**Лекція 8**

**Тема: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УШУ**

План

1. Базові вправи ушу.
2. Стилі образу та форми (сянсинцюань).
3. **Базові вправи ушу**

Базова техніка є абеткою всього технічного арсеналу ушу. Від того, як той, хто навчається засвоїть базову техніку, залежатиме успіх подальшого вивчення техніки стилю або напрямку, що вивчається. Цей процес можна порівняти з навчанням писемності. Вивчиш абетку, навчишся правильно складати з букв слова, а зі слів – речення – будеш грамотною людиною. Припустишся десь помилки, і думка не буде зрозуміла. А помилки з часом переростають у навички, які виправити надзвичайно важко.

У вивченні базової техніки немає дрібниць. У найпростішій вправі все важливе. Тому в процесі навчання не повинно бути поспіху, необхідно відточувати кожний рух. І тому рекомендується використовувати метод багаторазових повторень. Під час відпрацювання необхідно зберігати якість та швидкість рухів. Кількість виконання кожної вправи залежить від індивідуальних здібностей того, хто навчається, але бажано підійти до того, щоб виконувати рух 50 разів. Не треба намагатися досягти всього одразу. Відомо, що втома м'язів може накопичуватися. У цьому випадку зловживання багаторазовими повтореннями може мати протилежний ефект - рухи стають млявими, неточними, настає загальна перевтома. Тому під час занять необхідно «слухати себе», вносити корективи до графіка тренування.

На початковому етапі відпрацювання базових вправ, особливо махів ногами, стійок, ударів, має займати практично весь період тренування. При напрацюванні гнучкості та засвоєнні загальної культури рухів частку базової техніки у процесі тренування можна поступово зменшувати.

Незалежно від того, скільки років або днів ви займаєтеся ушу, кожне ваше тренування після розминки має починатися з відпрацювання базової техніки.

Обов'язковою умовою, що забезпечує якісне відпрацювання базової техніки, є хороша розминка, яка повинна включати різні види бігу та пересування, суглобову гімнастику та вправи на розвиток еластичності зв'язок та розігрів м'язів. Зверніть увагу, щоб під час розминки м'язи були розслаблені. Простий самомасаж позитивно доповнить розминку.

**Стилі образу та форми (сянсинцюань)**

Мабуть, один із найцікавіших розділів ушу представлений наслідувальними стилями, де в основному імітуються рухи тварин. Ці стилі особливо видовищні. Вони об'єднані в один великий напрямок, який сьогодні називається «Кулак образу та форми» (сянсинцюань). Назва ця – сучасна, у традиції ж дана категорія стилів не мала жодного загального позначення.

Але чому наслідують саме тварин? Цей процес має глибоке коріння в китайській культурі. Образ тварини пов'язується насамперед із поняттям «природності» (цзижань), характерним для даоського світогляду. З іншого боку, тваринна магія та тотемізм були взагалі дуже поширені в Китаї. По суті, всі наслідувальні стилі безпосередньо пов'язані з ритуальними тотемними танцями, хоча сьогодні цей зв'язок і не здається таким явним.

Практично у кожному напрямі ушу ми можемо зустріти кілька стилів групи сянсинцюань. Навіть серед стилів «внутрішньої сім'ї» зараз налічують 72 комплекси сянсинцюань, а чисто наслідувальні рухи присутні у будь-якому стилі. Завдяки цьому виробилася якась загальна концепція навчання наслідувальним школам.

На першому етапі слід лише імітувати зовнішній вигляд тварини, «оволодіти формою» (сянсин). У «Кулаку мавпи», наприклад, учень, ще не знаючи жодних бойових прийомів, вчиться зривати персики, як мавпа, наслідувати мавпу, що входить у печеру, яка тремтить від холоду під дощем, що стрибає від радості. У стилі «Кігтів орла» боєць вчився наслідувати биття крил птаха, падати на пісок, ніби орел, що атакує здобич. Вчителі «Кулака змії», тренуючи гнучкість у бійців, радять учню «обертатися навколо каменю», «повзати в траві так, щоб жодна травинка не похитнулася».

Потім починається другий етап навчання, здавалося б прямо протилежний першому. Він зветься «відійти від форми» (лисин). У китайській естетиці є вираз: «Відходячи від форми, досягаємо схожості». Йдеться про духовне прозріння символічної реальності, яка стоїть за будь-якою формою.

Китайські майстри вчать "не відходячи від форми, відірватися від неї". Наприклад, боєць не повинен «перегравати», захоплюючись суто зовнішньою імітацією форми. Так, по-справжньому п'яна людина навряд чи зможе адекватно реагувати на ситуацію, що стрімко змінюється, в поєдинку. Послідовник «Кулака п'яного» використовує лише зовнішні ознаки сп'яніння, наприклад, ходу людини, що хитається, тоді як основне правило стилю свідчить: «Тіло має бути п'яним, а мозок – тверезим». Один з відомих майстрів «Кулака мавпи» Хоу Іньпей згадував, як він спочатку вчився наслідувати кривляння мавпи, потім став помічати, що і його дух став подібним до внутрішнього стану мавпи, що грає. Після цього він витратив чимало часу на поєднання зовнішньої форми та внутрішнього образу, а потім «забув про те і про інше». З того часу його тіло і свідомість у бойовій ситуації та при виконанні комплексу самі уподібнювалися мавпі без жодного вольового втручання з боку бійця. Він перестав імітувати мавпу – він став мавпою.

Тож, на першому та другому етапах боєць вчиться ототожнювати себе з якимось зовнішнім об'єктом (іноді це могло бути навіть дерево, яке живиться життєдайними соками землі). Однак на цих щаблях сянсинцюань залишається лише ритуальним танцем, чого для бойового мистецтва замало. Саме початок поєднання методів кулачного мистецтва та принципів імітації знаменує собою третій етап тренувань. Його назва – «утвердитися в думці» (чи й) – має на увазі усвідомлення бійцем ушу того, що він займається багатогранним бойовим мистецтвом. У багатьох таких стилях вважалося, що якщо імітована форма не узгоджується з бойовим змістом ушу, слід пожертвувати формою заради збереження прикладного змісту.

1. **Хитрість і спритність: «Кулак мавпи»**

Мавпа – символ спритності, хитрості та спритності – завжди пов'язувалася у свідомості китайців із чимось міфологічним, найчастіше позамежним. Це виразилося насамперед у поклонінні образу Сунь Укуна – Царя мавп. За легендами, він опанував мистецтво магії і досяг безсмертя, міг змінювати свій вигляд і був безстрашним бійцем. Нібито Сунь Укун мав чарівну палицю, зроблену з однієї з опор, що підпирають морське дно. Цією палицею він перемагав усіх ворогів і за бажанням міг ховати її у вусах. До речі, в цьому закладено джерело численних вправ із жердиною, які ми зустрічаємо у хоуцюані.

Чотири вимоги висувають майстри «Кулака мавпи» до своїх учнів. «Імітуй форму», – навчають вони передусім. Необхідно навчитися тримати спину трохи зігнутою, як це робить мавпа, і виконувати прості рухи, наприклад, як «мавпа чухає вухо». Друга вимога полягає в оволодінні «істинною думкою» – слід знайти золоту середину між театралізацією та прикладними аспектами. Третя вимога цього стилю – «тісно зв'язуй рухи між собою» – відповідає особливій «мавпячій» тактиці, що полягає у використанні зв'язок у два-три рухи та виключення одиночних ударів. Остання вимога – «легкі пересування та рухоме тіло» – дозволяє опанувати догляди та обходи супротивника зі спини.

**М'якість лелеки**

Ще один наслідувальний стиль - "Кулак лелеки" (хэцюань) набув широкої популярності не тільки в Китаї, але далеко за його межами. Народившись у провінції Фуцзянь в районі повітів Фучжоу, Путянь і Чан'юе, які завжди славилися своїми майстрами ушу, він швидко поширився по всій Південно-Східній Азії. Щоправда, перехід стилю «з рук до рук» не залишив незмінним його первісну форму. Зараз існує принаймні чотири різновиди хэцюань, які дуже не схожі один на одного.

Розкажемо ранню історію хэцюань так, як про неї свідчить канон школи «Міркування про Кулак білого лелеки» (Байхецюань лунь).

У роки правління імператора Кансі (1662–1773 рр.) в одному з сіл повіту Юнчунь провінції Фуцзянь оселився старий майстер Фань Чжендун, на прізвисько «Сліпуча долоня», що приїхав із сусідньої провінції Чжецзян. Єдиною ученицею старого була його далека родичка – скромна та працьовита дівчина Фан Цинянь. Дівчина любила спостерігати за граючими лелеками. Одного разу Фань Цинянь сиділа на полі, занурена в сумні думки про хворого батька, що залишився в іншій провінції. З тяжких роздумів її вивів крик лелеки, що розташувався неподалік. Фань Цинянь, вирішивши відлякати птаха, шпурнула в лелеку каменем. Яким же був її подив, коли лелека помахом потужного крила відбив камінь, відкинувши його далеко убік.

Дівчина почала спостерігати за звичками лелек: як вони махають крилами, клюють їжу, рвуть її дзьобами, злітають, плавно опускаються на землю. Пам'ятала вона й уроки свого батька, який навчав її шаоліньському мистецтву. Через кілька років на основі її спостережень народився незвичайний стиль, що поєднує техніку шаоліньського прямого удару та кругові, розгонисті удари «крилами лелеки». Вона розробила і особливу техніку викиду сили під час рухів долонею, удари які вона взяла за основу своєї школи (удари зібраними в тріску пальцями – «дзьобом лелеки» – прийшли в неї значно пізніше). Вдих виконувався через ніс, видих – через рот. Під час видиху «ЦІ» піднімалося з області даньтянь в ударну долоню і залежно від характеру рухів ділилося на темне «ЦІ» (іньці) та світле «ЦІ» (янці). Для впорядкування циркуляції «ЦІ» в організмі використовувалися протяжні крики, що імітують крик лелеки, чому стиль став називатися «Кулак лелеки, що голосить» (ухэцюань). Сама ж Фань Цінянь називала його «Шаоліньський кулак білого лелеки» (шаолінь байхецюань), або просто «Кулак білого лелеки» (байхецюань). Під цією назвою він і увійшов до історії.

Про мистецтво «Голосячого лелеки» почув відомий майстер ушу Го Мінь, який вирішив перевірити, наскільки сильний цей стиль. Спочатку його збентежило, що суперником виявилася жінка. Проте навряд чи Го Мінь міг припустити, що не лише не зуміє вийти переможцем із поєдинку, але й отримає важку травму і виявиться надовго прикутим до ліжка. Через деякий час він наказав своєму синові Го Лі піти до жінки-бійця в учні.

Сини та учні Го Лі розвивали та збагачували стиль, запроваджували нові методи тренування. Оскільки у свідомості китайців назва «Білий лелека» пов'язувалася з культом довголіття та збереження здоров'я, було розроблено низку методик саморегуляції, відомий як «Мистецтво великого лелеки» (даяньгун). Сьогодні він використовується вже поза контекстом бойової практики для лікування хвороб.

Базові вправи єдині для всіх «лелекових» напрямів, а основні засади сформульовано ще Фань Цинянь: «Нехай твої руки літають, як віяла; забирай руку м'яко, як вата; викидай руку швидко, наче пускаєш стрілу». В основі техніки стилю лежать кругові, широкі удари руками (а точніше – долонями та передпліччям), що наносяться хльостко і на розмах, з потужним поворотом всього тіла.

Багато знавців і тим більше самі послідовники стилю небезпідставно відносять байхэцюань до «внутрішнього» напрямку ушу, зважаючи на те, що тут особлива увага приділяється принципам «викиду зусилля». У ряді напрямків байхэцюань прийоми руками (а ними наноситься більшість ударів) співвідносяться із «п'ятьма стихіями» – деревом, землею, вогнем, водою та металом. На основі «взаємопереходу» та «взаємозаперечення» цих «стихій» і будуються атака та напад. Наприклад, рух, що відповідає вогню, являє собою висхідний удар дугою знизу вгору, ніби мова вогню, що змітається, рух, відповідний воді, - удар зверху вниз, немов обрушуються потоки водоспаду і т. д.

«Кулак лелеки» перейняв від цього птаха м'яку силу рухів. Силу не можна зламати силою, їй можна протистояти лише плавністю та м'яким відступанням. На першому етапі послідовник школи вчиться, побачивши суперника, збиратися з силами і протиставляти йому своє технічне вміння і фізичну підготовку («бачиш силу – породи силу»). Потім учню пояснюють способи м'якого уникнення ударів, «зняття» ударів з тіла за допомогою деякого провороту корпусу. Противник повинен вибитись із сил у марних спробах досягти мети ударом («бачиш силу – зміни силу»). Нарешті, учень осягає мистецтво використання сили противника, ніби запозичуючи в нього силу, звертаючи її проти нього самого: перемогти противника, докладаючи мінімум зусиль, «відмовившись від сили». Так бойовий, суто «зовнішній» стиль (він навіть генетично вважається пов'язаним із шаоліньцюань) поступово переходить у «внутрішню» форму, де «жорстке» фізичне зусилля відходить на задній план.

**Гнучкість та внутрішня сила: «Кулак змії»**

В історії одного з найбільш видовищних і завдяки цьому відомих наслідувальних стилів ушу – «Кулака змії» (шецюань), або «Кулака форми змії» (шесінцюань) – багато неясного.

Як і в переважній більшості «наслідувальних» стилів, єдиного «Кулака змії» так і не виникло. Довгий час навіть не існувало стилю як такого, просто в різних стилях, наприклад, у син'іцюань, багуачжан, відпрацьовувалися «форми змії» – особливі удари, що йдуть по дугоподібній траєкторії з хитромудрим рухом корпусом, схожим на змію, що звивається. Лише наприкінці епохи Цин спочатку на півдні Китаю, а потім і в Хунані, в Гонконгу, на Тайвані з'явилися школи, де бойова техніка повністю ґрунтувалася на наслідуванні рухів змії. В основі таких шкіл лежать три базові принципи.

По-перше, за гнучкими, м'якими рухами змії слід приховувати грізну «жорстку» силу: бути спочатку нерухомим і спокійним, потім різко переходити до атаки, ніби змія кидається на здобич. Це досягається поєднанням швидких скручувань та розворотів корпусу, великою кількістю кругових рухів руками. Удари переважно наносилися або долонею, або двома пальцями - "жалом змії".

По-друге, необхідно поєднувати два аспекти практики – «набуття форми» (наслідування рухів змії) та символічне її відтворення у рухах. Зокрема, боєць повинен уподібнити кисть руки голові змії, що робить швидкі випади вперед, пальці – її жалу, ноги – хвосту змії. Вимоги стилю свідчать: «Слід стрибати швидко, ніби золота змія встає з трави; повертатися гнучко, наче змія-вітер обертається навколо дерева; нападати зненацька, ніби біла змія викидає жало». Звернімо увагу на назви змій, пов'язані з давнім табуюванням: змію не можна було просто назвати «змією», що могло образити її, але до її імені додавалися епітети – «біла», «золота», «вітер».

По-третє, потрібна особлива гнучкість і рухливість всього тіла, стрімкість як рук, а й погляду. Цікаво, що наслідувати слід не тільки зовнішні форми рухів змії, а навіть її подих. Це, наприклад, проявляється в особливому шипінні, яке видають бійці під час атаки, а також у коротких різких шипіннях-вигуках - "хе!", "ке!", "чжи!", "си!", причому кожен тип шипіння відповідає своєму типу удару.

**Стрімкість та несподіванка: «Кулак кігтів орла»**

На відміну від ряду попередніх стилів, «Кулак кігтів орла» (інчжаоцюань) спочатку мав виключно прикладний характер. Він вийшов із відомого стилю «Кулак, що обертається» (фаньцзицюань), а той, у свою чергу, був тісно пов'язаний із син'іцюань. Таким чином, низка внутрішніх принципів син'іцюань через кілька поколінь виявилася в «Кулаку пазурів орла». З «Кулака, що крутиться» сюди прийшли численні обертання руками і тілом, перескоки з ноги на ногу, швидкі перебори руками.

Його творець Лю Шицзюнь народився в бідній селянській родині у повіті Сюнсян провінції Хебей і з дитинства почав вивчати ушу у сільського старости, який був і керівником місцевого таємного товариства. Незабаром молодик став вважати себе бійцем, рівним якому немає в усій Піднебесній. Але якось у поєдинку його переміг літній чернець Фачен. Фачен пояснив молодому хвалько, що в його мистецтві немає системи – це лише набір прийомів. Лю Шицзюнь, вражений майстерністю ченця, кілька днів умовляв його, стоячи навколішки, поки той не погодився взяти його в учні. У Фачен він освоїв древній стиль, пов'язаний з ім'ям знаменитого генерала-бійця Юе Фея, який називався «Зв'язки кулачного мистецтва сім'ї Юе» (юеші ляньцюань), близький за своїм характером до фаньцзицюань, а потім і кілька комплексів бою з палицею і списом - «Спис трьох кроків» (саньбуцян), «Спис п'яти кроків» (убуцян), стиль «Палка яструба» (яоцзи гунь). Через три роки Фачен повідомив своєму учню, що йому більше нема чого передавати, і довірив подальше навчання своєму братові – ченцю Даоцзі. Той розкрив Лю Шицзюню секрети шаоліньцюань, а також великого та малого комплексів стилю «Бавовняний кулак» (мяньцюань). Закінчивши більш ніж десятирічне навчання, Лю Шицзюнь вирушив у мандри Китаєм. Незабаром його було прийнято на імператорську службу як наставника кінної гвардії – посада дуже почесна і престижна.

Лю Шицзюнь, не змінюючи характеру рухів шаоліньцюань та «зв'язок кулачного мистецтва сім'ї Юе», ввів у ці стилі удари «кігтями орла» – зібраними разом і зігнутими у других фалангах пальцями. Таке положення долоні дозволяло завдавати різких ударів, що рвуть, бити знизу в горло. Імператорська гвардія швидко освоїла новацію. Однак гвардія дізналася лише про основи стилю, тоді як усі секрети Лю Шицзюнь передав лише своїм учням, наказавши їм не розголошувати таємницю. Троє з них справді забрали її в могилу, четвертий передав школу лише одній людині – своєму синові Лю Ченфа, а той – Лю Сицзюню.

Свій остаточний вигляд інчжаоцюань набув після того, як його почав викладати учень Лю Сицзюня – «непереможний та лютий боєць» Чен Цзячжень. Спочатку він звів у єдиний комплекс юеші ляньцюань та фаньцзицюань, поєднавши тим самим способи прямої різкої атаки та пересування по колу з обертанням тілом. Потім він розробив на цій основі більш точну імітацію рухів орла - падаючого на здобич зверху, застигшого нерухомо на скелі, що ширяє в повітрі, б'є крилами. Він запровадив і найважливіший технічний принцип стилю, який говорить: «Завдаючи удару, бий долонею. Відсмикуючи руку, захоплюй «кігтями орла». Завдай удари один за одним, ніби йде дощ і наче б'єш батогом».

**Швидкість та комбінаторика: «Кулак богомола»**

У південних та центральних провінціях набув поширення «Кулак богомола» (танланцюань). Щоправда, єдиного стилю тут не існувало. Різні, здебільшого технічно несхожі школи у легендах сягають одного початку. Цим витоком стала розповідь про колишнього ченця північного Шаоліньського монастиря Ван Лана, який жив наприкінці XVII ст. у повіті Цзімо провінції Шаньдун. З дитинства він захоплювався бойовими вправами, а потім навчався у Шаоліньси. За деякими джерелами, він приєднався до таємного «Товариства Неба і Землі», виступав проти маньчжурської династії за відновлення китайської династії Мін. Після чергової руйнації монастиря Ван Лану довелося блукати Китаєм, він жив у знаменитих горах Емей, навчався у різних майстрів ушу. Був він не дуже сильний, а його низький зріст викликав глузування навіть серед близьких йому людей. Зневірившись досягти майстерності, він пішов у ліс, де, усамітнившись, продовжив заняття. Якось під час медитації Ван Лан помітив богомола, який нападає на цикаду. Богомол нерухомо застигав перед своєю жертвою, потім різко прямував уперед, передніми кінцівками завдаючи ударів по широкій дузі. З рухів богомола Ван Лан перейняв особливу позицію кистей рук – «гак богомола», у якому рука зігнута в зап'ястя, великий і вказівний пальці стикаються, інші підігнуті до центру долоні. Така позиція дозволяла виконувати потужні удари на розмах і зачепи за руки противника. Однак рухи ніг богомола не задовольнили Ван Лана - він так і не зумів прикласти їх до пересування людини. Тому засновник стилю додав до ударів богомолу пересування, характерні для мавпи – кроки мавпи (юаньхоубу).

«Кулак богомола» завдяки своїй видовищності швидко завоював популярність. Вже у XVIII ст. у буддійському творі «Справжній виклад попередників-ченців Шаоліньського монастиря» серед класичних стилів шаолінь був названий і танланцюань.

У XVIII ст. початковий стиль розділився на дві гілки – південну та північну. Ми не надто погрішимо проти істини, якщо припустимо, що вони ніколи й не були пов'язані між собою. Південний напрямок, представлений порівняно невеликою кількістю шкіл, на думку ряду фахівців, взагалі ніяк не співвідноситься з першорядом Ван Лана. Цей напрямок став практикуватися в провінції Гуандун сім'єю Чжоу, тому й отримав назву «Богомол сім'ї Чжоу» (чжоу танлан). Його техніка схожа на південні стилі ушу – бій на ближній дистанції, невелику кількість ударів ногами.

На противагу цьому, північні школи «Кулака богомола» широко використовують удари ногами, удари у стрибках, різку зміну рівнів атаки, підсічки, кидки, заломи. Усі комплекси виконуються із рваною швидкістю. Боєць довго застигає на місці в низькій, розтягнутій стійці, трохи погойдуючись, як богомол, який готується до кидка. Північні школи поєднують «м'які» і «жорсткі» способи атаки як на близькій, так і на дальній дистанціях, вживаючи для цього «лапу богомола», яка в деяких школах називається «таємний лікоть» (мічжоу), ймовірно, через те, що кисть, зігнута в зап'ястку, нагадує ліктьовий згин. У всіх технічних діях присутній удар зап'ястям, що рубає – удар «ножа і сокири» (даофу).

Усі численні стилі танланцюань поділяються на три напрями: «жорсткий богомол», «м'який богомол» та «комплексний богомол», у тактиці бою якого поєднуються як «м'які», так і «жорсткі» прийоми. Представником «жорсткого богомола» є, наприклад, стиль «Семизоряний кулак богомола», м'якого – «Кулак богомол шести взаємовідповідей», комплексного – «Богомол сливи мейхуа».

Найпоширенішою школою «Кулака богомола» став «Семизірковий кулак богомола» (цисин танланцюань). Ця школа вважається найближчою до тієї, яка була створена колись Ван Ланом. Щоправда, патріарх «Семизоряного кулака богомола», виходець з області Денчжо провінції Шаньдун Ван Юньшен, вніс до первісного стилю чимало змін. Насамперед, він взяв за основу не так пересування богомола, як перевірені часом методи атаки з інших стилів, у тому числі й «Кулак, що лежить на землі» (дитанцюань). Змінився спосіб "викиду сили" - він став гранично "жорстким", різким, ось чому цю школу відносять до напряму "жорсткого богомола". Її послідовники вважають, що не слід завдавати ударів, поки супротивник твердо стоїть на ногах, його обов'язково спочатку треба вивести з рівноваги - підсіканням, захопленням руки чи ноги обманним рухом. Інший стиль - "Кулак богомола сливи мейхуа Великої межі" (мейхуа тайцзи танланцюань) - базується на великій кількості пересування. Боєць ні на мить не зупиняється, пригнічуючи супротивника фантастичною щільністю ударів. "На один прийом припадає три зміни в позиціях", - говорить основний принцип цього стилю. Свою назву він отримав за незвичне становище кисті бійця та роботу верхніми кінцівками. Удари руками утворюють поєднання, схоже на геометрію квітки сливи. Пальці руки, зберігаючи положення «лапи богомолу», трохи розводять убік, завдяки чому ними можна завдавати ударів по болючих точках і робити защипи. Великий вплив на філософську доктрину цього стилю справила концепція «Великої межі» (тайцзи). Структура всіх прийомів стилю відповідає взаємопереходу інь та янь – на силу відповідають м'якістю, на податливість – сильним ударом.

Дуже близько до цієї школи стоїть інший напрямок, схожий навіть за назвою - "Богомол сливи мейхуа" (мейхуа танлан), або "Богомол великої межі" (тайцзи танлан), який вважається "жорстким" стилем.

Якщо два перші стилі можна вважати близькими один одному, то «Кулак шести взаємовідповідностей богомола» (люхе танланцюань), або «Кулак богомола та мавпи, що осідлали коня» (махоу танланцюань), стоїть дещо окремо. На противагу попереднім напрямкам, його відрізняють м'які та дуже легкі пересування, «розтягнуте» додавання сили. Основною метою практики цього стилю вважається досягнення трьох зовнішніх та трьох внутрішніх відповідностей у людині, що має призвести до абсолютної єдності тілесної та духовної. Усередині слід досягти рівноваги між серцем і волею, волею та циркуляцією «ЦІ» і, нарешті, між «ЦІ» та фізичною силою. Зовні необхідно поєднувати рухи кистей рук і ступнів, ліктів та колін, плечей та стегон. Бійці стилю «Кулак шести взаємовідповідностей богомола» повинні перебувати в безперервному русі, кожна дія перетікає в наступну.

На півночі Китаю можна зустріти понад десяток «стилів богомола», розбитих на сотні шкіл. Звичайно, навіть частину з них ми не зможемо описати. Там же у селах зустрічається чимало настільки закритих стилів цього напряму, що їх концепції та навіть зовнішній малюнок залишаються маловідомими. Зокрема, про «Кулак богомола таємних воріт» (мімень танланцюань) відомо лише, що він використовує тактику ближнього бою, вісім базових ударів «лапою богомола», «приклеювання» до рук противника, «насмикування» суперника на себе, підбиття його рук знизу вгору. Стиль «Богомола відполірованої дошки» (гуанбань танлан) використовує в основному удар відкритою долонею, яка називається «полірована дошка». Долоня спеціально зміцнюється шляхом втирання в неї спеціальних бальзамів. Кругові рухи долонею відробляють, катаючи по столу важку кам'яну кулю близько 50 см у діаметрі.

Сильні школи богомола існують сьогодні в провінції Хебей, в окрузі Цанчжоу, де вони називаються «Кулаки богомола наскрізної підготовки» (тунбей танланцюань), оскільки викладаються разом із стилем тунбейцюань.

Захищаючись і відлякуючи супротивника, богомол розмахує передніми кінцівками. Цей принцип є основою іншого стилю – «Богомол, махаючий лапами» (шуайшоу танлан). Майстри стилю вчать: якщо випрямити руку повністю, то сила зменшиться, а якщо трохи зігнути – збільшиться, якщо удар йде по прямій – сила не велика, якщо дугою – сила зростає. Боєць спочатку швидко описує руками кола перед корпусом і не завдає ударів, доки супротивник знаходиться далеко. Потім слідує стрімкий підскок - і боєць виявляється на відстані не більше передпліччя від противника. Саме в цей момент завдається основний удар. Завдяки такій тактиці стиль нерідко називають «богомол, що вибухає» (пао танлан), настільки стрімко підскакують бійці до противника.

В основу підготовки учнів цзуйцюань закладено три найважливіші вимоги, які по суті представляють три етапи освоєння техніки. Перший етап – оволодіння формою (чжунсин), коли послідовник опановує «п'яні рухи» – особлива хода, що хитається, косий і бігаючий погляд, незручні падіння. Другий етап і водночас друга вимога до навчання – оволодіння бойовою технікою (чжунцзі): вивчення основних типів ударів, захватів, натискань передпліччям, поштовхів плечима. І, нарешті, третій етап – поєднання «п'яної форми» із реальним застосуванням прийомів. Про це постійно нагадує ключова приказка цзуйцюань: «Форма – як п'яний, але воля твереза; кроки – як у п'яного, але серце тверезе».

**Юньфа – вправи ушу для самооборони**

У китайському ушу налічується незліченну кількість рухів; ударів, захоплень, стрибків, підсічок, парирування, ухилів, які є чудовим засобом фізичного розвитку та надійною системою ведення бою з одним або багатьма противниками.

Поєднання ударів руками та ногами, використання підсічок, поштовхів, заломів, захватів, кидків відрізняє ушу від інших систем єдиноборств. Усі основні рухи ушу, складені у порядку, входять у парні комплекси вправ, звані таолу.

Кожен такий комплекс має початок, закінчення, ритм виконання окремих елементів і на вигляд нагадує гімнастику. Але в поєдинку ці рухи мають грізний характер нападу та захисту. Комплекси навчають володінню різними техніками ушу, які використовуються у поєдинку залежно від ситуації. Потрібно не тільки знати техніку, а й відчувати ритм, дистанцію, розуміти психологію поєдинку, мати хорошу реакцію та швидкий сильний удар.

Правильні заняття юньфа – прикладним розділом ушу – допоможуть розвинути силу м'язів та сухожиль, зміцнити внутрішні органи, збільшити рухливість суглобів рук, ніг та попереку. А бойові тренування дадуть необхідну навичку самооборони.

Комплекс, представлений у цьому розділі, складається з 32 технік атаки та захисту, заснованих на методиці ведення бою, взятої з традиційних стилів китайського ушу: люхэцюань (6 єднань), чжацюань та цинна (мистецтво захоплень та заломів). Він служить чудовою основою для занять ушу як найцікавішим видом спорту та стародавньою системою єдиноборств, що розвиває не тільки фізичні, а й моральні та вольові якості, що так необхідно сучасній молоді.

У Китаї в умовах, коли ушу частково втратило своє прикладне значення, стилі поділяються на три категорії. Стилі категорії «кань» – «видовищні» – включають красиві, проте нерідко нереальні рухи. Такі стилі «хуацюань» («квітучий кулак») та «хуагунь» – з ціпком. Категорія "лянь" - "вправи" - одна з найбільш поширених зараз. Вона передбачає гармонійний розвиток внутрішніх та зовнішніх принципів у людині, координацію в діях очима, руками, ногами, тілом та духом. Такий, наприклад, стиль "довгий кулак", "тайцзіцюань". Незважаючи на явну користь цих стилів та їх загальну доступність, багато хто залишається прихильниками стилів категорії «юн» – «використовувати», що виражає найдавніший і найглибший зміст бойових мистецтв. При цьому використовувати ці стилі треба не тільки у бою, а й для внутрішньої досконалості. Такою є більшість древніх стилів, наприклад, шаоліньський кулак.