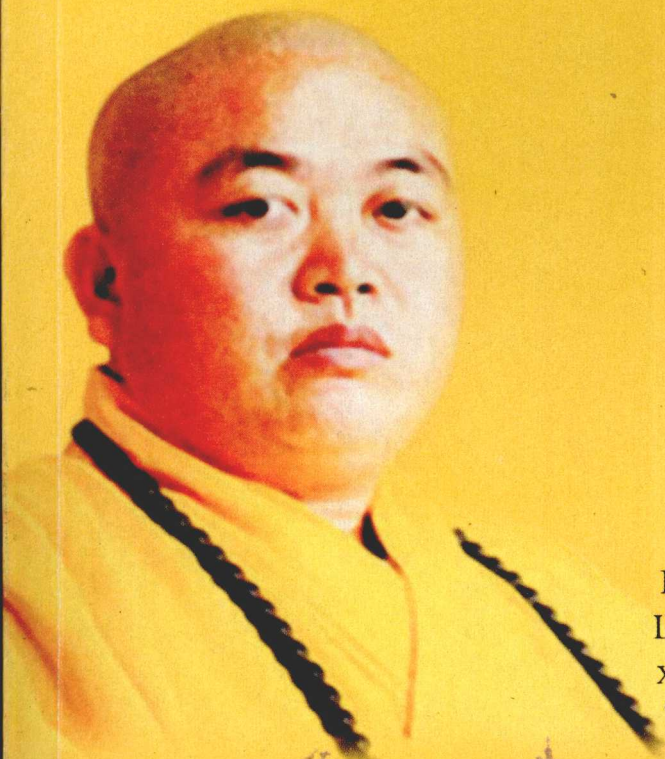


КЛАССИКА ШАОЛИНЬСКОГО БОКСА — “ДАХУНЦЮАНЬ”



ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Ши Юнсинь

Хэнаньское издательство
«НАРОД»



КЛАССИКА ШАОЛИНЬСКОГО БОКСА — “ДАХУНЦЮАНЬ”

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР
Ши Юнсинь

Хэнаньское издательство
«НАРОД»



图书在版编目(CIP)数据

大洪拳:俄文/释永信主编. - 郑州:河南人民出版社,
2007. 8

(少林寺拳谱)

ISBN 978 - 7 - 215 - 06312 - 9

I. 大… II. 释… III. 少林拳 - 基本知识 - 俄文
IV. G852. 15

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 124974 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65723341)

新华书店经销 河南第二新华印刷厂印刷

开本 890 毫米×1240 毫米 1/32 印张 3.5

字数 35 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

定价:55.00 元

Предисловие

Китайское Шаолиньское ушу—«военное искусство» необычайно широкого диапазона и глубины, уникальное наследие и достояние мировых культур.

Многочисленные комплексы тренировочных упражнений (Таолу) и способы владения оружием, традиционно передаются из поколения в поколение, от отца к сыну, от учителя—ученику. Сегодня наиболее актуальным вопросом все еще остается отсутствие единых правил для комплексов Шаолиньгунфу, что определенно затрудняет подготовку спортсменов и проведение соревнований. “Слухи, переходя из уст в уста все дальше уводят от истины”—это одна из причин ошибок. Раскрытие, обнаружение, систематизация и создание единых правил для комплексов тренировочных упражнений—это на сегодня одна из основных задач Монастыря Шаолинь в деле популяризации Ушу. В 2002 году наш Монастырь Шаолинь организовал специальный Центр исследования Шаолиньского ушу, представители которого посещали монахов и старых учителей из народа, затем собранный материал был проанализирован, систематизирован и обнаружен для общего пользования. Это заложило хорошую основу для дальнейшего распространения Шаолиньгунфу. Более тысячи лет эти комплексы тренировочных упражнений передавались от наставника к учителю и были не доступны широкому кругу занимающихся, сейчас же всем желающие приобщиться к

китайским боевым искусствам могут сделать это. Когда мы говорим о комплексах Таолу, то имеем виду последовательность приёмов, которые в ходе многочисленных тренировок и боевой практики были тщательно отобраны. Таким образом, правильность выполнения приёмов и следование традиции—очень важно.

В последствии мы выпустим серию книг под названием «Классика Шаолиньского бокса», чтобы рекомендовать переданные из поколения в поколения традиционные комплексы ушу Монастыря Шаолинь. Эта серия книг—истинная традиция Монастыря Шаолинь, и может быть использована как специализированное пособие для тренировки Шаолиньгунфу. Таким образом, будет заложена основа для дальнейшего распространения Шаолиньского ушу, проведения соревнований и установления единых нормативов.

Новые книги будут изданы. Я верю, что Шаолиньское Гунфу принесёт счастье, здоровые тело и дух всем практикующим.

Ши Юнсинь
09.сент. 2006 г.

Шаолиньский бокс “дахунцюань”

«Дахунцюань» — один из основных комплексов, представляющих Гунфу монастыря Шаолинь, обязательный для изучения на начальном этапе обучения монахов. Его характерными особенностями являются: плотная структура, четкое разделение защиты и нападения, низкие позиции, уверенные подъем и опускание, стремительность движений. В данном стиле сплетены многие хитроумнейшие способы, что по праву может отнести «дахунцюань» к одному из самых ценных в китайском ушу.

КОМПЛЕКС ПЕРВЫЙ

1-1. Исходное положение

Встать прямо, ноги расставлены на ширину плеч, стопы параллельны. Сжать кисти в кулаки и подтянуть их к пояснице, кулаки обращены ладонными сторонами вверх. Смотреть вперед (рис.1).

Важные пункты: Подбородок слегка втянут, голова макушкой упирается в небо, плечи опущены, грудь раскрыта, живот втянут, поясница прямая. Согнутые руки плотно прижаты к ребрам.



рис.1



рис. 2

1–2.Белое облако накрывает вершину

Правая нога не двигается, корпус поворачивается на 90 градусов влево, одновременно левый кулак разжимается в ладонь и с левой стороны по дуге опускается вниз–наружу, затем поднимается косо–вверх над головой, ладонь переворачивается. Центр ладони обращен косо–вверх. Смотреть вперед (рис. 2).



рис.3–1

1–3.Прыжковый шаг и одиночная вилка (Пубу)

Оттолкнуться левой ногой, правая нога выполняет прыжковый давящий шаг перед левой ногой. Смотреть вперед (рис.3–1).

Левая нога выполняет шаг вперед, полностью садимся на правую ногу, образуя левостороннюю Пубу. Левая ладонь опускается вниз перед грудью и давит вниз на уровне перед. Смотреть влево (рис.3–2).

Важные пункты: Грудь

выпрямлянна, поясница и таз глубоко посажены, левый носок завернут внутрь, стопы плотно прижаты к земле.

1-4.Подъём корпуса и круговой удар локтем

Правая нога выпрямляется, корпус движается вперед, образуя левостороннюю Гунбу. Одновременно, левая ладонь снутри наружу обводит колено, затем, с левой стороны по дуге поднимается вверх, ладонь переворачивается, сжимается в кулак, и размещается над головой, выполняет блокирующее движение вверх-наружу Цзяцюань (подпирающий кулак). Правый кулак приставляется к груди. Корпус поворачивается, таз опускается, локоть наносит удар вперед. Смотреть вперед (рис.4).

Важные пункты: Правый локоть и левое колено объединены, находятся в одной вертикальной плоскости.



рис.3-2



рис.4



рис.5-1



рис.5-2

1-5.Парные приемы “облако над вершиной”

Левая нога выпрямляется и подтягивается обратно, образуя Динбу, кулаки разжимаются в ладони и вытягиваются вперед, центры ладоней обращены вниз. Корпус поворачивается на 90 градусов вправо, одновременно с поворотом ладони выполняют горизонтальное маховое движение вправо. Глаза следят за движением ладоней (рис.5-1).

Движение ладоней продолжается до правой стороны тела, затем руки вращаются наружу и сгибаются в локтях, ладони переворачиваются центрами вверх. Продолжая вращательное движение, центры ладоней переворачиваются внутрь и делают движение вокруг головы. Над левым плечом ладони сжимаются в кулаки и с силой тянут вниз с левой стороны груди. Одновременно левая и правая нога поочередно выполняют топающее движение и слегка

сгибаются в коленях. Смотреть влево-вперед (рис.5-2).

Важные пункты: Тело устойчиво, притоптывание нужно выполнять с силой.

1-6. Семь звезд

Левая нога выпрямляется, правая нога делает косой полушаг вправо-вперед, правое колено слегка сгибается, левая нога подтягивается, и ставится на носок, образуя левостороннюю Динбу. Предплечья вращаются внутрь, запястья скручиваются, лицо левого кулака упирается в запястье (лучевую кость) правой руки, используя силу поясицы, выполняют толчок вперед, центры кулаков обращены вниз. Смотреть влево вперед (рис.6).

Важные пункты: Руки должны ударять одновременно с шагом, пустое и полное чётко разделены, усилие достигает запястий.



рис.6



рис.7-1

1-7. Одиночный хлыст

Левая нога делает шаг влево, образуя Мабу, руки вращаясь наружу сгибаются в локте и располагается перед грудью. Кулаки плотно прижимаются друг к другу, центры кулаков обращены вверх. Смотреть на кулаки (рис.7-1).



рис.7-2

Не останавливаясь, правая нога выпрямляется, корпус поворачивается влево, образуя левостороннюю Гунбу. Руки вращаются внутрь, кулаки опускаются вниз и бьют горизонтально в обе стороны. Руки чуть сгибаются, глаза кулаков находятся друг против друга. Смотреть вперед (рис.7-2).

Важные пункты: Вращением бедер вести кулаки, усилие сосредоточено на внешнем ребре кулака.

1-8. Спрятать луну за пазухой

Кулаки разжимаются в ладони, центры ладоней обращены вниз. Правая ладонь сзади опускается вперед-вниз к внутренней стороне левого колена, центр ладони обращен вверх. Одновременно левая ладонь возвращается и располагается перед грудью справа, центр ладони обращен вправо. Смотреть вперед (рис.8-1).



рис.8-1

Не останавливаясь, левая нога возвращается на пол шага и ставится на носок. Левая ладонь сжимается в кулак и давит вниз, правая ладонь поднимается вверх, вращательным движением внутрь обводит левый кулак, одновременно сжимается в кулак и опускается перед животом, глаз правого кулака прижимается к животу, а глаз левого кулака—к внешнему ребру правого кулака, центры кулаков обращены вниз. Смотреть вперед (рис. 8-2).



рис. 8-2



рис. 9



рис.10-1

1-9.Пушечный удар, пробивающий небо

Левая нога делает пол шага вперед, правая нога подтягивается вслед за левой и со звонким топанием опускается на землю. Правый кулак движением вверх-наружу-вниз обводит левый кулак, и одновременно с топанием ногой, сгибается в локте и наносит удар вверх на уровне глаз, лицо кулака обращено вверх, центр—внутрь. Левый кулак вращается наружу, центр кулака обращен внутрь, глаз кулака плотно прижимается к правому локтю. Смотреть вперед (рис. 9).

Важные пункты: Движение от поясницы передается плечам и доходит до кулаков. Топание ногой—звонкое, движения ровные. Локти защищают бока.

1-10. Отступление с тремя ударами

Левая нога делает шаг назад, образуя правостороннюю Гунбу. Левая рука, сгибаясь в локте,

наносит удар вверх на уровне глаз. Правый кулак возвращается и располагается у поясницы. Смотреть вперед (рис.10-1).

Правая нога делает шаг назад, образуя левостороннюю Гунбу. Правая рука, сгибаясь в локте, наносит удар вверх на уровне глаз. Правый кулак возвращается и располагается у поясницы. Смотреть вперед (рис. 10-2).

Левая нога выпрямляется, корпус поворачивается вправо на 45 градусов, левая нога подтягивается на полшага назад, образуя левостороннюю Сюйбу (пустой шаг, нога носком чуть касается земли). Одновременно с поворотом корпуса правое предплечье вращается внутрь и горизонтально загораживает (располагается горизонтально перед грудью), мизинец обращен наружу (рис.10-3).

Затем, правое предплечье стремительно выполняют вращательное движение наружу, центр кулака обращен внутрь, лицо кулака на уровне виска.



рис.10-2



рис.10-3



рис.10-4

Левый кулак вращается внутрь и лицом кулака упирается в левое колено, глаз кулака обращен внутрь, а центр—наружу. Смотреть вперед (рис.10-4).

Важные пункты: Движения должны выполняться без остановки, крюкообразные удары должны выполняться с силой, усилие сосредоточено на лице кулака. Переход внутреннего вращения правого предплечья в наружное и горизонтальное загораживание должны коротки и сильны. Размах движений должен быть мал.



рис.11-1

1-11. Шаг и три разбивающих удара Цзацюань

Левая нога делает пол шага вперед, образуя левостороннюю Гунбу, корпус поворачивается влево. С поворотом корпуса, правый кулак, движением сверху вниз через левую сторону груди, выполняет разбивающий удар Цзацюань, и располагается с внешней стороны левого бедра, ребро кулака обращено косо-

вниз. Левый кулак возвращается и располагается у поясицы. Смотреть вперед (рис.11-1).

Движение аналогично движению на рисунке 11-1, выполняется в зеркальном отражении (рис.11-2).

Движение аналогично движению на рисунке 11-1.

Важные пункты: Движения следуют одно за другим без остановки, движение поясицей и бедрами наполнено силой.

1-12.Прыжковый шаг Тяобу и излом руками

Не прекращая движение, правая нога поднимается и выполняет давящий прыжковый шаг перед левой ногой, тут же левое колено сгибается и голень левой ноги поднимается вверх. Одновременно с опусканием правой ноги на землю, корпус поворачивается вправо. Оба кулака разжимаются в ладони, пальцы рук обращены друг против друга перед животом, центры ладоней обращены вверх. Смотреть вперед (рис.12-1).



рис.11-2



рис.12-1