Дачэнцюань был создан господином Ван Сянчжаем после многих лет изучения теории китайских кулачных искусств и на основе практики реального боя, он сплавил воедино такие замечательные направления кулачного искусства как: синъи, багуа, тайцзи, шаолинь и др. После развития в течении сорока лет был создан современный вид боевого искусства, который не только даёт большой эффект в рукопашном бою, но имеет высокую оздоровительную ценность.
Главным видом упражнений [гунфа] в дачэнцюань является упражнение в стоянии столбом [чжаньчжуангун], применяемо для взращивания ци и закаливания духа, вырабатывания необходимой в цюаньшу внутренней силы. Другие упражнения это: "проба силы [ши ли]", шаги [буфа], туйшоу, выброс силы [фали], "проба звука [ши шэн]" и др. одиночные упражнения. В различных видах одиночных упражнений содержатся пи, цзуань, бэн, пао, хэн из комплекса пяти стихий синъицюань, "срезающая ладонь [сяочжан]", "засовывание ладони [ечжан]", "обрушивающаяся ладонь [тачжан]" - упражнения "три старых ладони" из багуачжан, а также шаолиньские пять форм кулаков: дракон, тигр, змея, леопард, журавль. Из других направлений кулачного искусства заимствованы техники: "протыкать ногой пах", "топанье стопой", "вращающаяся стопа", "стопа в сторону от тела", "змеиная нога", "наставник бьёт челом" и др. виды упражнений. Кроме перечисленных выше одиночных упражнений, в дачэнцюань есть также "Начальные восемнадцать способов дачэнцюань". Применение перечисленных упражнений в реальном бою, и есть техника рукопашного боя [цзицзифа] дачэнцюань.
Здесь представлены упражнения " Начальные восемнадцать способов дачэнцюань " и их применения в рукопашном бое, это упражнения начального уровня дачэнцюань и подходят для начинающих.

**1.Теоретическая база "Начальных восемнадцати способов дачэнцюань"**
"Начальные восемнадцать способов дачэнцюань" проще называют "Восемнадцать упражнений", в применении называют "Восемнадцать саньшоу". Они основываются на содержащейся в "Методах войны [бинфа]" теории "правильного боя и боя с манёврами [ци- чжэн]". То, что называется "манёвры" [ци] имеет смысл "добиться победы посредством маневрирования". Во время боя с противником, нужно добиться реализации фразы "в покое как девушка, в движении - выпущенный заяц". Внутри этого движения и покоя, быстро, как будто ударил гром, положения корпуса перемещаются с уклоном и разворачиванием, в одно мгновение, летишь и достигаешь, выполняешь манёвр и неожиданно атакуешь противника, заставляя его сдвинуться с места, безуспешно защищаться. То, что называется правильным боем, это использование сил собственного тела, искренне и мощно, дух [цзиншэнь] - в достатке, безбрежная ци распущена, внешний вид подавляет противника, ци используется для атаки неожиданно, атака мощная и жёсткая, это и есть то, о чём говорят в практике синъицюань "удар жёсток, защититься невозможно". Говоря о конкретных способах применения, используют или сбивание [чжуан] головой, или пинок ногой, или удар верхушкой локтя [чжоудин], или удар кистью руки, или захват [циньна], или опрокидывание [шуайфа], или отпускание [фанфа], опираясь на собственные предпочтения и привычки. Однако действовать необходимо в соответствии с ситуацией и позицией, в каждом случае

найдётся свой метод, только так можно побеждать противника. Если серьёзно упражняться в этой технике продолжительное время, то можно добиться такого уровня, что "метод правильного боя" будет содержать "метод маневрирования", и наоборот, ци будет содержать чжэн, оба способа смогут превращаются друг в друга. Достижение этого рубежа, говорит о достижении начальной ступени дачэнцюань. Дойдя до этой ступени, можно хорошо овладеть временными, пространственными и ситуативными характеристиками каждого действия, имеющими значение во время боя. Можно также сказать, что во время боя, не зависимо от того, раньше или позже противника начинаешь выполнение приёма, главное выполнить выпуск силы прежде противника, подчиняя его. Господин Ван Сянчжай говорил: "Противник неподвижен, я чуть двигаюсь; противник чуть двинулся, я двигаюсь медленно; противник двигается медленно, я двигаюсь быстро; противник движется быстро, я достигаю прежде, прежде выпускаю".

**2. Указания к выполнению "Начальных восемнадцати способов дачэнцюань"**
Упражняясь в технике ударов "Начальных восемнадцать способов дачэнцюань" необходимо выполнить требования: голова держится прямо, взгляд направлен точно, дух [шэнь] величественен, ци спокойна. Делая каждое действие, необходимо наполнять его определённым боевым смыслом, нужно всячески избегать бесцельных движений и действий наобум. Наоборот, всё тело сверху донизу должно быть скоординировано, нет ничего, что не участвует в общем движении всего тела. В "Трактате дачэнцюань" говорится следующее: "Верх движется - низ следует, низ движется - верх ведёт. Верх и низ движутся, середина - атакует, атака в середине соединяет верх и низ", это и есть требование согласованного использования всего тела при упражнениях в кулаке. Кроме того, в каждом отделе тела "напряжение, но не одервенение, расслабление, но без небрежности; форма изогнутая, воля прямая, дух округл, сила квадратна ". В каждой из ста костей четырёх конечностей тела должно быть пустое и полное, расслабленное и напряжённое [сун цзинь], всюду сила сопротивления, прикасаясь к противнику, чтобы выбросить силу, всё тело, без исключения, должно принять форму выброса силы.

Во время схватки, желая установить контакт с противником, но ещё до того, нужно оценить намерения противника, на что он способен. Какие приёмы будет применять противник, какой приём использовать для атаки. Выдвигать ли две руками вместе, или входить только одной рукой? Или же показать вверх, а ударить вниз, возможно сделать финт кулаком, и нанести действительный удар ногой, или атаковать двумя соединёнными руками, или атаковать рукой и ногой совместно, атаковать с наступлением, или защищаться с отступлением.
Возможно наступать шаг за шагом, добиваясь, чтобы противник не успел защититься, не имея случая и времени для контратаки, или же отступать шаг за шагом, заставляя противника раз за разом проваливаться в пустоту, используя отступление в качестве наступления и выбросить кулак, или же соединить "оглядывание" [гу - оглянуться, т.е. поворот с уклоном] и удар, или соединить в связку уклон и наступление. Однако в целом, можно сказать, что, в процессе боя, нужно не только иметь в запасе описанные выше "гипноз духа" и "гипноз действий рук" для каждого способа применения, но и, независимо от того какие приёмы применяются, добиться осуществления принципа: "дух не выплёскивается наружу, воля не проявляет форму, форма не прорывается из тела,

сила не выходит за кончики".
Подводя итог, можно сказать, что главное, взяв за основу теорию "прямого и чудесного" [правильный бой и бой с манёврами, чжэн и ци], использовав каждое из изложенных выше указаний как принцип, добавить изменения тела и шага в реальном применении, перемещения центра тяжести, подготовив рациональный каркас, овладеть мощными пустым-полным и расслабленным-напряжённым, прибавить все основные виды использования тела, тогда форма приобретёт облик, характерный для техники боя дачэнцюань.

**3.Способы упражнений и применения**

Подготовительная форма: Ноги стоят параллельно, расставлены влево-вправо на ширину плеч, вес распределён между обеими ступни. Руки поднимаются на уровень пупка, расстояние между кистями немного больше ширины плеч, центры ладоней направлены вверх, будто поддерживая вещь, пальцы обеих рук расположены друг против друга и естественно расставлены, руки проявляют округлую форму, плечи расслаблены, локти подпирают. Положение верхней части тела сохраняет прямоту, ягодицы несколько осажены вниз, грудь немного спрятана. Рот слегка прикрыт, глаза немного закрыты, дыхание естественное, на лице как будто полуулыбка . Постояв таким образом, со спокойным сердцем до тех пор, пока всё тело не вытянется, и не приобретёт качества пустотной подвижности [сюйлин], и почувствовав комфортную силу, можно приступать к упражнениям техники боя.
Статья взята из журнала Улинь,
переводил Турышев Е.В.