

# Содержание

## Предисловие.

### Часть первая.

Тренировочный комплекс (ляньцзя 练架) тайцзицюань и предъявляемые к нему требования.

Глава 1. Тренировочные комплексы тайцзицюань с «фиксированными» (динши 定势) и «непрерывно следующими» (ляньши 连势) позициями.

1. Способ тренировки посредством комплекса с «фиксированными позициями».

1) Сначала стремись к «растяжению» (кайчжань 开展) и «размеренному ослаблению» (пэнсун 蓬松).

2) Принцип «предельности-тайцзи» (太极) заключен в каждом движении.

3) От «внутренней силы шести сторон» (люмяньцзинь 六面劲) к «округлости тайцзицюань» (тайцзицюань дэ юань 太极拳的圆).

4) «Изменение области фиксации» (диндянь дэ бяньхуа 定点的变化).

2. Комплекс «непрерывно следующих позиций» (ляньши 连势).

1) Состояние «тайцзи» в процессе движения.

2) Услышать мелодию ритма непрерывно сменяющихся позиций комплекса «ляньши».

3) «Скачкообразность» (цифу 起伏) движения тела, по отношению к «уходу вниз» и «поднятию вверх».

4) Устремитесь к тщательности, кропотливости, медленности.

Глава 2. Кратко об основных требованиях тайцзицюань.

1. Ослабить шею, усилить макушку (сюй лин дин цзинь 虚领顶劲).

2. «Центрированность» и прямое положение тела (ли шэнь чжунчжэнь 立身中正).

3. Энергия-ци погружена в область даньтянь.

4. «Вобрать грудь, растянуть спину».

5. «Погрузить плечи вниз и свесить локти» (чэнь цзянь чжуй чжоу 沉肩坠肘).

6. «Свернуть пах, поджать ягодицы» (ли дан ху тунь 裹裆护臀).

7. «Растянуть пальцы, выпятить центр ладони» (чжань чжи ту чжан 展指凸掌).

8. «Нужно складываться в бедрах» (куа яо чжэде 胯要折叠).

9. «Раскрепощение заключено в коленях» (цзун чжи юй си 纵之于膝).

10. «Отталкиваться стопами» (дэн чжи юй цзу 蹬之于足).

Глава 3. Стойки, положения рук и ног в тайцзицюань.

1. Способы использования кулака.

1) Прямой кулак (чжэн цюань 正拳).

2) Перевернутый кулак (фаньцюань 反拳).

3) Вертикальный кулак (лицюань 立拳).

4) Кулак, обращенный вверх (янцюань 仰拳).

5) Кулак, обращенный вниз (фуцюань 俯拳).

6) Кулак по горизонтали (хэнюань 横拳).

7) Вбивающий кулак (цайцюань 栽拳).

8) Захватывающий кулак (цяцюань 掐拳).

2. Способы использования ладони.

1) Прямая ладонь (чжэнчжан 正掌).

2) Вертикальная ладонь (личжан 立掌).

3) Горизонтальная ладонь (пинчжан 平掌).

4) Свисающая ладонь (чуйчжан 垂掌).

5) Восходящая ладонь (ляочжан 撩掌).

- 6) Поддерживающая ладонь (*точжан* 托掌).
  - 7) Надавливающая ладонь (*аньчжан* 按掌).
  - 8) Отсекающая ладонь (*цечжан* 切掌).
  - 9) Ладонь, обращенная вверх (*янчжан* 仰掌) и ладонь, обращенная вниз (*фучжан* 俯掌).
3. Способы использования ноги.
- 1) Поднятие ноги (*ти туй* 提腿).
  - 2) Раздельно бьющие стопы (*фэньцзяо* 分脚).
  - 3) Пинок стопой (*тицзяо* 踢脚).
  - 4) Лягание стопой (*дэньцзяо* 蹬脚).
  - 5) Круговой удар ногой (*байляньтуй* 摆莲腿).
4. Способы использования стопы.
- 1) Опускание стопы (*лоцзяо* 落脚).
  - 2) Поворот ступни (*чжуаньцзяо* 转脚).
5. Стойки
- 1) Ровная стойка (*пинсинбу* 平行步).
  - 2) Стойка «лука и стрелы» (*гунцзяньбу* 弓箭步).
  - 3) Стойка с «опустошенной» ногой (*сюйбу* 虚步).
  - 4) Стойка «на лошади» (*мабу* 马步) или же стойка «наездника» (*цимабу* 骑马步).
  - 5) Стойка «с перекрестом ног» (*цзяочабу* 交叉步).
  - 6) Стойка с «припаданием вниз» (*сянубу* 下仆步).
  - 7) Стойка с «поперечно поставленной паховой областью» (*хэнданбу* 横裆步).
  - 8) Стойка «сплетенных ветвей» (*ляньчжибу* 连枝步).

## Часть вторая.

Описание позиций тренировочного комплекса тайцзицюань и пояснения к их выполнению.

Глава 1. Разъяснение относительно пространственной ориентации при выполнении тренировочного комплекса.

Глава 2. Названия и последовательность выполнения позиций комплекса.

Глава 3. Пояснения к каждой позиции комплекса.

Первая часть комплекса.

1. Позиция «тайцзи» (*тайцзи ши* 太极势).
2. Ухватить воробья за хвост (*лань цюэ вэй* 揽雀尾).
3. Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).
4. Верхняя позиция с поднятой рукой (*ти шоу шан ши* 提手上势).
5. Белый журавль расправляет крылья (*бай хэ лян чи* 白鹤亮翅).
6. «Обвести колено в стойке аобу» (*лоу си ао бу* 搂膝拗步).
7. Руки играют на пипа (*шоу хуй пипа* 手挥琵琶).
8. С шагом вперед «отвести руку и ударить кулаком» (*цзинь бу бань-лань чуй* 进步搬拦捶).
9. [Створки] как будто прикрыты (*жу фэн сы би* 如封似闭).

Вторая часть комплекса

10. Обхватить тигра и вернуть [его] на гору (*бао ху гуй шань* 抱虎归山).
11. «Ухватить воробья за хвост» по-диагонали (*се лань цюэ вэй* 斜揽雀尾).
12. «Хлестнуть кнутом» по-диагонали (*се дань бянь* 斜单鞭).
13. Следить за ударом кулака из-под локтя (*чжоу ди кань чуй* 肘底看捶).
14. Обезьяна пятится назад (*дао нянь хоу* 倒撵猴).
15. Позиция «полет по-диагонали» (*се фэй ши* 斜飞势).
16. Верхняя позиция с поднятой рукой (*ти шоу шан ши* 提手上势).

17. Белый журавль расправляет крылья (*бай хэ лян чи* 白鹤亮翅).
18. «Обвести колено в стойке *аобу*» (*лоу си ао бу* 搂膝拗步).
19. Игла во дне моря (*хай ди чжэнь* 海底针).
20. Гора сквозь всю спину (*шань тун бэй* 山通背).
21. Удар кулаком со смещением корпуса (*пе шэнь чуй* 撇身捶).
22. С шагом назад «отвести руку и ударить кулаком» (*туй бу бань-лань чуй* 退步搬拦捶).
23. С шагом вперед «ухватить воробья за хвост» (*шан бу лань цюэ вэй* 上步揽雀尾).
24. Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).

#### Третья часть комплекса

25. Круговое движение рук (*юнь шоу* 云手).
26. Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).
27. Конный разведчик взирает с высоты вправо (*ю гао тань ма* 右高探马).
28. Удар носком стопы вправо (*ю фэнь цзяо* 右分脚).
29. Конный разведчик взирает с высоты влево (*цзо гао тань ма* 左高探马).
30. Ударить стопой влево (*цзо фэнь цзяо* 左分脚).
31. Развернуть корпус и лягнуть пяткой (*чжуань шэнь дэн цзяо* 转身蹬脚).
32. С шагом вперед нанести вбивающий удар кулаком (*цзинь бу цзай чуй* 进步栽捶).
33. Развернув корпус «нанести удар кулаком со смещением корпуса» (*фань шэнь пе шэнь чуй* 翻身撇身捶).
34. Конный разведчик взирает с высоты (*гао тань ма* 高探马).
35. Две стопы взмывают вверх (*эр ци цзяо* 二起脚).
36. Позиция «ударить тигра» (*да ху ши* 打虎势).
37. Ветер входит через два уха (*шуан фэн гуань эр* 双风贯耳).
38. Распахнув накидку, лягнуть пяткой (*пи шэнь дэн цзяо* 披身踢脚).
39. Развернув корпус, лягнуть пяткой (*чжуань шэнь дэн цзяо* 转身蹬脚).
40. С шагом вперед «отвести руку и ударить кулаком» (*шан бу бань-лань чуй* 上步搬拦捶).
41. [Створки] как будто прикрыты (*жу фэн сы би* 如封似闭).

#### Четвертая часть комплекса

42. Обхватить тигра и вернуть [его] на гору (*бао ху гуи шань* 抱虎归山).
43. «Ухватить воробья за хвост» по-диагонали (*се лань цюэ вэй* 斜揽雀尾).
44. «Хлестнуть кнутом» по-диагонали (*се дань бянь* 斜单鞭).
45. Дикая лошадь трясет гривой (*е ма фэнь цзун* 野马分鬃).
46. Нефритовая дева прядет (*юй нюй чуань со* 玉女穿梭).
47. Ухватить воробья за хвост (*лань цюэ вэй* 揽雀尾).
48. Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).

#### Пятая часть комплекса

49. Круговое движение рук (*юнь шоу* 云手).
50. Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).
51. Нижняя позиция (*ся ши* 下势).
52. Золотой петушок стоит на одной ножке (*цзинь цзи ду ли* 金鸡独立).
53. Обезьяна пятится назад (*дао нянь хоу* 倒撵猴).
54. Позиция «полет по-диагонали» (*се фэй ши* 斜飞势).
55. Верхняя позиция с поднятой рукой (*ти шоу шан ши* 提手上势).
56. Белый журавль расправляет крылья (*бай хэ лян чи* 白鹤亮翅).
57. «Обвести колено в стойке *аобу*» (*лоу си ао бу* 搂膝拗步).
58. Игла во дне моря (*хай ди чжэнь* 海底针).
59. Гора сквозь всю спину (*шань тун бэй* 山通背).
60. Удар кулаком со смещением корпуса (*пе шэнь чуй* 撇身捶).
61. С шагом вперед «отвести руку и ударить кулаком» (*шан бу бань-лань чуй* 上步搬拦捶).
62. С шагом вперед «ухватить воробья за хвост» (*шан бу лань цюэ вэй* 上步揽雀尾).

63. Хлестнуть кнутом (*дань бянь 单鞭*).
64. Круговое движение рук (*юнь шоу 云手*).
65. Хлестнуть кнутом (*дань бянь 单鞭*).
66. Атакующая лицо ладонь (*пу мянь чжан 扑面掌*).
67. Круговой удар стопой с перекрещиванием рук (*ши цзы бай лянь 十字摆莲*).
68. С отводящим движением от колена нанести прямой удар кулаком в пах (*лоу си чжи дан чуй 搂膝指裆捶*).
69. С шагом вперед «ухватить воробья за хвост» (*шан бу лань цюе вэй 上步揽雀尾*).
70. Хлестнуть кнутом (*дань бянь 单鞭*).

#### Шестая часть комплекса

71. Нижняя позиция (*ся ши 下势*).
72. Шагнуть вперед в стойку «семи звезд» (*шан бу ци син 上步七星*).
73. Отступить в стойку «верхом на тигре» (*туй бу куа ху 退步跨虎*).
74. Развернув корпус, нанести круговой удар ногой с хлопком по стопе обеими ладонями (*чжуань шэнь шуан бай лянь 转身双摆莲*).
75. Натянуть лук и выстрелить в тигра (*вань гун шэ ху 弯弓射虎*).
76. Атакующая лицо ладонь (*пу мянь чжан 扑面掌*).
77. Удар кулаком со смещением корпуса (*пе шэнь чуй 撇身捶*).
78. С шагом вперед «конный разведчик взирает с высоты» (*цзинь бу гао тань ма 进步高探马*).
79. С шагом вперед «ухватить воробья за хвост» (*шан бу лань цюе вэй 上步揽雀尾*).
80. Хлестнуть кнутом (*дань бянь 单鞭*).
81. Единение *тайцзи* (*хэ тайцзи 合太极*).

#### Часть третья.

Освещение некоторых вопросов кулачного искусства.

#### Глава 1. Тайцзицюань и китайская культура.

1. Вопрос об из ряда вон выходящих вещах.
2. Основной смысл понятия «Путь-дао» заключен в посылке «используя сознание-сердце Неба и Земли познать мир» (*и тянь-ди чжи синь жэньши шицзе 以天地之心认识世界*).
3. Принцип «Предельности-тайцзи» является воплощением Пути-дао.
4. Значение искусства тайцзицюань для современного человека.

#### Глава 2. Требования к практике тайцзицюань.

1. Понятия «легкости-подвижности» (*цинсун 轻松*) и «размеренного ослабления» (*пэнсун 蓬松*).
- 1) «Легкость-подвижность» (*цинсун 轻松*).
- 2) «Размеренное ослабление» (*пэнсун 蓬松*).
2. В «отливах-приливах» (*чоу-тянь 抽添*) и «продвижениях-отступлениях» (*цзинь-туй 进退*) почувствуйте процесс преобразований «пустоты-полноты» (*сюй-ши бяньхуа 虚实变化*).
3. «Внутренняя» энергия использует принцип «покоя» а «внешняя» — «движения» (*нэйци и цин, вайци и дун 内气以静, 外气以动*).
4. Необходимое в тайцзицюань состояние отражено в словах «сталкивающиеся энергии-ци приводятся к гармонии» (*чун ци и вэй хэ 冲气以为和*).
5. Практика «сохранения Единого» (*шоу и 守一*) в тайцзицюань.

#### Глава 3. Первоначала *инь-ян* и «парная загруженность» (*шуан чжун 双重*).

1. В трактовке понятия «парная загруженность» легко ошибиться.
2. Попробуем понять смысл «парной загруженности», исходя из теории первоначал *инь-ян*.
3. Руководствоваться в «плавильном совершенствовании» тайцзицюань учением трактата «Суждение о тайцзицюань».

Глава 4. Дилетантский однобокий подход к пониманию положения тайцзицюань об «использовании сознания-и» (*юн и 用意*).

1. В поисках «покоя» (*сюньцю нинцзин 寻求宁静*).
2. Смысловое значение понятия «сознание-и» (*意*).
3. Понятие «сознание-и» (*意*) в искусстве тайцзицюань.
  - 1) «Сознательно управлять телом» (*и и дао ти 以意导体*).
  - 2) Попробуем понять фразу «использовать сознание-и, не использовать физическую силу-ли» (*юн и бу юн ли 用意不用力*).
  - 3) Искусство качественного «перерождения» (*туйбяньшу 蜕变术*) в тайцзицюань.

### **Приложения.**

Избранные труды учителя У Тунаня о тайцзицюань.

1. Об известных в истории тайцзицюань мастерах.
2. О четырех видах мастерства в тайцзицюань.
3. Суждение о «мастерстве расслабления» (*сунгун 松功*).
4. Суждение о «родовой энергии» (*цзунци 宗气*).
5. Методы применения принципа «Великого предела» (*тайцзи 太极*) в рукопашном бое.
6. Речитатив о «пространственной силе» (*линкунцзинь 凌空劲*).

### **Послесловие.**