

5 кулаков (Бу Цюань / Wu Quan / 蛇, 鹤, 虎, 龙, 豹)

<http://club-shaolin.ru/qigong/wuquan/wuquan.htm>

Стиль «Wu Quan» (5 кулаков), согласно шаолиньским летописям, основан мастером Бай Юй Фэном в середине 13в. Бай Юй Фэн пришел в Шаолинь вместе с монахом Цзюе Юанем и мастером Ли Соу для восстановления забытых и утраченных шаолиньских традиций. Позже мастер Бай остался в Шаолине и принял монашеское имя Qiu Yue (Осенняя Луна).

«5 кулаков Шаолиня» - «кулак дракона», «кулак тигра», «кулак леопарда», «кулак змеи» и «кулак журавля». «Кулак змеи» тренирует энергию чи(气), «кулак журавля» тренирует энергию цзин(精), «кулак тигра» тренирует кости(骨), «кулак леопарда» тренирует силу(力), «кулак дракона» тренирует дух-шень(神) / 龙拳练神、虎拳练骨、豹拳练力、蛇拳练气、鹤拳练精/.

Малый комплекс "5 зверей" Бай Юй Фэна

- 进空抱球/jin kong bao qiu/войти в пустоту взять шар;
- 白蛇坐盘/bai she zuo pan/белая змея сворачивается;
- 青蛇出林/qing she chu lin/молодая змея выходит из леса;
- 青蛇回洞/qing she hui dong/молодая змея возвращается в пещеру;
- 白蛇坐盘/bai she zuo pan/белая змея сворачивается;
- 青蛇出林/qing she chu lin/молодая змея выходит из леса;
- 白蛇出洞/bai she chu dong/белая змея выходит из пещеры;
- 仙蛇望看/xian she wang kan/священная змея осматривается;
- 白鹤伸腰/bai he shen yao/белый журавль потягивает поясницу;
- 剪翼抖翅/jian yi dou chi/сложить крылья, встряхнуть перья;
- 大风振翅/da feng zhen chi/большой феникс раскрывает крылья;
- 老虎出爪/lao hu chu zhua/старый тигр выставляет когти;
- 黑虎伸腰/hei hu shen yao/черный тигр потягивает поясницу;
- 猛虎献爪/meng hu xian zhao/свирепый тигр показывает когти;
- 老虎坐山/lao hu zuo shan/старый тигр садится на гору;
- 猛虎进群/meng hu jin qun/свирепый тигр врывается в стадо;
- 龙爪势/long zhao shi/позиция когтей дракона;
- 青龙过海/qing long guo hai/молодой дракон перелетает море;
- 青龙跳盘/qing long tiao pan/молодой дракон скручивается;
- 乌龙摆尾/wu long bai wei/черный дракон раскрывает хвост;
- 黄龙过江/huang long guo jiang/желтый дракон перелетает реку;
- 金豹爪/jin bao zhao/когти золотого леопарда;
- 猛豹卧山/meng bao wo shan/свирепый леопард ложится на гору;
- 青豹出爪/qing bao chu zhua/молодой леопард выставляет когти;
- 饿豹抓鹿/e bao zhua lu/голодный леопард хватает оленя;
- 青豹弄球/qing bao nong qiu/молодой леопард играет мячом.

[qigong, цигун, 5 зверей](#)

From:

<https://wiki.rtzra.ru/> - RTzRa's hive

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/complex/taolu/wuxingquan>

Last update: **2017/05/09 18:34**

