



МЕЧ-НОЖНЫ

Форма «меч-ножны» (*цзянь цяо шоу*) является весьма продвинутой формой *туйшоу* и, насколько мне известно, **ДО СИХ ПОР ОТКРЫТО НЕ ПРЕПОДАВАЛАСЬ**. По крайней мере, я не обнаружил ее у современных учителей стилей Чэнь, Ян и У. Но так как мой учитель Ван Учжан дал наставление «передавать Учение без утайки», то и я решил поместить форму *цзянь цяо шоу*.

Свое название эта форма получила от известной среди фехтовальщиков на мечах техники, в которой защита от удара мечом выполняется ногами, которые держат в одной руке, а контратака — мечом, удерживаемым другой рукой.

Главное достоинство формы «меч-ножны» — комбинирование ортогональных усилий *пэн, люй, цзи, ань* с диагональными усилиями *ле, чжоу, као*. Усилие срывания *цай*, хотя и отсутствует в базовом варианте *цзянь цяо шоу*, представленном здесь, тем не менее также отрабатывается в более сложных вариантах этой формы.

Исходное положение похоже на начало горизонтального круга, с тем отличием, что толчок выполняется в верхний уровень (рис. 1). Поэтому можно перейти на форму «меч-ножны» сразу же с горизонтального круга.

Пропуская левую руку с нажиманием вверх (рис. 2), можно спровоцировать атакующего на потерю равновесия.

Затем придавливаем эту руку в локте своей правой ладонью (рис. 3) и атакуем левой рукой в верхний уровень оппонента.

Эту атаку в верхний уровень партнер должен свести своей правой рукой с разделением наружу, в то время как его левая рука прокручивается по ни, действуя локтем вперед (рис. 4).

Продолжая эту технику, оба партнера приходят в такое положение, в котором каждый контролирует локтевой сгиб другого (рис. 5).

Поворачивая левую руку наружу (для партнера справа, рис. 6), нужно «вспороть» левую руку оппонента, в то время как он контролирует эту «вспарывающую» руку в области локтя (рис. 7).



На этом первый цикл формы заканчивается, и можно снова переходить к пропусканию вверх (рис. 8).

Некоторые тонкости формы «меч-ножны» мы рассмотрим в иллюстрациях с видом сверху. Атака партнера слева на рисунке 9 представляет собой комбинацию усилий отражения (пэн) и опирания (као). Партнер справа пропускает (люй) эту атаку мимо себя, нажимая (цзи) на локтевой сгиб левой руки оппонента.

Пропускание левой рукой преобразуется в усилие локтя (чжоу), а нажимание на локтевой сгиб продолжается с придавливанием (ань). Партнер отвечает на это опиранием с разделением (ле као, рис. 10).

На рисунке 11 партнер справа использует атаку левой рукой с опиранием (као), которую его оппонент разделяет (ле). В это же время партнер слева скручивает по ней свою левую руку, действуя локтем (чжоу) на придавливание (ань) ладонью.

Далее партнер слева продолжает действие своей левой рукой, выныривая ее наружу и переходя к атаке с разделением (ле). Одновременно его правая рука придавливает (ань) локоть (чжоу) левой руки партнера справа (рис. 12).

На рисунке 13 видно, как партнер справа прокручивает свою левую руку снизу и изнутри наружу, с тем чтобы использовать обе своих руки для пропускания (люй) левой руки своего оппонента, выполняющего опирание (као). Эта же левая рука партнера справа не теряет усилия локтя (чжоу) в ответ на придавливание (ань) правой руки оппонента.

На рисунке 14 партнер справа разделяет (ле) своей левой рукой атакующую его левую руку, а правой рукой придавливает (ань) левый локоть своего оппонента. Партнер слева переходит к отражению (пэн) левой рукой и придавливает (ань) правой ладонью левый локоть партнера справа.

На этом цикл замыкается, и партнер справа снова переходит к пропусканию с нажиманием (люй цзи), а партнер слева — к отражению с опиранием (пэн као, рис. 15).

Прошу учесть, что форма «меч-ножны» является несимметричной, поэтому после некоторого времени выполнения ее в одну сторону партнеры должны поменяться ролями и тренировать ее столько же в другую сторону.

Глава из книги **Котляра В. В.** «Шокирующий Тайцицюань, или То, о чем молчат китайцы». Техника даосской Школы Тайцицюань «Ветер-Гром».