

Российская Академия Ицюань  
Анатолий Криводедов

# ИЦЮАНЬ

сердце, открытое солнцу

意拳

Внутренний стиль Ушу,  
возвращающий к истокам



Анатолий Криводедов

**Ицюань. Сердце, открытое солнцу.  
Внутренний стиль Ушу,  
возвращающий к истокам**

«Издательские решения»

**Криводедов А. В.**

Ицюань. Сердце, открытое солнцу. Внутренний стиль Ушу, возвращающий к истокам / А. В. Криводедов — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-965929-3

Вторая книга Российской Академии Ицюань подробно описывает суть стиля и методы, возвращающие внутреннюю силу и возвращающие нас к своей внутренней природе. Основа методов — развитие силы сознания. Книга будет полезна как интересующимся стилем, так и практикующим его.

ISBN 978-5-44-965929-3

© Криводедов А. В.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
1. История Ицюань (Дачэнцюань)	8
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Ицюань. Сердце, открытое солнцу Внутренний стиль Ушу, возвращающий к истокам**

**Анатолий Викторович Криводедов**

© Анатолий Викторович Криводедов, 2019

ISBN 978-5-4496-5929-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

После выхода в свет в январе 2019 г. первой брошюры («Учебно-методическое пособие по Ицюань») с описанием программы обучения, назрела необходимость продолжения, в котором бы подробно разъяснялись наиболее важные понятия, начиная от названия стиля, до сути его методов. И если первое пособие создало структуру (кости) для уже практикующих, то вторая книга начинает разбираться с костным мозгом обучения. В тоже время в этой работе даётся подробное описание, охватывающее всё «тело» Ицюань. Чтобы не распылять своё внимание на детали стиля, мы будем постоянно возвращаться к центральной оси нашего обучения, к его костному мозгу.

Наметилась общая стратегия публикаций автора на тему Ицюань.

1. В очереди серия методических пособий по каждому уровню программы. Каждая техника в такой методичке будет проиллюстрирована и подробно описана. А вишенками на торте будут ссылки на видео-уроки из уже опубликованного видео-курса «Школа Ицюань». В настоящее время выпущено уже больше ста уроков и пояснений к ним. Курс выложен на канале YouTube «Anatoly Krivodedov» в плейлисте «ШКОЛА ИЦЮАНЬ. ВИДЕОКУРС».



Плейлист видеокурса «Школа Ицюань»

Плюс уже есть видео-поддержка по первому и второму уровню обучения в плейлистах: «ИЦЮАНЬ. ПРОГРАММА НА 1-й УРОВЕНЬ» и «ИЦЮАНЬ. ПРОГРАММА НА 2-й УРОВЕНЬ». В пособии будут указаны необходимые вам уроки.



Плейлисты авторского канала Ютуб «Anatoly Krivodedov»

Кроме того выложен в открытом доступе плейлист по методу Туйшоу – «ШКОЛА ТУЙШОУ ИЦЮАНЬ». В нём собраны уже три сезона обучающих видео. По аналогии выложен также плейлист «ШКОЛА САНЬШОУ ИЦЮАНЬ».

Таким образом вы получите разносторонние и подробные указания к практике. Все уроки открыты и выложены автором на благотворительной основе.

Остаётся лишь напомнить, что самостоятельные тренировки по пособиям не могут заменить практику под руководством мастера. Это лишь ДОПОЛНЕНИЕ к обучению. Тем не менее автор искренне надеется, что линия книг по этой теме вместе с видеокурсом окажет серьёзную поддержку всем кому интересен Ицюань (Тайкикен).

2. В разработке материал для второго уровня углубления в сердцевину Ицюань. С целью уточнения ещё более тонких деталей практики автор планирует уже 12-ю стажировку в Китае (11-ю у мастера Яо Ченжуна).

3. Автором наработан материал на стыке стиля каратэ Кёкусинкай и внутреннего стиля ушу Ицюань (Тайкикен). Книга по этой теме будет полезна не только последователям стиля, бросающего вызов своим пределам, но и представителям самых разных боевых искусств, готовых к внутренней работе. Эти материалы будут также поддержаны видео-проектом «ИЦЮАНЬ-КЁКУСИНКАЙ». В настоящий момент в плейлисте по этой теме уже собрано 80 учебных фильмов. Дополнительно к этой теме выложен плейлист «ИЦЮАНЬ (ИССЛЕДОВАНИЯ)» в котором собраны материалы на стыках Ицюань-бокс и Ицюань-тайский бокс.

4. В очереди специальные пособия, которые будут посвящены двум комплексам: «18 форм Тайцзи-цигун» и «Цигун: 8 кусков парчи». Эти комплексы будут рассмотрены под углом Ицюань и будут полезны как сами по себе для укрепления здоровья, так и в качестве дополнения (факультатива) для практиков Ицюань. Все упражнения уже не первый десяток лет используются автором и имеет смысл расставить акценты в них с точки зрения Ицюань. Эти пособия также имеют свою видео-поддержку на авторском канале Ютуб. Плейлисты «ЦИГУН. 18 ФОРМ ТАЙЦЗИ-ЦИГУН», а также «ЦИГУН. 8 КУСКОВ ПАРЧИ». По этой же теме ещё есть материалы по благотворительному проекту автора в Мурманске плейлист «ЛЕТНИЙ ЦИГУН. МУРМАНСК-2017 (18 ФОРМ ТАЙЦЗИ-ЦИГУН)» – 100 учебных видео. Этот проект с ежедневными утренними занятиями в парке продолжается и по настоящее время: плейлист «ОСЕННИЙ-ЗИМНИЙ ЦИГУН. МУРМАНСК (2017—18)», а также «ЦИГУН. ДОЛГОЛЕТИЕ МУРМАНСК (2018—19)».

Перед тем как погрузиться в основной материал книги, предлагается глубже погрузиться в историю возникновения стиля Ицюань.

## 1. История Ицюань (Дачэнцюань)

Анджей Калиш

Перевод с польского: Олег Хома



Ван Сянчжай (1885—1963) – основатель Ицюань  
(Дачэнцюань)

Ван Сянчжай (1885—1963), известный также под именами Нибао, Чжэнхэ, Юйсэн, был одним из самых выдающихся учеников прославленного мастера внутреннего стиля Синьицюань – Го Юньшэня. Считается, что только Вану, который стал учеником Го, когда тот был уже в преклонном возрасте, он передал все секреты упражнений Чжан Чжуан. Позже они стали одним из наиболее характерных элементов Ицюань.

В 1907 году Ван покинул дом и вступил в армию. Сначала он был помощником на кухне. Только когда один из офицеров узнал о том, что Ван владеет необычным мастерством, тот стал инструктором боевых искусств. В 1913 году он прославился победой над Ли Жуйдуном, создателем стиля Ли Тайцзицюань и инструктором рукопашного боя президентской гвардии. В том же году, он стал главой Отдела рукопашного боя сухопутных войск. На должности инструкторов Отдела он принял таких известных мастеров в мире Синьи/Багуа как Сунь Лутан (мастер Синьицюань и Багуачжан, создатель стиля Сунь тайцзицюань), Шан Юньсян (создатель стиля Шан Синьицюань), Лю Вэньхуа (сын Лю Циланя, который вместе с Го Юньшэнем был учеником Ли Лонэна).

В 1915 году Ван победил в поединке мастера стиля богомола – Чжоу Цзыяна, который стал после этого учеником Вана.



В 1918 году, когда из-за изменений на политической арене Отдел рукопашного боя прекратил свое существование, Ван отправился на юг, в поисках величайших мастеров боевых искусств. Сначала он направился в монастырь Шаолинь, где изучал систему «синь и ба» (напоминающую Синьицюань) у монаха Хэнлиня (также известного как Чанлинь или Сянлинь – у того же монаха учился позже Досин Со, создатель Сёриндзи Кэмпо). В провинции Хубэй Ван учился у эксцентрического мастера Цзе Тефу. В провинции Фуцзянь он снова был приглашен на должность инструктора боевых искусств в армии этой провинции. В это время он встретился с мастерами южного стиля белого журавля – Фан Цячжуаном и Цзинь Шаофэном. Возвращаясь на север, он встретил известного мастера Синьи – Хуан Муцяо, у которого изучил «оздоровительный танец» (Цзянь У). В Сиани он встретился с известным своими быстрыми ударами ногами мастером Лю Пэйсянем. Кроме этого, он изучал Багуачжан у Лю Фэнчуня. А также встречался с мастерами Тайцзицюань Ян Шаохоу и Ян Чэнфу. Это, конечно же, только некоторые из мастеров, у которых Ван учился или с которыми обменивался опытом.

Примерно в 1925 году, преподавая Синьицюань в Пекине и Тяньцзини, 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, и меньше внимания стал обращать на тренировку форм. Он также изменил название системы на Ицюань, удалив элемент Син (форма). С этого момента начинается путь развития новой системы. Первым учеником Ицюань в Пекине был Ци Чжиду, в Тяньцзини присоединились: Чжао Эньцин (Чжао Даосинь – победитель в соревнованиях по свободному спаррингу на 3-х Всекитайских спортивных соревнованиях, прославился также победой над норвежским боксером Андерсеном, будучи обученным в тапочки, которые сковывали его перемещения, создатель стиля Синьхуэйчжан, который в значительной степени основывается на Багуачжан), Гу Сяочи, Ма Цичан, Дэн Чжисун, Мяо Чуньюй, Чжан Цзунхуй, Чжан Эньтун (позже, в 50-х годах, победил чемпиона Китая по борьбе в тяжелом весе, Чжан Куйюаня, который потом также стал заниматься ицюань), Цю Чжихэ, Чжао Фэнъяо, Чжао Цзояо.

В 1928 году Ван поехал вместе с мастером Синьицюань из Тяньцзини Чжан Чжанькуем и своим учеником Чжао Эньцином на 3-и Всекитайские спортивные соревнования в Ханчжоу, где он был судьей в состязаниях по свободному спаррингу, а также демонстрировал тренировочные методы Ицюань. Его ученик Чжао Эньцин (позже известный как Чжао Даосинь) стал победителем в свободном спарринге. После этого, Вана пригласили в Шанхай, где он основал Общество Ицюань. После поединка Вана с чемпионом мира по боксу, венгром Инге (позже, репортаж об этом поединке был опубликован в лондонской «Таймс») об Ицюань стали говорить. Учениками Вана в этот период стали между другими: Ю Пэнси (создатель направления «Кун цзинь», под конец своей жизни он эмигрировал в США, где преподавал в Калифорнии и умер в 1983 году), Гао Чжэньдун, Чжу Голу, Чжу Гочжэнь, Бу Эньфу (чемпион Китая по боксу и борьбе Шуай-цзяо), Чжан Чансинь (победитель боксерских соревнований в Шанхае), Чжан Чанги, братья Хань Синцяо и Хань Синюань, Ван Шухэ, Ма Цзяньчжао, Нин Дачунь.

Хань Синцяо, Чжао Даосинь, Чжан Чансинь и Гао Чжэньдун вскоре прославились в Шанхае как «четыре алмазных воина». Ван в это время написал первый трактат о своей системе: «Настоящий путь Ицюань». В это время Ицюань Ван Сянчжая уже значительно отличался от того, чем занимались другие представители Синьицюань. В своей книге Ван явно критикует некоторые концепции распространенные тогда в среде Синьицюань, но в то же время, много

своих выводов он делает на основании традиционных идей, от которых он в более поздние годы отказался. В некоторых источниках о Синьицюань можно встретить термин «Естественная школа» Синьицюань, в отношении того, чему Ван обучал в шанхайский период.

В это время один из шанхайских банкиров убедил Вана, чтобы тот организовал группу, которая поедет на заграничные состязания, и будет демонстрировать силу китайских боевых искусств. К сожалению, вскоре политические изменения привели к тому, что банкир был вынужден заняться делами поважнее и затея провалилась. Во время пребывания в Шанхае, Ван Сянчжай встретился с мастером Люхэбафа – У Ихуэем, которого он считал одним из трех величайших мастеров, встреченных им в своих путешествиях по Китаю (остальные два – это вышеупомянутые Цзе Тефу и Фан Цячжуан).

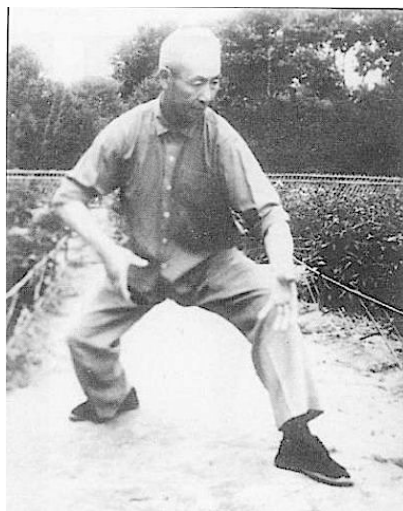
В 1935 году Ван Сянчжай вместе с Бу Энью, Чжан Эньюном, Чжан Чансином и Хань Синцяо отправился в родной уезд Шэнь. Там они сосредоточились на тренировках и изучении теории боевых искусств. Тогда было разработано большинство тренировочных методов, используемых сегодня в Ицюань. Практика показала, что ученики, которые использовали эти методы в своем обучении, прогрессировали значительно быстрее.

В 1937 году Ван осел в Пекине. Он преподавал Ицюань и работал над теорией системы. В это время большим почетом в Пекине пользовался Хун Ляньшунь, мастер Таньтуй и Синьицюань. Когда он услышал о необычайном мастерстве Вана, 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). Другие ученики пекинского периода – это Доу Шимин (известный тем, что одним ударом победил Гао Яньвана, телохранителя генерала Фу Шуаньина), Ду Шичэн, Ли Юнцзун, Ян Дэмао, Чжан Чжун, Чжан Фу, Ван Бинькуй, Ян Шаоцин, Ли Вэньтао, Ли Цзяньюй, Ван Шичуань, Цзяо Цзиньган, Ао Шопэн, Ао Шохун, Тун Гоцао.

В 1939 году Ван опубликовал в газете «Шибao» текст, в котором он приглашал всех мастеров боевых искусств обменяться опытом. Прибывающие обычно хотели убедиться в мастерстве Вана в поединке с ним. Ван выбрал четырех учеников, с которыми те должны были сражаться. Это были Хань Синцяо, Хун Ляньшунь, Яо Цзунсунь и Чжоу Цзыян (в прошлом мастер стиля Богомола, ставший учеником Ван Сянчжая еще в 1915 году, когда тот представлял еще Синьицюань, до создания Ицюань). 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. Туда поехали ряд лиц, сотрудничающих с оккупантами. Глава делегации пробовал убедить принять участие в этом фестивале Ван Сянчжай, которого считал лучшим мастером того времени. Ван отказал, 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 ицюань, известное в Японии под названием Тайкикен (Саваи был одним из известнейших мастеров Японии, в частности он был консультантом основателя каратэ Кёкусинкай Масутацу Оямы). Несмотря на то, что Саваи был учеником Ван Сянчжая, обычно с ним занимался Яо Цзунсунь.

В 1941 году Ван Сянчжай присвоил шести лучшим ученикам почетные имена, выражая таким способом свое уважение их способностям и мастерству. Чжао Эньцин получил имя Даосинь, Хань Синцяо – Даокуань, Бу Эньфу – Даокуэй, Чжан Эньтун – Даодэ, Чжао Фэньяо – Даохун. Особенно отмечен был Яо Цзунсунь, который несмотря на то, что был моложе других и занимался не так долго, отличился необычайными способностями к обучению. Он получил имя Цзисян, которое значит, что он является последователем Ван Сянчжая (Цзи – продолжать, Сян – элемент имени Сянчжая). Ван также подарил Яо веер, на котором был начертан стих, доказывающий, что Яо является его главным преемником.



Яо Цзунсунь (1917—1985) – преемник основателя Ицюань

Яо Цзунсунь проявил свое умение во многих схватках, часто выступая заместителем Ван Сянчжая, когда кто-то хотел с ним сразиться. В 40-е годы он также провел много поединков с господствующими тогда в Пекине уличными бандами, в результате чего получил огромный опыт реальных схваток.

Ицюань тогда уже был системой, полностью отличающейся от Синьичюань. Ученики Вана предложили дать ему новое название – Дачэнцюань («Кулак великого достижения»). Ван был против, поскольку это название предполагало, что данная система является совершенной, а ведь не существует границы в развитии боевых искусств. Но поскольку его сопротивление не было достаточно сильным, это название прижилось, и использовалось повсеместно несколько лет, а некоторыми используется и сегодня. Большинство же учеников вернулись к первоначальному названию Ицюань.

Ван в это время написал второй теоретический трактат «Центральная ось пути кулака», также известный как «Теория Дачэнцюань». Он в некоторой степени основан на «Настоящем пути Ицюань». Но тут Ван уже полностью отказался от многих традиционных идей. Методы тренировки были построены на других концепциях. Причиной этого стало осознание Ваном того факта, что его новые методы позволяли достичь таких же, а даже и лучших результатов более простым способом и за более короткое время, чем традиционные методы тренировки.

## **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.