

Цзя Ифу из уезда Шэньсянь провинции Хэбэй

18 упражнений шаолиньской «гимнастики юноши»

«Улинь» N4/84

перевод с китайского (С) С.Л.Березнюк, 1995

18 упражнений шаолиньской «гимнастики юноши» — это метод базовой тренировки шаолиньцюань. Слово «юноша» здесь имеет два смысла: во-первых, эти упражнения наиболее целесообразно тренировать в детском возрасте; во-вторых, постоянная тренировка этих упражнений позволяет наполнить дантянь ци, сделать кости и мышцы мягкими и эластичными как у ребенка. 18 упражнений состоят из базовых методов тренировки ног, поясницы, равновесия, прыжков, вращений, и начинающему в молодые годы изучать ушу стоит начать именно с них.

Рифмованные правила:

坐马托天理三焦,

Цзома тотянь ли

сань цзяо,

单舡坠落壮腿脚.

даньцзинь чжуйло

чжуан туйцзяо.

勾腿盘旋要稳健,

Гоутуй паньсюань

яо вэньцзянь,

左右晃臂固肾腰.

цзою хуанби гу

шэньяо.

铁牛耕地开档立,

Теню гэнди кай дан

ли,

龙盘玉柱伸筋梢.

лун пань юйчжу

шэнь цзинь шао.

鹞子入林独立势,

Яоцзы жу линь

дули ши,

坐马纵起力不劳.

цзома цзунци ли бу

лао.

白蛇吐信坐盘势,

Байшэ тусинь

цзопань ши,

十字叉功要扳脚.

шицзы чагун яо

бань цзяо.

Сесть на лошадь и приподнять небо регулируя три обогревателя;

одно оседание укрепляет ногу.

Нога-крюк вращается вдоль земли – сохраняй равновесие;

руки качаются влево и вправо укрепляя почки и поясницу.

Железный бык пашет землю стоя с раскрытой промежностью;

дракон обвивает нефритовый столб вытягивая кончики мышц.

Ястреб влетает в лес – стоять на одной ноге;

сесть на лошадь и взвиться вверх безо всяких усилий.

Белая змея высовывает язык – форма сидячего обёртывания;

в шпагате иероглифа `十` надо перетаскивать ногу.

大鵬展翅盤旋勢,

Дапэн чжаньчи

паньсюань ши,

鴛鴦坐荇水上漂。

юаньян цзосин

шуйшун пяо.

跪肘懸身壯肢力,

Гуйчжоу сюаньшэн

чжуан чжи ли,

蜈蚣蹦跳勇氣腰。

угун бэнтяо юн ци

яо.

壁虎功法增臂力,

Биху гунфа цзэн би

ли,

猛虎俯身前後搖。

мэнху фушэнь

цяньхоу яо.

兩腿前踢雙飛燕,

Лянтуй цянъти

шуан фэй янь,

掃堂腿法旋轉妙。

саотан туйфа

сюаньчжуань мяо.

Большой орёл раскрыл крылья и кружит;

утка-мандаринка садится на болотноцветник плывя по воде.

Опираясь на локти и подвесив тело укреплять силу конечностей;

сколопендра прыгает с храброй поясницей.

Упражнения геккона укрепляют силу рук;

свирепый тигр наклонившись раскачивается вперёд и назад.

Две ноги бьют вперёд – две летящие ласточки;

методика сметающей ноги – мастерство вращения.

Описание движений и целей тренировки

1. ПРИПОДНИМАЮЩАЯ И НАЖИМАЮЩАЯ ЛАДОНИ В МАБУ

(Сесть на лошадь и приподнять небо, регулируя три обогревателя)

Цель: *мабу* — одна из базовых форм шагов кулачного искусства; поговорка ушу гласит: «долго тренируешь и хорошо натренировываешь *мабу* – *ци* будет пронизывать *даньтянь*, станешь крепким словно ванька-встанька». В этом упражнении осуществляется совместная тренировка *мабу*, приподнимания ладонями вверх, нажимания ладонями вниз, наклонов и распрямлений корпуса. Это закаляет мышцы ног, кроме того посредством координации приподниманий, нажиманий, наклонов и распрямлений с дыханием осуществляется воздействие на внутренние органы, что и называется «регулировать три обогревателя»¹. Результат работы трех обогревателей проявляется в трех видах: с мощностью четырех *ци* вырабатывается слюна, перевариваются жидкости и зерна, регулируются пути движения жидкостей. в результате долгих тренировок это позволяет урегулировать три обогревателя оживить *ци* и кровь, усилить аппетит. Поэтому «регулировать три обогревателя» входит и в «18 упражнений гимнастики юноши», и в «8 упражнений ткачей шёлка».

¹ «Три обогревателя» в древнем медицинском трактате «Канон трудностей» разъясняются так: «Верхний обогреватель — под диафрагмой, у верхнего отверстия желудка, руководит вбиранием и невыпусканием... Средний обогреватель — в желудке, не выше и не ниже, управляет перевариванием жидкостей и зерен... Нижний обогреватель — у верхнего отверстия мочевого пузыря, руководит разделением чистого и мутного, руководит невбиранием.»



图 1



图 2



图 3

Движения:

- (1) Встать в мабу, руки сжаты в кулаки у поясицы, кулаки обращен ладонными сторонами вверх, взгляд направлен горизонтально вперед (рис. 1).
- (2) Кулаки разжимаются в ладони, которые обращаются центрами вверх и поднимаются по обеим сторонам тела вверх до позиции над макушкой, где пальцы перекрещиваются (рис. 2), затем ладони переворачиваются, обращаясь центрами вверх.
- (3) Ладони медленно и с силой приподнимают вверх, корпус слегка поднимается, одновременно скоординировано делается вдох.
- (4) Ладони из положения над головой идут вперед и нажимают вниз, одновременно согнуться вперед и скоординировано выдохнуть, нажимая на землю прямо перед собой (рис. 3).
- (5) Ладони переворачиваются внутрь и вверх, корпус выпрямляется, ладони словно что-то поднимают, одновременно вдохнуть.
- (6) Ладони, «подняв» до груди, переворачиваются наружу, одновременно с приподниманием вверх прямыми руками вдохнуть.

Всего сделать шесть раз.

Требования:

- (1) Движения медленные, дыхание ровное. При нажимании выдыхать, при поднимании — вдыхать, но не надо дышать через силу и задерживать дыхание.
- (2) Пальцы всё время скрещены.

2. ПРИСЕДАНИЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

(одно оседание укрепляет ногу)

Цель: натренировывание мышц ноги, усиление возможности удерживать равновесие на одной ноге.



图 4



图 5

Движения:

(1) Левая рука у поясницы сжата в кулак, обращенный ладонной стороной вверх; правая вертикальная ладонь вытянута вперед; центр ладони обращен по диагонали вперед. Левая нога вытянута вперед и распрямлена в колене, её носок оттянут на себя (рис. 4).

(2) Присесть на правой ноге, пока

ягодица не приблизится к голени (рис. 5).

(3) Распрямить правое колено и подняться.

Сделать три раза, затем сменить ногу.

Требования:

(1) Во время приседаний и вставаний вытянутая нога не должна сгибаться, она всё время выпрямлена.

(2) При приседании колено опорной ноги следует направить вперед и чуть в сторону, ягодица не должна касаться голени.

(3) Приседания и вставания должны быть медленными.

3. СЕСТЬ И СМЕСТИ НОГОЙ

(нога-крюк вращается вдоль земли — сохраняй равновесие)

Цель: в этом упражнении максимально задействуются тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, поэтому оно даёт хороший эффект в натренировывании подвижности этих суставов и укреплении окружающих их связок. Хотя «сметающая нога» дана здесь в сокращённом варианте, но так можно натренировать равновесие и заложить хороший фундамент для последующего широкоамплитудного движения.

Движения:

(1) Присесть на обеих ногах, прямая правая рука поднимается вверх над головой, центр ладони обращён вверх; прямая левая рука нажимает перед промежностью, центр ладони обращён вниз (рис. 6).

(2) Левая нога вытягивается вдоль земли по диагонали назад, носок завёрнуть внутрь, стопа полностью прилегает к земле (рис. 7).

(3) Левая нога сзади идёт по дуге вперед сметающим движением (рис. 8).

(4) Когда левая нога окажется прямо спереди, согнуть её в колене и подтянуть, возвращаясь в позицию первого движения.

Сделать три раза, затем сметать правой ногой.



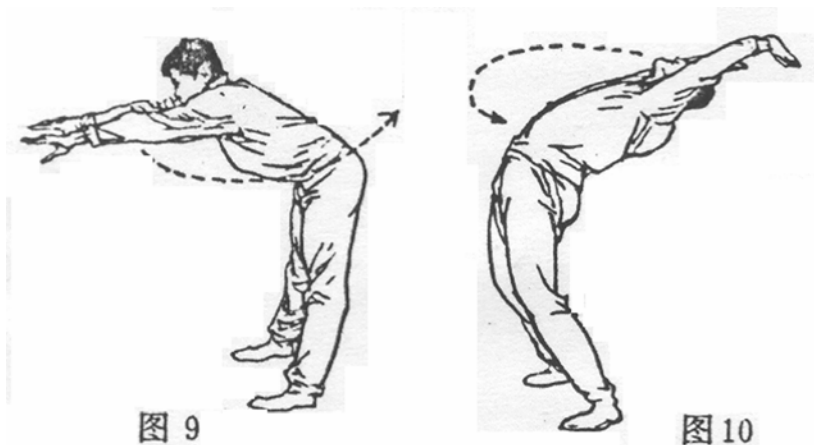
Требования:

- (1) Маршрут сметающей ноги должен быть дугообразным.
- (2) Вытягиваясь назад, нога должна выпрямиться; при сметании носок должен быть загнут, а колено распрямлено.
- (3) Корпус должен сохранять равновесие и не раскачиваться.

4. КАЧАНИЕ ПОЯСНИЦЫ

(руки качаются влево и вправо, укрепляя почки и поясницу)

Цель: в ушу уделяют самое серьёзное внимание натренировыванию гибкости поясницы. В «8 методах ушу» говорится: «поясница — змеится, шаг — как приклеенный», в рифмованных правилах тайцзицюань сказано: «поясница — колесо, *цзин* и *шэнь* смелые». Данное упражнение направлено на натренировывание подвижности поясничного отдела позвоночника, гибкости поясничных хрящей и сухожилий.



Движение:

- (1) Ноги стоят чуть шире плеч, руки вытянуты горизонтально вперёд.
- (2) Корпус наклоняется вперёд, поясница — ось вращения, руки спереди делают взмах влево и назад (рис. 9), оказавшись прямо сзади (рис. 10) после

небольшой паузы делают взмах вправо и вперёд, возвращаясь на прежнее место. Выполнить непрерывно три раза. (3) Рука делают взмах вправо, оказавшись прямо сзади после небольшой паузы взмахом возвращаются в исходное положение. Выполнить непрерывно три раза.

Требования:

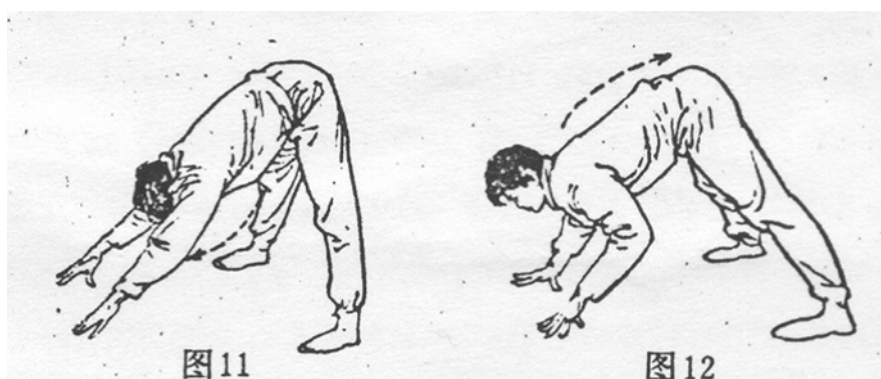
- (1) При вращении корпуса осью вращения служит поясница, при бросании рук когда руки впереди — корпус наклонен вперёд, следуя взмаху рук корпус постепенно переходит в запрокинутое положение.

(2) Скорость движений надо увеличивать постепенно, не следует резко переходить к большой скорости.

5. ТОЛКАТЬ И НАЖИМАТЬ ПАЛЬЦАМИ РУК

(железный бык пашет землю стоя с раскрытой промежностью)

Цель: развить выносливость пальцев и рук. В бою тому, кто не обладает достаточной силой и жёсткостью рук и пальцев, победить врага трудно. Поэтому в «Тренировочных методах 72 искусств Шаолиня» имеются такие специальные методы тренировки силы пальцев, как «созерцание одного пальца», «созерцание двух пальцев», и «ладонь Гуаньинь». Начиная тренировку этих методов можно упираться в землю пятью пальцами каждой руки, а затем следуя росту силы пальцев, подгибать большие, мизинцы, безымянные, средние, и в конце-концов упираться в землю лишь указательными. Мой учитель в 70-летнем возрасте делал эти упражнения по 10 раз, упираясь в землю указательными пальцами. Вот она — глубина работы старых мастеров ушу!



Движения:

- (1) Ноги чуть шире плеч, корпус наклонен вперёд, руки прямые, пальцы упираются в землю.
- (2) Поднять ягодицы и вытянуть корпус назад (рис. 11).
- (3) Одновременно с движением корпуса вниз и вперёд согласованно согнуть руки, опустить грудь и приблизиться к земле (рис. 12).
- (4) Руки распрямляются, корпус идёт назад и вверх в позицию движения 1.

Непрерывно сделать 6 раз.

Требования: концентрировать силу в пальцах и руках.

6. НАКЛОНИТЬСЯ И ОБХВАТИТЬ НОГУ

(дракон обвивает нефритовый столб вытягивая кончики мышц)

Цель: с точки зрения мастеров ушу «лучше увеличивать мышцы, чем мясо», «мышца выросла на чуть, а сила — неимоверно». Данным упражнением можно натренировать гибкость поясничного отдела позвоночника, усилить растянутость мышц ног и эластичность сухожилий.



Движения:

- (1) Ноги на ширине плеч.
- (2) Корпус наклоняется вперёд, руки крепко обхватывают левый голеностопный сустав, лицо прижимается к голени (рис. 13).
- (3) Руки крепко обхватывают правую голень, голова следуя движению смещается к правой ноге.

Тренировать многократно.

Требования:

- (1) Ноги выпрямлены и не сгибаются в коленях.
- (2) Когда корпус наклоняется вперёд, грудь не должна быть вогнутой, головой надо стараться дотянуться до стопы.

7. НАКЛОНИВШИСЬ В ПОЗИЦИИ НА ОДНОЙ НОГЕ УДАРИТЬ КУЛАКАМИ

(ястреб влетает в лес — стоять на одной ноге)

Цель: тренировка вестибулярного аппарата. Во время удерживания равновесия выполняются удары кулаками вверх и толчок ногой, что усиливает эффект от упражнения.



Движения:

- (1) Встать прямо, руки сжаты в кулаки возле ушей, кулаки обращены ладонными сторонами вперёд; затем левая нога сгибается в колене и поднимается вверх, левый носок загибается крючком у правой ноги (рис. 14).
- (2) Корпус наклоняется горизонтально вправо, удерживая равновесие на правой ноге.
- (3) Кулаки наносят удары в том же направлении, куда направлена макушка, одновременно левая нога делает толчок влево (рис. 5).
- (4) Кулаки и левая нога быстро возвращаются обратно в положение движения 2..
- (5) Потренировавшись так несколько раз сменить ногу

Требования:

- (1) Носок опорной ноги не направлен точно вперёд, он немного скошен в сторону.
- (2) В позиции движения 2 можно задерживаться на 1-2 минуты.

(3) Удары кулаками и ногой должны наноситься быстро и с силой, и быстро возвращаться.

8. ПРЫЖКИ В МАБУ

(сесть на лошадь и взвиться вверх безо всяких усилий)

Цель: *мабу* — наиболее часто встречающаяся форма шага в шаолиньских таолу. Данное упражнение направлено на стабильное сохранение формы шага в движениях, развитие силы поясницы и ног и прыгучести передних частей стоп.



图 16

Движения:

- (1) Встать в *мабу*, руки горизонтально вытянуты перед грудью, центры ладоней обращены вниз (рис. 16).
- (2) Ноги передними частями подошв с силой отталкиваются от земли и подпрыгивают вверх.
- (3) В воздухе развернуть корпус на 180 градусов и приземлиться в симметричную позицию.

Выполнять непрерывно.

Требования:

- (1) для прыжков нужно использовать силу отталкивания передними частями подошв.
- (2) Прыжки и повороты должны быть согласованы, не надо их разделять.

Примечание: прыгучесть передних частей стоп тут же отражается на скорости тела во время демонстрации ушу, на скорости перемещений в саньда, поэтому при тренировке ушу её нельзя недооценивать. В традиционной тренировке базы шаолиньского кулачного искусства. есть «столб иероглифа 卍» и «искусство отталкивания от следов», нацеленные на тренировку прыгучести стоп. Но книг по ушу, где упоминается «столб иероглифа 卍», немного, и говорится там мимоходом, примерно так:

Встать в *мабу*, руки упираются в поясницу или сжаты в кулаки и горизонтально вытянуты перед грудью, затем пятки отрываются от земли, стоять на передних частях подошв. Требования к корпусу: голова вытянута вверх, подбородок подтянут внутрь, шея вертикальна, плечи расслаблены; распрямить грудь, выпрямить спину, свесить поясницу; глаза смотрят горизонтально вперед. Требования к ногам: колени расталкивают, бедра горизонтальны, голени вертикальны, все тело наполнено силой. Ци погрузить в *даньтянь*. Каждый день стоять по 2 раза. От 3—5 минут постепенно увеличивать до получаса-часа (рис. 17).

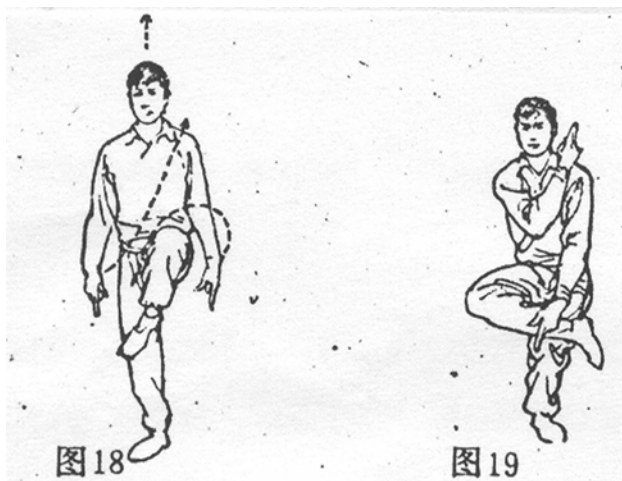


图 17

9. СВЕРНУТЬ НОГУ И ПРИСЕСТЬ В ФОРМЕ ЗМЕИ

(белая змея высовывает язык— форма сидячего обертывания)

Цель: натренировать вестибулярный аппарат, развить согласованность и ловкость движений, воспитать умение удерживать равновесие при выполнении движений.



«пальцы-меч» вытягиваются по диагонали вверх перед левым плечом (рис. 19).

(4) Корпус выпрямляется, левая нога распрямляется, согнутая в колене правая нога поднимается вверх.

(5) Левая нога отталкивается от земли и подпрыгивает вверх, правая нога сгибается в колене до полуприседа, левая нога сгибается в колене, сворачиваясь в горизонтальной плоскости над правым коленом, правые «пальцы-меч» вытягиваются по диагонали вниз перед промежностью, левые «пальцы-меч» вытягиваются по диагонали вверх перед правым плечом.

Выполнять попеременно и непрерывно.

Требования:

(1) При приседании колено выдаётся вперёд, голень наклоняется вперёд до диагонали, бедро чуть выше колена.

(2) Сворачивание ноги и движение руками осуществляются одновременно.

10. ОБХВАТ В ШПАГАТЕ С ПЕРЕВОРАЧИВАНИЕМ

(в шпагате иероглифа `十` надо перетаскивать ногу)

Цель: поперечный шпагат тренирует связки и сухожилия тазобедренных суставов, увеличивает амплитуду раскрытия тазобедренных суставов наружу; продольный шпагат увеличивает амплитуду раскрытия тазобедренных суставов в продольном направлении. Тренировку шпагатов можно сочетать с продавливаниями ног; «струящейся ногой», натренировывая подвижность ног. Тренировать надо оба вида.



Движения:

(1) Встать прямо, правая нога сзади, левая — впереди, постепенно разводить ноги приближаясь к земле.

Правая нога ложится на землю передней стороной, носок вытянут, левая нога ложится на землю задней

сторонай, носок отогнут на себя, корпус вертикален и обращён к левой ноге.

(2) Руки впереди обхватывают левую стопу, корпус наклоняется вперёд к левой ноге, голова тянется к левой стопе (рис. 20).

² указательный и средний пальцы выпрямлены, безымянный и мизинец подогнуты, большой прижат сверху к безымянному и мизинцу; еще эту форму называют «змеиные пальцы».

(3) Корпус перекачивается в сторону, во время переката сохраняется форма шпагата с обхватыванием.

(4) Руки отпускают левую стону, корпус выпрямляется, руки упираются в землю по бокам, ноги чуть сводятся, корпус поворачивается к правой ноге, теперь правая нога впереди прижата к земле задней поверхностью, левая сзади прижата к земле передней поверхностью.

(5) Перекатиться как в 2.

Тренировка поперечного шпагата:

(1) Встать прямо, ноги постепенно расходятся в стороны, вытягиваясь в линию вдоль земли, ноги прижимаются к земле задними поверхностями, носки загнуты вверх.

(2) Корпус наклоняется в сторону к правой ноге, правая рука сгибается перед грудью, левая рука вытягивается над головой и хватает правую стопу.

(3) Отпустить стопу и выпрямиться, наклониться влево к левой ноге, левая рука сгибается в локте перед грудью, правая рука вытягивается над головой и хватает левую стопу.

Попеременно выполнить три раза.

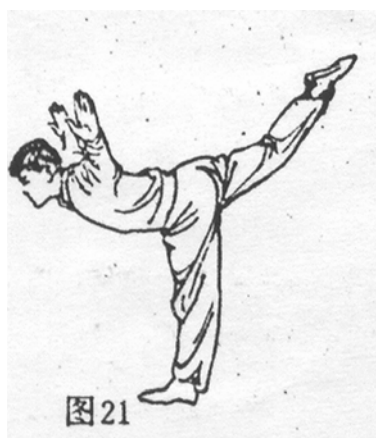
Требования:

(1) Не надо разводить ноги резко, чтобы не получить растяжения.

(2) При шпагате надо изо всех сил выпрямлять ноги в коленях.

11. СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ НАКЛОНИТЬСЯ. И ВРАЩАТЬСЯ

(большой орёл раскрыл крылья и кружит)



Цель: в этом упражнении равновесие с наклонённым корпусом сочетается с вращением на одной ноге, что позволяет овладеть использованием силы инерции.

Движения:

(1) Встать прямо, наклониться вперёд, вытянуть правую ногу назад, оттянув носок, руки вытягиваются в сторону (рис. 21).

(2) Поворачиваясь на левом носке корпус делает оборот влево на 360 градусов.

(3) После небольшой паузы корпус делает оборот вправо на 360 градусов.

Сделав так несколько раз, сменить ногу и повторить упражнение.

Требования: не сгибать опорную ногу в колене, корпус и вытянутая назад нога должны быть в одной горизонтальной плоскости.

12. НЕПРЕРЫВНО ЛЕТЕТЬ ПОДПРЫГИВАЮЩИМ ШАГОМ

(утка-мандаринка садится на болотноцветник, плывя по воде)

Цель: болотноцветник — многолетнее водяное растение. Это упражнение имитирует плывущую по воде утку-мандаринку и служит для натренировывания сокращений мышц ног, повышения ловкости и согласованности движений. В иероглифах «садится на болотноцветник» скрыт каламбур, на самом деле их надо понимать как «двигаться сидя», и они разъясняют, что при передвижении надо сидеть как можно ниже. Этот вид работы еще называют «летать над травой», поговорка ушу гласит: «наклониться и лететь над

травой с непрерывными щелчками плети». Здесь разъяснено, что при тренировке корпус не должен быть слишком высок, а хлопки должны идти непрерывно.



Движения:

- (1) Встать прямо, ноги вместе, ладони вытянуть горизонтально вперёд, центры ладоней обращены вперёд.
- (2) Полностью присесть.
- (3) Натянутая левая стопа бьёт вперёд до горизонтали, левая рука хлопает по тыльной стороне левой стопы (рис. 22).

(4) Левая нога опускается, сгибаясь в колене, правая нога одновременно бьёт вперёд, правая рука хлопает по тыльной поверхности правой стопы.

(5) Правая нога опускается, сгибаясь в колене, левая нога бьёт.

Выполняя попеременно, продвигаться вперёд.

Требования:

- (1) При выбросе правой ноги следует перед тем, как левая нога опустится на землю, оттолкнуться от земли и подпрыгнуть, нельзя дожидаться, пока левая нога встанет на землю и прыгать после этого.
- (2) Движения должны быть быстрыми.
- (3) Корпус должен идти стабильно, не подниматься и не опускаться.

13. УПЕРЕТЬСЯ РУКАМИ В ЗЕМЛЮ И ОПЕРЕТЬСЯ НА ЛОКТИ

(опираясь на локти и подвесив тело укреплять силу конечностей)



Цель: развитие силы мышц рук и запястий, параллельно можно развивать грудные мышцы.

Движения:

- (1) Корпус наклоняется вперёд, руки упираются в землю, пальцы направлены вперёд, руки согнуты в локтях.
- (2) Руки полностью принимают на себя вес тела, корпус висит в воздухе, затем ноги сгибаются в коленях и опираются на

локти. В этом положении задержаться на 1-2 минуты (рис. 23).

Требования:

- (1) После опирания на локти голова поднимается вверх.
- (2) Вначале можно пользоваться чьей-либо помощью, либо встать спиной к стене и после опирания легонько упереться носками в стену, постепенно отделяясь.
- (3) Время задержки следует постепенно увеличивать.

14. ПРЫЖКИ В УПОРЕ ЛЕЖА

(сколопендра прыгает с храброй поясницей)

Цель: прыжки в упоре лёжа в древности называли «прыжки сколопендры», их часто можно видеть при действиях на земле и в театральном ушу. «Прыжки сколопендры»

разделяют на «прыжки сколопендры в продольном направлении», «прыжки сколопендры в поперечном направлении», «прыжки сколопендры с вращением» и «подпрыгивания сколопендры». Основная цель их тренировки — развить силу спины и поясницы, сделать движения ловкими и согласованными.



图 24



图 25

Движения:

- (1) Руки упираются в землю на ширине плеч, пальцы направлены вперёд, руки согнуты в локтях; ноги выпрямлены, носки упираются в землю; корпус горизонтален, находится на расстоянии в 2-3 цуня от земли, голова и ноги находятся на одной прямой линии (рис. 24).
- (2) Используя силу поясницы руки и носки подпрыгивают вверх, все тело подпрыгивает в воздух.
- (3) В воздухе тело движется вперед и приземляется, прямые руки упираются в землю (рис. 25).
- (4) Руки сгибаются в локтях, вновь образуется

позиция движения 1.

Повторить упражнение.

Примечания. (1) Выполнить эти движения несколько раз, затем двигаясь таким же образом назад вернуться на прежнее место. Это — «прыжки сколопендры в продольном направлении».

(2) После подпрыгивания тело приземляется в стороне, так делается несколько раз, затем таким же образом вернуться на прежнее место. Это — «прыжки сколопендры в поперечном направлении».

(3) После подпрыгивания руки приземляются слева, а ноги — справа, подпрыгивая поворачиваться на месте. Это — «прыжки сколопендры с вращением».

(4) «Подпрыгивания сколопендры» — вещь очень трудная, во время движения осью вращения становится поясница. Вначале поднимаются руки, одновременно с приземлением рук подпрыгивают ноги, ноги приземляются — подпрыгивают руки. Быстро и без суеты.

Требования: при подпрыгиваниях поясница — прямая.

15. ОБРАТНЫЙ УПОР ЛЁЖА

(упражнения геккона укрепляют силу рук)



图 26

Цель: геккон может естественно бегать по гладкой стене, и мастера ушу тренируют «искусство бегающего по стене геккона», еще называемое «карабканье по стене» или «повесить картину на стену». Это упражнение — первый шаг в освоении «искусства бегающего по стене геккона», оно укрепляет руки, пальцы и пятки.

Движения: (1) Лечь на спину, расстояние от спины до

земли — 2-3 цуня, руки упираются в землю на расстоянии чуть шире плеч, пальцы направлены к ногам, руки согнуты в локтях; ноги выпрямлены, пятки лежат на земле.

(2) Используя силу поясницы, четыре конечности отталкиваются от земли, тело подпрыгивает вверх.

(3) Тело перемещается в том же направлении, куда обращена голова, и приземляется (рис. 26).

Сделать так несколько раз, затем вернуться на прежнее место.

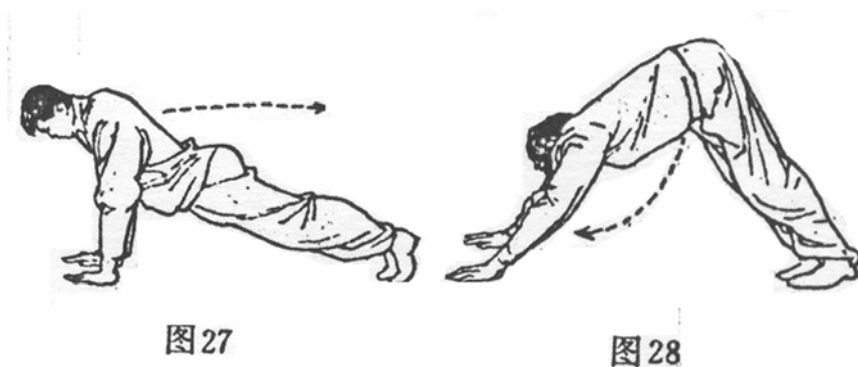
Требования:

(1) Лучше всего тренироваться, упираясь в землю пальцами, а не ладонями.

(2) Это упражнение можно подобно «прыжкам сколопендры делать» как в продольном, так и в поперечном направлениях.

16. НАКЛОНИТЬСЯ И РАБОТАТЬ РУКАМИ

(свирепый тигр наклонившись раскачивается взад и вперед)



Цель: укрепить силу мышц рук и запястий.

Движения:

(1) Руки упираются в землю на ширине плеч, пальцы направлены вперед, руки выпрямлены; ноги выпрямлены, носки

упираются в землю; корпус наклонён вперед, все тело — одна прямая линия (рис. 27).



图 29

(2) Ягодицы выпячиваются назад-вверх, корпус чуть смещается спереди назад (рис. 28).

(3) Руки сгибаются в локтях, корпус сзади идёт по дуге вниз и вперед (рис. 29).

(4) Корпус продолжает смещаться вперед, грудь

проходит вплотную к земле.

(5) Корпус спереди смещается по дуге вверх и назад, руки распрямляются, образуется положение движения 1.

Начинающий может непрерывно выполнять это упражнение от 12 до 30 раз.

Требования:

(1) Когда корпус смещается вперед, он должен идти по дуге. Подбородок, грудь и живот по очереди проходят вплотную к земле.

(2) При движениях ноги остаются прямыми.

17. ЛЕТАЮЩИЕ СТОПЫ ИЗ ПОЗИЦИИ «НОГИ ВМЕСТЕ»

(две ноги бьют вперёд — две летящие ласточки)



图 30

Цель: натренировать согласованность движений верхних и нижних конечностей, ловкость и прыгучесть.

Движения:

- (1) Встать прямо, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони над головой.
- (2) Согнуть ноги в коленях и полностью присесть.
- (3) Ноги одновременно отталкиваются от земли и подпрыгивают.

(4) В воздухе ноги одновременно бьют вперёд до горизонтали, корпус наклоняется вперёд, руки хлопают по тыльным сторонам одноимённых стоп (рис. 30).

Требования:

- (1) При подпрыгивании надо согнуть ноги в коленях, оттолкнуться стопами, распрямить поясницу.
- (2) В воздухе хлопки должны быть быстрыми и точными, в момент хлопка ноги слегка разводятся влево и вправо.
- (3) Начинаящий может поднять ладони над головой, сделать разбег из 3-5 шагов и лишь потом прыгать.

18. СМЕТАЮЩАЯ НОГА

(методика сметающей ноги — мастерство вращения)



图 31

Цель: «сметающая нога» делится на «сметание ногой спереди» и «сметание ногой сзади», основная цель — натренировать умение сохранять равновесие при вращении, овладеть использованием силы инерции вращения. Закладывает основу тренировки таолу. Сметающая нога имеет боевое применение, этой техникой можно уйти от врага и выбить из-под него ноги, опрокидывая его, поэтому ее надо много

тренировать, овладеть выполнением как правой, так и левой ногой, как вперёд, так и назад.

Движения:

- (1) Левая нога сгибается в колене, правая нога выпрямляется в сторону, корпус нагибается над левой ногой; руки упираются в землю, пальцы направлены вперёд (рис. 31).
- (2) Левая подошва служит осью вращения, правая подошва идёт вплотную к земле, вытянутая правая нога идет вдоль земли, корпус поворачивается на 360 градусов влево.
- (3) Сделав несколько оборотов, сменить ноги и повторить упражнение.

Так делается «сметание ногой вперёд». «Сметание ногой назад» в целом делается также, только вытянутая нога движется при вращении не вперёд, а назад. Кроме того, при «сметании ногой назад» руки обязательно должны упираться в землю.

Требования:

- (1) При сметании нога выпрямлена, подошва прилегает к земле.
- (2) При сметании надо обращать внимание на приложение силы поясницей, ибо поворот поясницы ведет ногу.
- (3) Сметающую ногу надо тренировать многократно, если не можешь сразу повернуться на 360 градусов, то можно делать два поворота на 180 градусов.

В шаолиньских методах боевой наработки было и «сметание деревянных столбов»: кипарисовый столб в 7 чи врывался на 3 чи в землю, верхние 4 чи обматывались соломенной веревкой, и каждый день по нему отрабатывалась «сметающая нога».

Наработка считалась завершенной тогда, когда столб переламывался. Вот она — глубина мастерства древних! Конечно времена изменились, мы тренируем боевое искусство в основном ради здоровья, и нам не требуется такое владение ногами, но тренироваться все равно следует усердно — лишь тогда можно научиться ушу