

# Основные принципы Шаолиньцюань

1. 拳打一条线 / quan da yi tiao xian / кулак бьет на одной линии;
2. 拳打卧牛之地 / quan da wo niu zhi di / кулак бьет там, где уляжется бык;
3. 稳固而灵活 / wen gu er ling huo / устойчивый и подвижный;
4. 屈而不屈，直而不直 / qu er bu qu, zhi er bu zhi / согнут и не согнут, выпрямлен и не выпрямлен;
5. 打人不见形，见形非为能 / da ren bu jian xing, jian xing fei wei neng / бьешь врага, не показывая формы, показал форму - упустил возможность;
6. 耳听八方，眼观六路 / er ting ba fang, yan guan liu lu / уши слышат 8 сторон, глаза видят шесть направлений;
7. 滚入滚出 / gun ru, gun chu / вращаясьходишь, вращаясь выходишь;

## Рифмованные правила

1. 手似流星，眼似电 / Shou si liu xing, yan si dian / руки подобны метеорам, глаза словно молнии.
2. 身如浮龙，步要贴 / Shen ru fu long, bu yao tie / телом подобен плывущему дракону, шаги должны «прилипнуть».
3. 弥神充沛，气要沉 / Mi shen chong pei, qi yao chen / дух наполняется, ци погружается.
4. 劲力顺便，功艺纯 / Jin li shun bei, gong yi chun / силу использовать “попутно”, мастерство следует совершенствовать.
5. 动如涛，静如岳 / Dong ru tao, jing ru yue / двигаться как водяной вал, покоиться как гора.
6. 起如猴落如雀 / Qi ru hou, luo ru que / подниматься как обезьяна, падать как сорока.
7. 立如鹤，站如松 / Li ru he, zhan ru song / стоять как журавль, устойчиво как сосна.
8. 转如轮，折如弓 / Zhuan ru lun, zhe ru gong / вращаться как колесо, сгибаться как лук.
9. 轻如叶，重如铁 / Qing ru ye, zhong ru tie / легкий как лист, тяжелый как железо.
10. 慢如鹰，快如风 / Man ru ying, kuai ru feng / неторопливый как орел, стремительный как ветер.

[qigun, основные принципы, шаолиньцюань](#)

From:

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

Permanent link:

<https://wiki.rtzra.ru/qigong/info/shaolin-basics>

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

