



## Содержание

<b>ГЛАВА 1. Комплекс упражнений тайцзигун.</b>	5
Предисловие мастера Чжоу И к книге.....	6
Вступительное слово.....	12
Настройка в «позиции тайцзи» ( <i>тайцзи ши</i> 太极势).....	15
Предназначение. ....	15
Выполнение. ....	19
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	21
<b>1. Подготовительное упражнение (<i>юйбэй ляньси</i> 预备练习)</b>	22
Предназначение. ....	22
Выполнение. ....	25
Часть 1. ....	25
Часть 2. ....	28
Часть 3. ....	28
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	31
<b>2. Раскрытие и прочистка меридианов через проведение по ним энергии-ци (<i>тун ци</i> 通气).....</b>	34
Предназначение. ....	34
Выполнение. ....	36
Часть 1. Небо ( <i>тянь</i> 天).....	36
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	40



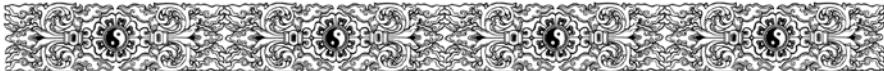
Часть 2. Земля ( <i>ди</i> 地).....	41
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	45
Часть 3. Человек ( <i>жэнь</i> 人). .....	46
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	49
<b>3. Собирание энергии-ци «шести сторон» (<i>цай лю фан чжи</i> 采六方之气).</b> .....	<b>50</b>
Предназначение. ....	50
Выполнение. ....	53
Часть 1. Собирание энергии-ци Неба. ....	53
Часть 2. Собирание энергии-ци Земли. ....	58
Часть 3. Собирание энергии-ци Юга. ....	62
Часть 4. Собирание энергии-ци Севера.....	65
Часть 5. Собирание энергии-ци Запада и Востока....	69
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	72
<b>4. Активизация важнейших биологически активных точек касанием пальцев (<i>дянь сюэ</i> 点穴)</b> .....	<b>75</b>
Предназначение. ....	75
Выполнение. ....	77
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	85
<b>5. Активизация меридианов рук (<i>цуцзинь шоуцзинъмай</i> 促进手经脉).</b> .....	<b>86</b>
Предназначение. ....	86
Выполнение. ....	87
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	92



<b>6. Активизация меридианов ног (цүцзинь цзуцзинъмай 促进足经脉).....</b>	<b>94</b>
Предназначение .....	94
Выполнение .....	94
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	97
<b>7. Растягивание позвоночника (ла цзичжуй 拉脊椎). ....</b>	<b>98</b>
Предназначение .....	98
Выполнение .....	99
Варианты тренировки упражнения с партнером....	101
<b>8. Вращение суставов конечностей и позвоночного столба (ижуань гуаньцзе 转关节). .....</b>	<b>102</b>
Предназначение .....	102
Выполнение .....	104
Варианты тренировки упражнения с партнером....	107
<b>9. Шаги (буфа 步法). ....</b>	<b>108</b>
Предназначение .....	108
Выполнение .....	109
Варианты тренировки упражнения с партнером....	114
<b>10. Растягивание лука (кай гун 开弓). ....</b>	<b>115</b>
Предназначение .....	115
Выполнение .....	116
Варианты тренировки упражнения с партнером....	118
<b>11. Ладони инь-ян(инь-ян чжан 阴阳掌). ....</b>	<b>120</b>
Предназначение .....	120
Выполнение .....	121



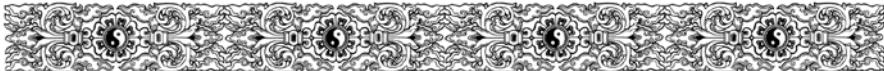
Варианты тренировки упражнения с партнером...	126
<b>12. Шаги вперед и назад с растягиванием лука (<i>цзиньбу кайгун</i> 进步开弓, <i>туйбу кайгун</i> 退步开弓).....</b>	<b>127</b>
Предназначение. ....	127
Выполнение. ....	128
Варианты тренировки упражнения с партнером....	134
<b>13. «Пальцы-мечи» в стойке «наездника» (<i>цзянь чжи мабу</i> 剑指马步).....</b>	<b>136</b>
Предназначение. ....	136
Выполнение. ....	137
Варианты тренировки упражнения с партнером....	141
<b>14. «Парение рук» (<i>пяо шоу</i> 飘手).....</b>	<b>142</b>
Предназначение. ....	142
Выполнение. ....	143
Варианты тренировки упражнения с партнером....	146
<b>15. «Вбириание» и «выпускание» энергии-ци (<i>цай ци</i> 采气, <i>фа ци</i> 发气).....</b>	<b>148</b>
Предназначение. ....	148
Выполнение. ....	153
Варианты тренировки упражнения с партнером....	160
<b>16. «Растягивание» поля энергии-ци (<i>лакай цичан</i> 拉开气场).....</b>	<b>162</b>
Предназначение. ....	162
Выполнение. ....	162
Варианты тренировки упражнения с партнером....	167



<b>17. «Отрок молится Будде» (<i>туңцзы бай фо</i> 童子拜佛).</b>	<b>168</b>
Предназначение.	168
Выполнение.	169
Варианты тренировки упражнения с партнером....	178
<b>18. Завершение тренировки, массаж (<i>шоугун</i> 收功, <i>аньмо</i> 按摩).</b>	<b>179</b>
Предназначение.	179
Выполнение.	179
<b>ГЛАВА 2. Комплекс цигун для оздоровления глаз.</b>	<b>185</b>
Вступительное слово.	186
<b>Раздел 1. Вспомогательные упражнения.....</b>	<b>189</b>
<b>1. Настройка.....</b>	<b>189</b>
Выполнение.	189
<b>2. Подготовительное упражнение.</b>	<b>191</b>
Предназначение.	191
Выполнение.	193
<b>3. Раскрытие и прочистка меридианов через проведение по ним энергии-ци.....</b>	<b>198</b>
Предназначение.	198
Часть 1. Небо.....	199
Часть 2. Земля.....	204
Часть 3. Человек.....	207
<b>4. Собирание энергии-ци «шести сторон».</b>	<b>211</b>
Предназначение.	211



Часть 1. Собирание энергии-ци Неба .....	212
Часть 2. Собирание энергии-ци Земли .....	216
Часть 3. Собирание энергии-ци Юга .....	220
Часть 4. Собирание энергии-ци Севера.....	223
Часть 5. Собирание энергии-ци Запада и Востока...	227
<b>5. Активизация важнейших биологически-активных точек касанием пальцев.....</b>	<b>231</b>
Предназначение .....	231
Выполнение .....	231
<b>Раздел 2. Упражнения для глаз. ....</b>	<b>239</b>
<b>1. Подготовительная позиция.....</b>	<b>242</b>
<b>2. Регуляция фокуса оптической системы глаз.....</b>	<b>243</b>
Упражнение 1.....	243
Упражнение 2.....	246
Упражнение 3.....	249
Упражнение 4.....	251
<b>3. Динамические упражнения для глазо-двигательного аппарата.....</b>	<b>253</b>
Упражнение 1.....	253
Упражнение 2.....	255
<b>4. Движения для наполнения глаз жизненной энергией-ци. Сужение и расширение глазных яблок («дыхание глазами»). .....</b>	<b>259</b>
Упражнение 1.....	259
Упражнение 2.....	263



<b>5. Массаж биологически активных точек.</b> .....	<b>267</b>
<b>6. Завершающие упражнения.</b> .....	<b>273</b>
Упражнение 1.....	273
Упражнение 2.....	277
<b>ГЛАВА 3. Комплекс цигун для оздоровления сердца.</b> .....	<b>279</b>
Комплекс цигун для регуляции работы сердца. ....	280
1. Подготовительная позиция .....	286
2. Расслабление по трем линиям. ....	287
Упражнение 1. Расслабление по передней линии. .	287
Упражнение 2. Расслабление по задней линии. .....	288
Упражнение 3. Расслабление по внутренней линии.	288
3. Освободите от волнения цветок сердца. ....	290
4. Душ для сердца. ....	291
5. Собирание энергии-ци и питание сердца. ....	292
Упражнение 1. Собирание энергии-ци. ....	292
Упражнение 2. Питание сердца. ....	292
Упражнение 3. Обхватывание шара.....	293
6. Завершение. ....	295
<b>ГЛАВА 4. Практика в положениях «стоя столбом» и «сидя в созерцании».....</b>	<b>301</b>
Практика «стояния столбом» ( <i>чжань чжуан гун</i> 站桩功).....	302
1. «Обхватывание шара» на уровне нижнего центра даньтянь ( <i>ся даньтянь бао цю</i> 下丹田抱球). ....	307



2. «Обхватывание шара» на уровне среднего энергетического центра даньтянь ( <i>чжун даньтянь бао цю</i> 中丹田抱球).....	310
3. «Обхватывание шара» на уровне верхнего энергетического центра даньтянь ( <i>шан даньтянь бао цю</i> 上丹田抱球).....	312
<b>4. Отрок молится Будде (<i>тунцзы бай фо</i> 童子拜佛).....</b>	<b>314</b>
5. Стояние столбом в стойке наездника мабу ( <i>мабу чжань чжуан</i> 马步站桩).....	316
6. Собирание лунной эссенции ( <i>цай юэлян чжи цзин</i> 采月亮之精).....	324
7. Собирание солнечной энергии ( <i>цай тайян чжи ци</i> 采太阳之气).....	326
8. Энерго-информационный обмен с объектами окружающей нас природной среды, главным образом с деревьями ( <i>цзыжань хуань ци</i> 自然换气).....	328
9. Практика «созерцания в положении сидя» ( <i>цочань</i> 坐禅).....	334
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ.....</b>	<b>339</b>
<b>Приложение 1.....</b>	<b>340</b>
Схемы расположения используемых в данной системе практик биологически активных точек, зон и энергетических каналов. .....	340
Строение кожи и пор. ....	351
Соответствие между пальцами ног и органами тела. ....	352
Правильное и неправильное выполнение сгибания и повторного выпрямления позвоночника.....	353



Соответствие между пальцами рук и энергетическими каналами.....	354
Система 12-ти энергетических каналов человека.....	355
<b>Приложение 2.....</b>	<b>359</b>
Вспоминая учителя Чжоу И. ....	359
<b>Приложение 3.....</b>	<b>377</b>
Избранные исследовательские материалы мастера У Тунаня по цигун и тайцзицюань. ....	377
Ответы мастера У Тунаня на вопросы об энергии-ци и «пространственной силе» в тайцзицюань. ....	378
У Тунань. Речитатив о пространственной силе. ....	393
У Тунань. Методы регуляции внутренних органов во время выполнения комплекса тайцзицюань. ....	400
Вводное слово. ....	400
Во время тренировки комплекса тайцзицюань необходимо со всей тщательностью отслеживать свои ощущения.....	405
При помощи среднего пальца (третьего) техникой «влечения»-даоинь тренируем орган сердца.....	408
При помощи «питающего» пальца (второго) техникой «влечения»-даоинь тренируем орган печени.....	412
При помощи «материнского» (большого) пальца техникой «влечения»-даоинь тренируем органы селезенки и желудка. ....	414
При помощи «безымянного» пальца (четвертого) техникой «влечения»-даоинь тренируем легкие..	416
При помощи «маленького» пальца (пятого) техникой «влечения»-даоинь тренируем почки.....	418



Как при помощи дыхания регулировать процесс гармонизации взаимодействия внутренних органов. ....	419
Практикой тайцзицюань можно стабилизировать эмоциональные переживания ( <i>цинсюй</i> 情绪) и отрегулировать степень психической восприимчивости своей натуры ( <i>синцин</i> 性情). ....	421
Заключительное слово. ....	421
<b>Приложение 4.....</b>	<b>425</b>
Иванов В. М. Принципы традиционной китайской медицины, как фундамент лечебно-оздоровительных практик. ....	425
<b>Фотоальбом. ....</b>	<b>479</b>
内容提要.....	520
<b>SUMMARY. ....</b>	<b>521</b>