

А. Горбылёв

Рукопашка по-окинавски

(Статья была опубликована в журнале "Кэмпо" N1/97)

История окинавского каратэ хранит в себе множество загадок. До сего дня не установлено соотношение местных и иностранных (в первую очередь китайских) традиций рукопашного боя в его становлении, неизвестно точно, как выглядело окинавское кэмпо в XVIII-XIX веках. Почти полное отсутствие надежных письменных источников, слабая изученность истории Окинавы и ее культуры в целом, ставят на пути исследователей серьезные препятствия. Однако в последнее время ситуация начала понемногу поправляться. Были найдены и опубликованы важные материалы, проливающие свет на историю, теорию и практику старинного каратэ Окинавы. Это свиток, написанный великим мастером Мацумурой Соконом (1796-1893) и опубликованный в июле 1960 г. в газете "Окинава таймусу" под названием "Буси Мацумура-но каратэ макимоно" ("Свиток по каратэ буси Мацумура"), наставления Итосу Ясуцунэ и ряд других.

Особое место среди источников по старому каратэ, как по ценности содержания, так и по влиянию на формирование этого боевого искусства, занимает трактат "Бубиси" (кит. "Убэйчжи") - "Книга о военной подготовке".

"Бубиси" написан на старокитайском языке вэньяне. На его обложке не значится ни имя автора, ни время создания. Однако, подробное изложение в трактате принципов и приемов цюань-шу школ Белого журавля (Байхэ-цюань) и Архата (Лохань-цюань) позволяет предположить, что автором был выходец из южнокитайской провинции Фуцзянь. Впрочем, в самой Фуцзяни этот трактат не найден. Зато его копии в изобилии имеются на Окинаве.

"Бубиси" предположительно появился на острове в середине XIX века. Одни исследователи полагают, что "Бубиси" был привезен окинавцем, специально ездившим в Китай изучать тамошние боевые искусства. Другие считают, что его авторы - китайцы из района Кунинда крупнейшего окинавского города Наха. Третьи придерживаются мнения, что "Бубиси" был составлен окинавцами на основе нескольких более мелких текстов по китайскому кулачному искусству. Впрочем, доказать или опровергнуть ту или иную гипотезу возможности нет.

"Бубиси" представляет собой уникальную антологию текстов. Он состоит из 32 статей, посвященных истории, принципам и технике школ Белого журавля и Архата (которые, судя по всему, оказали наибольшее влияние на развитие окинавского кэмпо), философии и этикету воинского искусства, сравнению стилей, по методам тренировки, применению приемов в самообороне, искусству поражения уязвимых точек, включая так называемый "метод отсроченной смерти" (дим мак), практике гомеопатии в боевых искусствах. Иными словами, это целая энциклопедия боевого искусства. Причем энциклопедия из разряда "секретных".

Свидетельством этому является хотя бы то, что 5 из 32 статей подробно, с иллюстрациями, рассказывают о "святой святых" дальневосточного боевого искусства - "смертельном касании". Здесь подробно излагается теория "работы по точкам", дана их локализация, указаны принципы выбора уязвимой точки в зависимости от времени суток для наиболее эффективного поражения противника. Немалую часть текста (7 статей) составляет описание применения различных лекарственных растений. Написан этот раздел очень сухо и кратко. В нем использованы старинные кодированные названия трав,

бытовавшие среди фуцзяньских китайцев. Поэтому данные статьи тоже предназначались лишь посвященным.

В остальных статьях описываются приемы школ Белого журавля и Архата. Среди них выделяется статья 29: "48 рисунков, [показывающих] приемы самообороны". В ней в рисунках, изображающих сражающихся бойцов, довольно ясно показано боевое применение приемов. Это редчайшее явление в старой литературе по китайским боевым искусствам, где обычно в целях "защиты информации" изображались лишь одиночные комплексы (таолу). Причем, как правило, описание применения движений таолу отсутствовало, а все названия были зашифрованы (например, "Превратиться в железного быка"), что не позволяло проникнуть в суть приема. Поэтому статья "48 рисунков, показывающих приемы самообороны" является бесценным источником по цюань-шу школы Белого журавля и окинавского кэмпо середины XIX века. В частности, патриарх школы Сёрин-рю Нагаминэ Сёсин, считает, что "48 рисунков, показывающих приемы самообороны, в совокупности со статьями, описывающими технику поражения уязвимых точек, являются чудесным ключом к постижению боевого применения старинных ката".

Техника, показанная на 48 рисунках, весьма эффективна в реальном бою. В основном это удары пальцами по глазам и в горло, захваты половых органов, волос или то и другое вместе, приемы освобождения от захватов. К ним добавлены простые, но эффективные броски, главным образом при помощи захвата вражеской ноги и несколько болевых приемов. Уделено внимание бою в необычных условиях, например, после падения на землю, приемам маневрирования - уклонению от атаки в сторону, разрыву и сокращению дистанции.

"Бубиси" получил широкое распространение среди мастеров каратэ на Окинаве и оказал огромное влияние на формирование техники и теоретической базы окинавского боевого искусства. Именно к этому тексту обращались практически все крупные мастера острова. Значительные фрагменты "Бубиси" были использованы, правда без указания источника, отцом современного японского каратэ Фунакоси Гитином (1868-1957) в его книге "Каратэ-до кёхан" ("Наставление по каратэ-до"). Это "Восемь предписаний кэмпо", "Принципы Сунь-цзы", "Захваты и освобождения от них". Родоначальник окинавского направления Наха-тэ Хигаонна Канрё (1853-1915) глубоко почитал этот замечательный текст, а его ближайший ученик, основатель каратэ Годзю-рю Мияги Тёдзюн (1888-1953) считал "Бубиси" "Библией каратэ" и позаимствовал из него название для своей школы. Немалое влияние оказал этот трактат и на Симабуку Тацуо (1908-1975), основателя школы Иссин-рю, а на крупнейшего японского мастера Годзю-рю Ямагути Гогэна (1909-1989) по прозвищу "Кот" произвел столь сильное впечатление, что он отзывался об этой книге как о "самом драгоценном тексте" каратэ.

Очень высоко ценил "Бубиси" и создатель школы Сито-рю Мабуни Кэнва (1889-1952), которого многие считали гением этого боевого искусства, поскольку он был одним из очень немногих людей, сумевших достичь мастерства в обоих основных стилях окинавского каратэ - "Сюри-тэ и Наха-тэ. В 1934 году в своей книге "Кобо дзидзай каратэ кэмпо" ("Кэмпо каратэ, позволяющее легко нападать и обороняться") он писал: "Сделав копию с одной из китайских книг о кэмпо, которую мой уважаемый учитель Итосу Анко когда-то сам скопировал, я использовал ее в моих исследованиях и хранил в тайне". В том же году Мабуни Кэнва первым из мастеров каратэ сделал трактат "Бубиси" доступным широкой публике. Тем самым он оставил потомкам замечательное наследие, подлинную цену и значимость которого еще только предстоит оценить.

В настоящее время ряд специалистов по истории каратэ и китайских ушу развернули широкие исследования "Бубиси". Их плодом стали публикации трактата на современном японском (см. Оцука Тадахико. Окинава-дэн Бубиси. Токио, 1985) и английском языках (McCarthy, Patrick. The Bible of Karate. Rutland, - Tokyo, 1995).

Данный перевод на русский язык основывается на английском тексте Мак-Карти. Причина проста - японское издание, а тем более полный текст на вэньяне автору настоящей публикации недоступны. Безусловно, что перевод с перевода сильно снижает ценность материала, тем более, что сравнение текста МакКарти с доступными фрагментами на старокитайском вэньяне позволило мне выявить ряд ошибок и неточностей английского переводчика. Тем не менее, хочется надеяться, что для наших читателей, интересующихся историей каратэ, этот материал все же будет полезен. В этом номере мы предлагаем вашему вниманию перевод статей "Бубиси", посвященных непосредственно искусству поединка.

Статья 8 Рассуждение о поражении захватами и ударами кровеносных сосудов и сухожилий при помощи способа жесткого кулака

Статья 9 Раскрытие [секрета соотношения действия] жизненно-важных точек с 12 периодами [суток]

Статья 13 Восемь предписаний кэмпо

Статья 14 Принципы древнего закона

Статья 15 Принципы Сунь-цзы

Статья 16 Захваты и освобождения [от них]

Статья 17 Семь [точек], по которым нельзя бить

Статья 21 Диаграммы касания отсроченной смерти, [разложенные по] 12 часам

Статья 29 48 рисунков, [показывающих] приемы самообороны

Статья 8. Рассуждение о поражении захватами и ударами кровеносных сосудов и сухожилий при помощи способа жесткого кулака

Рассуждая о ценностях традиции боевого искусства, нельзя упускать из виду важность приемов "жесткого кулака". Говорят, если сильно ударить этим секретным приемом жизненно-важную точку человека, результатом может быть смерть. С другой стороны, атака на мышцы или суставы точным ударом может парализовать человека.

Я слышал, что при помощи этой техники можно разрушить непосредственно *ци* человека. Если [эту технику] правильно использовать, даже [для поражения] второстепенной точки, результатом может быть смерть. Разница только в том, через какое время наступит смерть.

Время, [через которое] наступает смерть, целиком зависит от того, как и когда была поражена жизненно-важная точка. Например, тяжелая травма может убить человека мгновенно, тогда как другие, менее концентрированные атаки, как говорят, вызывают слабоумие.

Этот странный метод может показаться фантастическим, но, хотя я никогда не видел его реального применения, я не могу отрицать его существования. В действительности до сего момента я никогда не высказывал своего мнения по этому вопросу.

Изучая этот предмет, в тайных книгах о кровеносных сосудах я обнаружил [различные] теории [строения] человеческого тела и того, как Ян и Инь влияют на него. Двенадцать

органов, отвечающих за функционирование нашего организма, имеют соответствующие каналы, расположенные по всему телу. По ним проходят потоки *ци*, восходя и опускаясь. Описывают их как "меридианы". Вдоль каждого из этих каналов расположены особые точки, известные как "одиночные" и "парные". Каждый из наших внутренних органов регулярно, в зависимости от времени суток, имеет [период] высокой и низкой [активности] *ци*. Почти также, как принципы акупунктуры используются для исцеления пациентов, вполне возможно изменить этот процесс и нарушить функцию органа поражением этих и других точек.

Возможно, что сведения об этом различаются в разных школах, [здесь я излагаю] это так, как получил сам. Я сожалею, что не могу предложить [на этот счет] более убедительного анализа.

По моему собственному опыту, самые чувствительные жизненно-важные точки человеческого тела суть следующие:

1. глаза;
2. мечевидный отросток (CV 15);
3. центры рук (LI 10);
4. на артерии в основании подмышки (HT 1);
5. копчик (GV 1);
6. кончик одиннадцатого ребра с обеих сторон (LIV 13);
7. поясничный отдел и две стороны одиннадцатого поясничного позвонка (BL 20; пи-шу).

Рассуждая о том, какое влияние на наше тело оказывают природные явления, мы всегда должны отслеживать свой стиль жизни, чтобы быть в согласии с холодом зимы и жарой лета. Уважение к другим начинается с уважения к себе. Будь тактичен, но предусмотрителен.

Так же, как и в случае использования лечебных трав для исцеления болезней, проистекающих от нарушения работы внутренних органов, можно обеспечить наилучший целебный эффект, используя предписания в соответствующий временной период активности. Используя те же принципы, можно нанести вред какому-либо внутреннему органу, воздействуя на определенные точки в периоды их активности:

36 жизненно-важных точек

(точки в таблице обозначены по английской системе)

| N | Местонахождение | Обозначение | Название |
|---|----------------------|-------------|-----------|
| 1 | венечный шов | GV 22 | син-хуэй |
| 2 | родничок | GV 24 | су-ляо |
| 3 | виски | | |
| 4 | глаза | | |
| 5 | уши | | |
| 6 | сосцевидный отросток | TH 17 | и-фэн |
| 7 | фильтрум | GV 26 | жэнь-чжун |
| 8 | подбородок (ямка) | GV 24 | чэн-цзян |
| 9 | шея (обе стороны) | SI 16 | ин-чуан |

| | | | |
|----|--|--------|-------------|
| 10 | горло (гортань) | ST 9 | жэнь-ин |
| 11 | надгрудинная ямка (впадина) | CV 22 | тянь-ту |
| 12 | надключичная ямка (впадина) | ST 12 | цюе-пэнь |
| 13 | задняя срединная линия | GV 16 | фэн-фу |
| 14 | седьмой шейный позвонок | GV 14 | да-чжуй |
| 15 | грудная кость | CV 18 | юй-тан |
| 16 | мечевидный отросток | CV 15 | цзю-вэй |
| 17 | подмышка | HT 1 | цзи-цюань |
| 18 | четвертый грудной позвонок | BL 43 | гао-хуан |
| 19 | первый поясничный позвонок | BL 51 | хуан-мэнь |
| 20 | копчик | GV 1 | чан-цянь |
| 21 | под пупком | CV 4 | гуан-юнь |
| 22 | яички (+нерв предстательной железы) | CV 1 | хуэй-инь |
| 23 | седьмое межреберное пространство | GB 24 | жи-юэ |
| 24 | кончик одиннадцатого ребра | LIV 13 | чжан-мэнь |
| 25 | паховая область | LIV 11 | инь-лянь |
| 26 | бицепс (сбоку) | LU 3 | тянь-фу |
| 27 | предплечье | LI 10 | шоу-сань-ли |
| 28 | сгиб запястья | HT 5 | тун-ли |
| 29 | сгиб запястья | LU 8 | цзин-цюй |
| 30 | кисть (между большим и указательным пальцами) | LI 4 | хэ-гу |
| 31 | кисть (между мизинцем и безымянным пальцами) | TH 4 | е-мэнь |
| 32 | нижняя часть бедра | GB 31 | фэн-ши |
| 33 | задняя сторона колена | BL 40 | вэй-чжун |
| 34 | лодыжка (внутренняя сторона) | KD 6 | да-чжун |
| 35 | лодыжка (внешняя сторона) | BL 62 | шэнь-май |
| 36 | стопа (сгиб между вторым и третьим плюснефаланговыми сочленениями) | LIV 3 | тай-чун |

Время максимальной активности меридианов

(точки в таблице обозначены по английской системе)

| Меридианы | Шичэнь |
|-----------------|------------------|
| Желчного пузыря | Крыса (23ч.-1ч.) |
| Печени | Бык (1ч.-3ч.) |
| Легких | Тигр (3ч.-5ч.) |
| Толстой кишки | Заяц (5ч.-7ч.) |
| Желудка | Дракон (7ч.-9ч.) |
| Селезенки | Змея (9ч.-11ч.) |

| | |
|-----------------------|----------------------|
| Сердца | Конь (11ч.-13ч.) |
| Тонкой кишки | Овен (13ч.-15ч.) |
| Мочевого пузыря | Обезьяна (15ч.-17ч.) |
| Почек | Курица (17ч.-19ч.) |
| Перикарда | Пес (19ч.-21ч.) |
| Тройного обогревателя | Свинья (21ч.-23ч.) |

Статья 9. Раскрытие [секрета соотношения действия] жизненно-важных точек с 12 периодами [суток]

| Шичэнь | Название точки | Номер точки |
|----------------------|----------------|-------------|
| Крыса (23ч.-1ч.) | жи-юэ | GB 24 |
| Бык (1ч.-3ч.) | ци-мэнь | LIV 14 |
| Тигр (3ч.-5ч.) | чжун-фу | LU 1 |
| Заяц (5ч.-7ч.) | шоу-сань-ли | LI 10 |
| Дракон (7ч.-9ч.) | тянь-шу | ST 25 |
| Змея (9ч.-11ч.) | фу-цзе | SP 14 |
| Конь (11ч.-13ч.) | шао-фу | HT 8 |
| Овен (13ч.-15ч.) | ци-хай | CV 6 |
| Обезьяна (15ч.-17ч.) | цюй-гу | CV 2 |
| Курица (17ч.-19ч.) | чжи-ши | BL 52 |
| Пес (19ч.-21ч.) | цзе-инь-шу | BL 14 |
| Свинья (21ч.-23ч.) | хуэй-инь | CV 1 |

(координаты точек даны по английской классификации)

Статья 13. Восемь предписаний кэмпо

1. Дух един с небом и землей.
2. Циркуляция крови связана с солнечными и лунными циклами дня.
3. Вдох характеризует мягкость, а выдох - твердость.
4. Применяйся к изменяющимся условиям.
5. Ответ должен следовать без сознательной мысли.
6. Дистанция и позиция определяют исход встречи.
7. Сумей увидеть то, что невидимо.
8. Ожидай то, что неожиданно.

Статья 14. Принципы древнего закона

Вновь я хотел бы подчеркнуть важность этих древних принципов. Этим я надеюсь прояснить всю неразбериху, касающуюся правил полярности и теории течения [энергии]

ки] по меридианам. Поскольку этот закон оказывает влияние на всех людей, нужно тренировать рано утром, когда ки пребывает в покое.

Если все люди овладеют этими методами, станет меньше насилия. Если знаешь кого-либо, кто обладает этим особым мастерством, проси его научить тебя. Награда, получаемая в результате тренировки, неизмерима для тех, кто сохраняет прилежание и следует правильному пути. Однако это не относится к людям с дурным характером.

Когда тебе приходится драться, теория и приемы должны быть едины; побеждает тот, кто лучше подготовлен. Когда схватываешься с врагом, отвечай инстинктивно. Движения должны быть быстрыми и материализовываться без раздумий. Никогда нельзя недооценивать противника. Следи за тем, чтобы не тратить силы на ненужные движения. Если заметишь или создашь раскрытие, немедленно воспользуйся им. Если он побежит, преследуй, но будь готов [встретиться с ловушкой], ожидай неожиданное и не расслабляйся. Ты должен оценивать все во время боя.

Стратегия кэмпо

Кто-нибудь может увидеть твоё боевое мастерство и сравнить со своим. Однако помни, что каждый поединок - особый, поэтому отвечай в соответствии с меняющимися обстоятельствами и возможностями. Используй движения вправо-влево, вверх-вниз во все мыслимые врата нападения и защиты. Избегай применять сложную защиту и помни, что базовая техника и чувство здравого смысла [помогут тебе] пройти длинную дорогу. Я не могу в должной мере выразить важность использования раскрытия, но не забывай, что противоположное относится и к тебе; всегда сознавай те раскрытия, которые ты представляешь противнику.

Если противник схватит тебя выше пояса, используй руки подобно "порхающим бабочкам". Если тебя атакуют ниже пояса, используй руки чтобы подцепить его "подобно трепещущей рыбе в воде". Если столкнулся с противником, ты должен выглядеть столь же уверенным и могучим как волк или тигр, преследующий свою добычу.

Хорошо изучи принципы "жесткого" и "мягкого" и постигни их применение в физической и метафизической сферах. Будь гибок, встречаясь с силой (будь также человеком скромным и терпимым), но используй силу для одоления противоположного (будь прилежен в следовании справедливости).

Чем больше тренируешься, тем лучше узнаешь себя. Всегда используй круговое движение с севера на юг и не забывай, что в мягкости есть сила. Никогда нельзя недооценивать противника и использовать больше силы, чем абсолютно необходимо для обеспечения победы, иначе сам проиграешь. Это и есть принципы древнего закона.

Статья 15. Принципы Сунь-цзы

1. Знай себя и своего противника, и ты не будешь знать поражений.
2. Знание только себя и незнание противника уменьшает твои шансы наполовину.
3. Незнание себя и противника означает неминуемое поражение.
4. Будь серьезен, но гибок; используй уклонение, чтобы не стать жертвой привычки.
5. Победа без борьбы - это высшее достижение воина.

Никогда не забывай эту мудрость и живи в соответствии с принципами воина.

Статья 16. Захваты и освобождения [от них]

1. Язык тела и обманные движения важны в бою. "Читай" своего противника и создавай раскрытия.
2. Разрушая равновесие противника, ты получаешь больше возможностей для победы. Осознание и восприятие - это могучее оружие.
3. Если тебя атакуют спереди, вспомни о нападении на пах.
4. Когда защищаешься от захвата за волосы сзади, осядь вниз и резко обернись, руки должны защищать лицо, потом бросайся на [противника], выводя его из равновесия.
5. Если кто-то попытается отдавить тебе ногу, будь готов защищаться при помощи рук.
6. Если кто-то сильно тянет тебя за волосы, нападай на сустав большого пальца руки и свали [противника] наземь.
7. Низкие контратаки - это правильный [ответ] на высокую атаку.
8. Используй высокие контратаки в ответ на низкие атаки.
9. Стратегия очень важна, когда имеешь дело с бойцом, хорошо бьющим ногами. Не ограничивай себя лишь попытками вывести его из равновесия. Старайся предвидеть его намерения, перехватывай удар ногой и подцепи его ногу.
10. Немедленно используй преимущество, когда противник волнуется, чересчур возбуждается или приходит в смятение, постоянно оценивая его состояние.
11. Когда на тебя нападают сзади, используй свое "чувство касания" и язык его тела, чтобы предвидеть намерения [противника]. Всеми силами старайся зайти в тыл противнику.
12. Если хочешь напасть на восток, сначала сделай движение на запад. Никогда не раскрывай свои подлинные намерения. Если ты решишь двигаться по прямой линии, знай, что у тебя за спиной.
13. Если противник кусает тебя, немедленно атакуй его горло.
14. Когда тебя душат, контратакуй ударом по ушам или бей глубоко в ребра.
15. Когда уклоняешься от топчущего удара, сделай шаг в сторону и контратакуй тем же приемом.
16. Никогда не [пытайся] проводить прием, когда твое равновесие нарушено, поскольку подготовленный боец почти наверняка воспользуется этой ситуацией.
17. Превосходный стратег применяет в свою пользу атаки на разных уровнях, а не одиночные удары руками и ногами.
18. Если кто-то захватывает твою одежду, нанеси ему удар коленом.
19. Вдох характеризует мягкость, а выдох - жесткость. Всегда сознавай это равновесие и применяй себе на пользу.
20. Сохраняй равновесие во время и после броска, так как это чрезвычайно важно, чтобы продолжить [атаку] добивающим ударом.
21. Особенно внимательным нужно быть, вступая в бой с противником, использующим метод "пьяного кулака", поскольку [такой боец] непредсказуем. Этот необычный стиль применяет очень обманчивые перемещения ног и включает в себя безграничное [множество] приемов.
22. Хотя низкая стойка противника может снизить его подвижность и мешать применению ударов ногами, будь осторожен, поскольку она повышает силу [ударов] руками. Старайся вклиниться внутрь высокой стойки противника.

23. Когда наносишь высокие удары, существует некоторая опасность для тебя, особенно же - для твоих половых органов. Следи, чтобы не наклоняться чересчур вперед и не отклоняться чересчур назад и все время защищай свои гениталии.
24. Если зацепишь ногу противника своей ногой, немедленно бей рукой. Затем брось руки сверху вниз, выдергивая ноги [противника] из-под него.
25. Если тебя свалили на землю, всеми силами старайся поразить противника в пах.
26. Если кто-то обхватит тебя сзади поверх твоих рук, разбей ему лицо своим затылком, прежде чем перейти в контратаку.
27. Верный способ предотвратить убийство людьми друг друга в драке - это напасть на артерию на шее.
28. Если противник бросается на тебя и охватывает нижнюю часть тела, используй обе руки для шлепка по ушам или атакуй его макушку.
29. Если хочешь свалить противника наземь, продолжай двигаться и, перед тем как начать бросок, сделай обманное движение в "его тень".

Статья 17. Семь [точек], по которым нельзя бить

| Расположение | Эффект |
|---------------------------------------|---|
| 1. Венечный шов | Линия соединения лобной и теменной костей. Смерть вызывается тяжелой травмой головного мозга и разрушительным воздействием на черепные нервы. |
| 2. Третье межпозвоноквое пространство | Потеря сознания вызывается тяжелой травмой головного мозга, черепных нервов и спинного мозга, ведущей к утрате сенсорной и моторной функций. |
| 3. Ямки позади обеих ушей | [Находятся] между сосцевидными отростками и нижней челюстью. Потеря сознания вызывается травмой черепных нервов и спинного мозга, ведущей к утрате сенсорной и моторной функций. |
| 4. Надгрудная ямка | Впадина на центральной поверхности шеи выше грудины. Смерть или потеря сознания вызывается травмой, ведущей к перекрытию дыхательного горла. |
| 5. Кончик 11 (плавающего) ребра | Потеря сознания вызывается тяжелой травмой брюшной полости и селезенки (при ударе в левый бок), ведущей к утрате нервной функции, связанной с работой легких и сердца. Тяжелая травма правой стороны живота поражает печень, в результате чего утрачивается нервная функция, связанная с работой печени и легких. |
| 6. Яички | Потеря сознания вызывается тяжелой травмой нервов и артерий этой чувствительной области. Яички поднимаются, утрачивается моторная функция и способность дышать. Проникающее разрушительное действие на нервы предстательной железы может вызвать смерть. |
| 7. Сердце | Тяжелая травма любой точки, связанной с сердцем, оказывает разрушительное воздействие на другие внутренние органы и нервную систему, что ведет к потере сознания и/или остановке дыхания. |

Статья 21. Диаграммы касания отсроченной смерти, [разложенные по] 12 часам

| Шичэнь | Эффект |
|----------------------|--|
| Крыса (23ч.-1ч.) | Смерть через 1 день может быть вызвана тяжелым повреждением срединной части подъема между сухожилиями большого и второго пальцев на дорсальной артерии большого пальца стопы (LIV 2); сонной артерии (SI 17); височной верхнечелюстной артерии у верхней границы челюстной дуги, в ямке, которую можно ощутить костью (GB 3); точки у скуловой кости сразу под внешним углом глазной щели (SI 18). |
| Бык (1ч.-3ч.) | Смерть в течении 14 дней может быть вызвана повреждением сонной артерии и подъязычного нерва, расположенного между грудной мышцей и ключичной костью (LI 17), но только в том случае, если голова запрокинута назад захватом за волосы; внешней пяточной артерии на внешней стороне лодыжки сразу под боковым выступом лодыжки (BL 62); большеберцовой артерии и глубинного малоберцового нерва (LIV 3); брюшной осевой аорты в месте нахождения пупка (CV 8); передневисочной артерии сразу под линией роста волос (GV 24). |
| Тигр (3ч.-5ч.) | Смерть в течении 20 дней может быть вызвана повреждением сонной артерии и подъязычного нерва, расположенного между грудной мышцей и ключичной костью (LI 17), но только в том случае, если голова запрокинута назад захватом за волосы; внутренней грудной артерии под соском (ST 18); внешней лодыжечной артерии на лодыжке (BL 60). |
| Заяц (5ч.-7ч.) | Смерть через 1 день может быть вызвана тяжелым повреждением анастомотической магны бедренной артерии в ямке, находящейся спереди от полуперепончатой и полусухожильной мышц позади среднего мышцелка большеберцовой кости (LIV 8); поперечной периниальной артерии между анусом и мошонкой у мужчины (CV 1); плечевой артерии (TH 1); черепного нерва на родничке (GV 22). |
| Дракон (7ч.-9ч.) | Смерть, наступающая прежде, чем человек сможет сделать даже 7 шагов, может быть вызвана тяжелым повреждением суставной артерии у нижней границы среднего мышцелка большеберцовой кости (SP 9); большой коронарной артерии в точке нахождения фильтра (GV 26); сонной артерии или углубления позади уха в ямке между сосцевидным отростком и костью-ответвлением (TH 17). |
| Змея (9ч.-11ч.) | Смерть в течение 3 лет может быть вызвана повреждением задней большеберцовой артерии (KD 3); внешней лодыжечной артерии (BL 60); венечного шва (GV 20); кончика мечевидного отростка (CV 15). |
| Конь (11ч.-13ч.) | Общий паралич может быть вызван тяжелым повреждением подколенной вены точно между сухожилиями двуглавой мышцы бедра и полусухожильной мышцей (BL 40); нижней внешней суставной артерии в углублении над боковым надмышцелком бедренной кости (GB 33); венечного шва (GV 22). |
| Овен (13ч.-15ч.) | Смерть в течение 1 года может быть вызвана тяжелым повреждением локтевой артерии (HT 3); брюшной артерии, проходящей сбоку от пупка (KD 16/ CV 8); венечного шва (GV 21). |
| Обезьяна (15ч.-17ч.) | Смерть в течение 2 недель может быть вызвана тяжелым повреждением нижней бедренной артерии и нерва, находящегося сбоку от срединной границы сращения тазовых костей (SP 12). |

| | |
|-----------------------|--|
| Курица (17ч.-19ч.) | Смерть в течение 2 дней может быть вызвана тяжелым повреждением левой безымянной вены в третьем межреберном пространстве (KD 24) при одновременном нажатии на глубинную локтевую артерию в центре ладони между третьей и четвертой пястными костями (PC 8). |
| Пес (19ч.-21ч.) | Смерть в течение 3 дней может быть вызвана тяжелым повреждением печеночной артерии, находящейся сбоку от срединной линии на уровне точки CV 7 и на 1 цунь ниже пупка (ST 26); внешней пяточной артерии на внешней стороне лодыжки прямо под боковым выступом лодыжки (BL 62); подошвенной артерии в углублении спереди от среднего ребра стопы на отдаленной от центра нижней границе ладьевидной кости. |
| Свинья (21ч.-23ч.) | Смерть в течение 1 недели может быть вызвана тяжелым одновременным повреждением парных точек, находящихся над сосками в третьем межреберном пространстве. |

(координаты точек даны по английской классификации)

Статья 29. 48 рисунков [показывающих] приемы самообороны

Рисунок 1.

Прием, приносящий поражение (слева): "Колокол и барабан звучат вместе".

Прием, приносящий победу (справа): "Тысяча цзиней падает на землю".

Современное объяснение техники: для защиты от противника, который стремится схватить вас в охапку (*слева*), уходите при помощи понижения центра тяжести (*справа*).

Рисунок 2.

Прием, приносящий поражение (слева): "Белая обезьяна ворует фрукты".

Прием, приносящий победу (справа): "Черный тигр выходит из клетки".

Современное объяснение техники: если противник пытается приблизиться к вам, чтобы нанести удар (*слева*), прервите его атаку до ее окончания.

Рисунок 3.

Прием, приносящий поражение (справа): "Разбрызгивать воду в поисках рыбы".

Прием, приносящий победу (слева): "Упасть на землю и схватить ноги как ножницами".

Современное объяснение техники: если противник стремится схватить (*справа*), быстро упадите на землю и "ножницами" сбейте его с ног.

Рисунок 4.

Прием, приносящий поражение (слева): "Ребенок держит цветок лотоса".

Прием, приносящий победу (справа): "Полководец держит печать".

Современное объяснение техники: против противника, уступающего вам в росте и пытающегося обхватить вас (*слева*), защищайтесь захватом за его затылок (за волосы) одной рукой, а второй рукой поднимите его подбородок и затем сверните голову (*справа*).

Рисунок 5.

Прием, приносящий поражение (*слева*): "Взобраться на гору для охоты на тигров".

Прием, приносящий победу (*справа*): "Наклониться, чтобы срезать лук".

Современное объяснение техники: часто удачным приемом в бою оказывается захват ноги противника (*справа*), если он после атаки рукой пытается нанести высокий удар ногой, нарушающий его равновесие.

Рисунок 6.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Сломать бамбук".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Две печи пылают рядом".

Современное объяснение техники: если противник раскрывает свои намерения, используя длинные размашистые движения (*справа*), блокируя атаку руками, разорви дистанцию с уклоном для выхода на выгодную позицию для эффективной контратаки.

Рисунок 7.

Прием, приносящий поражение (*слева*): "Архат раскрывает ворота".

Прием, приносящий победу (*справа*): "Чертенюк вытаскивает [задвижку] и врывается [внутри]".

Современное объяснение техники: когда противник нападает ударом кулаком сверху вниз (*слева*), сблизьтесь с ним и одновременно с блоком контратакуйте ударом кулака на среднем уровне.

Рисунок 8.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Два дракона играют в воде".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Одна рука останавливает льва".

Современное объяснение техники: во время борьбы в захвате, когда противник пытается нанести вам удар по голове (*справа*), отбейте атаку (*слева*), захватите руку и примените болевой прием на локоть.

Рисунок 9.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Использование цимбал".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Ножницы на земле, притворившись, что упал".

Современное объяснение техники: если противник пытается схватить вас обеими руками (*справа*), упадите на землю, охватите его ногу "ножницами" и сбейте с ног.

Рисунок 10.

Прием, приносящий поражение (*слева*): "Белая обезьяна ломает бамбук".

Прием, приносящий победу (*справа*): "Два дракона играют с жемчужиной".

Современное объяснение техники: если противник пытается свалить вас на землю, захватив за ногу (*слева*), контратакуйте ударом по вискам (*справа*) или шлепком по ушам.

Рисунок 11.

Прием, приносящий поражение (*слева*): "Четыре коня на воле".

Прием, приносящий победу (*справа*): "Тигр заваливает дикого вепря".

Современное объяснение техники: во время борьбы в захвате можно выиграть захватом за обе ноги противника (*справа*) с последующим броском.

Рисунок 12.

Прием, приносящий поражение (*слева*): "Порхание бабочек".

Прием, приносящий победу (*справа*): "Передвинуть бедро наружу".

Современное объяснение техники: если противник яростно бросается на вас с ударами кулаками, уходите в низкую стойку, захватите его любую ногу и воздействием на внутреннюю сторону бедра бросьте на землю.

Рисунок 13.

Прием, приносящий поражение (*слева*): "Феникс смотрит на утреннее солнце".

Прием, приносящий победу (*справа*): "Голубой дракон выходит наружу, чтобы схватить".

Современное объяснение техники: если противник делает финт кулаком в голову, чтобы затем нанести удар в туловище другой рукой (*слева*), вы должны распознать финт, сблизиться с противником, защититься от второго удара и схватить его за горло.

Рисунок 14.

Прием, приносящий поражение (*слева*): "Сделать шаг вперед и применить руку чжи".

Прием, приносящий победу (*справа*): "Тело претерпевает изменения около ворот, сражаться с тремя углами".

Современное объяснение техники: если противник тянется к вам для того, чтобы применить захват, толчок или удар рукой (*слева*), перенаправьте его энергию и примените болевой прием (*справа*).

Рисунок 15.

Прием, приносящий поражение (слева): "Захватить за волосы и ударить по голове".

Прием, приносящий победу (справа): "Схватить за горло и охладить солнце".

Современное объяснение техники: если противник захватывает вас за волосы (*слева*), одновременно схватите его за горло и половые органы (*справа*).

Рисунок 16.

Прием, приносящий поражение (справа): "Пускать в ход ветку".

Прием, приносящий победу (слева): "Пьяный архат".

Современное объяснение техники: очень часто для того, чтобы заставить противника раскрыться, приходится использовать хитрость. Используйте "пьяный кулак", чтобы притвориться пьяным, слабым или трусливым (*слева*) и, когда противник ослабит внимание, немедленно нанести контрудар.

Рисунок 17.

Прием, приносящий поражение (слева): "Парчовый карп смотрит в небо".

Прием, приносящий победу (справа): "Красавица причесывается и красится".

Современное объяснение техники: в борьбе в захвате, когда противник вытягивает руку, чтобы нанести вам удар, быстро сближайтесь и хватайте его за горло и волосы, благодаря чему вы сможете манипулировать его головой и одержать победу.

Рисунок 18.

Прием, приносящий поражение (слева): "Лев играет с жемчужиной".

Прием, приносящий победу (справа): "Тигр бьет по земле".

Современное объяснение техники: вне зависимости от силы или размера противника, его можно свалить на землю, захватив одной рукой ногу и нажимая на нее в районе коленного или бедренного сустава изнутри наружу (*справа*).

Рисунок 19.

Прием, приносящий поражение (слева): "Ребенок держит цветок лотоса".

Прием, приносящий победу (справа): "Короткий удар пронзает сердце".

Современное объяснение техники: в борьбе в захвате, когда мало пространства для перемещений, нужно поражать уязвимые точки: глаза, уши, нос и горло (*справа*).

Рисунок 20.

Прием, приносящий поражение (справа): "Выпустить двух тигров".

Прием, приносящий победу (слева): "Схватить голубого быка, применить шаг-"ножницы" и подсесть ногу [противника]".

Современное объяснение техники: вывести противника из равновесия при помощи выкручивания его кистей (слева), после чего применить подсесть и бросить его на землю.

Рисунок 21.

Прием, приносящий поражение (слева): "Измерить маленькие ворота".

Прием, приносящий победу (справа): "Присесть в "четырёхугольную стойку" и схватить бамбук".

Современное объяснение техники: другой способ победить врага - захватить одну его ногу (справа), а потом подсесть другую.

Рисунок 22.

Прием, приносящий поражение (справа): "Сделать большой шаг".

Прием, приносящий победу (слева): "Чертенюк снимает башмаки и опрокидывает [противника] на землю".

Современное объяснение техники: когда противник перемещается или пытается нанести высокий удар ногой, захватить ее, поднять высоко вверх и тем самым заставить противника упасть.

Рисунок 23.

Прием, приносящий поражение (слева): "Железный бык входит в камень".

Прием, приносящий победу (справа): "Карп хватает ребро".

Современное объяснение техники: искусство обмана - это мощное оружие в бою. Если вы сможете заставить противника думать, что по ошибке оставили какую-то часть своего тела незащищенной, вы сможете легко предвидеть его атаку и нанести контрудар.

Рисунок 24.

Прием, приносящий поражение (справа): "Карп падает в колодец".

Прием, приносящий победу (слева): "Золотая цикада вылезает из раковины".

Современное объяснение техники: когда противник тянется к вам, чтобы выполнить захват (сверху), вы можете неожиданно упасть на землю и бросить его через себя, оперев свою ногу ему в живот (снизу).

Рисунок 25.

Прием, приносящий поражение (слева): "Пронзить сердце коротким ударом".

Прием, приносящий победу (справа): "Обеими руками выполнить "ножницы"".

Современное объяснение техники: если противник толкает или пытается нанести вам удар в глаз (*слева*), можно, уйдя во внешнюю от атаки сторону, уложить его одновременным ударом обеими ладонями за ухо и по нижним ребрам.

Рисунок 26.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Руки и ноги прибывают одновременно".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Архат разворачивает тело".

Современное объяснение техники: против противника, применяющего комбинацию одновременных ударов ногой и кулаком (*справа*), применяйте принцип уклонения из "кулака архата" с контролем бьющей руки и скольжением во внешнюю от атаки сторону (*слева*).

Рисунок 27.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Сзади к спине припадает тигр".

Прием, приносящий победу (*слева*): "при обхвате сзади схватить за половые органы".

Современное объяснение техники: против обхвата сзади (*справа*), сделайте шаг вперед, поднимая одну руку вверх, чтобы несколько нарушить равновесие противника, а второй рукой схватите его за половые органы (*слева*).

Рисунок 28.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Гора Тайшань господствует на Востоке".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Карп разворачивает тело".

Современное объяснение техники: если противник пытается нанести удар сверху вниз вам по голове, защищайтесь крестообразным блоком (дзюдзи-укэ), потом выкрутите захваченную руку (*слева*) и бросьте противника на землю.

Рисунок 29.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Золотая черепаха падает на землю".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Ребенок берет лотос".

Современное объяснение техники: противника можно легко победить, захватив одну его ногу (*слева*) и опрокинув на спину.

Рисунок 30.

Прием, приносящий поражение (*слева*): "Тигр сражается за еду".

Прием, приносящий победу (*справа*): "Обезьяна пронзает иглой".

Современное объяснение техники: неопытного бойца (*слева*) легко победить ударом в уязвимую точку с одновременным парированием его удара.

Рисунок 31.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "В одиночку сражаться в воротах оглоблей".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Меч идет навстречу".

Современное объяснение техники: если противник тянется к вам захватом или для того, чтобы нанести удар (*справа*), отступите во внешнюю сторону (*слева*), захватите его переднюю руку и применяйте комбинацию перегибания локтя через грудь с одновременной подсечкой.

Рисунок 32.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Дракон выплевывает жемчужины".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Феникс расправляет крылья".

Современное объяснение техники: если противник атакует коротким ударом кулаком (*справа*), отклоните удар одной рукой, а пальцами второй выполните тычок в глаза (*слева*).

Рисунок 33.

Прием, приносящий поражение (*слева*): "Цилинь раскрывает пасть".

Прием, приносящий победу (*справа*): "Золотой лев трясет головой".

Современное объяснение техники: если противник пытается сделать вам подножку (*слева*), отклоните его атаку, схватите за волосы, ткните в глаза, захватите за половые органы (*справа*) и рывком за волосы и половые органы бросьте на землю.

Рисунок 34.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Журавль раскрывает крылья".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Феникс клюет жемчужину".

Современное объяснение техники: если противник пытается ударить вас рукой по корпусу, сближайтесь с ним и подставляйте руки, чтобы снизить эффективность его атаки, а потом контратакуйте ударом "кулака феникса".

Рисунок 35.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Гром ударяет дерево".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Остатки дождя на цветке".

Современное объяснение техники: если противник внезапно хватает вас (*справа*), не упирайтесь, идите по течению его энергии и нанесите удар в глаз (*слева*).

Рисунок 36.

Прием, приносящий поражение (справа): "Тигр крадет сердце".

Прием, приносящий победу (слева): "Будда восседает на лотосе".

Современное объяснение техники: для того, чтобы одолеть чересчур самоуверенного противника (*справа*) нужно отклонить его атаку, а затем, неожиданно присев, схватить за половые органы.

Рисунок 37.

Прием, приносящий поражение (слева): "Однорогий бык".

Прием, приносящий победу (справа): "Хранить пучок (цветов)".

Современное объяснение техники: когда противник атакует мощным прямым ударом кулаком (*слева*), уходите во внешнюю сторону и отклоняйте атаку прежде, чем перейти в контратаку.

Рисунок 38.

Прием, приносящий поражение (справа): "Дождь пронизывает тело".

Прием, приносящий победу (слева): "Двойное поклонение Будде".

Современное объяснение техники: если противник хватает вас, намереваясь провести бросок (*справа*), немного подайтесь назад, чтобы вывести его из равновесия, для ослабления захвата нанесите рубящий удар по его рукам, а затем своими руками обвейте его руки так, чтобы они попали на болевой прием.

Рисунок 39.

Прием, приносящий поражение (справа): "Поворот головы".

Прием, приносящий победу (слева): "Потянуть, потом ударить".

Современное объяснение техники: схватив противника за руку и потянув за нее для выведения из равновесия, вы можете нанести удар противнику в подмышечную область или в горло своим локтем (*слева*), а затем провести болевой прием на захваченную руку и выполнить бросок.

Рисунок 40.

Прием, приносящий поражение (справа): "Сложить молитвенно руки".

Прием, приносящий победу (слева): "Бой в одиночку".

Современное объяснение техники: если противник пытается схватить вас (*справа*), присядьте в стойке и нанесите удар в уязвимую точку.

Рисунок 41.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Кулак ветра и облака".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Ноги солнца и луны".

Современное объяснение техники: если противник входит в вашу дистанцию поражения и пытается нанести удар по ребрам обеими руками (*справа*), уходите на дальнюю дистанцию прежде, чем перейти в контратаку (*слева*).

Рисунок 42.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Прямая ветка сливы".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Прижать распустившийся цветок".

Современное объяснение техники: отступление назад (*слева*) поможет вам одолеть противника (*справа*), если вы обладаете хорошим чувством дистанции.

Рисунок 43.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Закон ножа и таблички".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Положение флажка и барабана".

Современное объяснение техники: если противник застаивается в стойке (*справа*), он не может упредить мощную атаку рукой.

Рисунок 44.

Прием, приносящий поражение (*слева*): "Тигр бьет по пояснице".

Прием, приносящий победу (*справа*): "Леопард выпускает когти".

Современное объяснение техники: если противник не может атаковать из-за проблем с координацией (*слева*), вы можете избежать его атаки смещением тела в сторону (*справа*).

Рисунок 45.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Повороты вперед и назад".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Левые и правые крылья".

Современное объяснение техники: если противник пытается наносить удары руками (особенно типа "апперкота") в ближнем бою (*справа*), перехватите его атаку и нанесите укол пальцами в горло (*слева*).

Рисунок 46.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Выйти на бой с [рукой] чжи".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Вытянуть обезьянью спину".

Современное объяснение техники: если противник теряет равновесие после промаха (*справа*), немедленно переходите в контратаку (*слева*).

Рисунок 47.

Прием, приносящий поражение (*справа*): "Сохранять угол в суставе".

Прием, приносящий победу (*слева*): "Превратиться в железного быка".

Современное объяснение техники: если противник проводит атаку нерешительно (*справа*), быстро сокращайте дистанцию и контратакуйте ударом ладонью сверху вниз (*слева*).

Рисунок 48.

Прием, приносящий поражение (*слева*): "Удар [в форме] иероглифа "Десять"". "

Прием, приносящий победу (*справа*): "Одной рукой поднять треножник".

Современное объяснение техники: если противник медленно входит в вашу зону поражения и представляет собой большую мишень (*слева*), сделайте финт одной рукой, изобразив горизонтальный удар, а когда противник на него отреагирует, нанесите другой рукой удар сверху вниз ему по макушке (*справа*).