

# Туйшоу. Первый горизонтальный одноручный круг

Вся практика Толкающих рук или Туйшоу (напоминаем, что мы представляем воззрения на систему Тайцзицюань с позиций школы «Ветер-Гром») для удобства занимающихся разбита на отдельные элементы или упражнения, которые чаще всего называют кругами (всего насчитывается 90 форм для рук и 18 для ног). На первых порах они достаточно просты, но по мере прогресса в занятиях траектории кругов усложняются, затем прибавляются двуручные формы, формы с шагами, далее следует работа на скорости, с завязанными глазами и т.д., до тех пор, пока мастерство занимающегося не достигнет высокого уровня. Однако базовое понимание основных принципов толкающих рук закладывается в несложном на вид упражнении, под названием «Первый горизонтальный круг». Более того, при всем многооб-



разии вариантов и траекторий Туйшоу, основное время на начальном этапе обучения настоятельно рекомендуется уделять именно этому кругу, и лишь после его освоения приступать к более сложным.

**Прежде чем перейти к рассмотрению самого упражнения, будет не лишним напомнить желающим заниматься Туйшоу о некоторых принципах, без которых практика Толкающих рук никогда не приведет к скольконибудь значимым результатам и прогресс в мастерстве навряд ли будет достигнут.**

**1.** Приступая к практике Туйшоу, очень важно осознавать то, что работа ведется прежде всего с физическим телом и гармоничность и слаженность ваших действий зависит от раскрепощенности и целостности движений, от умения соединять все части тела в единое целое, выстраивать правильные структурные положения тела в ходе упражнения. На это следует обращать внимание в первую очередь.

**2.** Необходимо создавать реальные атакующие движения, то есть по настоящему толкать партнера, как минимум с усилием способным сдвинуть человека с места. Защитные движения так же должны выполняться в реальной манере, создавая атакующему благоприятные условия для повышения мастерства. Туйшоу это не игра в поддавки.

**3.** Отказаться от соревновательности. Практикующие Туйшоу не столько стремятся победить партнера, сколько стараются указать друг другу на ошибки для того, чтобы ускорить общий прогресс в занятиях. На первых этапах очень важен сам выбор партнера для занятий. Желательно, чтобы оба были примерно одной комплекции, а так же примерно равны по силе и уровню подготовки. Хотя время от времени, для прорыва в занятиях, полезно толкаться с более подготовленным партнером.

**4.** Во время упражнения стараться соблюдать базовые принципы выстраивания корректной структуры тела, избегать заваливаний и применения грубой физической силы, впрочем как и излишней расслабленности. Быть внимательным и постоянно сохранять усилие отражения Пэн-цзинь. При этом избегать рывков, внезапных ускорений и импульсивных движений. Работать в одном ритме с партнером.

**5.** Своевременно применять корректировки. При нарушении партнером траектории круга, отказавшись от желания с помощью грубой силы продолжить

упражнения, дать тому понять источник его ошибки. Основные виды корректировок — это тычок локтем в грудь, срыв с места и продавливание излишне мягкой руки. Необходимо помнить, что корректировка сделанная не к месту, от ума, не достигнет должного эффекта и отброшены или опрокинуты окажется Вы, а не партнер.

**6.** Время и знания. Пожалуй, эти две составляющие можно считать основой в достижении мастерства при исполнении Туйшоу. Практика должна быть постоянной и достаточно длительной. Для того, чтобы тело включилось в работу, необходимо некоторое время. А для того, чтобы тело начало «снимать зажимы» естественным образом, необходимо потолкаться не менее сорока минут. Не менее важно знать, как правильно действовать в той или иной ситуации, а лучше всего заручиться поддержкой грамотного наставника или Учителя.

Теперь собственно упражнение. Одноручный горизонтальный круг по траектории представляет собой окружность, расположенную в горизонтальной плоскости на уровне груди занимающихся. В соответствии с терминологией Тай Цзи, отрабатывается четыре последовательно меняющихся друг друга усилия: Пэн, Луй, Дзи и Ань. Стойка, в которой мы рекомендуем начинать упражнение — Гунденбу средней глубины.

Традиционно упражнение начинается с определения корректной дистанции, на которой будет идти работа (фото 1). Для этого из исходной стойки (Циши) партнеры протягивают навстречу друг другу сжатые кулаки, упираясь в друг друга — тем самым определяя верное расстояние.

Далее, опустив руки, оба начинают вышагивать в позицию гунбу (при этом необходимо стать так, чтобы находиться строго напротив друг друга). Для этого необходимо вначале перенести вес на левую ногу и отшагнуть немного правой ногой в сторону, а затем, перенеся вес тела на правую ногу, выполнить левой шаг по дуге вперед (Хэбу). Очень важно помнить, что вся работа тела, в том числе и шаги, инициируется руками, а вернее сказать пальцами

рук, поэтому при вышагивании прежде всего выставляют левую руку вперед, создавая мощное усилие Пен-цзинь навстречу партнеру (фото 2) перекрывая центральную линию.



Далее тот, кто пришел в точку столкновения руками в более выгодном положении и оказался в данный момент сильнее (черный), выступает в аспекте агрессии (Ян) и, складывая руку оппонента, пытается толкнуть его в грудь, применяя усилие Ань (фото 3) с переносом веса тела на впереди сто-



ящую ногу. При этом выступающий в аспекте Инь (серый) не должен бороться с атакующим, пытаясь отвести руку в сторону, иначе он откроет грудь для атаки локтем. Наоборот, ему необходимо с помощью усилия Люй (фото 4) и прокручивания корпуса «поймать» траекторию движения атакующей руки и превратить ее в безопасную для себя, то есть воспользоваться приходящей извне энергией себе на благо. Это действие сопровождается откатом назад и переносом веса тела на заднюю ногу. При выполнении этого действия важно помнить о том, что рука не может быть хлипкой и даже при пропуске противника должна сохранять уси-



лие Пэн. В противном случае партнер просто толкнет Вас в грудь через руку и вы потеряете равновесие. К тому же в том случае, если нападающий выберет неверную траекторию для атаки, Вы сами можете использовать вместо Люй усилие Джю и толкнуть его локтем в грудь.



Следующее действие наиболее полно отражает характер работы Тай Цзи. После того, как вы отвели руку противника, наступает момент, когда энергия его атаки иссякает, а Вы, напротив, находитесь в более выгодном положении (фото 5). Именно здесь создается момент «зачерпывания» силы, и выступающий в аспекте Инь получает возможность перенаправить по круговой траектории усилие нападающего и самому выступить в аспекте Ян, то есть сложить его руку и толкнуть в грудь. Сам момент зачерпывания состоит из последовательно сменяющихся друг друга усилий Люй, Дзи и Ань, а возможность преодолеть мощное усилие про- ►►





тивника создается в момент короткого усилия Дзи, которое совершается по траектории «разделяющей» структуру партнера, делающего его на мгновение податливым (фото 6).



Возможны и иные варианты развития событий. В том случае, если атакующий действует излишне наваливаясь корпусом, нарушает траекторию круга, то есть фактически сам стремиться упасть, ему помогают в этом, применяя корректировку «на срыв» или усилие Цай (фото 7,8). Именно эта корректировка во многом помогает осваивать Туйшоу без заваливаний, и именно поэтому Первый горизонтальный круг необходимо практиковать ладонью от себя, а не к себе (в таком варианте захват невозможен). Было бы логично предположить, что преимущество защищающегося с наличием этой корректировки будет слишком большим (ведь он может срывать партнера, когда ему вздумается), однако это не так. В том случае, когда траектория атаки верна, а нападающий достаточно укоренен, примененный «от ума» срыв приводит к тому, что грудь срывающегося открывается для атаки локтем или плечом (фото 9) и нарушивший гармонию сам оказывается в невыгодном положении...

После того, как партнеры поменялись ролями, защищавшийся сам укореняется и толкает с усилием Ань (с переносом веса вперед), тем самым, запуская новый



круг (фото 10, 11) и новый цикл упражнения. Естественно, что атака, которую он производит, также должна быть выполнена корректно и направлена в центр груди или левое плечо партнера, иначе защищающийся, воспользовав-







шись его чрезмерной «открытостью», сложит свою руку и проведет атаку локтем (фото 12).

Более наглядно весь Горизонтальный одноручный круг показан на (фото 13-16).



В заключение, приведем еще несколько рекомендаций, прислушавшись к которым, вы сможете получить максимальную пользу от занятий Туйшоу.

Начинать лучше всего в медленном темпе и некоторое время не корректировать партнера, давая друг другу время для того, чтобы «включиться». Лишь после этого целесообразно наращивать скорость, добавлять усилия и использовать корректировки. Необходимо также избегать перенапряжения отдельных групп мышц. Ощущение усталости говорит о неверной работе. Важно помнить, что Туйшоу учит прежде всего использовать усилие партнера, экономя собственные. И, пожалуй, самое главное. К изучению комплекса «Толкающие руки» необходимо приступать лишь после того, как тело приобретет некоторые структурные навыки, нарабатываемые в практике Базовой работы. В противном случае, занятия Туйшоу не принесут должного эффекта, а скорее отдалят занимающегося от намеченной цели. ■

Материалы предоставлены Школой «Ветер-Гром»

Фото Андрей Филипский, из архива Школы

Занятия в Школе проводятся в Харькове: Гончаренко Сергей 8 (066) 7477680, 8 (057) 7543250 и Луганске: Меренко Дмитрий 8 (050) 5465415

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