

Рифмованные секреты 37 форм тайцзицюань семьи Ян

1. Исходное положение

混沌未开太极前，撮得真精顶内煎；
提神顶劲精神注，平腕坠肘势自然。

*Хуньдунь вэйкай Тайцзи цянью;
Шэдэ чжэньцзин диннэй цзянь.
Тишэнь динцзин цзинишэнь чжю;
Пинвань чжуйчжоу ши цзыжань.*

[Хаос ещё не раскрылся, ситуация – до Великого предела;
взять истинный *цзин*, в упирании – прогрев.
Поднять *шэнь*, усилие упирания, *цзин* и *шэнь* протекают;
Ровные запястья, опущенные локти, общая форма естественная.]

2. Начальное движение

沉气举手腕须平，黏缠双臂肩宜松。
按下松腹归元侯，吐尽浊气清气生。

*Чэньци цзюйшоу вань сюй пин;
Няньчань шуанби цзянь и сун.
Анься сунфу гуй юаньхоу;
Ту цзинь чжоци цинци шэн.*

[Погрузить *ци*, поднять кисти рук, запястья должны быть ровными;
Наклеить-обмотать обеими руками, плечи нужно расслабить.
Нажимая вниз расслабить живот, собраться в изначальном состоянии;
Выплюнуть полностью мутное *ци* – чистое *ци* зародится.]

3. Схватить воробья за хвост

Пэн влево

初运鸿蒙阴阳现，起落开合太极圈。
转身左棚出左步，右采横棚任自然。

*Чу юнь Хунмэн иньян сянь;
Цило кайхэ тайцзицюань.
Чжуаньшэнь цзопэн чу цзобу;
Юцай хэпэн жэнь цзыжань.*

[Начала двигаться Великая Туманность – *инь* и *ян* проявились;
Поднимания и опускания, раскрывания и смыкания – круг Великого Предела.
Повернуть тело и с левым *пэн* сделать левый шаг;
Как правый *цзай*, так и горизонтальный *пэн* должны быть естественны.]

Пэн вправо

架御敌手须用棚，意欲黏回勿近胸。
最忌板滞与偏抗，活泼全在转腰功。

Цзя юй дишоу суй юн пэн;
Июй няньхуй у цзинь сюн.
Цзуйцзи баньчжи юй пьнькан;
Хопо цюань цзай чжуаньяо гун.

[В основе сопротивления врагу – неперенное использование *пэн*;
Хочешь приклеиться – веди руки по кругу не приближая к груди.
Крупнейший порок – одеревеневшая застывшая и перекося в сторону противоупирания;
Ловкость полностью обеспечивается разработанной поясницей.]

Люй

顺取肘腕才履勿空，不抗不匾见真功。
本有舍己从人意，原为引人从己行。

Шунь цюй чжоу вань люй у кун;
Бу кан бу бянь цзянь чжэньгун.
Бэнь ю шэ цзи цун жэньи;
Юань вэй ин жэнь цун цзи син.

[Вдоль добыл локоть и запястье – *люй* не пуст;
Нет противоупирания, нет встречи – видишь истинную наработанность.
В корне имеется «забыть себя и исходить из желания другого»;
Исток – чтобы «вести человека исходя из его собственных движений».]

Цзи

才履势变挤顺手缠，得机发劲莫迟延。
预防敌拳又钻来，变成双掌推向前。

Люйши бянь цзи шуньшоу чань;
Дэ цзи фа цзин мо чиянь.
Юй фан ди цюань ю цзуань лай;
Бяньчэн шуанчжан туй сян цян.

[Форма *люй* сменяется на *цзи* путём обматывания вдоль руки;
Уловил момент и выбросил силу – нет никакой задержки.]

Приготовился защититься от вражеского кулака приходящего со сверлением;
Изменился и двумя ладонями толкнул вперёд.]

Ань

挤若落空变按柔，自是从人无他求。
伸腰攻步为助势，左按腕节右按肘。

*Цзи жо локун бянь ань жоу;
Цзы ши цун жэнь у та цю.
Шэньяо гунбу вэй чжуши;
Цзо ань ваньцзе ю ань чжоу.*

[Если *цзи* провалился в пустоту – мягко измениться на *ань*;
Сам – исходишь из движений противника, а не вынуждаешь его.
Выпрямил поясницу и шагнул в *гунбу* чтобы помочь формой;
Слева делаешь *ань* на запястье, справа – на локоть.]

Общий секрет к «Схватить воробья за хвост»

太极拳法妙无穷，棚才履挤按“雀尾”生。
棚式劲点在双臂，才履式劲点在掌中。
挤式劲点在小臂，按式劲点在腰攻。
欲知此中玄妙处，勤练推手功乃成。

*Тайцзи цюаньфа мяо у цюн;
Пэн, люй, цзи, ань «цяо вэй» шэн.
Пэнши цзиндянь цзай лянби;
Люйши цзиндянь цзай чжанчжун.
Цзиши цзиндянь цзай сяоби;
Аньши цзиндянь цзай яогун.
Юй чжи цычжун сюаньмяо чу –
Циньянь туйшоу гун най чэн.*

[Кулачные методы тайцзи искусны и безграничны;
Пэн, люй, цзи и *ань* порождают «Схватить воробья за хвост».
В *пэн* точка приложения силы – на руках;
В *люй* точка приложения силы – в центре ладони.
В *цзи* точка приложения силы – в предплечье;
В *ань* точка приложения силы – в атаке поясницей.
Хочешь познать сокрытую в них искусность –
Усердно практикуй *туйшоу*, и мастерство придёт.]

4.Одиночный хлыст

追魂刚鞭当蜂胸，左像箭来右似弓。
近得身来劲变捩，靠肘捌按任君行。

*Чжуй хунь ганбянь дан шуай сюн;
Цзо сян цзянь лай ю сы гун.
Цзиньдэ шэнь лай цзин бянь ле;
Као чжоу пэн ань жэнь цзюнь син.*

[Изгоняющий духов стальной хлыст – следует швырнуть грудь;
Слева форма – прилетающая стрела, справа – подобна луку.
Приблизился к приходящему корпусу – усилие меняется на ле;
Као, чжоу, пэн, ань – служат движению Господина.]

5.Позиция с поднятыми руками

遇敌扑来胸前吼，左截右断掀彼肘。
顺引合出挤肘靠，伸腰发力敌便走。

*Юйди пулай сюн цянью хоу;
Цзо цзе ю дуань сян би чжоу.
Шунь инь хэ чу цзи чжоу као;
Шэньяо фали ди бянь цзоу.*

[Коль встретил врага, который с рёвом бросается грудью вперёд –
Пресеки влево и разруби вправо вскрывая его локти.
По движению затяни и скоординировано выброси цзи, чжоу, као;
Вытянув поясницу проведи выброс силы – и враг непременно уйдёт.]

6.Белый журавль расправляет крылья

白鹤展翅立鸡群，左采右捌敌力分。
敞开门户引敌进，开中寓合须用心。

*Байхэ чжаньчи ли цзи цюнь;
Цзо цай ю ле ди ли фэнь.
Чанкая мэньху инь ди цзинь;
Кайчжун юй хэ сюй юн синь.*

[Белый журавль расправляет крылья – стоит толпа петухов;
Слева – цай, справа – ле разделяют силу противника.
Широко распахнутые врата приглашают противника войти;
В раскрытом скрывается смыкание, непременно используй сердце.]

7.Обмахнуть колено в разноименном шаге

起肩过胯膝外搂，肘外须防敌暗手。
连环接打斜中找，掌按侧肋并肩头。

*Цицзянь гокуа сивай лоу;
Чжоувай сюйдан ди ань шоу.
Ляньхуань цзедэ се чжун чжао;
Чжан ань цэлэй бин цзяньтоу.*

[Поднять плечо, провести мимо бедра и заграбастать снаружи от колена;
Снаружи от локтя необходимо защищаться от тайной руки противника.
Непрерывные взаимосвязанные удары – приём бьющий в цель по диагонали;
Ладонь нажимает на рёбра сбоку и на плечо.]

8.Сыграть на пиба

双手如抱一琵琶，折肘剪腕用不差。
里外圈儿由我划，左捌右采破擒拿。

*Шуаншоу жу бао и пиба;
Чжэчжоу цзяньвань юн буча.
Ли вай цюаньэр ю во хуа;
Цзо ле ю цай по циньна.*

[Двумя руками словно держишь пиба;
Как для перелома локтя, так и для болевого на запястье – везде можно применить.
Внутренние и наружные круги определяются мною;
Слева ле и справа цай – «разрушающее циньна»¹.]

9.Отодвинуть, преградить и ударить

太极五捶此为先，搬拦左右顾盼间。
护中反打进步捶，化后即打非等闲。

*Тайцзи учуй цы вэй сянь;
Баньлань цзою гупань цзянь.
Хучжун фаньда цзиньбу чуй;
Хуахоу цзи да фэй дэнсянь.*

[Из пяти ударов тайцзи этот – первый;
Отодвинуть-преградить слева и справа в промежутке между озирианиями.
В защите скрыт контрудар, шагаешь вперёд и бьёшь;

¹ Приёмы циньна делят на три группы: «прямое циньна» (я хватаю противника и провожу болевой), «контрциньна» (противник хватает меня, я провожу болевой) и «разрушающее циньна» (я перехватываю удар противника и провожу болевой). Здесь имеется в виду, что данный приём относится именно к третьей группе.

После трансформации тут же ударил не тратя время попусту.]

10.Словно запечатывая, будто закрывая

扬掌格肘十字封，化开合手闭舍攻。
推按顺防刹不住，哼哈之间腰腿功。

*Янчжан гэчжоу шицзы фэн;
Хуакай хэшоу би хань гун.
Туйань шуньфан ша бу чжу;
Хэнхачжицзянь яотуйгун.*

[Поднять ладонь и заблокировать локтём скрёстно запечатывая;
Трансформирующее раскрывание и смыкающиеся руки, внутри скрыта атака.
Толкать и нажимать попутно с защитой ни на мгновение не останавливаясь;
В промежутках между охами и вздохами работают ноги и поясница.]

11.Скрестить руки

扣脚即寓裆中击，转身棚开敌两臂。
缠拿裹封开合手，相机变化莫迟疑。

*Коуцзяо цзи юй дан чжун цзи;
Чжуаньшэнь пэн кай ди лянби.
Чаньна гофэн кайхэшоу;
Сянцзи бяньхуа мо чии.*

[Заворачивающаяся стопа – если идёт удар в пах;
Обернуться корпусом и с помощью пэн отодвинуть руки врага.
Обматывающий захват, накатывающееся запечатывание, раскрывающиеся и смыкающиеся руки;
Следуешь моменту и трансформируешься не теряя времени.]

12.Обхватить тигра и вернуться в горы

十字手开合捌上，抱虎全凭力臂长。
盼前顾后搂按打，趁势才履挤也难防。

*Шицзы шоу кай цай ле шан;
Баоху цюаньпин ли би чан.
Паньцян гухоу лоу ань да;
Чэньши люй цзи е наньфан.*

[Скрёстные руки, раскрывающий цай и ле вверх;
«Обхватывание тигра» полностью опирается на большую силу рук.
Глянул вперёд и бросил взгляд назад заграбастывая, нажимая и ударяя;

Улучил момент и применил *люй* и *цзи* – тоже трудно защититься.]

13. Удар под локтём

左棚右粘护中打，捶居肘下叶底花。
缠托折叠掌劈面，肘底相机破擒拿。

Цзо пэн ю чжань ху чжун да;
Чуй цзюй чжоусяс еди хуа.
Чань то чжэ де чжан би мянь;
Чжоуди сянци по циньна.

[Слева применяешь *пэн*, справа приклеиваешься защищаясь от удара в центр;
Удар производится под локтём подобно спрятавшемуся под листком цветку.
Обматывание, поднимание, переламливание и накладывание, рубануть ладонью в лицо;
Низом локтя своевременно проводишь приёмы «разрушающего циньна».]

14. Отогнать обезьяну

轻灵撤步似水流，引而后发倒卷肱。
走化闪战扳换劲，惊走猴王佛心留。

Цинлин чэбу сы шуйлю;
Инь эр хоу фа дао цзбань гун.
Цзоу хуа шань чжань баньхуань цзин;
Цзинцзоу хоуван фо синь лю.

[Легко и ловко отступать словно течёт вода;
Затянуть и потом сделать выброс заворачивая плечо назад.
Перемещением избегать боя, отодвигать и перенаправлять силу;
Испуганно движется Царь обезьян сохраняя сердце буддийским.²]

15. Форма диагонального полёта

右腕被捉本无妨，翻掌下沉即消殃。
左采右捌抖然出，侧身腾出亦飞扬。

Ювань бэй чжо бэнь у фан;
Фаньчжан сячэнь цзи сяоян.
Цзоцай юле доу жань чу;
Цэшэнь тэнчу и фэйян.

[Схвачен за правое запястье – сам не препятствуй;
Перевернул ладонь и опустил вниз – вот беда и сгинула.

² Имеется в виду персонаж знаменитого романа У Чэньэня «Путешествие на Запад» - Царь обезьян Сунь Укун, охранявший буддийского монаха Сюаньцзана, пока последний путешествовал в Индию за сутрами.

Слева – *цай*, справа – *ле*, внезапно встряхиваешься;
Повернувшись боком взвиться – это и есть «диагональный полёт».]

16. Воткнуть иглу в морское дно

倘逢敌手钳右腕，引敌进身坠千斤。
右拿左压采换劲，化前跌后府仰功。

Тан фэн дишоу цянь ювань;
Инь ди цзиньшэнь чжуй цяньцзинь.
Юна цзоя цайхуаньцзинь;
Хуацянь дехоу фуянгун.

[Если встреченный противник зажал правое запястье –
Затяни противника, продвинь корпус и опусти тысячу цзиней.
Справа держишь, слева давишь – усилие срывания и смены сторон;
Спереди преобразуешь, сзади роняешь – нарабатываются наклоны вперёд и назад.]

17. Обмахнуться веером используя силу спины

右臂滚提托架功，背连双臂劲贯通。
噫嘘一口丹田气，劲点原在腰际冲。

Юби гуньти тоцзягун;
Бэй лян шуанби цзин гуаньтун.
Исюй икоу даньтянь ци;
Цзиндянь юаньцзай яоцзи чун.

[Правая рука катясь поднимается – усилие поднимания и подпираания;
Спина соединена с руками – усилие пронизывает насквозь.
С возгласом «Ох!» выбросить *ци* из *даньтянь*;
Изначальная точка приложения усилия – бросок поясницы.]

18. Удар откидывающий тело

横截敌臂闪正中，左掌防头伸可攻。
翻拳压带莫丢劲，掌推敌肘展无空。

Хэнцзе дишоу шань чжэнчжун;
Цзочжан фантоу шэнь кэ гун.
Фаньцюань ядай мо дю цзин;
Чжан туй дичжоу чжан у кун.

[Поперечно пресечь руку противника уворачиваясь с направления точно на центр;
Левой рукой защитить голову, вытянув – можно атаковать.
Переворачиваясь кулак давит и затягивает не растрчивая усилия;
Ладонь же толкает локоть противника – раскрытие происходит не впустую.]

19.Руки-облака

棚才履采捌挤按推，全凭腰脊圆转随。
云到敌人双肘后，铜墙铁柱一齐推。

*Пэн люй цай ле цзи ань туй;
Цюаньпин яоцзи юаньчжуань суй.
Юнь дао дижень шуанчжоу хоу;
Тунцян течжу ици туй.*

[Пэн, люй, цай, ле, цзи, ань и туй –
Полностью опираются на действия позвоночника, следуют округлым поворотам.
После того, как «облако» дошло до места за локтями противника –
Бронзовые стены и железные столбы толкают разом.]

20.Высоко тянуться вперёд с лошади

左带右深济阴阳，扑面锁喉此势良。
转手高攀马头拧，舒肩拔臂收腹腔。

*Цзодай юшэнь цзи иньян;
Пумянь сохоу цы ши лян.
Чжуаньшоу гаопань матоу нин;
Шуцзянь баби шоу фуцян.*

[Слева затянуть и справа углубиться – взаимопроникновение инь и ян;
Наброситься в лицо и замкнуть горло – эта форма прекрасна.
Повернуть руку и высоко кинуть – лошадь поворачивает голову;
Расправить плечо и откинуть руку, подобрать живот.]

21.Разделяющий удар ногой

上步半才履化敌空，采腕掀肘护我胸。
重心放低宜沉气，分脚踢出势须平。

*Шанбу паньлюй хуа ди кун;
Цайфань сяньчжоу ху во сюн.
Чжунсинь фан ди и чэньци;
Фэньцзяо тичу ши суй пин.*

[Шагнуть вперед и половинным *люй* перевести противника в пустоту;
Дёрнуть запястья и раздвинуть локти защищая собственную грудь.
Центр тяжести послать вниз, опустить *ци*;
При разделяющем ударе ногой позиция непременно должна быть устойчивой.]

22. Толчковый удар ногой с разворота

忽觉背后敌来攻，转身消打眼要明。
先合后开意中定，手拦脚蹬着腰功。

*Ху цзюэ бэйхоу ди лай гун;
Чжуаньшэнь сяода янь яо мин.
Сянь хэ хоу кай и чжун дин;
Шоулань цзяодэн чжао яо гун.*

[Внезапно почувствовал, что противник намерен атаковать со спины – Повернись корпусом ликвидируя угрозу, взор должен быть ясным. Вначале сомкни, потом раскрой, мысль устанавливается в центре; Руки преграждают, нога толкает, работает поясница.]

23. «Сажаящий» удар

栽捶原为打下盘，左手大搂要当先。
进步拳追敌难躲，总击敌腹腰腿间。

*Цзайчуй юань вэй да сяпань;
Цзошоу далоу яо дан сянь.
Цзиньбу цюаньчжуй ди нань до;
Цзун цзи ди фу яотуй цзянь.*

[«Сажаящий удар» изначально предназначен для атаки по нижнему уровню; Предварительно нужно сделать большой отвод левой рукой. Подшагиваешь и преследуешь кулаком – противнику трудно уклониться; В основном бьют в живот, поясницу, ноги.]

24. Правый разделяющий удар ногой

右拳被擒急绕缠，化开敌手握敌腕。
掠上取下双分手，出脚踹肋成自然。

*Юцюань бэй цинь – цзи жаочань;
Хуакай дишоу во ди вань.
Люэшан цюй ся шуан фэнь шоу;
Чуцзяо чуайлэ чэн цзыжань.*

[Правый кулак пойман – тут же по дуге обмотай; Освободившись от руки противника схвати его за запястье. Напади сверху и добудь снизу – раздели две руки, Выброси ногу и ударь в рёбра, достигая естественности.]

25. Ударить тигра

猛虎扑来势虽凶，采捌巨臂敌势空。
忽转腰胯翻拳打，左右披身伏虎精。

*Мэнху пулай ши суй цюнь;
Цай ле цзюйби ди ши кун.
Ху чжуань якоуа фаньцюань да;
Цзою шишэнь фуху цзин.*

[Свирепый тигр набрасывается хоть и со зверской силой,
Но сдёрни и отодвинь его плечо – и приём противника окажется пустым.
Внезапно поверни поясницу с бёдрами, переверни кулак и ударь;
Захождение корпусом слева и справа – суть «тигра в засаде».]

26. Два ветра пронизывают уши

遇敌推按休着慌，手叠敌臂压彼掌。
向外棚架上右步，力贯双拳取太阳。

*Юй ди туйань сю чжао хуан;
Шоу де диби я би чжан.
Сян вай пэнцзя шан ю бу;
Ли гуань шуанцюань цюй тайян.*

[Встретил противника толкающего и нажимающего – отбрось суету;
Наложи руки на руки противника и отдави ладонями.
Раздвинув в стороны – шагни правой ногой,
Пошли силу сквозь кулаки и атакуй виски.]

27. Толчковый удар ногой с разворота

敌逼左侧近身前，我忽退步右转圈。
分手格握身蓄势，左蹬右踹步连环。

*Ди би цзоцэ цзиньшэнь цянь;
Во ху туйбу ю чжуаньцюань.
Фэньшоу гэво шэнь суй ши;
Цзодэн ючуай бу лянхуань.*

[Противник теснит с левой стороны, приближается вплотную передом;
Я внезапно отступаю и разворачиваюсь вправо.
Разделив руками блокирую и захватываю, у тела – форма накапливания;
Толчок ногой влево, толчок ногой вправо – шаги непрерывны.]

28. Дикая лошадь трясёт гривой

斜单鞭后此势连，先采后捌左右环。
弓步助势攻腋下，肩靠肘打逼近旋。

*Се даньбянь хоу цы ши лянъ;
Сянь цай хоу ле цзою хуань.
Гунбу чжу ши гун еся;
Цзянькао чжоуда би цзинь сюань.*

[После «одиночного хлыста по диагонали» идёт эта форма;
Вначале *цай*, потом – *ле*, влево и вправо непрерывно.
Гунбу помогает форме – атакуется подмышка;
Опираясь плечом и ударяя локтём теснить вплотную и вращать.]

29. Снующий челнок нефритовой девы

转身顺捌拗手击，双臂斜穿肘后齐。
旋肘摇化走内劲，贴身滚挤莫相离。

*Чжуаньшэнь шуньпэн аошоу цзи;
Шуанби сечуань чжоу хоу ци.
Сюаньчжоу яохуа цзоу нэй цзин;
Тешэнь гуньцзи мо сян ли.*

[Повернуться, одноимённой рукой сделать *пэн*, разноимённой – ударить;
Две руки пронизывают по диагонали, локти равняются сзади.
Повернув локоть потряхнуть-отделить, идти с внутренним усилием;
Приклеиться телом и накатываясь теснить не отделяясь.]

30. Нижняя позиция

下势避敌转腰胯，手似采蝶下寻花。
逆收顺采皆由我，退进自如用不错。

*Сяши би ди чжуань яокуа;
Шоу сы цай де ся сюнь хуа.
Нишоу шуньцай – цзе ю во;
Туйцзинь цзыжу юн буцо.*

[В нижней позиции избегаешь противника повернув поясницу и бёдра;
Руками – словно ловишь бабочек внизу ищущих цветы.
Втягивание против часовой стрелки, срывание по часовой – всё от меня;
Отступления и наступления естественны, применение – неплохо.]

31.Золотой петух на одной ноге

顺势跟进蜚龙现，擎掌托肘敌臂弯。
下躲脚背勿轻用，提膝休撞下丹田。

*Шуньши гэньцзинь чжэлуи сянь;
Цинчжан точжоу диби вань.
Сядо цзяобэй у цинъюн;
Тиси сючжуан ся дантянь.*

[Следуя ситуации подшагнуть вперёд обнаруживая впавшего в спячку дракона;
Подпереть ладонь и приподнять локоть изгибая руку противника.
Внизу убрать тыльную сторону стопы – нелегко применять;
Подняв колено в воздухе толкнуть нижний дантянь.]

32.Высоко тянуться вперёд с лошади и пронзять ладонью

右手探马以高强，谁料左手以穿掌。
胸前护肘靠右手，左脚跟进又难防。

*Юшоу таньма и гаоцян;
шуй ляо цзошоу и чуаньчжан?
Сюнцинь хучжоу као юшоу;
Цзоцзяо гэньцзинь ю наньфан.*

[Тянущаяся вперёд с лошади правая рука высока и мощна –
Кто ж рассчитывает, что левая рука пронзит ладонью?
Грудь спереди прикрыта локтём опирающейся правой руки;
Левая нога подшагивает вперёд – трудно защититься.]

33.Семь звёзд

上步七星变无穷，看似防守实寓攻。
远打近靠中出肘，前踢旁踹膝上冲。

*Шанбу цисин бянь уцюн;
Кань сы фаншоу – ши юй гун.
Юань – да, цзинь – као, чжун – чу чжоу;
Цянь – ти, пан – чуай, си шан чун.*

[У «шаг вперёд, семь звёзд» вариации безграничны;
Выглядит словно защита – на самом деле скрывает атаку.
Вдали – бьёшь, вблизи – опираешься, на средней дистанции – бьёшь локтём;
Вперёд – пинаешь, вбок – толкаешь ногой, колено бьёт вверх.]

34. Оседлать тигра

上压下踢来势欢，退步闪战莫迟缓。
圆转两臂任开合，粘连黏随稳如盘。

*Шан я ся ти лай ши хуань;
Туйбу шаньчжань мо чисюань.
Юаньчжуань лянби жэнь кайхэ;
Чжань лян нянь суй цзи жу пань.*

[Вверху давит, внизу пинает, приходящая форма воодушевлённая –
Отступай и маневрируй не медля.
Вращаясь в круге две руки выполняют раскрывания и смыкания;
Прилипание следует за приклеиванием, устойчив – как мельничный жернов.]

35. Раскрывающийся лотос

前封后打进腿攻，势如旋风平地生。
采才履敌臂粘缠劲，连环横扫锉敌锋。

*Цяньфэн хоуда цзинь туй гун;
Ши жу сюаньфэн пин ди шэн.
Цай люй диби чжань чань цзин;
Ляньхуань хэнсао цо ди фэн.*

[Сначала запечатываешь, потом бьешь, в атаку выходит нога;
Форма – как у кружащегося вихря параллельно земле рождающегося.
Срываешь-сдёргиваешь руку противника с приклеивающейся-обматывающим усилием;
Непрерывное поперечное сметание стачивает остриё противника.]

36. Пустить стрелу в тигра

敌进双拳打我胸，右提左拂似挽弓。
紧贴敌臂回劲放，当头炮加左拳冲。

*Ди цзинь шуанцюань да во сюн;
Юти цзофу сы ваньгун.
Цзиньте диби хуйцзин фан;
Дантоупао цзя цзо цюаньчун.*

[Враг атакует двумя кулаками ударя меня в грудь;
Справа поднять – слева смахнуть, словно натягиваешь тетиву.
Плотно приклеиться к рукам врага, возвращая силу послать;
В «пушечный удар в голову» добавляется прямой удар левым кулаком.]

37. Окончание

太极无始亦无终，阴阳相济奇妙生。
走即粘来粘即走，攻变守来守变攻。
知己知彼无不胜，熟着熟劲见神明。
任他鼎力来势猛，引进入空智胜勇。

*Тайцзи уши и учжун;
Иньян сянцизи цимяо шэн.
Цзоу – цзи нянь лай, нянь – цзи цзоу;
Гун бянь шоу лай, шоу бянь гун.
Чжи цзи чжи би убушэн;
Шу чжао шу цзин цзянь шэнь мин.
Жэнь та динли лайши хэн;
Инь цзинь жу кун чжи шэн юн.*

[У Великого предела нет ни начала ни конца;
Инь и ян взаимно проникают рождая невероятную удивительность.
Уведение – это прилипание, прилипание – это уведение;
Атака – это защита, защита – это атака.
Знаешь себя и знаешь его – непременно добудешь победу;
Отшлифовал как приёмы так и усилия – видно волшебную ясность.
Пусть у него сила великая и нападает яростно –
Затягиваешь атаку в пустоту и мудростью побеждаешь отвагу.]