**Современный Чанцюань**

В лексиконе ушу термин «чанцюань» встречается довольно часто, но не всегда имеется в виду одно и то же. Впервые этот термин появился в названии древнейшего стиля тайцзи чанцюань, основателями которого были некие Сун Тайцзи и Чжао Куанинь. В «Новой книге» Ци Цзигуана в разделе «Кулак, достигающий победы» читаем: «Сун Тайцзи знал тридцать две формы чанцюань». Этот термин упоминается также в древнем названии одного из таолу стиля чэнь тайцзицюань. Кроме того, термин «чанцюань» (длинный кулак) используется как противопоставление термину «дуань-цюань» (короткий кулак).

В эпоху Мин мастера Ци Цзигуан и Чэн Цзунфу выделяли две разные школы: чанцюань и дуаньцюань. Впоследствии все комплексы таолу, в которых преобладали дальние удары руками, вылились в целый ряд стилей, таких, как чжацюань, два одноименных стиля хуацюань, паоцюань, два стиля хун-цюань, шаолиньцюань, фаньцзыцюань и множество других, объединенных общим названием чанюань. Таким образом, чанцюань — это название целого направления ушу.

 И наконец, современный чанцюань — это отдельный вид ушу, получивший распространение после образования КНР. Современный чанцюань впитал в себя несколько древних стилей: чжацюань, хуацюань, паоцюань и другие. Типичные для чанцюань приемы и способы действий руками и ногами, стойки, перемещения, прыжки, балансировки и другие базовые действия были стандартизированы. В соответствии с методикой движений чанцюань образованы всевозможные таолу как с оружием, так и без него, включающие в себя наскоки, прыжки, уклоны, перемещения прыжками, резкие переходы на разные уровни.

Спортивный комитет отредактировал и утвердил пять соревновательных таолу: без оружия, с саблей, с мечом, с копьем и с палкой. Все это позволило выделить чанцюань в отдельный вид ушу. В таком виде стиль «длинный кулак» стал широко распространенным в народе. Ниже мы подробно осановимся на этом стиле. От других стилей чанцюань отличается непринужденными и прямыми стойками, быстрыми и ловкими движениями, длинными ударами руками, высокими прыжками, дальними наскоками; чередованием твердости и мягкости, ускорений и замедлений; стремительностью в движении и устойчивостью покоя, четкостью ритма; жесткостью в приложении силы, послушностью мышц и точностью действий.

Особенности стиля:

Правильные стойки. Основное в стойках — это приложение определенного усилия, необходимого для состояния покоя, включая кратковременные позы «зависания» в воздухе. Голову следует держать прямо, шею — выпрямить, грудь — расправить, плечи — опустить, поясницу — выпрямить, зад — подобрать. Движения верхних конечностей свободные, уверенные и сильные, нижних — четкие и сдержанные. Тело — устойчиво и гармонично.