

Первая песня о бое (дашоу гэ)

В технике удара тело должно двигаться первым. Это реально только тогда, когда стопы и кисти приходят вместе. Кулак сжат подобно пушке, тело изогнуто, словно дракон. При встрече с противником твоё тело словно охвачено огнём.

Когда рождается И удара, голова - в центре. Когда тело приходит всё сразу, противник не может защититься. Стопы шагают в центральную дверь, чтобы занять выгодное положение. Даже если перед вами бессмертный дух (шэньсянь), ему будет трудно защититься.

Когда плечо бьет одну Инь, возвращай один Ян. Обе руки всегда спрятаны в темном месте. Удары слева и справа целиком зависят от преимуществ положения. Выпрямление и возврат - только два слова, одна жизнь прекратится.

Когда руки наносят удар, И находится на груди противника. Они неистовы, словно тигр, бросающийся на ягненка. Когда плотно прилипаешь, используя Ли, они должны быть вытянуты и отпущены. Два локтя всегда должны быть спрятаны у подмышек.

Когда таз используется для удара, левое и правое следует расслабить и двигать легко. Перемена стоп должна быть естественной. Двигая вперед левое или правое, нужно иметь Цзинь меча. Когда руки движутся по воле ума, противник автоматически будет

опрокинут.

Когда для удара используются колени, они могут привести к смерти. Две руки делают ложное движение в верхнюю часть центра. Это - чудесный секрет, который следует усердно практиковать. Укрепление тела и победа над противником приносят огромное счастье. Когда шагают стопы, И должен быть твёрдым и точным, не входящим в пустоту. Нужно целиком полагаться на удар задней ноги. Накапливать И следует втайне от противника. Когда начинаешь двигаться, должен быть как смерч.

Вторая песня о бое (дашоу гэ)

Когда кулаки используются для удара, форма трёх частей не видна. Если видна форма и видна тень, нельзя назвать удар искусным. Сноровка начинается там, где заканчивается мысль, и не имеет с ней ничего общего. Сноровка рождается до Ци, а не после Ци.

Когда таз используется для удара в нижнюю часть, он связан. Трудно добиться взаимного сочетания Инь и Ян. Если внешний таз напоминает прыжки рыбы, трудно скрыть стратегию и изменить позы во внутреннем тазу.

Когда колени бьют в несколько мест, противник не узнает. Они словно свирепый тигр, вырывающийся из клетки: тело гармонично в повороте, не прекращай движения. Чётко отталкивай влево и вправо, нанося желаемые удары.

Когда таз и хвост используются для удара, движения вверх и вниз не видны. Словно свирепый тигр, входящий и выходящий из своей пещеры.

Лян Шойюй, Ян Цзюньмин "Синъи-цюань"