

3 р. 50 к.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ШАОЛИНЯ

少林拳五禽戏



ИГРЫ ПЯТИ ЗВЕРЕЙ

В серии «Боевые искусства Шаолиня»
выйдут книги по стилю Обезьяны,
технике Пьяного кулака, по Цигун,
истории развития Китайского искусства У-Шу
и сборник «Тысяча боевых приемов У-Шу».
Где будут описаны более тысячи
боевых комбинаций по различным стилям.

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ШАОЛИНЯ

ВЫПУСК 1

ИГРЫ ПЯТИ ЗВЕРЕЙ

*СИСТЕМА ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ*

Москва 1990

«Боевые искусства Шаолиня». Вып. 1. Игры пяти зверей.
Под редакцией В. А. Рыжова. — 1990. — 80 с. с ил.

ISBN 5—278—00321—9

Данная книга является первой из серии учебных пособий
для начинающих и уже занимающихся не сколько лет У-Шу.

Издание подготовлено МСП «Интерконтэкт» по заказу издательства
«Физкультура и спорт» при участии Центра развития нетрадиционных видов
спорта.

© Рыжов В. А., Курко О. В. Авторизованный перевод, оформление, предисловие,
заключенные, 1990 г.

ВВЕДЕНИЕ

Всемирно известное китайское искусство оздоровления и самообороны — У-Шу — является неиссякаемым национальным наследием и насчитывает тысячелетнюю историю, корни которого в народе. В китайской классике «Шан-Шу» («Книга истории»), составленной почти 300 лет назад, под общим названием «Танец 100 животных» перечислены все виды танцев, имитирующие движения различных животных. С течением времени «Танец 100 животных» включил в себя различные виды нападения и защиты и превратился в то, что теперь известно как «Символический бокс».

Выдающийся врач времен поздней династии Хань (25—220 год н.э.) и периода Трех Царств (222—265 год н.э.) Хуа То изобрел то, что он назвал «Игрой пяти животных», письменное воспоминание о которой имеется в «Биографии Хуа То», в книге «История поздней династии Хань».

«Игра» состоит из ряда укрепляющих здоровье упражнений, имитирующих шаловливые и резвые движения пяти животных: тигра, оленя, медведя, обезьяны, журавля. Хуа То не только занимался сам этими упражнениями, но и обучал им больных и слабых с целью укрепления здоровья, повышения сопротивляемости болезням и продления жизни. Согласно историческим сведениям, его последователи У Пу и Фан А, которые постоянно занимались «Игрой пяти животных», имели острое зрение и сильные крепкие зубы в возрасте более 90 лет. Это доказывает, что занятия стилями животных с очень древних времен являются частью оздоровительной системы китайского народа.

Предлагаемая книга является хорошим пособием для начинающих, решивших изучать китайское искусство У-Шу и укрепить свое здоровье.

Упражнения просты и доступны практически всем людям от 4 до 60 лет.

В пособии использованы материалы китайских источников, переработанные и адаптированные для лучшего усвоения.

ГЛАВА I ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Эти упражнения рекомендуются начинающим, а также пожилым и ослабленным людям. Необходимо каждый раз делать по 20—30 шагов описанных ниже упражнений попеременно влево и вправо, при этом двигаться медленно и непрерывно, сохраняя правильное положение. Стрелки на рисунках поясняют движение и переход в следующую позицию, этим указаниям нужно строго следовать.

1. Первое подготовительное упражнение (рис. 1)

Исходное положение — основная стойка: стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища (рис. 1-1).

А. Поместите руки перед животом и расслабьтесь (рис. 1-2).

Б. Разводите стопы в стороны до тех пор, пока ноги не окажутся на ширине плеч, затем поверните их носками слегка вовнутрь. Руки опустите (рис. 1-3).

В. Выполните махи руками вперед и назад 30 раз. Когда выполняете мах вперед — ладони обращены вверх, пальцы приподняты (рис. 1-4). Сделайте вдох. Когда выполняете мах назад, сохраните положение головы и груди, а руками давите назад ладонями вниз. Опустите пальцы и выдохните (рис. 1-5).

2. Второе подготовительное упражнение (рис. 2)

Исходное положение — ноги на ширине плеч. Стопы слегка повернуты вовнутрь, колени согнуты (рис. 2-1).

А. Выполните мах левой рукой вперед-вверх, а правой — назад, ладони обращены вверх, и вдохните (рис. 2-2).

Б. Выполните мах правой рукой вперед-вверх, а левой назад-вниз, ладони обращены вверх, и выдохните (рис. 2-3). Выполните упражнение 30 раз, а затем повторите, начиная с правой руки.

3. Третье подготовительное упражнение (рис. 3)

Исходное положение — ноги на ширине плеч, стопы слегка повернуты вовнутрь (рис. 3-1).

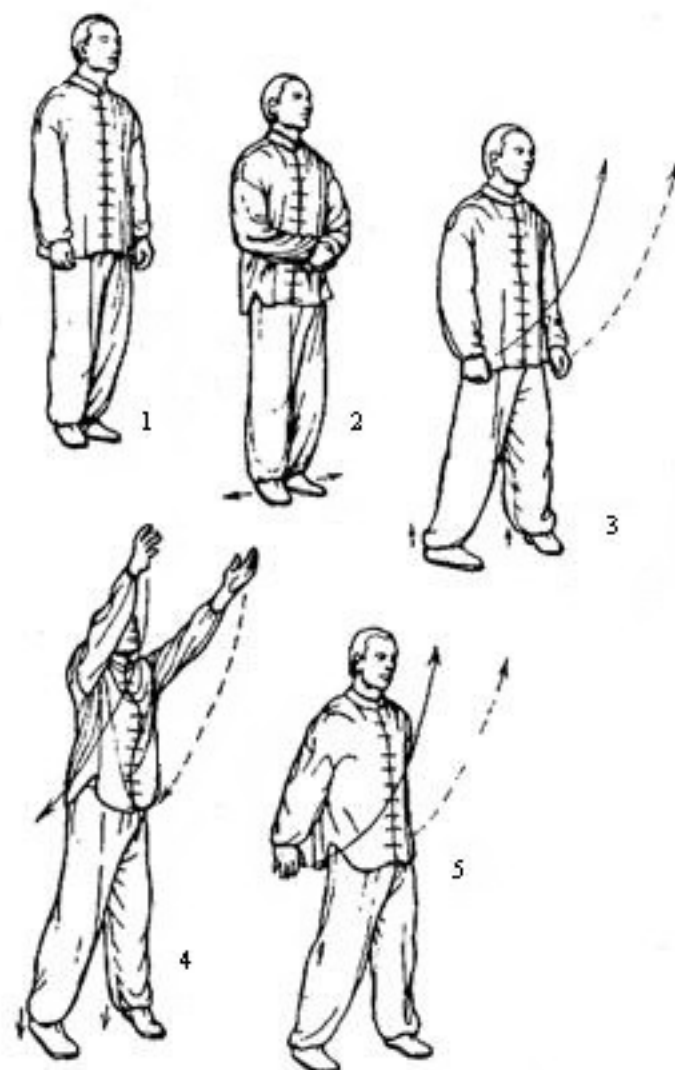


рис. 1



рис. 2

А. Согните запястья обеих рук. Выполните мах левой рукой вверх ладонью вниз, а правой рукой мах вниз ладонью вверх, и вдохните (рис. 3-2).

Б. Разогните запястья, согните колени и повторите упражнения, чередуя руки. Правая рука делает мах вверх ладонью вперед, а левая рука делает мах вниз ладонью назад, и выдохните (рис. 3-3). Выполните упражнение 30 раз, а затем повторите, начиная с правой руки.



рис. 3

4. Заключительное упражнение (рис. 4)

Это упражнение необходимо выполнять после каждой группы движений. Исходное положение — основная стойка.

А. Разверните руки в стороны ладонями вверх (рис. 4-1).

Б. Поднимитесь на носки, сведите руки над головой, сделайте вдох (рис. 4-2).

В. Опустите руки вниз и сделайте выдох (рис. 4-3).

Г. Опуститесь на пятки и вернитесь в исходное положение.

25. $\frac{1}{2} \times 100 = 50$

Исходное положение — основная стойка. Стойте спокойно и не пытайтесь выпячивать грудную клетку вперед, расслабьте все тело на несколько секунд.

1. Медленно согните колени и перенесите вес тела на правую ногу. Поднимите левую пятку так, чтобы коснуться ею правой подмышки. В это же время поместите кулачки на пояс ладонями вверх, взгляд направлен влево (рис. 5-1).^а

2. Сделайте шаг влево, левая нога до тех пор, пока расстояние между пятками не будет равно 30 см. Вес тела остается на правой ноге. В это же время руки, сжатые в кулаки, выдвигаются на уровень груди, а затем с открытыми ладонями — вперед. Взгляд сосредоточен на левом указательном пальце (рис. 5-2).

3. Продвиньте левую ногу на полшага вперед. Перенесите вес тела на левую ногу, приставляя правую к левой. Коснитесь правой пяткой левой подмышки, колени в этом положении должны быть слегка согнуты. В это же время поместите кулаки на пояс ладонями вверх, взгляд направлен вперед (рис. 5-3).

4. Сделайте шаг вправо, держа ногу до тех пор, пока расстояние между пятками не будет равно 30 см. Вес тела остается на левой ноге. В то же время руки, сжатые в кулаки, выдвигаются на уровень груди, а затем с открытыми ладонями — вперед. Взгляд сосредоточен на правом указательном пальце (рис. 5-4).

5. Продвиньте правую ногу на полметра вперед. Перенесите вес тела на правую ногу, приставляя левую к правой, коснитесь левой пяткой правой лодыжки, колени согнуты, кулаки возмещаются на пояс ладонями вверх. Взгляд направлен влево (рис. 5-1). Повторите упражнения влево и вправо несколько раз спокойно и непрерывно, подобно тому, как тип готовится к скачке.

Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища (рис 6-1). Сделайте 3—5 глубоких вдоха.

1. Согните правое колено и направьте правое плечо вперед и вниз. Руки свободно «висят». В то же время отодвиньте левое плечо назад и слегка поднимите левую руку (рис. 6-2).

2. Согните левое колено, распрямляя правое, и направьте левое плечо вперед и вниз, опуская левую руку. В то же время отодвиньте правое плечо назад и вверх, слегка поднимая правую руку (рис. 6-3). Повторите пп. 1 и 2 несколько раз.



рис. 5



рис. 6

Образ обезьяны. Рис. 7

Исходное положение — основная стойка, тело расслаблено.

1. Медленно согните колени и сделайте шаг вперед левой ногой. В то же время поднимите левую руку вверх перед грудью на уровень плеча (рис. 7-1). Ударьте ею вперед так, как будто захватываете что-то. Ваша рука, согнутая в запястье, должна быть похожа на лапу (рис. 7-2).



рис. 7

2. Сделайте шаг вперед правой ногой, левая нога следует за правой. Пятка левой ноги оторвана от пола. Одновременно поднимите правую руку перед грудью на уровень плеча (рис. 7-3). Ударьте ею так, как будто вы захватываете что-то. Рука после удара, согнутая в локте, должна быть похожа на лапу (рис. 7-4). Левую руку, согнутую в локте, отведите назад.

3. Сделайте шаг вперед левой ногой. Правая нога следует за левой и ее пятка оторвана от пола. В то же время выдвиньте левую руку и сделайте ею удар, как описывалось выше. Правую, согнутую в локте, отведите назад (рис. 7-5).

4. Сделайте шаг вперед правой ногой и одновременно выдвиньте правую руку на уровень плеча. Выполните удар-захват, как описывалось ранее. Левую руку, согнутую в локте, отведите назад (рис. 7-6).

5. Перенесите вес тела на правую ногу, подтянув к ней левую, левая пятка оторвана от пола. Развернитесь через левое плечо на 180 градусов и займите положение, при котором левая нога впереди, левая рука в виде лапы на уровне плеча, а правая, согнутая в локте, отведена назад (рис. 7-6).

6. Сделайте шаг вперед правой ногой. Левая нога следует за правой. Пятка левой ноги оторвана от пола. В то же время выдвиньте правую руку перед грудью на уровень плеча. Ударьте ею так, как было описано выше. Левая рука, согнутая в локте, отведена назад (рис. 7-7). Повторите упражнение, шагав левой и правой ногой в разных направлениях.

Образ оленя. Рис. 8

Исходное положение — основная стойка, тело расслаблено.

1. Согните в колене правую ногу и вытяните левую, пятка согнутой в колене, вперед. Вес тела перенесите на правую ногу.

2. Вытяните вперед левую руку, пятка согнутой в локте, а правая должна занять положение, когда ладонь правой руки обращена к локтю левой (рис. 8-1). Выполните вращение руками по часовой стрелке. Следите за тем, чтобы круг, описываемый левой рукой, был больше, вращение же осуществлялось круговыми движениями бедер и пояса, а не за счет движения плеч. Повторите вращение несколько раз.

3. Перенесите вес тела на левую ногу, сгибая ее в колене, и шагните правой ногой вперед, вытянув ее и пятка согнутой в колене.

4. Вытяните вперед правую ногу, пятка согнутой в колене, а левая должна занять положение, когда ладонь левой руки обращена к локтю правой (рис. 8-2). Выполните вращение руками против часовой стрелки, следя за тем, чтобы круг, описываемый правой рукой, был больше, вращение же осуществлялось круговыми движениями бедер и пояса, а не за счет движения плеч. Повторите вращение несколько раз.

Воздействие на организм человека: оказывает благоприятное действие на почки, улучшает циркуляцию крови в нижней части тела и укрепляет мышцы ног.



рис. 8

Образ журавля. Рис. 9

Исходное положение — основная стойка. Постарайтесь расслабиться.

1. Сделайте шаг вперед левой ногой и полшага вперед правой. Пятка правой ноги оторвана от пола. Одновременно поднимите руки вперед-вверх, разведите в стороны и вдохните (рис. 9-1).

2. Сделайте полшага вперед правой ногой, опуская руки, сядьте на корточки, обнимите колени руками и выдохните (рис. 9-2).

3. Встаньте, сделайте шаг вперед правой ногой и полшага левой. Пятка левой ноги оторвана от пола. В то же время поднимите руки вперед-вверх, как описывалось выше, разведите их в стороны и вдохните (рис. 9-3).

4. Сделайте полшага вперед левой ногой, опуская руки, сядьте на корточки, обнимите колени руками и выдохните (рис. 9-2). Сделайте вышеописанные действия не сколько раз с правой и левой ноги.



рис. 9

Воздействие на организм человека: укрепляет сердце, легкие, почки и поясницу.

ГЛАВА III ПЕРВАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ

Тигр. Рис. 10

Исходное положение — основная стойка.

1. Сделайте шаг вперед левой ногой, согните правое колено. Поднимите правую руку, согнутую в локте, вверх и немного назад, а левую выдвиньте чуть вперед (рис. 10-1).

Выбросьте правую руку вперед. Форма кисти должна напоминать тигровую лапу, ладонь обращена вниз.

Левую руку отведите за спину ладонью вверх. Корпус слегка наклонен вперед (рис. 10-2). В этой позиции несколько раз напрягите руки и кисти, чередуя с расслаблением.

2. Перенесите вес тела на левую ногу, согнув ее в колене. Распрямите корпус и сделайте шаг вперед правой ногой. Опустите правую руку вниз, а левую поднимите вверх (рис. 10-3).

Выбросьте левую руку вперед ладонью вниз. Правую руку отведите назад за спину, ладонь обращена вверх. Корпус слегка наклонен вперед (рис. 10-4). В этой позиции несколько раз напрягите руки и кисти, чередуя с расслаблением. Делайте упражнение несколько раз с левой и правой ноги.

Олень. Рис. 11

Исходное положение — основная стойка.

1. Сделайте шаг вперед левой ногой и отклонитесь назад (рис. 11-1).

2. Одновременно с предыдущим движением поднимите правую руку к лицу, концентрируя взгляд на ладони. Левую руку держите за спиной, ладонь обращена вверх.

Сохраняя положение грудной клетки, отклоните голову назад (рис. 11-2).

3. Согнув правую руку в запястье, опустите ее вдоль правого бока вниз, распрямляя тело. Сделайте шаг вперед правой ногой и отклонитесь назад (рис. 11-3).

4. Одновременно с предыдущим движением поднимите левую руку к лицу, концентрируя взгляд на ладони. Правую руку держите за спиной, ладонь обращена вверх. Сохраняя положение грудной клетки, отклоните голову назад (рис. 11-4).

5. Согнув левую руку в запястье, опустите ее вниз, распрямляя тело. Повторите упражнение несколько раз, шагая левой и правой ногой.

Обезьяна. Рис. 12

Исходное положение — основная стойка.

1. Завесите левую ногу над правой, пальцы стопы направлены влево. Разведите руки в стороны как можно шире. Ладони обращены вверх (рис. 12-1).



рис. 10

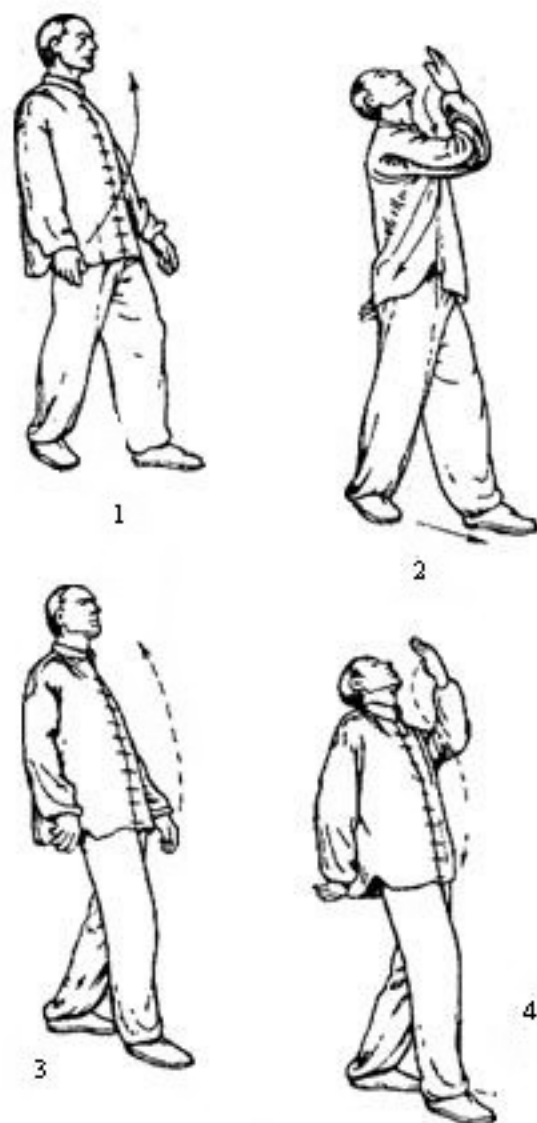


рис. 11



рис. 12

2. Сожмите кулаки и сведите их вместе на уровне глаз, внутренней стороной друг к другу. Опустите левую ногу на пол, перекрестив ее с правой (рис. 12-2).
3. Поверните голову влево и присядьте. Одновременно разожмите кулаки,



рис. 13

концы пальцев должны находиться на уровне лба. С напряжением моргните глазами несколько раз (рис. 12-3).

4. Встаньте, занесите правую ногу над левой (пальцы стопы направлены вправо) и разведите руки в стороны как можно выше (рис. 12-4) ладонями вверх.

5. Сожмите кулаки и сведите их вместе на уровне глаз, правую ногу опустите на пол, перекрестив ее с левой (рис. 12-5).

6. Поверните голову вправо и присядьте. Одновременно с этим разожмите кулаки, концы пальцев находятся на уровне лба. С напряжением моргните глазами несколько раз (рис. 12-6). Повторите упражнение несколько раз в левую и правую сторону.

Медведь. Рис. 13

Исходное положение — основная стойка.

1. Сделайте шаг вперед левой ногой и согните оба колена. Левую руку выдвиньте несколько вперед ладонью вниз, а правую — поместите на поясе (рис. 13-1).

2. Сохраняя положение рук, поверните тело направо, перенеся его вес на левую ногу (рис. 13-2).

3. Выдвиньте вперед правую ногу, левую руку опустите вниз, не меняя положения кисти, а правую руку вытяните как можно дальше вперед. Распределите вес тела на обе ноги (рис. 13-3).

4. Перенесите вес тела на правую ногу и повернитесь влево. Левая рука находится на поясе, а правая перемещается в непосредственной близости от тела и выдвигается несколько вперед (рис. 13-4).

5. Выдвиньте вперед левую ногу, правую руку опустите вниз, не меняя положения кисти, а левую руку вытяните как можно дальше вперед, как описывалось ранее, и распределите вес тела на обе ноги (рис. 13-5). Повторите упражнение несколько раз с правой и левой ноги.

Журавль. Рис. 14

Исходное положение — основная стойка.

1. Занесите левую ногу над правой и слегка согните ее в колене. Поднимите руки и скрестите их перед собой, ладонями от себя (рис. 14-1).

2. Опустите левую ногу справа. Поверните левую ладонь вовнутрь, а правую руку отведите за спину ладонью вверх (рис. 14-2).

3. Присядьте и повернитесь вправо (рис. 14-3).

4. Распрямитесь и занесите правую ногу над левой, слегка согнув ее в колене (рис. 14-4).

5. Опустите правую ногу слева, одновременно поднимите правую руку вверх ладонью вовнутрь, а левую опустите вниз за спину ладонью вверх. Повернувшись влево, присядьте (рис. 14-5). Повторите упражнение несколько раз вправо и влево.

ГЛАВА IV ВТОРАЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ



рис. 14

Тигр. Рис. 15

Исходное положение — основная стойка.

1. Поместите левую ногу на носок перед правой, скрестив ноги. Поднимите правую руку вверх, а левую отодвиньте слетка в сторону (рис. 15-1).

2. Наклоните туловище влево и посмотрите на правую ладонь, одновременно с этим переместите правую руку по дуге влево ладонью вниз, а левую руку за спину ладонью вверх (рис. 15-2).

3. Поднимите голову к одно мгновение пристально посмотрите вверх, имитируя то, как тигр высматривает добычу (рис. 15-3).

4. Поместите правую ногу на носок перед левой, скрестив ноги. Спустите правую руку вниз, а левую поднимите вверх (рис. 15-4).

5. Наклоните туловище вправо и посмотрите на левую ладонь, одновременно переместите левую руку по дуге вправо ладонью вниз, а правую руку за спину ладонью вверх. Поднимите голову и пристально посмотрите вверх, как было описано ранее (рис. 15-5). Повторите упражнение не сколько раз влево и вправо.

Олень. Рис. 16

Исходное положение — основная стойка.

1. Сделайте шаг вперед левой ногой, согните правое колено. В то же время выдвиньте вперед правую руку, ладонь которой обращена влево, а большой палец находится на уровне носа. Левую руку отведите за спину ладонью вправо, большим пальцем — вниз (рис. 16-1).

2. Наклоните туловище вперед. Поместите левую руку вперед, а правую согните в локте на уровне груди, одновременно слетка разверните корпус вправо (рис. 16-2).

3. Правую руку отведите назад за спину ладонью влево, большим пальцем — вниз, а левую руку поднимите вверх ладонью вправо, большим пальцем — вверх. Одновременно верните корпус в исходное положение, повернувшись слетка влево (рис. 16-3).

4. Перенесите вес тела на левую ногу, согнув ее в колене, и сделайте шаг вперед правой ногой (рис. 16-4).

5. Наклоните туловище вперед. Вытяните правую руку вперед, а левую согните в локте на уровне груди. Одновременно слетка разверните корпус влево, как описано ранее (рис. 16-5).

6. Левую руку отведите назад за спину, а правую поднимите вверх, ладони и большие пальцы принимают положение, описанное ранее. Одновременно верните корпус в исходное положение, повернувшись слетка вправо (рис. 16-1). Повторите упражнение не сколько раз, шагая левой и правой ногой.



рис. 15



рис. 16

Обезьяна. Рис. 17.

Исходное положение — основная стойка.

1. Слегка согните колени, оторвите левую пятку от пола и сделайте левой ногой шаг вперед, поставив ее на носок. В то же время левая рука поднимается к левой стороне груди, а правая, согнутая в локте, — к правому плечу. Указательный, средний и большой пальцы рук загнуты, как у обезьяны, когда она собирает фрукты с дерева (рис. 17-1).

2. Поднимите правую руку над головой и выполните ею круговое движение от затылка ко лбу через сторону (рис. 17-2).

3. Опустите правую руку вниз, а левую поднимите вверх к левому плечу. Пальцы и запястье согнуты так, как описывалось ранее (рис. 17-3).

4. Поднимите левую руку, согнутую в локте, над головой и выполните ею круговое движение от затылка ко лбу через правую сторону. Пальцы загнуты, как у обезьяны, собирающей фрукты с дерева (рис. 17-4).

5. Опустите левую руку к левой стороне груди, а правую поднимите к плечу. В то же время опустите пятку левой ноги, перенесите вес тела на левую ногу и шагните правой ногой вперед, поставив ее на носок (рис. 17-5).

6. Поднимите правую руку, согнутую в локте, над головой и выполните круговое движение, как описывалось ранее. Повторите упражнение несколько раз, шагая левой и правой ногой (рис. 17-6).



рис. 17

Медведь. Рис. 18

Исходное положение — основная стойка.

1. Сделайте шаг вперед левой ногой, пятка оторвана от пола, колени слегка согнуты. Обе руки, согнутые в локтях и запястьях, находятся у груди, ладони обращены вниз, живот напряжен (рис. 18-1).

2. Быстрым движением перенесите вес тела на левую ногу, опуская пятку на пол. При этом правая пятка отрывается от пола, а руки вытягиваются вперед-вниз (рис. 18-2).

3. Поднимите руки вверх к груди, сделайте шаг вперед правой ногой, поставив ее на носок, колени по-прежнему согнуты (рис. 18-3).

4. Быстрым движением перенесите вес тела на правую ногу, опуская пятку на пол, одновременно отрывая левую пятку, а руки протяните вперед-вниз, как описывалось выше (рис. 18-4). Повторите упражнение несколько раз, шагая левой и правой ногой.

Журавль. Рис. 19

Исходное положение — основная стойка.

1. Сделайте шаг вперед левой ногой, слегка согнув ее в колене. Согните правое колено и разведите руки в стороны ладонями вниз (рис. 19-1).

2. Поднимите руки, слегка согнутые в локтях и сильно согнутые в запястьях, пальцы собраны в щепоть (рис. 19-2).

3. Слегка наклоните тело, усильте давление на правую ногу и выпрямите руки.



рис. 18

и ладони. Одновременно выставьте вперед левую ногу и опустите руки ладонями вниз (рис. 19-3).

4. Перенесите вес тела на левую ногу, согнув ее в колене. Сделайте мягкий шаг вперед правой ногой, слегка согнув в колене, руки разведены в стороны (рис. 19-4).



рис. 19

5. Поднимите руки, согнутые в локтях и запястьях, как описывалось ранее, пальцы собраны в щепоть (рис. 19-5).

6. Слегка наклоните тело, усильте давление на левую ногу и выпрямите руки и ладони. Одновременно выставьте вперед правую ногу и опустите руки (рис. 19-6). Повторите упражнение несколько раз, шагая левой и правой ногой.

ГЛАВА V ТРЕТЬЯ ГРУППА УПРАЖНЕНИЙ

Тигр. Рис. 20

Исходное положение — основная стойка.

1. Выполните скрестный шаг левой ногой и присядьте, в это же время, оставив внизу левую руку, правую согните в локте ладонью вверх (рис. 20-1).
2. Ударьте правой рукой как можно ниже, ладонь обращена вверх (рис. 20-2).
3. Положите левую руку на левое колено, поверните правую руку ладонью вниз и, слегка разворачивая плечи направо, поверните голову направо (рис. 20-3).
4. Выполните скрестный шаг правой ногой, оставив внизу правую руку, присядьте. В то же время согните в локте левую руку ладонью вверх (рис. 20-4).
5. Ударьте левой рукой вниз, как описано ранее, ладонь обращена вверх (рис. 20-5).
6. Положите правую руку на правое колено, поверните левую руку ладонью вниз и, слегка разворачивая плечи влево, поверните голову налево (рис. 20-6). Повторите упражнение не сколько раз, шагая левой и правой ногой.

Олень. Рис. 21

Исходное положение — основная стойка.

1. Сделайте шаг вперед левой ногой, пятка оторвана от пола, колено чуть согнуто, и наклонитесь вперед (рис. 21-1).
2. В то же время слегка согните правое колено и поднимите правую руку, согнутую в запястье, вверх. Ладонь и пальцы обращены вниз. Левая рука перемещается за спину ладонью вверх с пальцами, загнутыми вверх (рис. 21-2).
3. Опустите правую руку вниз, а левую поднимите вперед, ладони обеих рук обращены вниз. В то же время выпрямитесь и сделайте шаг вперед правой ногой, пятка оторвана от пола, колено чуть согнуто. Наклонитесь вперед (рис. 21-3).
4. Согните слегка левое колено, правую руку отведите за спину, а левую, согнутую в запястье, поднимите вверх. Положение ладоней и пальцев такое же, как описывалось ранее (рис. 21-4).

Повторите упражнение не сколько раз, шагая левой и правой ногой.

Обезьяна. Рис. 22

Исходное положение — основная стойка.

1. Сделайте шаг вперед левой ногой, пятка оторвана от пола и развернута наружу. Одновременно, прижимая левую руку к телу, с пальцами, собранными в щепоть, поднимите правую руку к плечу, согните запястье и наклонитесь слегка вперед (рис. 22-1).
2. Поместите все пять пальцев правой руки на лоб выше правой брови и посмотрите вверх-влево (рис. 22-2).



рис. 20



рис. 21



рис. 22



рис. 23

3. Распрямившись, поднимите левую руку, а правую опустите как можно ниже, пальцы и запястье в положении, описанном ранее. Сделайте шаг вперед правой ногой, пятка оторвана от пола и развернута наружу. Слегка наклонитесь вперед (рис. 22-3).

4. Поместите все пять пальцев левой руки на лоб выше левой брови и посмотрите вверх-направо (рис. 22-4). Повторите упражнение несколько раз, шагая левой и правой ногой.

Медведь. Рис. 23

Исходное положение — ноги на ширине плеч, руки опущены.

1. Поднимитесь на носки, разведите руки в стороны ладонями вниз (рис. 23-1).

2. Ноги согните в коленях, руки — в локтях, сожмите кулаки и зафиксируйте их на уровне груди под подбородком (рис. 23-2).

3. Сделайте шаг влево левой ногой, дошагните правой, ноги на ширине плеч, и наклонитесь влево. Выполните круговые движения попеременно правым и левым локтем, вращая правым — против часовой стрелки, а левым — по часовой, причем правый локоть описывает большую окружность (рис. 23-3).

4. Сделайте шаг вправо правой ногой, дошагните левой, ноги на ширине плеч, и наклонитесь вправо. Выполните круговые движения попеременно левым и правым локтем, вращая левым — по часовой, а правым — против часовой стрелки, причем левый локоть описывает большую окружность (рис. 23-4). Повторите упражнение несколько раз, шагая влево и вправо.

Журавль. Рис. 24

Исходное положение — основная стойка.

1. Сделайте шаг вперед левой ногой, слегка согните правое колено и выбросьте обе руки вперед ладонями вовнутрь (рис. 24-1).

2. Перенесите вес тела на левую ногу, поднимая пятку правой ноги, а ладони разворачивая наружу (рис. 24-2).

3. Одновременно, подавая грудь вперед, а плечи отводя назад, переместите руки по дуге за спину ладонями вверх (рис. 24-3).

4. Перемещая корпус, сделайте шаг вперед правой ногой и слегка согните левое колено. Одновременно выведите руки вперед ладонями вовнутрь (рис. 24-4).

5. Перенесите вес тела на правую ногу, поднимая пятку левой ноги, а ладони разворачивая наружу (рис. 24-5).

6. Одновременно, подавая грудь вперед, а плечи отводя назад, как описывалось ранее, переместите руки по дуге за спину ладонями вверх (рис. 24-6). Повторите упражнение несколько раз, шагая левой и правой ногой.



рис. 24

рис. Рис. 25

Исходное положение — основная стойка.

1. Сделайте шаг левой ногой вперед, стопу разверните вовнутрь и поставьте на носок. В это же время согните правое колено и поднимите правую руку, согнутую в локте, на уровень головы. Пальцы и ладонь напоминают лапу тигра (рис. 25-1).

2. Выбросьте правую руку вперед ладонью наружу. Наклоните тело влево и выбросьте левую руку за спину ладонью вверх. Взгляд обращен влево (рис. 25-2).

Наклоняя тело, широко откройте глаза и рот, высуньте язык. Изобразите свирепого тигра.

3. Распрямитесь. Опустите правую руку вниз, чуть за спину, а левую руку в кисте ладони поместите на уровне головы. Положите ладонь и пальцы, как описывалось ранее. Сделайте шаг вперед правой ногой, предварительно перенеся вес тела на левую ногу и согнув ее в колене (рис. 25-3).

4. Выбросьте левую руку вперед ладонью наружу. Наклоните тело вправо и выбросьте правую руку за спину ладонью вверх. Взгляд обращен вправо (рис. 25-4).

Глаза и рот широко открыты, язык высунут. Повторите упражнение несколько раз, шагая левой и правой ногой.

Олень. Рис. 26

Исходное положение — основная стойка.

1. Сделайте шаг вперед левой ногой. Перенесите вес тела на левую ногу и, отрывая пятку правой ноги, выбросьте руки вперед ладонями вверх (рис. 26-1).

2. Отведите правую руку, согнутую в локте, назад ладонью вверх, а левую с усилием опустите вниз ладонью к полу. В то же время, разворачивая правую руку и правое колено вправо, перенесите вес тела на правую ногу, сгибая ее в колене, а левую — распрямляя (рис. 26-2).

3. Наклоните тело. Правая рука — над коленом ладонью вниз, а левой ладонью слегка ударьте о левую ногу у стопы три раза (рис. 26-3).

4. Распрямитесь. Перенесите вес тела на левую ногу и шагните правой ногой вперед, перенося на нее постепенно вес тела. Одновременно выбросьте руки вперед ладонями вверх (рис. 26-4).

5. Отведите левую руку, согнутую в локте, назад, а правую опустите вниз. Положите ладонь, как описывалось ранее. В то же время, разворачивая левую ногу и левое колено влево, перенесите вес тела на левую ногу, сгибая ее, а правую — распрямляя. Наклонитесь. Левую руку держите над коленом, а правой ударьте три раза у стопы, как описано ранее (рис. 26-5). Выполните упражнение несколько раз, шагая левой и правой ногой.



рис. 25



рис. 26

Обезьяна. Рис. 27

Исходное положение — основная стойка.

1. Сделайте левой ногой шаг влево и поднимите вперед руки ладонями вверх (рис. 27-1).

2. Одновременно соедините стопы, делая шаг правой ногой, и согните колени. Поднимите вверх по дуге руки, сожмите пальцы, имитируя, как обезьяна срыгивает фрукты (рис. 27-2).

3. Раскройте ладони, пальцы обращены наружу (рис. 27-3). Отведите руки по дуге назад ладонями вверх. В то же время сделайте шаг вправо правой ногой (рис. 27-4).

4. Соедините стопы, делая шаг левой ногой, и согните колени. Одновременно выведите руки по дуге вперед, ладони обращены к лицу (рис. 27-5).

5. Согните локти и поднесите руки на уровень лица открытыми ладонями вверх, имитируя, как обезьяна предлагает фрукты (рис. 27-6). Сделайте шаг влево левой ногой и опустите руки ладонями вверх. Все остальные действия аналогичны вышеописанным. Повторите упражнение несколько раз.

Медведь. Рис. 28

Исходное положение — основная стойка.

1. Поднимите предплечья с согнутыми кистями и пальцами, держа руки непосредственно у тела. Согните колени (рис. 28-1).

2. Сделайте шаг влево, поднимите правую ногу на несколько сантиметров от пола. Согните верхнюю часть тела и поверните голову налево (рис. 28-2).

3. Сделайте шаг вправо, поднимите левую ногу на несколько сантиметров от пола. Согните верхнюю часть тела и поверните голову направо (рис. 28-3). Повторите упражнение несколько раз левой и правой ногой.

Журавль. Рис. 29

Исходное положение — основная стойка.

1. Сделайте небольшой шаг вперед левой ногой, согните правое колено и оторвите палец от пола. Одновременно скрестите руки перед грудью ладонями к себе и наклонитесь вперед (рис. 29-1).

2. Разведите руки, левая — вперед, а правая — сзади, ладонями вниз. Одновременно переместите правую ногу назад, стопа обращена вверх. Вытяните шею, голову подыйте вперед и сделайте несколько вращательных движений глазами (рис. 29-2).

3. Распрямитесь, сделайте шаг вперед правой ногой, согните левое колено и оторвите палец от пола. Одновременно скрестите руки перед грудью ладонями к себе и наклонитесь вперед (рис. 29-4).

4. Разведите руки, правая — вперед, а левая — сзади, ладонями вниз. Одновременно переместите левую ногу назад, стопа обращена вверх. Вытяните шею, голову подыйте вперед, как описывалось ранее, и вращайте глазами (рис. 29-5). Повторите упражнение несколько раз, шагая левой и правой ногой.



Рис. 27



Рис. 28

Заключительное упражнение. Рис. 30

Исходное положение — расслабитесь, ноги на ширине плеч. Цель этого упражнения заключается в том, чтобы снять усталость и напряжение, вызванное предыдущими упражнениями.

1. Смотрите прямо перед собой, согните колени до положения вадангса на пощади. Похлопайте себя по ягодицам и бедрам (рис. 30-1).

2. Поднимите руки вверх и выполните хлопок (рис. 30-2). Положите руки на колени и встряхните не несколько раз плечами и коленями (рис. 30-3).



Рис. 29

Игра тигра. Рис. 31

«Поиск вправо»

1. Сделайте шаг вперед левой ногой и, сохраняя правую ногу прямой, согните левое колено. Одновременно согните руки в локтях и поднимите их перед собой. Пальцы рук расставлены и немного загнуты вниз, руки, как тигровые лапы (рис. 31-1).
2. Медленно повернитесь как можно дальше вправо, глаза перевода вправо. Взгляд настороженный и ищущий, как у голодного тигра (рис. 31-2).
3. Медленно повернитесь обратно, глаза перевода вперед, и сделайте шаг вперед правой ногой, согнув ее немного в колене, а левую сохраняя прямой (рис. 31-3).
4. Медленно повернитесь как можно дальше влево, глазами повторя поворот тела. Положение глаз, рук и пальцев — как описывалось ранее (рис. 31-4).
5. В конце движения дважды повернитесь направо и налево, сохраняя положение ног (рис. 31-5).

ВНИМАНИЕ

Двигаться надо так, как будто вы секретный и голодный тигр с гибким и легким телом.

Шея и тело двигаются слитно.

Дыхание спокойное, глаза настороженные.

«Выпад влево»

6. Из позиции (рис. 31-5) перенесите вес тела на левую ногу, распрямляя правую, и отклонитесь слегка назад. Одновременно медленно поднимите руки. Следите за тем, чтобы левая ладонь была обращена к правому запястью, обе ладони обращены вовнутрь (рис. 31-6).
7. Подойдите тело вперед и перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно поднимите левую ногу, а левую руку ладонью к уровню глаз. Правую руку отведите в сторону и вниз (рис. 31-7).
8. Сделайте шаг вперед левой ногой и, сохраняя правую ногу прямой, согните левое колено. Придайте рукам форму лап и ударьте левой рукой вниз, а правой вперед, повернув тело на 45 градусов влево (рис. 31-8).

«Выпад вправо»

9. Перенесите вес тела на правую ногу, распрямите левую и отклонитесь слегка назад. Одновременно руки и ладони занимают положение, описанное в п.6, только правая ладонь обращена к левому запястью (рис. 31-9).



рис. 30



рис. 31



рис. 31 (продолжение)

10. Подвигните тело вперед и перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно поднимите правую ногу, а правую руку, согнутую в локте, ладонью к уровню глаз. Левая рука отведена в сторону и вниз (рис. 31-10).

11. Сделайте шаг вперед правой ногой и, сохраняя левую ногу прямой, согните правое колено. Придайте рукам форму лап и ударьте правой рукой вниз, а левой вперед. Поверните тело на 45 градусов вправо (рис. 31-11).

«Бросок влево»

12. Повернитесь на правой ноге, колено которой развернуто на 45 градусов, влево на 90 градусов. Одновременно поднимите левую ногу и поставьте ее на носок вперед правой. Грудь не должна выпячиваться, живот напряжен, ладони находятся на левом колене (рис. 31-12).

13. Медленно выпрямите тело и поднимите руки на уровень пояса (рис. 31-13).

14. Толкните левой ногой и сделайте ею шаг вперед. Правая нога остается прямой, а левое колено сгибается. Одновременно выбросьте обе руки вперед ладонями от себя (рис. 31-14).

«Бросок вправо»

15. Повернитесь на левой ноге на 90 градусов вправо. Одновременно поднимите правую ногу и поставьте ее на носок вперед левой. Грудь не выпячивать, живот напряжен, руки на правом колене (рис. 31-15).

16. Медленно выпрямите тело и поднимите руки на уровень пояса (рис. 31-16).

17. Толкните правой ногой и сделайте ею шаг вперед. Левая нога остается прямой, а правое колено сгибается. Одновременно выбросьте обе руки вперед ладонями от себя (рис. 31-17).

ВНИМАНИЕ

Выбрасывая руки вперед, будьте внимательны и быстры. Пальцы расставлены в стороны, руки в виде тигровых лап.

Когда толкаете ногой и двигаетесь вперед, рычите, как тигр.

«Схватка — фронтальная атака»

18. Повернитесь влево на носок правой ноги, колено которой развернуто наружу на 45 градусов. Отступите назад левой ногой и перенесите на нее вес тела. Одновременно левую руку отведите назад, а правую оставьте вперед. Ладони обращены вниз, а пальцы расставлены (рис. 31-18).

19. Выполняя этот пункт, ваше тело должно совершать качательные движения вперед-назад. Следуя стрелкам на рисунке, совершайте крутовые движения руками. Во время движения вперед сгибайте левое колено, а правое выпрямляйте. Выполняя качательные движения, вес тела переносите соответственно на правую и левую ногу (рис. 31-19).

20. Повторите п. 19 и после качания назад выполните прыжок вперед сначала левой ногой, затем правой. Одновременно придайте рукам форму лап тигра и выбросьте их вперед, имитируя атаку. При этом правая нога сгибается в колене, а левая — распрямляется (рис. 31-20).



рис. 31 (продолжение)



рис. 31 (продолжение)

«Схватка — захват агага»

21. Повернитесь на ногах на 180 градусов влево, оставив вес тела на правой ноге. Одновременно вытяните вперед левую руку, а правую перенесите ладонью к груди. Пальцы расставлены (рис. 31-21).

22. Выполняя этот пункт, ваше тело, по аналогии с вышеописанным, совершает качательное движение вперед-назад. Следуя стрелкам на рисунках, совершайте круговые движения руками. Во время движения вперед сгибайте левое колено, а правое выпрямляйте. Во время движения назад сгибайте правое колено, а левое распрямляйте (рис. 31-22).

23. Повторите п. 22, но после качания назад выполните прыжок вперед сначала правой, потом левой ногой. Атакуйте пальцами рук, как описывалось ранее (рис. 31-23). При этом левое колено сгибается, а правое распрямляется.

ВНИМАНИЕ.

Необходимо сосредоточиться и представить, что вы боретесь с врагом, как тигра. Атакуйте с силой, пальцы расставлены, руки как лапы тигра.

«Поворот направо»

24. Перенесите вес тела на правую ногу, а левую поверните на 140 градусов вовнутрь, сохранив обе ноги прямыми. Постепенно перенесите вес тела на левую ногу и сделайте полшага назад правой, ставя ее на носок (рис. 31-24).

25. Разверните корпус вправо. Одновременно опустите правую руку вниз, а левую поднимите вверх над головой (рис. 31-25).

26. Медленно повернитесь еще на 90 градусов вправо, разворачивая носок правой ноги в ту же сторону, а пятку левой ноги оторвите от пола. Одновременно поднимите правую руку вверх, а левую опустите вниз-направо по дуге (рис. 31-26).

27. Перенесите правую руку по дуге к груди ладонью вниз, а левую — к животу ладонью вверх, как будто вы держите шар (рис. 31-27).

28. Одновременно присядьте, скрестив ноги. Правую руку выпрямите в сторону ладонью от себя, а левую согните в локте так, чтобы ладонью, обращенной вовнутрь, она оказалась на уровне плеча. Взгляд сосредоточен на правой руке (рис. 31-28).

«Поворот налево»

29. Встаньте, выпрямите ноги. Перенесите вес тела на левую ногу, поверните правую ногу на 140 градусов вовнутрь, сохранив обе ноги прямыми. Перенесите вес тела на правую ногу и сделайте полшага назад левой, ставя ее на носок. Разверните корпус влево. Одновременно опустите левую руку вниз, а правую поднимите вверх над головой (рис. 31-29).

30. Медленно повернитесь еще на 90 градусов влево, разворачивая носок левой ноги в ту же сторону. Одновременно поднимите левую руку вверх, а правую опустите вниз-налево по дуге (рис. 31-30).

31. Перенесите левую руку по дуге к груди ладонью вниз, а правую — к животу ладонью вверх так, как будто вы держите шар (рис. 31-31).

32. Одновременно присядьте, скрестив ноги. Левую руку выпрямите в сторону ладонью от себя, а правую согните в локте так, чтобы ладонью, обращенной



рис. 31 (продолжение)



рис. 31 (продолжение)



рис. 31 (окончание)

внутри, она оказалась на уровне плеча. Взгляд сосредоточен на левой руке (рис. 31-32). Встаньте, развернитесь направо, опустите руки и займите исходное положение.

ВНИМАНИЕ

При поворотах координируйте движения конечностей и расслабьте мышцы. Движения делайте с широкой амплитудой и ритмично.

Игра оленя. Рис. 32

«Перенос взгляда налево»

1. Перенесите вес тела на левую ногу, а правую выдвиньте немного вперед. Обе руки перед животом (рис. 32-1).
2. Поднимите руки высоко вверх, пальцы расставлены, ладони обращены вперед. Перенесите вес тела на правую ногу и высоко поднимите левое колено (рис. 32-2).
3. Поставьте левую ногу впереди правой, носок развернут в сторону, и поверните тело влево. Взгляд направлен назад-влево, руки вверх (рис. 32-3).
4. Вернитесь в исходное положение, опустите руки на уровень живота, но левая нога по-прежнему впереди правой (рис. 32-4).

«Перенос взгляда направо»

5. Перенесите вес тела на левую ногу, поднимите руки высоко вверх, пальцы расставлены, ладони обращены вперед. Высоко поднимите правое колено (рис. 32-5).
6. Поставьте правую ногу впереди левой, носок развернут, поверните тело вправо. Взгляд направлен вправо-назад (рис. 32-6).
7. Повернитесь вперед. Опустите руки вниз, дошагните левой ногой вперед и примите основную стойку (рис. 32-7).

ВНИМАНИЕ

Поднимая руки, расставьте пальцы, имитируя рога оленя. Поднимая колено, следите, чтобы бедро было параллельно полу. Голову держите прямо, взгляд спокойный.

«Удар рогам влево»

8. Перенесите вес тела на правую ногу, оторвите пятку левой ноги от пола и слегка разверните корпус влево. Кулак правой, руки находится у головы, внутренней стороной вправо. Локоть левой руки упирается в живот, пальцы сжаты в кулак внутренней стороной к себе. Взгляд сосредоточен на левом кулаке (рис. 32-8).
9. Сделайте шаг вперед-влево левой ногой и нанесите удар головой и руками влево (рис. 32-9).



рис. 32



рис. 32 (продолжение)

10. Перенесите кулаки к поясу и выполните прыжок вперед-влево с правой ноги и поднимите левое колено (рис. 32-10).

11. Жестко ударьте левой ногой о пол. Сделайте шаг влево и ударьте кулаками вверх (рис. 32-11).

«Удар рогатки вправо»

12. Из позиции (рис. 32-11) дошагните правой ногой вперед, разверните корпус вправо и поставьте правую ногу на носок. Одновременно кулак левой руки поместите у головы, а правым локтем упритесь в живот, как описывалось ранее. Взгляд сосредоточен на правом кулаке (рис. 32-12).

13. Сделайте шаг вперед-вправо правой ногой и нанесите удар головой и руками вправо (рис. 32-13).

14. Верните руки к поясу, сделайте прыжок вперед-вправо с левой ноги и поднимите правое колено (рис. 32-14).

15. Жестко ударьте правой ногой о пол. Сделайте шаг вправо и ударьте кулаками вверх (рис. 32-15).

ВНИМАНИЕ

Во время выполнения ударов в стороны, один локоть должен находиться у груди, другой — поднят.

Во время выполнения шагов вперед и ударов кулаками вверх, вкладывайте в движение силу и полностью выпрямляйте туловище.

Все движения должны быть легкими и быстрыми, имитирующими подергивание и проворство оленя.

«Круговой поворот направо»

16. Выполните предыдущее упражнение, поверните тело влево, правое плечо повернуто наружу, и перенесите вес тела на правую ногу. Согните левую руку в локте и держите ее у плеча, а правую — у головы. Топните левой ногой (рис. 32-16).

17. Наклонитесь влево и шагните по кругу с правой ноги против часовой стрелки. Круг должен состоять из четырех шагов (рис. 32-17, 18, 19, 20).

18. Присядьте на правой пятке, скрестите ноги, а затем сядьте, опустив на пол всю правую сторону ноги и лодыжки, левая стопа своей внутренней частью обращена наружу. Наклоните голову вниз и сосредоточьте взгляд на носке правой ноги (рис. 32-21). Встаньте, разворачиваясь вправо, и примите исходное положение.

«Круговой поворот направо»

19. Поверните тело вправо, левое плечо повернуто наружу, и перенесите вес тела на левую ногу. Согните правую руку в локте и держите ее у пояса, а правую — у головы. Топните правой ногой (рис. 32-22).

20. Наклонитесь вправо и шагните по кругу с левой ноги по часовой стрелке, Круг должен состоять из четырех шагов (рис. 32-23, 24, 25, 26, 27).



рис. 32 (продолжение)



рис. 32 (продолжение)

21. Присядьте на правой пятке, а затем сядьте на пол, аналогично описанному выше, правая стопа своей внутренней частью обращена наружу.

Голова наклонена вниз, взгляд сосредоточен на носке левой ноги (рис. 32-28). Встаньте, развернитесь влево и примите исходное положение.

ВНИМАНИЕ

Выполняя движения по кругу, делайте каждый шаг длиной около 45 см, колени должны быть согнуты только слегка. При каждом шаге поворачивайте носки стоп вслед за телом.

Выполняя наклоны, будьте уверены в том, что внутренний кулак руки, локоть которой находится у груди, ниже, чем внешний кулак руки, локоть которой выставлен наружу.

Ваш шаг должен повторять движения вашего тела, которое должно двигаться расслабленно и естественно в течение всего упражнения.

Игра медведя. Рис. 33

«Качание»

1. Сделайте шаг в сторону левой ногой. Повернитесь налево, переместив вес тела на левую ногу. Оторвите правую пятку от пола, качнитесь вниз и возьмитесь левой рукой за левую пятку, а правой рукой за носок левой ноги (рис. 33-1).

2. Качнитесь вправо к правой ноге. Оторвите левую пятку от пола, качнитесь и возьмитесь правой рукой за правую пятку, а левой рукой за носок правой ноги (рис. 33-2). Повторите упражнение несколько раз в одну и другую стороны.

ВНИМАНИЕ

Качающиеся движения должны выполняться медленно и непрерывно. Руки должны расслабленно свешиваться и двигаться вместе с плечами. Взглядом следите за руками.

«Толчок влево»

3. После выполнения «качания» встаньте. Перенесите вес тела на левую ногу и поднимите руки на уровень пояса. Ладони направлены вовнутрь (рис. 33-3).

4. Подайте верхнюю часть туловища назад, перенесите вес тела на правую ногу и поднимите руки к груди, пальцы направлены вверх, ладони вперед (рис. 33-4).

5. Выполните сильный толчок руками вперед, следуя за ними всем телом. Перенесите вес тела на левую ногу (рис. 33-5). Повторите еще раз пп. 4, 5.

«Толчок вправо»

6. Развернитесь вправо и перенесите вес тела на правую ногу, руки на уровне пояса, ладони направлены вовнутрь (рис. 33-6).

7. Подайте верхнюю часть туловища назад, перенесите вес тела на левую ногу и поднимите руки к груди ладонями наружу (рис. 33-7).



рис. 32 (окончание)

8. Выполните сильный толчок руками вперед, как описывалось ранее, перенося вес тела на правую ногу (рис. 33-8). Выполните еще раз пп. 7, 8.

ВНИМАНИЕ

Убедитесь в том, что движения рук и ног скоординированы и ритмичны. При переносе веса, тела назад двигайтесь естественно, дышите глубоко, плечи опущены, локти держите как можно ниже.

«Поднимание»

9. Поднимите руки к поясу перед собой так, как будто вы держите стержень (рис. 33-9).

10. Выпрямите руки вверх ладонями вверх, глазами следите за движением рук (рис. 33-10).

11. Медленно опустите руки на грудь, как будто вы потянули к себе стержень (рис. 33-11).

12. Наклонитесь вперед и положите воображаемый стержень на носки ног (рис. 33-12).

13. Медленно выпрямитесь и примите основную стойку (рис. 33-13). Повторите упражнение несколько раз.

ВНИМАНИЕ

Во время поднимания и опускания колени должны быть прямыми. Выполняя упражнения, сосредоточьтесь на нем. Дыхание — свободное.

Игра обезьяны. Рис. 34

«Прыжок влево»

1. Согните кисти и пальцы, имитируя лапы обезьяны. Левая рука находится у левого плеча, а правая — у левой стороны груди. Одновременно с этим согните колени, оторвите правую пятку от пола, перенесите вес тела на левую ногу. Взгляд злой и направлен вправо (рис. 34-1).

2. Выполните прыжок вправо с правой ноги и перенесите вес тела на правую ногу. Одновременно оторвите левую пятку от пола. Злобный взгляд направлен влево (рис. 34-2).

3. Выполните прыжок влево с левой ноги и поднимите левую руку к левому уху, а правую — к левой стороне груди. Перенесите вес тела на левую ногу. Одновременно оторвите правую пятку от пола. Взгляд направлен вправо (рис. 34-3).

4. Поднимите правую ногу и выполните ее небольшое круговое движение по часовой стрелке (рис. 34-4).

5. Опустите правую ногу и встаньте на носки (рис. 34-5).

6. Повернитесь на носки правой ноги. У вас должен получиться быстрый поворот на 360 градусов по часовой стрелке. Распределите вес тела на обе ноги.



рис. 33



рис. 33 (продолжение)



рис. 33 (окончание)

Коленки согнуты, локти прижаты к телу на уровне груди. Кисти подобны лапам обезьяны (рис. 34-6). Вспрыгните туловищем два раза.

ВНИМАНИЕ.

В положении, когда кисти согнуты, локти подняты, а колени согнуты, вы должны быть похожими на обезьяну.

Все выполняемые вами движения, включая прыжки и повороты, должны быть быстрыми.

«Срывание и предложение фруктов направо»

7. Левая рука находится непосредственно у левого уха, а правая — у левой стороны груди. Поднимите правую ногу и перенесите вес тела на левую. Злобный взгляд направлен вправо (рис. 34-7).

8. Выполните прыжок вправо, приземлившись на правую ногу. Наклонитесь вперед и выставьте левую ногу назад. Вытяните вперед левую руку, имитируя срывание фруктов (рис. 34-8).

9. Выпрямитесь и прыгните влево. Приземлитесь на левую ногу, поднимите правое колено. Правая рука ладонью поддерживает левый локоть. Левое предплечье вертикально, ладонь обращена вверх. Это имитация того, как обезьяна предлагает фрукты (рис. 34-9).

10. Опустите правую ногу на пол и поверните носки вправо (рис. 34-10).

11. Сделайте шаг вперед левой ногой и поставьте ее впереди правой. Повернитесь направо, а потом вернитесь в положение, которое вы занимали до поворота (рис. 34-11,12).

12. Сделайте шаг вперед правой ногой, поверните носки как можно дальше вправо и еще раз повернитесь вправо (рис. 34-13).

13. Сделайте шаг вперед левой ногой и еще раз повернитесь вправо (рис. 34-14). Поставьте ноги вместе, опустите руки и примите основную стойку.

ВНИМАНИЕ.

Движения должны быть быстрыми.

Выполните прыжок за фруктами и наклонившись вперед, удерживайте равновесие с помощью правой или левой ноги, выставленной назад.

Прыжок обезьяны вправо, срывание и предложение фруктов налево выполняются аналогично рисункам, начиная с рис. 34-1 по рис. 34-14, только в противоположном направлении.

«Дыхание обезьяны». Рис. 35

1. Ноги на ширине плеч, руки вместе и находятся у живота. Взгляд сосредоточен на кистях рук (рис. 35-1).

2. Медленно поднимите руки и вдохните. Глаза следят за руками. Как только руки достигнут уровня плеч, сделайте вдох (рис. 35-2).

3. Поверните руки, опустите и выдохните. Одновременно медленно наклонитесь вперед (рис. 35-3). Во время выдоха произносите звуки: хо, ху, си, ши, тсун.



рис. 34



рис. 34 (окончание)

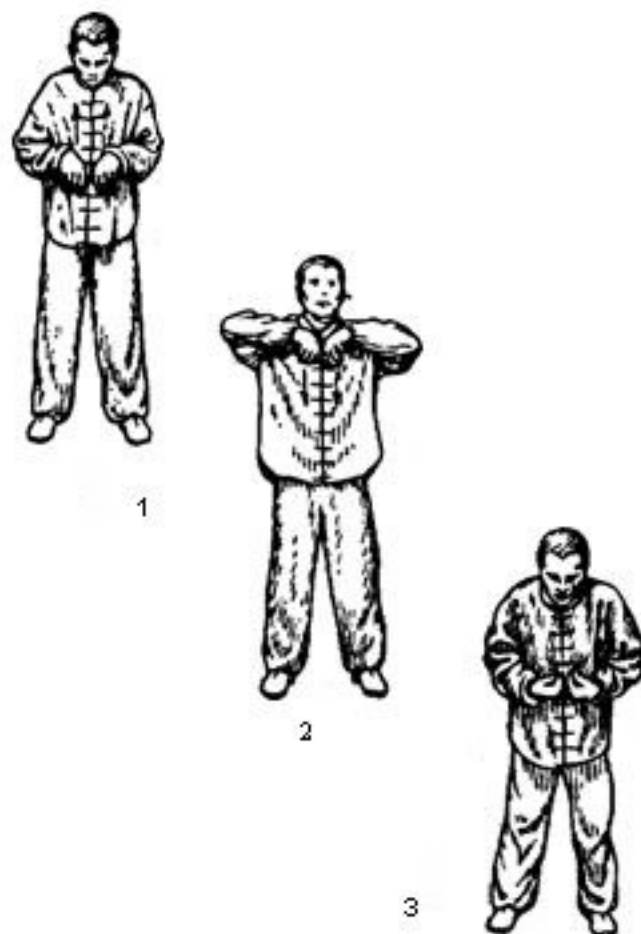


рис. 35

ВНИМАНИЕ

Расслабьтесь. Ваши движения должны быть естественными. Во время выдоха обязательно произносите указанные звуки. Согласно легенде, такой метод дыхания предотвращает заболевания внутренних органов. Дыхание должно быть медленным и ровным.

«Массаж обезьяны». Рис. 36

1. Для массажа поясницы сожмите плотно кулаки и растирайте поясницу и нижнюю часть спины 30 раз суставами пальцев (рис. 36-1, 36-2). Затем выполните 30 поглаживаний этих областей и присядьте.
2. Сделайте шаг вперед-вправо левой ногой и сядьте на правую ногу, положите колено на пол. Оглянитесь вокруг и почеснитесь (рис. 36-3, 4, 5, 6).
3. Для массажа используйте указательный и средний пальцы, производите массажные действия:
 - на задней части шеи;
 - на макушке головы;
 - в области между бровями;
 - в области между носом и верхней губой;
 - в точке, непосредственно под нижней губой.
4. Встаньте.

ВНИМАНИЕ

После приседаний оглянитесь вокруг и почеснитесь, как обезьяна. Несколько раз после этого необходимо промассировать специальные точки, указанные выше.

Игра журавля. Рис. 37

«Взмах крыльев налево»

1. Поставьте левую ногу вперед правой и поднимите правую руку ладонью вверх (рис. 37-1).
2. Опустите правую руку к животу ладонью вниз и одновременно поднимите левую руку ладонью вверх (рис. 37-2).
3. Наклонитесь вперед и вытяните правую ногу назад, балансируя на левой ноге. В то же время скрестите руки перед грудью и вытяните правую руку вперед, а левую — назад (рис. 37-3).
4. Коснитесь правой рукой левой ноги (рис. 37-4) и отведите ее назад. Коснитесь левой рукой левой ноги (рис. 37-5) и отведите ее назад (рис. 37-А). Повернитесь направо, опустите правую ногу на пол и примите основную стойку.

«Взмах крыльев направо»

5. Поставьте правую ногу вперед левой и поднимите левую руку ладонью вверх (рис. 37-6).
6. Опустите левую руку ладонью вниз и одновременно поднимите правую руку ладонью вверх (рис. 37-7).
7. Наклонитесь вперед и вытяните левую ногу назад, балансируя на правой. В то же время скрестите руки у груди и вытяните левую руку вперед, а правую — назад (рис. 37-8).
8. Коснитесь левой рукой правой ноги (рис. 37-9) и отведите ее назад.



рис. 36

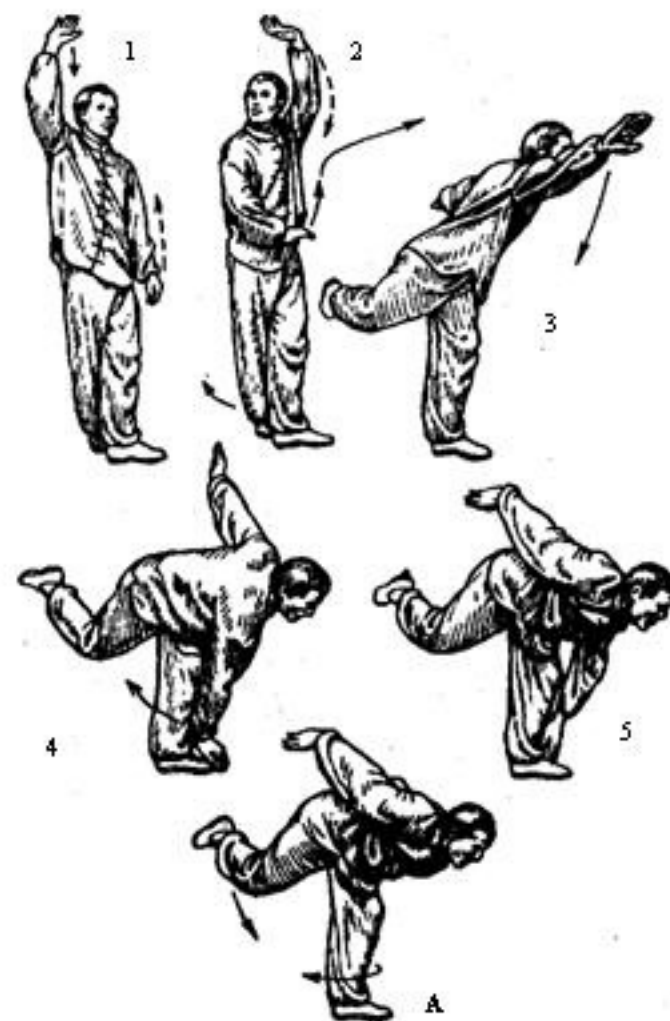


рис. 37

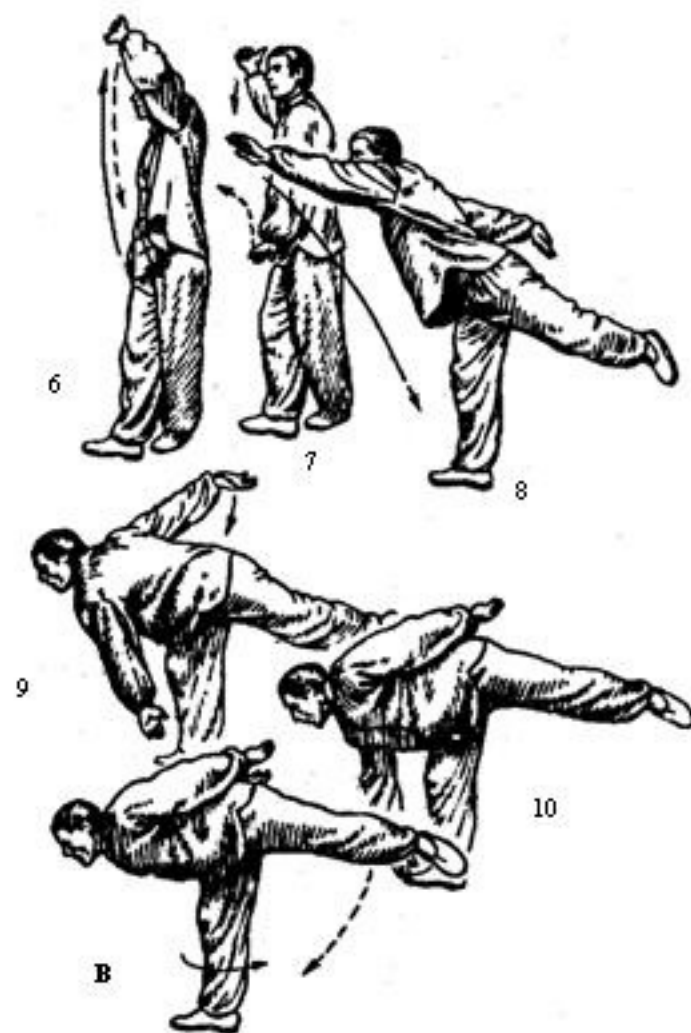


рис. 37 (продолжение)



рис. 37 (продолжение)

Коснитесь правой рукой правой ноги (рис. 37-10) и отведите ее назад (рис. 37-В). Повернитесь влево, опустите левую ногу на пол и примите основную стойку.



рис. 37 (окончание)

ВНИМАНИЕ

Руки выпрямляйте полностью.

Четко сохраняйте равновесие на одной ноге, смотрите прямо перед собой, расслабьте плечи и поясницу. Дышите свободно.

«Поворот и обзор назад-влево и назад-вправо»

9. Сделайте шаг вперед-вправо левой ногой и разведите руки в стороны ладонями вниз (рис. 37-11).

10. Наклонитесь слегка вперед и присядьте. При этом правое колено должно быть позади левого. Одновременно с приседанием согните правую руку в локте так, чтобы ладонь оказалась около головы обращенной вверх. Прямую левую руку отведите назад ладонью вниз. Взгляд сосредоточен на левой руке (рис. 37-12).

11. Встаньте. Руки разведите в стороны ладонями вниз и сделайте шаг вперед-влево правой ногой (рис. 37-13).

12. Слегка наклонитесь вперед и присядьте. При этом левое колено должно быть позади правого. Одновременно с приседанием, согните левую руку так, чтобы ладонь оказалась около головы обращенной вверх. Правую прямую руку отведите назад. Взгляд сосредоточен на правой руке (рис. 37-14).

13. Встаньте. Сделайте шаг левой ногой, опустите руки и примите основную стойку (рис. 37-15).

ВНИМАНИЕ

Приседая и осматриваясь назад, следите, чтобы одна рука находилась внизу, а другая —верху. Голову поворачивайте назад, как можно дальше. Поддерживайте, передним коленом заднее.

«Парение»

14. Скрестите руки перед грудью (рис. 37-16) и поднимите их вверх, как крылья, ладонями вниз. Одновременно поднимите левое колено (рис. 37-17).

15. Опустите руки и поставьте левую ногу на пол (рис. 37-18).

16. Скрестите руки перед грудью и поднимите их, как крылья, ладонями вверх. Одновременно поднимите правое колено (рис. 37-19).

17. Медленно опустите руки вниз и поставьте правую ногу на пол. Поднимите руки на уровне плеч ладонями вверх (рис. 37-20). Затем опустите их. Одновременно толкните левой или правой ногой и примите исходное положение.

ВНИМАНИЕ

Строго выполняйте указанные движения и имитируйте величественную манеру журавля, летящего высоко в небе.

Поднимайте руки вверх, когда стоите на одной ноге и опускайте — когда стоите на обеих.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мир боевого искусства — это суровый, жесткий мир борьбы за жизнь, в котором нет места для прикиных сюжетов.

Характерной чертой современного состояния боевого единоборства У-Шу является отход от прикладного характера и приближение его к внешне привлекательному виду искусства.

За время длинной истории военных действий в Китае выработалось и применялось много различных видов рукопашного боя, однако немногие из них дошли до наших дней. Среди них относятся к той или иной школе У-Шу особые позы являются, по существу, их квинтэссенцией и не потеряли с годами каких-либо изменений. Ведь именно благодаря своей высочайшей степени отточённости эти позы смогли сохраниться и дойти до нас.

Даже сейчас секреты мастерства китайской борьбы У-Шу в строгой тайне передаются из поколения в поколение. Это привело к тому, что для человека, непосвященного в секреты У-Шу, но мечтавшего заниматься им, процесс обучения сводился к запоминанию только лишь правил выполнения этих поз. А сами позы, исполненные без знания принципов этой техники, хотя и создают впечатление китайской борьбы У-Шу, таковой не являются. Подобное незнание принципов, на которых построена эта система, вносит в нее большую степень искусственности.

Элементы движений комплекса пяти зверей дошли до наших дней почти не измененными, поэтому сохранили в себе характерные особенности первых наблюдений за движениями и повадками животных. Эти упражнения использовались столетия назад для укрепления здоровья и физической выносливости. И, благодаря своей универсальности, сохранили в себе черты древней культуры Китая и сегодня не утратили своей значимости.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава I. Подготовительные упражнения	4
Глава II. Образы зверей	9
Образ тигра	—
Образ медведя	—
Образ обезьяны	11
Образ оленя	13
Образ журавля	14
Глава III. Первая группа упражнений	16
Тигр	—
Олень	—
Обезьяна	—
Медведь	21
Журавль	—
Глава IV. Вторая группа упражнений	23
Тигр	—
Олень	—
Обезьяна	26
Медведь	—
Журавль	—
Глава V. Третья группа упражнений	30
Тигр	—
Олень	—
Обезьяна	—
Медведь	35
Журавль	—
Глава VI. Четвертая группа упражнений	37
Тигр	—
Олень	—
Обезьяна	40
Медведь	—
Журавль	—

Заключительное упражнение	42
Глава VII. Игры зверей	45
Игра тигра	—
Игра оленя	55
Игра медведя	61
Игра обезьяны	63
Игра журавля	71
Заключение	78

БОЕВЫЕ ИСКУССТВА ШАОЛИНЯ

Игры пяти зверей

Возвух I

Редактор В. А. Рашкин. Художественный редактор О. В. Курин

Технический редактор В. А. Антонов. Корректор В. В. Георгиевский

Подг. в печать 12.05.90. Формат 60 × 84/16. Бумага офсетная. Печать высокая. Гарнитура Таймс.
 Усл. печ. л. 4,6. Усл. пер. печ. л. 5,25. Усл. печ. л. 4,25. Тираж 300 000 экз. Заказ № 4985. Цена 3 р. 50 к.
 Издательство «Физкультура и спорт». 104 021, Москва, ГСП, Колхозный ул., 27.
 Орден Трудового Красного Знамени ПО «Детские книги» Госкомиздата РСФСР. 127013, Москва,
 Суворовский вал, 49.

Дополнительное изготовление Центром по развитию детско-юношеского спорта при ВВС «Советский спорт».