

# ЦИНЬНА В ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Использование парных упражнений, включающих захваты и удержания (циньна), позволяет углубить проработку структуры, а также развивает умение постоянно отслеживать свой центр тяжести и центр тяжести оппонента. Формы циньна крайне многообразны, может быть, это самая многочисленная группа парных упражнений.

До недавнего времени было распространено искаженное мнение о том, что циньна не практикуется в Тайцзицюань. Это мнение было основано на ошибочном понимании сущности циньна и игнорировании того факта, что не может существовать эффективной системы боя (к коим, несомненно, относятся и Тайцзицюань) без включения в нее техник, использующих захваты.

Сейчас ситуация постепенно меняется в сторону более правильного понимания, и поэтому в книге Котляра В.В. «Шокирующий Тайцзицюань, или То, о чем молчат китайцы» представлена начальная форма циньна, которая относится к группе так называемых «одноручных перехватов».

*Несколько замечаний перед тем, как приступать к изучению приведенного ниже упражнения.*

*Каждое усилие, входящее в упражнение, предполагает соответствующий ответ. В том случае, если один из партнеров подпирает, напрягается, дает неверное усилие, то следует корректировка – атака в другое, открытое место. Но не следует впадать в другую крайность – поддаваться, пытаться сохранить внешнюю похужость. В упражнении отрабатываются конкретные траектории атак и защит, при этом угрозы атаки обоюдны.*

## Первый одноручный перехват.

В данном упражнении используется так называемый захват №1 – прямой захват одной рукой за одноименную руку. Партнер слева удерживает своего оппонента, захватив его правую руку в области запястья (рис. 1). Партнер справа скручивает захваченную руку по *шунь* и выводит ее по дуге вперед с усилием опирания (*као*). Его оппонент вынужден пропустить усилие опирания наружу (рис. 2).



1



2



3



4



В дальнейшем развитии этой техники усилие опирания преобразуется в усилие локтя (*чжоу*) с диагональным давлением вперед. Ответ на такое действие – пропускание, теперь уже вовнутрь (рис. 3).

Усилие локтя развивается в срывание (*цай*) с использованием скручивания корпуса. Контрмеры против срывания – опирание плечом (рис. 4).

Чтобы избежать удара плечом, можно применить усилие разделения (*ле*), скручивая руку оппонента (рис. 5).

Для продолжения этого упражнения партнер слева должен развернуть свою руку с помощью скручивания локтем, одновременно угрожая атакой кончиками пальцев в пах (рис. 6). Далее партнеры меняются ролями (рис. 7-11), и это упражнение становится циклическим.

**Занятия в Школе проводятся в Харькове:**

**Гончаренко Сергей, 8 (066) 74 77 680, 8 (057) 754 32 50**

**и Луганске: Меренко Дмитрий, 8 (050) 54 65 415**

**Сайт: [www.oriental.com.ua](http://www.oriental.com.ua), e-mail: [OlyVish@yandex.ru](mailto:OlyVish@yandex.ru)**

**Статья подготовлена Школой «Ветер-Гром»**