

ДМИТРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ ТОМИЛОВ

**СОКРАЩЕННЫЙ
КОМПЛЕКС ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ**
«36 форм стиля Ян»

ПОЛНОЕ ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ ОПИСАНИЕ

ШКОЛА ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ ДМИТРИЯ ТОМИЛОВА
2009

Иллюстрации: Томилова Ирина Викторовна

Все авторские права защищены. Никакая часть настоящей монографии не может быть копирована без письменного разрешения автора.

Томилов Д.К. Сокращенный комплекс тайцзи-цюань «36 форм стиля Ян». Полное иллюстрированное описание. – Керчь: Школа тайцзи-цюань Дмитрия Томилова, 2009. – 70 стр.: 176 ил.

Copyright©2003-2009, Школа тайцзи-цюань Дмитрия Томилова

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
Глава 1. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ.....	5
Глава 2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ФОРМ.....	7
Глава 3. ПЕРВАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА	9
Глава 4. ВТОРАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА	27
Глава 5. ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Сокращенный комплекс тайцзи-цюань «36 форм стиля Ян» является сокращением традиционного комплекса семьи Ян. Это одно из наиболее удачных сокращений. Сокращение произведено без потери форм (движений) и с сохранением структуры традиционного комплекса. Из комплекса были удалены только повторяющиеся движения.

С «36 форм стиля Ян» лучше всего начинать изучение тайцзи-цюань. Во-первых, можно быстро изучить последовательность и больше времени уделить отстройке движений, внутренней работе. Во-вторых, комплекс компактен, не требует много места для его исполнения, что позволяет использовать его даже в условиях городской квартиры, как ежедневную практику. Выполнение комплекса занимает 10 минут, что оптимально для стандартной полуторачасовой тренировки в зале.

«36 форм стиля Ян» выполняются в манере «формы ученика» - движения комплекса основаны на «квадратных стойках», четком соблюдении полного и пустого, фиксации позиций в формах. Это делает комплекс оптимальным средством для построения внутренней структуры тайцзи и развития внутренней силы.

Также практика комплекса способствует обретению физического и психического здоровья, пробуждает скрытые возможности организма. Кроме того, каждое движение комплекса может быть использовано для самозащиты.

Изучив сокращенный комплекс тайцзи-цюань, вы сможете перейти к изучению традиционного комплекса (длинной формы), парного комплекса, комплексов с мечом и веером. Причем сокращенный комплекс будет прочным фундаментом, базой, которая сделает освоение последующих комплексов быстрым и легким, избавит от серьезных ошибок и недочетов.

Удачной Вам практики!

Глава 1. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Положения стоп, формы ладони, стойки и техника взгляда – это кирпичики для построения здания тайцзи-цюань. То, что надо знать, приступая к изучению комплекса.

Положение стоп.

Стопа опорной ноги всегда плотно прижата к полу. При этом соблюдается принцип «три гвоздя». Три гвоздя – это подушечка большого пальца ноги, подушечка мизинца ноги, пятка. Вес равномерно распределен между всеми тремя гвоздями. Точка юн-цюань (центр стопы) слегка подтянута кверху. За счет этого стопа крепко стоит на полу. Известно, что треугольник самая устойчивая фигура. Аналогично равномерное распределение нагрузки в стопе на три точки значительно повышает устойчивость. Равновесие зависит от правильного распределения веса на «три гвоздя» и фиксации голеностопного сустава (подтягивания юн-цюань).

Комментарий: неравномерность нагрузки на стопу вы можете определить по истертости подошвы, у большинства быстрее снашивается либо носок либо пятка, внутренняя часть или внешняя, что говорит о неравномерности нагрузки на стопу, что в свою очередь может быть причиной плохого равновесия и формировать неправильный двигательный стереотип.

Формы кисти.

Ладонь. Пять пальцев чуть согнуты и расслаблены, ладонь слегка вогнута, излучина между большим и указательным пальцами (хукоу) образует дугу. Пальцы не растопырены и не сжаты, в естественном положении.

Проверить положение ладоней просто: сложите руки на груди, положив ладони на плечи – естественное положение ладоней и будет правильным.

Движение усаживание ладони. При толкании или других движениях ладонь усаживается. Для этого из исходного положения: рука прямая, кисть расслаблена, запястье сгибается, нажимая основанием ладони вперед и вниз. Движения усаживание ладони должно выполняться мягким волнообразным движением. При этом ощущается легкое натяжение связок запястья.

Кулак. Пять пальцев согнуты, большой палец прижат ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев. Кулак не должен быть сжат слишком плотно. Образ удержания сырого яйца, то есть как будто держим сырое яйцо и боимся раздавить его.

Клюв. Пальцы собраны щепотью, кисть согнута в запястье, пальцы и запястье свободны и естественны.

Основные стойки.

Уцзи. Ноги вместе, но щиколотки не соприкасаются, вес равномерно распределен на обе стопы. Колени слегка согнуты.

Тайцзи. Или по-другому стойка всадника. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу, колени слегка согнуты, вес равномерно распределен на обе стопы.

Центрального равновесия. Вес тела на левой ноге, левое колено слегка согнуто, правая нога приставлена к внутренней стороне левой и стоит на носке.

Гунбу (классическая). Вес на передней ноге, задняя нога отставлена назад и развернута на 90 градусов наружу, пятки на одной линии. В ряде случаев допустимо чтобы задняя нога была развернута на 45 или 60 градусов, но это всегда оговаривается отдельно.

Диагональная стойка гунбу. Вес на передней ноге, задняя нога отставлена назад и развернута на 45 градусов наружу, между стопами ширина плеч.

Низкая стойка гунбу. Вы становитесь шире и ниже - задняя нога естественно поворачивается на 45 градусов наружу, пятки принимают позицию параллельно на ширине плеч. 70 процентов веса на передней ноге, 30 на задней.

Бамабу. Передняя нога стоит прямо, задняя развернута на 90 градусов наружу. Вес распределен поровну на обе ноги (допускается распределение 60% на задней и 40% на передней), пятки на одной линии.

Цзобу. Вес на задней ноге развернутой на 45 или 90 градусов наружу, передняя выставлена вперед и стоит на пятке, носок ноги поднят вверх. Пятки на одной линии.

Таобу. Передняя нога развернута на 45 или 60 градусов наружу, вес тела на передней ноге, задняя нога отставлена назад и стоит на носке.

Сюйбу. Вес на задней ноге развернутой на 45 градусов наружу, передняя выставлена вперед и стоит на носке (подушечке стопы).

Пубу. Ноги на расстоянии равной длине трех стоп, стопы развернуты на 30 градусов наружу. Садимся на правую ногу. Вес тела на правой ноге, левая нога слегка согнута. Стопы плотно прижаты к полу, спина прямая, слегка наклонена вперед.

Техника взгляда.

При исполнении комплекса используется особая техника взгляда координирующаяся с техникой рук, передвижениями, техникой корпуса. Правильная техника взгляда при исполнении комплекса тайцзи-цюань – ключ к тому, как стать более внимательным в повседневной жизни.

Расфокусированный взгляд. Сконцентрируйте взгляд на кончике носа. И продолжая концентрироваться на кончике носа, охватите боковым зрением окружающее пространство. Вы как бы видите все вокруг, но при этом взгляд направлен на кончик носа. Со стороны выглядит что вы смотрите прямо перед собой.

«Через точку на весь мир». Сконцентрируйте взгляд на конкретной точке тела. Обычно фиксируем взгляд на центре ладони (точке лаогун), тыльной стороне ладони, указательном пальце и т.д. И продолжая концентрироваться на конкретной точке, охватите боковым зрением окружающее пространство. Вы как бы видите все вокруг, но при этом взгляд направлен на конкретную точку, сопровождает движение.

Взгляд вдаль. Последуйте взглядом вдаль, в направлении движения, как бы «улетая» взглядом в сторону горизонта. При этом взгляд как бы выстреливает вдаль и снова возвращается к себе.

Глава 2. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ФОРМ

Сокращенный комплекс тайцзи-цюань «36 форм семьи Ян»:

Начальная позиция.

1. Схватить воробья за хвост.
 - отражение влево
 - отражение вправо
 - откат
 - нажимание
 - толкание
2. Одиночный кнут.
3. Поднять кисти рук.
4. Аист расправляет крылья.
5. Почистить колено, сделать крученный шаг.
 - влево
 - вправо
 - влево
6. Игра на лютне.
7. Блок и удар.
 - круговой удар кулаком
 - блок и удар
8. Запечатать – закрыть.
9. Стоять на страже, держа кулак под локтем.
 - переходная позиция
 - стоять на страже, держа кулак под локтем
10. Пятясь назад отогнать обезьяну.
 - первый шаг назад
 - второй шаг назад
11. Красавица ткет.
 - взятие шара
 - шаг влево
 - шаг вправо
12. Полет по диагонали.
13. Руки – облака.
 - переходная позиция
 - первый шаг
 - второй шаг
 - третий шаг
14. Одиночный кнут.
15. Понукать лошадь.
16. Нажать стопой вправо.
17. Два ветра врываються в уши.
18. Нажать стопой влево.
19. Повернуться и нажать стопой.
20. Искать иглу на дне моря.
21. Веер появляется из-за спины.
22. Повернуться, броситься и ударить.
 - поворот, круговой удар кулаком
 - блок и удар
23. Ударить стопой.

24. Два ветра врываются в уши.
 - движение влево
 - движение вправо
25. Змея ползет в траве.
26. Золотой петушок стоит на одной ноге.
 - левая позиция
 - правая позиция
27. Блок и удар.
28. Шагнуть вперед, схватить воробья за хвост.
 - переход
 - отражение
 - откат
 - нажимание
 - толкание
29. Одиночный кнут.
30. Змея ползет в траве.
31. Шагнуть к семи звездам.
32. Аист расправляет крылья.
33. Смахнуть ногой лотос.
34. Выстрелить в тигра из арбалета.
35. Блок и удар.
 - круговой рубящий удар кулаком
 - блок и удар
36. Запечатать – закрыть.
Закреть тайцзи (*конец комплекса*).

Глава 3. ПЕРВАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА

Начальная позиция.

Движение 1. Направление лицом на север. Ноги вместе, тело прямо, руки свободно свисают вдоль тела, взгляд прямо перед собой, расфокусирован. Позиция Уцзи (рис. 1).

Левая нога плавно отрывается от пола и делает шаг в сторону до положения - ноги на ширине плеч. Вес распределяется на две ноги. Стопы параллельны. Взгляд прямо перед собой.

Движение 2. Положение ног не меняется. Обе руки в предплечьях медленно поднимаются вперед до уровня плеч. Кисти расположены друг от друга на ширине плеч, ладони свисают вниз. Взгляд направлен на запястья обеих рук (рис. 2).

Требования. Локти слегка согнуты, плечи расслаблены и опущены.

Движение 3. Сгибаем колени, подседая вниз, как будто то садимся на табуретку стоящую сзади. В этот момент происходит построение внутренней структуры тайцзи. Одновременно руки опускаются вниз до уровня бедер, кисти как бы давят вниз на какой-то предмет (топят деревяшку в воде). Ладони смотрят вниз, взгляд прямо перед собой. Позиция тайцзи (рис. 3).

Движение 4. Вес переносим на левую ногу, корпус поворачивается вправо (на восток). Носок правой ноги поднимаем и разворачиваем правую стопу на пятке в сторону на 90 градусов - стойка цзобу. Одновременно, правая рука делает круговое движение, снизу слегка влево и вверх вправо, занимая положение на уровне плеча напротив средней линии груди, ладонью вниз. Взгляд направлен на тыльную сторону правой ладони (рис. 4).

Движение 5. Центр тяжести медленно переносим на правую ногу, сгибая ее в колене - стойка гунбу. Стопу левой ноги плавно отрываем от пола, подносим к внутренней стороне правой голени и ставим на носок, переходя в стойку центрального равновесия. Одновременно, правая рука сохраняет положение на уровне плеча ладонью вниз. Левая рука делает черпающее движение слева направо и занимает положение снизу на уровне нижней части живота (дантянь), напротив правой кисти ладонью вверх. Обе ладони смотрят друг на друга, словно держат большой шар. Руки округлены. Взгляд сохраняет фиксацию на тыльной стороне правой ладони. Позиция держания шара (рис. 5).

1. Схватить воробья за хвост.

Отражение влево.

Движение 1. Слегка поворачиваем корпус влево, делаем шаг на север левой ногой, выставляя стопу на пятку - стойка цзобу. Одновременно правая рука нажимает вниз по направлению к левой руке. Левая ладонь остается у дантянь, руки как бы сжимают шар до размера маленького мячика напротив живота. Взгляд сопровождает движение правой ладони (рис. 6).

Движение 2. Переносим часть веса на левую ногу, переходя в стойку бамабу. Одновременно, левая рука перемещается вверх влево чуть вправо, до уровня плеча, кисть ладонью повернута к себе, пальцы направлены на восток. Правая рука ладонью вниз постепенно отводится до положения над правым бедром. Взгляд переводится на левую ладонь. Позиция отражения (рис. 7).

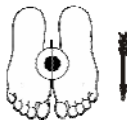
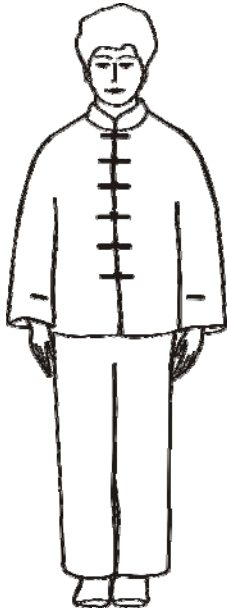


Рис. 1

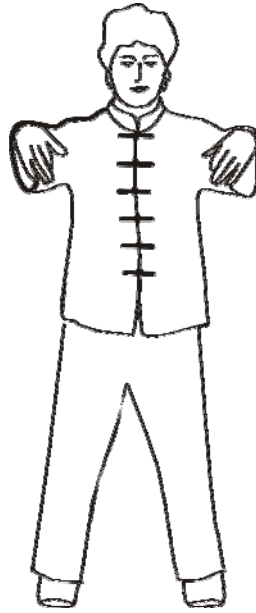


Рис. 2

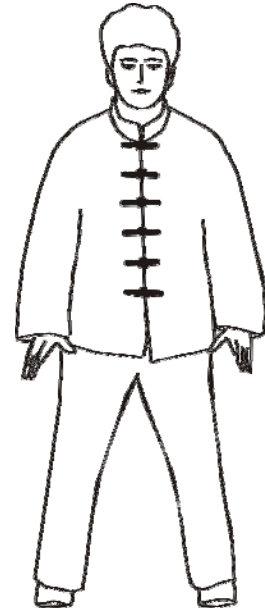


Рис. 3

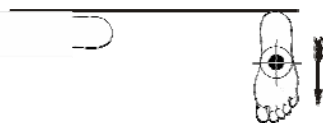
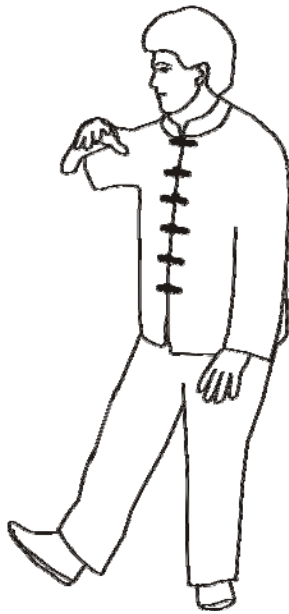


Рис. 4



Рис. 5



Рис. 6

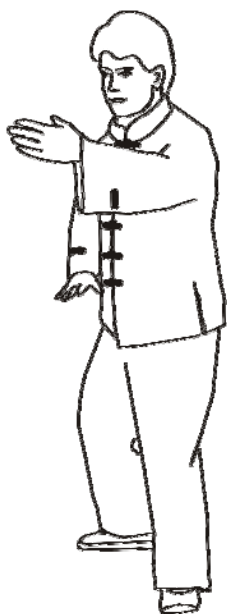


Рис. 7

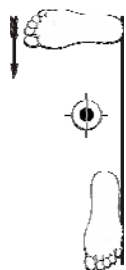


Рис. 8

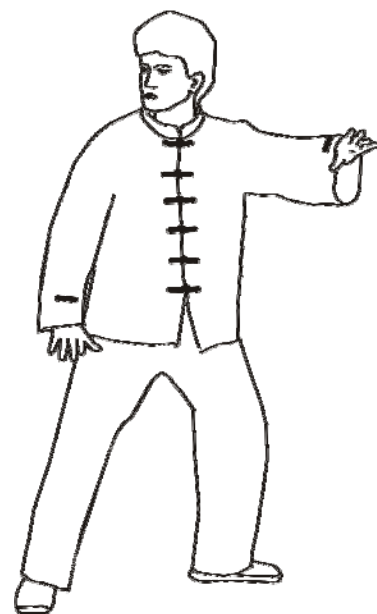
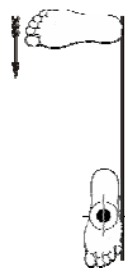


Рис. 8а
(вид с востока)



Рис. 9

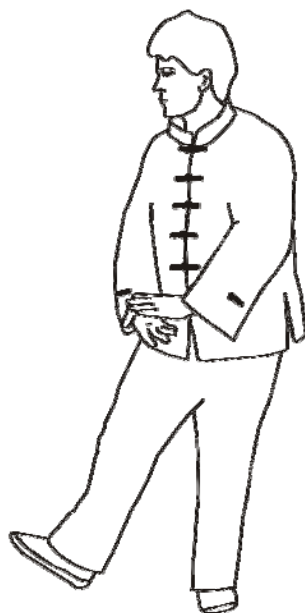
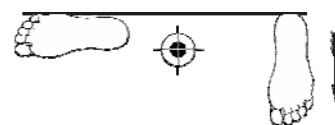


Рис. 10



Рис. 11



Движение 3. Продолжая предыдущее движение, корпус слегка поворачивается вправо. Вес полностью переносится на левую ногу (стойка гунбу). Одновременно левая рука поворачивается ладонью вниз. Голова поворачивается вправо, взгляд направляется назад вдаль, на линию горизонта (рис. 8, 8а). **Требования.** При поворотах поясница является осью вращения и приводит в движение обе руки, выполняющие вращения; недопустимо выполнение только поворотов рук или прямых вытягивающих и толкающих движений, руки находятся не выше плеч, корпус прямой.

Движение 4. Вес тела на левой ноге, корпус поворачиваем немного влево, правая пятка отрывается от пола, правая стопа подтягивается к внутренней стороне левой голени и ставится на носок. Во время поворота, левая рука, не меняя своего положения, отводится влево, до положения у верхней части груди. Правая кисть, выполняя черпающее движение, перемещается влево, при этом ладонь разворачивается вверх, фиксируясь на уровне дантянь. Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони. Позиция держания шара (рис. 9).

Отражение вправо.

Движение 1. Корпус поворачиваем вправо. Правой ногой делаем шаг на восток, выставляя стопу на пятку - стойка цзобу. Правая рука сохраняет положение у дантянь. Левая кисть опускается вниз по направлению к правой руке, ладони как бы сжимают шар. Взгляд сопровождает левую ладонь (рис. 10).

Движение 2. Переносим часть веса на правую ногу - стойка бамабу. Правая рука делает движение «отражения» на восток вверх, двигаясь по дуге до уровня плеча, локоть опущен вниз, ладонь развернута к себе. Левая кисть сохраняет положение у дантянь. Взгляд сопровождает правую ладонь. Позиция отражения (рис. 11).

Движение 3. Продолжая предыдущее движение, переносим полностью вес на правую ногу - стойка гунбу. Правая ладонь делает маховое движение, разворачиваясь ладонью от себя. Левая кисть маховым движением выносится вперед до положения перед грудью ладонью вверх, к себе. Взгляд сопровождает правую ладонь, в конце фиксируется на указательном пальце правой ладони (рис. 12). **Требования.** Рука, выполняющая отражение, представляет собой дугу; локоть чуть ниже предплечья, пальцы не слишком расслаблены и не напряжены. Обе руки сохраняют форму дуги. В стойке гунбу колено не выходит дальше носка передней ноги.

Откат.

Движение 1. Корпус поворачиваем влево, вес медленно переносим на левую ногу – стойка цзобу. Левая нога - полная, а правая – пустая, стоит на пятке. Одновременно обе руки не меняя положения ладоней, опускаются влево вниз, словно выполняя поглаживание. Взгляд направлен на тыльную сторону правой ладони. Позиция отката (рис. 13). **Требования.** Движение отката имеет форму круга или дуги, недопустимо вытягивающее движение по прямой линии.

Движение 2. Положение ног и корпуса не меняется. Левая рука делает взмах ладонью и поднимается вверх до уровня плеча ладонью вниз, правая занимает положение у дантянь ладонью вверх. Руки как будто держат шар над левым бедром. Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони (рис. 14).

Нажимание.

Движение 1. Тело слегка поворачивается вправо, вес частично переносим на правую ногу в стойку бамабу. С поворотом тела, правая рука идет по дуге перед корпусом до положения горизонтально земле, непосредственно перед грудью, локоть находится чуть ниже запястья, ладонь повернута к себе. Левую руку ведем к внутренней стороне правого запястья. Руки соединяются таким образом, чтобы левая

Дмитрий Томилов. Сокращенный комплекс тайцзи-цюань «36 форм стиля Ян».

ладонь лежала на правой ладони (три пальца) и правом запястье (один палец). Взгляд направлен на руки (рис. 15).



Рис. 12



Рис. 13

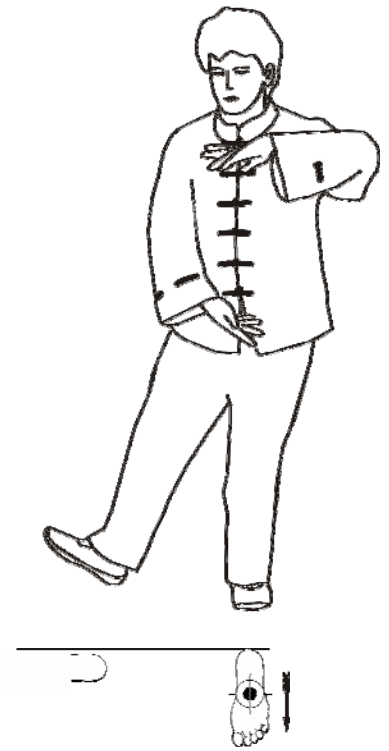


Рис.14

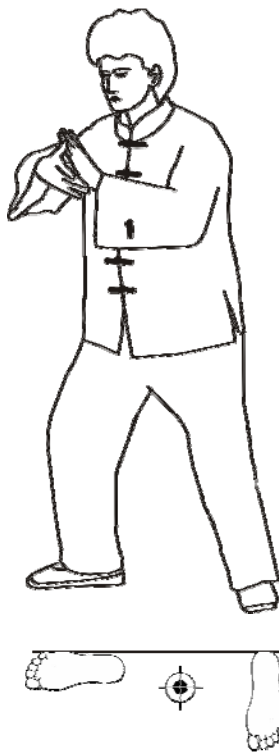


Рис. 15



Рис. 16

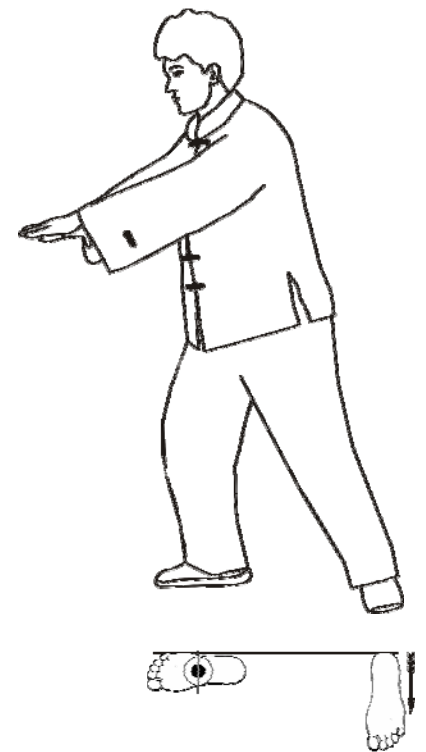


Рис. 17



Рис. 18



Рис. 19



Рис.19а
(вид с востока)

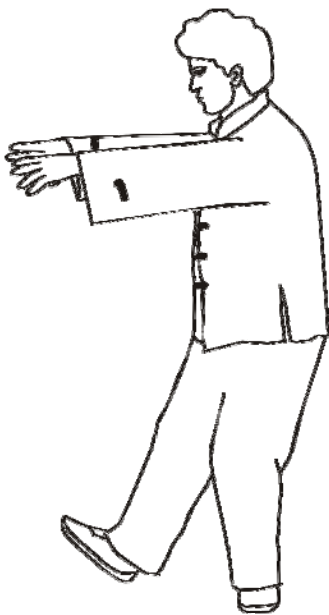
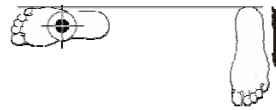
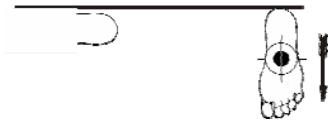


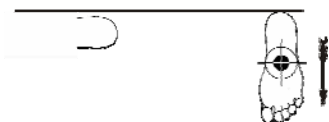
Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22



Движение 2. Вес тела полностью переносим на правую ногу, переходя в стойку гунбу. Обе руки перемещаются вперед, выполняя нажимание прямо перед собой (при этом левая рука как бы толкает правое запястье вперед). Взгляд устремляется вперед вдаль. Позиция нажимания (рис. 16). **Требования.** При выполнении движения нажимания руки выполняют толчок вперед, предплечья находятся на уровне плеча (не выше), движение производится одновременно с переносом веса вперед; поясница расслаблена.

Движение 3. Тело слегка поворачивается вправо, положение ног не меняется. С поворотом тела, левая ладонь проходит над правым запястьем и ладонью, как бы омывая их. Правая рука слегка подтягивается к себе. В итоге руки скрещиваются и разводятся до положения перед грудью, ладони развернуты вниз. Взгляд направлен на руки (рис. 17).

Толкание.

Движение 1. Вес переносится на заднюю ногу в стойку цзобу. Руки округляются, разворачиваются ладонями друг к другу и подтягиваются к себе, как будто удерживают большой шар перед грудью. Локти опущены, ладони на уровне плеч. Взгляд направлен на указательные пальцы обеих рук, каждый глаз смотрит на свой палец (рис. 18).

Движение 2. Обеими руками толкаем прямо вперед, кисти мягко усаживаются на уровне плеч, одновременно с движением рук переносим вес на правую ногу, переходя в стойку гунбу. Можно представить, что толкаете стену. Взгляд устремляется вперед вдаль. Позиция толкания (рис. 19, 19а). **Требования.** При выполнении движения толкания руки чуть согнуты в локтях, ладони обращены вперед, пальцы на уровне подбородка, усаживание ладоней производится одновременно с переносом веса вперед, при толкании руки не вытягиваются дальше носка передней ноги.

2. Одиночный кнут.

Движение 1. Вес медленно переносим на левую ногу, переходя в стойку цзобу. Одновременно руки слегка выпрямляются, ладони смотрят вниз, мы как бы отталкиваемся пальцами от стены. Взгляд концентрируется на указательных пальцах обеих рук (рис. 20).

Движение 2. Поворачиваемся влево, примерно на северо-запад. Одновременно правая стопа поворачивается на пятке на 90 градусов вовнутрь. Затем вес тела равномерно распределяется на обе ноги - закрытая стойка. В это время обе руки двигаются влево, делая округлое движение на уровне плеч. Поворот тела и круговое движение рук выполняется скоординированно. Во время поворота тела допустимо стремление коленей внутрь. Взгляд сопровождает движение обеих рук (рис. 21).

Движение 3. Продолжая движение, тело поворачиваем вправо. Руки сначала подтягиваются к себе, локти опускаются вниз, проходят перед грудью (рис. 22), затем руки вытягиваются вправо, ладонями от себя в направлении северо-востока (рис. 23). Движение руками выполняется на уровне плеч по горизонтальному кругу, как бы вращая большой жернов. Взгляд направлен на тыльную сторону обеих ладоней.

Движение 4. Вес переносится на правую ногу, левая стопа отрывается от пола и подтягивается к правой голени - стойка центрального равновесия. Правая рука формирует кисть в виде клюва. Одновременно, тело разворачивается слегка влево. Левая рука подтягивается слегка к себе и занимает положение напротив подбородка, ладонь повернута к себе. Взгляд направляется в ладонь левой руки. Позиция удержания клюва (рис. 24).



Рис. 23

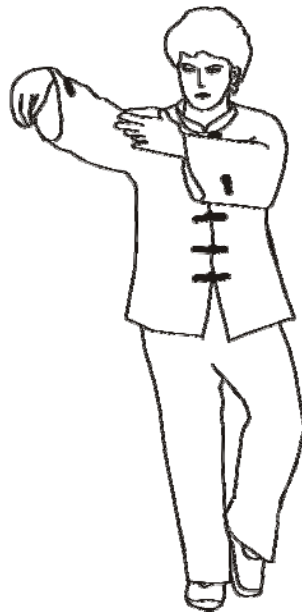


Рис.24

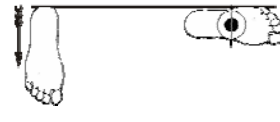


Рис.25



Рис. 26

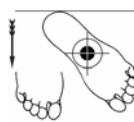
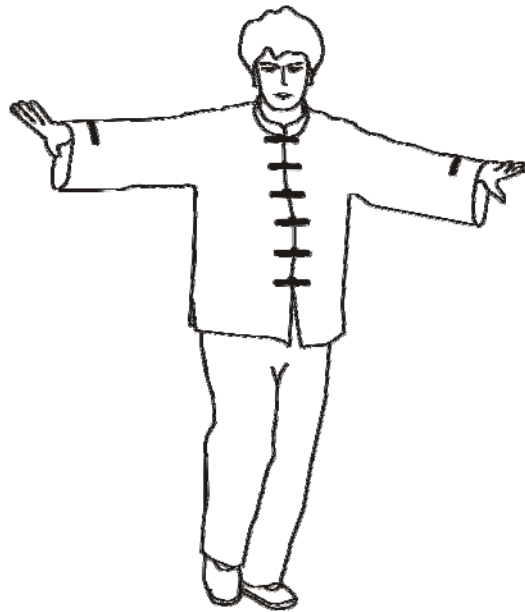


Рис. 27

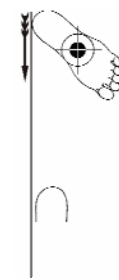


Рис. 28



Рис. 28а
(вид с запада)

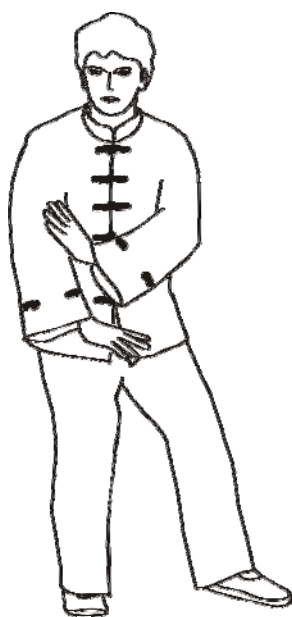


Рис. 29

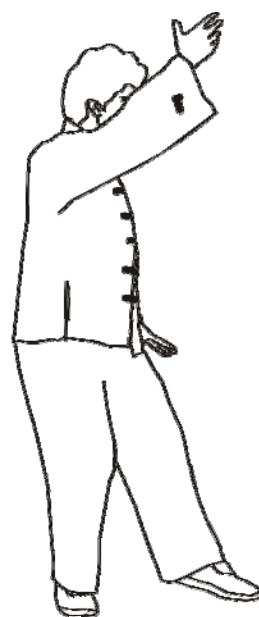


Рис. 30

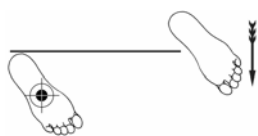


Рис. 30а
(вид с запада)

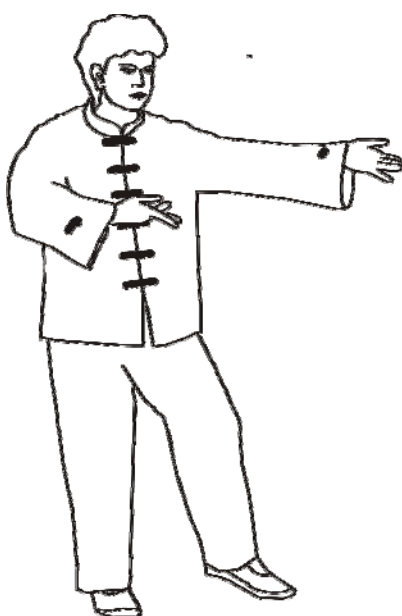


Рис. 31

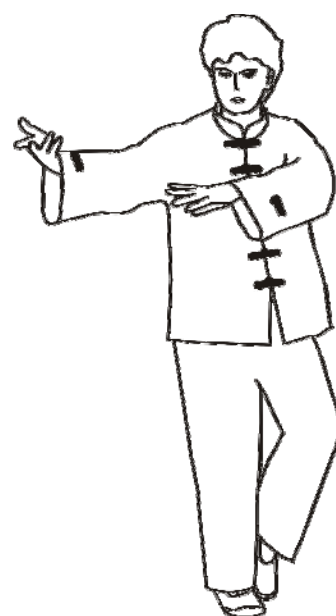
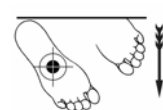


Рис. 32



Движение 5. Тело разворачивается влево, делаем шаг левой ногой на запад, выставляя левую стопу на пятку в стойку цзобу. Одновременно, правая рука с клювом остается в прежнем положении, плечо расслаблено. Левая рука, не меняя положения, немного смещается влево. Взгляд направлен в левую ладонь.

Переносим вес тела на левую ногу, переходя в стойку гунбу. Одновременно, правая рука с клювом отводится чуть назад в сторону, плечо расслаблено. Левая рука делает движение по кругу влево до положения перед грудью, ладонь в толчке разворачивается вперед чуть вправо перед собой, указательный палец на уровне кончика носа, локоть согнут под углом чуть больше 90 градусов. Взгляд сопровождает левую ладонь и фиксируется на указательном пальце левой ладони. Позиция одиночного кнута (рис. 25). **Требования.** Локти направлены вниз, плечи опущены, рука в положении клюва не закреплена, голова занимает вертикальное положение; поясница расслаблена, локти соответствуют коленям: то есть локти находятся над коленями, как по отвесу.

3. Поднять кисти рук.

Движение 1. Корпус медленно поворачиваем вправо. Переносим вес на правую ногу. Стопа левой ноги, не отрываясь от пола, поворачивается на пятке внутрь на 45 градусов. Левая рука слегка выпрямляется, как будто вы отталкиваетесь от стены. Взгляд направлен на левый указательный палец (рис. 26).

Движение 2. Переносим вес на левую ногу. Затем правую ногу отрываем от пола и подтягиваем к левой ноге, ставим на носок - стойка центрального равновесия. Одновременно правая кисть раскрывается в форме ладони, как будто вы отталкиваетесь от другой стены (рис. 27). Движение 1 и 2 выполняются слитно, словно вы перекачиваете шарик ци по плечам.

Движение 3. Правую ногу выставляем на север на пятку, оказываясь в стойке цзобу. Носок естественно приподнят вверх, колено чуть согнуто, стопа слегка развернута наружу. Обе руки одновременно сводятся до положения прямо перед грудью. Правая рука впереди, указательный палец на уровне кончика носа, ладонь повернута влево, локоть согнут под прямым углом. Левая рука - чуть ближе к корпусу на уровне солнечного сплетения ладонью вправо, пальцы смотрят в локтевой сгиб правой руки. Взгляд сопровождает движение правой руки, в конце фиксируется на правом указательном пальце. Позиция поднять кисти рук (рис. 28, 28а). **Требования.** Подмышечные впадины должны быть свободны, ладони расслаблены; передняя нога пустая.

4. Аист расправляет крылья.

Движение 1. Поворачиваем корпус влево, правую ногу подтягиваем к левой ноге, стойка центрального равновесия. Одновременно, правая кисть перемещается вниз влево, ладонь разворачивается вниз и слегка к себе. Левая рука сохраняет положение перед корпусом, левая ладонь стремится к предплечью правой руки, но не касается его. Взгляд сопровождает указательный палец правой руки.

Делаем шаг назад (на восток) правой ногой, сначала ставим ногу на носок, потом плавно переносим вес на всю стопу. Одновременно, с шагом, производим удар правым плечом на восток. Правая рука опущена, локоть чуть согнут, ладонь развернута вниз и находится над правым бедром. Левая ладонь нажимает в локтевой сгиб правой руки. Голова направлена на север, взгляд направлен вправо вдаль на восток. Позиция удара плечом (рис. 29).

Движение 2. Тело поворачиваем влево. Левая стопа поднимается на носок, левая нога при этом сгибается в колене - стойка суйбу. Одновременно, руки

округляются. Правая кисть поднимается перед грудью вверх вперед, фиксируясь над головой, ладонь развернута вовнутрь, к себе, пальцы смотрят вверх. Левая рука, защищая низ живота, двигается вниз влево и занимает положение рядом с левым бедром ладонью вниз. Взгляд направлен прямо перед собой. Позиция аист расправляет крылья (рис. 30, 30а). **Требования.** Руки двигаются по дуге, при сгибании руки не образуют острый угол и не выпрямлены. Корпус держим прямо, не должно быть прогиба в пояснице и завала назад.

5. Почистить колено, сделать крученный шаг.

Первый шаг, влево.

Движение 1. Корпус держим ровно, положение ног не меняется. Правая кисть, совершает рубящее движение, по дуге влево вниз. Левая рука сохраняет положение у бедра. Взгляд сопровождает рубящие движения правой руки.

Затем правая кисть, продолжает рубящее движение и отводится вправо, занимая положение на уровне плеча с правой стороны, ладонью к себе. Одновременно, левая кисть, совершает рубящее движение на уровне подбородка, по дуге чуть влево вверх и направо, до положения перед грудью, ладонь повернута вправо. Взгляд сопровождает рубящее движение левой руки (рис. 31).

Движение 2. Корпус поворачивается вправо. Левый носок отрывается от пола, и левая нога подтягивается к правой голени (стойка центрального равновесия). Правая рука вытягивается в направлении северо-востока, правая ладонь разворачивается вверх, на уровне плеча, правый локоть слегка согнут. Правая рука как бы держит тяжелый шар. Левая рука, продолжая рубящее движение, перемещается в положение рядом с правым локтем, ладонью вниз. Взгляд фиксируется на точке лаогун правой руки. Позиция набирания (рис. 32).

Движение 3. Лево́й ногой делаем шаг в направлении юго-запада на пятку в стойку цзобу. Одновременно левая рука по дуге опускается вниз влево, ладонью вниз, как бы защищая промежность. Правая ладонь опрокидывается вниз и слегка выносится вперед. Взгляд сопровождает движение правой руки (рис. 33).

Движение 4. Вес тела переносится на левую ногу в диагональную стойку гунбу, левая стопа направлена на запад. Одновременно левая рука проходит над коленом левой ноги, огибая, его справа налево по дуге (как бы чистит) и занимает положение у левого бедра, ладонью вниз, пальцами вперед. Правая рука, по дуге толкает в направлении запада. Кисть мягко усаживается при толчке, пальцы направлены вверх. Взгляд устремлен вдаль прямо перед собой (в направлении толкания). Позиция почистить колено (рис. 34). **Требования.** Руки не должны быть прямыми; рука толкающей ладони находится на уровне плеч и не выходит дальше носка передней ноги. Спина прямая вертикальная или немного наклоненная вперед; корпус не должен заваливаться назад.

Второй шаг, вправо.

Движение 1. Переносим вес на заднюю ногу в стойку цзобу. Тело медленно поворачиваем влево. Левая стопа поворачивается на пятке на 45 градусов наружу. Левая рука разворачивается ладонью вправо чуть вверх. Правая рука как бы блокирует перед грудью, ладонь развернута влево чуть вниз. Обе ладони направлены друг на друга. Взгляд переносим на левую ладонь (рис. 35).

Движение 2. Продолжаем поворот влево. Переносим вес на левую ногу, правая пятка отрывается, правая нога остается на носке, стойка таобу. Левая рука по дуге перемещается назад влево, предплечье разворачивается ладонью вверх. Правая рука стремится к левому предплечью. Взгляд направлен на левую ладонь.

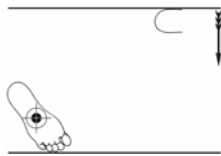


Рис. 33

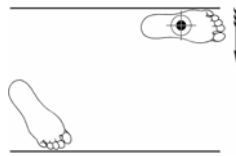
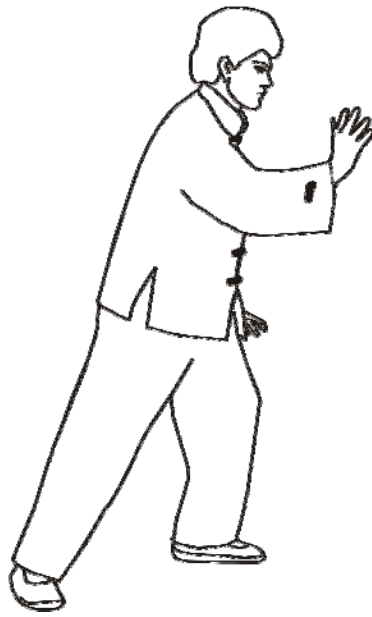


Рис. 34

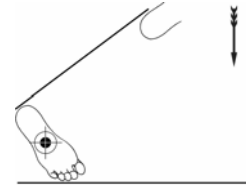
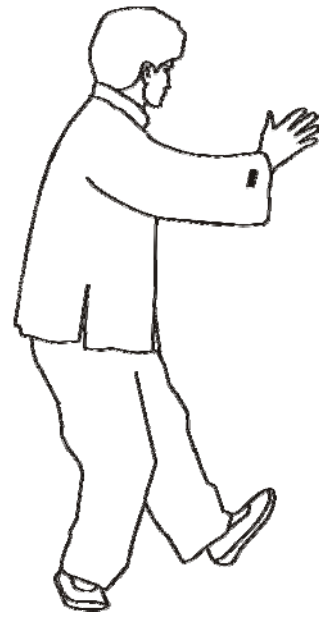


Рис. 35

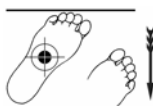


Рис. 36

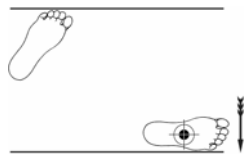
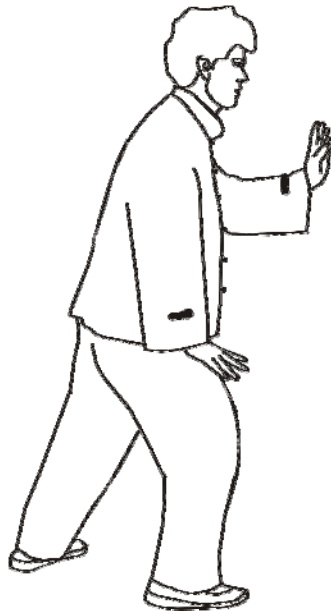


Рис. 37

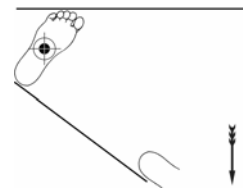


Рис. 38

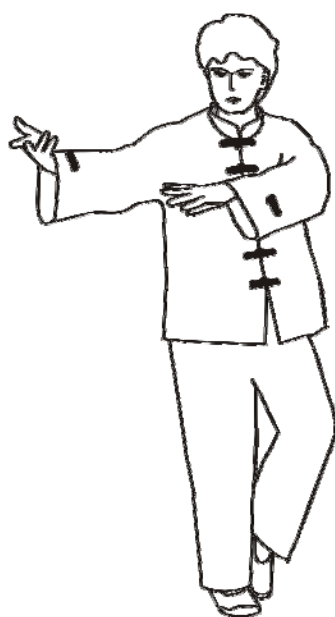


Рис. 39

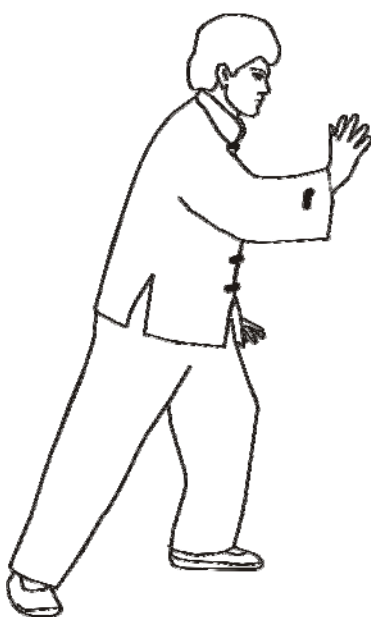


Рис. 40

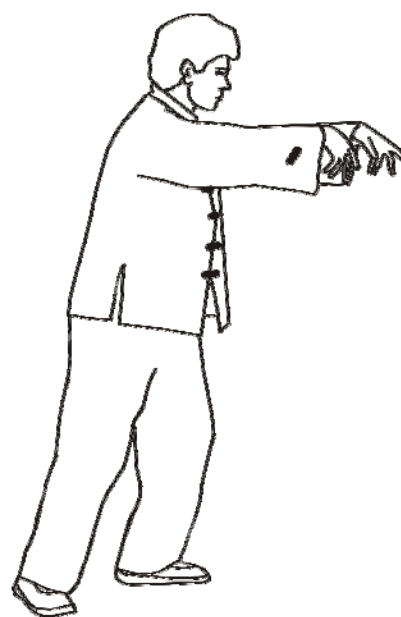


Рис. 41

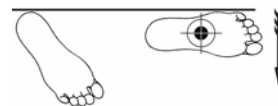
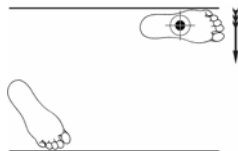
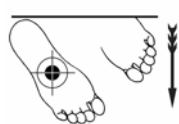


Рис. 42

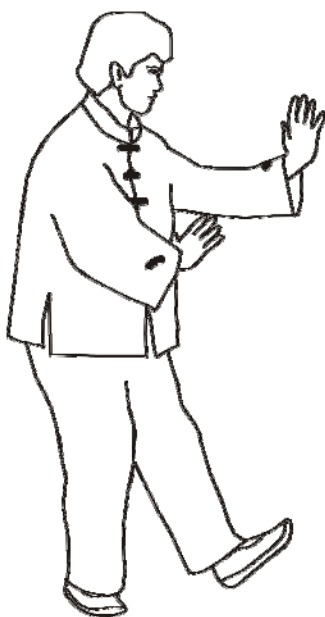


Рис.43



Рис. 44



Правую ногу подтягиваем к левой ноге - стойка центрального равновесия. Левая рука вытягивается в направлении юго-востока, левая ладонь на уровне плеча, левый локоть слегка согнут. Правая рука, перемещается в положение рядом с левым локтем, ладонью вниз. Взгляд фиксируется на точке лаогун левой руки. Позиция набирания (рис. 36).

Движение 3. Правой ногой делаем шаг в направлении северо-запада на пятку в стойку цзобу. Одновременно правая рука по дуге опускает вниз вправо, как бы защищая промежность. Левая ладонь опрокидывается вниз и слегка выносится вперед. Взгляд сопровождает движение левой руки.

Движение 4. Вес тела переносится на правую ногу в диагональную стойку гунбу, правая стопа направлена на запад. Одновременно правая рука проходит над коленом правой ноги, огибая, его слева направо по дуге (как бы чистит) и занимает положение у правого бедра, ладонью вниз. Левая рука, по дуге толкает в направлении запада. Кисть мягко усаживается при толчке. Взгляд устремлен вдаль прямо перед собой (в направлении толкания). Позиция почистить колено (рис. 37).

Третий шаг, влево.

Движение 1. Переносим вес на заднюю ногу в стойку цзобу. Тело медленно поворачиваем вправо. Правая стопа поворачивается на пятке на 45 градусов наружу. Правая рука разворачивается ладонью влево чуть вверх. Левая рука как бы блокирует перед грудью, ладонь развернута вправо чуть вниз. Обе ладони направлены друг на друга. Взгляд переносим на правую ладонь (рис. 38).

Движение 2. Продолжаем поворот вправо. Переносим вес на правую ногу, левая пятка отрывается, левая нога остается на носке - стойка таобу. Правая рука по дуге перемещается назад вправо, предплечье разворачивается ладонью вверх. Левая рука стремится к правому предплечью. Взгляд направлен на правую ладонь.

Левую ногу подтягиваем к правой ноге - стойка центрального равновесия. Правая рука вытягивается в направлении северо-востока, правая ладонь на уровне плеча, правый локоть слегка согнут. Левая рука, перемещается в положение рядом с правым локтем, ладонью вниз. Взгляд фиксируется на точке лаогун правой руки. Позиция набирания (рис. 39).

Движение 3.левой ногой делаем шаг в направлении юго-запада на пятку в стойку цзобу. Одновременно левая рука по дуге опускается вниз влево, как бы защищая промежность. Правая ладонь опрокидывается вниз и слегка выносится вперед. Взгляд сопровождает движение правой руки.

Движение 4. Вес тела переносится на левую ногу в диагональную стойку гунбу, левая стопа направлена на запад. Одновременно левая рука проходит над коленом левой ноги, огибая, его справа налево по дуге (как бы чистит) и занимает положение у левого бедра, ладонью вниз. Правая рука, по дуге толкает в направлении запада. Кисть мягко усаживается при толчке. Взгляд устремлен вдаль прямо перед собой (в направлении толкания). Позиция почистить колено (рис. 40).

6. Игра на лютне.

Движение 1. Стойка гунбу, правая нога чуть приподнимается и ставится на размер стопы вперед (подшагивает). Одновременно, обе руки поднимаются по дуге и выносятся вверх вперед, до положения на уровне плеч, кисти расслаблены и свисают вниз. Левая кисть чуть впереди, расстояние между кистями около 15 см. Взгляд сопровождает движения кистей (рис. 41).



Рис. 45



Рис. 45а
(вид с юга)

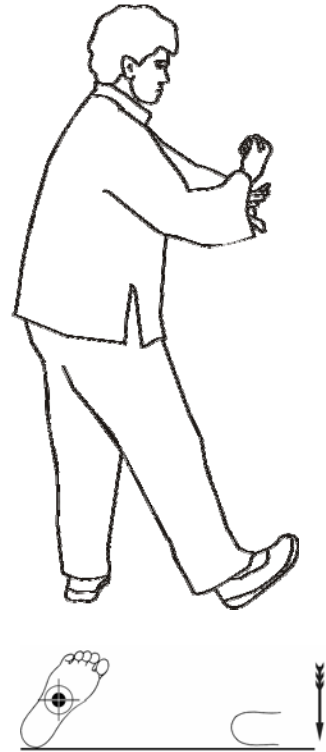


Рис.46



Рис. 46а
(вид с запада)



Рис. 47



Рис. 48

Вес переносим на правую ногу, левая нога поднимается на носок, стойка суйбу. Тело чуть разворачивается вправо. Одновременно, руки подтягиваются к себе, локти

опущены, кисти у груди, левая кисть чуть впереди, права чуть сзади. Взгляд сопровождает движения левой кисти (рис. 42).

Движение 2. Левая нога выставляется на пятку вперёд в стойку цзобу, колено слегка согнуто. Руки выносятся вперед. Левая ладонь смотрит вправо, локоть согнут под углом чуть больше прямого. Пальцы на уровне кончика носа, смотрят вверх. Правая ладонь у солнечного сплетения, смотрит влево. Пальцы правой руки смотрят в локтевой сгиб левой руки. Взгляд фиксируется на указательном пальце левой руки. Позиция игры на лютне (рис. 43). **Требования.** Руки не поднимаются выше глаз; обе руки двигаются по дуге, как бы имитируя игру на лютне, поясница легко вращается, копчик поджат.

7. Блок и удар.

Круговой удар кулаком.

Движение 1. Левую стопу разворачиваем наружу на 45 градусов, тело медленно поворачиваем чуть влево. Вес переносим вперед на левую ногу, правую пятку отрываем, правая нога стоит на носке - стойка таобу. Одновременно руки разводятся в стороны чуть больше ширины плеч, ладонями от себя и опускаются вниз к пояснице. Взгляд сопровождает перемещение левой руки (рис. 44).

Вес остается на левой ноге, правую стопу подтягиваем к левой голени - стойка центрального равновесия. Правая рука перемещается по дуге вправо вниз к себе и подводится к нижней части живота, ладонь разворачивается к себе и сжимается в кулак. Левая рука также перемещается по дуге влево вниз к нижней части живота, ладонь разворачивается к себе. Обе руки как бы хватают что-то в охапку, в конце движения правый кулак над левой ладонью. Взгляд направлен в правый кулак (рис. 45, 45а).

Движение 2. Вес тела на левой ноге, правая нога приподнимается и выносится вперед по дуге, ставится на пятку в стойку цзобу, при этом правое колено производит круговое блокирующее движение вверх вправо вниз. Одновременно, правый кулак идет по кругу, слева направо вниз, нанося круговой удар тыльной стороной кулака. Левая кисть, сопровождая правый кулак, перемещается вправо перед грудью до положения под запястьем правой руки, разворачиваясь ладонью от себя. Взгляд направлен в кулак правой руки. Позиция кругового удара кулаком (рис. 46, 46 а).

Блок и удар.

Движение 1. Корпус поворачиваем вправо. Разворачиваем правую стопу на 45 градусов наружу, вес полностью переносим на правую ногу, левую отрываем, левая стопа стоит на носке - стойка таобу. Одновременно правый кулак раскрываем и отводим по дуге на уровне пояса вправо вниз назад, предплечье разворачиваем вовнутрь ладонью от себя. В это время, левая кисть выносится вперед перед грудью, ладонь повернута вправо, пальцы смотрят вперед. Взгляд следует за движением правой кисти (рис. 47).

Вес на правой ноге, левая стопа подтягивается к правой голени и ставится на носок - стойка центрального равновесия. Одновременно, правая ладонь, продолжая движение по дуге, подводится к пояснице и сжимается в кулак. Левая кисть сохраняет положение перед грудью. Взгляд следует за движением правой кисти.

Движение 2. Шагаем на запад левой ногой, выставляя ногу на пятку в стойку цзобу (рис. 48). Затем вес переносится на левую ногу в стойку гунбу. Одновременно правый кулак выносится вперед в ударе вертикальным кулаком на уровне солнечного сплетения. Левая кисть подтягивается к себе, до положения у предплечья правой руки,

Дмитрий Томилов. Сокращенный комплекс тайцзи-цюань «36 форм стиля Ян».

при этом ладонь смотрит вправо, пальцы направлены вверх. Взгляд устремляется вдаль в направлении удара. Позиция блока и удара (рис. 49).

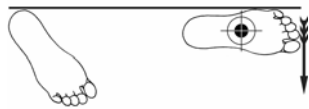
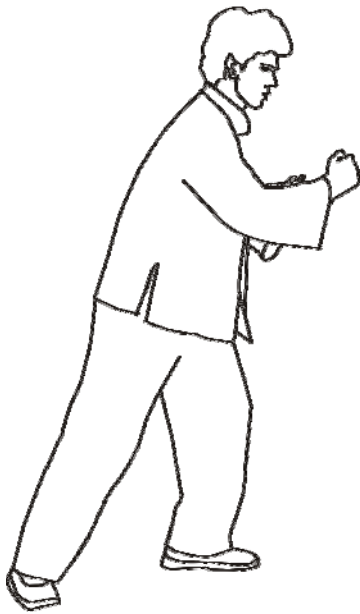


Рис. 49

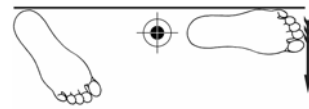


Рис. 50

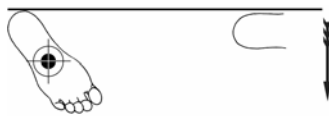


Рис.51

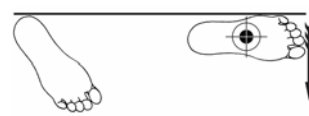


Рис. 52

Требования. Руки полностью не выпрямляем; техника кулака и ладони имеют выраженный угол; прямолинейные движения не допустимы; повороты тела и движения рук сочетаются, кулак в положении держания сырого яйца: полностью не закрывается и не напрягается.

8. Запечатать – закрыть.

Движение 1. Переносим вес тела на правую ногу - стойка цзобу. Левая рука проходит под правой, руки скрещиваются перед грудью и разводятся на ширину плеч ладонями к себе. Взгляд переносится на указательные пальцы обеих рук (рис. 50, 51).

Движение 2. Переносим вес на левую ногу в стойку гунбу. Руки разворачиваются ладонями вперед и толкают. Кисти мягко усаживаются при толчке. Взгляд устремляется вдаль прямо перед собой.(рис. 52). **Требования.** Руки полностью не выпрямляем; пальцы в естественном положении не растопырены и не сжаты, движения рук сочетаются с переносом веса тела.

Глава 4. ВТОРАЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА

9. Стоять на страже, держа кулак под локтем.

Переходная позиция.

Движение 1. Переносим вес на заднюю ногу, переходя в стойку цзобу. Руки выпрямляются (рис. 1).

Поворачиваем левую стопу на пятке на 90 градусов внутрь, опускаем носок на пол, поворачиваем корпус, руки вместе с телом поворачиваются вправо. Взгляд сопровождает движение рук (рис. 2).

Движение 2. Переносим вес на левую ногу, правая рука идет по дуге вправо вниз влево до положения на уровне дантянь, ладонью вверх. Левая рука подтягивается к плечу ладонью вниз. Руки как бы берут большой шар. Правая пятка отрывается от пола, правая стопа подтягивается к левой и становится на носок – стойка центрального равновесия. Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони. Позиция держания шара (рис. 3).

Движение 3. Корпус поворачивается немного вправо, выносим правую стопу на юго-восток, ставим ногу на носок. Стопы развернуты относительно друг друга на угол 130 градусов. Левая рука опускается вниз на уровень дантянь, правая рука остается у дантянь ладонью вверх, мы как бы сжимаем шар. Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони (рис. 4).

Движение 4. Корпус поворачивается слегка влево, переносим часть веса на правую ногу. Стопы развернуты относительно друг друга на угол 130 градусов, вес равномерно распределен на две ноги - широкая (развернутая) стойка бамабу. Левая рука остается у живота, правая рука выносится по дуге вперед влево до положения на уровне плеча, ладонью к себе. Взгляд направлен в точку лаогун правой ладони (рис. 5).

Движение 5. Вес полностью переносится на правую ногу, левая стопа пустая плотно стоит на полу. Левая рука отводится в сторону до положения ладонью вниз, над левым бедром. Правая рука, не меняя положения, разворачивается ладонью вниз. Взгляд переносится на тыльную сторону левой ладони. **Требования.** При поворотах поясница приводит в движение обе руки, выполняющие вращения, корпус прямой.

Движение 6. Левая пятка отрывается от пола, и левая стопа подтягивается к правой ноге и ставится на носок – стойка центрального равновесия. Правая рука у правого плеча ладонью вниз, левая рука делает круговое движение слева направо до положения у дантянь ладонью вверх. Взгляд переносится на тыльную сторону правой ладони. Позиция держания шара (рис. 6).

Стоять на страже, держа кулак под локтем.

Движение 1. Носок левой ноги скользит по полу на север на расстояние полушага. Правая рука слегка выпрямляется, ладонь разворачивается от себя. Левая рука у живота разворачивается ладонью вниз. Взгляд переносится на указательный палец правой руки (рис. 7).

Движение 2. Вес переносится на левую ногу, носок правой ноги скользит на полшага вперед, в направлении севера-запада. Положение рук не меняется, взгляд на указательном пальце правой руки (рис. 8).



Рис. 1

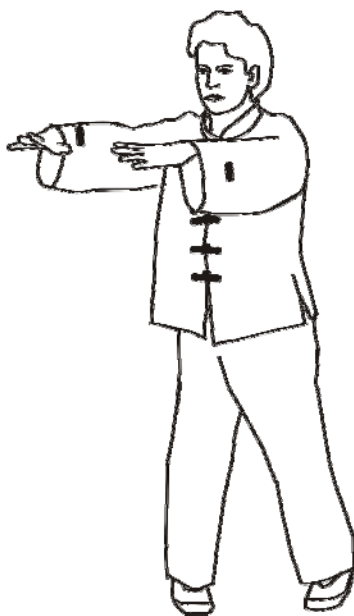


Рис. 2



Рис. 3

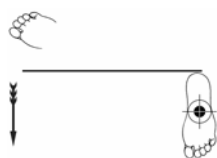


Рис. 4

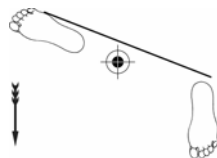
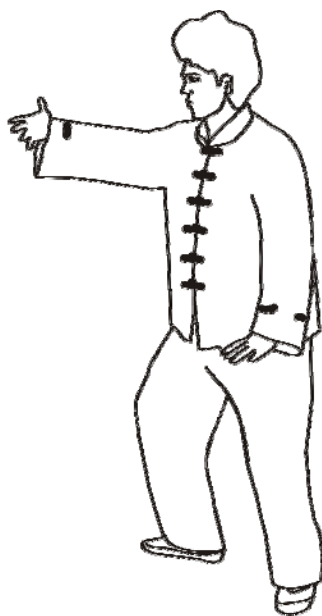


Рис. 5



Рис. 6

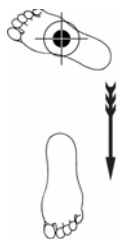
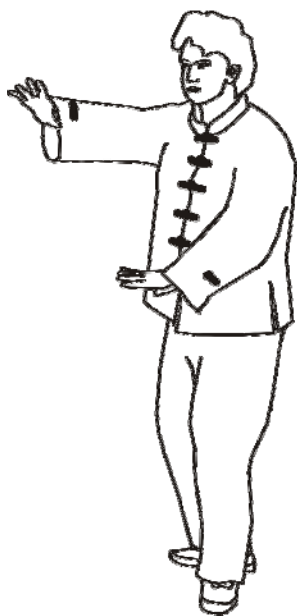


Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10

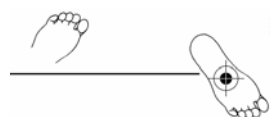
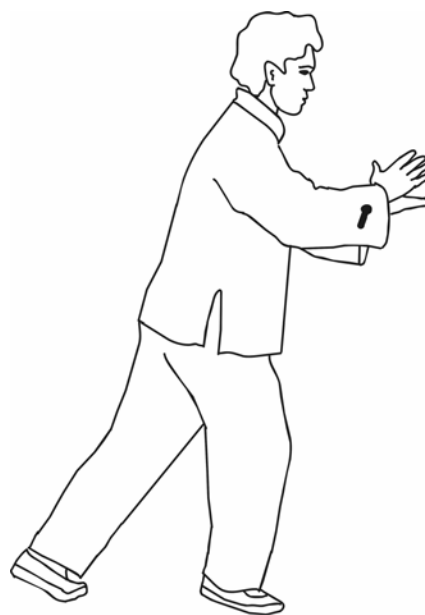


Рис. 11

Движение 3. Вес переносится на правую ногу, корпус поворачивается влево. Левая пятка отрывается и левая нога выставляется на пятку в направлении запада - стойка цзобу. Левая рука идет по дуге вперед до положения: указательный палец на уровне кончика носа, пальцы смотрят вверх, ладонь развернута вправо, локоть согнут под углом чуть больше 90 градусов. Правая рука перемещается по дуге к животу, сжимаясь в кулак, до положения под левым локтем. При этом левое предплечье проскальзывает над правым запястьем. Взгляд фиксируется на указательном пальце левой ладони (рис. 9).

Требования. Руки согнуты, локти опущены, спина не отклонена назад.

10. Пятясь назад отогнать обезьяну.

Первый шаг назад.

Движение 1. Правая рука идет по дуге назад до положения на уровне плеча, ладонью вверх, рука слегка согнута. При этом левая рука слегка выпрямляется и разворачивается ладонью вверх на уровне плеча. Обе руки разведены в стороны на одном уровне, как бы удерживают два шара. Взгляд сопровождает движение правой руки (рис. 10).

Движение 2. Делаем шаг назад - отрываем левую ногу и отводим ее по дуге назад в стойку таобу. Правая рука разворачивается пальцами вперед, ладонью вниз, и выносится по дуге вперед. Левая рука слегка подтягивается к груди. Взгляд сопровождает движение правой руки (рис. 11). **Требования.** Корпус устойчив и выпрямлен; движения скоординированы; при движении рук поясница не остается неподвижной: движения рук не отстают от движения ног.

Движение 3. Переносим вес на левую ногу, правая стопа ставится на носок – стойка суйбу. Левая рука подтягивается к области солнечного сплетения, ладонью вверх. Правая рука проходит над левым запястьем и продолжает движение вперед до положения на уровне подбородка, ладонь развернута от себя, локоть согнут под углом 100-120 градусов. Взгляд переносится в центр ладони левой руки (рис. 12).

Второй шаг назад.

Движение 1. Положение ног не меняется – стойка суйбу. Продолжая предыдущее движение, отводим левую руку по дуге назад, до положения на уровне плеча, ладонью вверх. При этом правая рука слегка выпрямляется и разворачивается ладонью вверх на уровне плеча. Обе руки разведены в стороны на одном уровне, как бы удерживают два шара. Взгляд сопровождает движение левой руки (рис.13).

Движение 2. Делаем шаг назад - отрываем правую ногу и отводим ее по дуге назад в стойку таобу. Левая рука разворачивается пальцами вперед, ладонью вниз, и выносится по дуге вперед. Правая рука слегка подтягивается к груди. Взгляд сопровождает движение левой руки (рис.14).

Движение 3. Переносим вес на правую ногу, левая стопа ставится на носок – стойка суйбу. Правая рука подтягивается к области солнечного сплетения, ладонью вверх. Левая рука проходит над правым запястьем и продолжает движение вперед до положения на уровне подбородка, ладонь развернута от себя, локоть согнут под углом 100-120 градусов. Взгляд переносится в центр ладонь правой руки (рис. 15).

11. Красавица ткет.

Взятие шара.

Движение 1. Делаем небольшой шаг левой ногой, приставляя левую пятку к правому носку под углом 90 градусов. Одновременно правая ладонь поднимается до уровня плеча, разворачиваясь ладонью к себе. Левая рука идет по дуге вниз вправо до

положения ниже живота, ладонь смотрит вправо, пальцы смотрят вниз. Взгляд направлен на правую ладонь (рис. 16).

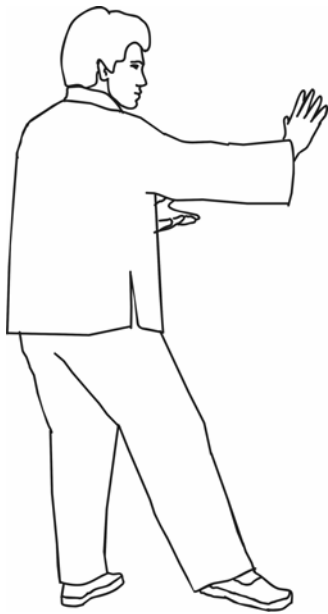


Рис. 12

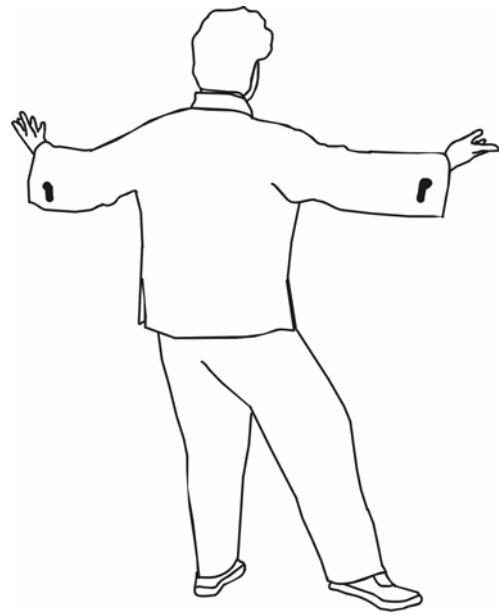


Рис. 13

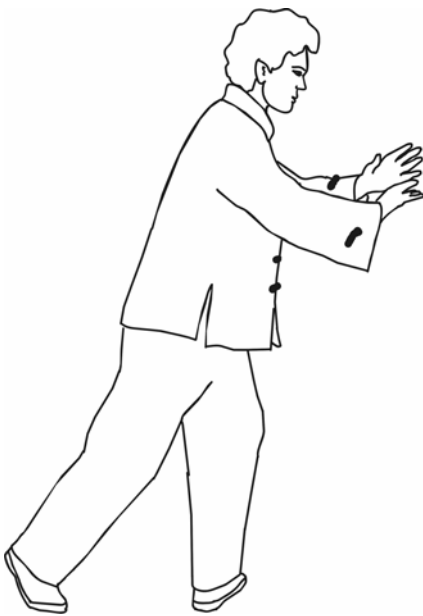


Рис. 14

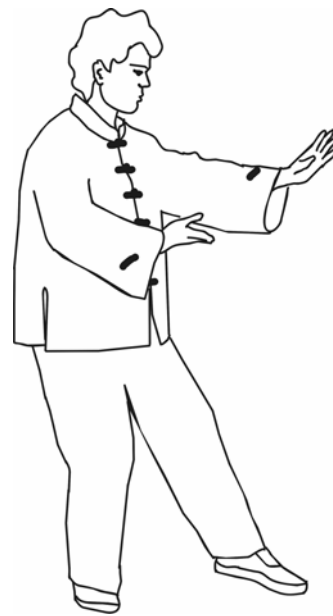


Рис. 15

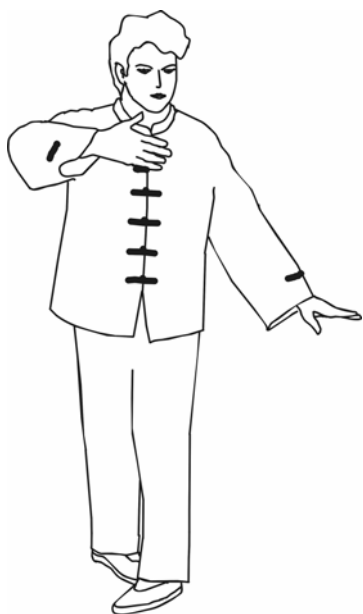


Рис. 16

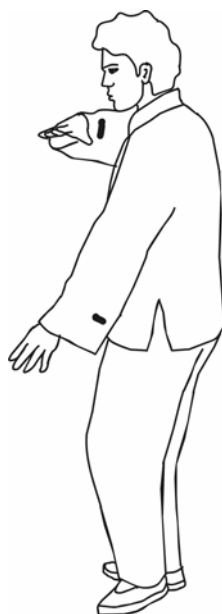


Рис. 17



Рис. 18

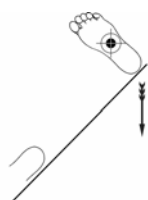


Рис. 19

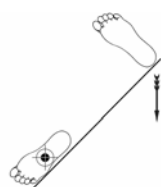


Рис. 20



Рис. 21



Рис. 22

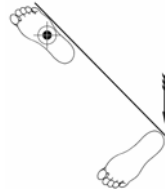
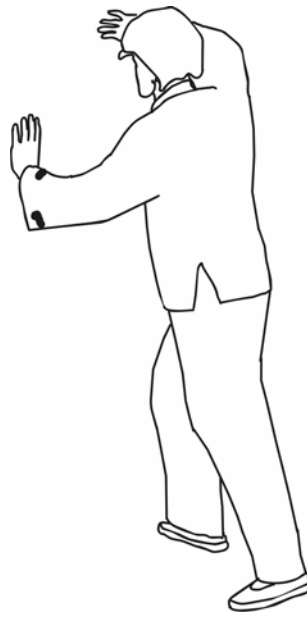


Рис. 23



Рис. 24

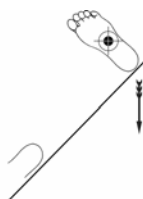


Рис. 25

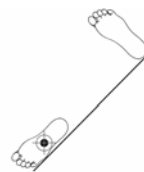
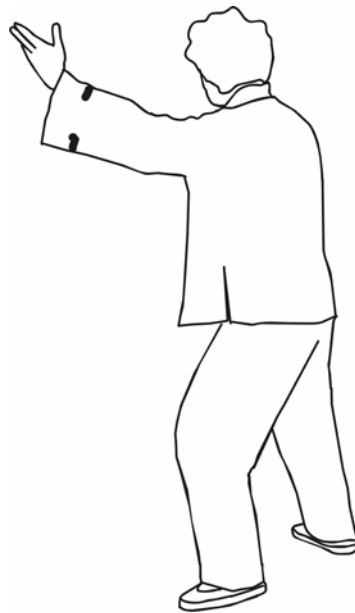


Рис. 26

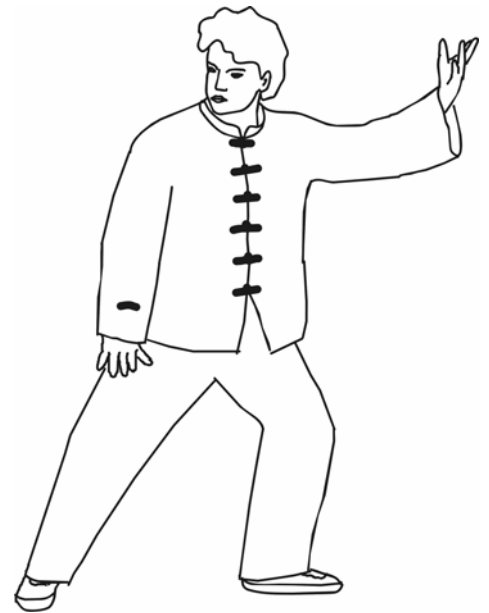


Рис. 26а
(вид с юго-востока)

Движение 2. Переносим вес на левую ногу, отрываем правую пятку, поворачиваем правую ногу на носке, приставляя правую пятку к левой пятке. Положение рук не меняется, взгляд сопровождает правую ладонь (рис. 17).

Движение 3. Переносим вес на правую ногу и приставляем левую ногу к правой на носок – стойка центрального равновесия. Одновременно правая рука разворачивается ладонью вниз. Левая рука завершает круговое движение на уровне дантянь ладонью вверх. Руки как бы берут шар. Взгляд переводится на тыльную сторону правой ладони. Позиция держания шара (рис. 18).

Шаг влево.

Движение 1. Шагаем левой ногой на северо-восток, выставляя ногу на пятку - стойка цзобу. Одновременно правая рука слегка нажимает вниз, левая рука остается у дантянь – руки как бы слегка сжимают шар. Взгляд направлен на тыльную сторону правой ладони (рис. 19).

Движение 2. Продолжая предыдущее движение, плавно переносим вес на левую ногу - стойка гунбу. Одновременно левая рука идет по дуге вперед влево до уровня лба, разворачивается ладонью от себя, пальцы смотрят вправо. Правая рука толкает вперед на уровне плеча. Руки не выходят вперед дальше носка передней ноги. Взгляд направлен вдаль прямо перед собой (рис. 20).

Требования. Движения скоординированы, руки движутся по дуге, движение не должно прерываться, плечи опущены, поясница расслаблена, копчик поджат.

Шаг вправо.

Движение 1. Отрываем правую пятку, подтягиваем правую ногу к левой и ставим ее на носок – стойка центрального равновесия. Опускаем левую руку на уровень плеча ладонью вниз, правую ведем по дуге вниз влево до уровня дантянь ладонью вверх. Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони. Позиция держания шара (рис. 21).

Движение 2. Шагаем правой ногой на юго-восток, выставляя ногу на пятку - стойка цзобу. Одновременно левая рука слегка нажимает вниз, правая рука остается у дантянь – руки как бы слегка сжимают шар. Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони (рис. 22).

Движение 3. Продолжая предыдущее движение, плавно переносим вес на правую ногу - стойка гунбу. Одновременно правая рука идет по дуге вперед вправо до уровня лба, разворачивается ладонью от себя, пальцы смотрят влево. Левая рука толкает вперед на уровне плеча. Руки не выходят вперед дальше носка передней ноги. Взгляд направлен вдаль прямо перед собой (рис. 23).

12. Полет по диагонали.

Движение 1. Отрываем левую пятку, подтягиваем левую ногу к правой и ставим на носок - стойка центрального равновесия. Опускаем правую руку на уровень плеча ладонью вниз, левую ведем по дуге вниз вправо до уровня дантянь ладонью вверх. Взгляд направлен на тыльную сторону правой ладони. Позиция держания шара (рис. 24).

Движение 2. Слегка поворачиваем корпус влево, шагаем левой ногой на северо-восток, выставляя ногу на пятку - стойка цзобу. Левая рука у дантянь, правая рука опускается вниз к левой руке, руки как бы сжимают шар до размера маленького мячика. Взгляд сопровождает движение правой ладони (рис. 25).

Движение 3. Плавно переносим вес на левую ногу - стойка гунбу. Одновременно левая рука идет по дуге вперед до уровня уха ладонью вверх, к себе, рука слегка округлена. Правая рука отводится к правому бедру ладонью вниз. Взгляд

сопровождает движение левой ладони, в конце вместе с разворотом головы взгляд переводится на тыльную сторону правой ладони (рис. 26, 26а).

Требования. Руки двигаются по дуге, вращательное движение поясницы играет главную роль, локоть передней руки соответствует колену.

13. Руки – облака.

Переходная позиция.

Движение 1. Отрываем правую пятку, подтягиваем правую стопу к левой – стойка центрального равновесия. Опускаем левую руку на уровень плеча ладонью вниз, правую ведем по дуге влево до уровня дантянь, ладонью вверх. Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони. Позиция держания шара (рис. 27).

Движение 2. Поворачиваем корпус слегка вправо, шагаем правой ногой на юго-восток, выставляя ногу на пятку - стойка цзобу. Правая рука остается у дантянь, левая рука нажимает вниз, руки как бы сжимают шар до размера маленького мячика. Взгляд сопровождает движение левой ладони (рис. 28).

Движение 3. Переносим часть веса на правую ногу - стойка бамабу. Одновременно правая рука идет по дуге вперед перед грудью до уровня плеча, ладонью развернута к себе. Левая рука остается у дантянь ладонью вниз. Взгляд направлен в центр правой ладони.

Движение 4. Вес полностью переносится на правую ногу. Левая пятка отрывается, но левый носок плотно прижат к полу. Правая рука делает взмах разворачиваясь ладонью от себя, указательный палец на уровне носа. Левая рука идет по дуге вперед перед грудью до положения у правого предплечья, ладонь развернута вверх. Плечи расслаблены, локти опущены. Взгляд фиксируется на указательном пальце правой руки (рис. 29).

Первый шаг.

Движение 1. Поворачиваем корпус слегка влево, разворачиваем левую ногу на носке на 60 градусов наружу. Переносим вес на левую ногу. Отрываем правую пятку, правый носок остается стоять на месте. Одновременно левая рука перемещается по вертикальному кругу вверх влево, до положения на уровне плеча, ладонь развернута к себе, пальцы смотрят вправо. Правая рука перемещается по вертикальному кругу вниз влево, опускаясь к левому бедру, ладонь развернута влево к себе. Руки двигаются синхронно вместе с телом. Взгляд направлен в центр левой ладони (рис. 30).

Движение 2. Вес на левой ноге, отрываем правую стопу и приставляем правую ногу рядом с левой. Носки обеих ног развернуты на 30 градусов наружу, между стопами расстояние в два кулака. Одновременно левая рука, продолжая круговое движение выноситься за левое плечо, разворачивается ладонью наружу, пальцами вверх. Взгляд фиксируется на указательном пальце левой руки (рис. 31).

Требования. Руки вращаются по вертикальному кругу, скорость распределяется равномерно, руки не скованы и не выпрямлены, имеют форму дуги, выполнение поворота и движение ладоней синхронизировано с перемещением веса тела.

Второй шаг.

Движение 1. Переносим вес на правую ногу. Левая пятка отрывается от пола. Правая рука перемещается по вертикальному кругу вверх вправо, поднимаясь до уровня плеча, ладонь разворачивается к себе, пальцы смотрят влево. Левая рука перемещается по вертикальному кругу вниз вправо, опускаясь к правому бедру, ладонь

развернута вправо к себе. Руки двигаются синхронно с поворотом тела. Взгляд сопровождает правую руку (рис. 32).



Рис. 27



Рис. 28

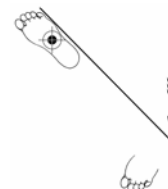


Рис. 29

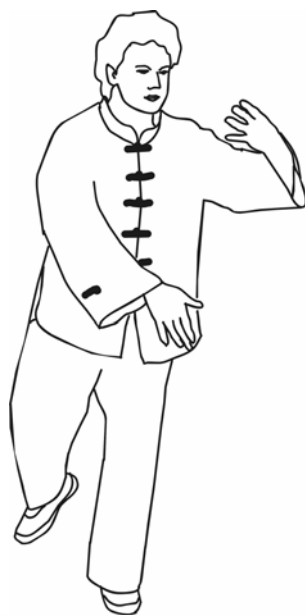


Рис. 30

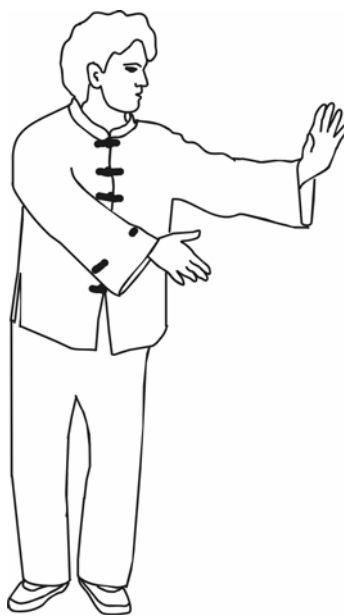


Рис. 31



Рис. 32



Рис. 33



Рис. 34

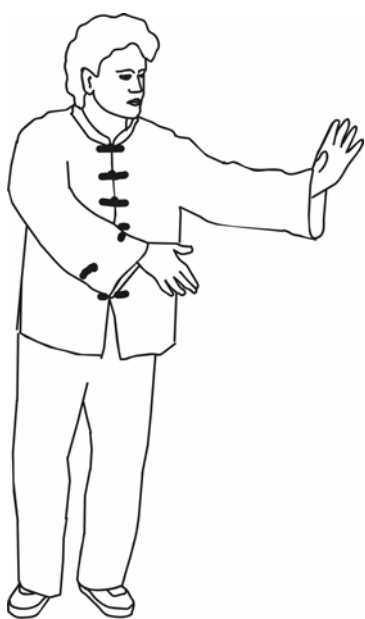


Рис. 35



Рис. 36

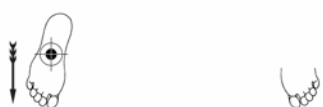


Рис. 37



Рис. 38

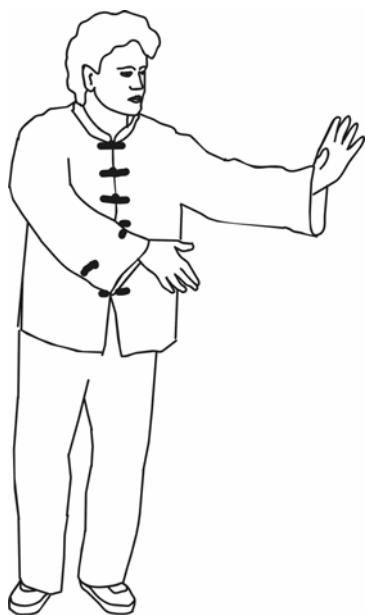


Рис. 39



Рис. 40

Движение 2. Левая нога отставляется на носок в сторону влево, корпус поворачивается вправо на 30 градусов. Руки продолжают предыдущее движение, правая рука выносится за правое плечо и разворачивается ладонью от себя. Взгляд фиксируется на указательном пальце правой руки (рис. 33).

Движение 3. Переносим вес на левую ногу. Отрываем правую пятку, правый носок остается на месте. Одновременно левая рука перемещается по вертикальному кругу перед грудью вверх влево до уровня плеча, ладонь разворачивается к себе, пальцы смотрят вправо. Правая рука перемещается по вертикальному кругу вниз влево, опускаясь к левому бедру, ладонь развернута влево к себе. Руки двигаются синхронно вместе с телом. Взгляд сопровождает левую руку (рис. 34).

Движение 4. Приставляем правую ногу к левой, так, чтобы расстояние между стопами составляло два кулака. Стопы развернуты на 30 градусов наружу. Одновременно левая рука выносится за левое плечо и разворачивается ладонью от себя. Взгляд фиксируется на указательном пальце левой руки (рис. 35).

Третье движение.

Движение 1. Переносим вес на правую ногу. Левая пятка отрывается от пола. Правая рука перемещается по вертикальному кругу вверх вправо, поднимаясь до уровня плеча, ладонь разворачивается к себе, пальцы смотрят влево. Левая рука перемещается по вертикальному кругу вниз вправо, опускаясь к правому бедру, ладонь развернут вправо к себе. Руки двигаются синхронно с поворотом тела. Взгляд сопровождает правую руку (рис. 36).

Движение 2. Левая нога отставляется на носок в сторону влево, корпус поворачивается вправо на 30 градусов. Руки продолжают предыдущее движение, правая рука выносится за правое плечо и разворачивается ладонью от себя. Взгляд фиксируется на указательном пальце правой руки (рис. 37).

Движение 3. Переносим вес на левую ногу. Отрываем правую пятку, правый носок остается на месте. Одновременно левая рука перемещается перед грудью по вертикальному кругу вверх влево до уровня плеча, ладонь разворачивается к себе, пальцы смотрят вправо. Правая рука перемещается по вертикальному кругу вниз влево, опускаясь к левому бедру, ладонь развернута влево к себе. Руки двигаются синхронно вместе с телом. Взгляд сопровождает левую руку (рис. 38).

Движение 4. Приставляем правую ногу к левой, так, чтобы расстояние между стопами составляло два кулака. Стопы развернуты на 30 градусов наружу. Одновременно левая рука выносится за левое плечо и разворачивается ладонью от себя. Взгляд фиксируется на указательном пальце левой руки (рис. 39).

14. Одиночный кнут.

Движение 1. Вес переносится на правую ногу, левая нога поднимается на носок, корпус поворачивается вправо на 30 градусов. Правая рука идет по вертикальному кругу вверх вправо перед грудью, дойдя до правого плеча, правая кисть формирует клюв. Левая рука начинает движение по вертикальному кругу вправо вниз, к бедру. Взгляд сопровождает правую руку (рис. 40).

Движение 2. Левая стопа подтягивается к правой голени - стойка центрального равновесия. Правая рука в виде клюва отводится вправо, рука выпрямляется. Левая рука продолжая круговое движение занимает положение напротив подбородка, ладонь повернута к себе. Взгляд направляется в ладонь левой руки. Позиция удержания клюва (рис. 41).

Движение 3. Тело разворачивается влево, делаем шаг левой ногой на запад, выставляя левую стопу на пятку в стойку цзобу. Одновременно, правая рука с клювом остается в прежнем положении, плечо расслаблено. Левая рука, не меняя положения, немного смещается влево. Взгляд направлен в левую ладонь.

Переносим вес тела на левую ногу, переходя в стойку гунбу. Одновременно, правая рука с клювом отводится чуть назад в сторону, плечо расслаблено. Левая рука делает движение по кругу влево до положения перед грудью, ладонь в толчке разворачивается вперед чуть вправо перед собой, указательный палец на уровне

кончика носа, локоть согнут под углом чуть больше 90 градусов. Взгляд сопровождает левую ладонь и фиксируется на указательном пальце левой ладони. Позиция одиночного кнута (рис. 42).

15. Понукать лошадь.

Движение 1. Вес на левой ноге, правая пятка отрывается от пола и правая нога подшагивает на 10-15 см вперед. Левая рука остается на месте. Правая кисть раскрывается и идет пальцами вперед по окружности вниз вперед вверх до соприкосновения с левой ладонью, ладонь повернута к себе, пальцы смотрят вверх. Ладони сложены вместе. Взгляд направлен на указательный палец левой руки (рис. 43).

Движение 2. Вес переносится на правую ногу. Левая стопа не отрываясь от пола смещается (скользит) на 10-15 см влево. Одновременно ладони поворачиваются по часовой стрелке на 180 градусов по вертикальной оси. Руки как бы меняются местами. Взгляд переводится на указательный палец правой руки (рис. 44).

Движение 3. Вес переносится на левую ногу, правая пятка отрывается от пола, правая стопа приставляется к левой на носок – стойка центрального равновесия.

Одновременно руки как бы описывают символ бесконечности, перемещаясь по вертикальному кругу. Левая рука перемещается по кругу вниз влево вверх вправо. Правая рука перемещается по кругу вверх вправо вниз влево. Руки скрещиваются перед грудью, ладонями к себе. Взгляд последовательно сопровождает движения правой руки, затем левой руки, в конце движения направлен в ладонь левой руки (рис. 45, 46).

Требования. Движение компактное, ладони не поднимаются выше уровня глаз и не опускаются ниже бедер.

16. Нажать стопой вправо.

Движение 1. Стоим на левой ноге. Поднимаем правое колено, правая стопа у колена опорной ноги, и затем нажимаем правой стопой вправо на уровне пояса. Пятка идет вперед, носок смотрит вверх, нога до конца не выпрямляется. Одновременно руки разводятся в сторону на уровне плеч ладонями от себя. Руки образуют угол чуть больше 90 градусов, правая ладонь над правой ногой. Взгляд направлен на указательный палец правой руки (рис. 47, 48). **Требования.** Опорная нога чуть согнута, носок бьющей ноги слегка оттянут на себя.

17. Два ветра врываются в уши.

Движение 1. Стоим на левой ноге, сгибаем правую ногу в колене, подтягивая правую стопу к левому колену, правое колено слегка выставляем вперед.

Одновременно подтягиваем руки к колену, как бы натягивая что-то на колено. Взгляд сопровождает движение обеих рук (рис. 49).

Движение 2. Стоим на левой ноге, ставим правую ногу на пятку в направлении северо-запада в стойку цзобу.

Продолжая предыдущее движение сжимаем руки в кулаки, отводим назад к пояснице и делаем круговые движения в кистях поворачивая кулаки к себе вниз наружу. Взгляд направлен в даль в направлении северо-запада - будущего движения (рис. 50).

Движение 3. Переносим вес на правую ногу в стойку гунбу. Обе руки по дуге выносятся вперед, нанося два удара кулаками в уши, до положения на уровне глаз, кулаки сжаты и развернуты ладонями от себя. В конце движения взгляд направлен на кулаки (рис. 51). **Требования.** Расстояние между кулаками - ширина головы; большие пальцы направлены наискось вниз, локти и плечи опущены, кулаки в положении «держания сырого яйца», не сутулимся, голова прямо, плечи расслаблены.

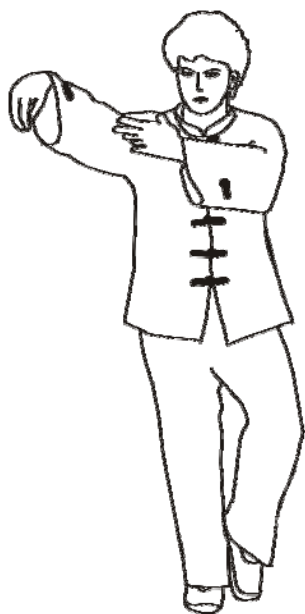


Рис. 41

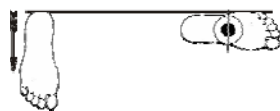


Рис. 42

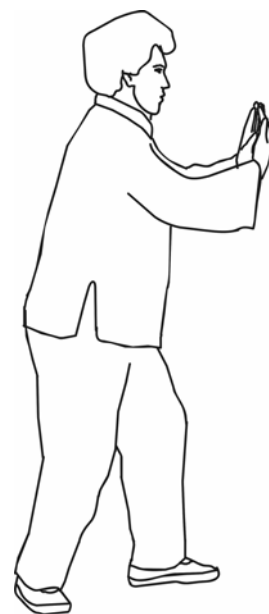


Рис. 43



Рис. 44

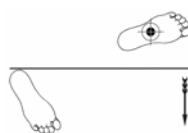


Рис. 45



Рис. 46



Рис. 47

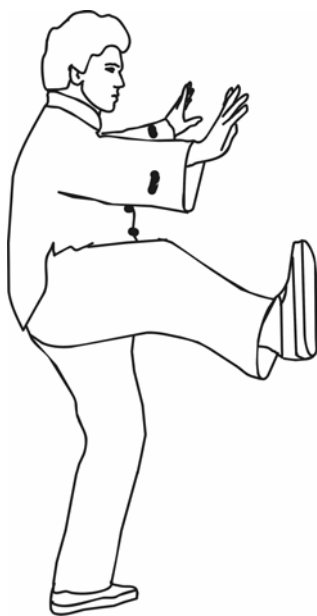


Рис. 48



Рис. 49

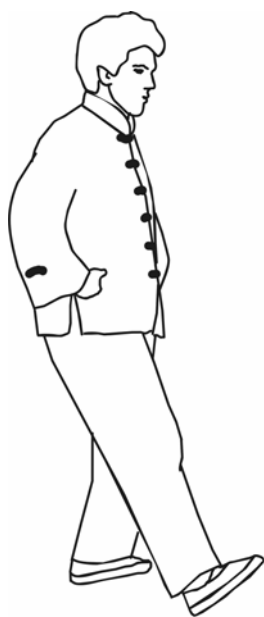


Рис. 50

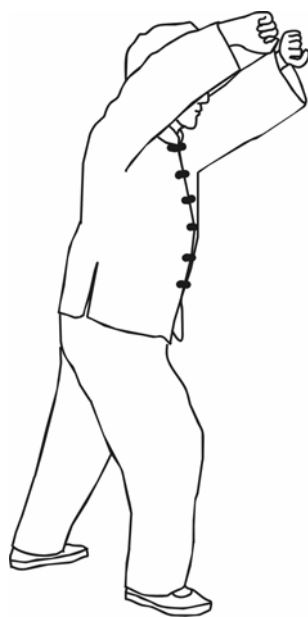


Рис. 51



Рис. 52



Рис. 53

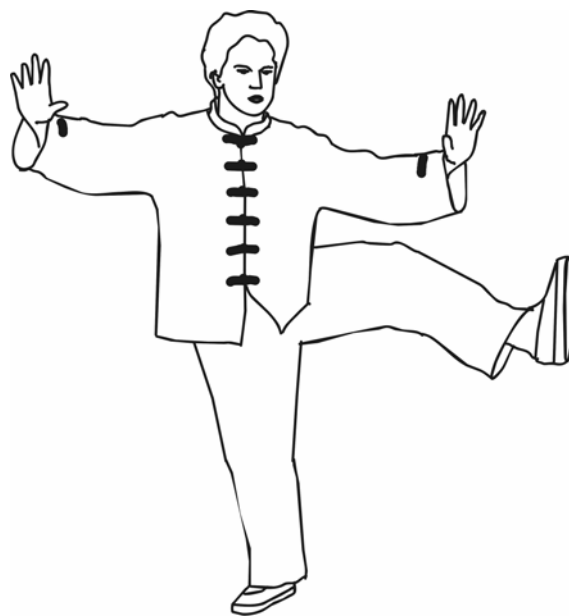


Рис. 54



Рис. 55

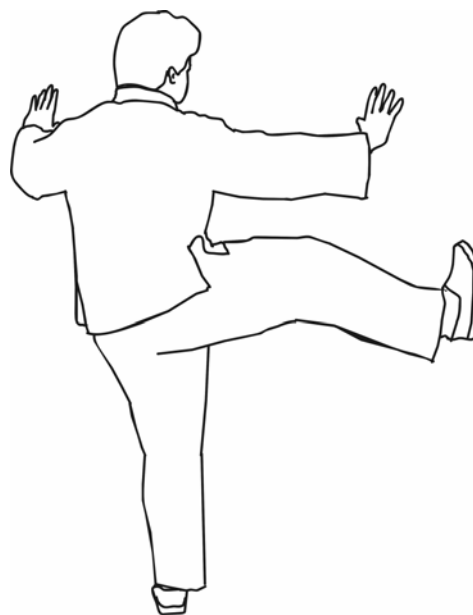


Рис. 56

18. Нажать стопой влево.

Движение 1. Перенесите вес на левую ногу, раскройте кулаки, ладони смотрят от себя - стойка цзобу. Взгляд переносится на указательные пальцы обеих рук (рис. 52).

Движение 2. Поверните правую стопу на 90 градусов вправо и перенесите на нее вес, переходя в стойку таобу. Затем оторвите левую ногу и приставьте к правой ноге на носок – стойка центрального равновесия.

Одновременно руки разводятся в стороны, двигаются по дуге вниз, скрещиваются у живота и поднимаются до уровня груди ладонями к себе. Мы как бы хватаем большую охапку. Взгляд сопровождает движение левой руки, при скрещивании рук направляется в левую ладонь (рис. 53).

Движение 3. Стоим на правой ноге, поднимаем левое колено и нажимаем левой стопой влево на уровне пояса. Пятка идет вперед, нога до конца не выпрямляется. Руки разводятся в сторону на уровне плеч ладонями от себя. Левая рука над левой ногой, руки образуют угол чуть больше 90 градусов. Взгляд направлен на указательный палец левой руки (рис. 54). **Требования.** Опорная нога чуть согнута, носок бьющей ноги несильно оттянут на себя.

19. Повернуться и нажать стопой.

Движение 1. Стоим на правой ноге, подтягиваем левую стопу к правому колену и опускаем на пол, приставляя левую пятку к правому носку под углом 90 градусов. Затем прокручиваемся на носках обеих ног до положения, когда левая стопа направлена на юг. Затем приставляем переносим вес на левую ногу, правую стопу приставляем на носок к левой ноге – стойка центрального равновесия.

Одновременно руки разводятся в стороны двигаются по дуге вниз, скрещиваются у живота и поднимаются до уровня груди ладонями к себе, как бы хватая большую охапку. Взгляд сопровождает движение левой руки, при скрещивании рук направляется в правую ладонь (рис. 55).

Движение 2. Стоим на левой ноге, поднимаем правое колено и нажимаем стопой вправо (на запад) на уровне пояса. Пятка идет вперед, нога до конца не выпрямляется. Руки разводятся в сторону на уровне плеч ладонями от себя. Правая рука над правой ногой, руки образуют угол чуть больше 90 градусов. Взгляд направлен на указательный палец правой руки (рис. 56).

20. Искать иглу на дне моря.

Движение 1. Стоим на левой ноге, подтягиваем правую стопу к левому колену и опускаем на пол, отставляя назад на носок в направлении востока в стойку таобу. Корпус слегка вправо, положение рук не меняется. Взгляд сопровождает правую руку.

Движение 2. Переносим вес на правую ногу, левая нога, не отрываясь от пола, доворачивается на носке, так чтобы стопа была направлена на запад.

Одновременно руки идут назад вправо до положения на уровне плеча, правая ладонь разворачивается вверх, левая разворачивается вниз. Пальцы левой руки смотрят в локтевой сгиб правой руки. Взгляд направлен в ладонь правой руки (рис. 57).

Движение 3. Немного оседаем вниз на правой ноге (приседаем) и складываемся в бедрах вперед (наклоняемся) удерживая спину прямой. Одновременно правая рука идет пальцами вперед по дуге вниз вперед, до положения ладонь развернута влево, пальцы смотрят в пол. Левая ладонь развернута в направлении правого предплечья и сопровождает правую руку. Взгляд направлен на указательный палец левой руки (рис. 58, 58 а). **Требования.** Вес на опорной ноге, выставленная вперед нога пустая; корпус наклонен вперед не более чем на 45 градусов; копчик поджат; пальцы правой направлены вперед вниз, в естественном положении, не сутулимся и не гнемся в спине, спина прямая.



Рис. 57

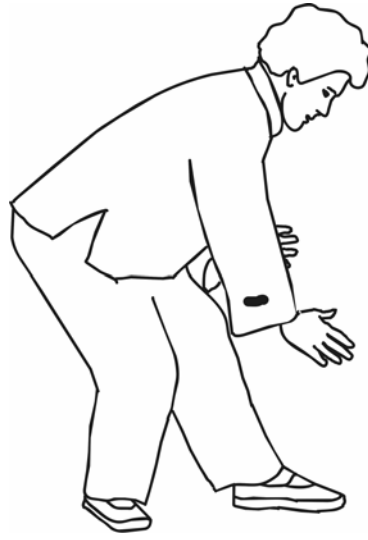


Рис. 58



Рис. 58а
(вид с запада)



Рис. 59



Рис. 60



Рис. 60а
(вид с запада)

21. Веер появляется из-за спины.

Движение 1. Не меняя положения ног, выпрямляемся в бедрах и поднимаем руки на уровень глаз, руки скрещены, ладони разворачиваются к себе. Поднимаем левую ногу на носок в стойку суйбу. Взгляд направлен на скрещенные ладони обеих рук (рис. 59).

Движение 2. Выставляем левую ногу вперед на пятку в стойку цзобу и переносим на нее вес - стойка гунбу.

Одновременно левая рука толкает вперед на уровне плеча, ладонь разворачивается от себя, указательный палец на уровне кончика носа, локоть согнут под углом несколько больше 90 градусов. Правая рука разворачивается ладонью от себя и фиксируется на уровне лба, локоть согнут и отставлен назад, пальцы смотрят вперед. Взгляд сопровождает движение левой руки, в конце движения фиксируется на указательном пальце левой руки (рис. 60, 60а). **Требования.** При толчке вперед и отведении вверх необходима согласованность движения рук с поворотом поясницы; руки образуют дугу; корпус выпрямлен; поясница и бедра расслаблены.

Глава 5. ТРЕТЬЯ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСА

22. Повернуться, броситься и ударить.

Поворот, круговой удар кулаком.

Движение 1. Исходная позиция «веер появляется из-за спины». Переносим вес на правую ногу - стойка цзобу, положение рук не меняется. Взгляд остается на указательном пальце левой руки (рис. 1).

Поворачиваем тело вправо, левая стопа поворачивается на 90 градусов внутрь – закрываем стойку. Одновременно руки занимают положения на уровне глаз ладонями от себя, как бы держат большой шар над головой. Локти согнуты и смотрят вниз. Взгляд сопровождает движение левой руки (рис. 2).

Движение 2. Переносим вес на левую ногу, правая пятка отрывается и правая стопа подтягивается к левой ноге – стойка центрального равновесия. Левая рука остается на месте, правая рука сжимается в кулак и по широкой дуге опускается вниз и подтягивается к дантянь. Взгляд сопровождает движение правой руки, в конце движения направлен на кулак (рис. 3).

Движение 3. Корпус поворачивается вправо на восток, правая нога приподнимается и выносится вперед по дуге, ставится на пятку в стойку цзобу, при этом правое колено производит круговое блокирующее движение вверх вправо вниз. Одновременно, правый кулак идет по кругу, слева направо вниз, нанося круговой удар тыльной стороной кулака. Левая кисть, сопровождая правый кулак, перемещается вправо перед грудью до положения под запястьем правой руки, разворачиваясь ладонью от себя. Взгляд направлен в кулак правой руки. Позиция кругового удара кулаком (рис. 4).

Блок и удар.

Движение 1. Корпус поворачиваем вправо. Разворачиваем правую стопу на 45 градусов наружу, вес полностью переносим на правую ногу, левую отрываем, левая стопа стоит на носке - стойка таобу. Одновременно правый кулак раскрываем и отводим по дуге на уровне пояса вправо вниз назад, предплечье разворачиваем ладонью от себя. В это время, левая кисть выносится вперед перед грудью, ладонь повернута вправо, пальцы смотрят вперед. Взгляд следует за движением правой кисти.

Вес на правой ноге, левая стопа подтягивается к правой голени и ставится на носок - стойка центрального равновесия. Одновременно, правая ладонь, продолжая движение по дуге, подводится к пояснице и сжимается в кулак. Левая кисть сохраняет положение перед грудью. Взгляд следует за движением правой кисти.

Движение 2. Шагаем на запад левой ногой, выставляя ногу на пятку в стойку цзобу. Затем вес переносится на левую ногу в стойку гунбу. Одновременно правый кулак выносится вперед в ударе вертикальным кулаком на уровне солнечного сплетения. Левая кисть подтягивается к себе, до положения у предплечья правой руки, при этом ладонь смотрит вправо, пальцы направлены вверх. Взгляд устремляется вдаль в направлении удара. Позиция блока и удара (рис. 5).

23. Ударить стопой.

Движение 1. В стойке гунбу, не меняя положение ног, разводим руки. Правая рука идет по кругу вверх вправо вниз влево. Левая рука вниз влево вверх вправо. Руки двигаются в вертикальной плоскости, как бы очерчивая символ бесконечности. Движение рук скоординировано с движениями поясницы. В конце движения скрещиваем руки перед грудью ладонями к себе. Взгляд последовательно

сопровождает движение правой затем левой руки, в конце движения направляется в точку лаогун правой ладони (рис. 6, 7).

Движение 2. Разводим руки в стороны на уровне плеч под углом чуть больше прямого, ладони разворачиваются от себя. Одновременно подтягиваем правую ногу к левой, поднимаем правое колено и наносим удар подъемом правой стопы по правой ладони в направлении северо-запада. Взгляд направлен на указательный палец правой руки. Это движение выполняется быстро, как пушечный выстрел (рис. 8).

Требования. Опорная нога чуть согнута, рукой производится хлопок по подъему на уровне плеча, носок бьющей ноги вытянут вперед.

Движение 3. Подтягиваем правую стопу к левому колену и ставим рядом с левой стопой. Ноги вместе, колени слегка согнуты - стойка уцзи. Одновременно руки сводятся перед грудью предплечьями друг к другу, левая рука сжата в кулак, правая ладонь раскрыта, обе руки повернуты к себе. Взгляд направлен прямо перед собой (рис. 9, 9а).

24. Два ветра врываются в уши.

Движение влево.

Движение 1. Поднимаем левую ногу на носок, поворачиваемся влево. Одновременно правая рука закрывается в кулак и обе руки сжатые в кулак подтягиваются к пояснице и слегка скручиваются в запястьях. Взгляд направлен на север вдаль, в направлении следующего движения (рис. 10).

Движение 2. Выставляем левую ногу на север в стойку цзобу и переносим вес на левую ногу в стойка гунбу. Обе руки по дуге выносятся вперед, нанося два удара кулаками в уши, до положения на уровне глаз, кулаки сжаты и развернуты ладонями от себя. В конце движения взгляд направлен на кулаки. Позиция два ветра врываются в уши (рис. 11). **Требования.** Расстояние между кулаками - ширина головы; большие пальцы направлены наискось вниз; локти и плечи опущены.

Движение вправо.

Движение 1. Переносим вес на правую ногу (назад) в стойку цзобу. Положение рук не меняется, кулаки раскрываются, ладонями от себя. Взгляд направлен на указательные пальцы обеих рук (рис. 12).

Левая стопа поворачивается на 90 градусов внутрь, вес распределяется поровну на две ноги. Обе ладони по дуге опускаются вниз до уровня живота, сжимаются в кулаки. Взгляд сопровождает движение рук (рис. 13).

Движение 2. Поворачиваем корпус вправо и переносим вес на левую ногу. Отрываем правую пятку, подтягиваем правую стопу к левой (опорной) и ставим ее на носок – стойка центрального равновесия. Одновременно слегка скручиваем кулаки в запястьях и подтягиваем к пояснице. Взгляд направляется в даль на юг в направлении следующего движения (рис 14).

Движение 3. Выставляем правую ногу на юг в стойку цзобу и переносим вес на правую ногу - стойка гунбу. Обе руки по дуге выносятся вперед, нанося два удара кулаками в уши, до положения на уровне глаз, кулаки сжаты и развернуты ладонями от себя. В конце движения взгляд направлен на кулаки. Позиция два ветра врываются в уши (рис. 15).

25. Змея ползет в траве.

Движение 1. Поворачиваем левую стопу на пятке на 30 градусов наружу, правую на 45 градусов внутрь. Переносим вес на левую ногу и приседаем. Одновременно левый кулак подтягивается к дантянь, тыльная сторона кулака смотрит от себя. Правый кулак перемещается к груди, локоть согнут под углом 90 градусов,

тыльная сторона кулака повернута вперед. Взгляд направлен в точку хукоу правого кулака (рис 16, 16а).

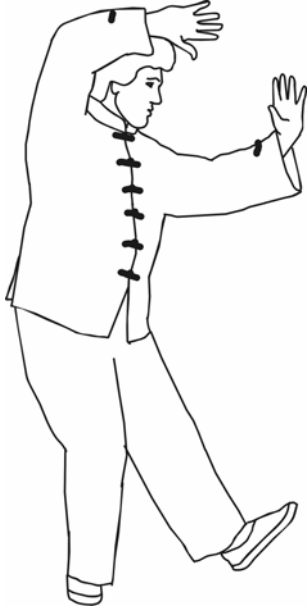


Рис. 1

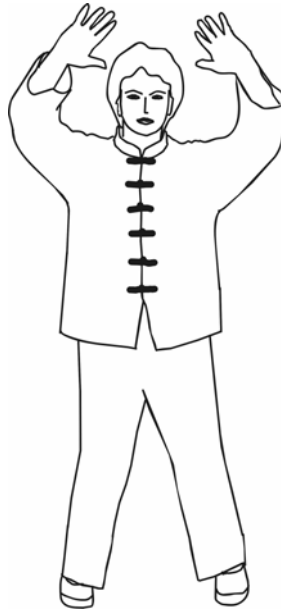


Рис. 2

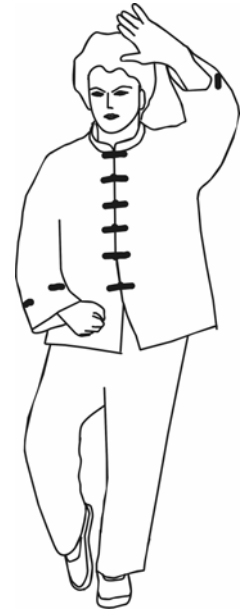


Рис. 3



Рис. 4



Рис. 5

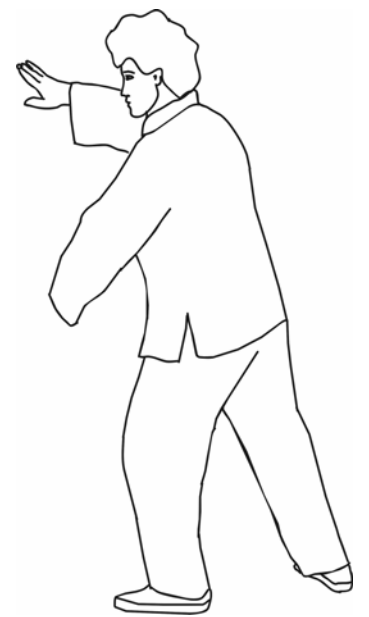


Рис. 6

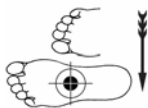


Рис. 7

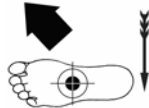
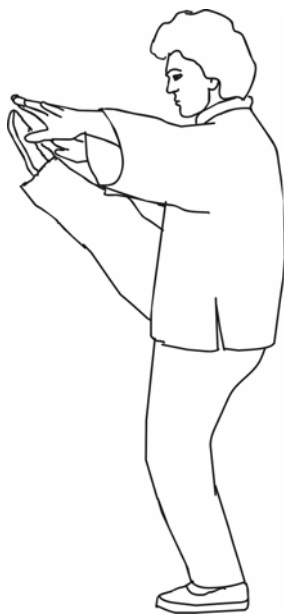


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 9а
(вид сбоку)

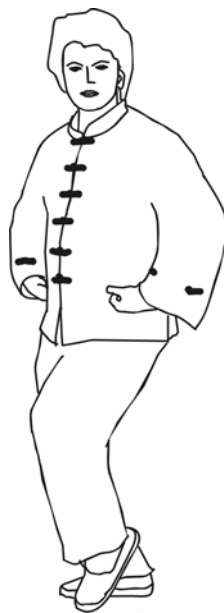


Рис. 10

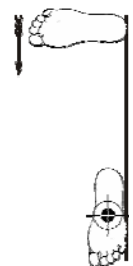
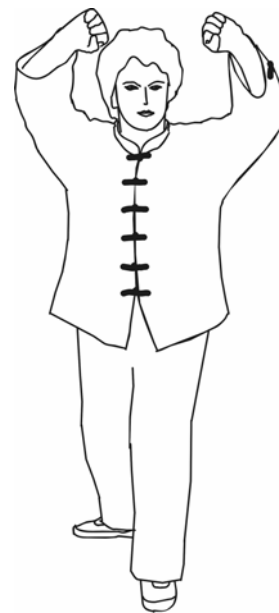


Рис. 11

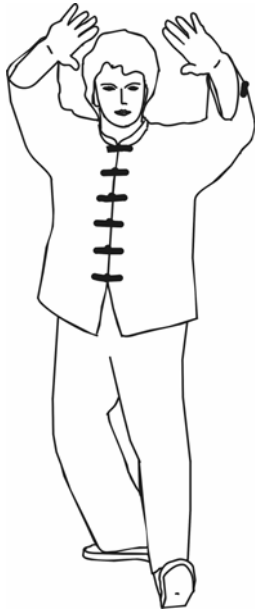


Рис. 12



Рис. 13

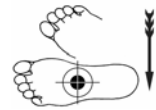


Рис. 14



Рис. 15

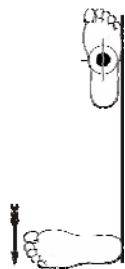


Рис. 16



Рис. 16а
(вид сбоку)

Движение 2. Полностью садимся на левую ногу, скользим правой ногой по полу вперед - стойка пубу. Правый кулак раскрывается, и правая ладонь выносится по дуге вперед, разворачиваясь от себя, пальцы смотрят вперед вверх. Правый локоть согнут, и смотрит вниз, рука вытянута в направлении одноименной ноги. Левая ладонь формирует клюв и отводится назад за спину. Левая рука почти выпрямлена, но локоть не зафиксирован, внутренняя сторона предплечья развернута вверх. Взгляд сопровождает движение правой руки, в конце движения фиксируется на указательном пальце правой руки. Позиция змея ползет в траве (рис. 17, 17а).

Требования. Корпус наклонен вперед на 45 градусов; спина ровная; стопы плотно прижаты к полу.

Движение 3. Перекатываясь на растяжке, переносим вес тела на правую ногу, левую выпрямляем. Левая стопа поворачивается вовнутрь на 45 градусов. Низкая стойка гунбу. Руки сохраняют свое положение относительно корпуса. Правая рука перед грудью, ладонь развернута от себя, левая рука в форме клюва за левым бедром. Взгляд сопровождает движение указательного пальца правой руки (рис 18, 18а).

26. Золотой петушок стоит на одной ноге.

Левая позиция.

Движение 1. Подтягиваем левую ногу к правой ноге и ставим на носок – центральное равновесие. Затем поднимаем левое колено на уровень пояса. Левая стопа свободно свешивается вниз. Одновременно левая ладонь идет вперед вверх до положения на уровне плеч ладонью от себя. Левый локоть согнут и смотрит вниз. Правая рука перемещается вниз по дуге, до положения у правого бедра, ладонь развернута вниз. Взгляд переводится на указательный палец левой руки. Позиция золотой петушок стоит на одной ноге (рис 19). **Требования.** Рука, опущенная вниз, немного согнута; опорная нога согнута в колене и стоит устойчиво, между локтем поднятой руки и одноименным коленом расстояние примерно в один кулак – «колено стремиться к локтю».

Правая позиция.

Движение 1. Ставим левую ногу на пол рядом с правой ногой, носки обеих ног развернуты на 45 градусов наружу. Опускаем левую руку вниз, ладонью к полу.

Движение 2. Поднимаем правое колено на уровень пояса. Правая стопа свободно свешивается вниз. Одновременно правая ладонь идет вперед вверх до положения на уровне плеч ладонью от себя. Левая рука фиксируется у левого бедра, в положении ладонь развернута вниз. Взгляд переводится на указательный палец правой руки. Позиция золотой петушок стоит на одной ноге (рис 20).

27. Блок и удар.

Движение 1. Отставляем правую ногу на носок на полшага назад, на запад – стойка таобу. Переносим вес на правую ногу, левую ногу поднимаем на носок - стойка суйбу. Одновременно, тело поворачиваем вправо, правая рука отводится назад и вниз, ладонь разворачивается вниз. Левая кисть выносится вперед перед грудью, ладонь развернута вправо. Взгляд сопровождает движение правой руки (рис 21).

Движение 2. Выставляем левую ногу на полшага вперед на пятку – стойка цзобу. Правая рука закрывается в кулак и подтягивается к пояснице, положение левой руки прямо перед грудью. Взгляд сопровождает движение правой руки (рис 22).

Движение 3. Вес полностью переносим на левую ногу - стойка гунбу. Тело поворачивается влево, правая рука выносится вперед в ударе вертикальным кулаком, левая ладонь подтягивается к себе, до положения у предплечья правой руки, ладонь

смотрит вправо, пальцы направлены вверх. Взгляд устремляется вперед в направлении удара (рис 23).



Рис. 17



Рис. 17а
(вид сбоку)



Рис. 18

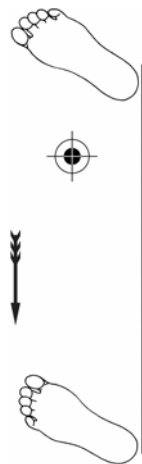


Рис. 18а
(вид сбоку)

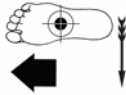


Рис. 19

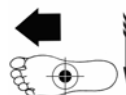


Рис. 20

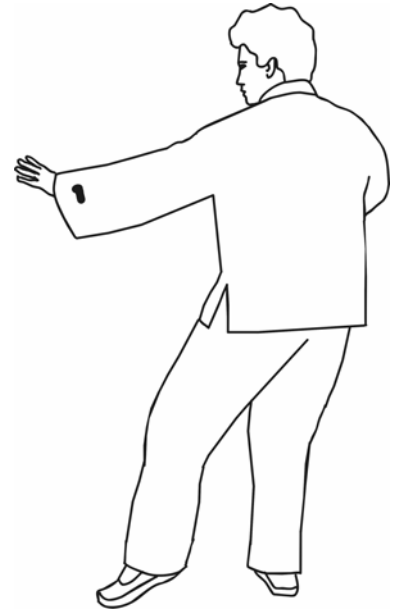


Рис. 21

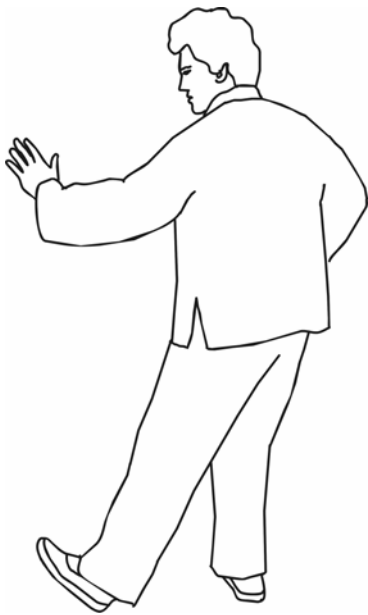


Рис. 22



Рис. 23



Рис. 24



Рис. 25



Рис. 26



Рис. 27



Рис. 28



Рис. 29

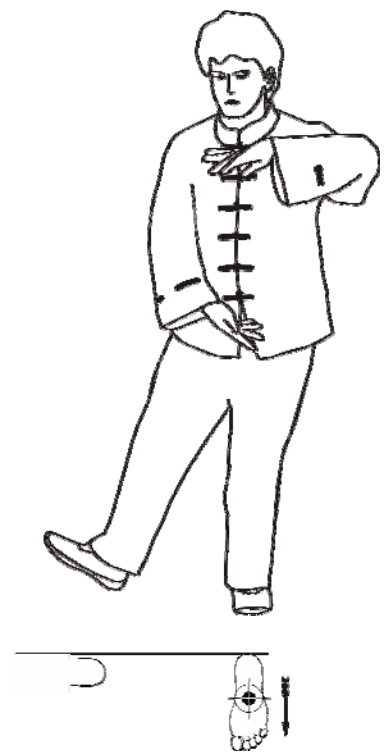


Рис.30

28. Шагнуть вперед, схватить воробья за хвост.

Переход.

Движение 1. Переносим вес на правую ногу в стойку цзобу, поднимаем правую руку до уровня плеча ладонью вниз. Левую руку опускаем на уровень дантянь ладонью вверх. Руки как бы удерживают шар перед грудью. Взгляд переводится на тыльную сторону ладони правой руки (рис 24).

Движение 2. Поворачиваем левую стопу на 90 градусов наружу и переносим вес на левую ногу. Правую ногу подтягиваем к левой ноге и ставим на носок – стойка центрального равновесия. Одновременно правая рука двигается по дуге в сторону вниз к себе на уровень дантянь ладонью вверх, левая рука поднимается вверх до уровня плеча ладонью вниз. Руки как бы переворачивают воображаемый шар. Взгляд переводится на тыльную сторону ладони левой руки (рис. 25).

Отражение вправо.

Движение 1. Корпус поворачиваем вправо. Правой ногой делаем шаг на восток, выставляя стопу на пятку - стойка цзобу. Правая рука сохраняет положение у дантянь. Левая кисть опускается вниз по направлению к правой руке, ладони как бы сжимают шар. Взгляд сопровождает левую ладонь (рис. 26).

Движение 2. Переносим часть веса на правую ногу - стойка бамабу. Правая рука делает движение «отражения» на восток вверх, двигаясь по дуге до уровня плеча, локоть опущен вниз, ладонь развернута к себе. Левая кисть сохраняет положение у дантянь. Взгляд сопровождает правую ладонь. Позиция отражения (рис. 27).

Движение 3. Продолжая предыдущее движение, переносим полностью вес на правую ногу - стойка гунбу. Правая ладонь делает маховое движение, разворачиваясь ладонью от себя. Левая кисть маховым движением выносится вперед до положения перед грудью ладонью вверх, к себе. Взгляд сопровождает правую ладонь, в конце фиксируется на указательном пальце правой ладони (рис. 28). **Требования.** Рука, выполняющая отражение, представляет собой дугу; локоть чуть ниже предплечья, пальцы не слишком расслаблены и не напряжены. Обе руки сохраняют форму дуги. В стойке гунбу колено не выходит дальше носка передней ноги.

Откат.

Движение 1. Корпус поворачиваем влево, вес медленно переносим на левую ногу – стойка цзобу. Левая нога - полная, а правая – пустая, стоит на пятке. Одновременно обе руки не меняя положения ладоней, опускаются влево вниз, словно выполняя поглаживание. Взгляд направлен на тыльную сторону правой ладони. Позиция отката (рис. 29). **Требования.** Движение отката имеет форму круга или дуги, недопустимо вытягивающее движение по прямой линии.

Движение 2. Положение ног и корпуса не меняется. Левая рука делает взмах ладонью и поднимается вверх до уровня плеча ладонью вниз, правая занимает положение у дантянь ладонью вверх. Руки как будто держат шар над левым бедром. Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони (рис. 30).

Нажимание.

Движение 1. Тело слегка поворачивается вправо, вес частично переносим на правую ногу в стойку бамабу. С поворотом тела, правая рука идет по дуге перед корпусом до положения горизонтально земле, непосредственно перед грудью, локоть находится чуть ниже запястья, ладонь повернута к себе. Левую руку ведем к внутренней стороне правого запястья. Руки соединяются таким образом, чтобы левая

ладонь лежала на правой ладони (три пальца) и правом запястье (один палец). Взгляд направлен на руки (рис. 31).



Рис. 31



Рис. 32

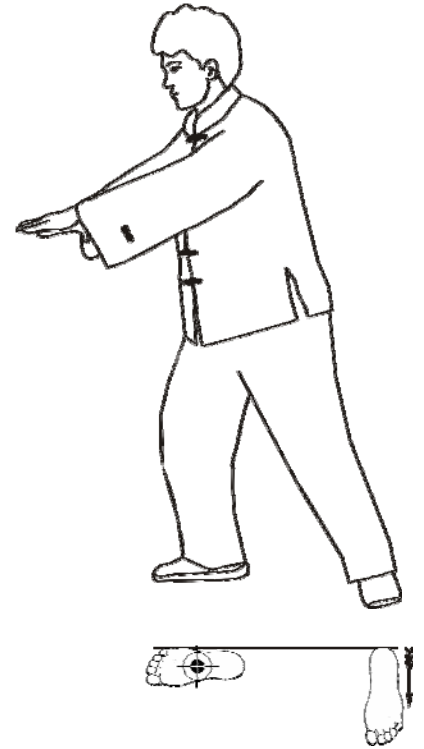


Рис. 33



Рис. 34



Рис. 35



Рис. 36

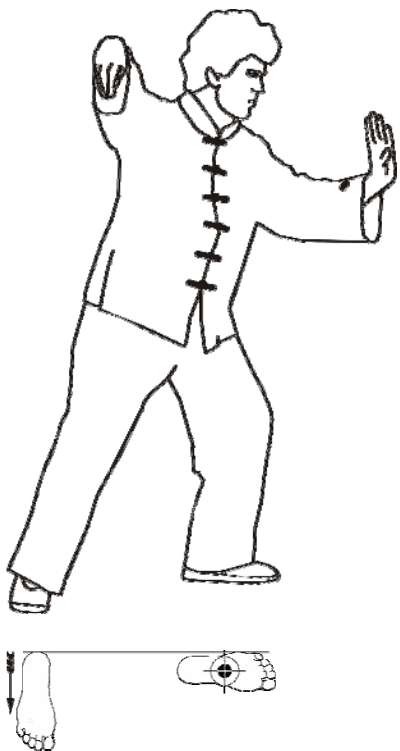


Рис.37



Рис.38

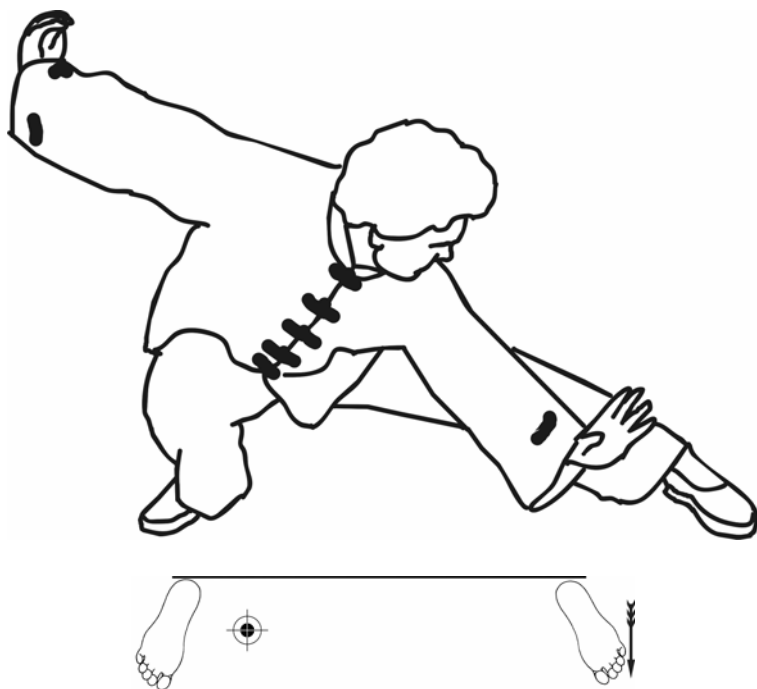


Рис.39

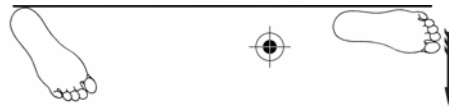
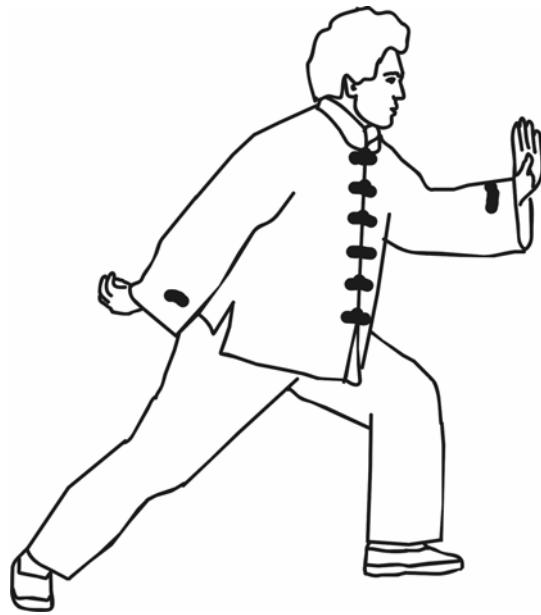


Рис. 40

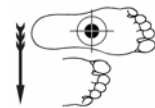


Рис. 41

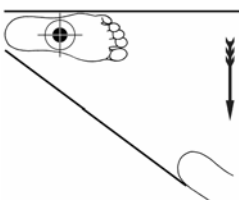


Рис. 42

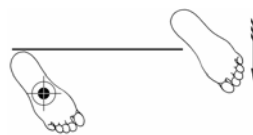
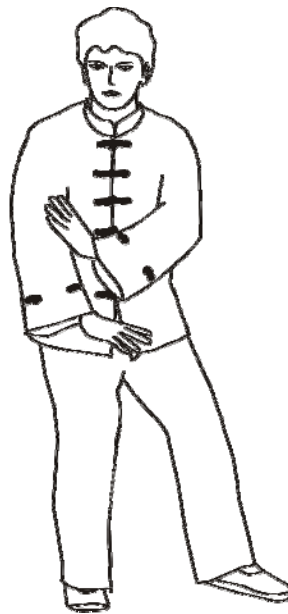


Рис. 43

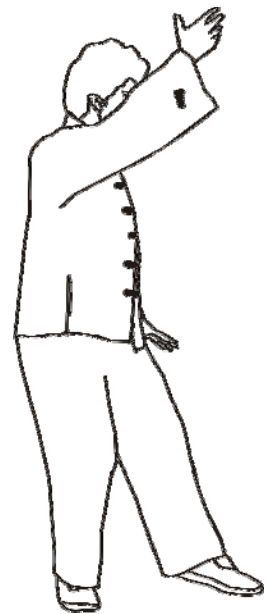


Рис. 44

Движение 2. Вес тела полностью переносим на правую ногу, переходя в стойку гунбу. Обе руки перемещаются вперед, выполняя нажимание прямо перед собой (при этом левая рука как бы толкает правое запястье вперед). Взгляд устремляется вперед вдаль. Позиция нажимания (рис. 32). **Требования.** При выполнении движения нажимания руки выполняют толчок вперед, предплечья находятся на уровне плеча (не выше), движение производится одновременно с переносом веса вперед; поясница расслаблена.

Движение 3. Тело еще немного поворачивается вправо, положение ног не меняется. С поворотом тела, правая ладонь проходит над левым запястьем и ладонью, как бы омывая их. Левая рука слегка подтягивается к себе. В итоге руки скрещиваются и разводятся до положения перед грудью, ладони развернуты вниз. Взгляд направлен на руки (рис. 33).

Толкание.

Движение 1. Вес переносится на заднюю ногу в стойку цзобу. Руки округляются, разворачиваются ладонями друг к другу и подтягиваются к себе, как будто удерживают большой шар перед грудью. Локти опущены, ладони на уровне плеч. Взгляд направлен на указательные пальцы обеих рук, каждый глаз смотрит на свой палец (рис. 34).

Движение 2. Обеими руками толкаем прямо вперед, кисти мягко усаживаются на уровне плеч, одновременно с движением рук переносим вес на правую ногу, переходя в стойку гунбу. Можно представить, что толкаете стену. Взгляд устремляется вперед вдаль. Позиция толкания (рис. 35). **Требования.** При выполнении движения толкания руки чуть согнуты в локтях, ладони обращены вперед, пальцы на уровне подбородка, усаживание ладоней производится одновременно с переносом веса вперед, при толкании руки не вытягиваются дальше носка передней ноги.

29. Одиночный кнут.

Движение 1. Вес медленно переносим на левую ногу, переходя в стойку цзобу. Одновременно руки слегка выпрямляются, ладони смотрят вниз, мы как бы отталкиваемся пальцами от стены. Взгляд концентрируется на указательных пальцах обеих рук.

Движение 2. Поворачиваемся влево, примерно на северо-запад. Одновременно правая стопа поворачивается на пятке на 90 градусов вовнутрь. Затем вес тела равномерно распределяется на обе ноги - закрытая стойка. В это время обе руки двигаются влево, делая округлое движение на уровне плеч. Поворот тела и круговое движение рук выполняется скоординировано. Во время поворота тела допустимо стремление коленей внутрь. Взгляд сопровождает движение обеих рук.

Движение 3. Продолжая движение, тело поворачиваем вправо. Руки сначала подтягиваются к себе, локти опускаются вниз, проходят перед грудью, затем руки вытягиваются вправо, ладонями от себя в направлении северо-востока. Движение руками выполняется на уровне плеч по горизонтальному кругу, как бы вращая большой жернов. Взгляд направлен на тыльную сторону обеих ладоней.

Движение 4. Вес переносится на правую ногу, левая стопа отрывается от пола и подтягивается к правой голени - стойка центрального равновесия. Правая рука формирует кисть в виде клюва. Одновременно, тело разворачивается немного влево. Левая рука подтягивается слегка к себе и занимает положение напротив подбородка, ладонь повернута к себе. Взгляд направляется в ладонь левой руки. Позиция удержания клюва (рис. 36).

Движение 5. Тело разворачивается влево, делаем шаг левой ногой на запад, выставляя левую стопу на пятку в стойку цзобу. Одновременно, правая рука с клювом

остается в прежнем положении, плечо расслаблено. Левая рука, не меняя положения, немного смещается влево. Взгляд направлен в левую ладонь.

Переносим вес тела на левую ногу, переходя в стойку гунбу. Одновременно, правая рука с клювом отводится чуть назад в сторону, плечо расслаблено. Левая рука делает движение по кругу влево до положения перед грудью, ладонь в толчке разворачивается вперед чуть вправо перед собой, указательный палец на уровне кончика носа, локоть согнут под углом чуть больше 90 градусов. Взгляд сопровождает левую ладонь и фиксируется на указательном пальце левой ладони. Позиция одиночного кнута (рис. 37). **Требования.** Локти направлены вниз, плечи опущены, рука в положении клюва не закрепощена, голова занимает вертикальное положение; поясница расслаблена, локти соответствуют коленям: то есть локти находятся над коленями, как по отвесу.

30. Змея ползет в траве.

Движение 1. Поворачиваем правую стопу на пятке на 30 градусов наружу, левую на 45 градусов внутрь. Переносим вес на правую ногу и приседаем на ней. Одновременно левая ладонь идет по дуге к груди, правая рука формирует клюв и по дуге подтягивается к плечу. Взгляд сопровождает движение левой ладони, сохраняя фиксацию на указательном пальце левой ладони (рис.38).

Движение 2. Полностью садимся на правую ногу, скользим левой ногой вперед до положения стойки пубу. Левая ладонь выносится по дуге вперед, разворачиваясь от себя. Правая рука выпрямляется и отводится за спину назад, клюв повернут вверх. Взгляд сопровождает движение левой ладони, сохраняя фиксацию на указательном пальце левой ладони. Позиция змея ползет в траве (рис. 39). **Требования.** Корпус наклонен вперед на 45 градусов; спина ровная; стопы плотно прижаты к полу. Плечи и обе руки сохраняют одну линию, колено левой ноги чуть согнуто, колено правой ноги стремиться наружу.

Движение 3. Переносим вес на левую ногу, правую выпрямляем. Левая стопа разворачивается на пятке наружу на 45 градусов, правая стопа поворачивается на пятке вовнутрь на 45 градусов - низкая стойка гунбу. Левая рука сохраняет положение перед грудью, правая в форме клюва за правым бедром. Взгляд сохраняет фиксацию на указательном пальце левой ладони (рис. 40).

31. Шагнуть к семи звездам.

Движение 1. Подтягиваем правую ногу к левой ноге и ставим ее на носок – стойка центрального равновесия. Правая рука перемещается по дуге вперед вверх. Руки скрещиваются перед грудью, ладони поворачиваются к себе и сжимаются в кулаки. Взгляд направлен на кулаки (рис. 41).

Движение 2. Выставляем правую ногу на пятку в направлении северо-запада - стойка цзобу. Разворачиваем кулаки ладонями от себя, толкая предплечьями вперед. Взгляд устремляется вдаль поверх кулаков. Позиция семи звезд (рис. 42). **Требования.** Два кулака скрещены в запястьях на уровне не выше глаз; плечи опущены; поясница расслаблена; копчик поджат.

32. Аист расправляет крылья.

Движение 1. Поворачиваем корпус влево, правую ногу подтягиваем в левую ногу. Кулаки раскрываются. Правая рука перемещается по кругу вниз влево, левая рука перемещается к локтевому сгибу правой руки. Взгляд направляется вправо назад.

Делаем шаг назад (на восток) правой ногой, сначала ставим ногу на носок, потом плавно переносим вес на правую ногу. Одновременно, с шагом, производим удар правым плечом на восток. Правая рука опущена, локоть чуть согнут, ладонь развернута вниз и находится над правым бедром. Левая ладонь нажимает в локтевой сгиб правой

руки. Голова направлена на север, взгляд направлен вправо вдаль на восток. Позиция удара плечом (рис. 43).

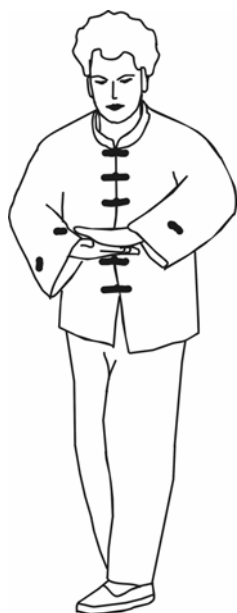


Рис. 45



Рис. 46

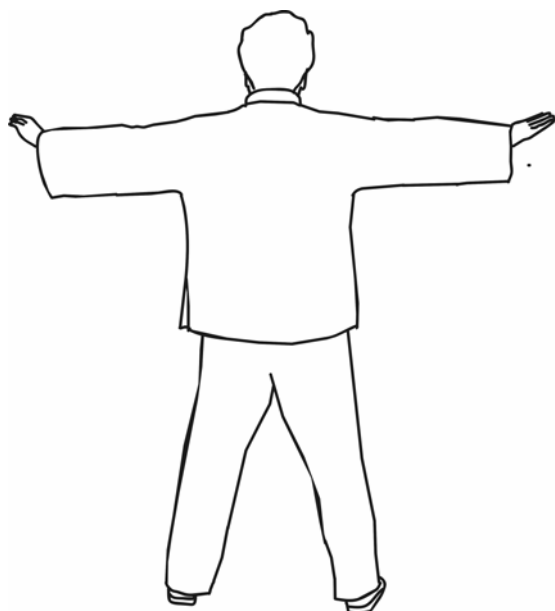


Рис. 47

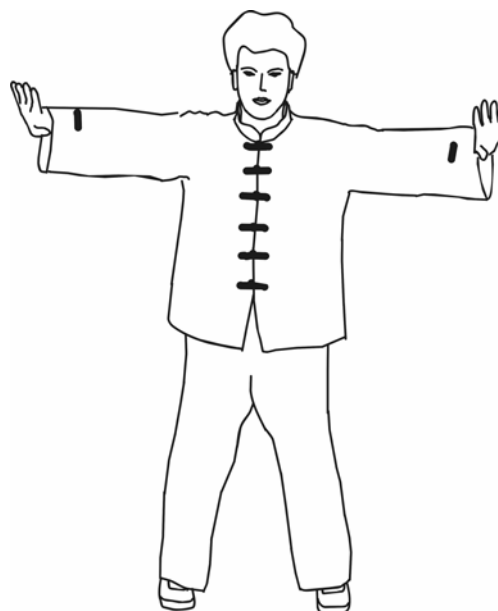


Рис. 47а
(вид с обратной стороны)

Движение 2. Тело поворачиваем влево. Левая стопа поднимается на носок, левая нога при этом сгибается в колене - стойка суйбу. Одновременно, руки округляются. Правая кисть поднимается перед грудью вверх вперед, фиксируясь над головой, ладонь развернута вовнутрь, к себе, пальцы смотрят вверх. Левая рука, защищая низ живота, движется вниз влево и занимает положение рядом с левым бедром ладонью вниз. Взгляд направлен прямо перед собой. Позиция аист расправляет крылья (рис. 44). **Требования.** Руки двигаются по дуге, при сгибании руки не образуют острый угол и не выпрямлены; пальцы расправлены и выпрямлены, но не скованы. Корпус держим прямо, не должно быть прогиба в пояснице и завала назад.

33. Смахнуть ногой лотос.

Движение 1. Делаем скользящий шаг левой ногой, приставляя левую пятку к правому носку под углом 90 градусов. Одновременно ведем по дуге правую руку влево вниз вправо, совершая рубящее движение, до положения ладонь перед грудью развернута вверх. Левую руку ведем по дуге вверх вправо, совершая рубящее движение до положения ладонь перед грудью развернута вниз. При этом левая ладонь накрывает правую, ладони соединяются, так что, пальцы левой руки смотрят вправо, пальцы правой руки смотрят влево. Взгляд поочередно сопровождает движения правой, затем левой руки, в конце движения зафиксирован на тыльной стороне левой ладони (рис. 45).

Движение 2. Переносим вес на левую ногу, делаем скользящий шаг правой ногой, приставляя правую пятку к левому носку. Одновременно, переворачиваем ладони одна относительно другой перед грудью, осью вращения является точки лаогун, ладони постоянно касаются друг друга. Правая ладонь вращается против часовой стрелки, до положения над левой ладонью, пальцы смотрят влево. Левая ладонь вращается по часовой стрелки, до положения под правой ладонью, пальцы смотрят вправо. Взгляд сопровождает вращение ладоней (рис. 46).

Движение 3. Переносим вес на правую ногу, шагаем левой ногой в сторону до положения стопы параллельно на ширине плеч - стойка тайцзи. Одновременно разводим руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Взгляд сопровождает движение правой руки (рис. 47, 47а).

Движение 4. Сохраняем стойку тайцзи, поворачиваем корпус влево. Ведем прямую правую руку влево, левая ладонь накрывает правую ладонь. Взгляд переносится на тыльную сторону левой ладони (рис. 48, 48а).

Движение 5. Переносим вес на левую ногу, отрываем правую пятку и поднимаем правое колено. Прямые руки вместе отводим вправо. Взгляд сопровождает движение рук (рис. 49, 49а).

Требования. Опорная нога чуть согнута; позвоночник ось вращения, поясница слегка скручена подобно пружине, колено тянет влево, руки развернуты вправо.

Движение 6. Правой ногой производим маховый удар стопой изнутри наружу, одновременно ладонями производим хлопок по подъему стопы. Действия ладоней и ноги должны быть синхронизированы. Взгляд сопровождает движение правой руки (рис. 50, 50а).

Требования. Опорная нога чуть согнута; носок бьющей ноги смотрит вверх вперед, удар производится внешним ребром стопы с оттяжкой назад, движение идет из поясницы. Движение смахнуть лотос выполняется быстро в взрывной манере.

Движение 7. После удара фиксируем равновесие, подтягиваем правую стопу к левому колену. Руки разводим слегка в стороны, и подтягиваем к груди, ладони разворачиваем вниз. Взгляд направлен на ладони.



Рис. 48

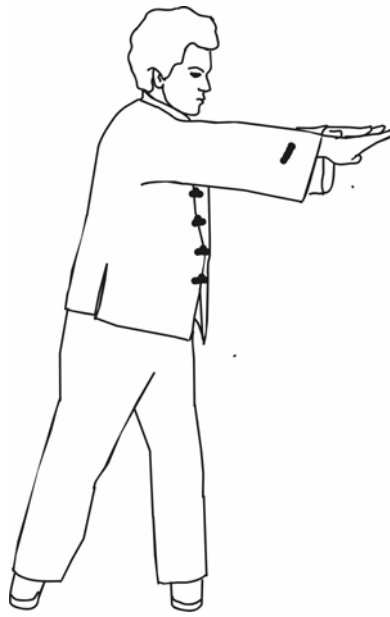


Рис. 48а
(вид с обратной стороны)

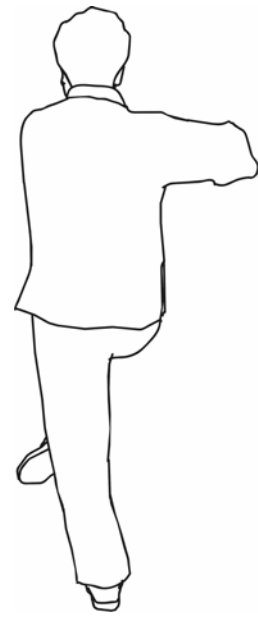


Рис. 49

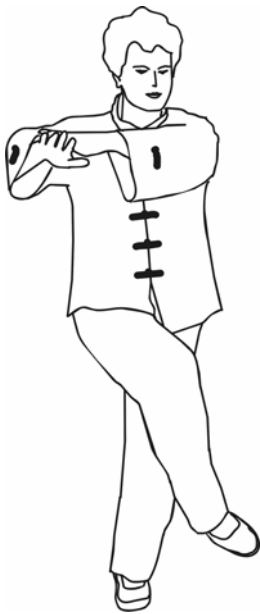


Рис. 49а
(вид с обратной стороны)

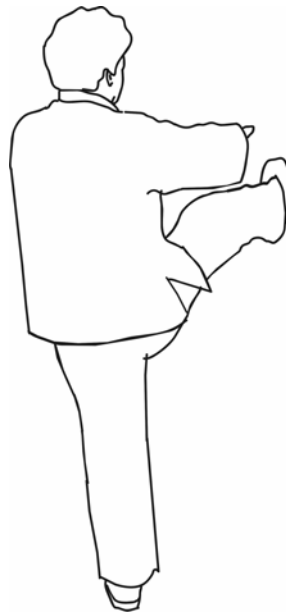


Рис. 50

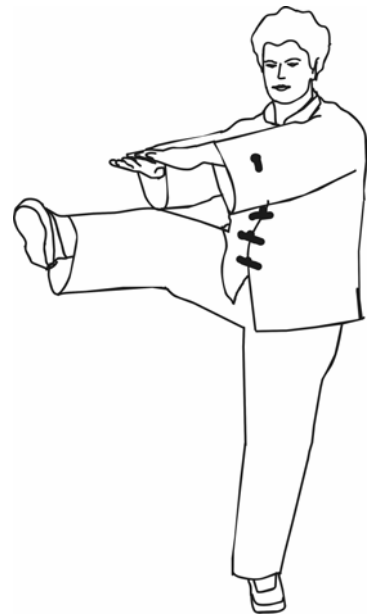


Рис. 50а
(вид с обратной стороны)



Рис. 51



Рис. 51а
(вид с обратной стороны)



Рис. 52



Рис. 52а
(вид с обратной стороны)



Рис. 53

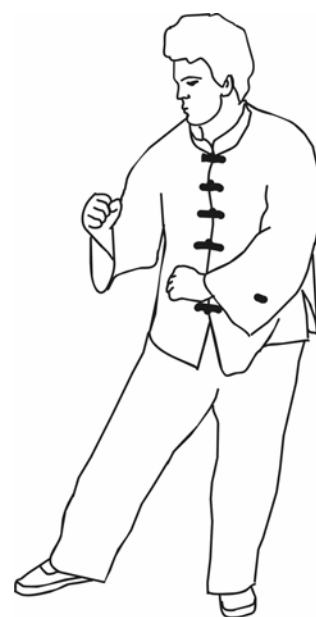


Рис. 53а
(вид с обратной стороны)

34. Выстрелить в тигра из арбалета.

Движение 1. Ставим правую ногу на пол на пятку в направлении запада - стойка цзобу. Руки подтягиваем к груди, ладони поворачиваются к себе и сжимаются в

кулаки. Локти прижаты к телу и смотрят вниз. Взгляд направлен на кулаки (рис. 51, 51а).

Движение 2. Переносим вес на правую ногу, переходя в стойку гунбу.

Одновременно правую руку, сжатую в кулак, выносим вперед вверх, предплечье на уровне лба, локоть согнут и отставлен в сторону.левой рукой наносим удар вертикальным кулаком на уровне солнечного сплетения. Обе руки двигаются вперед синхронно с переносом веса тела, но не далее носка впереди стоящей ноги. Взгляд устремляется прямо вперед вдаль. Позиция выстрелить в тигра из арбалета (рис. 52, 52а).

Требования. Поясница и бедра расслаблены; копчик поджат; спина прямая.

35. Блок и удар.

Круговой удар кулаком.

Движение 1. Переносим вес назад на левую ногу, правую стопу, не отрывая от пола, разворачиваем вовнутрь на 45 градусов, тело медленно поворачиваем чуть влево. Левая рука, сжатая в кулак перемещается по дуге к животу, ладонь повернута к себе. Правая рука также сжатая в кулак перемещается по дуге вниз до положения перед грудью, локоть согнут под углом 90 градусов, тыльная сторона кулака повернута вперед. Взгляд направлен в точку хукоу правого кулака (рис. 53, 53а)

Вес остается на левой ноге, правая пятка отрывается от пола, правая стопа подтягивается к левой голени - стойка центрального равновесия. Левый кулак раскрывается в ладонь, ладонь разворачивается вверх. Правый кулак перемещается по дуге к нижней части живота, помещаясь над левой ладонью. Тыльная сторона кулака обращена к левой ладони. Взгляд направлен в правый кулак (рис. 54).

Движение 2. Вес тела на левой ноге, правая нога приподнимается и выносится вперед по дуге, ставится на пятку в стойку цзобу, при этом правое колено производит круговое блокирующее движение вверх вправо вниз. Одновременно, правый кулак идет по кругу, слева направо вниз, нанося круговой удар тыльной стороной кулака. Левая кисть, сопровождая правый кулак, перемещается вправо перед грудью до положения под запястьем правой руки, разворачиваясь ладонью от себя. Взгляд направлен в кулак правой руки. Позиция кругового удара кулаком (рис. 55).

Блок и удар.

Движение 1. Корпус поворачиваем вправо. Разворачиваем правую стопу на 45 градусов наружу, вес полностью переносим на правую ногу, левую отрываем, левая стопа стоит на носке - стойка таобу. Одновременно правый кулак раскрываем и отводим по дуге на уровне пояса вправо вниз назад, предплечье разворачиваем вовнутрь ладонью от себя. В это время, левая кисть выносится вперед перед грудью, ладонь повернута вправо, пальцы смотрят вперед. Взгляд следует за движением правой кисти.

Вес на правой ноге, левая стопа подтягивается к правой голени и ставится на носок - Стойка центрального равновесия. Одновременно, правая ладонь, продолжая движение по дуге, подводится к пояснице и сжимается в кулак. Левая кисть сохраняет положение перед грудью. Взгляд следует за движением правой кисти (рис. 56).

Движение 2. Шагаем на запад левой ногой, выставляя ногу на пятку в стойку цзобу. Затем вес переносится на левую ногу в стойку гунбу. Одновременно правый кулак выносится вперед в ударе вертикальным кулаком на уровне солнечного сплетения. Левая кисть подтягивается к себе, до положения у предплечья правой руки, при этом ладонь смотрит вправо, пальцы направлены вверх. Взгляд устремляется вдаль в направлении удара. Позиция блока и удара (рис. 57).



Рис. 54



Рис. 55



Рис. 56

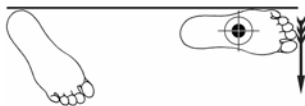
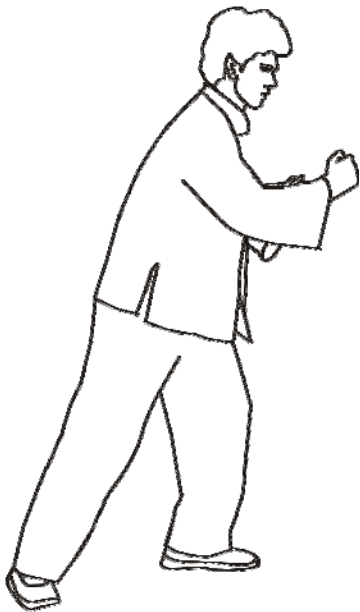


Рис. 57



Рис. 58

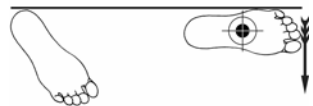


Рис. 59

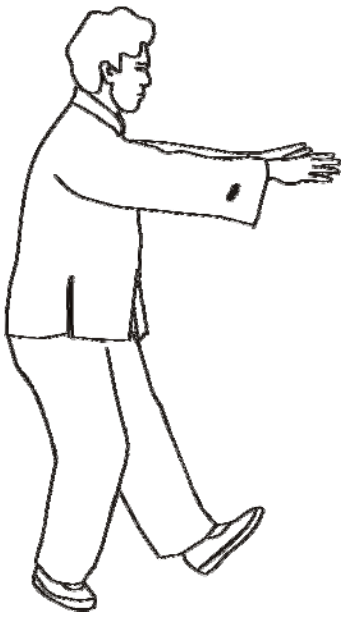


Рис. 60

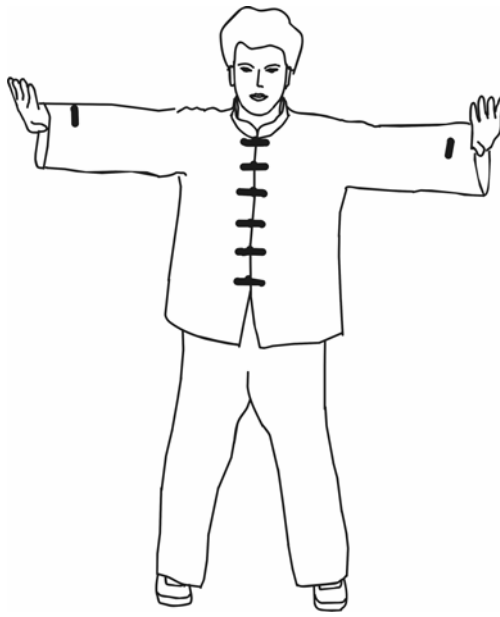


Рис. 61



Рис. 62



Рис. 62а
(вид сбоку)



Рис. 63

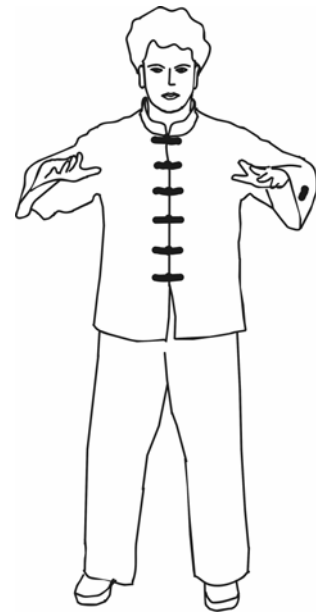


Рис. 64

36. Запечатать – закрыть.

Движение 1. Переносим вес тела на правую ногу - стойка цзобу. Левая рука проходит под правой, руки скрещиваются перед грудью и разводятся на ширину плеч ладонями к себе. Взгляд переносится на указательные пальцы обеих рук (рис. 58).

Движение 2. Переносим вес на левую ногу в стойку гунбу. Руки разворачиваются ладонями вперед и толкают. Кисти мягко усаживаются при толчке. Взгляд устремляется вдаль прямо перед собой (рис. 59). **Требования.** Руки полностью не выпрямляем; пальцы в естественном положении не растопырены и не сжаты, движения рук сочетаются с переносом веса тела.

Закреть тайцзи.

Движение 1. Переносим вес на заднюю ногу, переходя в стойку цзобу. Руки выпрямляются (рис. 60).

Поворачиваем левую стопу на пятке на 90 градусов внутрь, опускаем носок на пол, поворачиваем корпус, руки вместе с телом поворачиваются вправо. Взгляд сопровождает движение рук.

Движение 2. Переносим вес на левую ногу, руки разводятся в стороны и слегка опускаются вниз. Правая нога подшагивает и становится параллельно левой на расстоянии ширины плеч - стойка тайцзи. Взгляд расфокусирован (рис. 61).

Движение 3. Слегка оседаем, руки идут по дуге вниз и скрещиваются перед животом ладонями к себе. Руки как бы как бы берут охапку. Взгляд расфокусирован (рис. 62, 62а).

Движение 4. Поднимаем скрещенные руки до уровня груди, ладони повернуты к себе. Затем разводим руки на ширину плеч, разворачивая ладонями вниз. Взгляд направляется внутрь себя (рис. 63, 64).

Движение 5. Мягко опускаем руки вниз вдоль бедер. Руки как бы толкают вниз. Приставляем левую ногу к правой ноге. Ноги вместе, тело прямо, руки свободно висят вдоль тела, взгляд прямо перед собой. Мы вернулись в исходную. Позиция Уцзи.

Конец комплекса.

Наша Школа тайцзи-цюань приглашает на семинары и учебные сборы по тайцзи-цюань и даосским практикам в Крыму.

■ **ЗИМНИЙ СЕМИНАР ПО ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ И ДАОССКОЙ ЙОГЕ** у подножия Чатырдага. Проходит ежегодно в начале января, продолжительность восемь дней.

■ **ГОРНЫЙ СЕМИНАР ПО ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ** у водопада Джурла. Проходит ежегодно в начале мая, продолжительность восемь дней.

■ **ЛЕТНИЕ СБОРЫ ПО ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ** на озере Чокрак. Ежегодно в начале августа, десять дней.

Также мы предлагаем учебные видеофильмы, посвященные тайцзи-цюань и даосским практикам.

■ **«Сокращенный комплекс тайцзи-цюань. Часть первая».** Учебный видеофильм.

■ **«Сокращенный комплекс тайцзи-цюань. Часть вторая».** Учебный видеофильм.

■ **«Сокращенный комплекс тайцзи-цюань. Часть третья».** Учебный видеофильм.

По всем вопросам обращайтесь:

■ e-mail: taichi-kerch.narod.ru; taichi-kerch.rambler.ru;

■ тел.: +38(050)1094124; +38(067)8713384.

www.taichi.crimea.ua