



СОДЕРЖАНИЕ

УРОКИ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Введение в тайцзицюань	13
Источники тайцзицюань	13
Тайцзицюань обретает известность	16
Направления тайцзицюань	17
Тайцзицюань стиля Чэнь (陈)	17
Тайцзицюань стиля Ян (杨)	17
Тайцзицюань стиля У (武)	18
Тайцзицюань стиля У (吴)	18
Тайцзицюань стиля Сунь (孙)	18
Введение в «Тайцзицюань 13 ши»	19
Значение распространения «Тайцзицюань 13 ши»	22
Анализ учебного пособия	24

УРОК I

Основные техники и стойки пяти шагов

Основные техники	29
1. Положение рук, техника рук	29
2. Взгляд	34
3. Положение тела, техника корпуса	34

4. Шаги-позы, шаги-передвижения	36
5. Техника ног	38
Стойки пяти шагов	
Суть стоек	40
Основные принципы стойки	41
Возможные реакции тела на стояние в стойке	41
Стойка «держать шар»	43
8 техник «Тайцзицюань 13 ши»	
Принципы тренировки	45
1. Пэн (掤 расширять)	46
Комплекс «30 форм»	
1. Форма уцзи (беспредельное)	53
2. Держать шар в нижнем даньтяне	54
3. Держать шар в среднем даньтяне	55
4. Ладонь семи звезд	56
5. Схватить воробья за хвост	58
Культура и традиции	
Ритуалы тайцзицюань	63
Ритуал приглашения в наставники (бай ши) в традиционном тайцзицюань	65

УРОК 2

Стойки пяти шагов	
Стойка «опираться-нажимать»	68
8 техник «Тайцзицюань 13 ши»	
2. Люй (掙 срывать)	70
Комплекс «30 форм»	
6. Цзи (вытеснять) вперед и вправо	74
7. Одиночная плеть	76
8. Поднять руки вверх	78

9. Белый журавль расправляет крылья	80
10. Обмахнуть колено в обратном шаге	82
Культура и традиции	
Техника дыхания	84
Секреты дыхания	85
УРОК 3	
Стойки пяти шагов	
Стойка «открывать-закрывать»	86
8 техник «Тайцзицюань 13 ши»	
3. Цзи (挤 вытеснять)	88
Комплекс «30 форм»	
11. Перенос веса, блок и удар	92
12. Будто запереть и запечатать	94
13. Играть на лютне	96
14. Пятясь, разворачивать руки	98
Культура и традиции	
Структура тайцзицюань	104
УРОК 4	
Стойки пяти шагов	
Стойка «опускать-поднимать»	110
8 техник «Тайцзицюань 13 ши»	
4. Ань (按 нажимать)	112
Комплекс «30 форм»	
15. Раскрыть и собрать руки	116
16. Одиночная плеть	117
17. Облачные руки	118
Культура и традиции	
Тайцзицюань и психика	122

УРОК 5

Стойки пяти шагов

Круговая стойка 126

8 техник «Тайцзицюань 13 ши»

5. Цай (採 выдергивать) 129

Комплекс «30 форм»

18. Дробящая стопа влево и вправо 132

19. Гладить гриву дикой лошади 136

20. Одиночная плеть 138

Культура и традиции

Важность укрепления здоровья 140

Основы и особенности движений «Тайцзицюань 13 ши» 140

Оздоровительный эффект «Тайцзицюань 13 ши» 141

1. Влияние на дыхательную систему 141

2. Влияние на нервную систему 141

3. Влияние на сердечнососудистую систему 142

4. Влияние на скелет, мышцы и суставы 142

5. Влияние на обменные процессы 143

6. Влияние на пищеварительную систему 144

УРОК 6

Стойки пяти шагов

Стойка «инь-ян» 146

8 техник «Тайцзицюань 13 ши»

6. Ле (掙) скручивать) 148

Комплекс «30 форм»

21. Низкий стиль 156

22. Удар семи звезд 158

23. Шаг назад, поступь тигра 158

Культура и традиции

Ци в тайцзицюань 160

УРОК 7

Стойки пяти шагов

- Стойка «инь-ян открыть-закрыть,
инь-ян поднять-опустить» 162

8 техник «Тайцзицюань 13 ши»

7. Чжоу (肘 локоть) 166

Комплекс «30 форм»

24. Развернувшись кругом, смахнуть лотос 172
25. Натянув лук, выстрелить в тигра 174
26. Двойной пушечный удар 176

Культура и традиции

- Ощущения в тайцзицюань 178
8 основных ощущений тайцзи «ба чу» (8 осознаний) 178

УРОК 8

Стойки пяти шагов

- Круговая стойка «инь-ян» 180

8 техник «Тайцзицюань 13 ши»

8. Као (靠 опираться) 184

Комплекс «30 форм»

27. Играть на лютне 192
28. Держать шар в нижнем даньтяне 194
29. Держать шар в среднем даньтяне 195
30. Форма уцзи (беспредельное) 196

Культура и традиции

- Тайцзицюань в жизни 196

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МЕТОДЫ.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТАЙЦЗИ-ЦИГУН

- Названия движений 198
Основные принципы 199

Пояснение движений	200
1. Практика пронизывающей ци	200
2. Стрелять из лука вправо и влево, как будто стреляешь в беркута	206
3. Держаться обеими руками за ступни для укрепления почек и поясницы	209
4. Вывод токсинов из печени	214
5. Прохлопывание меридиана желчного пузыря	216
6. Практика расслабления	217

Источники

Суждение о тайцзицюань 太极拳论	222
Комментарии мастера Ван Линя к «Суждению о тайцзицюань»	226
Толкование терминов тайцзицюань 太极拳释名	234
Канон о тайцзицюань 太极拳经	236
Песня секретов 13 ши 十三势歌诀	238
Песнь об ударах кулака 打手歌	240
Об авторах	243