

ТЕХНИКА БОРЬБЫ БАГВА

/Второе издание/

Цзян Тяцяо

Г. ПЕКИНГ 1977г.

ТЕХНИКА БОРЬБЫ БАГУА

Цзян Чунцяо

Издатель : Книжная компания Тайпин, г. Гонконг

Отпечатана на гонконгской типографии компании Тайпин.

Первое издание: июль 1969г.

Второе издание: январь 1977г.

АВТОРСКОЕ ПРАВО СОХРАНЯЕТСЯ, ПЕРЕПЕЧАТКА ВОСПРЕЩАЕТСЯ.

ОГЛАВЛЕНИЕ

- 1. Введение
- 2. Методы тренировки борьбы Багуа
- 3. Три этапа тренировки борьбы Багуа
- 4. Три положения борьбы Багуа
- 5. Основные движения рук в борьбе Багуа
- 6. Упражнения борьбы Багуа

ВВЕДЕНИЕ

Борьба Багуа представляет собой одну из разновидностей китайской национальной борьбы "чуаншу" без оружия, костяком которой является непрерывное движение рук и ног. Ее основные восемь движений рук: переход одной руки, переход обеих рук, хлопок рук, проход рук, выбрасывание рук, движение рук с забрасыванием их через верх назад, движением рук с вращением корпуса и движение рук с поворотом корпуса. Основные четыре движения ног: подъем ноги, опускание ноги, нажатие ногой и вращение ногой.

При тренировке борьбы Багуа можно выполнять только одно из восьми движений рук, можно соединить все восемь движений в определенной последовательности и попеременно выполнять их.

Особенности борьбы Багуа заключаются в ходьбе, пристальной слежке глазами, силении и повороте. Эти особенности создают хорошие условия для тренировки легкости, ловкости и особенно силы нижних конечностей. Тренировки борьбы Багуа принесут вам здоровье.

Неизвестно когда была составлена борьба Багуа. В разделе "О крае Цзинь" из книги: "История голубой галереи" написано: "Второй год Цзинь /1897г./ Вансюнь из уезда Цзинь провинции "Заньдун учил борьбе Ван Кэчана. Кэчан все перенял у него. В 15-ом году Цзинь /1907г./ Чэнь Дяньчен узнал, что в борьбе Кэчана есть упражнение, траектория шагов которого изображает восьмигранник. Дяньчен говорит Кэчану: "Твои шаги совпадают с Багуа /восемь триграмм/" Кэчан спрашивает: "Откуда ты знаешь?" Дяньчен: "Я изучаю триграмму Кань /Г-Я из восьми триграмм по "Ицзиню" - примечание переводчика/." Кэчан: "А я изучаю триграмму Ли /сильная три-

х Здесь и дальше перевод китайского летоисчисления на общепонятное летоисчисление сделан переводчиком.

грамма по "Ицзиню"/. Ляньчен: "ты занимаешься. Ли, а я занимаюсь Кань. Так и будем каждый заниматься своим делом". Отсюда можно сделать вывод, что борьба Багуа существует по меньшей мере уже сто великими лет.

В период от середины Цаогуан /1821-1850г.г./ и до шестого года Гуансюй /1890г.г./ является периодом бурного развития борьбы Багуа. В районе Пекина много людей занимались борьбой Багуа. Известный учитель борьбы Багуа Лян Хайчуан был главным распространителем борьбы Багуа того времени. У него учились Чэнь Тинхуа, Инь Фу, Сунь Чанон, Чжан Чжэнкуй и др.

Я много лет учился у учителя Чжан Чжэнкуя, немного знаю об-щие положения. В настоящее время, когда спорт широко развивается, хочу поделиться своим знанием борьбы Багуа со всеми как одним из способов закалки здоровья. Поэтому написал эту книгу. Однако, вследствие недостаточно глубокого изучения борьбы Багуа в книге неизбежно существуют недостатки. Прошу читателей высказать свои замечания для их исправления в дальнейшем.

Цзян Иньло

МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ БОРЬБЫ БАГУА

Выпрямить шею и потянуться головой вверх; опустить зад и втянуть задний проход; расслабить плечи и повиснуть локти; наполнить живот и раскрыть грудь. Вращаться, свертываться, расщипываться, втягиваться, разные силы борются между собой. Форма дракона и образ обезьяны, сидение тигра и кувирканье орла. При ходьбе и поворотах надо вращаться, толкать ногой и коснуться голенью друг о друга. Согнуть ноги, топчя грязь. Создать пустоту в середине ступни. Ровно поднимая и прихлопывая ногой ее внутренней стороной, непрерывно двигаться во все стороны. Талия стоит как

ось, руки движутся как колесо. Раздвинуть пальцы и округлить ладони; шатать верхние части рук и держать ровно плечи. Поза похожа на гору; шаги как в воде. Огонь идет наверх, вода - вниз; вода тяжелая, огонь легкий. Мысль как знамя и лампа. Гивот является корнем воздуха; воздух идет как плывут облака. Движение мысли рождает ум; воздух идет в сто отверстий. Свободно раскрыться, туго закрываться; движение и покой перемеживаются. Психика, дыхание, мысль и сила объединяются в централизованное единое целое. Вот здесь и содержатся все правила борьбы Багуа.

Выпрямить шею и потянуться головой вверх; опустить зад и втянуть задний проход. Выпрямить шею это значит держать шею естественно прямо. При тренировке не надо поднимать голову наверх, не склонять ее вниз, а также не наклонять голову набок. Потянуться головой наверх это значит убрать во внутрь подбородок, головой потянуться прямо вверх. Опустить зад - это значит опустить и забрать зад во внутрь. При тренировке никогда не надо выпячивать зад назад. Втянуть задний проход - значит втянуть мышцы заднего прохода не расслабляя их.

Расслабить плечи и повысить локти; наполнить живот и раскрыть грудь. Расслабить плечи - значит свободно опустить оба плеча вниз. При тренировке не надо поднимать плечи. Повысить локти значит держать локти все время опущенными вниз. При тренировке чуть согнуть локти в форме полумесяца. Гивот это лучшее место хранения воздуха. Наполнить живот значит при тренировке дышать глубоко по животу, чтобы живот наполнился как барабан. Это и есть так называемое "дух опускается в Ганьтянь", "внутри как барабан". Выпячивание груди повлияет на опускание духа в Ганьтянь, но стягивание груди во внутрь тоже будет давить на сердце и препятствует кровообращению. Поэтому раскрыть грудь значит

свободно раскрыть грудь и не выпячивать и не втягивать ее.

Вращаться, сверлить, расширяться, втягиваться, разные силы борются между собой. Это все имеет в виду изменения силы и энергии при тренировке. Вращаться означает вращательное движение рук. Сверлить означает вращательное и поступательное, похожее на винтовое движение рук. Расширяться значит раскрыться в стороны; втягиваться — сжаться во внутрь. Все эти четыре движения требуют сжатия мышц. Если только вращательные движения нет силы, направленной вперед, то не будет противоречия между центробежной силой и силой, направленной вперед, и не будет максимальной силы. Поэтому при тренировке необходимо совмещать вращательное движение с поступательным движением вперед, то есть превратить вращательное движение в винтовое. Также и с расширением и втягиванием. Чтобы сжимать двумя руками, конечно надо применять силы втягивания. Но только сила, направленная во внутрь нет силы, направленной на расширение, не будет противоречия между силами, направленными во внутрь и во внешние стороны. А если совместить силы сжатия и раскрытия, тогда возникнет противоречие между ними. Все силы и энергия в борьбе Багуа возникает в противоречии между силами, стремящимися вращаться, сверлить, расширяться и втягиваться.

Форма тракона и образ обезьяны, сидение тигра и кувчканье орла. Здесь имеется в виду изменения позы, движения корпуса и ног. Одна из особенностей в движениях борьбы Багуа — "хольба". "Непрерывное бесконечное круговое движение должно иметь форму, похожую на движение тракона" /по старому преданию Китая движение дракона — эталон плавного, гибкого и свободного движения — примечание переводчика/, в вольготности содержится солидность. Вторая особенность в движениях борьбы Багуа это "взгляд". В борьбе Багуа при поворотах, переходах и поворотах корпуса с измене-

нием положения рук глаза все время смотрят на руки. Это и есть так называемое "взгляд сопровождает руки". Глаза это корень. Взгляды выражают внутренний дух движений. Такой дух должен быть ловким, но вместе с тем и с твердостью, как бы обезьяна сторожит свой лапычу. Этот дух должен выразиться именно через взгляды. Третьей особенностью в движениях борьбы Багуа является "сидение". При ходьбе и поворотах ноги не выпрямляются, а приседают. При повороте корпуса и изменении положения рук, когда делают мгновенную остановку движений, одновременно делают приседание. Эти движения ног и приседание должны быть похожими на приседание тигра: слепянно, но в то же время с выражением силы. Четвертой особенностью в движениях борьбы Багуа является "кувыркание", то есть поворот корпуса. При повороте корпуса надо принимать ловкую и непринужденную позу как крутой спуск орла в полете.

При ходьбе и поворотах надо вращаться, толкать ногой и коснуться голенью друг о друга. При ходьбе надо вращаться это значит при ходьбе и поворотах надо вращать тело, локти, ладони и шею так, чтобы голова, руки, локти и тело крутились к центру круга и создавали чувство вращения. Толкать ногой и коснуться голенью друг о друга это означает, что при ходьбе и поворотах впереди идущая одна нога должна легко перемещаться вперед, а другая — отставаться. Когда нога, находящаяся сзади перемещается вперед, надо чтобы ее голень коснулась голени находящейся впереди ноги. Не надо поднимать высоко и широко раставлять ноги.

Согнуть ноги, топтать грязь, создать пустоту в середине ступни. Согнуть ноги это значит при ходьбе и поворотах ноги чуть согнуть и всем корпусом чуть присесть вниз, чтобы силы сосредоточились в ногах. Топтать грязь это значит при передвижении ног их не надо поднимать высоко, а как бы они топтали землю. Создать пустоту в середине ступни это значит ставить ногу на землю ровно.

чтобы передняя часть стопы и пятка одновременно коснулись земли. При этом пальцы ноги стараются схватить землю. Таким образом, в середине ступни создается пустота.

Ровно поднимая и прихлопывая ногой во внутрь, непрерывно двигаться во все стороны. Это значит надо ровно поднимать ноги также как и ставить их, создавая пустоту в середине ступни. А при опускании ноги надо не только ровно как выше сказано, еще надо хлопнуть ногой во внутреннюю сторону. При движениях мысль, энергия и движения не должны прерываться. Все движения вверх, вниз, влево, вправо, во все стороны должны быть связанными между собой.

Талия стоит как ось, руки движутся как колесо. В тренировках борьбы Гагуа необходимо принимать талию за основу всех движений. Чтобы двинуть руки, необходимо сначала корпусом сдвинуться с места, а чтобы двинуть корпус, необходимо сначала двинуть талию. Талия должна привести все в движение. При смене положений рук движения рук должны быть круговыми, потому что круговые движения более ловки и содержат элемент непрерывности.

Раздвинуть пальцы и округлить ладони; шатать верхние части рук и держать ровно плечи. Это значит надо раздвинуть пальцы, не лезть их вместе, в то же время держать ладони вогнутыми во внутрь. При ходьбе и поворотах верхние части рук необходимо шатать в сторону центра круга, не делать поступательные движения вперед. При ходьбе и поворотах, а также при смене положений рук плечи надо держать ровно и свободно. Не должно быть такое: что одно плечо выше, а другое ниже.

Поза похожа на гору; шаги как в воде. Поза имеет в виду остановку движений ног. В борьбе Гагуа такая поза мгновенной остановки движений ног должна быть устойчивой, как гора, чтобы казавось бы никакая сила не сдвинет места. "Шаги" имеют в виду

движения ног. "Шаги с топтанием грязи" в борьбе Багуа должны быть устойчивыми, в то же время и плавными как течет вода. Таким образом, шаги в борьбе Багуа не тяжелые и не легкие как на плаву.

Огонь идет наверх, вода - вниз; вода тяжелая, огонь легкий. Сердце наверху и относится к огню, а почки внизу и относятся к воде. В народе говорят: "Сердце - огонь, почки - вода". Это похоже на то, что было сказано выше "наполнить живот и раскрыть грудь". Сердце должно быть легким, а живот - тяжелым.

Мысль как знамя и лампа. В старые времена на войне всякое изменение боевого строя руководствовалось боевыми знаменами днем и лампами в ночное время. В борьбе Багуа всякое движение должно руководствоваться мыслью, не допускаются вольные движения.

Гивот является корнем воздуха, воздух идет как плывут облака. Как было сказано выше: живот это хорошее место для хранения воздуха. При тренировке надо дышать глубоко, чтобы воздух доходил до живота. Но такое глубокое дыхание надо делать с какой скоростью? Сразу затянуть воздух до живота, или медленно затягивать? Воздух идет как плывут облака, это говорит о том, что глубокое дыхание в борьбе Багуа должно производиться как облака плывут на небе - медленно. Нельзя делать резкие вдохи и выдохи.

Движение мысли рождает ум; воздух идет в сто отверстий. Если, как выше сказано: "мысль как знамя и лампа", и движения в борьбе Багуа руководствуются мыслью и являются сознательными, то в этих движениях воспитывается качество проникательности и быстрой реакции. "Воздух идет в сто отверстий" это говорит о том: что если глубокое дыхание производится как сказано выше "воздух идет как плывут облака", вдыхаемый кислород проходит во все части тела, где он нужен.

Свободно раскрываться, туго закрываться; движение и покой перемеживаются. Раскрытие и закрытие имеют в виду раскрытие и

закрытие в движениях и позах. Движения раскрытия должны быть свободными, приятными и устремленными в даль. При закрытии внутренняя сторона вытягивается, а внешняя стягивается. Движение и покой перемеживаются — это значит: в движениях надо искать покой, а в покое должно быть движение. Где движение кончается, там начинается покой, конец покоя является началом движения. Движение и покой сменяют друг друга и таятся друг в друге.

Психика, дыхание, мысль, и сила объединяются в централизованное единое целое. Выше изложенные методы тренировки в отношении психики, дыхания, мысли, силы и т.д. не являются обособленными между собой, а взаимосвязанными и централизованными соединенными в единое целое. Без централизации движения не могут быть целостно выполненными одним духом, без взаимосвязи не может быть согласованности движений рук и ног. Взаимосвязь означает согласование движений рук с ногами; плеч с бедрами, локтей с коленями, психики с мыслью, дыхания с силой, внутренностей с внешними частями тела. Централизация означает объединение согласованности указанных частей пар элементов в гармонически согласованное единое целое.

Здесь сочетаются все правила борьбы Багуа. Только в случае овладения и применения всех выше изложенных методов тренировки можно считать, что Вы овладели настоящей техникой борьбы Багуа. В противном случае, Вы только научились пустым вождениям рук и ног.

ТРИ ЭТАПА ТРЕНИРОВКИ БОРЬБЫ БАГУА

Тренировка борьбы Багуа делится на три этапа: фиксированные упражнения, свободные упражнения и переменные упражнения.

При первом этапе тренировки обязательно начинать тренировать фиксированные упражнения. Этот этап является фундамен-

ным для борьбы Багуа. Фиксированные упражнения выполняются медленно, по всем правилам, шаг за шагом, тренируют каждое движение, не спеша.

Второй этап — свободные упражнения. При этом беспрерывно ноги движутся, они не останавливаются во время перехода от одной позы к другой, а наоборот, надо быстро шагнуть вперед. Все позы так соединяются, что шаги становятся свободными. В борьбе Багуа свободные упражнения выполняются как плавающий дракон и летающий феникс умиротворенно, свободно плывут, очень красиво.

Третий этап — переменные упражнения. При этом можно вольно менять последовательность поз. Можно первую позу ставить в конце упражнения, а восьмую на место первой, четвертую на место второй и т.д. Свободно меняя последовательность поз можно добиться множества вариантов и бесконечных изменений.

ТРИ ПОЛОЖЕНИЯ БОРЬБЫ БАГУА

Существуют три положения при тренировке борьбы Багуа: верхнее, среднее и нижнее. При верхнем положении корпус держится прямо, шаги выполняются как обычная ходьба, не приседают. При среднем положении колени чуть сгибаются и всем телом приседают, центр тяжести верхней части корпуса и талии находится на двух ногах. Шаги делают так, как бы сметивают грязь. Трен розки с верхним и средним положением лучше выполнять с быстрыми шагами. Тренировка с нижним положением наиболее трудная. При этом ноги сильно сгибаются в коленях, пятка с задом и коленом составляет треугольник. Вся тяжесть тела держится на ногах. Шаги надо делать как можно медленнее.

Тренировка со средним положением представляется наиболее подходящей. В настоящее время в Китае в основном все тренируются со средним положением. Тренировка с нижним положением применяются только в случае тренировки единичных упражнений.