

Содержание

I глава. Истоки тайцзицюань, классические труды и основы традиционной китайской философии	555
<i>Раздел первый. Смысл изучения истории развития тайцзицюань</i>	555
<i>Раздел второй. Истоки тайцзицюань</i>	555
(I) Версия о происхождении тайцзицюань из деревни Чэньцзягоу	555
(II) Тайцзицюань возник еще до того, как он появился в деревне Чэньцзягоу	555
(III) Фактические свидетельства возникновения тайцзицюань	555
<i>Раздел третий. Классические произведения по тайцзицюань</i>	555
(I) Суждение о тайцзицюань (шаньютский Ван Цзуньюэ)	555
(II) Суждение о тайцзицюань (Чжан Саньфэн)	555
(III) Искреннее разъяснение практики мастерства «тринадцати позиций»	555
(IV) Речитатив о «тринадцати позиционных основах»	555
(V) Речитатив о рукопашном бое	555





- (VI) Искреннее обобщенное суждение относительно искусства «тридцати семи форм» (Сюй Сюаньпин) 555
 (VII) Суждение о требованиях к шестнадцати звеньям (Сюй Сюаньпин) 555

Раздел четвертый. Основы классической китайской философии в теории тайцзицюань 555

- (I) Философская теория тайцзицюань является отражением взгляда «Канона перемен» на мир и вселенную 555
 (II) Теория тайцзицюань вобрала в себя представления о принципах взаимопревращения, выдвинутых «Каноном перемен» 555
 (III) «Канон перемен» является теоретической базой методологии тайцзицюань 555

II глава. Базовое мастерство малоамплитудного комплекса (сяоцзя) тайцзицюань стиля Ян 555

Раздел первый. Мастерство поясницы и ног

- (I) Удары ногами 555
 (II) Наклоны в пояснице 555

Раздел второй. Разработка подвижности суставов

- (I) Вращение шеи 555
 (II) Разминка для подвижности плеч, пальцев и запястьев 555
 (III) Разминка для поясницы 555
 (IV) Разминка для бедер 555



Раздел третий. Виды стоек	555
1. Стойка <i>гунбу</i> (стойка «натянутого лука»)	555
2. Стойка <i>цзгунбу</i> (боковая стойка «натянутого лука»)	555
3. Стойка <i>цзобу</i> (стойка «с приседом»), другое название <i>сюйбу</i> (стойка «с опустошением» ноги)	555
4. Стойка <i>пубу</i> (стойка «припасть ничком»)	555
5. Стойка <i>ляньчжибу</i> (стойка «сплетенных ветвей»), другое название <i>динсюйбу</i> (стойка с «опустошением» ноги в виде иероглифа <i>дин</i>)	555
6. Стойка <i>дулибу</i> (стойка «на одной ноге»)	555

III глава. Малоамплитудный комплекс (сяоцзя) тайцзицюань стиля Ян и его боевое применение

	555
1. Начальное положение (<i>ци ши</i>) (Позиция «тайцзи»)	555
2. Ухватить воробья за хвост (<i>лань цюэ вэй</i>)	555
3. Хлестнуть кнутом (<i>дань бьянь</i>)	555
4. Стать в положение с поднятой рукой (<i>ти шоу шан ши</i>)	555
5. Белый журавль расправляет крылья (<i>байхэ лян ши</i>)	555
6. Обвести колено в стойке <i>аобу</i> (<i>лоу си аобу</i>)	555
7. Свободная игра рук на лютне (<i>шоу хуй пиба</i>)	555
8. Продвинувшись на шаг вперед, отвести, придержать и ударить (<i>цзиньбу бань лань чуй</i>)	555
9. Как прикрытые створки (<i>жу фэн сы би</i>)	555
10. Обхватив тигра, вернуть его на гору (<i>бао ху гуй шань</i>)	555



11. Ухватить воробья за хвост (<i>лань цюэ вэй</i>) (по диагонали)	555
12. Хлестнуть кнутом по диагонали (<i>се дань бянь</i>)	555
13. Следить за ударом кулака из-под локтя (<i>чжоу ди кань чуй</i>)	555
14. Пятящаяся обезьяна (<i>дао нянь хоу</i>)	555
15. Позиция «полет по диагонали» (<i>се фэй ши</i>)	555
16. Стать в положение с поднятой рукой (<i>ти шоу шан ши</i>)	555
17. Белый журавль расправляет крылья (<i>бай хэ лян ши</i>)	555
18. Обвести колено в стойке <i>аобу</i> (<i>лоу си аобу</i>)	555
19. Игла в морском дне (<i>хай ди чжэнь</i>)	555
20. Гора через всю спину (<i>шань тун бэй</i>) (спина веером <i>шань тун бэй</i>)	555
21. Удар кулаком со смещением корпуса (<i>пе шэнь чуй</i>)	555
22. Отступив на шаг, отводя и придерживая, ударить кулаком (<i>туй бу бань лань чуй</i>)	555
23. С шагом выполнить позицию «ухватить воробья за хвост» (<i>шан ши лань цюэ вэй</i>)	555
24. Хлестнуть кнутом (<i>дань бянь</i>)	555
25. Круговое вращение рук (<i>юнь шоу</i>)	555
26. Хлестнуть кнутом (<i>дань бянь</i>)	555
27. Конный разведчик обзревает с высоты (<i>гао тань ма</i>)	555
28. Удары стопой отдельно влево и вправо (<i>цзо-ю фэнь цзяо</i>)	555
29. Развернуться и лягнуть пяткой (<i>чжуань шэнь дэн цзяо</i>)	555
30. Продвинувшись на шаг нанести вбивающий удар кулаком (<i>цзинь бу цзай чуй</i>)	555



31. Повернуться в обратную сторону и нанести удар кулаком со смещением корпуса (фань шэнь пе шэнь чуй)	555
32. Повернуться в обратную сторону и нанести удар «две ступни взмывают вверх» (фань шэнь эр ци цзяо)	555
33. «Развернув [накидку] над телом», лягнуть стопой (пи шэнь дэн цзяо)	555
34. Развернуться и лягнуть пяткой (чжуань шэнь дэн цзяо)	555
35. С шагом вперед, отводя и придерживая, ударить кулаком (шан бу бань лань чуй)	555
36. Как прикрытые створки (жу фэн сы би)	555
37. Обхватив тигра, вернуть его на гору (бао ху гуй шань)	555
38. Ухватить воробья за хвост (лань цюэ вэй) по диагонали	555
39. Хлестнуть кнутом (дань бьянь) по диагонали	555
40. Дикая лошадь встряхивает гривой (ема фэнь цзун)	555
41. Нефритовая дева ткёт челноком (юйнюй чуань со)	555
42. С шагом стать в позицию «ухватить воробья за хвост» (шан ши лань цюэ вэй)	555
43. Хлестнуть кнутом (дань бьянь)	555
44. Круговое вращение рук (юнь шоу)	555
45. Хлестнуть кнутом (дань бьянь)	555
46. Низкая позиция (ся ши)	555
47. Золотой петушок стоит на одной ноге (цзиньцзи ду ли)	555
48. Пятающаяся обезьяна (дао нянь хоу)	555
49. Позиция «полет по диагонали» (се фэй ши)	555



50. Стать в положение с поднятой рукой (<i>ти шоу шан ши</i>)	555
51. Белый журавль расправляет крылья (<i>бай хэ лян ши</i>)	555
52. Обвести колено в стойке <i>аобу</i> (<i>лоу си аобу</i>)	555
53. Игла в морском дне (<i>хай ди чжэнь</i>)	555
54. Гора через всю спину (<i>шань тун бэй</i>), спина веером (<i>шань тун бэй</i>)	555
55. Удар кулаком со смещением корпуса (<i>пе шэнь чуй</i>)	555
56. С шагом вперед, отводя и придерживая, ударить кулаком (<i>туй бу бань лань чуй</i>)	555
57. С шагом стать в позицию «ухватить воробья за хвост» (<i>шан ши лань цюэ вэй</i>)	555
58. Хлестнуть кнутом (<i>дань бянь</i>)	555
59. Круговое вращение рук (<i>юнь шоу</i>)	555
60. Хлестнуть кнутом (<i>дань бянь</i>)	555
61. Конный разведчик обзревает с высоты (<i>гао тань ма</i>)	555
62. Протыкающая ладонь (<i>чуань чжан</i>)	555
63. Развернувшись, с перекрещиванием рук, нанести круговой удар стопой «смахнуть лотос» (<i>чжуань шэнь шицзы байлянь</i>)	555
64. Отведя от колена, нанести прямой удар кулаком в пах (<i>лоуси чжидан чуй</i>)	555
65. С шагом стать в позицию «ухватить воробья за хвост» (<i>шан ши лань цюэ вэй</i>)	555
66. Хлестнуть кнутом и стать в низкую позицию (<i>дань бянь ся ши</i>)	555
67. С шагом вперед стать в позицию «семь звезд» (<i>шан бу ци син</i>)	555



68. С шагом назад стать в позицию «оседлать тигра» (<i>туй бу куа ху</i>)	555
69. Развернувшись, хлопнуть ладонью по лицу (<i>чжуань шэнь пу мянь чжан</i>)	555
70. На развороте корпуса, круговым ударом стопы «смахнуть лотос» с хлопком по стопе обеими ладонями (<i>чжуань шэнь шуан бай лян</i>)	555
71. Натянуть лук, выстрелить в тигра (<i>вань гун шэ ху</i>)	555
72. Скрестить руки (<i>шицзы шоу</i>)	555
73. Единение «тайцзи» (<i>хэ тайцзи</i>)	555

IV глава. Научные основания боевой техники тайцзицюань 555

Раздел первый. Научные принципы действия «внутренней силы-цзинь» в тайцзицюань 555

- | | |
|---|-----|
| (I) Технология образования внутренней силы | 555 |
| (II) Транспортировка внутренней силы | |
| (III) Эффективность применения ударной силы | 555 |

Раздел второй. Быстрота и медленность в боевой технике тайцзицюань 555

- | | |
|--|-----|
| (I) Первый внутренний смысл – «растянуть процесс атаки противника» | 555 |
| (II) Второй внутренний смысл – «не раздумывая, достичь» | 555 |
| (III) Третий внутренний смысл – «проникнуть в дао» | 555 |

Раздел третий. «Покоем контролировать движение» 555





(I) Почему выдвигается принцип «Покоем контролировать движение»?	555
(II) «Покой» понимается как «корень», а «движение» как «оконечность»	555
Раздел четвертый. Три уровня мастерства в тайцзицюань	555
(I) Мастерство расслабления	555
(II) Боевое мастерство	555
(III) Энергия-ци в тайцзицюань	555
V глава. Базовые методы практики «толкания руками» (туйшоу) тайцзицюань	555
<i>Раздел первый. Способы толкания одной рукой (дань туйшоу фа)</i>	555
(I) Метод тренировки туйшоу одной рукой	555
(II) Боевое предназначение тренировки туйшоу одной рукой	555
<i>Раздел второй. Способы туйшоу по четырем прямым направлениям (сы чжэн туйшоу фа)</i>	555
<i>Раздел третий. Способы туйшоу по четырем диагональным направлениям (сы юй туйшоу фа)</i>	555
VI глава. Способы «выпуска силы-цзинь» в практике «толкания руками» (туйшоу) тайцзицюань	555



Раздел первый. Способ «выпуска силы-цзинь всем телом»	555
Раздел второй. Способы «выпуска силы-цзинь» в индивидуальной тренировке	555
1. Сила-цзинь, устремленная вперед	555
2. Сила-люй назад	555
3. Сила-цзинь, устремленная вперед с закручиванием вбок	555
4. Сила-цзинь, устремленная вперед с закручиванием вверх	555
5. Сила-цзинь с закручиванием вверх	555
Раздел третий. Способы «выпуска силы-цзинь» в парном туйшоу	555
1. Сила-цзинь, устремленная вперед	555
2. Сила-цзинь, подбрасывающая вверх	555
3. Сила-цзинь, пускаемая вниз	555
4. Сила-цзинь, устремленная вперед с закручиванием вбок	555
5. Сила-цзинь, устремленная вперед с закручиванием вверх	555
6. Сила-цзинь закручивающая в сторону	555
7. Сила-цзинь закручивающая вверх	555
8. Сила прилипания – метод применения тянущего действия <i>цай</i>	555
9. Сила прилипания – метод применения сглаживающего действия <i>люй</i>	555
10. Сила прилипания – метод применения действия рычага <i>ле</i>	555





11. Сила-цзинь продленного действия 555

Раздел четвертый. На что следует обратить внимание при тренировке «выпуска силы-цзинь» силы-цзинь 555

(I) Необходима полноценная предварительная разминка 555

(II) Увлечательность в процессе тренировки «выпуска силы-цзинь» 555

(III) Постепенно наращивать мощь «выпуска силы-цзинь» 555

(IV) Тренировка выпуска силы-цзинь не должна осуществляться в отрыве от тренировки комплекса 555

(V) Свобода в использовании приемов 555

VII глава. Методы преобразования внутренней силы-цзинь в практике «толкания руками» (туйшоу) тайцзицюань. 555

Раздел первый. Принципы преобразования внутренней силы-цзинь 555

Раздел второй. Базовая тренировка преобразования внутренней силы-цзинь 555

(I) Преобразование в области запястья 555

(II) Преобразование в области локтя 555

(III) Преобразование в области плеча 555

Раздел третий. Методы преобразования силы-цзинь всем телом 555

(I) Способ «принять с наполнением» 555



(II) Способ «принять с опустошением»	555
(III) Способ «переключения»	555
<i>Раздел четвертый. Рассеивание силы прилипания</i>	555

VIII глава. Методы выработки способности «слушать силу-цзинь» в практике «толкания руками» (туйшоу) тайцзицюань 555

Раздел первый. Научные основания принципа «слушать силы-цзинь» 555

(I) Ощущение и осознание	555
(II) Ощущение и предварительные признаки атаки	555

Раздел второй. Способы «слушать силу-цзинь» 555

(I) Слушать через зрение	555
(II) Слушать через физический контакт	555

Раздел третий. Высшие уровни способности «слушать силу-цзинь» - возможность мгновенного улавливания и оценки тончайших видов информации (микроинформации) 555

IX глава. Поединок в практике «толкания руками» (туйшоу) тайцзицюань 555

Раздел первый. Техническая оценка в туйшоу тайцзицюань 555

(I) Обнаружение преимуществ и недостатков	555
---	-----





(II) Успешное и неуспешное применение боевых приемов	555
(III) Механизм смены боевых приемов	555
<i>Раздел второй. Трактовка практики туйшоу с точки зрения боевого искусства тайцзицюань</i>	555
(I) Развитие технической эффективности приемов	555
(II) Соккрытие назначения своих технических действий	555
(III) Заманивая противника постичь Путь-дао	555
(IV) Искусство боя с изматыванием противника	555
<i>Раздел третий. Стратегия поединка туйшоу тайцзицюань</i>	555
(I) Факторы, определяющие принятие стратегических решений в поединке туйшоу	555
(II) Определение стратегического плана поединка туйшоу	555
<i>Раздел четвертый. Выработка наступательной установки в сознании</i>	555
X глава. Психологическая регуляция на соревнованиях по практике «толкания руками» (туйшоу) тайцзицюань	555
<i>Раздел первый. Психологическая подготовка перед соревнованиями</i>	555



(I) Психологическая регуляция при недооценки противника	555
(II) Психологическая регуляция при страхе перед противником	555
(III) Психологическая регуляция при нежелания сражаться	555
<i>Раздел второй. Психологическая регуляция в процессе соревнований</i>	555
(I) Продолжение и развитие психологической ситуации, сложившейся перед соревнованиями	555
(II) Новые изменения психологической ситуации во время соревнований	555
XI глава. Каким образом можно хорошо освоить малоамплитудный комплекс (сяоцзя) тайцзицюань стиля Ян?	555
<i>Раздел первый. Сравнительный анализ широкоамплитудного (дацзя) и малоамплитудного (сяоцзя) комплексов тайцзицюань стиля Ян</i>	555
(I) Общие моменты	555
(II) Особенности	555
<i>Раздел второй. Каким образом можно хорошо освоить малоамплитудный комплекс (сяоцзя) тайцзицюань стиля Ян?</i>	555
(I) Необходимо сначала изучить широкоамплитудный (дацзя) комплекс	555



(II) Малоамплитудный (<i>сяоцзя</i>) комплекс не есть просто ускоренное выполнение широкоамплитудного (<i>дацзя</i>) комплекса	555
(III) Малоамплитудный (<i>сяоцзя</i>) комплекс не есть скоростное кулачное искусство Шаолинского направления	555
(IV) Для того, чтобы изучить малоамплитудный (<i>сяоцзя</i>) комплекс необходимо иметь «мастерство поясницы и ног» (<i>яотуй гунфу</i>)	555
Раздел третий. Могут ли люди среднего и пожилого возраста после изучения широкоамплитудного комплекса (<i>дацзя</i>) тайцзицюань стиля Ян изучать малоамплитудный?	555
(I) Проблемы «мастерства поясницы и ног» у людей среднего и пожилого возраста	555
(II) Раздельная тренировка	555
(III) Адаптированный подход к уровню стоек	555
(IV) Адаптированный подход к скорости	555
XII глава. Использование боевых приемов в малоамплитудном комплексе (<i>сяоцзя</i>) тайцзицюань стиля Ян	555
Раздел первый. Методы «принятия» руку противника	555
(I) «Принятие» руки в области запястья	555
(II) «Принятие» руки в области предплечья	555
(III) Подхват локтя	555
(IV) «Принятие» «удара с вкручиванием»	555
(V) «Принятие с вкручиванием» руки противника	555



(VI) «Принятие» обеими руками	555
(VI) «Уход в отрыв» от руки	555
<i>Раздел второй. Методы «принятия» ног противника</i>	555
(I) «Принятие» прямого удара ногой	555
(II) «Принятие» бокового удара ногой	555
(III) «Принятие» кругового удара ногой	555
<i>Раздел третий. Применение боевых приемов</i>	
(I) Способы прикладного использования позиции <i>лань цюэвэй</i>	555
(II) Способы прикладного использования позиции <i>дань бянь</i>	555
(III) Способы прикладного использования позиции <i>ти шоу шан ши</i>	555
(IV) Способы прикладного использования позиции <i>бай хэ лян чи</i>	555
(V) Способы прикладного использования позиции <i>лоу си аобу</i>	555
(VI) Способы прикладного использования позиции <i>шоу хуй пиба</i>	555
(VII) Способы прикладного использования позиции <i>бань лань чуй</i>	555
(VIII) Способы прикладного использования позиции <i>жу фэн сы би</i>	555
(IX) Способы прикладного использования позиции <i>бао ху гуй шань</i>	555
(X) Способы прикладного использования позиции <i>чжоу ди кань чуй</i>	555



(XI)	Способы прикладного использования позиции <i>дао нянь хоу</i>	555
(XII)	Способы прикладного использования позиции <i>се фэй ши</i>	555
(XIII)	Способы прикладного использования позиции <i>хай ди чжэнь</i>	555
(XIV)	Способы прикладного использования позиции <i>шань тун бэй</i>	555
(XV)	Способы прикладного использования позиции <i>пе шэнь чуй</i>	555
(XVI)	Способы прикладного использования позиции <i>юнь шоу</i>	555
(XVII)	Способы прикладного использования позиции <i>гао тань ма</i>	
(XVIII)	Способы прикладного использования позиции <i>фэнь цзяо</i>	555
(XIX)	Способы прикладного использования позиции <i>эр ци цзяо</i>	555
(XX)	Способы прикладного использования позиции <i>ема фэнь цзун</i>	555
(XXI)	Способы прикладного использования позиции <i>юйнюй чуань со</i>	555
(XXII)	Способы прикладного использования позиций <i>ся ши» и «цзиньцзи ду ли</i>	555
(XXIII)	Способы прикладного использования позиции <i>чуань чжан</i>	555
(XXIV)	Способы прикладного использования позиции <i>пу мянь чжан</i>	555
(XXV)	Способы прикладного использования позиции <i>шанбу ци син</i>	555



(XXVI)	Способы прикладного использования позиции <i>куа ху ши</i>	555
(XXVII)	Способы прикладного использования позиции <i>шуан байлянь</i>	555
(XXVIII)	Способы прикладного использования позиции <i>вань гун шэ ху</i>	555
Приложения		555
1.	Схема направления движений при выполнении малоамплитудного комплекса тайцзицюань стиля Ян.	555
2.	Источники и литература.	555
3.	Тезисы доклада «Недостатки в исследовании истории и развитии тайцзицюань на волне политизации».	555

