**Тема семинара: внутренний экзамен в школе «Алхимик движения»**

**Форма Лао-цзя (старая форма) стиль Чэнь ши**

* изучение последовательности 1и 2 части формы
* статические положения и перемещения в форме
* проработка основных положений в форме
* восемь усилий в туйшоу парная форма

**Тайцзицюань - теория и методы**

В трактатах боевых искусств часто можно встретить упоминание о «тринадцати формах». Есть люди, которые понимают это как тринадцать положений тела. Это неправильно. На самом деле «тринадцать форм» - это «тринадцать методов». Это так называемые Пэн, Люй, Цзи, Ань, Цай, Ле, Чжоу, Као, Цзинь, Туй, Гу, Пань, Дин. Первые 8 триграмм - это 8 методов рук (Шоуфа); последние 5 - это 5 методов шага (Буфа). В народе их называют «8 ворот 5 шагов» (Бамэнь Убу), или «8 триграмм 5 первостихий» (Багуа Усин) - это называется «тринадцать методов».

Старые мастера говорили: «Охватить 8 методов» (Бафа), это также означает 8 методов рук. И эти 8 методов рук совпадают с графиком восьми триграмм Вэнь-вана, где есть 4 прямых и 4 диагональных (Сычжэн Сыюй).

Тайцзицюань принадлежит к внутренней семье кулачного бокса. Поэтому график 8 триграмм и человеческое тело имеют соответствие друг с другом. И каждое соответствие имеет своё место в определенном движении тела, в меридианах и в точках на теле человека. Следовательно, в Тайцзицюань мысль (И) руководит Ци, таким образом двигая тело. Если приходит мысль (И), то приходит и Ци; если приходит Ци, то появляется и Цзинь. Это и есть основной смысл внутренней тренировки Тайцзицюань. Как показывает практика, продолжительные тренировки в Тайцзицюань приводят к постижению Дао, и предоставляют возможности не только получить удивительные результаты в искусстве боя, но и сохранив здоровье, продлить жизнь.

С тем, чтобы чётче уяснить, как восемь методов Тайцзи соотносятся с точками на теле, меридианами, а также с 8 триграммами, ниже, в соответствующем порядке даются подробные объяснения:

Пэн: соответствует триграмме Кань «полная середина», в пяти первостихиях – Вода, сторона света - Север, на теле человека - т. Хуэйинь, меридиан Почек, Пэнцзинь.

Люй: соответствует триграмме Ли «пустая середина», в пяти первостихиях - Огонь, сторона света - Юг, на теле человека - т. Цзуцяо, меридиан Сердца, Люйцзинь.

Цзи: соответствует триграмме Чжэнь «стоящая чаша», в пяти первостихиях - Дерево, сторона света - Восток, на теле человека - т. Цзяцзи, меридиан Печени, Цзицзинь.

Ань: соответствует триграмме Дуй «сломанная верхушка», в пяти первостихиях - Металл, сторона света - Запад, на теле человека - т. Шаньчжун, меридиан Лёгких, Аньцзинь.

Цай: соответствует триграмме Цянь «три связи», в пяти первостихиях - Металл, сторона света - Северо-запад, на теле человека - т. Сингуан или т. Фэйшу, меридиан Толстого Кишечника, Цайцзинь.

Ле: соответствует триграмме Кунь «шесть отрезков», в пяти первостихиях - Земля, сторона света - Юго-Запад, на теле человека - Даньтянь, меридиан Селезёнки, Лецзинь.

Чжоу: соответствует триграмме Гэнь «перевёрнутая чаша», в пяти первостихиях - Земля, сторона света - Северо-Восток, на теле человека - т. Цзяньцзин, меридиан Желудка, Чжоуцзинь.

Као: соответствует триграмме Сюнь «сломанное дно», в пяти первоэлементах - Дерево, сторона света - Юго-Восток, на теле человека - т. Юйчжэнь, меридиан Желчного Пузыря, Каоцзинь.

Характеристики Инь: мягкое, холодное, темное, отрицательное, инертное, пассивное, покойное.

Характеристики Ян: твердое, горячее, светлое, положительное, активное, движущееся.

Инь принято называть женским началом, а Ян - мужским.

Инь- это ночь, зима, Луна.

Ян - это день, лето, Солнце.

Четыре Направления:

* 乾 Цянь — Юг — Небо — Пэн, Отражение
* 坤 Кунь — Север — Земля — Люй, Откатывание
* 坎 Кань — Запад — Вода — Цзи, Нажимание
* 離 Ли — Восток — Огонь — Ань, Толкание
* Четыре Угла:
* 兌 Дуй — Юго-Восток — Металл — Чжоу, Локоть
* 震 Чжэнь — Северо-Восток — Гром — Ле, Раскалывание
* 巽 Сюнь — Юго-Запад — Ветер — Цай, Притягивание
* 艮 Гэнь — Северо-Запад — Гора — Као, Плечо/Опирание
* а)Везде присутствует черное и белое поле, следовательно, тайцзицюань нельзя считать "мягким" видом кулачного боя "чистого инь", точно так же как его нельзя считать "жестким" ("твердым") видом кулачного боя "чистого ян". В тайцзицюань присутствуют и "мягкость", и "жесткость", дополняющие друг друга. Второй вывод заключается в том, что ошибочно считать "медленность" и "мягкость" особенностями тайцзицюань. Конечно, на начальном этапе упражнения должны выполняться как можно медленнее, с тем, чтобы добиться максимальной правильности движений, научиться полностью расслабляться. Но "медленность" — не есть цель занятий, а всего лишь метод. При другом понимании "медленности" невозможно объяснить, например, такую формулировку: "медленно нанести быстрый удар".
* б) Площади белого поля и черного поля равны.
* Это соответствует принципу "равновесия" в тайцзицюань и обозначает баланс между "наполненностью" и "пустотой", "мягкостью" и "жесткостью", "быстротой" и "медленностью", что хорошо иллюстрирует следующая поговорка: "Пять инь и пять ян творят чудеса".
* в) Граница между белыми и черными полями обозначена плавной извилистой линией.
* Это отражает ряд характерных черт тайцзицюань, а именно: "смягчение", "непрерывность вытягивания нити", "недопустимость выпуклостей" и "впадин".
* г) Черные и белые поля постоянно совершают объемное спиралевидное движение.
* Это символизирует еще один принцип тайцзи цюань, согласно которому все движения должны плавно переходить одно в другое, подобно нити, вытягивающейся из шелкового кокона, а весь комплекс — выполняться на одном дыхании, "подобно могучей реке, которая бурлит, не зная покоя", "тело прервало (движение) — мысль не прерывает, мысль прервала — дух продолжает".
* д) Невозможно с помощью прямой линии, проходящей через центр, разделить круг на чистое инь и чистое ян.
* Эта закономерность демонстрирует тесное сплетение и неразделимость инь и ян, "пустоты" и "наполненности", "жесткости" и "мягкости", "квадратности" и "округлости", "быстроты" и "медленности" в тайцзицюань. Исходя из этого, следует считать неточной формулировку "четко разделять на пустотность и наполненность". Ее надо понимать следующим образом: в каждом месте должно быть определенное сочетание "пустотности" и "наполненности", "жесткости" и "мягкости" и т.д.
* В соответствии с теорией У-син существует классификационная система пяти первоэлементов или пяти стихий: это вода, дерево, огонь, земля (почва), металл. Каждая стихия характеризуется определенным качеством и цветом энергии ци, и по такой схеме систематизируются все процессы в природе, органы в теле человека, эмоции, звуки, запахи и пр.
* Представление об энергетических каналах также уходит в глубокую древность Китая и является базовым понятием традиционной китайской медицины. В соответствии с ними, тело человека имеет три системы маршрутов: кровеносную, систему вод и энергетическую. Энергетическая система каналов связывает поверхность тела с внутренними органами. На каждом из каналов существует большое количество биологически активных точек, которые и являются входами (выходами) в эти каналы, и через которые происходит обмен и взаимодействие ци человека и ци окружающего его мира, всего Космоса.
* Философия тайцзи цюань очень космогонична и сильно связана с даосизмом. Этот вопрос заслуживает более детального освещения нежели рамки этой странички, однако, я постараюсь кратко познакомить читателя с основными древнекитайскими взглядами. Все начинается с Уцзи (Беспредельное) или великая пустота, очертания естественны и не имели образа, земля и небо разъединены, был всеобщий хаос, инь и ян не оформлены, не было покоя, не было движения, а первоначальное ци не было отделено от хаоса.
* Единое рождает два предела тайцзи, тайцзи, рождает два значения (лян и), два значения рождают четыре образа (сы сян), четыре образа рождают восемь триграмм (ба гуа), восемь триграмм рождают пять первоэлементов (у син), пять первоэлементов рождают форму - мысль (син и), и обратно возвращаясь, тайцзи рождает смешанную первоначальную ци. Смысл "работы смешанной первоначальной ци тайцзи-цюаня" заключается в следующем: "внутреннее и внешнее соединены в одно, верх и низ следуют друг за другом, сердце-мысль выполняет движения обматывания шелковой нитью, все тело двигается как единое целое, ци ранних небес, ци поздних небес смешиваются в первоначальную ци и образуют единое целое". Посредством сердца-мысли исполняешь тайцзи, из тайцзи рождается смешанная первоначальная ци. Тренируя малое зернышко смешанной первоначальной ци, очень скоро можно добиться, чтобы дух и ци охраняли тело.
* Практикуя Цигун (Обматывание шелковой нитью), занимающийся не только имеет оздоровительный эффект, но и увеличивает свое боевое мастерство. Итак, чтобы понять Тайцзи, необходимо сначала учить Уцзи: не войдя в круг Уцзи, очень сложно выполнить диаграмму тайцзи. Какие требования к Уцзи? Hадо тихо выполнять стояние столбом. Ицзин по этому поводу говорит: "вести небо и землю, вдыхать очищенную ци и выдыхать грязную, стоять и соблюдать дух, мускулы- как одно целое". Отдыхающая мысль пуста, сердце в покое, в пустоте циркулирует ци, как только почувствуется свет, дух и ци взаимно проходят друг в друга, тьма образов возвращается к своему истинному корню, складывается в единое ци и развивается до картины тайцзи.
* Древние говорили: "В тишине взращивать корень души, ци превращается в дух; взращивать душу, взращивать характер, увидеть простоту ребенка (стать открытым, как ребенок)" . Рассуждая о семени, ци и духе, древние говорили: "У неба есть три драгоценности: солнце, луна, звезды. У земли есть три драгоценности: вода, огонь, почва. У человека тоже есть три драгоценности: семя, ци и дух". Когда у человека три драгоценности истощаются, наступают болезни и смерть. Когда ци в изобилии, тогда семя в изобилии, когда ци в изобилии, тогда дух не слабеет. Семя, ци, дух друг на друга опираются, друг от друга зависят, существуют за счет друг друга, существуют как одно целое. Семя питается от тела: жидкость человеческого тела превращается в кровь, кровь превращается в семя, семя превращается в костный мозг. Еда и вода попадают в желудок, перерабатываются селезенкой в жидкость, затем получается кровь.
* Ци перемещается по телу, ци принимает наследие от неба и земли, матери и отца. Ци, произошедшая от неба и земли, называется истинная ци. Ци, произошедшая от отца и матери, называется первоначальная ци, т.е. ци ранних небес. Когда появляется младенец на свет, разрывается пуповина, капелька первоначальной ци возвращается в пуповину, распределяется по всему телу, собирается в среднем даньтяне. Ци всего тела выходит из этого места.
* По мнению древних китайцев, существуют три даньтяня: верхний, расположенный на уровне переносицы -это уровень духовных устремлений,силы разумаинтуиции,мудрости и умственных способностей .
* Средний дяньтянь на уровне центра груди отвечает за дух сердца шэнь -аспект нашего витала,который определяет наше эмоциональное состояние ,уверенность,доброту, любовь и терпение.
* И наконец даньтянь, расположенный на 2,5 цуня ниже пупка -это самая грубая энергия семени жизненная энергия -цзинь.
* Человек, изучающий нэйгун (внутреннюю работу), тренирует вышеупомянутые три драгоценности. Дух идет вниз, семя поднимается наверх превращается в ци, а ци превращается в дух.
* В Ицзине говорится: "Ци есть движение семени, семя есть жилище духа, дух расходует ци и семя". Когда семя сильное, тогда ци наполненное, если ци процветает, то дух кипучий, если дух кипучий, тогда форма без изъянов (имеется в виду тело), форма без изъянов - жизнь длинная.
* В трактате "Достоверные сведения о долгожительстве, передаваемые из рода в род" говорится: "Характер и взращивание тела успокаиваются изнутри, чистое, пустое, нашедшее приют, сердце, охраняется снаружи" .Древние говорили: "10 лет изучать искусство - 10 лет взращивать ци, можно долго жить не старея"
* Прежде в «толкающих руках» было два метода. Один назывался «держать ворота плотно закрытыми», а другой — «оставлять ворота широко открытыми». Смысл первого метода состоит в том, что в целях защиты от любого атакующего движения необходимо перекрыть проход, ведущий к телу. В общем этот метод верен, но не всегда. Но при условии хорошей работы ног и поясницы правильно будет оставлять ворота широко открытыми, заманивая противника. Кроме того, если во время ежедневных занятий уделять внимание только «закрыванию ворот», и не иметь никакого опыта в «оставлении ворот открытыми», то в ситуации реальной схватки, стоит лишь противнику «открыть ворота», это может привести к тревоге, и растерянности, вы не будете рвать, как в таком случае поступить. Поэтому во время ежедневных занятий необходимо сначала стараться, чтобы позиции были все более и более открытыми и широкими, а затем — чтобы они были все более и более закрытыми и компактными. Это тот же способ, который применяется в изучении каллиграфии.
* Для того, чтобы хорошо писать мелкие иероглифы, обыкновенно начиают с того, что тренируются в написании больших иероглифов для того, чтобы заложить прочную основу мастерства. Добившись успеха в написании больших иероглифов, можно преуспеть и в написании мелкиx иероглифов после сравнительно недолгой практики. Поскольку тяжело сделать движения более широкими, привыкнув к их компактности, занятия тайцзицюань требуют сначала более широких движений, чтобы приобрести опыт в применении техники «прилипания, соединения и следования, не позволяя противнику уйти и не оказывая сопротивления», что делает возможным осуществление принципа «Когда верх и низ действуют в согласии, противнику трудно пробраться», независимо от того, насколько велика протяженность движений противника. После этого уже ставится требование, чтобы движения станови лись все более и более компактными для того, чтобы можно было легко и быстро менять действия. В этом случае противнику будет труднее следить за ними. Этот тренировочный метод создан для достижения более высокого уровня мастерства, для того, чтобы сделать осязание более чувствительным, «слушание» (ощущение) энергии противника — более тонким, ответ на испытывающее движение противника — более адекватным и различение «пустоты» и «полноты» — более ясным.
* Ниже следует подробное описание «двойной тяжести» и способа ее избежать.
* Вообще говоря, «двойная тяжесть» означает, что «пустота» и «полнота» различаются занимающимся недостаточно ясно. В канонах тайцзицюань сказано: «Необходимо четко разделять пустоту и полноту. В каждой части тела в любой момент присутствуют пустота и полнота, так же, как и во всем теле» Поэтому в каждой позиции и в каждом способе выпускания энергии необходимо различать «пустоту» и «полноту». В «толкающих руках» с самого начала необходимо стараться различать «пустоту» и «полноту» в движениях и позициях противника, в его методах атаки, защиты и выпускания энергии. Затем необходимо научиться правильно пользоваться обнаруженными «пустотой» и «полнотой», атакуя «пустоту» и избегая «полноты». В то же время необходимо делать неуловимые и разнообразные изменения в собственных «пустоте» и «полноте» для того, чтобы затруднить их обнаружение противником или для того, чтобы привести противника в замешательство и дезориентировать его. Если не различать «пустоту» и «полноту» у себя иле у противника, или встречать «полноту» «полнотой», то поражение в «толкающих руках» неминуемо. Поэтому «двойная тяжесть» является серьезнейшей ошибкой, которую совершенно необходимо избегать в «толкающих руках».
* В одном из канонов тайцзицюань сказано: «Многие занимались тайцзицюань в течение многих лет, но так и не научились применять его и были побеждены другими, поскольку так и не осознали порока «двойной тяжести». Это показывает, что «двойная тяжесть» является не только незаметной ловушкой, в которую можно легко попасться в любой момент, но и болезнь, которую нелегко обнаружить и излечить.
* Напряжение обеих ног для того, чтобы равномерно распределить вес тела — очевидный пример «двойной тяжести». Если обе ноги упираются в землю, но большая часть веса тела приходится на одну из них, в то время как другая нога несет незначительную нагрузку или служит просто для уравновешивания тела, то это не будет «двойной тяжестью». С этим согласны все, однако на практике многие занимающиеся тайцзицюань не совсем понимают, каким образом достигать состояния отсутствия «двойной тяжести». Часто они полагают, что совсем необходимо напрягать «пустую» ногу. Они не понимают, что только к ней приложена некоторая сила, тело может находиться в равновесии и центр тяжести может быть стабилизирован. Но сила «пустой» ноги не должна быть направлена в землю, а присутствовать только для поддержания равновесия. Если «пустая» нога с силой упирается в землю, центр тяжести будет стремиться к неустойчивости, но если к ней не будет приложено вообще никакой силы, противник может легко вывести вас из равновесия несильным толчком. Поэтому мы и находим в канонах тайцзицюань следующее утверждение: «Пустота не означает полного отсутствия силы». Мы также должны изучить и уметь использовать и противоположное состояние: «Полнота не означает полной фиксации на земле». Суть пребывания в таком состоянии проста: представьте, что ваша голова подвешена за макушку.
* Если не понять обеих сторон вопроса, можно не иметь проблем с «двойной тяжестью», но какой-нибудь новый промах может привести к тому, что весь ваш вес устремится вниз и вся сила будет направлена в одну сторону.
* В общем можно сказать, что «двойная тяжесть» означает неразличение «полноты» и «пустоты». Чтобы избежать ее, необходимо быстро и неуловимо переходить от «полноты» к «пустоте» и обратно. Это относится как к любой части тела, так и к замыслам. В тот момент, когда любая «полная» часть тела вот-вот должна подвергнуться нападению, необходимо сделать ее «пустой». Процедура тренировки состоит в том, чтобы делать такие изменения сначала с большей, а потом — с все меньшей и меньшей частями тела, вплоть до поверхности в один квадратный дюйм или до одного-единственного пальца. Разумеется, новички не могут достигнуть сразу столь высокого результата. Они должны следовать путем постепенного развития. Они должны стараться сделать свои движения сначала более открытыми, широкими и округлыми, а затем — более закрытыми и компактными, но все равно округлыми. Круговое упражнение является идеальной формой для нейтрализации любой атаки в любой точке контакта и для быстрого изменения движения в любой нужный момент. Сделав свои движения округлыми, вы будете готовы к переходу на более высокий уровень гармонии. Во всех внешних движениях должны присутствовать различные виды окружностей: правильная, полуокружность, вертикальная, горизонтальная и косая окружности, равно как и все виды овалов. Что касается внутренних движений, то и в них должны определнным образом присутствовать окружности. Нужно представлять себе, что внутренние органы делают легкие повороты и таким образом осуществляют внутренний массаж при помощи глубокого дыхания животом. Это помогает излучению внутренней спиральной энергии из точки Даньтянь (в двух дюймах ниже пупка). Это также помогает беспрепятственному функционированию системы кровообращения и акупунктурных каналов (сети путей, по которым проходит жизненная энергия и вдоль которых расположены акупунктурные точки). При правильном руководстве и при наличии постоянного усердия начинающий в конечном итоге обязательно превратится в мастера искусства «толкающих рук».
* Обучая Толкающим рукам (Туйшоу), покойный гранд-мастер Чэнь Чжао-куй часто говорил: «Побеждает тот, кто умеет следовать».
* Но это легче сказать, чем сделать. В соревнованиях по Толкающим рукам мы видели, что очень много участников используют физическую силу рук, чтобы отразить толчок, и очень много других теряют равновесие из-за разрушенной формы. В первом случае происходит ошибка сопротивления (дин-цзин), а во втором – убегания (дю-цзин) или отсутствия энергии «Пэн». Другими словами, они не следуют.

Ниже следует подробное описание «двойной тяжести» и способа ее избежать.

Вообще говоря, «двойная тяжесть» означает, что «пустота» и «полнота» различаются занимающимся недостаточно ясно. В канонах тайцзицюань сказано: «Необходимо четко разделять пустоту и полноту. В каждой части тела в любой момент присутствуют пустота и полнота, так же, как и во всем теле» Поэтому в каждой позиции и в каждом способе выпускания энергии необходимо различать «пустоту» и «полноту». В «толкающих руках» с самого начала необходимо стараться различать «пустоту» и «полноту» в движениях и позициях противника, в его методах атаки, защиты и выпускания энергии. Затем необходимо научиться правильно пользоваться обнаруженными «пустотой» и «полнотой», атакуя «пустоту» и избегая «полноты». В то же время необходимо делать неуловимые и разнообразные изменения в собственных «пустоте» и «полноте» для того, чтобы затруднить их обнаружение противником или для того, чтобы привести противника в замешательство и дезориентировать его. Если не различать «пустоту» и «полноту» у себя ила у противника, или встречать «полноту» «полнотой», то поражение в «толкающих руках» неминуемо. Поэтому «двойная тяжесть» является серьезнейшей ошибкой, которую совершенно необходимо избегать в «толкающих руках».

В одном из канонов тайцзицюань сказано: «Многие занимались тайцзицюань в течение многих лет, но так и не научились применять его и были побеждены другими, поскольку так и не осознали порока «двойной тяжести». Это показывает, что «двойная тяжесть» является не только незаметной ловушкой, в которую можно легко попасться в любой момент, но и болезнь, которую нелегко обнаружить и излечить.

Напряжение обеих ног для того, чтобы равномерно распределить вес тела — очевидный пример «двойной тяжести». Если обе ноги упираются в землю, но большая часть веса тела приходится на одну из них, в то время как другая нога несет незначительную нагрузку или служит просто для уравновешивания тела, то это не будет «двойной тяжестью». С этим согласны все, однако на практике многие занимающиеся тайцзицюань не совсем понимают, каким образом достигать состояния отсутствия «двойной тяжести». Часто они полагают, что совсем необходимо напрягать «пустую» ногу. Они не понимают, что только к ней приложена некоторая сила, тело может находиться в равновесии и центр тяжести может быть стабилизирован. Но сила «пустой» ноги не должна быть направлена в землю, а присутствовать только для поддержания равновесия. Если «пустая» нога с силой упирается в землю, центр тяжести будет стремиться к неустойчивости, но если к ней не будет приложено вообще никакой силы, противник может легко вывести вас из равновесия несильным толчком. Поэтому мы и находим в канонах тайцзицюань следующее утверждение: «Пустота не означает полного отсутствия силы». Мы также должны изучить и уметь использовать и противоположное состояние: «Полнота не означает полной фиксации на земле». Суть пребывания в таком состоянии проста: представьте, что ваша голова подвешена за макушку.

В общем можно сказать, что «двойная тяжесть» означает неразличение «полноты» и «пустоты». Чтобы избежать ее, необходимо быстро и неуловимо переходить от «полноты» к «пустоте» и обратно. Это относится как к любой части тела, так и к замыслам. В тот момент, когда любая «полная» часть тела вот-вот должна подвергнуться нападению, необходимо сделать ее «пустой». Процедура тренировки состоит в том, чтобы делать такие изменения сначала с большей, а потом — с все меньшей и меньшей частями тела, вплоть до поверхности в один квадратный дюйм или до одного-единственного пальца. Разумеется, новички не могут достигнуть сразу столь высокого результата. Они должны следовать путем постепенного развития. Они должны стараться сделать свои движения сначала более открытыми, широкими и округлыми, а затем — более закрытыми и компактными, но все равно округлыми. Круговое упражнение является идеальной формой для нейтрализации любой атаки в любой точке контакта и для быстрого изменения движения в любой нужный момент. Сделав свои движения округлыми, вы будете готовы к переходу на более высокий уровень гармонии. Во всех внешних движениях должны присутствовать различные виды окружностей: правильная, полуокружность, вертикальная, горизонтальная и косая окружности, равно как и все виды овалов. Что касается внутренних движений, то и в них должны определнным образом присутствовать окружности. Нужно представлять себе, что внутренние органы делают легкие повороты и таким образом осуществляют внутренний массаж при помощи глубокого дыхания животом. Это помогает излучению внутренней спиральной энергии из точки Даньтянь (в двух дюймах ниже пупка). Это также помогает беспрепятственному функционированию системы кровообращения и акупунктурных каналов (сети путей, по которым проходит жизненная энергия и вдоль которых расположены акупунктурные точки). При правильном руководстве и при наличии постоянного усердия начинающий в конечном итоге обязательно превратится в мастера искусства «толкающих рук».

