

意拳

Учебно-методическое  
пособие по

# ИЦЮАНЬ

внутренний стиль  
китайского ушу

Школа мастера Яо Ченжуна



АВТОР: Анатолий Криводедов

**Анатолий Викторович Криводедов**  
**Учебно-методическое пособие**  
**по Ицюань. Внутренний**  
**стиль китайского ушу.**  
**Школа мастера Яо Ченжуна**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39854842](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39854842)*  
*ISBN 9785449399113*

**Аннотация**

Данное пособие предназначено для широкого круга практикующих внутренний стиль ушу Ицюань. В пособии представлена теория и практика стиля, а также программа обучения. Рекомендуются в первую очередь для учеников и инструкторов Ицюань, которые готовятся к аттестации.

# Содержание

Наша линия передачи	5
1. Краткая история Ицюань	9
1. Основатель – мастер Ван Сянчжай	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

**Учебно-методическое  
пособие по Ицюань  
Внутренний стиль  
китайского ушу. Школа  
мастера Яо Ченжуна**

**Анатолий Викторович  
Криводедов**

© Анатолий Викторович Криводедов, 2018

ISBN 978-5-4493-9911-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Наша линия передачи



Ван Сянчжай (1885—1963) Основатель стиля Ицюань



Яо Цзунсунь (1917—1985) Приемник во втором поколении



Яо Ченжун (р. 1953) Преемник в третьем поколении



Мастер Яо Ченжун со своими представителями в России  
Почётным Председателем Сунь Тяньшу  
и старшим инструктором в России Анатолием Криводе-  
ДОВЫМ



# **1. Краткая история Ицюань**

## **1. Основатель – мастер Ван Сянчжай**

Основатель Ицюань мастер Ван Сянчжай (1885—1963), по разным источникам возможно был одним из самых выдающихся учеников прославленного мастера внутреннего стиля Синьицюань Го Юньшэня.

Примерно до 1925 года Ван Сянчжай много тренируется, путешествует, встречается с мастерами различных стилей Ушу, углубляя своё мастерство.

В 1925 году, преподавая Синьицюань в Пекине Ван заметил, что его ученики уделяют слишком большое внимание внешней форме, определенному набору приемов, и слишком мало психическим, внутренним аспектам. Тогда он на тренировках стал больше использовать упражнения Чжан Чжуан, и другие упражнения, напоминающие характерные тренировочные методы современного Ицюань. Соответственно и меньше внимания стало уделяться тренировке форм Таолу (ката). Ван также изменил название системы на Ицюань, удалив элемент Син (форма). С этого момента начинается путь развития новой системы.

В это время большим почетом в Пекине пользовался мастер Хун Ляньшунь, мастер Таньтуй и Синьицюань. Услышав о необычайном мастерстве Вана, он прибыл чтобы с ним сразиться. После поражения Хун стал учеником Вана, а также передал Вану своих учеников. В их числе был между другими будущий преемник Вана – Яо Цзунсунь (1917—1985). Подобным образом приобщаются к Ицюань и ученики других мастеров.

В 1939 году Ван опубликовал в газете «Шибao» текст, в котором он приглашал всех мастеров боевых искусств обмениваться опытом. Прибывающие обычно хотели убедиться в мастерстве Вана в поединке с ним. Ван выбрал четырех учеников, с которыми те должны были сразаться. Среди этих учеников был и Яо Цзунсюнь Только после победы над одним из этих четырех учеников, прибывший мастер мог приступить к поединку с Ваном. Однако, никому это не удалось.

В 1940 году в Токио состоялся большой фестиваль боевых искусств участвовать в котором пригласили китайскую делегацию. Глава делегации пробовал убедить принять участие в этом фестивале Ван Сянчжая, которого считал лучшим мастером того времени. Ван отказал, так как в это время между Японией и Китаем были напряжённые отношения.

Но во время фестиваля китайская делегация много о нем рассказывала японцам, поэтому вскоре многие из них стали приезжать в Пекин, чтобы встретиться с Ваном. Ван не отказывал тем, кто хотел с ним сразиться. Никому не удалось победить Вана. Многие из этих японцев хотели стать его учениками, но Ван принял только одного – это был Кэнъити Саваи, который позже создал свое направление Иццюань, известное в Японии под названием Тайкикен (Саваи был одним из известнейших мастеров Японии, в частности он был консультантом создателя каратэ Кёкусинкай Масутацу Оямы). Несмотря на то, что Саваи был учеником Ван Сянчжая, обычно с ним занимался Яо Цзунсюнь.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.