгляд вперед и вдаль, и он будет «живым».

2. Особенности выполнения дугообразного шага. Тип шага — это основа гимнастики тайцзицюань. Только при правильном выполнении стопы ног будут прочно располагаться на поверхности, станет возможным положение, когда форма всего движения будет как раз соответствующей величины, движения рук и ног будут взаимно скоординированы, а перемены в положении туловища будут выполняться легко и плавно.

В 24 формах гимнастики тайцзицюань дугообразный шаг, как конечное положение, встречается больше 11 раз. Поэтому правильно усвоенный тип дугообразного шага — это правильно выполненный комплекс гимнастики тайцзицюань. Вот почему, начиная с данной формы, необходимо глубже вникать во внутреннее содержание дугообразного типа шага, изучить его и многократно отрабатывать. В ходе тренировки рекомендуется, в соответствии с объяснениями, которые даны в тексте, осуществлять последовательный контроль за выполнением отдельных важных моментов.

3. Конечное положение. Вы должны воспроизвести образное представление приложения незначительного усилия к четырем конечностям и голове, это позволит еще больше стабилизировать конечное положение, сделать еще более четким переход от промежуточного положения к конечному. Так, при выполнении конечного положения в данной форме ладони обеих рук раскрыты, пальцы разогнуты, расслабленность плеч передается на руки, и энергия проникает в кончики пальцев; поясница и бедра расслаблены, ноги слегка напряжены и плотно соприкасаются с поверхностью; подбородок подобран, голова поднята, практикующий внутренне сосредоточен и одновременно с принятием конечного положения выполняет полный выдох. Вышеописанная методика выполнения дает возможность испытать чувство стабильности и ритма в конечном положении. Но представляя себе как незначительно энергия достигает четырех конечностей и головы, не допускайте, чтобы это усилие было слишком сильным, в особенности не следует преднамеренно опускать ягодицы и дополнительно сгибать ногу.

### ***Особенности в выполнении форм — поглаживание гривы дикой лошади справа и поглаживание гривы дикой лошади слева.***

Эти две подформы полностью одинаковы, меняются лишь стороны выполнения, и поэтому они описываются вместе. При объяснении направления движений для примера взята вторая часть «Поглаживание гривы дикой лошади справа».

### ***Движение первое***

1. Присесть назад и вытянуть ногу. В данном движении главное — мягко выполнить

---

перенос центра тяжести с впередистоящей ноги на сзадистоящую. При выполнении следите за положением туловища, не допускайте его колебания по вертикали.

Вначале согните в колене свободно выпрямленную сзадистоящую ногу, это поможет равномерному перемещению назад поясничного отдела позвоночника и бедер. Вслед за этим мягко перенесите центр тяжести на сзадистоящую ногу и свободно выпрямите впередистоящую ногу. При выполнении этого движения не допускайте колебания туловища вверх-вниз.

2. Приподнимите носок левой ноги и слегка разверните наружу.

Выполнение этого движения левой ногой, при переходе от конечного положения к промежуточному, поможет вам выполнить последующий поворот влево, в северо-восточном направлении. Согласно правилам выполнения следующего движения, угол между направлением левой стопы, плотно прижатой к поверхности, и средней линией должен составить примерно 45°-60°. Не следует выворачивать носок стопы наружу слишком сильно, иначе стопа будет перпендикулярна средней линии, что повлечет за собой слишком сильный разворот туловища влево и значительно увеличит амплитуду следующего поворота вправо, следовательно, вы не сможете при выполнении шага поставить ногу в правильном направлении.

3. Одновременно с вращением начинаем выполнение дугообразного движения руками, подготавливая положение «Удержание шара».

В начале данного движения выполните незначительное расслабление обеих рук, при этом кисти разогнуты, пальцы раскрыты. С началом данного движения происходит переход из конечного положения в промежуточный.

Вслед за этим выполните движение кистью левой руки «вовнутрь» (ладонь постепенно переворачиваем вниз), а кистью правой руки — наружу (ладонь постепенно переворачиваем вверх).

С перемещением рук и вращением кистей, левая рука выполняет движение по дуге, возвращаясь в положение перед грудью; правую руку, тоже по дуге, верните в положение перед животом. Вышеописанное движение, — это начало следующего движения «Удержание шара». Хотя амплитуда данного движения и небольшая, она должна быть заметна.

4. Перемещение центра тяжести назад и дугообразное движение рук в данной форме выполняются после незначительного поворота влево и плавного движения назад поясничного отдела позвоночника.

Изменение восточного направления в предыдущем конечном положении на северо-восточное в следующем движении «Удержание шара», выполняется как в данном, так и в последующем движении. Ошибкой будет, если поворот туловища влево выполнить только лишь в ходе следующего движения.

### ***Движение второе***

1. Главным в выполнении второго движения является одновременный перенос центра тяжести вперед вместе с ногой. Выполните равномерное перемещение поясничного пояса вперед (т.е. на одном уровне над поверхностью), постепенно сгибая в колене впередистоящую ногу и медленно опуская ее на всю стопу, постепенно расслабьте сзадистоящую ногу, свободно выпрямляя ее, пятку медленно приподнимите над поверхностью. Когда вес тела перенесен с сзадистоящей на впередистоящую ногу, напрягите бедро, приподнимите сзадистоящую ногу и медленно переместите ее вперед, поставив носок на поверхность около внутренней стороны стопы впередистоящей ноги. Таким образом центр тяжести медленно и плавно переносим на впередистоящую ногу.

Выполнение этого движения обязательно должно соответствовать правилу: «легкий подъем и легкое опускание, незначительный подъем и незначительное опускание».

Не допускайте следующих ошибок. Многие начинающие по причине незнания того, что без предварительного перемещения центра тяжести невозможен легкий подъем сзадистоящей ноги и перемещение ее вперед, одновременно поднимают всю стопу над поверхностью, многие поднимают сзадистоящую ногу вместе с выполнением движения туловища вперед, тогда как вначале необходимо перенести вес тела на впередистоящую ногу; многие при выполнении допускают явные колебания туловища. Это происходит по причине того, что перемещение

---

центра тяжести вперед не связано с движением вперед поясничного отдела позвоночника и сгибанием впередистоящей ноги, а выполняется с опорой только на сзадистоящую ногу, что приводит к подъему туловища.

2. В ходе длительных тренировок можно сзадистоящую ногу при перемещении к внутренней стороне впередистоящей стопы не ставить на поверхность: сзадистоящая нога находится около внутренней стороны согнутой впередистоящей ноги, и при этом выполняется поворот туловища и шаг.

3. Движение «Удерживание шара» и передвижение ног скоординированы и закончены одновременно.

4. При выполнении поворота туловищем влево угол между направлением носка впередистоящей ноги и средней линией должен составлять 60°, это позволит выполнить в дальнейшем правильный дугообразный шаг.

Направление колена должно совпадать с направлением носка стопы, нельзя отводить его наружу или вовнутрь. Туловище по направлению к носку может быть повернуто чуть влево, но обратите внимание, чтобы поворот влево был не слишком большим, это приведет к напряжению или искривлению поясничного отдела позвоночника и бедер.

5. Так как при выполнении вышеописанных движений обычно трудно сохранить туловище прямым, не допускайте его наклона вперед или влево, выпячивание ягодиц назад или вправо.

### ***Движения третье и четвёртое***

Структура и содержание выполнения этих движений такие же, как 2-го и 3-го движений формы «Поглаживание гривы дикой лошади слева».

### ***Особенности комплекса — поглаживание гривы дикой лошади справа***

1. Главная особенность данной формы — непрерывность в выполнении шага. При изучении рекомендуем не использовать руки, и, основываясь на требованиях к дугообразному шагу, отрабатывать специально тип шага.

2. Движения данной формы выполняются за перемещением вперед и возвращением назад поясничного отдела позвоночника а также за поворотом туловища влево и вправо. Необходимо прежде всего глубже понять важную роль поясничного отдела позвоночника, как направляющего движение, вокруг которого скоординированы движения рук и ног.

## **Форма 3**

### **Белый журавль раскрывает крылья**

#### **Движение первое**

#### **Удерживание шара вслед за шагом**





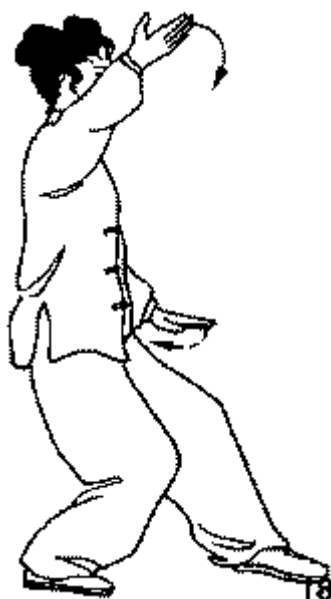
1. Выполните поворот туловища слегка влево.
2. Сначала поднимите пятку правой ноги над поверхностью, а затем передвиньте ее на полшага вперед. Поставьте правую ногу на носок, центр тяжести по-прежнему остается распределен на левой ноге.
3. Одновременно с вращением ладони вниз равномерно согните левую руку перед грудью. Правую руку, разворачивая ладонью вверх, перемещайте по дуге влево в положение слева перед животом. Ладони двух рук направлены друг к другу и, таким образом, руки располагаются слева перед грудью в положении «Удержание шара».
4. Взгляд направлен на левую руку.

### Движение второе Приседание назад и поворот туловища



1. Разверните туловище немного вправо, поставьте правую ногу на всю стопу с приседанием назад, центр тяжести переносится на правую ногу.
2. Вслед за поворотом туловища одновременно начинайте разводить две руки в стороны, одну — вправо-вверх, другую — влево-вниз.
3. Взгляд перемещается вслед за правой рукой.

## Движение третье Промежуточный шаг и разведение рук



1. Разверните туловище слегка влево в восточном направлении.

2. Одновременно продолжайте выполнять движение двумя руками, одной — вправо-вверх, другой — влево-вниз. Правую руку поднимайте в положение справа перед лбом, ладонь при этом под углом направлена влево-назад (в северо-западном направлении), «пасть тигра» (пространство между большим и указательным пальцами) направлена вверх, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

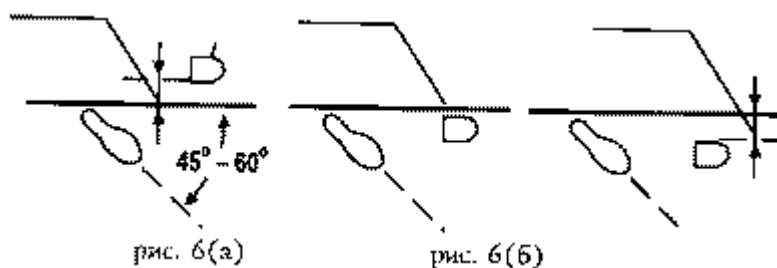
Левую руку опускайте в положение слева перед бедром, при этом запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

3. Одновременно выполните левой ногой движение слегка вперед и поставьте ее на переднюю часть стопы. Благодаря незначительному изгибу в колене левой ноги, выполняется промежуточный шаг слева. Туловище в этом положении удерживайте прямо, поясницу и бедра расслабьте.

4. Взгляд направлен вперед.

Таково конечное положение в форме «Белый журавль раскрывает крылья».

### Методические указания и практические рекомендации



*Рис.6(а)* Правильное положение и направление стоп при выполнении промежуточного шага в третьем движении «Промежуточный шаг и разведение рук» 3 формы «Белый журавль раскрывает крылья». Угол между направлением передней части сзади стоящей стопы и средней линией должен составлять 45°-60°.

*Рис.6(б)* Неправильное положение впередистоящей ноги при выполнении промежуточного шага. Стопа либо расположена на средней линии, либо южнее ее.

---

1. В 24 формах гимнастики тайцзицюань промежуточный шаг как конечное положение встречается 5 раз. Поэтому имеет смысл подробно остановиться на его описании.

При выполнении промежуточного шага на правую ногу, согнутую в колене, приходится большая часть веса, тогда как левая нога выполняет лишь вспомогательную функцию. Соотношение в распределении веса между ними составляет 1:9. Стопа правой ноги плотно прижата к поверхности, носок направлен наружу, угол между направлением стопы и средней линией равен  $45^{\circ}$ - $60^{\circ}$ . Стопа левой ноги передней частью слегка касается поверхности и направлена строго вперед (в данной форме, так как промежуточный шаг может выполняться и вправо, мы описываем левосторонний шаг, при котором поверхности касается передняя часть стопы левой ноги).

Слегка вывернув наружу колено правой ноги, разверните его в одном направлении с передней частью стопы. Колено левой ноги слегка согните и не напрягайте. Поперечное расстояние между двумя ногами при выполнении промежуточного шага не должно превышать ширины вашего кулака. Увеличение приведет к напряжению и искривлению бедер.

Проконтролируйте, чтобы голова и туловище удерживались прямо, бедра и поясница были расслаблены и бедра слегка втянуты вовнутрь. Спина, ягодицы и пятка правой ноги должны располагаться на одной вертикальной линии. Не допускайте при выполнении промежуточного шага следующих ошибок: напряжения поясницы и бедер, вследствие чего туловище наклоняется назад; выпрямления колена выполняющей шаг ноги или выпрямления колена опорной ноги; неправильного направления стоп или слишком большого поперечного расстояния между ними и, как следствие, неправильного распределения веса тела на ноги (центр тяжести слишком смещен вперед, и вертикальная линия спины и ягодиц смещается за пятку опорной ноги).

2. Данный тип шага — это переход от дугообразного к промежуточному типу, посредством перемещения сзади стоящей ноги на полшага вперед. В гимнастике тайцзицюань этот прием довольно распространен. При выполнении полшага вперед правой ногой сначала приподнимите пятку, а затем и всю стопу правой ноги. Медленно выполните полшага вперед (не приближайте правую ногу слишком близко к левой). Затем опустите на поверхность переднюю часть правой стопы, удерживая вес тела по-прежнему на левой ноге. В ходе выполнения данного движения избегайте наклонов туловища вперед при переносе центра тяжести вперед, резких подъемов и резких опусканий правой ноги, подъема туловища из-за неправильного контроля степени сгибания впереди стоящей левой ноги. После выполнения вышеописанного движения следует второе движение: выполните приседание назад, при этом центр тяжести перенесите назад, правую ногу опустите на всю ступню. Вслед за незначительным поворотом туловища вправо, правая нога переходит из промежуточного положения в конечное, и причем в этом положении на нее приходится большая часть веса тела. Во время приседания избегайте заваливания туловища назад или вправо и колебания его по вертикали.

При выполнении третьего движения, последнего, слегка переместите левую ногу вперед и поставьте передней частью стопы на поверхность. Таким образом выполняется промежуточный шаг. Кроме того, необходимо добавить, что четкое перемещение центра тяжести и выполнение такого движения, как «Удерживание шара» вслед за шагом, должно осуществляться в соответствии с принципом: «легкий подъем и легкое опускание, незначительный подъем и незначительное опускание».

3. При выполнении вышеописанного шага обратите особое внимание на то, чтобы исполнение всей формы было скоординировано вокруг вращательного движения поясничного отдела, что обеспечит целостное напряжение во всем теле. При перемещении вперед поясничный отдел поворачиваем влево, во время приседания — немного вправо. А при выполнении конечного положения поясничный отдел поворачивается еще немного влево до положения, когда лицо будет направлено строго вперед.

4. Дугообразные движения руками «Удерживание шара» и разведение рук, вместе с разворотом предплечий, аналогичны движениям, описанным в форме «Поглаживание гривы дикой лошади». Помимо этих объяснений какие-либо подробности не нужны.

5. При выполнении движений руками следите за тем, чтобы подбородок был подобран,

голова приподнята, а при координации вдоха возникло образное представление в виде легкого подъема.

Когда две руки достигнут конечного положения, выполните глубокий выдох, расслабив поясницу и бедра. Сосредоточьтесь, у вас должно возникнуть ощущение прочности и стабильности.

6. Как легче отрабатывать промежуточный, шаг? Правильней всего — не используя рук (можете свободно опустить их или положить на поясницу) и следуя вышеизложенным требованиям, направив взгляд вперед. В ходе отработки следите за расслабленностью поясничного пояса и бедер, четкостью промежуточного и конечного положения ног, за тем, чтобы колено ноги в промежуточном положении было слегка согнуто. Это позволит понять влияние, оказываемое согнутым или прямым коленом на расслабленность поясничного отдела позвоночника и бедер и амплитуды движений. В ходе тренировки отрабатывайте различные положения: стоя на ноге в конечном положении и удерживая вес тела; выполняя промежуточный шаг с удерживанием на поверхности в одном случае носка стопы, в другом случае — пятки. Учитывая вышеописанные рекомендации, вы можете не только выработать правильную форму промежуточного шага, но и быстро укрепить и повысить устойчивость корпуса в положении, когда согнуты ноги.

## **Форма 4**

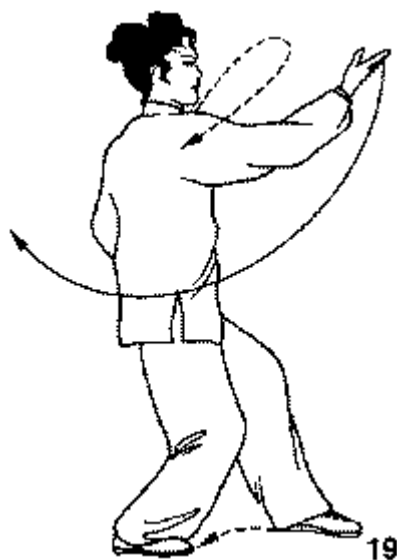
### **Обхват колена и «упрямый» шаг слева и справа**

#### **Часть первая**

#### **Обхват колена и «упрямый» шаг слева**

##### *Движение первое*

##### *Поворот туловища и опускание руки*



1. Выполните поворот туловища немного влево.
2. Одновременно разверните кисть правой руки слегка вправо и вверх и из положения перед лбом опустите в положение перед лицом. Кисть левой руки начинайте разворачивать наружу и вверх.
3. Взгляд направлен вперед.

##### *Движение второе*

##### *Поворот туловища и возвращение ноги*



1. Разверните туловище вправо.

2. Вслед за поворотом туловища продолжайте опускать правую руку вниз. Выполняя движение возле бедра по дуге вправо назад-вверх, перемещайте правую руку до положения на уровне уха, ладонь руки направлена под углом вверх. Левую руку от левого бедра переведите вверх. Выполняя движение перед лицом, опишите левой рукой дугу вправо-вниз до положения перед правым плечом. Локоть при этом располагайте ниже запястья, ладонь направлена под углом вниз.

3. Одновременно верните левую стопу к внутренней стороне правой стопы и поставьте на носок, центр тяжести остается на правой ноге.

4. Взгляд направлен на правую руку.

### *Движение третье* *Выполнение шага и сгибание локтя*



1. Разверните туловище немного вправо.

2. Сохраняйте первоначальную величину изгиба правого колена, центр тяжести по-прежнему остается на правой ноге. Вслед за поворотом туловища выполните шаг влево-вперед левой ногой, свободно выпрямите ее и поставьте на пятку так, чтобы поперечное расстояние между пятками двух ног было равно 30 см.

3. Одновременно верните правую руку, сгибая ее в локте, в положение возле уха, «пасть тигра» должна располагаться напротив уха, ладонь под углом направлена влево-вниз. Левую руку опускайте в положение перед животом, ладонь направлена вниз.

4. Взгляд переводится вперед.

***Движение четвёртое***  
***Дугообразный шаг, толчок и обхват***



22

1. Продолжайте поворачивать туловище влево до направления вперед.

2. Поставьте левую ногу на всю стопу и дугообразно согните, правую — свободно выпрямите. Таким образом выполняется дугообразный шаг слева. Центр тяжести переносится на левую ногу, поясница и бедра в этом положении расслаблены, туловище удерживается прямо.

3. Одновременно из положения возле уха выполните правой рукой толчок вперед, пальцы при этом расположены на уровне носа. Во время выполнения толчка плечо должно быть свободно опущено, локоть — провисать. Когда рука достигнет конечной точки в толчке, запястье должно быть выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

Продолжая левой рукой дугообразное движение вперед-вниз, влево и из положения перед коленом, верните руку назад в положение сбоку и немного впереди от левого бедра. Ладонь должна быть направлена вниз, кончики пальцев — вперед, запястье выгнуто, пальцы разогнуты, ладонь раскрыта.

4. Толчок и обхват, выполняемые руками, поворот туловища и дугообразный шаг — все эти движения должны быть скоординированы и выполнены одновременно.

5. Взгляд направлен на правую руку.

Таково конечное положение в форме «Обхват колена и „упрямый“ шаг слева».

**Часть вторая**  
**Обхват колена и «упрямый» шаг справа**

***Движение первое***  
***Приседание назад и приподнимание стопы***



1. Согните правую ногу в колене, туловище верните назад, переместив центр тяжести на правую ногу. Левую ногу свободно выпрямите, носок левой ноги выпрямите и разверните слегка наружу, одновременно разворачивайте туловище слегка влево.

2. При этом расслабьте руки и начинайте выполнять ими вращение и дугообразное движение.

3. Взгляд направлен на правую руку.

***Движение второе***  
***Поворот туловища вместе с перемещением ноги***



1. Продолжайте поворачивать туловище влево.

2. Одновременно поставьте левую ногу на всю стопу и согните в колене в виде дуги, центр тяжести перенесите на левую ногу. Правую ногу перемещайте к внутренней стороне левой стопы и поставьте на носок.

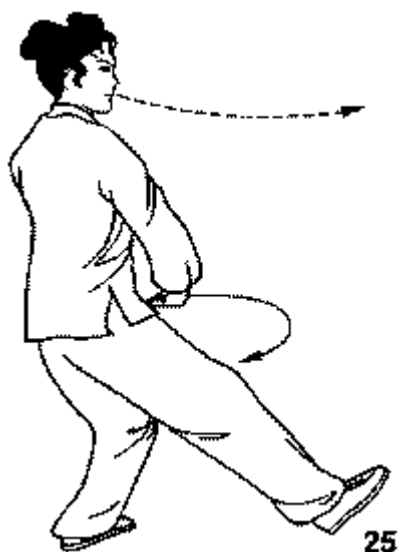
3. Одновременно продолжайте дугообразное движение рук.левой рукой от бедра выполните движение по дуге влево-назад вверх с одновременным вращением ладони вверх до положения на уровне уха. В этом положении ладонь под углом направлена вверх. Правой рукой из положения справа выполните движение вверх перед лицом и дальше — под углом влево вниз в положение перед левым плечом. В этом положении локоть расположен ниже запястья и

---

ладонь под углом направлена вниз.

4. Взгляд направлен на левую руку.

***Движение третье***  
***Выполнение шага и сгибание локтя***



Данное движение аналогично третьему движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

***Движение четвёртое***  
***Дугообразный шаг, толчок и обхват***



Данное движение аналогично четвертому движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

Таково конечное положение в форме «Обхват колена и „упрямый“ шаг справа».

**Часть третья**  
**Обхват колена и «упрямый» шаг слева**



---

*Движение первое*  
*Приседание назад и приподнимание стопы*



Данное движение аналогично первому движению предыдущей (2) части формы, меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

*Движение второе*  
*Поворот туловища вместе с перемещением ноги*



Данное движение аналогично второму движению предыдущей (2) части формы, меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

*Движение третье*  
*Выполнение шага и сгибание локтя*



Данное движение полностью аналогично третьему движению (1) части формы.  
Перейти к описанию

#### *Движение четвёртое Дугообразный шаг, толчок и обхват*



Данное движение полностью аналогично четвертому движению (1) части формы.  
Перейти к описанию

Таково конечное положение в форме «Обхват колена и „упрямый“ шаг слева».

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. Требования к дугообразному типу шага и последовательному движению вперед, которые выполняются в данной форме, аналогичны требованиям формы «Поглаживание гривы дикой лошади».

В данном случае необходимо указать на следующие моменты: первое, дугообразный шаг этой формы принадлежит к такому типу дугообразного шага, как «упрямый». Необходимо во избежание напряжения и искривления бедер, что влияет на стабильность стойки, придерживаться поперечного размера дугообразного шага, равного примерно 30 см; второе, практика тренировок свидетельствует, что начинающим сложно овладеть дугообразным типом шага и способом передвижения. Например, таким незначительным требованием к овладению

---

шага, как необходимость направления носка впередистоящей ноги, согнутой в виде дуги, строго вперед. Обычно практикующиеся, даже после многочисленных тренировок, нередко разворачивают стопу наружу. Еще один пример: при выполнении конечного положения шага пятка сзади стоящей ноги должна плотно прижиматься к поверхности и разворачиваться назад; не контролируя данные требования, новички располагают сзади стоящую ногу перпендикулярно средней линии. Поэтому, прежде чем изучать движения данной формы, необходимо правильно выполнять типы шага и четко понимать внутреннее содержание движений.

2. При выполнении данной формы контролируйте скоординированность движений рук и ног с поворотным движением поясницы. В первом движении «Поворот туловища и опускание руки» выполните движение правой рукой, после незначительного поворота туловища влево, затем, перемещая перед туловищем, справа от средней линии, опустите руку по дуге вниз. Во втором движении «Поворот туловища вместе с перемещением ноги» после поворота туловища вправо выполните движение руками по дуге, причем правая рука располагается справа сзади, вверху. Угол между направлением правой руки и средней линией составляет  $135^\circ$ . Это самый большой по амплитуде поворот туловища, который выполняется только при условии, когда бедра и поясница расслаблены. При выполнении третьего (шаг и сгибание локтя) и четвертого (дугообразный шаг, толчок и хват) движений туловище поверните влево, до направления строго вперед. Таким образом, форма «Обхват колена и „упрямый“ шаг слева» выполняется в следующем направлении: незначительный поворот влево, поворот вправо, снова поворот влево до положения, когда туловище фронтом направлено строго вперед. При выполнении 1-го и 2-го движений следующей формы «Обхват колена и „упрямый“ шаг справа» продолжаем поворачивать туловище влево и одновременно поднимаем левую руку в положение слева-сзади. При выполнении 3-го и 4-го движений снова поворачиваем туловище вправо, до направления строго вперед. Таким образом, форма «Обхват колена и „упрямый“ шаг справа» выполняется в следующем направлении: поворот влево, поворот вправо, пока лицо не будет направлено строго вперед.

При выполнении 1-го движения формы «Обхват колена и „упрямый“ шаг слева» начинающие допускают следующие ошибки например, не поворачивают поясницу, выполняя только дугообразные движения руками или же поворачиваются в пояснице слишком сильно. Допускаются ошибки и в траектории движений руками. При выполнении движения с очень большой амплитудой правая рука опускается не перед туловищем, а, пересекая среднюю линию, опускается по дуге слева от туловища. Не допускайте ошибок при выполнении поворота туловища вправо-назад и подъема руки, маленькая амплитуда поворота приводит к скованности движений. Но и слишком большая амплитуда поворота приводит к искривлению поясницы и бедер и нестабильности стойки.

У некоторых практикующих амплитуда поворота влево в форме «Обхват колена и „упрямый“ шаг справа» и поворота вправо в форме «Обхват колена и „упрямый“ шаг слева» не одинаковы, что приводит к асимметрии двух форм.

3. Что касается вращения рук, то в начале изучения на это обычно не обращается внимание. Только усвоив структуру движения, можно сосредоточиться на вращении руками, иначе движения будут казаться застывшими и скованными и станет невозможно выполнить главное требование гимнастики тайцзицюань — «гибкость и естественность».

Рассмотрим для примера выполнение вращения руками в 1-м и 2-м движениях формы «Обхват колена и „упрямый“ шаг слева». Одновременно с опусканием правой руки перед туловищем предплечье разворачивается немного наружу, когда же рука опускается в положение возле пояснично-бедрового пояса, а затем по дуге движется вправо-назад вверх, сначала разверните предплечье немного вовнутрь и вслед за этим разверните наружу, пока ладонь не будет направлена под углом вверх. Руку при этом поднимите в положение справа-сзади, на уровне уха. Когда левая рука двигается от бедра по дуге и достигает положения перед туловищем, разверните предплечье наружу; когда из положения перед туловищем рука движется по дуге вправо-вниз до положения перед правым плечом, предплечье разверните вовнутрь.

В дальнейшем при выполнении дугообразного движения руками вращение рук должно выполняться аналогично вышеописанному, только при этом условии движения будут гибкими

---

и естественными. В данном случае важно особо отметить: вращение предплечья должно выполняться как ведущее движение, за которым следует вращение запястья.

4. Главное в способе выполнения форм «Поглаживание гривы дикой лошади» и «Белый журавль раскрывает крылья» — это «удерживание» и «разведение». Суть данной формы выражена в словах «толчок» и «обхват».

Движение «обхват» — сравнительно простое. Рассмотрим обхват левой кистью. Из положения перед правым плечом левая кисть двигается по дуге вниз и вперед, проходит перед коленом, выполняя обхват, и оказывается в положении перед левым бедром.

В конечном положении запястье выгнуто, ладонь раскрыта, пальцы разогнуты. Требования к положению всей левой руки и в частности кисти по достижению конечного положения аналогичны требованиям в форме «Поглаживание гривы дикой лошади». Только в конечном положении есть некоторое смещение вперед относительно бедра левой кистью. У начинающих рука обычно не доводится до положения перед коленом, а выполняет движение «обхвата», пройдя перед животом; при выполнении обхвата левое запястье слишком сильно сгибается, левый локоть приподнимается, вследствие чего нарушается положение «свисающий локоть»; в конечном положении кисть левой руки сильно смещена назад, что ведет к напряжению плеча и руки. Усилие, приложенное к левой руке, недостаточно; локоть обычно слишком согнут, нарушено положение, когда левое плечо свободно опущено, что приводит к такому негативному явлению, когда рука словно подпирает что-то, и в конечном положении кисть свободно свисает. Обращайте особое внимание на перечисленные ошибки.

При выполнении толчка кистью (рассмотрим для примера толчок правой кистью) вначале, когда правая кисть находится в положении справа-сзади сверху, сгибается локоть, вследствие чего кисть возвращается в положение возле уха, обращенной к нему «пастью тигра». После того, как кисть проходит возле уха, одновременно с незначительным поворотом ее вовнутрь, выполняется «толчок» вперед. В этом движении, когда кисть и запястье расслаблены, воплощен переход от промежуточного положения к конечному. При достижении в толчковом движении конечной точки, кисть из промежуточного положения постепенно переходит в конечное. В этом положении пальцы разогнуты, кисть раскрыта, основание кисти «упирается» вперед, запястье выгнуто, благодаря чему ладонь направлена вперед, пальцы вверх, внимание сосредоточено на указательном и среднем пальцах, к которым приложено определенное усилие, благодаря чему в утолщенной части пальцев появляется ощущение, словно они немного разбухли. Все описанное сочетается с незначительным подъемом головы, расслабленностью поясницы и бедер и полным выдохом. При выполнении всего толчкового движения и в конечном положении плечо опущено, а локоть свободно провисает. В конечном положении пальцы расположены на уровне носа, запястье — на уровне плеч, ладонь — справа от средней линии.

Правильное конечное положение кисти, толчковое движение руки, переход от промежуточного положения к конечному, когда основание кисти упирается вперед, подмышка «втянута», а локоть провисает, нужное ощущение продвигаемой вперед руки появляются после долгих тренировок. У начинающих изменение формы кисти при переходе от промежуточного к конечному положению может иметь следующие ошибки:

- Слишком рано выгибается запястье, еще в положении возле уха, и, как следствие, ладонь выполняет толчок вперед, будучи уже в вертикальном положении.

- По достижении конечного положения запястье не выгибается, остается расслабленным.

- Локоть сгибается очень слабо, и, как следствие, расположен довольно далеко от головы, и траектория толчка смещена в сторону.

- Отсутствует незначительный изгиб в траектории толчкового движения руки; или это полностью прямая линия, или слишком большая дуга. Обратите особое внимание на эти ошибки.

Когда выполняется переход от одного движения к другому, в форме «Обхват колена и „упрямый“ шаг», обе руки, запястье которых выгнуто, кисти раскрыты, пальцы разогнуты, должны вслед за перемещением туловища и перенесением центра тяжести назад постепенно расслабляться.

Но при этом не расслабляйте запястья слишком сильно, чтобы избежать положения «сломанное запястье», когда движение выполняется без малейшего напряжения.

---

5. В форме «Обхват колена и „упрямый“ шаг» движения рук (охват и толчок) и движения ног выполняются одновременно. Начинающие, а иногда и те, кто уже занимался некоторое время, сначала до конца сгибают впередистоящую ногу и выполняют внизу полный обхват колена рукой, рука же, выполняющая толчок вперед, заканчивает свое движение только через некоторое время. При этом тело не скоординировано и очень нестабильно. Это грубая ошибка. Контроль скорости сгибания ноги и обхват колена кистью, координация движений вокруг вращения поясничного пояса позволят вам правильно совместить описанные движения с «толчком» рукой вперед. В процессе тренировки необходимо внимательно изучить конечное положение всего тела. В данной форме при выполнении конечного положения одновременно должны выполняться следующие условия: туловище поворачивается строго вперед; кисть, выполняющая толчок, принимает такое положение, при котором локоть свисает, плечо втянуто, запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты; при выполнении рукой движения обхват колена в конечном положении запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты, рука находится несколько впереди бедра; линия, соединяющая колено и носок передней ноги, выполняющей дугообразный шаг, в конечном положении должна быть перпендикуляром поверхности; задняя нога естественно выпрямлена; туловище удерживается строго вертикально, поясница и бедра расслаблены; ягодичы подобраны, выполнен полный выдох, взгляд направлен на пальцы кисти, выполняющей толчок, и от них — вдаль; туловище расслаблено, устойчиво, стойка соответствующего размера. Многократное выполнение и осмысление всего этого позволит добиться скоординированности движений и целостности напряжения.

6. Важным фактором при выполнении формы является взгляд. При изучении гимнастики тайцзицюань взгляд обычно направлен на движение. Например в 1-м и 2-м движениях формы «Обхват колена и „упрямый“ шаг слева» при повороте туловища сначала влево, а затем вправо, взгляд, направленный вначале вперед, переводится вправо-назад вверх и направляется на правую руку. При этом взгляд направлен за пределы движения вперед правой руки.

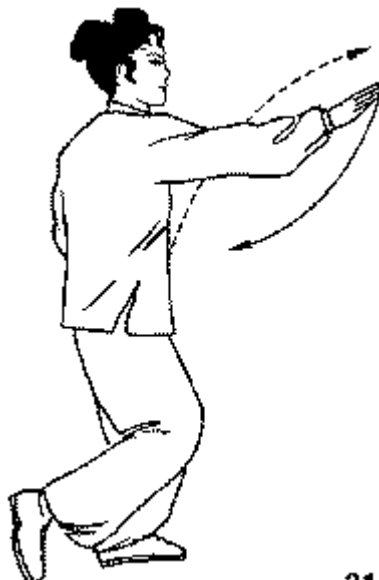
Так, в 3-м и 4-м движениях формы «Обхват колена и „упрямый“ шаг» при сгибании локтя взгляд направлен сначала влево, когда несогнутая рука занимает положение возле уха; вслед за чем выполняется 3-е движение, взгляд уже заранее направлен вперед. В конечной точке в толчке кистью взгляд сосредоточен на указательном и среднем пальцах правой руки. Способ выполнения движения, когда взгляд сосредоточен на положении движущейся руки, позволяет ощутить направление движения, дает возможность выполнить движение с сосредоточенной внутренней энергией, легко и плавно. В процессе любого движения взгляд не должен быть застывшим, вслед за поворотом туловища, перемещениями рук, взгляд, равномерно перемещается, словно направлен на все четыре стороны. В конечном положении взгляд должен быть сосредоточен. В данной форме взгляд направлен на указательный и средний пальцы руки, выполняющей толчок, а уже от них переводится вперед и вдаль. Взгляд должен быть изменчив, что характеризуется такими словами как «подъем и спад, заглатывание и возвращение».

## **Форма 5**

### **Игра на китайской лютне**

#### **Движение первое**

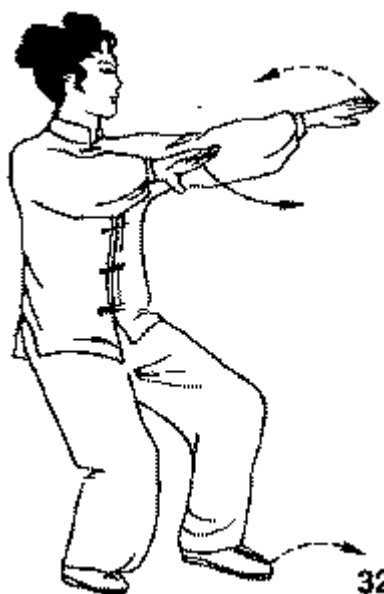
#### **Расслабление руки вместе с шагом**



31

1. Перенесите центр тяжести на левую ногу, правую стопу передвиньте на полшага вперед и поставьте ногу на переднюю часть стопы.
2. Одновременно расслабляя правую кисть будьте готовы переместить ее назад, левую же кисть будьте готовы поднять вверх.
3. Взгляд направлен на левую руку.

### Движение второе Приседание назад и подъём кисти



32

1. Поставьте правую ногу на всю стопу, выполните туловищем движение назад, перенесите центр тяжести на правую ногу. Когда вы опустили правую стопу на поверхность, выполните поворот туловища немного вправо и приподнимите пятку левой ноги.
2. Вслед за поворотом туловища выполните движение левой кистью снизу по дуге влево и вверх, в положение перед туловищем; в этом положении кисть на уровне носа под углом направлена вниз. Правую руку, сгибая ее в локте, верните в положение перед грудью, ладонь под углом направьте вперед и вниз.
3. Взгляд перемещается вслед за правой рукой.

### Движение третье

## Промежуточный шаг и сближение рук



1. Туловище поверните влево, но по-прежнему оставьте незначительно развернутым вправо.
2. Одновременно выполните небольшое движение вперед левой ногой и поставьте ее на пятку, колено слегка согнуто, таким образом выполняется промежуточный шаг слева. Туловище удерживайте прямо, поясницу и бедра расслабленными.
3. Одновременно выполните сближение обеих рук, ладонь левой руки будучи направленной вправо, удерживайте на уровне носа, правой кистью, направленной влево, выполните движение к внутренней стороне левого предплечья. Две руки согнуты слегка в локтях под одинаковым углом.
4. Взгляд направлен на левую руку.

Это конечное положение в форме «Игра на китайской лютне».

### Методические указания и практические рекомендации

1. Различие в промежуточном шаге данной формы и формы «Белый журавль раскрывает крылья» заключается в том, что нога, выполняющая промежуточный шаг, ставится на пятку, а не на переднюю часть стопы.
2. Подъем левой и возвращение правой руки выполняется одновременно с возвращением туловища назад и поворотом вправо, перемещением центра тяжести назад и с постепенным опусканием правой ноги, выполняющей шаг вперед, на всю ступню. При подъеме рук недопустимо движение их по прямой. Кисть левой руки немного расслаблена (с конечного она переходит в промежуточное положение). Выполняя движение влево, а затем вверх и вперед, кисть, вслед за поворотом туловища вправо, поднимите по дуге перед туловищем, при этом согните немного локоть, ладонь под углом направлена вниз, плечо расслабьте. При выполнении движения правой рукой сначала из конечного положения в промежуточное переводится кисть (будучи направленной вперед при выгнутом запястье, кисть постепенно расслабьте и направьте ладонь под углом вниз), а затем, за поворотом туловища вправо, равномерно сгибается перед грудью рука. Обратите внимание на то, чтобы предплечье и плечо правой руки были расслаблены и рука не касалась туловища. Не напрягайте и не приподнимайте плечо и локоть правой руки. В целом рука удерживается в таком положении, когда усилие, приложенное к ней, направлено наружу, а сама рука располагается в гибком и естественном состоянии.
3. Положение, когда обе руки направлены вовнутрь друг к другу, достигается вследствие того, что предплечья обеих рук за незначительным поворотом туловища влево разворачиваем немного наружу. То есть, две кисти, направленные ладонями под углом вниз, разворачиваем в положение, когда ладонь левой руки направлена под углом вправо, а правая ладонь — под углом влево и подаем чуть-чуть вперед. Недопустимы зажатость рук в локтевых суставах и опускание рук.

4. Движение данной формы — не сложное, но у начинающих могут возникнуть такие ошибки, как закрепошенность и беспорядочность движений. Это происходит по причине того, что не обращено внимание на один из важных моментов — «способ перемещения тела», а внимание уделяется только лишь движению рук и ног. Только при условии, что движение туловища, рук, ног и перемещение центра тяжести будут выполняться за вращением поясничного отдела позвоночника, как ведущего движения, можно добиться скоординированности всего тела, целостности и стройности движения.

В данной форме, например, подъем одной руки и возвращение другой скоординированы с возвращением туловища назад и его поворотом вправо, как с ведущим движением; усилия, прилагаемые к обеим рукам, скоординированы с промежуточным шагом, а, следовательно, с поворотом туловища влево, как с ведущим движением.

5. Один из важных факторов — это правильная величина поворота туловища. При выполнении 2-го движения «Приседание назад и подъем кисти» могут возникнуть два типа отклонений. Первое: поворот вправо выполнен слишком сильно, и, как следствие, дуга, которую описывает правая рука, тоже слишком большая, что затрудняет выполнение следующего движения, когда руки располагаются друг против друга, и приводит к беспорядочности движения. Второе: недостаточный поворот поясничного отдела вправо или при соответствующей величине поворота вправо амплитуда следующего движения, то есть поворота влево, слишком большая и, следствие этого, туловище в конечном положении направлено строго вперед, что приводит в целом к скованности движений.

6. В конечном положении обе руки, удерживаемые в несколько согнутом положении, должны быть в достаточной мере выпрямлены. Нельзя слишком сгибать руки в локтях. В то же время необходимо обращать внимание и на то, чтобы подбородок был немного подбран, голова чуть приподнята, полный выдох сочетался с расслабленностью поясницы и бедер.

## Форма 6

### Шаг назад и отведение плеча слева и справа

#### Часть первая

#### Шаг назад и отведение плеча слева

##### *Движение первое*

##### *Поворот туловища, отведение руки*



34

1. Выполните поворот туловища немного вправо.

2. Одновременно, вслед за поворотом туловища, разворачивая ладонь правой руки вверх, выполните движение снизу возле правого бедра, затем по дуге вправо-назад и вверх до положения на уровне уха. Ладонь при этом под углом направлена вверх, локоть слегка согнут.



---

Левую же кисть при этом из положения перед туловищем разворачивайте вверх.

3. За поворотом туловища взгляд сначала смещаете в сторону правого плеча, а затем вновь переводите вперед на левую руку.

***Движение второе***  
***Подъём колена и сгибание локтя***

1. Туловище поверните слегка влево.
2. Одновременно левую ногу, сгибая в колене, немного приподнимите в готовности переместить ее назад, носок при этом свободно свисает.
3. Одновременно сгибая правую руку в локте, выполните движение кистью в положение около уха, ладонь в этом положении направлена под углом вперед и вниз.
4. Взгляд направлен вперед.

***Движение третье***  
***Шаг назад и встречное движение рук***



1. Продолжайте поворачивать туловище влево до направления вперед (восточное направление).
2. Одновременно выполните шаг назад левой ногой с незначительным отклонением влево. Ногу поставьте на переднюю часть стопы, центр тяжести по-прежнему распределен на правую ногу.
3. Одновременно правой рукой, выполняющей движение возле уха, начинайте выполнять толчковое движение вперед, ладонь направлена вперед и вниз. Левую руку начинайте возвращать назад, ладонь руки направлена вверх.

Выполните движение руками, правой — сверху, левой — снизу, так, чтобы они встретились перед туловищем.

***Движение четвёртое***  
***Промежуточный шаг и толчок кистью***



1. Поставьте левую ногу на всю стопу, центр тяжести смещается назад на левую ногу.

Правую стопу поворачивайте вокруг ее передней части до направления вперед, колено правой ноги слегка согнуто. Таким образом выполняется промежуточный шаг справа. В этом положении удерживайте туловище прямо, а поясницу и бедра расслабленными.

2. Одновременно продолжайте толчковое движение правой кистью, при этом плечо свободно опущено, локоть провисает. В конечном положении толчкового движения запястье должно быть выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.левой рукой продолжайте движение по дуге вниз-назад в положение около левого бедра, ладонь при этом направлена вверх.

3. Взгляд направлен на правую руку.

Это конечное положение в форме «Шаг назад и отведение плеча слева».

## Часть вторая

### Шаг назад и отведение плеча справа

#### *Движение первое* *Поворот туловища, отведение руки*



1. Выполните поворот туловища слегка влево.

2. Одновременно левую руку из положения возле бедра поднимайте по дуге влево-назад вверх до положения на уровне уха, ладонь под углом направлена вверх, локоть слегка согнут. Вслед за этим ладонь правой руки, из положения перед туловищем, разворачивается вверх.

3. Взгляд, вслед за поворотом туловища, вначале переведите немного влево, затем — на правую руку.

#### *Движение второе*

---

### ***Подъём колена и сгибание локтя***

Данное движение аналогично второму движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

### ***Движение третье Шаг назад и встречное движение рук***



38

Данное движение аналогично третьему движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

### ***Движение четвёртое Промежуточный шаг и толчок кистью***



39

Данное движение аналогично четвёртому движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

Таково конечное положение в форме «Шаг назад и отведение плеча справа».

## **Часть третья**

---

## Обхват колена и «упрямый» шаг слева

### *Движение первое* *Поворот туловища, отведение руки*



Данное движение аналогично первому движению предыдущей (2) части формы, меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

### *Движение второе* *Подъём колена и сгибание локтя*



Данное движение полностью аналогично второму движению (1) части формы.

Перейти к описанию

### *Движение третье* *Шаг назад и встречное движение рук*

Данное движение полностью аналогично третьему движению (1) части формы.

Перейти к описанию

### *Движение четвёртое* *Промежуточный шаг и толчок кистью*



Данное движение полностью аналогично четвертому движению (1) части формы.  
Перейти к описанию

Таково конечное положение в форме «Шаг назад и отведение плеча слева».

#### **Часть четвёртая** **Шаг назад и отведение плеча справа**

*Движение первое*  
*Поворот туловища, отведение руки*



Данное движение полностью аналогично первому движению (2) части формы.  
Перейти к описанию

*Движение второе*  
*Подъём колена и сгибание локтя*

Данное движение полностью аналогично второму движению (1) части формы.  
Перейти к описанию

*Движение третье*  
*Шаг назад и встречное движение рук*



Данное движение полностью аналогично третьему движению (2) части формы.  
Перейти к описанию

#### *Движение четвёртое Промежуточный шаг и толчок кистью*



Данное движение полностью аналогично четвертому движению (2) части формы и четвёртому движению (1) части формы, где меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

Внимание! Выполняя шаг назад правой ногой, угол разворота носка правой стопы наружу, должен быть несколько больше обычного, для удобного последующего выполнения формы «Схватить воробья за хвост слева».

Таково конечное положение в форме «Шаг назад и отведение плеча справа».

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. Прежде всего необходимо четко определить конечное положение данной формы. Многие ошибочно полагают, что положения после первых движений 2-й, 3-й и 4-й подформ «Отведение плеча назад» (рис. 37, 40, 43 ) как раз и являются конечными. Поэтому нарушается темп или не соблюдается установленная форма перехода из промежуточного положения к конечному, и, следовательно, нарушается ритм. Конечным положением данной формы является положение после выполнения 4-х движений «Промежуточный шаг и толчок кистью» каждой из подформ (рис. 39, 42, 45 ). При этом приседание и шаг назад являются промежуточным типом

---

шага, обе руки при толчке вперед и отведении назад достигают конечных точек, тело из промежуточного переходит в конечное положение, происходит незначительное «погружение», после чего следует переход к выполнению следующего движения. Только таким образом соблюдается четкий ритм выполнения данной формы.

2. Тип шага в конечном положении данной формы — это промежуточный шаг впередистоящей ногой, которая касается поверхности передней частью стопы, пятка же слегка приподнята. Данный тип шага аналогичен шагу в форме «Белый журавль раскрывает крылья». Способ передвижения в данной форме — это непрерывное возвращение назад на основе промежуточного шага. Рассмотрим движение назад с промежуточным шагом слева (передняя часть стопы левой ноги — на поверхности). Приподнимите колено и переднюю часть стопы левой ноги, при этом носок и голеностопный сустав расслаблены, носок свободно свисает. Обратите внимание на уровень подъема ноги, свободно свисающий носок левой ноги не должен быть выше голеностопного сустава правой ноги. Медленно перемещая левую ногу с внутренней стороны правого голеностопа, опустите ее назад с незначительным отклонением влево. На поверхность сначала опускается передняя часть стопы. При выполнении вышеописанных движений вес тела сосредоточен на правой ноге. Важно не перемещать туловище назад вместе с шагом, так как вес тела распределится на обе ноги, лишь только передняя часть стопы левой ноги опустится на поверхность. Этот недостаток часто встречается у начинающих практиковать тайцзицюань. Чтобы преодолеть его при обучении необходимо во время перешагивания назад, когда вы опускаете переднюю часть стопы на поверхность, остановиться и зафиксировать это положение, разделив тем самым непрерывность движения. Это как раз и будет третье движение «Шаг назад и встречное движение рук». Подобно выбору размеров дугообразного шага, существует определенная величина шага назад. Всегда одна нога, согнутая в колене, удерживает вес тела, а вторая свободно выпрямлена назад, и размеры шага определяются расстоянием, которое проходит передняя часть стопы. В данном случае величина шага назад как раз и соответствует величине промежуточного шага, который выполняется в 4-м движении. При выполнении шага центр тяжести смещается назад, левая нога сгибается в колене и в конечном положении удерживает всю тяжесть туловища; спина, ягодица и пятка левой ноги находятся на одной линии — перпендикулярно к поверхности. Величина сгибания левой ноги в колене должна соответствовать величине сгибания колен в «Начальной стойке». Правая нога, оставаясь на прежнем месте, свободно выпрямляется, колено чуть-чуть согнуто, нога касается поверхности передней частью стопы. Только при этом условии будет соответствующее расстояние между ногами. Если шаг назад очень большой, могут возникнуть колебания туловища по вертикали, если же размеры шага слишком малы, обе ноги при выполнении шага назад будут постоянно согнуты, не будет возможности выпрямить ногу, переход от промежуточного к конечному положению будет нечетким, движения — напряженными и скованными. При выполнении приседания в 4-м движении левую ногу постепенно ставьте на всю стопу, передняя часть стопы должна быть развернута наружу под углом 45°-60°. Это положение вы должны придать левой ноге еще заранее, когда выполняете шаг назад, а впередистоящая нога прижата к поверхности всей ступней. Одновременно приподнимите пятку правой ноги и разверните наружу вокруг носка, как вокруг оси, чтобы стопа, первоначальное отклонение которой составляло 45°-60° от средней линии, была направлена строго вперед. Чтобы при переходе к промежуточному шагу поперечное расстояние между ногами не превышало 10 см, при выполнении шага назад левая нога опускается на поверхность с незначительным отклонением влево.

Обращайте внимание на величину сгибания опорной ноги в колене и колебания корпуса вверх-вниз во время шага назад.

Обобщая все вышеописанное, необходимо отметить, что при выполнении шага назад соблюдаются следующие условия: переход от промежуточного положения в конечное должен быть постепенным; соблюдение правила «незначительный подъем и незначительное опускание, легкий подъем и легкое опускание»; величина шага и направление, в котором расположено туловище, должны быть соответствующими; не допустимы колебания и отклонения туловища по вертикали; четко разграничено промежуточное и конечное положение ног. Все это позволит сформировать правильные навыки выполнения любого типа шага.

---

3. В данной форме есть два момента, которые служат связующим звеном и на которых следует акцентировать внимание дополнительно:

- Форма «Отведение плеча назад слева» выполняется за формой «Игра на китайской лютне», где в промежуточном положении нога уже стоит на пятке. При выполнении данной формы просто невозможно сначала поставить левую ногу на всю стопу, а затем приподнять пятку и переместить стопу назад. Следовательно, поднимать ногу можно непосредственно из положения, когда она стоит на пятке.

- При выполнении шага назад в самой последней подформе «Отведение плеча назад справа», чтобы выполнить требования следующей формы «Схватить воробья за хвост», необходимо в пределах возможного развернуть правую ногу наружу под углом  $60^{\circ}$ - $90^{\circ}$ . Только таким образом при выполнении движений «Удерживание шара» и «Колчан вперед» следующей формы мы получим достаточную величину разворота туловища.

4. Движения рук в данной форме следующие: одной рукой выполняете толчок вперед, другую отводите назад. Руку, выполняющую толчок, из положения сзади-сверху, сгибаете в локте и продвигаете около уха вперед, в положение перед туловищем, аналогично движению руки в форме «Обхват колена и „упрямый“ шаг» необходимо помнить, что во время толчкового движения нельзя допускать сгибания руки в запястье. В конечном положении кисть выгнута, раскрыта, пальцы разогнуты, должен быть заметным переход от промежуточного к конечному положению. Ладонь не должна быть развернута вниз, а пальцы направлены вперед, словно вы что-то протыкаете ими. Когда одна из подформ выполнена, вы переходите к выполнению следующей. Правая рука в процессе толчкового движения достигает конечного положения (возьмем для примера правую кисть), затем выполняется переход от конечного положения в промежуточное; рука, запястье которой было выгнуто, кисть раскрыта, расслабляется. Одновременно с движением левой руки из положения возле поясницы по дуге назад и вверх на уровень плеч, правую руку, из положения перед туловищем на уровне плеч, разворачиваете ладонью кверху и незначительно сгибаете в локте. Именно таким должно быть движение правой руки, предшествующее ее отведению назад. В следующих 3-х движениях, за сгибанием левой руки в локте, продвижением около уха и толчком вперед, правой рукой из положения перед туловищем выполните движение по дуге вниз и назад и верните ее в положение справа от поясницы. Ладонь при этом развернута вверх, пальцы направлены вперед, локоть отведен слегка наружу (так, чтобы верхняя часть руки не касалась ребер), свободно свисает, плечо естественно опущено. Затем из положения справа от поясницы выполните движение рукой по дуге вправо-назад и вверх на прежнюю высоту и снова выполните толчковое движение со сгибанием локтя. Таков циклический процесс данной формы, где дугообразное движение рук образует круг. При отведении руки назад необходимо обращать внимание на то, чтобы рука не отводилась прямо назад и не было чрезмерного сгибания в локтевом суставе, так как это способствует возникновению чрезмерного напряжения в локтевом и плечевом суставах, а само плечо поднимается. Правильное выполнение данного движения следующее: выполните движение рукой по дуге вниз возле поясницы, а затем — назад; положение груди, плеча и всей руки должно быть мягким и естественным. Когда вы выполните из положения около поясницы движение рукой по дуге вправо-назад вверх и достигните нужной высоты, угол между руками должен составить около  $135^{\circ}$  (левая рука, находясь на одной высоте с правой, направлена на восток, правая — на юго-запад). Таково правильное положение рук после выполнения 1-го движения. Две руки не должны располагаться на одной линии.

Движение рук должно быть скоординировано в процессе их сближения перед грудью. Ладонь руки, выполняющей движение вниз и назад, направлена вверх, а ладонь руки, выполняющей движение вверх и вперед, направлена вперед и вниз, и таким образом руки сближаются. Образное представление должно быть похоже на то, когда на ладонях, которые отводятся назад лежит предмет, и вы посредством толчкового движения перемещаете его вперед. Траектория движения рук, одной — вперед, другой — назад, не должна быть прямой.

В процессе выполнения движения правую руку перемещайте по дуге чуть-чуть влево, а затем — снова вправо, левую по дуге — чуть-чуть вправо, затем — снова влево. Пройдя момент сближения, когда одна рука направлена вниз, другая вверх, они расходятся соответственно — вперед и назад.



5. Все вышеописанные движения рук вперед-назад, промежуточный шаг и перемещение назад выполняются только за поворотом туловища. Например, такое незначительное движение, как вращение стопы впереди стоящей ноги около своего носка, должно быть скоординировано, насколько это возможно, с поворотом туловища назад.

6. В данной форме взгляд, вслед за выполнением поворота туловища, направьте сначала в сторону, а затем переведите на направленную вперед руку. Угол поворота должен составлять около 90°, то есть в процессе перешагивания назад в западном направлении взгляд переводите не более, чем до строго южного или строго северного направления.

7. При изучении данной формы и во время тренировок рекомендуем, прежде всего, в соответствии с 3-м пунктом данного раздела, отдельно тренировать движение ног при переходе от шага назад к промежуточному шагу. Затем приступить к отработке движений руками вперед-назад, вслед за поворотом туловища, в соответствии с 4-м пунктом данного раздела. Отработав раздельно движения рук и ног, можно тренировать всю форму. Ну а затем переходить к последовательной тренировке всего комплекса тайцзицюань.

### **Форма 7**

#### **Схватить воробья за хвост слева**

##### **Движение первое**

##### **Поворот туловища и отведение руки**



46

1. Выполните поворот туловища слегка вправо.

2. Одновременно, правую руку, из положения возле бедра, поднимите по дуге вправо-назад вверх, на уровень плеча, ладонь направлена вправо-вверх, локоть слегка согнут. Левую руку, расположенную перед туловищем, расслабьте так, чтобы она была направлена вниз. Разведенные в разные стороны руки, удерживайте на одинаковом уровне.

3. Взгляд переводится вслед за поворотом туловища вправо.

##### **Движение второе**

##### **Удерживание шара и возвращение стопы**



1. Продолжайте выполнять поворот туловища вправо.
2. Одновременно равномерно согните правую руку и, направляя в положение перед грудью, переверните кисть ладонью вниз. Разворачивая левое предплечье наружу, выполните движение левой рукой из положения перед туловищем, по дуге вниз в положение справа перед животом, ладонь при этом направьте вверх. Руки, находясь соответственно одна — вверх, другая — внизу, образуют положение «Удерживание шара».
3. Одновременно левую стопу верните к внутренней стороне правой стопы и поставьте на носок. Центр тяжести по-прежнему распределен на правой ноге.
4. Взгляд направлен на правую руку.

### Движение третье Выполнение шага и разведение рук



1. Разверните туловище немного влево.
2. Одновременно выполните левой ногой шаг влево-вперед, нога ставится на пятку, поперечное расстояние между пятками двух ног не должно превышать 10 см.
3. Одновременно начинайте разведение рук: одну перемещайте влево-вверх, другую — вправо-вниз.
4. Взглядом сопровождайте левую руку.

---

### Движение четвёртое

#### Нога в виде дуги, рука имитирует колчан



49

1. Продолжайте разворачивать туловище влево до направления строго вперед.
2. Одновременно левую ногу постепенно поставьте на всю стопу и дугобразно сгибайте в колене. Правую ногу свободно выпрямляйте, прижимая пятку к поверхности. Центр тяжести смещается вперед, и таким образом выполняется дугобразный шаг слева. Туловище в этом положении удерживайте прямо, бедра и поясницу — расслабленными.
3. Одновременно левой рукой, дугобразно согнутой, причем локоть должен находиться немного ниже запястья, выполните такое движение, как будто выносите вперед колчан, при этом запястье перемещается на уровень плеча, ладонь направлена вовнутрь. Правой рукой выполните движение по дуге вправо-вниз до положения около правого бедра, ладонь при этом направлена вниз, пальцы направлены вперед и разогнуты, запястье выгнуто, кисть раскрыта.
4. Взгляд направлен на левое предплечье.

Таков тип движения «колчан», выполняемый в данной форме.

### Движение пятое

#### Поворот туловища и вытягивание руки



50

1. Выполните поворот туловища влево.
2. Вслед за поворотом туловища разверните левое предплечье вовнутрь и вытяните руку влево-вперед, ладонь направлена вниз. Разверните правое предплечье наружу и выполните движение рукой перед животом вверх-влево вперед, к внутренней стороне левого предплечья,

---

ладонь направлена вверх.

3. Взгляд направлен на левую руку.

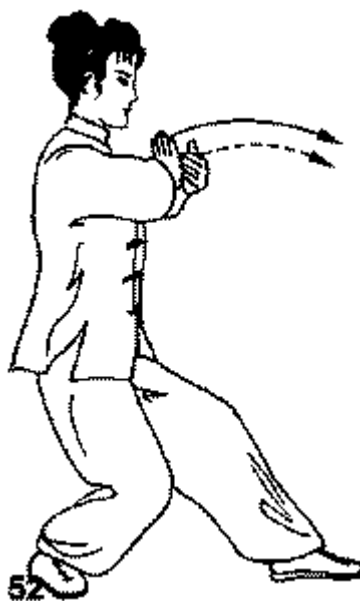
### **Движение шестое** **Поворот туловища и поглаживание назад**



1. Туловище разверните вправо.
2. Одновременно, вслед за поворотом туловища, выполните движение руками вниз, перед животом и дугообразно вправо назад вверх. Таким образом выполняют поглаживающее движение назад. Кисть правой руки, направленная под углом вверх, достигает уровня уха, левая рука равномерно согнута перед грудью, и ее ладонь направлена вовнутрь.
3. Одновременно согните в колене правую ногу, переместите туловище назад, свободно выпрямите левую ногу, постепенно перенесите центр тяжести на правую ногу.
4. Взгляд направлен на правую руку.

Таков тип движения «поглаживание», выполняемый в данной форме.

### **Движение седьмое** **Поворот туловища, отведение руки**



1. Поворачивайте туловище до направления вперед.
2. Одновременно согните в локте правую руку и, перемещая перед лицом вперед, верните

обратно к внутренней стороне левого запястья (расстояние между руками — 5 см), ладонь правой руки направлена вперед, локти обеих рук: должны находиться ниже запястий.

3. Взгляд направлен на левое запястье.

### **Движение восьмое** **Нога в виде дуги и надавливание вперед**



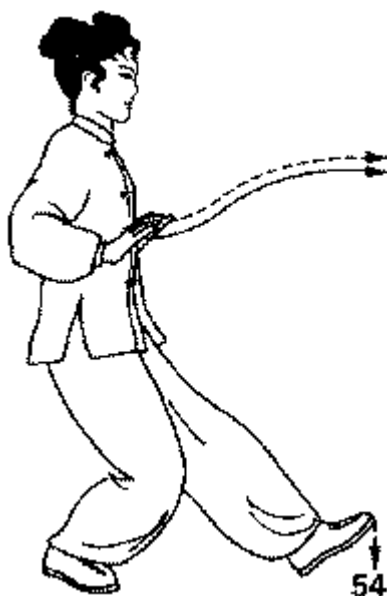
1. Согните левую ногу в виде дуги, медленно перенесите центр тяжести вперед, свободно выпрямите правую ногу. Таким образом выполняется дугообразный шаг слева. В этом положении туловище удерживайте прямо, поясницу и бедра — расслабленными.

2. Одновременно двумя руками, левой, направленной ладонью вовнутрь, и правой, направленной вперед, медленно выполните надавливание вперед на уровне плеч, руки при этом образуют полукруг.

3. Взгляд направлен на запястье левой руки.

Это тип движения «надавливание», выполняемый в данной форме.

### **Движение девятое** **Приседание назад и возврат кистей**



1. Разверните левое предплечье вовнутрь, а ладонь вниз. Правую руку, развернув ладонью вниз, проводим над левым запястьем и вытягиваем вперед. Вслед за этим разводим

руки на ширину плеч, одну — вправо, другую влево.

2. После этого сгибаем правую ногу в колене, перемещаем туловище назад, центр тяжести переносим на правую ногу. Свободно выпрямляем левую ногу и приподнимаем ее носок.

3. Выполняя приседание назад, согните две руки в локтях и, выполнив движение по дуге, верните в положение перед животом, ладони направьте вперед вниз.

4. Взгляд направлен вперед.

### **Движение десятое** **Дугообразный шаг и нажатие кистями**



55

1. Постепенно поставьте левую ногу на всю стопу и дугообразно согните в колене. Центр тяжести медленно перенесите вперед, правую ногу свободно выпрямите. Таким образом выполняется дугообразный шаг слева. В этом положении туловище удерживайте прямо, поясницу и бедра расслабленными.

2. Одновременно перемещая руки дугообразно вверх и вперед, выполните нажатие. При перемещении расстояние между руками — ширина плеч, ладони направлены вперед. Выполнив нажатие руками, в конечном положении запястья располагаются на уровне плеч. В этом положении локти слегка согнуты, запястья выгнуты, ладони раскрыты, пальцы разогнуты.

3. Взгляд направлен вперед.

Таков тип движения «нажатие», выполняемый в данной форме и таково конечное положение в форме «Схватить воробья за хвост слева».

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. «Схватить воробья за хвост слева» объединяет 4 типа движений, а именно: «колчан», «поглаживание», «надавливание», «нажатие». Из десяти движений формы первые два служат связующим звеном, то есть посредством этих движений осуществляется переход от предыдущей формы к движению «Удержание шара и возвращение стопы» и происходит подготовка движений типа «колчан». Третье и четвертое движения в совокупности представляют собой движение типа «колчан», пятое и шестое — это «поглаживание», седьмое и восьмое — «надавливание», девятое и десятое — «нажатие». Эти 4 типа движений выполняются за поворотами в поясничной области вправо-влево и равными перемещениями туловища вперед-назад посредством круговых движений руками и соответствующего перемещения ног вперед-назад.

При выполнении каждого из 4-х типов движений незначительная энергия должна проникать к макушке, рукам и ногам, должна наблюдаться незначительная погруженность туловища, и заметным должен быть переход от промежуточного к конечному положению. Но не следует делать на этом сильный акцент. Ведь в дальнейшем будет выполнено следующее

---

движение, которое будет воплощением перехода от конечного положения к промежуточному. Особенностью всего комплекса тайцзицюань является следующее: окончание предыдущей формы является началом перехода к следующей.

В гимнастике присутствует как ритм, так и непрерывность движений. Особое внимание уделяется недопустимости остановок. В ходе последовательных тренировок необходимо обращать внимание на овладение ритмом выполнения всего комплекса тайцзицюань. Все движения должны выполняться с соблюдением вышеизложенных правил.

2. В данной форме выполняется «попкорный» дугообразный шаг. Необходимо обращать внимание на то, чтобы поперечное расстояние между ногами не превышало 10 см. Иначе во время приседания назад бедра будут напряжены, ягодицы оттопырятся и в самой стойке не будет устойчивости. Способ выполнения шага следующий: из начального положения выполняется дугообразный шаг, после чего выполняется приседание назад с поворотом туловища.

В ходе отработки данного типа шага, в первую очередь, необходимо качественно выполнить дугообразный шаг, при котором поперечное расстояние между ногами не должно быть слишком большим; туловище удерживается прямо, поясница и бедра расслаблены. При выполнении приседания назад медленно согните заднюю ногу; при сгибании колена слегка выведите наружу, чтобы его направление совпадало с направлением носка. Затем постепенно выпрямите переднюю ногу (колени незначительно согнуты), при этом незначительно поднимите носок (в соответствии с требованиями девятого движения данной формы). Можно носок и не приподнимать, что соответствует требованиям 6-го движения.

Выполняя данное движение, бедра слегка «втягиваются» вовнутрь, поясница и бедра расслаблены, перемещая ягодицы на одной высоте над поверхностью, медленно вернитесь назад, пока вес тела не будет распределен в основном на заднюю ногу. При переходе к выполнению дугообразного шага согните в виде дуги переднюю ногу, вслед за этим движением, как за ведущим, медленно, без напряжения, выпрямите заднюю ногу, при этом ягодицы подтянуты, поясница и бедра расслаблены. Двигаясь над поверхностью на одном уровне, переместите ягодицы вперед, центр тяжести при этом перенесите больше на переднюю ногу; линия, проходящая через колени и носок передней ноги, должна представлять перпендикуляр к поверхности. В процессе выполнения дугообразного шага вперед и приседания назад можно выполнять вращение в поясничном отделе (что соответствует требованиям таких типов движений как «колчан» и «поглаживание»), а можно и не выполнять (соответствие типам движений «надавливание» и «нажатие»). Можно тренировать данную форму поэлементно и, если устает одна нога, переходят к отработке элемента с опорой на другую ногу. Чтобы при выполнении движений шага не возникало колебание туловища по вертикали, все движения должны быть скоординированы вокруг движения пояснично-бедренного отдела, в движениях ног должна быть четкая подчинительная связь таким движениям как сгибание и выпрямление. Лишь при этом условии возникновение таких отрицательных моментов как подъем и опускание туловища будет невозможно.

3. Первое движение данной формы выполняется из конечного положения предыдущей. Левая рука, расположенная впереди, переходит из конечного положения в промежуточное, когда запястье расслаблено, пальцы немного согнуты и ладонь направлена вниз. После этого выполняется движение «Удержание шара» и возвращение стопы. Требование к последнему движению предыдущей формы, когда при выполнении необходимо носок правой ноги развернуть наружу немного больше, нежели прежде, как раз поможет обеспечить достаточный поворот туловища для выполнения движения «Удержание шара».

4. Движение типа «колчан» аналогично движению, которое выполняется в форме «Поглаживание гривы дикой лошади». Начинающие практиковать гимнастику обычно не четко представляют разницу между ними. Определим некоторые обобщения:

- Шаг типа «колчан» — это «попкорный» дугообразный шаг, поперечная ширина которого не должна превышать 10 см. Поперечная ширина дугообразного шага в форме «Поглаживание гривы дикой лошади» при выполнении «упрямого» дугообразного шага составляет около 30 см. В этом и заключается разница между двумя типами шага.

- Хотя руки в двух формах двигаются одна влево-вверх, другая вправо-вниз, их положение

---

и траектория движения не одинаковы. При выполнении движения типа «колчан» равномерно согнутая левая рука образует дугу и продвигается вперед внешней стороной предплечья и тыльной стороной кисти. При этом рука расположена на уровне плеч, перед правой грудью, локоть ниже запястья, ладонь направлена вовнутрь, взгляд направлен на левое предплечье. При выполнении этого движения создайте образное представление наполненности, словно перед грудью играют воздушным шариком, а рука является его наружной поверхностью.

Такой способ применения силы получил название «колчан». Правая рука в положении возле бедра словно давит вниз. При выполнении движения типа «колчан» поворот туловища с разведением рук и дугообразный шаг должны быть скоординированы. В данной форме дугообразный шаг должен выполняться так же, как и в форме «Поглаживание гривы», то есть вслед за поворотом туловища пятка правой ноги прижимается к поверхности. В ходе выполнения последнего движения предыдущей формы носок правой стопы был отведен наружу больше, чем обычно, а чем больше отводится наружу носок, тем устойчивее положение пятки на поверхности. Только при таком условии возможно правильное выполнение шага. Когда движение «колчан» выполнено, подайте немного вперед левое плечо — ваша стойка будет более естественной и мягкой. Следите, чтобы рука не была согнута в запястье в виде крюка.

5. Переходом от движения «колчан» к «поглаживанию» является выполнение пятого движения — «поворот туловища и вытягивание руки». Поверните туловище слегка влево (степень поворота не должна быть большой), затем вытяните обе руки влево-вперед. Таким образом величина поворота вправо в следующем движении увеличится, и усилие при выполнении «поглаживания» станет более зримым. При одновременном вытягивании рук вперед выполните вращение руками. Левая разворачивается ладонью вниз, правая рука — ладонью вверх. Движение левой рукой осуществляется за перемещением локтя, а правая рука следует за запястьем.

В конце движения расстояние между двумя руками равно длине предплечья. При выполнении «поглаживания» следует помнить — перемещение рук вниз следует только за поворотом вправо туловища в поясничной области. Когда обе руки по дуге перемещаются вниз, проходят перед животом, а затем двигаются вправо назад-вверх, необходимо иметь такое образное представление, словно предплечья обеих рук, будучи друг против друга, увлекаются назад.

При выполнении «поглаживания» движения обеих рук должны быть скоординированы с поворотом туловища. Чтобы избежать такого недостатка, как прижатие верхней части руки к груди, движения рук не должны быть очень быстрыми или очень медленными. Когда поворот вправо быстрый, а движения рук назад медленные, то верхняя часть правой руки прижимается к правой груди, когда же поворот вправо медленный, а движения рук назад быстрые, к груди прижимается верхняя часть левой руки. При правильном выполнении движения «поглаживание» величина поворота туловища вправо-назад будет полной, угол между правой рукой, расположенной справа-сзади, и направлением вперед составит  $135^\circ$ . При выполнении приседания назад в движении данного типа нельзя отклонять туловище назад и выпячивать ягодицу. Бедра должны быть втянуты слегка вовнутрь, колено правой опорной ноги развернуто немного наружу, левая стопа прижата к поверхности, ее колено расслаблено и немного согнуто, поясница и бедра расслаблены, сохраняется устойчивость туловища в нужном положении.

6. При переходе от «поглаживания» к «надавливанию» выполните одновременно поворот туловища влево и движение руками вперед. Когда туловище будет направлено вперед, руки тоже должны быть перемещены вперед, как требуют того условия выполнения движения «надавливание». Левая рука расположена в дугообразном положении перед грудью, правая расположена на расстоянии 5 см от внутренней стороны левого запястья. При этом плечи свободно опущены, локти естественно свисают чуть ниже запястий, грудь расслаблена, руки образуют круг, локти не должны втягиваться вовнутрь. При выполнении данного движения центр тяжести по-прежнему остается распределен на правой ноге, то есть во время движения рук вперед не допускайте смещения вперед центра тяжести. Не допустимо и преждевременное выполнение «надавливания» руками. Оно выполняется только вместе с поворотом туловища.

При выполнении седьмого движения главным является соблюдение вышеуказанных требований. В восьмом движении продолжаем перемещать руки вперед и за выполнением



---

дугообразного шага левой ногой перемещаем вперед центр тяжести и полностью выполняем «надавливание». Правильно выполнить движение «надавливание» вам поможет образное представление: движение правой руки и левого запястья, образующих как бы круг, происходит за счет приближения левого предплечья к какому-нибудь месту напротив туловища, при этом должно возникнуть чувство «наполненности». Когда же ноги оказываются в положении, где одна нога удерживается в виде дуги, а другая выпрямлена сзади, усилие всего тела направлено вперед, в сторону, куда выполняется «надавливание». Перемещение рук, «наполненность» положения, в котором они удерживаются, должны быть мягкими и полными, недопустима скованность в движениях, так как это приводит к отсутствию полноты в «надавливании». Выполняя вышеописанное движение, особо уделяйте внимание положению туловища.

7. В девятом движении «Приседание назад и возвращение кистей» должен быть четким порядок выполнения: сначала, после «надавливания» руками, разворачиваем кисти и разводим на ширину плеч, а затем выполняем приседание назад и возвращение рук. Пока не выполнено до конца «надавливание», не следует преждевременно разворачивать и разводить кисти рук.

Во время приседания колено правой опорной ноги отведите немного наружу, приподнимите носок левой ноги. Не следует полностью выпрямлять колено левой ноги, напрягать живот и отклонять туловище назад. Одновременно с приседанием выполните движение руками по дуге (руки остаются на ширине плеч) и верните их назад и вниз, в положение перед животом, ладони направлены под углом вниз. В этом положении локти должны быть отведены немного наружу так, чтобы верхняя часть рук не прикасалась к ребрам, а плечи были свободно опущены. Правильному выполнению будет способствовать следующее образное представление: две руки за предплечьями вытягиваются назад, словно извлекая что-то из того места, где они находились в начале движения.

В десятом движении, вслед за сгибанием колена впереди стоящей ноги в виде дуги, выполните руками дуговые движения, а затем толчок вверх и вперед, руки по-прежнему на ширине плеч. В этом движении у начинающих возникают ошибки, а именно — расстояние между руками слишком большое; дуги, по которым руки перемещаются вперед, расходятся в стороны; изгиб в запястье отсутствует, вследствие чего пальцы направлены вперед. Во избежание и в целях исправления ошибок можно предложить образное представление, которым вы должны руководствоваться в ходе самостоятельной работы: если во время выполнения толчка забыть о необходимости в дальнейшем вернуть руки назад, то энергия толчкового движения рук будет дополнена усилием в поясничном поясе и ногах.

Углубление образного представления, в соответствии с которым выполняется то или иное движение, поможет учащимся овладеть навыком сознательного выполнения движения, приведет к еще большему сосредоточению, уточнению формы движения, еще более полному использованию энергии тела.

8. Что касается взгляда в данной форме, остановимся на 3-х моментах: первое — при выполнении «поглаживания» (шестое движение) взгляд можно вначале перевести на левую руку, а вслед за поворотом туловища равномерно переводить его в сторону, назад, на поднимающуюся руку. Не следует постоянно сопровождать взглядом левую руку, которой вы выполняете «поглаживание» назад, это приводит к такой ошибке, как излишнее опускание взгляда; второе — при переходе от «поглаживания» к «надавливанию» (движение 7) взгляд сопровождает сначала движение правой руки, а вслед за поворотом туловища влево перемещается на левое запястье, расположенное перед туловищем; третье — при выполнении приседания назад, которое выполняется при переходе от «надавливания» к «толчку» (9 движение), не опускайте взгляд вниз, удерживайте на уровне глаз.

9. Практикующий гимнастику должен добиваться естественного дыхания. После освоения всего комплекса, когда движения отточены, стойки правильные, можно постепенно соответствующим образом регулировать дыхание, чтобы оно сочеталось с движениями. Например, выполняя «надавливание», при незначительном наполнении легких воздухом можно выполнить полный выдох, отчего появляется ощущение еще большей стабильности и прочности в стойке. При переходе к толчку, когда вы разводите руки в стороны и выполняете приседание назад, грудь постепенно разворачивается, можно выполнить глубокий вдох, что дает еще большую легкость и естественность движений. Такие требования к естественности

---

движений, сознательная тренировка дыхания для сочетания его с движением дают еще большую скоординированность, более полное и целостное проявление энергии, большую внутреннюю сосредоточенность.

Но не следует рассматривать гимнастику тайцзицюань как дыхательную. Так как не столько изменения в дыхании ведут к закреплению движений, сколько изменения в движениях ведут к неровному дыханию.

## **Форма 8** **Схватить воробья за хвост справа**

### **Движение первое** **Поворот туловища и вытягивание стопы**



1. Согните правую ногу в колене, выполните движение туловищем назад и разворот вправо, центр тяжести перенесите на правую ногу. Левую свободно выпрямите и максимально разверните ее стопу вовнутрь.

2. Одновременно отведите наружу кисть правой руки. Выполняя движение перед лицом, равномерно перемещайте руку по дуге вправо, в положение справа от туловища, ладонь направьте вперед. Таким образом руки разводятся в стороны на одинаковую высоту.

3. Взглядом сопровождайте правую руку.

### **Движение второе** **Удерживание шара и возвращение стопы**



1. Согните левую ногу в колене, перенесите центр тяжести снова на левую ногу, туловище слегка поверните влево, верните правую стопу к внутренней стороне левой и поставьте на носок.

2. Одновременно согните левую руку перед грудью, ладонь направьте вниз. Правой рукой, из положения справа перед туловищем с разворотом кисти вверх, выполните движение по дуге вниз до положения слева перед животом, ладонь направлена вверх. Ладони двух рук расположены друг против друга, и таким образом создается положение «Удержание шара».

3. Взгляд направлен на левую руку.

### **Движение третье Выполнение шага и разведение рук**



Данное движение аналогично третьему движению предыдущей формы, меняются только стороны.

Перейти к описанию

### **Движение четвёртое Нога имитирует лук, а рука — колчан**

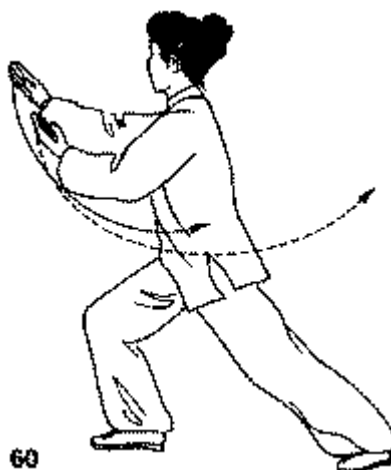


Данное движение аналогично четвертому движению предыдущей формы, меняются только стороны.

Перейти к описанию

Таков тип движения «колчан», выполняемый в данной форме.

### **Движение пятое Поворот туловища и вытягивание рук**



Данное движение аналогично пятому движению предыдущей формы, меняются только стороны.

Перейти к описанию

### **Движение шестое Поворот туловища и поглаживание назад**



Данное движение аналогично шестому движению предыдущей формы, меняются только стороны.

Перейти к описанию

Таков тип движения «поглаживание», выполняемый в данной форме.

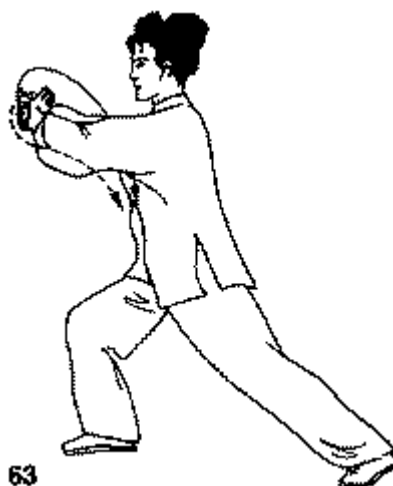
**Движение седьмое**  
**Поворот туловища, перемещение рук**



Данное движение аналогично седьмому движению предыдущей формы, меняются только стороны.

Перейти к описанию

**Движение восьмое**  
**Нога в виде дуги и надавливание вперёд**

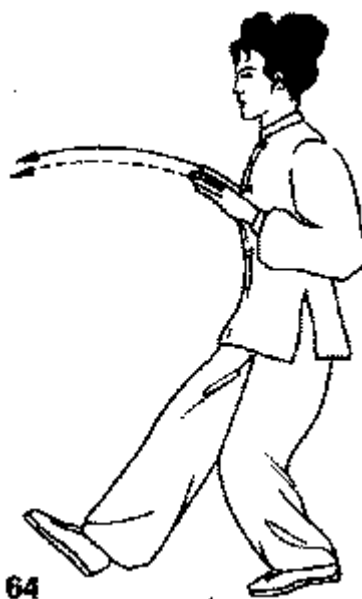


Данное движение аналогично восьмому движению предыдущей формы, меняются только стороны.

Перейти к описанию

Таков тип движения «надавливание», выполняемый в данной форме.

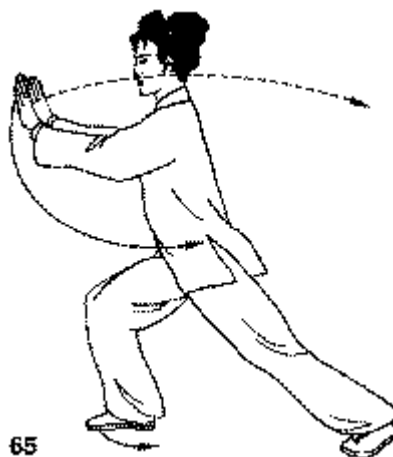
#### **Движение девятое Приседание назад и возврат кистей**



Данное движение аналогично девятому движению предыдущей формы, меняются только стороны.

Перейти к описанию

#### **Движение десятое Дугообразный шаг и нажатие кистями**



Данное движение аналогично десятому движению предыдущей формы, меняются только стороны.

Перейти к описанию

Таков тип движения «нажатие», выполняемый в данной форме, и таково конечное положение в форме «Схватить воробья за хвост справа».

### **Методические указания и практические рекомендации**

При выполнении первого движения в процессе перехода от седьмой формы к восьмой обратите внимание на следующие моменты:

1. Когда вслед за поворотом туловища вправо вы выполняете равномерное движение по дуге вправо правой рукой, нельзя вслед за ней перемещать вправо и левую руку. С выполнением первого движения кисти рук развернуты несколько наружу, а сами руки расположены на одном уровне справа и слева от туловища.

2. Поднятый носок левой ноги, когда он разворачивается вовнутрь, должен несколько заходить за прямое направление, в котором вы развернули туловище. При недостаточной величине поворота вовнутрь носка левой ноги, направление дугообразного шага, который будет выполнен дальше, может измениться.

Все прочие требования к движениям, начиная со 2-го и заканчивая 10-м, за исключением того, что меняется направление, во всем остальном сходны с требованиями формы «Схватить воробья за хвост слева».

## **Форма 9 Одиночная плеть**

### **Движение первое Поворот туловища и разворот стопы**



1. Согните левую ногу в колене, верните туловище назад, постепенно перенесите центр тяжести на левую ногу и максимально разверните вовнутрь правую стопу.

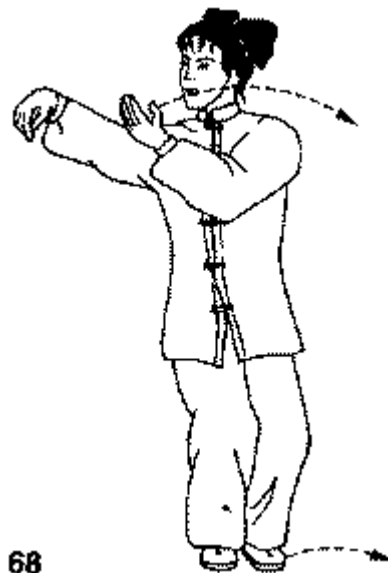
2. Одновременно разверните туловище влево. Вслед за поворотом туловища выполните движение левой рукой (ладонь направлена наружу, «пасть тигра» — вправо) сначала перед лицом, затем — равномерно передвигая по дуге влево, до положения слева от туловища. Ладонь направьте влево (в юго-восточном направлении), пальцы вверх, локоть слегка провисает. Правой рукой, вслед за поворотом туловища, выполните движение вниз (ладонь под углом направлена назад), затем — перед животом и по дуге влево, до положения перед левой половиной грудной клетки, ладонь направьте назад-вверх. После поворота туловища лицо направлено на юго-восток.

3. Взгляд сопровождает левую руку.

### **Движение второе** **Рука в виде крюка и возврат стопы**







68

1. Выполните поворот туловища вправо до направления на юго-запад. Согните правую ногу в колене и перенесите на нее центр тяжести. Левую стопу верните к внутренней стороне правой стопы и поставьте на носок.

2. Одновременно правой рукой, вслед за поворотом туловища, выполните движение по дуге вправо-вверх. При этом постепенно разверните ладонь правой руки, направленной вовнутрь, наружу. Выполнив движение правой рукой и достигнув положения справа от туловища, придайте ладони руки форму крюка. В этом положении запястье должно располагаться на уровне плеч, локоть слегка провисает, правая рука направлена на юго-запад.

Левой рукой выполните движение вниз перед животом по дуге вправо вверх, кисть постепенно разверните вовнутрь, и в самом конце движения рука располагается перед правым плечом.

3. Взгляд переводится вслед за правой рукой и в самом конце направляется на правую руку, которую вы удерживаете в виде крюка.

### Движение третье Поворот туловища и выполнение шага



69

1. Поверните туловище немного влево. Вслед за поворотом выполните шаг левой стопой влево вперед (отклонитесь от восточного направления немного к северу).

Ногу поставьте на пятку, носок отведите слегка наружу, поперечное расстояние между пятками двух ног не превышает 10 см.

2. Одновременно, вслед за поворотом туловища влево, выполните движение левой рукой перед лицом, равномерно перемещая ее по дуге влево, ладонь при этом разворачивайте наружу.
3. С началом этого движения взгляд следует за левой рукой.

### Движение четвертое Дугообразный шаг и толчок кистью



1. Продолжайте поворачивать туловище влево до тех пор, пока лицо не будет обращено в восточном направлении с незначительным отклонением к северу (около  $15^\circ$ ).

2. Вслед за поворотом туловища опустите левую ногу на всю стопу и согните в колене в виде дуги, правую свободно выпрямите. Обратите внимание — при этом пятка правой ноги плотно прижимается к поверхности и отводится немного наружу.

Таким образом выполняется дугообразный шаг слева. В этом положении туловище удерживайте прямо, поясницу и бедра — расслабленными.

3. Одновременно, вслед за поворотом туловища, центр тяжести постепенно перенесите на левую ногу. Медленно заканчивая разворот кисти левой руки, выполните толчок вперед. В этом положении ладонь направлена вперед, запястье выгнуто и удерживается на уровне плеч, ладонь развернута, пальцы разогнуты. Левое плечо естественно опущено, локоть провисает, кисть левой руки, левое колено и передняя часть левой стопы находятся на одной прямой линии. Правая рука удерживается справа, сзади от туловища, кисть удерживается в форме крюка на уровне плеч, локоть провисает вниз.

4. Взгляд перемещается вслед за левой рукой и в конце движения направлен на левую руку.

Таково конечное положение в форме «Одиночная плеть».

### Методические указания и практические рекомендации

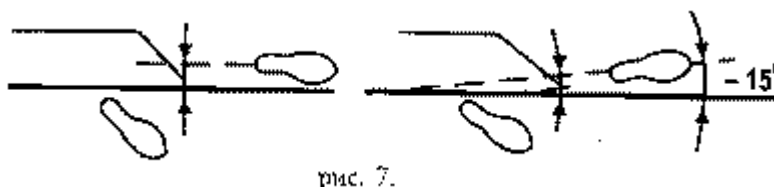


Рис.7. Правильное положение и направление стоп при выполнении «послушного» дугообразного шага в четвертом движении «Дугообразный шаг и толчок кистью» 9 формы «Одиночная плеть». Так как направление дугообразного шага отклонено слегка влево, поперечное расстояние между ногами уменьшается. Следовательно, направление смещается влево на  $15^\circ$  от средней линии. На рисунке показано смещение влево на  $15^\circ$ .

1. Первое движение, при котором осуществляется переход в данной форме, похоже на переходное движение от 7-й формы к 8-й. Отличие данного движения в том, что переход

---

выполняется облакоподобным перемещением кистей рук. Данный тип движений очень часто встречается в гимнастике тайцзицюань.

Что касается требований к этому движению, то с ними можно ознакомиться в описании предыдущей формы. Дополнительно остановимся на 3-х моментах:

- самое главное то, что вам необходимо максимально повернуть вовнутрь носок правой ноги, чтобы при последующем выполнении дугообразного шага степень поворота пятки в процессе прижимания ее к поверхности не была слишком большой;

- осью поворота должна быть поясница, туловище удерживайте прямо, без отклонений по вертикали;

- при повороте туловища и разворота вовнутрь стопы, вслед за перемещением веса тела на левую ногу, необходимо левое колено отклонить слегка наружу. При невыполнении этого возникает напряжение левой ноги, закрепощение поясницы и бедер, оттопыривание ягодиц.

2. При перемещении центра тяжести нужно четко разграничивать промежуточное и конечное положение. Например, выполняя 1-ое движение, согните левую ногу в колене, разверните туловище влево, и тогда центр тяжести тоже переместится соответственно на левую ногу. Только после того, как правая нога перейдет в промежуточное положение, станет возможным максимально развернуть вовнутрь носок правой ноги.

В ходе 2-го движения только после переноса веса тела на правую ногу, левую можно легко переместить к внутренней стороне правой стопы. Это четкое разграничение промежуточного и конечного положения в движениях ног присутствует во всем комплексе гимнастики от начала до конца.

3. Требование «туловище вначале поворачивается немного влево», которое соблюдается при перешагивании в 3-м движении, аналогично требованию ко 2-му движению 1-й подформы «Поглаживание гривы дикой лошади слева», и необходимо оно для правильной постановки левой ноги.

Если не выполнен поворот туловища и лицо направлено на юго-запад, очень сложно выполнить перешагивание левой ногой в северо-восточном направлении и, возможно, что движение будет направлено либо в восточном, либо в юго-восточном направлении. Таким образом, направление, в котором должен выполняться дугообразный шаг нарушается, его поперечная ширина становится недостаточной.

4. Направление дугообразного шага должно быть смещено на 15° от средней линии. Поэтому, когда в ходе 3-го движения вы ставите левую ногу пяткой на поверхность, носок должен быть отведен немного наружу.

Тип шага в форме «Одиночная плетъ» — это «послушный» дугообразный шаг (то есть и левая рука, и левая нога расположены впереди), и поперечное расстояние между пятками обеих ног не должно превышать 10 см. Так как направление дугообразного шага в данной форме отклонено немного влево, поперечное расстояние между ногами уменьшается.

5. При выполнении крюкообразного движения кистью, согните запястье, соберите все пальцы вместе и крюк, образуемый ими, направьте вниз. Движение должно быть простым и естественным. Недопустимо собирать пальцы в положение «крюк» поочередно. Запястье, образующее «крюк», не должно произвольно вращаться.

6. Второе движение: выполните движение левой рукой по дуге назад до положения перед правым плечом. Во избежание сжатия подмышки, недопустимо, чтобы левая рука занимала положение возле правого запястья.

### **3-е и 4-е движения**

Вслед за поворотом туловища влево и дугообразным шагом левой ноги вперед, разворачивая левую руку, выполните толчковое движение вперед. Когда рука дойдет до конечной точки, расслабленность поясницы и бедер должна сочетаться с окончанием разворота кисти и толчковым движением вперед. В этом положении запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты. Здесь обратим внимание на 4 момента:

- при выполнении левая рука должна быть расслаблена, локоть незначительно согнут, верхняя часть руки не должна соприкасаться с грудной клеткой. В то же время необходимо

обращать внимание на скоординированность поворота поясничного отдела и перемещения руки;

- вращение кистью зависит от вращения предплечья. Одновременно происходит вращение и перемещение левой кисти. Преждевременное вращение повлечет полное выпрямление руки в толчке, а запоздалое — может привести к тому, что уже после выполнения движения будет продолжаться вращение в лучезапястном суставе;

- во время толчкового движения кистью и выгибания запястья усилие направьте к основанию кисти. В этом положении локоть согнут, свободно свисает, плечо удерживается сзади, опущено и расслаблено. В конечном положении кончики пальцев левой руки находятся напротив носа, а левый локоть — напротив левого колена;

- вслед за вращением левой руки и движением ее вперед правая рука, в виде крюка, как будто удерживает что-то сзади, но не перемещается вперед за поворотом туловища. Удерживайте правую руку сзади так, чтобы угол между руками составил 120°. Следите за расслабленностью правого плеча.

## **Форма 10**

### **Облакоподобное движение рук**

#### **Часть первая**

##### *Движение первое* **Поворот туловища и вытягивание стопы**



1. Согните правую ногу в колене, верните туловище назад и разверните вправо до направления на юг с незначительным отклонением к западу. Переднюю часть левой стопы разверните вовнутрь до направления строго на юг. Центр тяжести постепенно перенесите на правую ногу.

2. Одновременно выполните движение левой рукой вниз перед животом по дуге, до положения перед правой половиной груди (кисть вслед за поворотом туловища постепенно разверните ладонью вниз, а затем направьте под углом назад).

3. Взгляд с левой руки постепенно переводится вперед.

##### *Движение второе* **Поворот туловища и поддержка кистью**

1. Продолжайте разворачивать туловище вправо до направления на юго-запад.
2. Правую кисть в форме крюка раскройте и выполните поддержку снаружи.

В этом положении ладонь направлена на юго-запад, плечо свободно опущено, локоть провисает, запястье выгнуто, ладонь развернута, пальцы разогнуты, высота руки не меняется.левой рукой, из положения перед правой половиной груди, продолжайте выполнять движение по дуге вверх-вправо до положения перед правым плечом, ладонь при этом направлена вовнутрь.

3. Взгляд направлен на правую руку.

***Движение третье***  
***Поворот туловища и облакоподобное движение рук***



72

1. Постепенно поворачивайте туловище влево до направления на юг с незначительным отклонением к востоку. Медленно согните левую ногу в колене и перенесите на нее центр тяжести, постепенно приподнимите пятку правой ноги.

2. Вслед за поворотом туловища левой рукой (ладонь направлена вовнутрь, «пасть тигра» направлена вверх) выполните движение по дуге перед лицом до положения слева от туловища, локоть при этом остается согнутым, ладонь под углом направлена вовнутрь, кончики пальцев расположены на уровне носа. Одновременно, вслед за поворотом туловища, правой рукой выполните движение по дуге вниз до положения перед животом, ладонь постепенно разворачивайте под углом вверх.

3. Взгляд сопровождает левую руку.

***Движение четвёртое***  
***Поддержка кистью и обратный шаг***



73

1. Продолжайте выполнять поворот влево до направления на юго-восток.
2. Одновременно продолжайте переносить вес тела влево до полного распределения центра тяжести на левую ногу.

Слегка приподнимите вслед за этим переднюю часть правой стопы, верните правую ногу к внутренней стороне левой стопы (расстояние между ногами должно быть равно 10-20 см) и легко опустите на поверхность. Вначале на поверхность опускается передняя часть стопы, затем — вся стопа. В этом положении колени располагаются над передней частью стопы, составляют прямые линии и направлены на юг. Два колена остаются согнутыми.

3. Одновременно разверните кисть левой руки и выполните поддержку снаружи, запястье располагайте на уровне плеч, ладонь направьте на восток с незначительным отклонением к югу, плечо естественно опустите, локоть провисает, кисть раскрыта, пальцы разогнуты. Правой рукой, из положения перед животом, продолжайте выполнять движение по дуге влево-вверх до положения перед левым плечом, ладонь под углом направлена вовнутрь.

4. Взгляд сопровождает левую руку и в конце движения направлен на нее.

Таково конечное положение в форме «Облакоподобное движение рук». Выполнена первая часть данной формы.

## **Часть вторая**

### ***Движение первое***

#### ***Поворот туловища и облакоподобное движение рук***



1. Выполните небольшой поворот туловища вправо до направления на юг с незначительным отклонением к западу. Постепенно перенесите вес тела на правую ногу, слегка поднимите пятку левой ноги.

2. Одновременно правую руку (ладонь направлена вовнутрь, «пасть тигра» — вверх), вслед за поворотом туловища, перемещайте по отношению к нему параллельно плоскости, описывая дугу перед лицом до положения справа от туловища (ладонь направлена влево, строго на восток, запястье расположено на уровне плеч). Левую руку, вслед за поворотом туловища, переведите вниз вправо и по дуге перед животом до положения перед половиной груди, ладонь из направления влево постепенно разворачивается и направляется под углом вовнутрь.

3. Взглядом сопровождайте правую руку.

### ***Движение второе***

#### ***Поддержка кистью и шаг наружу***



1. Продолжайте разворачивать туловище вправо, в юго-западное направление. Постепенно перенесите центр тяжести на правую ногу, вслед за этим приподнимите переднюю часть левой стопы и выполните шаг влево, легко опустите ногу на поверхность, поставив вначале переднюю часть стопы, а затем и всю стопу. Носок стопы направлен вперед (на юг).

2. Одновременно, разворачивая кисть правой руки, выполните поддержку снаружи, ладонь направьте на запад с незначительным отклонением к югу, запястье находится на уровне плеч, плечо свободно опущено, локоть провисает, запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

Левую руку из положения перед правой половиной груди продолжайте перемещать по дуге вправо-вверх до положения перед правым плечом, ладонь под углом направьте вовнутрь.

3. Взгляд сопровождает правую руку и в конце движения направлен на нее.

### ***Движение третье Поворот туловища и облакоподобное движение рук***



Данное движение аналогично третьему движению предыдущей части формы.  
Перейти к описанию

### ***Движение четвёртое Поддержка кистью и обратный шаг***



Данное движение аналогично четвертому движению предыдущей части формы.  
Перейти к описанию

Таково конечное положение в форме «Облакоподобное движение рук». Выполнена вторая часть данной формы.

### **Часть третья**

#### ***Движение первое***

#### ***Поворот туловища и облакоподобное движение рук***



Данное движение аналогично первому движению предыдущей части формы.  
Перейти к описанию

#### ***Движение второе***

#### ***Поддержка кистью и шаг наружу***





Данное движение аналогично второму движению предыдущей части формы.  
Перейти к описанию

***Движение третье***  
***Поворот туловища и облакоподобное движение рук***



Данное движение аналогично третьему движению части (1) данной формы.  
Перейти к описанию

***Движение четвёртое***  
***Поддержка кистью и обратный шаг***



Данное движение аналогично четвертому движению части (1) данной формы, только в конце движения, когда вы выполняете возврат правой ноги к левой и опускаете на поверхность, носок правой ноги необходимо развернуть немного вовнутрь, для удобного выполнения дугообразного шага в следующей форме «Одиночная плеть».

Перейти к описанию

Таково конечное положение в форме «Облакоподобное движение рук». Выполнена третья часть данной формы.

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. Особенность тайцзицюань, а именно — скоординированность движений рук и ног вокруг поясницы, как вокруг оси, в полном объеме проявляется в данной форме. Необходимо обращать внимание на то, что руки, выполняя движение вслед за поворотом поясницы и позвоночника, встречаются и описывают круги. В данной форме можно выделить ведущее движение — вращение двух рук ведет к вращению в разные стороны кистей, и именно это движение должно фактически выполняться за поворотом в поясничном отделе. Поэтому движение рук выполняется не только перед туловищем на уровне лица, но и вокруг поясницы с позвоночником, как вокруг оси. Расстояние от поясницы с позвоночником до пальцев составляет половину диаметра полукруга, образуемого тремя точками: слева, спереди и справа. Недопустимы круговые вращения руками без поворота поясницы.

2. Шаг в данной форме несколько уже шага в форме «Начальная стойка». Две ноги расположены параллельно, стопы направлены вперед, расстояние между ними 10-20 см. При этом центр тяжести должен перемещаться за переходом ног с промежуточного в конечное положение, не должно быть равномерного распределения веса между ногами.

3. При выполнении первой подформы, которая следует после формы «Одиночная плеть», за поворотом туловища вправо и переносом центра тяжести на правую ногу, подтяните носок левой ноги вовнутрь, направление — строго на юг.

Чтобы обеспечить правильное расположение ног в конечном положении, не допускайте слишком маленького или слишком большого поворота вовнутрь левой стопы. В конечном положении, после выполнения последнего движения данной формы, также необходимо слегка подтянуть вовнутрь носок правой ноги с целью качественного выполнения дугообразного шага в следующей форме «Одиночная плеть». Внимание обратите на то, чтобы не возникло чрезмерного поворота носка вовнутрь, во избежание напряжения; и на то, чтобы не было слишком сильно отведено бедро правой ноги в сторону при повороте вправо в следующей

---

форме.

4. Тип шага в данной форме «Облакоподобное движение рук» — это шаг в сторону. При выполнении этого шага обратите внимание на следующие моменты.

- *Первое*, необходимо при выполнении шага придерживаться правила: «незначительный подъем, незначительное опускание, легкий подъем, легкое опускание». Выполняя шаг, вначале поднимите пятку над поверхностью, затем — переднюю часть стопы, и только потом от поверхности поднимается внутренняя сторона передней части стопы.

Нога опускается на поверхность только в такой последовательности: опустите на поверхность переднюю часть стопы ее внутренней стороной, затем постепенно поставьте на поверхность всю стопу. Выполняя шаг в сторону после перемещения веса тела влево или вправо, две ноги ставьте на поверхность только попеременно. То есть, как только одна нога поставлена на всю стопу, пятка второй ноги приподнимается над поверхностью. Движение выглядит так: одна нога поднимается, вторая нога опускается. Ни в коем случае нельзя допускать одновременного расположения ног на поверхности и распределения веса тела равномерно на две ноги. В конечном положении данной формы тип шага определяется следующим: как только одна нога ставится на всю стопу, пятка другой приподнимается вверх над поверхностью.

- *Второе*, необходимо четкое разграничение промежуточного и конечного положения. Данное требование означает правильное перемещение центра тяжести. Например, когда вес тела приходится полностью на правую ногу, а левая находится в промежуточном положении и касается поверхности, необходимо слегка приподнять и, переместив влево, легонечко опустить на поверхность левую ногу. После этого центр тяжести также постепенно переместится на левую ногу. И когда вес тела будет полностью удерживаться на левой ноге, а правая, касаясь поверхности, будет находиться в промежуточном положении, также легонечко приподнимите правую ногу и перенесите ее к левой.

- *Третье*, правильная величина шага в сторону будет только в положении, когда одна нога согнута в колене и удерживает вес тела, а вторая естественно выпрямлена. Но избегайте некоторых ошибок — преждевременного переноса центра тяжести в сторону, понижения центра тяжести, слишком большой ширины шага.

- *Четвертое*, необходимо избегать при выполнении шага в сторону наклона туловища. У начинающих при повороте туловище обычно наклоняется вперед, а ягодица выпячивается назад, при перемещении влево туловище наклоняется влево, при перемещении центра тяжести вправо туловище тоже наклоняется вправо. Не допускайте вышеописанных ошибок.

- *Пятое*, не должно быть колебания туловища по вертикали. Причина этого, как недостаточная сила мышц ног, так и отсутствие глубины понимания структуры движений. При выполнении шага в сторону вполне возможно сохранить одинаковую степень изгиба в колене, а, следовательно, будет невозможно поднимать и опускать туловище. Рассмотрим, например, такое движение — возвращение ноги к себе. После того, как вы согнули правую ногу в колене и выполнили шаг в сторону левой ногой, переместите центр тяжести на левую ногу, постепенно согните ее в колене. При этом нельзя прикладывать усилия к колену правой ноги, чтобы выпрямить его, это приведет к подъему туловища. Выпрямление ноги должно выполняться естественно. При соблюдении данных требований не возникает опускания туловища при выполнении шага в сторону и его подъема при возвращении ноги к себе.

5. Движения рук в данной форме представляют собой встречные круговые вращения. Обратите внимание на следующие моменты:

- *Первое*, выполняя круговые вращения руками, выполните естественное вращение предплечьями. Например, из положения слева выполните движение правой рукой перед лицом, затем — по дуге вправо, одновременно выполнив вращение предплечья, благодаря чему, ладонь, первоначально направленная вовнутрь, развернется наружу и вправо. Из положения справа выполните движение правой рукой перед животом, затем — по дуге в положение перед левым плечом. Опять же произойдет постепенное вращение ладони вниз и вовнутрь. Аналогично и движение левой рукой.

- *Второе*, в процессе выполнения «облакоподобных» движений рука не должна быть согнута в запястье.

---

• *Третье*, когда выполняется вращение кистью в положение снаружи, запястье должно быть выгнуто, ладонь раскрыта, пальцы разогнуты. Не должно быть сильного расслабления запястья и пальцев. В положении кисти должен четко определиться переход от промежуточного к конечному состоянию.

• *Четвертое*, при выполнении дугообразного движения рукой избегайте приближения руки к лицу, выполняйте это движение без излишнего сгибания локтевого сустава (изгиб незначителен, как в движении «колчан», когда дуга образуется посредством применения усилия, напоминающего «разбухание»). При выполнении дугообразного движения рукой внизу не выпрямляйте руку полностью, обратите внимание, что локоть по-прежнему незначительно согнут и остается в мягком естественном состоянии.

• *Пятое*, аналогично с вышеизложенной формой «Одиночная плетъ», когда правая рука по дуге перемещается влево или левая — вправо, необходимо выполнять движение рукой по дуге в положение перед левым плечом или правым, а не к левому или правому запястью. Это поможет избежать напряжения в плечевом суставе.

6. При сопровождении взглядом дугообразного движения рук происходит методическая смена направления, в которую переводится взгляд. Выполняя движение рукой перед лицом, несколько рассеивайте взгляд и вслед за рукой переводите его вперед. Нельзя постоянно сопровождать взглядом движение рукой. Когда вращая кисть, вы отводите ее в положение снаружи от туловища, сосредоточьте взгляд на кисти. Взгляд направляйте либо на указательный и средний пальцы руки, отведенные наружу, либо вперед, в направлении толчкового движения.

7. В данной форме довольно четко проявляется такая особенность гимнастики тайцзицюань, как координация движений всего тела. Отрабатывая данную форму, следите, чтобы движения ног, туловища, рук, головы и взгляда были скоординированы между собой. На основе попеременного сгибания и выпрямления ног в коленях, поочередного выполнения шага в сторону и возвращения ноги, равномерного перемещения центра тяжести вправо и влево, вслед за поворотом поясничного отдела и позвоночника, как за ведущим движением, происходит координация дугообразного движения рук вверх-вниз, влево-вправо и вращение ладоней вовнутрь-наружу, влево-вправо. Взгляд переводится за перемещением рук влево-вправо.

Для правильного освоения данной формы рекомендуем отдельную отработку движений рук и ног. Сначала, поставив руки на пояс, в соответствии с вышеизложенными требованиями, отрабатывайте движения ног.

После этого разведите руки в стороны и отдельно выполняйте встречные вращения руками и, в частности, отрабатывайте одновременное перемещение рук и их вращение. В дальнейшем добавьте вращения в поясничном отделе и в позвоночнике, совмещая эти движения с движениями рук. И в самом конце добавляется шаг в сторону, и происходит координация всей формы в целом.

## **Форма 11**

### **Одиночная плетъ**

#### **Движение первое**

#### **Поворот туловища и рука в виде крюка**



1. Выполните поворот туловища вправо в направлении к югу с незначительным отклонением на запад.

2. Одновременно, вслед за поворотом туловища, правой рукой («пасть тигра» направлена вверх) выполните движение перед лицом и равномерно по дуге вправо, до положения справа от туловища. Ладонь правой руки, под углом направленную вовнутрь, постепенно разверните наружу. Когда ладонь будет направлена вправо вперед, примите кистью положение «крюка».

Левой рукой выполните движение вниз перед животом и по дуге в положение перед правым плечом, ладонь левой руки, направленную влево-вперед, постепенно разверните под углом вовнутрь.

3. Одновременно вслед за поворотом туловища постепенно перенесите вес тела на правую ногу, приподнимите пятку левой ноги (но при этом не следует перемещать переднюю часть левой стопы к внутренней стороне правой).

4. Взглядом сопровождайте правую руку и в самом конце движения направьте его на нее, удерживаемую в положении «крюка».

### **Движение второе** **Поворот туловища и перешагивание**



Данное движение аналогично третьему движению 9-й формы.  
Перейти к описанию

### **Движение третье Дугообразный шаг и толчок кистью**



Данное движение аналогично четвёртому движению 9-й формы.  
Перейти к описанию

Таково конечное положение в форме «Одиночная плеть».

### **Методические указания и практические рекомендации**

Благодаря тому, что расстояние между ногами в конечном положении предыдущей формы очень маленькое, в 1-м движении данной формы не следует возвращать левую ногу к внутренней стороне правой стопы и ставить носок на поверхность. Вслед за поворотом туловища, когда выполняется «облакоподобное» движение руками и переход к крюкообразному положению руки, приподнимите пятку левой ноги, что позволит вам перейти к выполнению шага в сторону. Остальные требования аналогичны требованиям 9-й формы.

## **Форма 12 Поглаживание лошади сверху**

### **Движение первое**

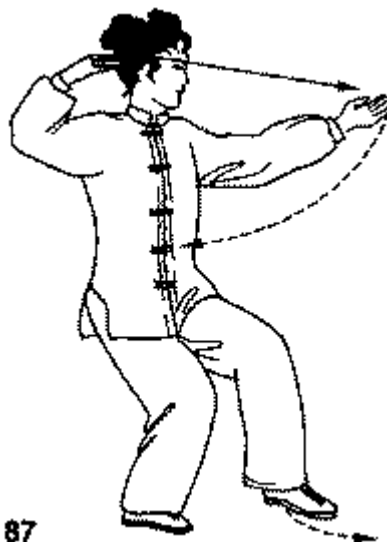
## Выполнение шага и расслабление рук



86

1. Продолжайте перенос центра тяжести вперед, выполните правой ногой полшага вперед и поставьте ее на переднюю часть стопы.
2. Одновременно, постепенно расслабляя, направьте левую руку ладонью вниз, кисть правой руки в положении «крюка» также начинайте расслаблять и постепенно принимать ею обычное положение.
3. Взгляд направлен на левую руку.

## Движение второе Приседание назад и вращение кистей



87

1. Поставьте правую ногу на всю стопу и согните в колене, у вас получится приседание назад. Перенесите центр тяжести на правую ногу, вслед за этим постепенно приподнимите пятку левой ноги. Одновременно разверните туловище немного вправо.
2. Одновременно правую кисть из положения «крюка» верните в обычное положение, ладони двух рук разверните вверх, слегка согните локти.
3. Взгляд направляйте вслед за поворотом туловища.

## Движение третье Промежуточный шаг и толчок кистью



1. Выполните поворот туловища слегка влево, пока оно фронтом не будет направлено вперед.
2. Одновременно левой ногой, которая касается поверхности передней частью стопы, выполните небольшое движение вперед. Таким образом выполняется промежуточный шаг левой ногой, незначительно согнутой в колене. В этом положении удерживайте туловище прямо, а поясницу и бедра — расслабленными.
3. Одновременно согните правую руку в локте и перемещая около уха, выполните толчок вперед. В конечном положении рука выгибается в запястье, кисть раскрыта, пальцы разогнуты, ладонь расположена на уровне глаз и направлена вперед.левой рукой, сгибая ее в локте, выполните движение немного наружу и верните назад в положение слева, впереди от поясницы, ладонь при этом направьте вверх.
4. Взгляд направлен на правую руку.

Таково конечное положение в форме «Поглаживание лошади сверху».

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. Тип шага аналогичен шагу в форме «Белый журавль раскрывает крылья».
2. Движение рукой (сгибание руки в локте из положения сбоку-сзади, и перемещение ее вперед), аналогично однотипным движениям рук в формах «Охват колена и „упрямый“ шаг» и «Отведение плеча назад».
3. Если сравнивать конечное положение в данной форме с конечным положением в форме «Отведение плеча назад», то выделим следующие отличия:
  - *Первое*, в данной форме выполняется «упрямый» промежуточный шаг, а не «послушный», рука, выполняющая толчок вперед, и нога, находящаяся в промежуточном положении, расположены по разные стороны относительно средней линии. Поэтому степень подачи вперед плеча, следующего за кистью, выполняющей толчок, несколько меньше, чем в форме «Отведение плеча назад», и естественность в положении туловища довольно относительна.
  - *Второе*, при выполнении толчка вперед в данной форме плечо естественно опущено, локоть немного провисает, пальцы расположены на уровне глаз. Это несколько выше, чем в форме «Отведение плеча назад», где кисть расположена на уровне носа.
  - *Третье*, выполняя движения кистью назад, расслабьте плечо, опустите руку назад-вниз внешней стороной предплечья (тыльной стороной кисти), необходимо опускать предплечье свободно, не опираясь на локоть и не поднимая плечо. После чего локоть верните в положение возле поясницы и отведите слегка наружу, кисть расположена в положении перед поясницей и



---

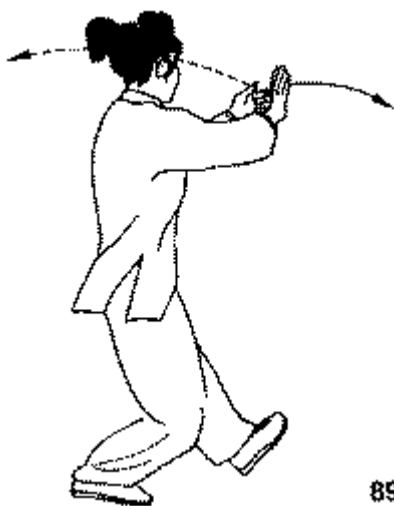
словно поддерживает локоть руки, выполняющей толчок вперед. В этом отличие данной формы от формы «Отведение плеча назад», где отводящаяся назад кисть возвращалась в положение возле поясицы.

4. Во время приседания и поворота вправо взгляд переведите несколько вправо и вперед, а в дальнейшем, вместе с поворотом туловища влево, переведите на правую руку, выполняющую толчок вперед.

Выполняя второе движение, не надо переводить взгляд в сторону и назад на выполняющую движение руку. Такое смещение взгляда превысит величину поворота туловища, что на практике приведет к излишнему повороту шеи. Обратите внимание на недопустимость такой ошибки.

### **Форма 13** **Нажатие ногой справа**

#### **Движение первое** **Проникающая кисть и подъём ноги**



1. Выполните поворот туловища немного вправо.

2. Одновременно левой рукой, перемещая ее у тыльной стороны запястья правой руки, выполните «проникающее движение вперед». Таким образом выполняется скрестное движение руками, при котором они направлены своими тыльными сторонами друг к другу.

В этом положении запястья находятся на уровне плеч, ладонь левой руки под углом направлена назад-вверх, а ладонь правой — под углом вперед-вниз.

3. Одновременно слегка приподнимите левую ногу и верните в положение к внутренней стороне правой стопы.

4. Взгляд направлен на левую руку.

#### **Движение второе** **Перешагивание и разведение рук**

1. Выполните незначительный поворот туловища влево.

2. Одновременно выполните перешагивание левой ногой влево вперед (на 30° к северу от восточного направления) Поставьте ногу на пятку, так чтобы поперечное расстояние между пятками двух ног было равно 10 см. Переднюю часть стопы направьте вперед (30° к северу от восточного направления). Центр тяжести по-прежнему остается на правой ноге.

3. Одновременно развернув ладонь левой руки наружу (вперед), выполните двумя руками дугообразное движение в разные стороны.

- 
4. Взглядом сопровождайте левую руку.

### **Движение третье** **Дугообразный шаг и охватывающее движение руками**



1. Продолжайте выполнять поворот туловища слегка влево.
2. Одновременно поставьте левую ногу всей стопой на поверхность и дугообразно согните в колене, свободно выпрямите правую ногу, переместив центр тяжести вперед, таким образом выполнив дугообразный шаг слева; туловище удерживайте прямо.
3. Одновременно двумя руками опишите дуги перед животом, ладони при этом под углом направьте вовнутрь, локти должны быть слегка согнуты.
4. Взгляд направлен вправо-вперед.

### **Движение четвёртое** **Выполнение шага и обхват**



1. Выполните небольшой поворот туловища вправо.
2. Одновременно выполните движение правой стопой вперед к внутренней стороне левой стопы и поставьте ее на носок.
3. Одновременно двумя руками из положения перед животом, продолжайте дугообразное движение вверх до скрестного положения. Таким образом выполняется обхват перед грудью. В этом положении правая рука располагается снаружи, ладони двух рук направлены вовнутрь.

- 
4. Взгляд направлен вперед, в направлении выполнения нажатия ногой.

### **Движение пятое** **Подъём колена и разведение рук**

1. Центр тяжести полностью находится на левой ноге, согнутой слегка в колене. Правую ногу, сгибая в колене, поднимайте вверх, носок должен свободно свисать.
2. Одновременно выполняйте разворот кистей рук и разведение их вправо и влево. Ладони разворачивайте наружу.
3. Взгляд направлен вперед в направлении выполнения нажатия.

### **Движение шестое** **Нажатие ногой и широкое разведение рук**



92

1. Правой стопой, которая за счет подтягивания носка принимает форму крюка, медленно выполните нажатие вправо-вперед (отклонение к югу от восточного направления составляет 30°). Выпрямите правую ногу, энергию направляйте в пятку.
2. Одновременно продолжайте дугообразное движение рук, одной — вправо-вперед, другой — влево-назад. Таким образом вы выполните широкое разведение рук на одном уровне. В этом положении локти слегка согнуты, запястья расположены на уровне плеч, ладони одинаково под углом направлены наружу, запястья выгнуты, кисти раскрыты, пальцы разогнуты. Правая рука должна находиться над правой ногой.
3. Взгляд направлен на правую руку.

Таково конечное положение в форме «Нажатие ногой справа».

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. Данная форма отличается сложным движением рук. При выполнении таких движений как «проникающая кисть», разведение рук, обхват, широкое разведение рук, два раза происходит соединение рук и их разведение. Дугообразное движение рук, стойка в процессе выполнения, вращение предплечий и изменение положения кистей — все это требует четкого исполнения. Первое движение, «проникающая кисть», выполняется вслед за незначительным поворотом туловища вправо; левую руку, направленную ладонью вверх, проведите над правым запястьем и выполните проникающее движение вперед; лучезапястный сустав правой руки из вытянутого положения постепенно расслабьте и направьте под углом вниз. Две руки,

---

направленные друг к другу тыльной стороной, соедините перед лицом, при этом оба запястья располагаются на уровне плеч и локти немного согнуты. Разведение рук и обхват, выполняемые во 2-м, 3-м и 4-м движениях, — это целостный процесс вращения двух рук.

Во время разведения рук левую руку переверните ладонью вниз и выполните движение по дуге перед лицом влево, правую руку перед лицом отведите по дуге вправо. Вслед за этим, не останавливая движение, разверните ладони рук вверх и выполните движение по дуге перед животом вниз и снова вверх. Соедините руки перед грудью, выполнив таким образом обхват. Выполняя вышеописанные движения, акцентируйте внимание на 3-х моментах.

- *Первое*, при движении по дуге локти сохраняют одинаковый незначительный изгиб, но не выпрямляются.

- *Второе*, форма будет выполнена правильно при четком выполнении следующих движений — разведение рук перед лицом, дугообразное движение перед животом, обхват перед грудью.

- *Третье*, во время перемещения руки по дуге выполняется вращение предплечья. При обхвате ладони направлены назад, правая рука снаружи (при нажатии ногой слева в 15-й форме снаружи находится левая рука), плечи свободно опущены, локти слегка согнуты. Образное представление — руки образуют круг.

При выполнении 5-го и 6-го движений главным является вращение кистей и удерживание рук снаружи. Выполняя дугообразное разведение рук, одной — вправо-вперед, а другой — влево-назад, не поднимайте руки выше головы. Руки, дугообразно незначительно согнутые в локтях, удерживайте снаружи, для сохранения мягкости в движениях, угол в локтевом суставе не должен быть слишком маленьким. Если в процессе сгибания локтевых суставов, вращения кистей, удерживания рук снаружи, будет нарушена дугообразность движений, это приведет к напряжению локтевых суставов, нарушению мягкости и раскрепощенности движений. Вращение предплечий и кистей должно быть постепенно закончено в процессе дугообразного движения рук, не должно быть явно выраженного отдельного вращения кистей. Кроме того, удерживание рук снаружи должно быть скоординировано с движением ноги, выполняющей нажатие справа.

Такие типы движения рук, как проникновение, разведение, обхват и удерживание, мы рекомендуем отрабатывать по отдельности, а затем как единое движение.

2. В данной форме движения ног включают в себя переходный дугообразный шаг и надавливание одной ногой. Переходный дугообразный шаг означает то, что переходное движение предполагает выполнение дугообразного шага. Возвращение ноги и перешагивание в 1-м и 2-м движениях похожи на тип шага, который выполняется в 1-й подформе «Обхват колена и „упрямый“ шаг слева». Направление выполнения перешагивания смещено от строго фронтального направления на 30° влево (30° на север от строго восточного направления). Направление носка левой стопы полностью совпадает с направлением перешагивания, не должно быть отклонения его наружу. Дугообразный шаг влево в 3-м движении и перемещение правой ноги в 4-м должны выполняться в соответствии с изложенными ранее требованиями к такого рода перемещениям ног.

В вышеописанных движениях рук и ног удерживайте туловище прямо, а перемещая центр тяжести, не допускайте колебания туловища по вертикали.

Перед выполнением движения «нажатие ногой» добейтесь, прежде всего, стабильного положения туловища и только после этого поднимайте колено и разводите руки. Поднимая колено правой ноги, следите, чтобы носок был оттянут вниз, высота подъема колена должна быть такой, чтобы не было закрепощения ноги. При выполнении нажатия выпрямите ногу и оттяните носок на себя. Энергию направляйте в пятку и медленно выполните нажатие вперед и вправо (отклонение от восточного направления к югу 30°). Выпрямляя правую ногу, следите, чтобы стопа была несколько выше бедра. Изгиб колена левой опорной ноги незначительный (при этом туловище поднимается над поверхностью несколько выше, чем в остальных формах гимнастики тайцзицюань и, следовательно, величина изгиба колена несколько меньше, чем в других формах). Старайтесь максимально сохранить равновесие туловища.

Туловище удерживайте прямо, подбородок подобранным, голову слегка приподнимите, плечи расслабьте, не допускайте их подъема и напряжения. Грудь разверните, дыхание

---

естественное (при подъеме колена вдох, при нажатии — выдох, это способствует устойчивости туловища).

Движение ноги четко скоординируйте с движением рук, то есть с вращением кистей и удерживанием рук снаружи. Выполните нажатие ногой, в конечной точке разведите руки в стороны, одну — вправо-перед, другую — влево-назад и удерживайте на одной высоте. Запястья при этом располагаются на уровне плеч, локти слегка согнуты, ладони одинаково направлены несколько наружу, запястья выгнуты, кисти раскрыты; в положении рук должна чувствоваться «поддержка» и своего рода «погруженность».

Правая рука располагается напротив правой ноги, но не соприкасается с ней. Удерживание рук на одном уровне поможет сохранить равновесие при нажатии ногой.

Выполняя это движение, начинающие допускают ошибки. Например, неустойчивое положение опорной ноги, отклонение туловища назад или вперед, одна рука расположена выше другой, обычно правая ниже левой, левая опорная нога выпрямляется с напряжением или слишком сильно согнута в колене, носок правой ноги не оттянут на себя, усилие, прикладываемое к ноге, не достигает пятки, рука и нога, выполняющая нажатие, соприкасаются, плечи напряжены и приподняты, не хватает воздуха во время дыхания, так как грудь сильно напряжена.

Главная причина этих ошибок следующая: положение туловища неустойчивое, нажатие выполняется не на должной высоте, нажатие еще не выполнено, а внутренняя энергия уже сконцентрирована для того, чтобы заставить ногу высоко подняться при нажатии или создать видимость высокого нажатия. Прежде чем стремиться сразу высоко поднять ногу, отработайте это движение расслабленно на низком уровне, потому как на стабильность стойки и высоту нажатия влияют несколько факторов. В первую очередь структура некоторых движений должна соответствовать установленным требованиям, к тому же организм должен обладать природными качествами, такими как гибкость поясницы и ног, мышечная сила ног, способность удерживать равновесие. Все это можно выработать в процессе постоянных тренировок. Люди со слабо выраженным физическим здоровьем и преклонного возраста могут выполнять нажатие на низком уровне. Но не снижайте требования к качеству остальных движений.

3. В ходе последовательных тренировок, так как движений в данной форме много и они трудные, может возникнуть нескоординированность, поэтому обращаем ваше внимание на одновременное выполнение следующих движений: «проникновение кисти» и подъем ноги, перешагивание (когда пятка опускается на поверхность) и разведения рук (когда руки разводятся вправо и влево), дугообразный шаг и выполнение обхвата (когда руки в процессе выполнения обхвата достигают положения перед животом), перемещение ноги и обхват (руки в положении перед грудью), подъем колена и разведение рук (руки фронтально), нажатие ногой и удерживание рук.

4. Уделяйте внимание взгляду, сочетающемуся с поворотом туловища. В 1-м и 2-м движениях взгляд вслед за левой рукой переводится вправо, затем снова смещается влево. Выполняя дугообразный шаг в 3-м движении, взгляд переведите в ту сторону, в которую выполняете шаг.

В 4-м и 5-м движениях (перемещение ноги вперед и подъем колена) взгляд за незначительным поворотом туловища вправо переводится вправо-вперед, в направлении нажатия ногой.

В 6-м движении взгляд направляется на правую руку, которая расположена над правой ногой.

## **Форма 14**

### **Две вершины, достигающие ушей**

#### **Движение первое**

#### **Возвращение ноги и опускание рук**

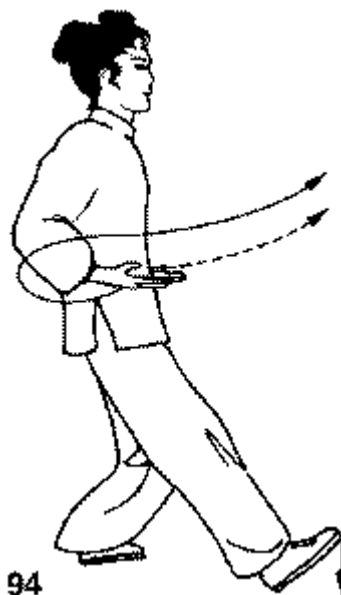


1. Верните голень правой ноги назад, колено при этом остается на прежнем уровне, свободно опустите переднюю часть правой стопы.

2. Одновременно левой рукой, расположенной слева-сзади, выполните движение вверх-вперед и опустите вниз в положение перед туловищем. Обе ладони одинаково разворачиваются пальцами вверх, затем двумя руками опишите дуги вниз до положения справа и слева от колена.

3. Взгляд направлен вперед.

### **Движение второе** **Перешагивание и разведение рук**



1. Опускайте правую ногу вперед (отклонение к югу от восточного направления — 30°) и поставьте на пятку, передняя часть стопы направлена вперед. Поперечное расстояние между пятками ног не превышает 10 см, центр тяжести по-прежнему на левой ноге.

2. Одновременно продолжайте опускать две руки в положение возле бедер. Ладони направлены вперед-вверх, и вы готовитесь сжать руки в кулаки.

3. Взгляд направлен вперед.

## Движение третье Дугообразный шаг и проникающие кулаки



1. Постепенно поставьте правую ногу на всю стопу, дугообразно согните в колене и медленно перенесите вес тела вперед. Свободно выпрямите левую ногу. Таким образом выполняется дугообразный шаг справа. Туловище в этом положении удерживайте прямо, а поясницу и бедра расслабьте.

2. Одновременно сожмите руки в кулаки и выполните проникающее дугообразное движение вверх и вперед до положения перед лицом. Плечи опущены, локти провисают, руки в дугообразном положении, кулаки на уровне ушей, расстояние между ними 10-20 см. Кулаки под углом направлены вовнутрь и напоминают собой «тиски».

3. Взгляд направлен на правый кулак.

Таково конечное положение в форме «Две вершины, достигающие уровня ушей».

### Методические указания и практические рекомендации

1. Дугообразный шаг данной формы аналогичен шагу в форме «Схватить воробья за хвост». Поперечная ширина не превышает 10 см. Направление совпадает с направлением нажатия, которое выполнялось правой ногой. Перед выполнением перешагивания сначала верните назад голень, расслабьте голеностопный сустав, свободно направив носок вниз. Только после этого выполните перешагивание, но даже опустив пятку на поверхность, центр тяжести должен по-прежнему распределяться на левой ноге. Не допускайте при выполнении этого движения распространенной ошибки, когда перешагивание, а за ним и дугообразный шаг, выполняются без сгибания ноги в колене и ее возвращения.

2. Одновременно с возвращением ноги в 1-м движении выполните следующее: левую руку из положения в стороне от туловища сзади, разворачиваем кистью вверх и по траектории слева от лба опускаем в положение перед туловищем, и соединяем с правой рукой, ладонь которой тоже переворачивается вверх. В этом положении две руки одинаково направлены под углом вверх и расположены на ширине и уровне плеч, а локти слегка согнуты. После этого две руки по одинаковым дугам опускаем вниз, в положение справа и слева от правого колена. Многие начинающие допускают одну и ту же ошибку, а именно: не соблюдают одновременность дугообразного движения рук и их вращения. Многие выполняют движения ногами быстрее, чем движения руками, упуская тем самым скоординированность.

Как нажатие, так и возвращение ноги должны выполняться медленно, это позволит в короткий срок укрепить силу ног и развить способность сохранять равновесие.

3. Остановимся подробно на правильной сжатии кулаков в 3-м движении. Из положения возле колена выполните двумя руками дугообразное движение вниз и возле бедер, в этот момент одновременно разверните предплечья вовнутрь и сожмите кулаки. Сжимая кисть в

кулак, не сгибайте руку в запястье в положении возле бедер.

4. В гимнастике тайцзицюань кулак сжат следующим образом: четыре пальца собраны вместе и согнуты в суставах, а большой палец прижат к среднему. Сжатие кулака естественное, не допускайте чрезмерного напряжения. Но недопустима и излишняя расслабленность, если большой палец будет лишь чуть-чуть касаться указательного и среднего пальцев, кулак будет раскрытым.

5. Точкой приложения усилия во время проникающего движения кулаков вперед-вверх, является основание кулака и «пасть тигра». В конечном положении незначительно согните оба локтя так, чтобы они провисали и были слегка отведены в стороны, основания кулаков под углом направьте назад. Таким образом, две руки удерживайте в дугообразном положении в виде клещей. Обязательно слегка разведите локти в стороны, а не опускайте их вниз, иначе основания кулаков будут располагаться вертикально, а плечевые суставы будут сжиматься. Не допускайте слишком большого расстояния между кулаками, иначе высота расположения кулаков не достигнет уровня ушей.

6. Выполняя дугообразный шаг, вследствие некачественного выполнения проникающего движения кулаками, многие начинающие приподнимают поясничный отдел, возникает наклон туловища вперед, выпячивается ягодица, не выполняется одно из главных требований гимнастики — вертикальное положение туловища, а также не расслаблены поясница и бедра.

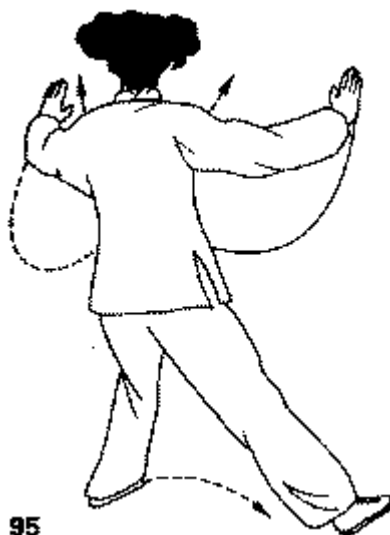
В конечном положении присутствует как незначительная «погруженность», так и усилие, достигающее рук, ног и макушки.

## **Форма 15**

### **Поворот туловища и нажатие ногой слева**

#### **Движение первое**

#### **Поворот туловища и вытягивание стопы**



1. Согните левую ногу в колене и выполните приседание назад. Центр тяжести перенесите на левую ногу, туловище поверните влево-назад, переднюю часть стопы разверните вовнутрь на 90°.

2. Одновременно разожмите кисти и из верхнего положения дугообразно разведите в положение справа и слева от туловища, кисти рук располагаются на одном уровне. Ладони под углом направлены наружу, локти слегка согнуты.

3. Взгляд направлен на левую руку.

#### **Движение второе**



## Возвращение ноги и обхват



1. Согните правую ногу в колене и выполните приседание назад, центр тяжести снова перенесите на правую ногу, левую стопу верните к внутренней стороне правой стопы и поставьте на носок.

2. Одновременно выполните двумя руками дугообразное движение вниз перед животом и снова поднимите их вверх. Таким образом выполняется обхват перед грудью. Левая рука располагается снаружи, ладонь направлена вовнутрь.

3. Взгляд направлен вперед.

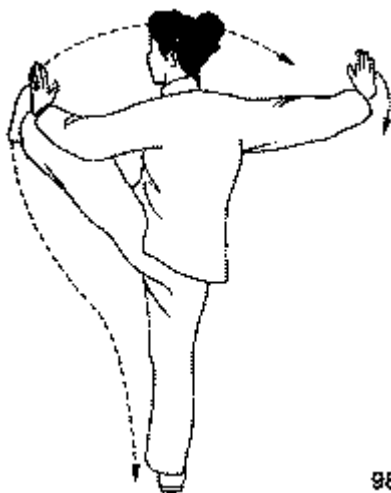
## Движение третье Подъем колена и разведение рук

1. Перенесите полностью центр тяжести на правую ногу, слегка согните ногу в колене. Сгибая левую ногу в колене, поднимите ее вверх, носок свободно опустите.

2. Одновременно, разворачивая кисти, выполните дугообразное разведение рук перед туловищем вправо и влево, ладони разворачивайте наружу.

3. Взгляд направлен вперед, в направлении выполнения нажатия.

## Движение четвертое Нажатие ногой и широкое разведение рук



1.левой стопой, которая за счет подтягивания носка принимает форму крюка, медленно

---

выполните нажатие влево-вперед (отклонение к северу от западного направления составляет 30°). Выпрямите левую ногу, энергию направляйте в пятку.

2. Одновременно продолжайте выполнять дугообразное движение рук, одной влево-вперед, другой — вправо-назад. Таким образом выполняется широкое разведение рук на одном уровне. Локти при этом немного согнуты, запястье находится на уровне плеч, ладони под одинаковым углом направлены наружу. Запястья выгнуты, ладони раскрыты, пальцы разогнуты, левая рука располагается над левой ногой.

3. Взгляд направлен на левую руку.

Таково конечное положение в форме «Поворот туловища и нажатие ногой слева».

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. Перемещение центра тяжести, выполненное в 1-м и 2-м движениях, аналогично движению при переходе от формы «Схватить воробья за хвост слева» к форме «Схватить воробья за хвост справа».

Обратите внимание на четкость перехода от промежуточного положения к конечному, на недопустимость колебания туловища по вертикали. Во время выполнения 1-го движения разверните на 90° носок правой ноги, носок левой отклонен от северного направления к востоку где-то на 30°, таким образом положение ног практически соответствует требованиям выполнения формы «нажатие ногой слева» и «нижнее положение слева». Так как организм каждого имеет свои определенные особенности, отличные от других, вышеизложенные требования к величине поворота стопы могут быть подкорректированы в целях качественного выполнения нажатия и выпада.

2. Направление, в котором выполняется нажатие слева, отклонено к северу от западного направления на 30°, а направление, в котором выполняется нажатие справа, отклонено на 30° к югу от восточного направления. Таким образом, эти два нажатия выполняются в противоположные стороны.

3. Направление взгляда следующее: в первом движении, вслед за поворотом туловища влево, взгляд направьте на левую руку, во втором движении, за незначительным поворотом туловища вправо, взгляд направьте вперед, во время выполнения нажатия взгляд снова переведите вперед на левую руку. Особое внимание уделите скоординированности поворотов и перемещению взгляда.

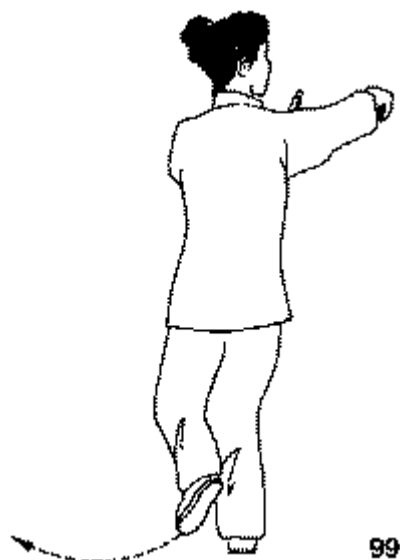
4. Особенности 3-го и 4-го движений аналогичны движениям формы «нажатие ногой справа», меняются только стороны на противоположные.

### **Форма 16**

#### **Выпад влево и стойка на одной ноге**

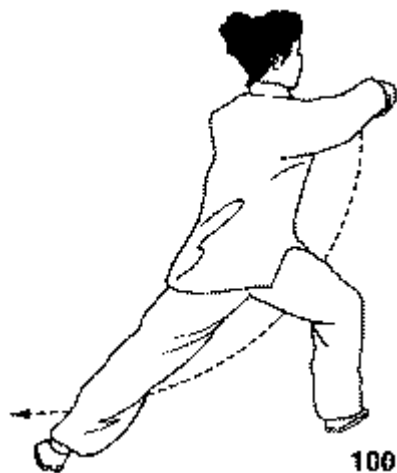
##### **Движение первое**

##### **Возврат ноги и рука в виде крюка**



1. Согните левую ногу в колене и таким образом верните ее назад. Не опускайте стопу на поверхность, носок должен свободно свисать.
2. Вслед за этим разверните туловище вправо.
3. Одновременно примите правой кистью положение «крюка».левой рукой выполните движение вверх и вправо, по дуге перед лицом, и опустите в положение перед правым плечом, ладонь под углом направьте назад.
4. Взгляд направлен на правую руку в положении «крюка».

### Движение второе Приседание и выпад



1. Медленно сгибая правую ногу в колене, выполните полуприсед, центр тяжести по-прежнему на правой ноге. Левую ногу опускайте влево и несколько назад и выпрямляйте, таким образом выполняется выпад влево. В этом положении левое колено выпрямлено, передняя часть стопы развернута вовнутрь, две стопы плотно прижаты к поверхности.
2. Одновременно начинайте опускать левую руку.
3. Взгляд по-прежнему направлен на правую руку в положении «крюка».

### Движение третье Поворот туловища и проникающая кисть



1. Выполните сгибание колена правой ноги до полного приседания, туловище разворачивайте влево, центр тяжести по-прежнему на правой ноге.

2. Одновременно левой рукой, разворачивая ее наружу, продолжайте выполнять движение вниз, ладонь при этом поверните вправо и перемещайте руку дугообразно вдоль внутренней стороны левой ноги. Таким образом выполняется проникающее движение вперед. Не допускайте излишнего наклона туловища вперед.

3. Взгляд направлен на левую руку.

### **Движение четвёртое** **Дугообразный шаг и подъём из нижнего положения**

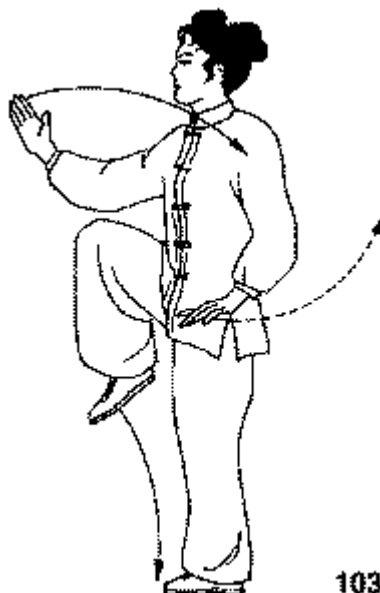


1. Максимально разверните наружу носок левой стопы вокруг пятки, как вокруг оси, дугообразно согните левую ногу в колене, носок правой стопы максимально разверните вовнутрь, вокруг пятки, как вокруг оси, постепенно выпрямите правую ногу. Перенесите центр тяжести вперед, туловище разверните немного влево и поднимите вперед. Таким образом выполняется переходный дугообразный шаг.

2. Одновременно продолжайте выполнять проникающее движение вперед левой рукой, поднимите кисть, расположенную в вертикальном положении, ладонь направьте под углом вправо. Правую кисть в положении крюка опускайте вниз сзади, в целом же рука остается выпрямленной сзади, «крюк» разворачивайте кверху.

3. Взгляд направлен на левую руку.

### **Движение пятое** **Подъём колена и кисти**



103

1. Центр тяжести продолжайте перемещать вперед. Медленно сгибая правую ногу в колене, поднимите ее, свободно опустите переднюю часть стопы. Слегка согнутая в колене левая нога удерживает вес всего тела. Таким образом выполняется стойка на одной ноге. Голова и туловище удерживаются прямо.

2. Одновременно меняя положение правой кисти из «крюка» на прежнее, выполните движение правой рукой из положения сзади снизу, вдоль внешней стороны правой ноги, по дуге вперед-вверх. Согнутая правая рука располагается в положении над правой ногой, при этом локоть и колено должны находиться друг против друга. Ладонь располагается на уровне глаз и под углом направлена влево, запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты. Левую руку опускайте в положение возле левого бедра, при этом ладонь левой руки направлена вниз, пальцы — вперед, запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

3. Взгляд направлен на правую руку.

Таково конечное положение в форме «Выпад влево и стойка на одной ноге».

### Методические указания и практические рекомендации

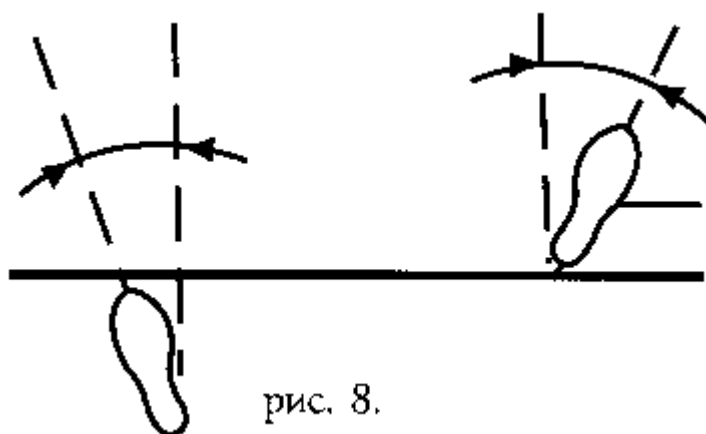


рис. 8.

Рис.8. Правильное направление стоп и поперечное расстояние между ногами при выполнении выпада влево во втором движении «Приседание и выпад» 16 формы «Выпад влево и стойка на одной ноге». Передняя часть стопы левой ноги и пятка правой ноги должны быть расположены на одной прямой.

1. Выполняя выпад влево, следите, чтобы колено левой ноги было полностью выпрямлено, левая стопа максимально втянута вовнутрь, носок направлен на север с

---

незначительным отклонением к западу. Левая стопа при этом должна быть плотно прижата к поверхности, не допускайте, чтобы внешняя сторона стопы не касалась поверхности. Правую ногу максимально согните в колене, носок стопы направлен несколько к востоку от северного направления (это направление выбирается в ходе первого движения формы «поворот туловища и нажатие ногой слева» и сохраняется как при нажатии слева, так и при выпаде влево). Стопа правой ноги всей своей площадью прижата к поверхности, не допускайте отрыва пятки. Направления правого колена и передней части стопы совпадают, не отклоняйте колено вовнутрь. Центр тяжести распределен на правой ноге. Поперечное расстояние между ногами при выполнении выпада при условии, что носок левой ноги и пятка правой находятся на одной прямой, не должно быть слишком большим и слишком маленьким.

Условием правильной величины выпада является следующее: правая нога, удерживающая вес тела, полностью согнута, левая нога, которой вы выполняете выпад, полностью выпрямлена. Степень приседания определяется шириной выпада и его высотой. При выполнении выпада избегайте прогибов в пояснице, выпячивание ягодиц, чрезмерного наклона туловища вперед (в северном направлении). Следом за проникающим движением кисти туловище можно частично наклонить в сторону вытянутой ноги (четко в западном направлении). Чтобы правильно выполнить выпад, необходима определенная гибкость поясницы и ног. Начинающие практиковать гимнастику вначале должны полностью выполнить требования к данному типу шага и только после этого, основываясь на особенностях вашей физической подготовки, определить степень сгибания правой ноги. При этом не допускайте ошибок, стараясь выполнить выпад как можно ниже, нарушая правильную форму данного типа шага.

2. Выполняя первое движение данной формы вначале верните левую голень, которой выполняли толчок, затем поверните туловище вправо, правой кистью образуйте «крюк» и верните левую руку, согнув ее в локте. При этом обратите внимание на следующее: сгибая левую ногу в колене, удерживайте ее поднятой на том же уровне, стопу направьте вниз в положение около внутренней стороны правой голени (но не ставьте на поверхность), выполняйте полный поворот туловища вправо, взгляд переводите за левой рукой вправо-назад на правую кисть, собранную в «крюк». Правая кисть отводится на  $45^\circ$  к востоку от северного направления, а угол между направлением вперед, в котором выполняется выпад, и правой рукой должен составить  $135^\circ$ .

Во 2-м движении одновременно с приседанием на правой ноге опустите левую ногу вдоль внутренней стороны правой ноги и из положения возле правой пятки выпрямите влево и немного назад (чтобы добиться соответствующей поперечной величины шага). Выпрямляйте и опускайте на поверхность левую ногу внутренней стороной передней части стопы; только при условии такого легкого касания ногой поверхности выполняется выпад влево. Слегка касаясь поверхности, максимально разворачивайте вовнутрь левую стопу и постепенно опустите всей площадью на поверхность. При этом обратите внимание на следующее: нельзя поворачивать туловище влево, положение бедер и поясницы естественно и свободно, взгляд по-прежнему направлен вправо назад на правую руку. Левая рука из положения перед правым плечом по дуге опускается в положение перед правой частью грудной клетки.

В ходе 3-го движения поверните туловище влево и выполните полное приседание на правой ноге, левую кисть разверните наружу и переместите по дуге влево и вниз перед животом, затем продолжайте выполнять проникающее движение вперед, вдоль внутренней стороны левой ноги. Взгляд переводите за проникающим движением кисти вперед. Поворот туловища и проникающее движение кистью должны быть скоординированы. При этом вес тела по-прежнему распределен на правой ноге. Выполняя вышеописанное движение, держите плечи расслабленными, туловище можно незначительно наклонить вперед, что способствует выполнению проникающего движения. Но не наклоняйте туловище вправо, на север. Правая рука сохраняет положение «крюка» и остается справа-сзади.

3. У практикующих обычно отсутствует ощущение правильного выполнения выпада. Причина этого — не только в недостаточном овладении основами Ушу, но и в недостаточной гибкости тела. Кроме этого, многие не придерживаются требований, предъявленных к этому типу шага.

---

Обратите внимание на следующие моменты:

- выполняя выпад левой ногой, туловище остается направленным вправо-назад. Нельзя одновременно выполнять поворот туловища влево и выпрямлять ногу. Выполняйте это следующим образом: поворачивайте туловище влево после выпада с проникающим движением кисти;
- носок согнутой ноги должен быть вывернутым наружу на 20°-30° к востоку от северного направления, нельзя втягивать его вовнутрь;
- выполняя приседание, следите, чтобы направление правого колена совпадало с направлением правой стопы, нельзя разворачивать колено вовнутрь;
- вес тела должен распределяться только на правую ногу;
- нельзя допускать маленького поперечного расстояния между ногами при выполнении выпада;
- приседание продолжается вместе с поворотом туловища при переходе от 2-го к 3-му движению.

4. Стойка на одной ноге — довольно несложная: колено левой ноги, на которой удерживается туловище, чуть согнуто, не следует выпрямлять его полностью. Правая нога сгибается в колене и поднимается вверх (высота подъема не должна вызывать напряжение в движении); голень и голеностопный сустав расслаблены, носок свободно направлен вниз, не оттягивайте его с усилием ни вниз ни на себя. Голову держите прямо, слегка приподняв, туловище тоже удерживайте прямо, ягодичы подобраны. Взгляд на уровне глаз, направлен вперед, практикующий внутренне сосредоточен, в стойке сохраняет равновесие.

5. В конечном положении правая рука поднята, не следует слишком сильно сгибать руку в локтевом суставе, левое плечо свободно опущено, левая кисть расположена внизу, а не удерживается приподнятой.

6. При переходе от выпада к стойке на одной ноге акцентируйте внимание на следующих моментах:

- до подъема туловища стопа левой ноги, выполняющей выпад, максимально вывернута наружу (носок — к югу от западного направления); носок правой стопы разверните вокруг пятки, максимально подтяните вовнутрь и направьте вправо вперед (в северо-западном направлении);
- центр тяжести полностью перенесите вперед, удерживайте вес тела только на левой ноге, чтобы легко можно было поднять правую ногу;
- сгибание правой ноги в колене и ее подъем скоординированы с движением правой руки вперед и вверх, образное представление такое, будто правая рука подтягивает вверх правую ногу.

Нельзя оттолкнувшись от поверхности, поднимать ногу резким усилием, нога поднимается вверх постепенно. Не поднимайте правую ногу еще в процессе подтягивания ее вовнутрь. Эти ошибки не позволят вам сохранить устойчивость туловища.

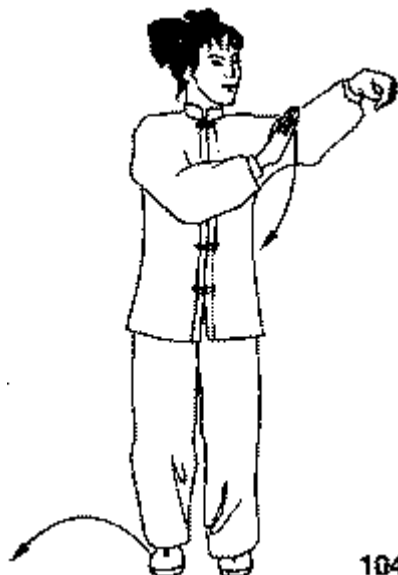
7. Во время отработки данной формы нередко возникает явление прерванности движений, или пауза между ними, особенно после проникающего движения (3-е движение) и переходного дугообразного шага (4-е движение). Перемещайте центр тяжести вперед без остановки и приступайте сразу к выполнению следующего движения. Во время поэлементного изучения различных форм эта проблема сохраняется. Овладев отдельными элементами, приступайте к отработке всех движений в целом.

## **Форма 17**

### **Выпад вправо и стойка на одной ноге**

#### **Движение первое**

#### **Опускание ноги и рука в виде крюка**



1. Опустите правую ногу справа впереди от левой ноги и поставьте на переднюю часть стопы.

2. Вслед за этим разверните пятку левой ноги вовнутрь вокруг передней части стопы, как вокруг оси, носок ноги направлен на юг с незначительным отклонением к востоку. Туловище разворачивайте влево, центр тяжести распределен на левую ногу.

3. Одновременно левой рукой выполните движение влево-назад, вверх (в юго-восточном направлении) и сложите кисть в положение «крюк», запястье расположите на уровне плеч. Правой рукой, вслед за поворотом туловища, выполните движение перед лицом по дуге влево в положение перед левым плечом, ладонь направьте под углом назад.

4. Взгляд направлен на левую руку в положении «крюка».

### **Движение второе Приседание и выпад**



1. Медленно согните левую ногу в колене и выполните полуприсед. Правую ногу слегка приподнимите и после этого выпрямляйте вправо и несколько назад. Таким образом выполняется выпад вправо. В это время выпрямите правое колено, разверните вовнутрь носок правой ноги и прижмите две стопы к поверхности.

2. Одновременно начинайте опускать правую руку и выполнять проникающее движение вперед.

3. Взгляд по-прежнему направляйте на левую руку в положении «крюка».

### **Движение третье**



---

### **Поворот туловища и проникающая кисть**



Данное движение аналогично третьему движению предыдущей (16) формы, меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

### **Движение четвёртое Дугообразный шаг и подъём из нижнего положения**



Данное движение аналогично четвертому движению предыдущей (16) формы, меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

### **Движение пятое Подъём колена и кисти**



Данное движение аналогично пятому движению предыдущей (16) формы, меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

Таково конечное положение в форме «Выпад вправо и стойка на одной ноге»

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. Выполняя 1-е движение, учитывайте следующие моменты:

- после того, как вы опустили правую ногу и поставили на поверхность переднюю часть ее стопы, начинайте выполнение следующих движений;
- опускайте стопу справа впереди, в 10 см от левой ноги. Таким образом, после поворота пятки левой ноги вовнутрь правая нога окажется в положении с внутренней стороны левой ноги, согнутая дугообразно в колене. Слишком большое расстояние между ногами не позволит выполнить качественный выпад, и если вы поставите правую ногу слишком близко от левой, станет невозможен поворот левой ноги;
- степень поворота вовнутрь пятки левой ноги, должна быть такой, чтобы направление носка левой ноги соответствовало требованию выполнения выпада, а именно  $20^{\circ}$ - $30^{\circ}$  к востоку от южного направления;
- во время поворота туловища влево, центр тяжести постоянно распределен на левой ноге. При повороте не следует смещать центр тяжести на правую ногу, а, выполняя выпад, вновь возвращать на левую. Недопустимо и равномерное распределение веса тела между ногами во время поворота;
- поворот влево должен быть четко скоординирован с движением рук: равномерно поднимите левую руку и примите кистью форму крюка, правую же согните и переведите в положение перед левым плечом.

2. Есть одно отличие 2-го движения данной формы от 2-го движения предыдущей формы. Оно заключается в том, что выпад выполняется правой ногой и при этом необходимо сначала чуть-чуть приподнять правую ногу, которая расположена на поверхности передней частью стопы, и только после этого выполнить выпад. Не следует выполнять выпад перемещая ногу по поверхности.

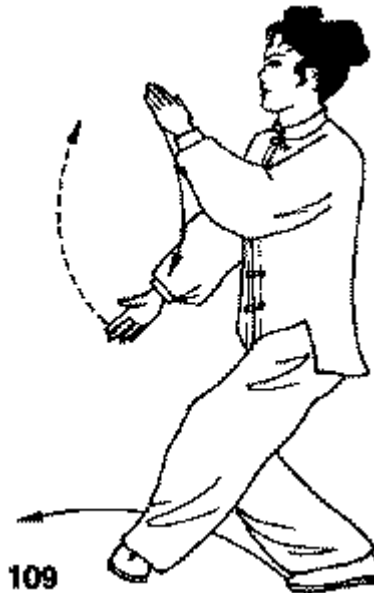
В предыдущей форме нога, которой вы выполняли выпад, была уже согнута и поднята над поверхностью. Во всем остальном данная форма аналогична предыдущей, меняются на противоположные лишь стороны.

---

**Форма 18**  
**Снующий челнок справа и слева**

**Часть первая**  
**Снующий челнок слева**

*Движение первое*  
*Опускание ноги и приседание*



1. Опустите левую ногу вперед с незначительным отклонением влево, переднюю часть стопы разверните наружу. Сначала ногу поставьте на пятку, перенесите центр тяжести немного вперед и поставьте ногу на всю стопу. Разверните туловище немного влево, ноги согните в коленях и выполните полуприсед.
2. Одновременно начинайте дугообразное движение рук — таким образом готовится положение «Удерживание шара».
3. Взгляд направлен на левую руку.

*Движение второе*  
*Удерживание шара и выполнение шага*

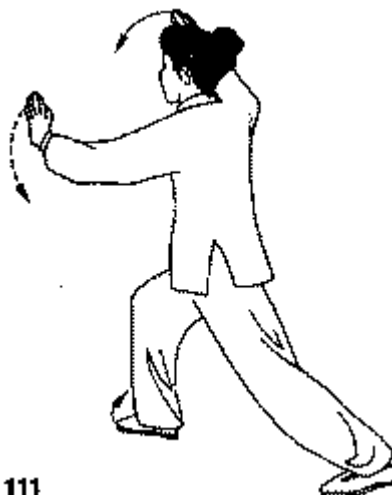
1. Центр тяжести продолжайте переносить вперед, и когда он распределится на левой ноге, выполните движение правой стопой к внутренней стороне левой стопы и поставьте ее на носок.
2. Одновременно продолжайте поворачивать туловище немного влево, двумя руками, левой сверху, а правой снизу, слева перед грудью выполните движение «Удержание шара».
3. Взгляд направлен на левую руку.

*Движение третье*  
*Перешагивание и перекатывание шара*



1. Выполните поворот туловища вправо.
2. Одновременно выполняйте перешагивание правой ногой вправо-вперед (отклонение на север относительно западного направления составляет  $30^\circ$ ), поставьте ногу на пятку так, чтобы поперечное расстояние между пятками двух ног составляло где-то 30 см, центр тяжести по-прежнему остается на левой ноге.
3. Одновременно правую руку, разворачивая, поднимите по дуге в положение перед лицом, левой рукой выполните движение по дуге влево-вниз в положение слева от грудной клетки. Движение рук должно напоминать перекачивание шара.
4. Взгляд направлен вправо-вперед.

***Движение четвёртое***  
***Дугообразный шаг, толчок и поддержка***



1. Поставьте правую ногу на всю стопу, дугообразно согните в колене и перенесите центр тяжести вперед. Левую ногу свободно выпрямите, таким образом выполняется дугообразный шаг справа. Удерживайте в этом положении туловище прямо, а поясницу и бедра — расслабленными.
2. Одновременно левой рукой, из положения возле грудной клетки, выполните перемещение перед грудью, а затем толчок вперед-вверх до положения на уровне носа. В конечной точке толчкового движения кисть раскрыта, запястье выгнуто, ладонь направлена вперед. Правую руку, продолжая разворачивать, поднимите вверх в положение справа-впереди над лбом. Правое плечо расслабьте, локоть должен слегка провисать, ладонь

---

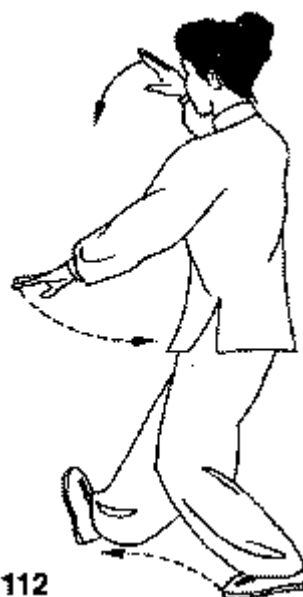
правой руки под углом направлена вверх, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

3. Взгляд направлен на левую руку.

Таково конечное положение в подформе «Снующий челнок слева».

## **Часть вторая** **Снующий челнок справа**

### *Движение первое* *Приседание назад и подъём стопы*



112

1. Выполните поворот туловища немного влево.

2. Одновременно согните левую ногу в колене и выполните незначительное приседание назад. Выпрямляя правую ногу, перенесите центр тяжести назад, на левую ногу, приподнимите переднюю часть правой стопы и разверните наружу.

3. Одновременно начинайте дугообразное движение руками и подготовку положения «Удерживание шара».

4. Взгляд направлен на левую руку.

### *Движение второе* *Удерживание шара и выполнение шага*



1. Выполните небольшой поворот туловища вправо.
2. Одновременно перенесите центр тяжести вперед на правую ногу, выполните движение левой стопой к внутренней стороне правой стопы и поставьте ее на носок.
3. Одновременно две руки, правая сверху, левая — снизу, справа перед грудью, образуют положение «Удерживание шара».

***Движение третье***  
***Перешагивание и перекатывание шара***



Данное движение аналогично третьему движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

***Движение четвёртое***  
***Дугообразный шаг, толчок и поддержка***



Данное движение аналогично четвертому движению предыдущей (1) части формы, меняются лишь стороны.

Перейти к описанию

Таково конечное положение в подформе «Снующий челнок справа».

### Методические указания и практические рекомендации

1. Способ передвижения в 1-й подформе «Снующий челнок» — это переход из положения полуприседа к «упрямому» и дугообразному шагу. При выполнении полуприседа левая стопа всей площадью прижата к поверхности, носок вывернут наружу, колено слегка согнуто, пятка правой ноги приподнята, колено слегка согнуто и направлено в подколенное углубление левой ноги. Центр тяжести смещен немного вперед, левая нога находится в конечном положении, правая — в промежуточном. Выполняя переходный тип шага, многие ставят левую ногу на пятку, а правую, наоборот, всей стопой на поверхность, смещая тем самым центр тяжести в сторону правой ноги. Необходимо обращать внимание на исправление этого недостатка.

При переходе от стойки на одной ноге к полуприседа пятка левой ноги опускается на поверхность впереди от правой стопы. После того, как вы опустили пятку левой ноги, перенесите центр тяжести вперед, поставив впереди стоящую ногу на всю ступню и приподняв пятку сзади стоящей ноги. Таким образом вы выполните полуприсед.

2. При переходе к дугообразному шагу остановимся на 2-х моментах:

- дугообразный шаг в форме «Снующий челнок» должен быть смещен вправо-вперед на 30°;
- в данной форме выполняется «упрямый» дугообразный шаг, поперечная ширина которого составляет 30 см.

3. Способ движения рук в данной форме — это переход от «Удерживания шара» к «Вращению шара», когда вы правую руку перемещаете вверх, а левой выполняете толчок вперед. Во 2-м движении руки перемещаются следующим образом: «шар», который вы удерживаете перед грудью, вращаете вправо-вверх, и из этого положения поднимаете правую руку, левую руку возвращаете в положение возле грудной клетки. Таким образом обеспечивается выполнение 3-го движения — удерживания сверху и толчка вперед.

В конечном положении правая рука, развернутая ладонью вверх, переводится в положение спереди-сверху над правым ухом, при этом должно возникнуть ощущение поддержки.

Так как вы поднимаете руку вверх, ваш локоть тоже может быть поднят вверх, что приведет к подъему плеча и отклонению туловища влево. Самому заметить этот недостаток

трудно, необходимо, чтобы вам помогли исправить его, если он возникнет. Может возникнуть и такая ошибка — при подъеме правая рука отводится слишком сильно назад, при этом туловище излишне поворачивается вправо, не сохраняется расслабленность плеча, вследствие чего возникает напряженность и закрепоженность в пояснично-бедровом отделе и нарушается устойчивость дугообразного шага. Одна из важных причин появления ошибок — это недостаточная ширина дугообразного шага, при котором трудно сохранить устойчивость туловища.

Перемещение левой руки должно выполняться в следующей последовательности — сначала возвращение руки, затем толчок вперед. Многие же выполняют толчок слева непосредственно из положения перед грудью, а не прямо перед туловищем, после возвращения руки назад. Таким образом, нарушается направление и траектория движения, и невозможно легкое последовательное применение усилия.

4. Переход от 1-й подформы ко 2-й аналогичен переходу в форме «Охват колена и „упрямый“ шаг справа и слева», имеются лишь два отличия: первое, в данной форме приседание назад незначительное; второе, носок правой ноги не следует разворачивать наружу слишком сильно.

5. Первая подформа аналогична второй, меняются лишь стороны на противоположные.

## **Форма 19**

### **Вонзать иглу в морское дно**

#### **Движение первое**

#### **Дугообразное опускание рук**



1. Перенесите центр тяжести на левую ногу. Правой ногой выполните полшага вперед и поставьте на переднюю часть стопы.
2. Одновременно расслабьте руки и начните дугообразно опускать их вниз.
3. Взгляд направлен на правую руку.

#### **Движение второе**

#### **Приседание назад и подъём руки**

1. Выполните поворот туловища немного вправо, пятку правой ноги разверните вовнутрь вокруг передней части стопы, как вокруг оси, постепенно поставьте ногу на всю стопу. Выполните приседание назад, центр тяжести перенесите на правую ногу, вслед за этим



приподнимите пятку левой ноги.

2. Одновременно выполните движение правой рукой вниз, возле правого бедра, назад и вверх. Выполнив таким образом извлекающее движение, рука достигает положения возле уха, в этом положении ладонь направлена влево, пальцы направлены вперед.левой рукой выполните движение перед туловищем, по дуге вперед-вниз и опустите в положение перед животом, в этом положении ладонь направлена вниз, пальцы направлены под углом вправо.

3. Взгляд направлен вправо-вперед.

### **Движение третье Промежуточный шаг и вонзающее движение кистью**



1. Выполните небольшой поворот туловища влево, пока оно фронтом не будет направлено вперед (строго на запад).

2. Одновременно правой рукой, из положения возле уха, выполните вонзающее движение вперед-вниз, в этом положении ладонь направлена влево, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.левой рукой, из положения перед животом, выполните движение по дуге перед левым коленом до положения перед бедром слева; в этом положении ладонь направлена вниз, пальцы направлены вперед, запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты.

3. Одновременно выполните движение левой ногой немного вперед, нога, по-прежнему согнутая в колене, опускается на поверхность передней частью своей стопы. Таким образом выполняется промежуточный шаг слева.

4. Взгляд направлен вперед-вниз.

Таково конечное положение в форме «Вонзать иглу в морское дно».

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. Способ перемещения в данной форме аналогичен с перемещением в форме «Белый журавль раскрывает крылья». Незначительным отличием является то, что если направление дугообразного шага в форме «Снующий челнок» смещено на 30° влево (к югу от западного направления), то промежуточный шаг, к которому переходят в данной форме, направлен четко вперед.

В данной форме переместите правую ногу на полшага вперед; выполняя приседание, разверните стопу правой ноги вовнутрь вокруг передней части и только затем постепенно поставьте на поверхность так, чтобы носок был отведен на 35°-40° к западу от северного направления. Требования к промежуточному типу шага вы найдете в предыдущих разделах.

2. Траектория движения рук следующая.

После поворота туловища выполните движение правой рукой по дуге вправо и опишите

круг, левая рука после поворота туловища описывает перед ним полукруг. Поднимите вверх правую руку до положения возле уха. В этом положении плечо расслаблено, локоть слегка провисает, не поднимайте плечо вместе с подъемом руки, это приведет к искривлению туловища. Из положения возле уха, перемещая руку чуть-чуть вперед и вниз, выполните вонзающее движение правой рукой. В этом движении, чтобы избежать поворота туловища влево, не подавайте слишком вперед плечо. Движение левой рукой сравнительно простое, обратите внимание, что во время опускания руки по дуге перед туловищем в положение возле бедра, необходимо создать образное представление, как будто вы срываете что-то.

3. Отсутствие скоординированности движений в данной форме с вращательным движением поясничного отдела отражается на беспорядочном выполнении движений. Нижеследующее описание поможет избежать этого.

Одновременно с приседанием назад, поворотом вправо и перемещением центра тяжести на правую ногу поднимайте правую руку; одновременно с перемещением левой стопы чуть-чуть вперед, до образования промежуточного шага, который выполняется при повороте туловища влево и в направлении четко вперед, правой рукой выполните под наклоном вонзающее движение вперед и вниз. В конечном положении одновременно выполняются промежуточный шаг, вонзающее движение правой рукой и опускание левой руки.

4. В конечном положении можно незначительно, за вонзающим движением рукой, переместить туловище вперед, но при этом нельзя опускать голову, прогибаться в пояснице, выпячивать ягодицы. В случае смещения туловища вперед, голова и туловище остаются в вертикальном положении. Взгляд направляйте вперед и вниз, в место, находящееся на расстоянии 5-6 метров от практикующего. Если взгляд направить слишком низко или слишком близко, может возникнуть наклон головы, если же взгляд направить на уровне глаз вперед, может возникнуть запрокидывание головы и выпячивание вперед подбородка.

## **Форма 20**

### **Проходящая мимо рука**

#### **Движение первое**

#### **Подъем рук и возврат ноги**



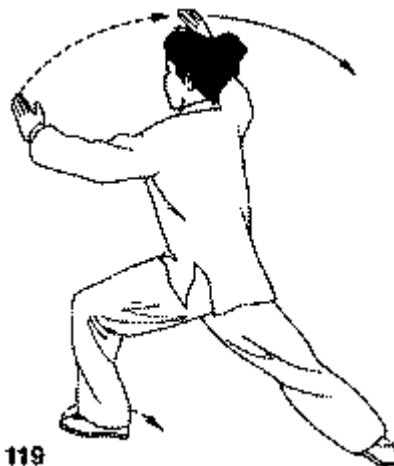
1. Выполните подъем левой стопы и верните ее в положение возле внутренней стороны правой стопы.

2. Одновременно выполните движение правой рукой перед туловищем в положение перед плечом, ладонь направлена влево, а пальцы — вперед.левой рукой выполните движение перед

грудью, поднимите ее к внутренней стороне правого запястья в положение под ним, ладонь направьте вправо, а пальцы — под углом вверх.

3. Взгляд направлен вперед.

### **Движение второе** **Перешагивание и разведение рук**



1. Выполните небольшой поворот туловища вправо.
2. Одновременно выполните перешагивание левой ногой влево-вперед, ногу поставьте на пятку. Поперечное расстояние между пятками ног не должно превышать 10 см, центр тяжести по-прежнему на правой ноге.
3. Одновременно начинайте вращение рук и их разведение в разные стороны.
4. Взгляд направлен вправо-вперед.

### **Движение третье** **Дугообразный шаг, толчок и поддержка**

1. Выполните поворот туловища влево, пока оно фронтом не будет направлено вперед (строго на запад).
2. Одновременно поставьте левую ногу на всю стопу, дугообразно согните в колене, правую свободно выпрямите — таким образом выполняется дугообразный шаг слева. Удерживайте туловище прямо, поясницу и бедра — расслабленными.
3. Одновременно выполните вращение левой рукой и толчок ею вперед, в этом положении ладонь левой руки направлена вперед и находится на уровне носа, запястье выгнуто, кисть раскрыта, пальцы разогнуты, локоть несколько согнут.

Вращая правую руку, согните ее в локте и поднимите в положение справа над ухом, в этом положении ладонь под углом направлена вверх, кисть раскрыта, пальцы разогнуты. При выполнении как толчка, так и поддержки, плечи свободно опущены, локти провисают.

4. Взгляд направлен вперед.

Таково конечное положение в форме «Проходящая мимо рука».

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. Дугообразный шаг данной формы — это «послушный» дугообразный шаг, поперечное расстояние между ногами в нем не должно превышать десяти сантиметров. Иногда при выполнении шага возникает такая ошибка, как искривление бедра. Причина — недостаточный поворот бедра влево, вследствие чего туловище не может быть направлено четко вперед. Кроме этого, обратите внимание еще и на то, что при отведении левого бедра пятка правой ноги должна прижиматься к поверхности немного назад и наружу.

2. Движение рук в данной форме следующее: после одновременного подъема руки расходятся, то есть одна выполняет толчковое движение вперед, другая поднимается вверх. Выполните левой рукой движение перед грудью и толчковое движение вперед, при этом локоть слегка согнут. Сгибая правую руку в локте, поднимите ее, затем, разворачивая, выполните поддержку над правым ухом. Движение рук, толчок и поддержка, должны быть скоординированы между собой.

Выполняя движение левой рукой, создайте образное представление толчка вперед, а при движении правой рукой, образное представление поддержки сверху и незначительного вовлечения руки назад. В форме «Проходящая мимо рука» поднимающаяся рука как бы «вовлекается» несколько назад, но не так, чтобы возникало напряжение пояснично-бедрового отдела, а так, чтобы рука оказалась просто над ухом. Но нельзя выполнять это движение слишком сильно, иначе рука перестанет служить прикрытием головы. В данной форме, в отличие от формы «Снующий челнок», вы осуществляете подъем руки сбоку, а не спереди. Кроме того, есть и некоторые отличия в применении усилия и форме движения.

Также отличается положение туловища при выполнении «послушного» и «упрямого» дугообразных шагов, в частности, поперечная ширина «послушного» дугообразного шага, выполняемого в данной форме, должна быть несколько меньше, чем «упрямого» дугообразного шага в форме «Снующий челнок», но принцип при этом один и тот же — стабильное удерживание туловища.

3. Аналогично формам «Поглаживание гривы дикой лошади» и «Охват колена и „упрямый“ шаг», поворот туловища в данной форме должен быть скоординирован с выполнением дугообразного шага, толчковым и поддерживающим движениями рук. Когда вы не поворачиваете туловище или поворот очень медленный, а шаг, толчок и поддержка выполняются слишком быстро, обязательно возникает такая ошибка, как искривление бедра. Когда же, наоборот, туловище повернуто слишком быстро, а шаг, толчок и поддержка осуществляются медленно, возникает такая ошибка — толчок и поддержка не сочетаются с вращением поясницы, нет цельности в применении силы. Выполняя незначительный поворот туловища влево, необходимо, вслед за незначительным перемещением плеча вперед, чуть-чуть наклонить вперед и само туловище. Поворот не должен быть слишком большим, только, чтобы туловище было направлено прямо (в четко западном направлении).

## Форма 21

### Поворот туловища, перемещение, задержка, удар

#### Движение первое

#### Поворот туловища и втягивание стопы



---

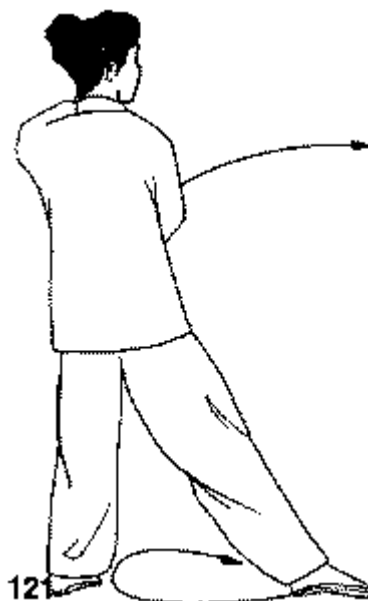
[Первое и второе движение данной формы имеют одно и то же описание (второго движения) — явная ошибка html источника. Необходимо найти описание первого движения. (прим. автора fb2)]

1. Согните левую ногу в колене и выполните приседание, центр тяжести перенесите на левую ногу. Приподнимите пятку правой ноги от поверхности, разверните вокруг передней части стопы и выполните небольшое перемещение ее вовнутрь.

2. Одновременно продолжайте выполнять движение правой рукой по дуге вниз и влево. Перед животом согните ее в локте, а кисть сожмите в кулак, основание кулака направьте вниз. Продолжая сгибать левую руку, поднимайте ее в положение слева-впереди над лбом, ладонь под углом направьте вверх.

3. Взгляд направлен в восточном направлении с незначительным отклонением к северу.

### **Движение второе Приседание и сжатие кулаков**

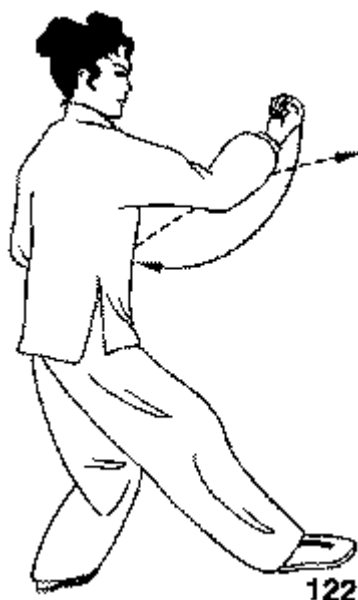


1. Согните левую ногу в колене и выполните приседание, центр тяжести перенесите на левую ногу. Приподнимите пятку правой ноги от поверхности, разверните вокруг передней части стопы и выполните небольшое перемещение ее вовнутрь.

2. Одновременно продолжайте выполнять движение правой рукой по дуге вниз и влево. Перед животом согните ее в локте, а кисть сожмите в кулак, основание кулака направьте вниз. Продолжая сгибать левую руку, поднимайте ее в положение слева-впереди над лбом, ладонь под углом направьте вверх.

3. Взгляд направлен в восточном направлении с незначительным отклонением к северу.

### **Движение третье Постановка стопы и перемещение кулака**



1. Выполните разворот туловища вправо, пока оно фронтом не будет направлено вперед (строго на восток).

2. Одновременно поднимите правую стопу и верните назад. Не опуская на поверхность, выполните перешагивание с подсечкой. Вначале на поверхность поставьте пятку, а затем — всю стопу, развернув наружу ее переднюю часть. Центр тяжести остается на левой ноге.

3. Одновременно правым кулаком, двигая его перед грудью и разворачивая, выполните движение вперед, локоть при этом слегка согните, основание кулака направьте кверху, сам кулак должен находиться на уровне груди.левой рукой выполните движение с внешней стороны правого предплечья и опустите ее в положение возле левого бедра, ладонь направьте вниз, а пальцы — вперед.

4. Взгляд направлен на правый кулак.

### Движение четвёртое Поворот туловища и вращение руки



1. Выполните небольшой разворот туловища вправо в южном направлении с незначительным отклонением к востоку.

2. Одновременно согните правую ногу в колене и перенесите центр тяжести вперед, в основном на правую ногу. Вслед за поворотом туловища согните левую ногу в колене и приподнимите над поверхностью пятку.

3. Одновременно левой рукой выполните движение по дуге вперед и вверх, выполняя таким образом задерживающее движение, ладонь под углом направьте вниз. Правый кулак

верните с правой стороны по дуге назад, во время выполнения движения постепенно разворачивайте кулак вовнутрь. Основание кулака разворачивайте вниз, равномерно сгибайте руку в локте до положения справа перед грудью. Локоть должен находиться несколько ниже запястья.

4. Взгляд направлен вправо-вперед.

### **Движение пятое** **Высокий шаг и задержка кистью**



1. Выполните шаг вперед левой ногой и поставьте ее на пятку так, чтобы поперечное расстояние между пятками двух ног не превышало 10 см, центр тяжести на правой ноге.

2. Одновременно выполните небольшой поворот туловища влево, пока оно фронтом не будет направлено вперед (строго на восток).

3. Одновременно выполните разворот левой кисти наружу и продолжайте ее задерживающее движение вперед и вверх. В конечной точке ладонь под углом направлена вправо, пальцы под углом направлены вверх. Продолжайте разворот правого кулака и верните его в положение возле правого бедра, основанием вверх.

4. Взгляд направлен на левую руку.

### **Движение шестое** **Дугообразный шаг и удар кулаком**



1. Поставьте левую ногу на всю стопу и дугообразно согните ее в колене, центр тяжести медленно перенесите вперед, равномерно выпрямляя правую ногу — таким образом

выполняется дугообразный шаг слева. В этом положении удерживайте туловище прямо, а бедра и ягодицы — расслабленными.

2. Одновременно разворачивая правый кулак вовнутрь, выполните удар кулаком вперед (строго на восток), основание кулака направлено влево, сам кулак находится на уровне груди, локоть слегка согнут.

Немного верните назад ладонь левой руки и остановите движение возле внутренней стороны правого предплечья, ладонь направьте вправо, пальцы под углом направьте вверх.

3. Взгляд направлен на правый кулак.

Таково конечное положение в форме «Поворот туловища, перемещение, задержка, удар».

### Методические указания и практические рекомендации

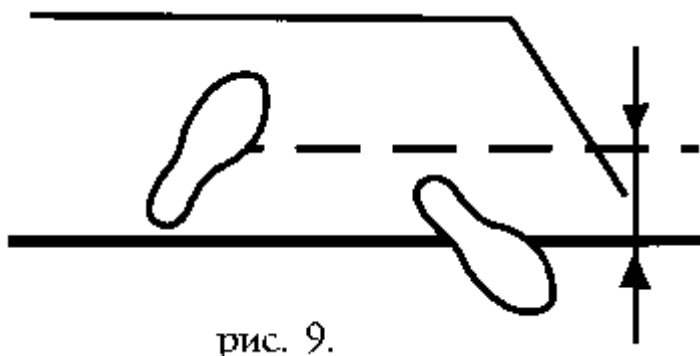


рис. 9.

Рис.9. Правильное направление и положение стоп при выполнении третьего движения «постановка стопы и перемещение кулака» 21 формы «Поворот туловища, перемещение, задержка, удар».

Пятка правой ноги опускается на поверхность так, чтобы ширина шага не превышала расстояние от пятки левой ноги до основания ее стопы (10-20 см.)

1. Данная форма состоит из 4-х частей. 1-е и 2-е движения служат связующим звеном между формой «Проходящая мимо рука» и такими движениями, как перемещение, задержка, удар; 3-е движение — это перемещение кулака; 4-е и 5-е — задержка кулака; 6-е — нанесение удара кулаком. Перемещение кулака и его задержка должны выполняться последовательно и непрерывно.

2. В 1-м и 2-м движениях главным является поворот из положения, когда лицо было направлено на запад, в положение готовности выполнить перемещение кулака, когда лицо должно быть направлено на восток.

В 1-м движении туловище после поворота вправо направлено на север, но взгляд должен немного опережать поворот туловища, и на уровне глаз направляться вправо-вперед. Поднимите левую стопу так, чтобы не вызвать напряжение в пояснично-бедровом отделе и максимально разверните вовнутрь, носок отклоните на 20°-30° к востоку от северного направления. Это условие готовности к выполнению перемещения кулака и движения стопой.

Во 2-м движении верните центр тяжести на левую ногу, продолжая поворот туловища вправо к востоку от северного направления. Взгляд по-прежнему опережает поворот туловища и на уровне глаз направляется четко вперед на восток, в том направлении, куда вы будете выполнять перемещение кулака.

Во 2-м движении возврат центра тяжести с правой ноги на левую скоординируйте с движением пятки, то есть с ее подъемом и перемещением вовнутрь вокруг передней части стопы. Таким образом вы: во-первых, исключите напряжение туловища, которое может возникнуть, если правая стопа останется по-прежнему прижатой к поверхности всей площадью, и во-вторых, выполните важнейшее условие подготовки следующего движения — возврат стопы в отправную точку при перемещении кулака. При этом обратите внимание, что вы не



---

возвращаете правую стопу к внутренней стороне левой стопы, она уже находится на своем прежнем месте. Во время этих 2-х движений правую руку из положения возле уха перемещаем по дуге вправо назад вниз до положения перед животом. В этом положении рука согнута в локте, кисть сжата в кулак. Левую руку из положения перед туловищем сгибаем в локте и поднимаем по дуге в положение спереди над лбом, траектория движения представляет собой четверть круга. Так как траектория движения левой руки меньше, чем правой, перемещение последней выполняется несколько быстрее, чтобы две руки одновременно достигали намеченного места. Не надо перемещать левую руку в положение перед лбом только выполняя 1-е движение, так как во 2-м движении перемещать придется только правую руку. По окончании 2-го движения левая рука достигает положения перед лбом, спереди. Образное представление — рука как бы прикрывает голову. При подъеме левой руки не поднимайте локоть и плечо.

3. При выполнении третьего движения начинающие допускают довольно много ошибок, а именно:

- правую стопу возвращают к внутренней стороне левой и после опускания на поверхность выполняют перешагивание;
- во время перешагивания носок правой ноги разворачивают наружу только после того, как на поверхность опускают пятку, а надо перемещение стопы и ее разворот наружу выполнять одновременно;
- при перешагивании слишком высоко удерживают ногу;
- опускают стопу правой ноги всей площадью на поверхность, тогда как сначала опускается пятка, затем — вся стопа;
- не выдерживают правильного расстояния поперечного шага между ногами, то есть правая нога смещена влево и расположена напротив левой ноги, тогда как пятку правой ноги надо опускать так, чтобы ширина шага не превышала расстояние от пятки левой ноги до основания ее стопы (10-20 см). Если выполняя 1-е движение, вы недостаточно развернете вовнутрь левую стопу, то место, в которое опускается правая нога, будет смещено слишком влево и, как следствие, невозможно обеспечить свободное положение туловища при перемещении кулака вперед; к тому же, если две ноги будут расположены напротив друг друга, возникнут трудности при выполнении шага в ходе последующей «задержки». Если же пятка правой ноги смещена слишком вправо, это приведет к тому, что бедра будут развернуты с усилием, возникнет напряжение туловища, нарушится равновесие;
- перемещают центр тяжести вперед вслед за выполнением перешагивания правой ногой, а надо, чтобы центр тяжести при этом по-прежнему распределялся на левой ноге.

Движение правой рукой во время перемещения кулака должно быть свободным и естественным, усилие мягким, угол между предплечьем и плечом должен составлять около 120°. Левую руку, одновременно с правой, из положения перед лбом, опустите и переместите с внешней стороны правого предплечья в положение у левого бедра. Контролируйте скоординированность движений рук и ног с поворотом туловища вправо.

4. Способ передвижения в 4-м и 5-м движениях — это переход от полуприседа к «высокому» шагу. Во время 4-го движения разверните туловище вправо, центр тяжести распределите вперед, в основном на правую ногу, образуя переходное положение полуприседа. С главными требованиями к данному положению обратитесь к вышеизложенному описанию формы «Снующий челнок». При условии качественного выполнения переходного шага легко выполняется «высокий шаг» и «задержка» кисти. Качество переходного шага определяется тем, соответствует ли норме направление, в котором расположены стопы, поперечное расстояние между ногами и величина шага при перемещении стопы в 3-м движении.

Место, куда вы опускаете левую стопу при выполнении «высокого» шага и перешагивания в 5-м движении, должно соответствовать требованиям 6-го движения, где поперечная ширина дугообразного шага не должна превышать 10 см. «Задержка» левой кистью выполняется следующим образом: в ходе 4-го движения ладонь, направленную вниз, вслед за поворотом туловища вправо, двигайте слева от туловища, перемещая по дуге вперед; в ходе пятого движения, вслед за незначительным поворотом туловища влево, разворачивая кисть

наружу, продолжайте перемещать ее вперед до конечной точки. Ладонь, под углом направленная вниз, разворачивается вправо и вперед, локоть остается слегка согнутым.

Возвращение правого кулака выполняется следующим образом: в ходе 4-го движения руку, расположенную слева от туловища, вслед за незначительным поворотом туловища вправо, разверните вовнутрь и, сгибая в локте, верните назад. Кулак, направленный своим основанием вверх, разверните и направьте вниз. В ходе пятого движения правый кулак, вслед за незначительным поворотом туловища влево, опять разверните наружу и верните в положение около поясницы, основание кулака, которое было направлено вниз, опять переверните вверх. «Задержка» кистью и возвращение кулака — это целостный процесс, усилие должно распространяться беспрепятственно, движения должны быть действительно дугообразными.

Отрабатывая данную форму, следите за вращением рук и расслабленностью свободного положения плеч и локтей. Ошибки, возникающие в вышеописанных движениях, — во время выполнения «задержки», в конечном положении, кисть не разворачивается наружу; при возвращении кулака не полностью выполняется вращение предплечья (когда выполняется вращение сначала вовнутрь, а затем наружу); вращение предплечья вовнутрь и дугообразное перемещение руки вправо-назад слишком большие, это приводит к тому, что при вращении кулака наружу и возвращении его к пояснице приподнимаются локоть и плечо.

5. 6-е движение сравнительно простое, внимание обратите на то, чтобы поперечная ширина дугообразного шага не превышала 10 см. Так как в данном движении и выполняется удар правым кулаком, но по причине того, что левая рука расположена также у внутренней стороны правого предплечья, нельзя выполнять данное движение согласно требованиям «упрямого» дугообразного шага. Выполняя удар кулаком, учитывайте следующие моменты:

- вместе с вращением вовнутрь предплечья выполните удар вперед; когда правая рука достигнет конечного положения, основание кулака уже должно быть повернуто влево (кулак направлен вверх);

- создайте образное представление — кулак двигается напролом вперед, при этом он расположен на уровне груди. Не допускайте чрезмерного изгиба в локте, иначе удар будет направлен вверх;

- в целях содействия выполнению удара плечи свободно опустите, можно подать правое плечо слегка вперед;

- удерживайте туловище прямо, при выполнении удара кулаком не наклоняйте его вперед. Ягодицы должны быть подобраны, поясница и бедра — расслаблены.

## **Форма 22**

### **Отгораживание**

#### **Движение первое**

#### **Проникающая кисть и вращение руки**



126

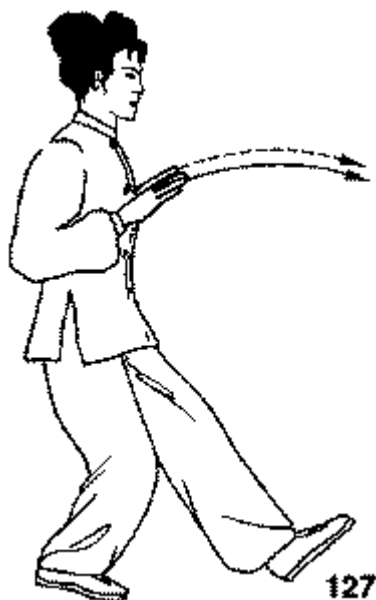
1. Ладонь левой руки разворачивайте вверх и из положения под правым запястьем

---

выполните левой рукой движение вперед. Вслед за этим разожмите правый кулак и разверните кисть вверх. Выполняется скрестное движение руками, и вслед за этим руки разводятся на ширину плеч. Ладони обеих рук удерживаются перед туловищем на одном уровне и одинаково направлены вверх.

2. Взгляд направлен вперед.

### **Движение второе** **Приседание назад и возвращение кистей**



1. Согните правую ногу в колене и медленно выполните приседание назад, перенесите центр тяжести на правую ногу, приподнимите вверх переднюю часть левой стопы.

2. Одновременно выполните возвращение рук, за счет их сгибания в локтях, ладони разверните вниз, руки, дугообразно перемещая перед грудью, верните в положение перед грудной клеткой, ладони под углом направьте вниз.

3. Взгляд направлен вперед.

### **Движение третье** **Дугообразный шаг и нажатие кистями**



1. Поставьте левую ногу на всю стопу и дугообразно согните в колене. Центр тяжести медленно перенесите вперед, правая нога свободно выпрямляется. Так выполняется дугообразный шаг слева. Удерживайте в этом положении туловище прямо, а поясницу и бедра

— расслабленными.

2. Одновременно двумя руками, расположенными на ширине плеч, выполните толчковое движение вперед и вверх, ладони одинаково направлены вперед. В конечном положении запястья должны быть на уровне плеч, плечи свободно опущены, локти провисать, запястье выгнуто, кисти раскрыты, пальцы разогнуты.

3. Взгляд направлен вперед.

Таково конечное положение в форме «Отгораживание».

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. Передвижение в данной форме аналогично «нажатию» в форме «Схватить воробья за хвост».

Поперечная ширина дугообразного шага не должна превышать 10 см. Слишком большая ширина шага приведет к напряжению пояснично-бедрового отдела и, как следствие, нарушит вертикальное положение и равновесие туловища. Соответствующая ширина дугообразного шага должна быть выбрана при выполнении «высокого» шага при «задержке» (форма 22).

2. Возвращение кистей отличается от аналогичного возвращения при выполнении «нажатия» в форме «Схватить воробья за хвост».

В данной форме вращений кистями перед грудью на одно больше.

Во время вращения кистей плечи свободно опущены, локти чуть-чуть отведены наружу, руки удерживаются так, чтобы расстояние между ними составляло ширину плеч.

Одновременно с приседанием верните руки назад, согнув их в локтях, ладони и предплечья разверните вовнутрь, они должны быть направлены вниз. Когда руки возвращаются в положение перед грудью, ладони по-прежнему вращаются вниз. Обращайте внимание на то, чтобы руки не возвращались по прямой, они должны опускаться дугообразно; во время вращения кистей не следует прижимать локти к ребрам.

3. Дугообразный шаг и «нажатие» вперед в 3-м движении аналогичны «нажатию», выполненному в форме «Схватить воробья за хвост».

### **Форма 23 Скрещивание рук**

#### **Движение первое Поворот туловища и вытягивание стопы**



1. Согните правую ногу в колене и выполните приседание назад, перенесите вес тела на правую ногу. Выполните поворот туловища вправо, направление — на юг. Переднюю часть

левой стопы разверните вовнутрь до направления на юг.

2. Одновременно начинайте выполнять правой рукой дугообразное движение перед туловищем вправо.

3. Взгляд направлен на правую руку.

### **Движение второе Дугообразное положение ноги и разведение рук**



1. Продолжайте поворот туловища вправо, пока оно не будет направлено на юг с незначительным отклонением к западу. Продолжайте переносить центр тяжести вправо, разверните переднюю часть правой стопы наружу и дугообразно согните правую ногу, левую ногу свободно выпрямите. Таким образом выполняется дугообразный шаг в правую сторону.

2. Одновременно продолжайте дугообразное движение правой рукой вправо до тех пор, пока обе руки не будут расположены на одном уровне справа и слева от туловища. В этом положении ладони двух рук должны быть направлены под углом вперед, локти должны быть слегка согнуты.

3. Взгляд направлен на правую руку.

### **Движение третье Приседание на одной ноге и втягивание стопы**

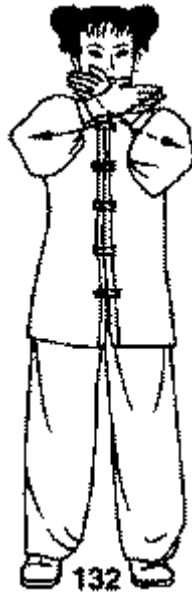


1. Выполните небольшой поворот влево, пока туловище не будет направлено на юг, центр тяжести медленно перенесите на левую ногу.

Сначала вовнутрь разверните переднюю часть правой стопы, затем приподнимите пятку правой ноги и разверните тоже вовнутрь.

2. Одновременно начинайте дугообразное движение рук вниз и вовнутрь.
3. Взглядом сопровождайте правую руку.

### **Движение четвёртое Возврат стопы и обхват**



1. Перенесите центр тяжести на левую ногу, слегка приподнимите правую ногу и перенесите ее влево. На расстоянии, равном ширине плеч, опустите правую ногу на поверхность, вначале переднюю часть стопы, затем и всю стопу. Но выполняя это движение, следите, чтобы носок был направлен вперед (строго на юг). Таким образом вы занимаете положение первоначального шага. Вслед за этим начинайте медленно поднимать туловище.

2. Одновременно продолжайте опускать две руки и, выполнив движение перед животом, начинайте снова дугообразно поднимать их вверх. Перед грудью скрестите руки, выполняя таким образом обхват. Правую руку располагайте снаружи, ладони двух рук одинаково направьте вовнутрь, руки должны образовывать круг, запястья одинаково находятся на уровне плеч.

3. Взгляд направлен вперед.

Таково конечное положение в форме «Скрещивание рук».

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. В данной форме выполняется переход от обычного дугообразного шага к дугообразному шагу в сторону, а затем — возврат ноги в положение первоначального шага. При выполнении шага вправо учитываются следующие условия: втягивание носка левой ноги вовнутрь, поворот туловища вправо, отведение наружу носка правой ноги и перемещение центра тяжести с левой ноги на правую, во время выполнения 1-го движения сначала поворачиваем в южном направлении носок левой ноги, затем поворачиваем туловище вправо и перемещаем центр тяжести на правую ногу.

Во время выполнения 2-го движения продолжаем поворот туловища вправо к направлению на юг с незначительным отклонением к западу, носок правой стопы, вслед за поворотом туловища, поворачивая вокруг пятки, отводим наружу (при этом центр тяжести по-прежнему распределен на правой ноге) и направляем на запад с незначительным отклонением к югу. Правую ногу удерживайте в виде дуги, центр тяжести полностью перенесен на правую ногу, таким образом вы выполняете дугообразный шаг в сторону. Дугообразный шаг выполняется в сторону потому, что направление туловища не совпадает с направлением

---

дугообразного шага, а именно: дугообразный шаг выполняется в юго-западном направлении, направление туловища — южное, с очень незначительным отклонением к западу. Если вы выполните дугообразный шаг в сторону в правильном направлении, после него можно, не меняя положения стоп, присесть и выполнить выпад в сторону. В остальном данный дугообразный шаг похож на обычный. Во время последовательных тренировок обращайте внимание на то, чтобы при перемещении центра тяжести разворот одной стопы вовнутрь и отведение другой наружу выполнялись естественно и непрерывно.

2. Переход в положение первоначального шага (3-е движение) выполните следующим образом: сначала незначительно разверните туловище влево, центр тяжести перенесите на левую ногу, верните правую ногу, туловище принимает вертикальное положение. Во время выполнения 4-го движения центр тяжести полностью перемещается на левую ногу; вначале пятку правой ноги приподнимите и разверните вовнутрь, затем легонечко приподнимите всю ногу и выполните движение влево, в положение на расстоянии ширины плеч от левой стопы. Ногу опустите на поверхность передней частью стопы, носок направлен в южном направлении. После этого центр тяжести перенесите вправо так, чтобы он был равномерно распределен на обе ноги, правую ногу постепенно опустите на поверхность всей площадью, туловище естественно удерживается вертикально, и таким образом вы занимаете положение первоначального шага в сторону.

Вышеизложенный разворот пятки правой стопы вовнутрь выполняется, чтобы уменьшить величину шага и сохранить равновесие при подъеме стопы и ее возвращении.

С требованиями к первоначальному шагу в сторону можно ознакомиться, прочитав вышеизложенный материал. Подъем и опускание ноги на поверхность должны соответствовать прежнему требованию: «незначительный подъем, незначительное опускание, легкий подъем и легкое опускание». Перемещая центр тяжести вправо-влево, не должно возникать отклонение туловища вправо-влево, не следует также специально приседать.

3. При разведении рук на одном уровне в разные стороны не следует выпрямлять их полностью, чуть-чуть выгнутые в запястьях руки удерживайте снаружи. При выполнении равномерного махового движения по дуге правой рукой, не поднимайте правый локоть и не перемещайте левую кисть. Когда выполняется положение первоначального шага в сторону, выполните движения руками по дуге, опустите вниз и, двигая руки перед животом, выполните обхват перед грудью. Выполняя дугообразные движения руками вниз, удерживайте туловище вертикально. При обхвате руки образуют круг, плечи опущены, локти провисают, грудь развернута.

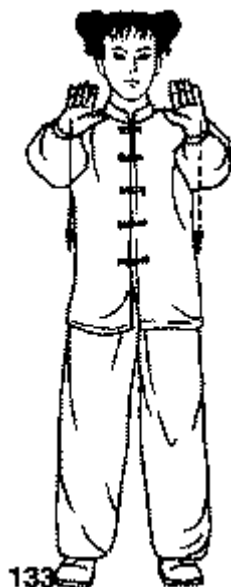
4. При переходе к дугообразному шагу в сторону взгляд направляйте за правой рукой, когда же шаг выполнен, взгляд направлен на правую руку. Во время дугообразных движений руками вниз взгляд сначала контролирует движение правой руки, когда же две руки поднимаются и выполняется обхват, взгляд вслед за поворотом головы влево, на уровне глаз, переводится вперед.

## **Форма 24**

### **Возвращение в исходное положение**

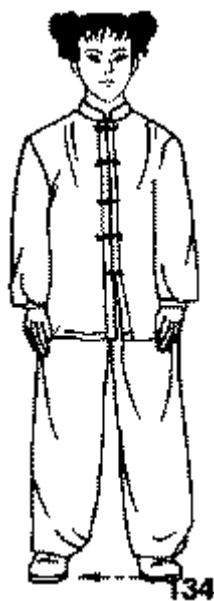
#### **Движение первое**

#### **Разворот кистей и удержание рук впереди**



1. Разверните кисти рук наружу, сами руки удерживайте впереди, локти должны свободно провисать, плечи свободно опущены.
2. Взгляд направлен вперед.

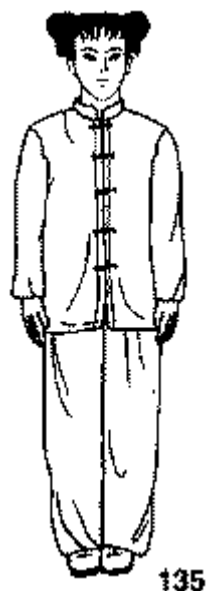
**Движение второе**  
**Разведение рук и опускание вниз**



1. Медленно разверните руки в стороны и опустите в положение возле бедер, тело расслаблено, туловище удерживайте прямо, голова слегка приподнята.
2. Взгляд направлен вперед.

**Движение третье**  
**Возвращение стопы в первоначальное положение**





1. Медленно перенесите центр тяжести на правую ногу. Сначала над поверхностью поднимите пятку левой ноги, затем слегка приподнимите всю стопу и верните к правой стопе. Сначала на поверхность опустите переднюю часть левой стопы, затем поставьте всю стопу. Стопы должны располагаться друг возле друга и быть направлены вперед (строго на юг).
2. Взгляд направлен вперед.

Таково конечное положение в форме «Возвращение в исходное положение».

### **Методические указания и практические рекомендации**

1. Во время выполнения первого движения обе кисти, одновременно с вращением предплечьями, разворачиваем вниз. Согнутые локти свободно провисают, плечи расслаблены.
2. Во 2-м движении создайте образное представление, когда энергия, вслед за медленным опусканием рук, направляется вниз.
3. 3-е движение хотя и простое, но при возвращении ноги должен соблюдаться принцип: «незначительный подъем и незначительное опускание, легкий подъем и легкое опускание». При перемещении центра тяжести четкими должны быть промежуточное и конечное положения. Основные требования, предъявляемые к конечному положению, такие же, как к исходному положению, описанному в начале подробного изложения структуры движения гимнастики тайцзицюань.

При выполнении данной формы внимание должно быть, прежде всего, акцентировано на расслабленности всего тела; эта особенность гимнастики сохраняется от первой формы до последней. Только после окончательного возвращения в исходное положение можно медленно возобновлять обычные движения, не следует ускорять движения, чтобы поскорее вернуться в исходное положение, или же вовсе не возвращаться в него.