

© К. Гуйсян

УДК 13 + 796

**ТРАДИЦИЯ УПРОЩЕННОГО ТАЙЦИЦЮАНЬ СЕМЬИ ЧЭНЬ\****Кань Гуйсян (Пекин, Китай)*

*В статье описаны основы традиции тайцицюань профессора ушу Кань Гуйсян. Она является ученицей господина Тянь Сючэня – ученика известного мастера чэньши тайцицюань – Чэнь Факе, «из первых» рук «прямой передачей» подробно описываются основы и особенности техники широко распространенного стиля тайцицюань семьи Чэнь. Отличительной особенностью является подробное объяснение таких мало известных отечественным почитателям тайцицюань технических особенностей как: «пустое – полное», «вбирание – опускание», «прохождение точки перегиба и наложение» и др., без ясного понимания и исполнения которых трудно рассчитывать на правильное изучение тайцицюань, тем более что данные ключевые технические моменты присутствуют во всех стилях тайцицюань.*

**Ключевые слова:** внутренняя энергия, психофизиология, тайцицюань.

Сегодня массовое тайцицюань с каждым днём бурно развивается. Тайцицюань уже стало одним из видов физического оздоровления, горячо любимым массами как в Китае, так и за его пределами.

В тайцицюань много течений, у каждого из которых своя особенная внутренняя манера, имеются также различия в технике таолу и трудности движений. В самой же древней школе тайцицюань – тайцицюань семьи Чэнь – каждое движение идёт по дуге окружности изнутри наружу, сердцевиной сути каждого движения является спиралевидность и уподобление разматыванию шёлкового кокона, движения возвратно-поступательные и обматывающие, идут по окружностям и зигзагам, а в особенности очевидна ритмичность смены

жёсткого и мягкого, быстрого и медленного, раскрытия и закрытия, вбираний и выбрасываний, из-за этого техники в таолу сравнительно сложны, нелегки в овладении, имеют много трудностей при преподавании. Нелегко изучить то, что в прошлом по традиции передавалось от учителя к ученику, из рук в руки. Сегодня, при массовом преподавании, передавать традицию тайцицюань семьи Чэнь ещё труднее. Некоторые руководители тайцицюань докладывают: «у оптовой продажи и розничной торговли общего так же мало, как у сосуда из тыквы-горлянки и его изображения», «изучение очень утомительно, преподавание отнимает очень много сил, ключевые моменты и вовсе не знаем как объяснить».

\* Более подробное описание данной традиции представлено в книге Кань Гуйсян. «Входные врата» упрощенного тайцицюань семьи Чэнь / пер. с кит. С. Березнюка, 1994. – Новосибирск: АНО «Межрегиональная федерация тайцицюань», 2009. – 279 с.

*Кань Гуйсян* – профессор, Пекинский институт физкультуры, директор Института исследования чэньши тайцицюань.

Ради непрерывного развития чэньской версии тайцзицюань и распространения его в массах мы с учителем Тянь Сючэнем на базе сути техники традиционных кулачных каркасов, на основе принципов «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному», соединив их с важнейшим техническим содержанием и построением движений «Первого таолу большого каркаса тайцзицюань семьи Чэнь» создали «Упрощённое тайцзицюань семьи Чэнь». На этой базе в результате практического преподавания, особенно в экспериментальных «группах натренировывания упрощённого тайцзицюань семьи Чэнь» в Аньхое и в Пекине, при огромном содействии преподавателей и занимающихся методы преподавания упрощённого тайцзицюань семьи Чэнь были скомпонованы в книгу, которая и предоставляется на суд читателей.

Практика преподавания подтвердила, что нужно качественно преподавать таолу упрощённого тайцзицюань семьи Чэнь, хорошо овладевать нормами движений, чётко выделять особенности техники этого стиля, а для этого необходимо начинать с «Цзибэньгун», руководствоваться «Базовыми методами», сердцевиной иметь «Базовые движения», в качестве метода применять «преподавание по разделениям». Только так, постепенно углубляясь, и можно преподавать всё таолу.

### ***(I) Конструкция таолу***

«Упрощённое тайцзицюань семьи Чэнь» создано путём упрощения «Первого таолу тайцзицюань семьи Чэнь», переданного господином Чэнь Факэ. Исходное таолу состояло из 83 движений, 45 кулачных форм; после упрощения в нём осталось 36 движений, 33 кулачные формы. Были исключены повторы и движения с неясными

особенностями. Например «Троекратная смена ладоней» после упрощения превратилась в однократную, выполняемую при переходе от «Толчка двумя руками» к «Удару под локтём», и более не входит в число установленных форм. Другой пример: в исходном таолу немалое число движений с выбросом усилия хоть и различались по форме, но имели один и тот же путь силы; поэтому в упрощённом таолу в качестве движения с выбросом усилия, имеющего представительский характер, было выбрано «Закрыться плечом и ударить».

«Упрощённое тайцзицюань семьи Чэнь» состоит из четырёх частей. В первой части десять движений, она составлена из движений, делающих основной упор на действия верхних конечностей. Во второй части шесть движений, основывающихся на поворотно-попеременном шаге и на движениях рук, связанных со сгибанием и выпрямлением, сворачиванием и распусканием. В третьей части десять движений, в том числе такие, как «Протереть по стопе слева и справа», «Толчковый удар ногой в корень», «Удар одевания», «Переламливание и опирание спиной», «Тёмный дракон выходит из воды»; по трудности, тяжести и ритмике это – высшая часть таолу. В четвертой части десять движений, одновременно с подъёмами, опусканиями, поворотами и наклонами туда включены такие движения, как «Два притоптывания», «Выпрыгивание и хлопок по стопе». В движениях чередуются быстрота и медленность, чувствуется ритм.

При подборе движений учитывалась и симметрия левого и правого, для некоторых типичных движений – «Одиночный хлыст», «Шесть запечатываний и четыре закрывания», «Цзиньган толчёт в ступе» – помимо правых

форм были включены и левые, чтобы уравновесить тело и развиваться всесторонне.

При подборе движений обращалось внимание на симметричность и недублируемость, при компоновке частей – на выразительность содержания, движение от простого к сложному, лёгкость в изучении и запоминании.

### ***(II) Особенности техники***

Во время тренировки всего таолу следует обратить внимание на следующие особенности:

#### **ДВИЖЕНИЯ ОБМАТЫВАЮЩИЕ, ИЗВИЛИСТЫЕ И НЕПРЕРЫВНЫЕ**

Каждое движение идёт по дуге окружности изнутри наружу, сердцевинной сути каждого движения является спиралевидность и уподобление разматыванию шёлкового кокона. Наиболее важные внешние показатели этого таковы: руки в пустоте движутся по дугам различной формы и величины и одновременно самостоятельно совершают спиралевидные возвратно-поступательные движения (к примеру, в движении «Руки-облака» руки одновременно с тем, что они перед корпусом попеременно выполняют обматывающие движения наружу, ещё и поворачиваются вокруг своих осей внутрь и наружу). Одновременно с обматывающими движениями рук всё тело также совершает гармонично согласованные большие или маленькие, явные или скрытые движения по дугам окружностей. Вдобавок в возвратно-поступательных движениях в момент смены направления применяется такой метод действий руками, как «прохождение точки перегиба и наложение», что позволяет движениям стать ещё гибче и извилистей.

В тайцзицюань при переходе от движения к движению не должно быть заметных пауз. Некоторые методы действий руками – «удлинённая смена направления», «прохождение точки перегиба и наложение» – это методы стыковки движений и смены направления силы при дохождении её до предела вместо остановки движения. В некоторых движениях таолу, связанных с выбросом усилия (таких как, например, «Закрыться плечом и ударить»), после выброса накопленной силы также не должно быть пауз, а следует воспользоваться реактивным моментом и расслабленно перейти к следующему движению. Таким образом жёсткое и мягкое помогают друг другу, быстрое и медленное чередуются, полностью проявляя присущую этому виду кулачного искусства ритмичную непрерывность и не позволяя отступить от таких основных принципов тайцзицюань, как «непрерывно и без разрывов» и «звено за звеном пронизаны насквозь».

#### **ПОЯСНИЦА – ПОВЕЛИТЕЛЬ, ТЕЛОМ ВЕСТИ РУКИ**

Поясница – ключ к поворотам корпуса и нижних конечностей, она оказывает важнейшее воздействие на смену движений всего тела, на уравнивание центра тяжести, на то, чтобы сила толчка достигала самых отдалённых кончиков тела. Вращательное перемещение внутренней силы в тайцзицюань вызывается поясницей и позвоночником, надлежаще используемая сила поясницы может сделать более мощным выброс усилия, повысить его скорость. Если рассуждать с точки зрения порядка движения силы, то при движениях руками сила выходит из поясницы, действует в плечах, проходит сквозь руки и достигает кистей; при движениях ногами поясница стимулирует

движение бёдер, действие передаётся в колени и достигает стоп. Поговорка гласит: «ладонь, запястье, локоть и плечо, спина, поясница, бедро, колено и стопа – вот девять звеньев силы всего тела, выбрасываемой звено за звеном из поясницы».

Ключ к смене пустого и полного в тайцзицюань – в сокращении мышц боковых поверхностей поясницы. Когда сокращаются мышцы левой стороны поясницы – левая сторона поясницы и левая нога становятся «полными», а правая сторона поясницы и правая нога – «пустыми», и наоборот.

Особенность «телом вести руки» в движениях проявляется так: поясница и бёдра – ведущие, руки – ведомые, что вызывает крайне запутанные извилистые наступления, отступления, сгибания и выпрямления, выполняемые по различным окружностям. К примеру, в «Начальной форме» корпус совершает колебательное движение влево-вперёд и вправо-назад, ведя руки, которые переходят с малых кругов на большие. Затем, во время «Цзиньган толчёт в ступе», левая нога делает *труций шаг* влево-вперёд, после чего поясница и бёдра ведут движение, позволяя корпусу двинуться вперёд ведя руки по дуге и выполняя вперёд правую *суйбу лянчжан* и затем завершая «Цзиньган толчёт в ступе». Как видим, всего несколько движений – а везде проявляется особенность «поясница – повелитель».

#### СИММЕТРИЧНАЯ СОГЛАСОВАННОСТЬ, НАПОЛНЕННАЯ ЖИВОСТЬ

При тренировке тайцзицюань семьи Чэнь во всех движениях должна присутствовать идея «в желании вверх обязательно есть первоначальное движение вниз; хочешь влево – обязательно вначале уйди вправо; в уходе вперёд обязательно есть

отталкивание назад; против затягивания – вытягивающее удлинение; в изогнутости требуется прямота». Только так и можно добиться того, чтобы тело было без перекосов, прямое и спокойное, в раскрывании имело смыкание, в смыкании – раскрывание. Движения наполненные, тело словно разворачивается – а не развёртывается полностью, хочет сделать выброс – и не выбрасывает, такова скрываемая в нём внутренняя сила.

Поэтому смена «пустого» и «полного» у веса тела, «прохождение точки перегиба и наложение» в методах действий руками, наступления и отступления при перемещениях сменяются согласованно и скоординировано, позволяя движениям стыковаться ещё легче и подвижнее.

#### ЖЁСТКОЕ И МЯГКОЕ ПОМОГАЮТ ДРУГ ДРУГУ, РИТМ ОТЧЁТЛИВЫЙ

В условиях отчётливой антагонистической борьбы жёсткого и мягкого в движениях, быстрого и медленного в скорости, накопления и выбрасывания у силы в каждой части, в каждом движении сильно проявляется ритмичность. К примеру мягкое замедленное скручивание с подборанием во время накопления силы и быстрое разворачивание во время его выброса в движении «Закрыться плечом и ударить» в точности соответствует описанному в поговорке «накапливать силу словно натягиваешь лук, выбрасывать усилие словно выпускаешь стрелу».

В таолу каждая «связка движений» также составлена из взаимоподстилающих движений, в которых помогают друг другу жёсткое и мягкое, чередуются пустое и полное. К примеру в третьей части контраст ритма в связке, составленной из движений

«Удар одевания», «Переламливающее опирание спиной» и «Тёмный дракон выходит из воды» сравнительно отчётлив. Состыкованы размеренно-замедленный «Удар одевания» и содержащее твёрдость в мягкости «Переламливающее опирание спиной», после чего от свободно и мягко перетекающих друг в друга движений внезапно делается переход к движению «Тёмный дракон выходит из воды» с его быстрым выбросом усилия.

#### ДВИЖЕНИЯ ЯСНЫЕ, УДАРЫ ТОЧНЫЕ

Каждое движение упрощённого тайцзицюань семьи Чэнь имеет сравнительно ясное прикладное применение, в согласованных трансформациях рук, глаз, методов корпуса, шагов и ног также заключён атакующе-защитный смысл, так что если вдумываться, то можно легко овладеть и сравнительно сложными движениями. Например, в движении «Протереть по стопе справа» имеются такие непрерывно переходящие один в другой методы ударов, как «сдёрнуть», «толкнуть внешними сторонами выпуклых рук», «задрать», «поймать», «пронзить локтём», «пнуть в пах» и «ударить в лицо». Таким образом, движения имеют смысл, маршрут отчётливый, сила прилагается к чётко определённым точкам, всё контролируется мыслью, что повышает интерес к тренировкам.

#### ДЫХАНИЕ И ДВИЖЕНИЯ СКООРДИНИРОВАННЫ И ЕСТЕСТВЕННЫ

Тренируя кулачное искусство нужно дышать животом, требовать углублённость, удлиённость, филигранность, ровность и замедленность. На начальном этапе тренировок дышать надо естественно, не надо действовать умышленно; на продвинутом этапе дыхание следует координировать с

движениями, но делать это на базе естественного дыхания, следуя раскрытию и смыканию, смене пустого и полного.

Обычные правила дыхания таковы: накопление, возвращение, подъём и сгибание – на вдохе; выбрасывание, отдаление, опускание и распрямление – на выдохе. Пример: в движении «Закрыться плевом и ударить» во время накопления силы делается вдох, во время удара кулаком – выдох.

### *(III) Преподавание и изучение*

#### **1.Разделение преподавания и изучения таолу на три этапа**

На основе принципов «от лёгкого к трудному», «от поверхностного к углублённому», «по порядку и постепенно» преподавание и изучение упрощённого тайцзицюань семьи Чэнь можно разделить на три этапа, ещё именуемых «тремя шагами гунфу».

Этап первый. Преподавание и изучение цзибэньгун, базовых движений, что позволяет изучающим выправить форму тела, приобрести и развить специальные физические качества, овладеть базовыми методиками движений, а также изучить и овладеть классическими движениями, закладывая тем самым фундамент для преподавания и изучения таолу. Это – наиболее важный этап преподавания и изучения, этап начала упрочения особенностей манеры техники стиля.

Этап второй. На базе первого этапа осуществляется отдельная тренировка движений таолу под устный счёт, что позволяет занимающимся изучить движения таолу и квалифицированно овладеть ими, здесь важно овладеть законами движений таолу. На основе содержания конструкции

таолу достигают того, что форма непрерывно переходит в форму, движения согласованные и наполненные.

Этап третий. Дальнейшее упрочнение и повышение качества движений таолу. На базе натренированного таолу непрерывно повышается ритмичность смены жёсткого и мягкого, пустого и полного, быстрого и медленного, накопления и выбрасывания. Акцентируется использование «цзин», достигается тесная согласованность мысли, дыхания и движения, координируются воедино *и*, *ци*, *ли*, внутреннее и внешнее, что позволяет ещё более рельефно выделить особенную чэньскую манеру движений тайцзицюань. Только соединив воедино теоретические указания и базовую тренировку (цибэньгун, базовые методы, базовые движения) первого этапа с тренировкой движений таолу и можно добиться того, что «внутреннее *ци* скрытно способствует концентрации мысли».

## **2.Разделение преподавания и изучения каждого движения на четыре шага**

Таолу «Упрощённое тайцзицюань семьи Чэнь» состоит из 36 движений. Каждое из движений обладает такими характеристиками, как маршрут, место, крайние точки, особенности выброса усилия, мысль и обстоятельства. Чтобы занимающиеся могли изучить движения и таолу, их изучение надо разбивать на определённые шаги, шаг за шагом овладевая целостным движением.

Первый шаг. Самое важное – уяснить направление и маршрут движения. В тайцзицюань семьи Чэнь каждое движение идёт по дуге окружности изнутри наружу, сердцевиной сути каждого движения является спиральность и уподобление разматыванию шёлкового кокона, движения

возвратно-поступательные и извилистые, о посему базовое задание первого шага таково: медленные точные демонстрации и краткие разъяснения учителя должны позволить занимающимся в первую очередь уяснить и освоить направление и маршрут движения, изгибы поворотов и все перипетии, важно выяснить трансформации движения верхних конечностей, по отношению же к форме шага можно ограничиться общими требованиями, их не обязательно делать слишком низко или слишком тщательно.

Второй шаг. Нужно точно и тщательно овладеть формой тела и формой шага. Важнейшее задание этого шага таково: на базе уже уяснённых месторасположения и маршрута движения с помощью демонстраций и тщательных разъяснений учителя занимающиеся должны на основе нормативных требования идти дальше и точно овладеть формой тела и формой шага. Нужно не только точно и тщательно овладеть заключительной формой тела и формой шага, но одновременно точно и тщательно освоить трансформации корпуса, рук, глаз и шагов между отдельными фазами движения.

Третий шаг. Движение должно стать целостным и непрерывным, непрерывно соединяются отдельные фазы движения. Демонстрации и объяснения учителя обязательно должны быть точными, целостными и непрерывными, происходить на обычной скорости. На этом шаге нужно тренировать не только целостную непрерывность отдельных фаз движения, но и рациональное протекание «усилия-цзин».

Четвёртый шаг. Анализ искусства приложения силы, создания ритма, управления жизненным духом, действий глазами. Технические движения упрощённого

тайцзицюань семьи Чэнь обладают такой заметной особенностью, как ритмичная смена жёсткого и мягкого, быстрого и медленного, накопления и выбрасывания. Посему важнейшее задание этого шага таково: занимающиеся должны уяснить технические требования к каждому звену каждого движения упрощённого тайцзицюань семьи Чэнь, а также мыслью контролировать полную согласованность дыхания и движений. Учитель ещё должен проанализировать для занимающихся атакующе-защитный смысл движения, позволяя им постепенно добиваться координации воедино внутреннего и внешнего, параллельного присутствия духа и формы.

Вышеописанные четыре шага преподавания и изучения осуществляются шаг за шагом, но их нельзя отделять друг от друга, они взаимосвязаны и непрерывны. Так как у занимающихся различны физические и мыслительные возможности, то на каждый из шагов каждому требуется своё время, и учитель должен смотря по обстоятельствам использовать различные мероприятия для сокращения этого времени, чтобы в движениях как можно скорее появлялось параллельное присутствие духа и формы.

### **3. Осуществление раздельной тренировки движений под устный счёт**

Конструкция движений упрощённого тайцзицюань семьи Чэнь очень сложна. В каждом целостном движении координируются руки, глаза, методы корпуса, шаги, изменяются направление и маршрут, обходы извилисты (примерами могут служить такие движения, как «Одиночный хлыст», «Задержать за одежду и связать»), поэтому преподавать целостные движения довольно трудно. Ради лучшего уяснения тонкостей движений, чтобы добиться более быстрого и

более качественного овладения целостными движениями, в упрощённом тайцзицюань семьи Чэнь применяют метод раздельной тренировки движений под устный счёт.

Конкретное использование метода раздельной тренировки движений имеет две разновидности: (1) Разделяют движения верхних и нижних конечностей. Пример: при изучении движения «Одиночный хлыст» упрощённого тайцзицюань семьи Чэнь можно вначале изучить движения верхних конечностей, потом – нижних, а в конце полностью согласовать их, получая целостное движение. (2) Одно целостное движение разделяют на несколько более мелких, после овладения которыми их вновь объединяют в одно целостное движение.

В соответствии с вышеописанными принципами каждое движение упрощённого тайцзицюань семьи Чэнь разделено на четыре счёта, однако некоторые движения и переходы между движениями имеют сильную непрерывность (примером являются переходы от «Руки-облака» к «Хлопнуть лошадь сверху», от «Шагнуть вперёд с семью звёздами» к «Отступить и оседлать тигра»), поэтому их изучают непрерывно на восемь счетов.

Тренировка по разделениям не означает, что движение надо дробить как можно мельче, наоборот, следует как можно быстрее переходить к тренировке целостного движения. Тренировка по разделениям и тренировка целостных движений должны иметь органичную взаимосвязь, обычно вначале тренируют целостно, затем – по разделениям, и потом – вновь целостно.

О регулировании ритмичности жёсткого и мягкого, быстрого и медленного в движениях: жёсткое и мягкое, быстрое и медленное – пары противоречивых понятий, в движениях упрощённого тайцзицюань семьи

Чэнь противоположности очень отчётливы, особенности сильно выделяются. Принципы регулирования жёсткого и мягкого, быстрого и медленного таковы: (1) Все движения и выбросы усилия – жёсткие и быстрые, а после выброса усилия тут же становятся мягкими и

медленными. (2) Смены методов действий руками с помощью обматываний и «прохождения точки перегиба и наложения» следует делать с небольшой скоростью. (3) При смене направленности корпуса скорость невелика.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

**Кань Гуйсян.** «Входные врата» упрощенного тайцзицюань семьи Чэнь / пер. с кит. С. Березнюка, 1994. – Новосибирск: АНО «Межрегиональная федерация тайцзицюань», 2009. – 279 с

### TRADITION OF THE SIMPLIFIED TAIJIQUAN OF HOUSE CHEN FAMILY

**Kan Guixiang** (Pekin, China)

*The paper is devoted to some bases of taijiquan tradition which more detailed description is presented in the book of the professor wu shu Kan Guixiang (Kan Guixiang. «Entrance gate» simplified taijiquan of house Chen family / Tr. from the chinese by. S. Bereznyuk, 1994. – Novosibirsk: Inter-regional taijiquan federation, 2009). Kan Guixiang studied taijiquan at master Tian Xiuchen – the pupil of the known chen shi, taijiquan master – Chen Fake, «from first "hands" direct transfer» in detail describes bases and features of technics of widely widespread taijiquan style of house Chen family. Distinctive feature of the book is the detailed explanation such a little known technical features for our taijiquan admirers as: «Empty–full», «absorption–lowering», «passage of a point of an excess and imposing», etc., without clear understanding it is difficult to count absorption on correct studying taijiquan as the given key technical moments are present at all taijiquan styles.*

**Keywords:** biomechanics, depth psychology, psychophysiology, taijiquan.

---

**Kan Guixiang** – the professor, the Peking institute of physical culture, director of Institute of research Chen family taijiquan.