

Базовые стойки

Базовые стойки

1. Бин бу - две ноги вместе
2. Ма бу - стойка всадника
3. Гун бу - стойка лучника
4. Сюй бу - пустой шаг
5. Пу бу - стойка змеи
6. Чха бу - стойка скрещенных ног
7. Се бу - сидя на скрещенных ногах
8. Ду лин бу - одна нога поднята, колено выше пояса
9. Шан бу - высокий шаг

Древний шаолиньский стих о Мабу

«Стойка Мабу непоколебима, как Небесный Столб. Толкнёшь — не сдвинешь, не покачнется ни на цунь

На лэйтае бой меняется вмиг, Враги атакуют с четырёх сторон вокруг.

Если противник наносит удар — применяй приём «Фэн-цза» (запирание и размалывание) Колени согнуты - подсечки им нипочём. Бьёшь влево-вправо, одновременно защищаясь, За спиной враг — резко развернись.

Сверху можно провести захват «Цзинь-цзянь» (Золотые ножницы), Снизу же — подбив ногой (замок ног), чтобы лишить равновесия и свалить соперника. Не забывай об ударе коленом снизу вверх, И о подсечке «Гуа-туй» (зацеп ногой назад), чтобы сокрушить сильного врага.»

Когда же столб Мабу будет в совершенстве отработана, Навсегда обретаешь громомовую мощь

Стих о Гунбу

Гунбу в атаке — словно стрела из лука, Стремительно и яростно рвись прямо к врагу.

В том же движении используй приём «Тигр бросается на добычу», Двумя руками толкай, словно распахиваешь окна, чтобы обрушить гору Тайшань.

Скользящим шагом, почти не касаясь земли, продвигайся вперёд, Глубоко проникнув в логово тигра, быстро захватывай его руками.

Топчи, хватай, подсекай и бей, ища брешь для проникновения, Тысяча изменений вытекает из одного принципа — не относись к этому легкомысленно.

В любую щель, как иголка с ниткой, применяй подсечку «Нога богомола», Внутренние и

внешние маховые удары ногами используй по ситуации.

Чтобы подсесть и спутать ноги, используй захват, словно колесо повозки, Стоит приложить лишь немного усилий, и враг рухнет, как гора.

Есть ещё приёмы — перехватывать ногу и ломать колено, Смелей и ловкостью обезьяны и силой тигра одолей любого противника.

Не забывай про разворот в обратную стойку Гунбу, Захват «Золотой петух» перекроет горло противнику в одно мгновение.

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/info/base-stands>

Last update: **2026/07/23 20:54**

