



## Содержание

<b>Предисловие автора</b> .....	5
<b>Предисловие переводчика</b> .....	9
<b>«Корни и крона удались на славу, плоды обильны и благодатны»</b> .....	19
1. Господин У Тунань, которого я знал.....	19
2. Основные этапы жизненного пути учителя У Тунаня .....	47
<b>ЧАСТЬ 1. Заслуги людей, стоявших у истоков искусства тайцзицюань</b> .....	61
<b>Глава 1. Начало традиции – «Хроникальные записи семьи Сун»</b> .....	62
<b>Глава 2. Сюй Сюаньпин и его «[искусство] тридцати семи [позиций]»</b> .....	78
<b>Глава 3. Ли Даоцзы и его «кулачное искусство Прежденебесного начала»</b> .....	88
<b>Глава 4. Уданские горы, Чжан Саньфэн и его искусство тайцзицюань</b> .....	97
<b>Глава 5. Ван Цзуньюэ и его «Суждение о тайцзицюань»</b> .....	115
<b>Глава 6. Мастера Цзян Фа и Чэнь Чансин</b> .....	125
<b>Глава 7. Неофициальная история из жизни мастера Ян Лучаня</b> .....	130



**ЧАСТЬ 2. Теоретические положения относительно прикладного комплекса искусства тайцзицюань ..... 141**

**Глава 1. Подлинная традиция прикладного комплекса тайцзицюань ..... 142**

**Глава 2. Кратко об основных положениях к «прикладному» комплексу тайцзицюань ..... 151**

1. Точность движений и четкость ритма ..... 151
2. «Расслабление-погруженность» всего тела и «легкость-подвижность» в движении ..... 159
3. Каждая позиция таит опасность, выполняется на короткой дистанции ..... 170
4. «Жесткость и мягкость друг друга стимулируют», «пустота и полнота меняются местами» ..... 179
5. Цель «прикладного» комплекса – отбросить технические приемы и устремиться к внутренней силе-цзинь ..... 195
6. Использование дыхания и энергии-ци в «прикладном» комплексе ..... 205
7. Используемые в «прикладном» комплексе различные виды внутренней силы-цзинь ..... 219
8. Тайное устное наставление учителя У Туаня из десяти иероглифов ..... 229

**Глава 3. Способы использования рук, ног и положений тела (стоек) ..... 239**

1. Способы использования кулака ..... 239
2. Способы использования ладони ..... 243
3. Способы использования ног и ступней ..... 246



4. Способы использования стопы..... 248  
 5. Стойки ..... 248

### **ЧАСТЬ 3. Описание позиций прикладного комплекса тайцзицюань и пояснения к их выполнению..... 253**

**Глава 1. Разъяснение относительно пространственной ориентации при выполнении прикладного комплекса..... 254**

**Глава 2. Названия и последовательность выполнения позиций комплекса..... 256**

**Глава 3. Пояснения к иллюстрациям позиций «прикладного» комплекса тайцзицюань ..... 260**

Позиция 1. Позиция «Тайцзи» (*тайцзи ши* 太极势) ..... 260

Позиция 2. «Ухватить воробья за хвост»  
(*лань цюэ вэй* 揽雀尾)..... 261

Позиция 3. «Хлестнуть кнутом» (*дань бянь* 单鞭) ..... 271

Позиция 4. «Встать в позицию с поднятой рукой»  
(*тишоу шан ши* 提手上势) ..... 278

Позиция 5. «Белый журавль расправляет крылья»  
(*байхэ лян чи* 白鹤亮翅)..... 282

Позиция 6. «Обвести колено в стойке *аобу*»  
(*лоу си аобу* 搂膝拗步)..... 285

Позиция 7. «Руки играют на пипа»  
(*шоу хуй пипа* 手挥琵琶)..... 290

Позиция 8. «Отвести руку и ударить кулаком»  
(*бань-лань чуй* 搬拦捶)..... 294

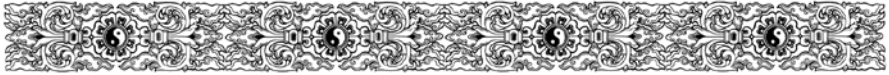
Позиция 9. «[Створки] как будто прикрыты»  
(*жу фэн сы би* 如封似闭)..... 300



Позиция 10. «Обхватить тигра и вернуть [его] на гору» ( <i>бао ху гуи шань</i> 抱虎归山) .....	304
Позиция 11. «Ухватить воробья за хвост» по диагонали ( <i>се лань цюе вэй</i> 斜揽雀尾) .....	309
Позиция 12. «Следить за ударом кулака из-под локтя» ( <i>чжоу ди кань чуй</i> 肘底看捶) .....	310
Позиция 13. «Обезьяна пятится назад» ( <i>дао нянь хоу</i> 倒撵猴) .....	314
Позиция 14. «Полет по диагонали» ( <i>се фэй ши</i> 斜飞势) ...	320
Позиция 15. «Встать в позицию с поднятой рукой» ( <i>ти шоу шан ши</i> 提手上势) .....	326
Позиция 16. «Белый журавль расправляет крылья» ( <i>байхэ лян чи</i> 白鹤亮翅) .....	326
Позиция 17. «Обвести колено в стойке аобу» ( <i>лоу си аобу</i> 搂膝拗步) .....	327
Позиция 18. «Игла во дне моря» ( <i>хай ди чжэнь</i> 海底针) ...	327
Позиция 19. «Пробить гору до обратной ее стороны» ( <i>шань тун бэй</i> 山通背) .....	330
Позиция 20. «Удар кулаком со смещением корпуса» ( <i>пе шэнь чуй</i> 撇身捶) .....	334
Позиция 21. С шагом назад «Отвести руку и ударить кулаком» ( <i>туй бу бань-лань чуй</i> 退步搬拦捶) .....	339
Позиция 22. С шагом вперед выполнить позицию «Ухватить воробья за хвост» ( <i>шан бу лань цюе вэй</i> 上步揽雀尾) .....	340
Позиция 23. «Хлестнуть кнутом» ( <i>дань бьянь</i> 单鞭) .....	342
Позиция 24. «Круговое движение рук» ( <i>юнь шоу</i> 云手) ...	342



Позиция 25. «Хлестнуть кнутом» ( <i>дань бянь</i> 单鞭) (повторение Позиции 3).....	353
Позиция 26. «Потянуться высоко вверх, [сядясь] на лошадь» (с правой стороны) ( <i>гао тань ма</i> 高探马) ( <i>ю</i> 右) .....	353
Позиция 27. Удар стопой вправо ( <i>ю фэнь цзяо</i> 右分脚)....	357
Позиция 28. «Потянуться высоко вверх, [сядясь] на лошадь» (с левой стороны) ( <i>гао тань ма</i> 高探马) ( <i>цзо</i> 左) .....	361
Позиция 29. Удар стопой влево ( <i>цзо фэнь цзяо</i> 左分脚) ...	363
Позиция 30. Развернуть корпус и лягнуть пяткой ( <i>чжуань шэнь дэн цзяо</i> 转身蹬脚) .....	365
Позиция 31. С шагом вперед нанести «вбивающий удар кулаком» ( <i>цзинь бу цзай чуй</i> 进步栽捶) .....	369
Позиция 32. Развернув корпус, «Нанести удар кулаком со смещением корпуса» ( <i>чжуань шэнь пе шэнь чуй</i> 转身撇身捶).....	372
Позиция 33. «Две стопы взмывают вверх» ( <i>эр ци цзяо</i> 二起脚).....	373
Позиция 34. «Набрасывая накидку, ударить стопой» ( <i>пи шэнь дэн цзяо</i> 披身踢脚) .....	375
Позиция 35. Развернув корпус, лягнуть пяткой ( <i>чжуань шэнь дэн цзяо</i> 转身蹬脚) .....	377
Позиция 36. «Отвести руку и ударить кулаком» ( <i>бань-лань чуй</i> 搬拦捶).....	379
Позиция 37. «[Створки] как будто прикрыты» ( <i>жу фэн сы би</i> 如封似闭).....	380
Позиция 38. «Обхватить тигра и вернуть [его] на гору» ( <i>бао ху гуй шань</i> 抱虎归山) .....	380



Позиция 39. «Хлестнуть кнутом» по диагонали ( <i>се дань бянь 斜单鞭</i> ) .....	380
Позиция 40. «Развевающаяся грива дикой лошади» ( <i>е ма фэнь цзун 野马分鬃</i> ).....	383
Позиция 41. «Нефритовая дева протаскивает ткацкий челнок» ( <i>юйнюй чуань со 玉女穿梭</i> ).....	388
Позиция 42. С шагом вперед выполнить позицию «Ухватить воробья за хвост» ( <i>шан ши лань цюе вэй</i> <i>上势揽雀尾</i> ) .....	398
Позиция 43. «Хлестнуть кнутом» ( <i>дань бянь 单鞭</i> ) .....	398
Позиция 44. «Круговое движение рук» ( <i>юнь шоу 云手</i> ) ...	398
Позиция 45. «Хлестнуть кнутом» ( <i>дань бянь 单鞭</i> ) .....	399
Позиция 46. «Нижняя позиция» ( <i>ся ши 下势</i> ) .....	399
Позиция 47. «Золотой петушок стоит на одной ножке» ( <i>цзинь цзи ду ли 金鸡独立</i> ) .....	402
Позиция 48. «Обезьяна пятится назад» ( <i>дао нянь хоу 倒撵猴</i> ) .....	406
Позиция 49. «Полет по-диагонали» ( <i>се фэй ши 斜飞势</i> )..	406
Позиция 50. «Верхняя позиция» с поднятой рукой ( <i>тишоу шан ши 提手上势</i> ) .....	406
Позиция 51. «Белый журавль расправляет крылья» ( <i>байхэ лян чи 白鹤亮翅</i> ).....	406
Позиция 52. «Обвести колено в стойке <i>аобу</i> » ( <i>лоу си аобу 搂膝拗步</i> ).....	406
Позиция 53. «Игла во дне моря» ( <i>хай ди чжэнь</i> <i>海底针</i> ) .....	407
Позиция 54. «Пронзить гору до обратной ее стороны» ( <i>шань тун бэй 山通背</i> ).....	407



Позиция 55. «Удар кулаком со смещением корпуса» ( <i>пе шэнь чуй</i> 撇身捶) .....	407
Позиция 56. С шагом вперед «Отвести руку и ударить кулаком» ( <i>цзинь бу бань-лань чуй</i> 进步搬拦捶) .....	408
Позиция 57. С шагом вперед выполнить позицию «Ухватить воробья за хвост» ( <i>шан ши лань цюе вэй</i> 上势揽雀尾) .....	408
Позиция 58. «Хлестнуть кнутом» ( <i>дань бьянь</i> 单鞭) .....	409
Позиция 59. «Круговое движение рук» ( <i>юнь шоу</i> 云手) ...	409
Позиция 60. «Хлестнуть кнутом» ( <i>дань бьянь</i> 单鞭) .....	409
Позиция 61. Хлопнуть по лицу ладонью ( <i>пу мянь чжан</i> 扑面掌) .....	409
Позиция 62. Круговой удар стопой с перекрещиванием рук ( <i>ши цзы бай лян</i> 十字摆莲) .....	412
Позиция 63. Прямой удар кулаком в пах ( <i>чжи дан чуй</i> 指裆捶) .....	415
Позиция 64. С шагом вперед выполнить позицию «Ухватить воробья за хвост» ( <i>шан ши лань цюе вэй</i> 上势揽雀尾) .....	417
Позиция 65. «Хлестнуть кнутом» ( <i>дань бьянь</i> 单鞭) .....	417
Позиция 66. «Нижняя позиция» ( <i>ся ши</i> 下势) .....	417
Позиция 67. Шагнуть вперед в стойку «Семи звезд» ( <i>шан бу ци син</i> 上步七星) .....	419
Позиция 68. Отступить в стойку «Верхом на тигре» ( <i>туй бу куа ху</i> 退步跨虎) .....	421
Позиция 69. Развернув корпус, нанести круговой удар ногой с хлопком по стопе обеими ладонями ( <i>чжуань шэнь шуан бай лян</i> 转身双摆莲) .....	424



Позиция 70. «Натянуть лук и выстрелить в тигра» (вань гун шэ ху 弯弓射虎) .....	427
Позиция 71. Парный удар кулаками на ходу со встряской (ю дан чуй 游荡捶) .....	429
Позиция 72. «Плывущий дракон забавляется в воде» (ю лун си шуй 游龙戏水) .....	432
Позиция 73. Позиция «Копнуть совком» (боцзи ши 簸箕势).....	436
Позиция 74. «Единение тайцзи» (хэ тайцзи 合太极) .....	438
Примечание переводчика к тексту. ....	441

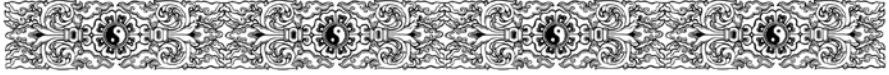
#### **Глава 4. Правила отработки техники прикладного комплекса тайцзицюань с партнером ..... 443**

1. Предисловие.....	443
2. Советы относительно отработки техники различных позиций с партнером.....	448
1. «Ухватить воробья за хвост» (лань цюэ вэй 揽雀尾) ...	448
2. «Хлестнуть кнутом» (дань бьянь 单鞭) .....	452
3. «Встать в позицию с поднятой рукой» (ти шоу шан ши 提手上势) .....	454
4. «Белый журавль расправляет крылья» (бай хэ лян чи 白鹤亮翅).....	455
5. «Обвести колено в стойке аобу» (лоу си ао бу 搂膝拗步).....	456
6. «Руки играют на пипа» (шоу хуй пипа 手挥琵琶) .....	457
7. «Отвести руку и ударить кулаком» (бань-лань чуй 搬拦捶).....	457





8. «[Створки] как будто прикрыты»  
(*жу фэн сы би* 如封似闭) ..... 458
9. «Обхватить тигра и вернуть [его] на гору»  
(*бао ху гуй шань* 抱虎归山) ..... 460
10. «Следить за ударом кулака из-под локтя»  
(*чжоу ди кань чуй* 肘底看捶) ..... 462
11. «Обезьяна пятится назад» (*дао нянь хоу* 倒撵猴)..... 463
12. Позиция «Полет по-диагонали»  
(*се фэй ши* 斜飞势) ..... 464
13. «Игла во дне моря» (*хай ди чжэнь* 海底针)..... 465
14. «Пробить гору до обратной ее стороны»  
(*шань тун бэй* 山通背) ..... 466
15. «Удар кулаком со смещением корпуса»  
(*пе шэнь чуй* 撇身捶) ..... 468
16. «Круговое движение рук» (*юнь шоу* 云手) ..... 470
17. «Потянуться высоко вверх, [садясь] на лошадь»  
(*гао тань ма* 高探马)..... 472
18. Удары носком стопы (*фэнь цзяо* 分脚) ..... 473
19. Развернуть корпус и лягнуть пяткой  
(*чжуань шэнь дэн цзяо* 转身蹬脚)..... 474
20. С шагом вперед нанести вбивающий удар кулаком  
(*цзинь бу цзай чуй* 进步栽捶) ..... 475
21. «Две стопы взмывают вверх» (*эр ци цзяо* 二起脚) ... 476
22. «Набрасывая накидку, ударить стопой»  
(*пи шэнь ти цзяо* 披身踢脚) ..... 477
23. Развернув корпус, лягнуть пяткой  
(*чжуань шэнь дэн цзяо* 转身蹬脚)..... 477



24. «Развевающаяся грива дикой лошади»  
(*e ma фэнь цзун 野马分鬃*)..... 478
25. «Нефритовая дева протаскивает ткацкий челнок»  
(*юй нюй чуань со 玉女穿梭*) ..... 480
26. «Нижняя позиция» (*ся ши 下势*) ..... 481
27. «Золотой петушок стоит на одной ножке»  
(*цзинь цзи ду ли 金鸡独立*) ..... 483
28. Хлопнуть по лицу ладонью  
(*пу мянь чжан 扑面掌*) ..... 484
29. Круговой удар ногой с поочередными хлопками ладонью (*дань бай лян 单摆莲*) ..... 485
30. Прямой удар кулаком в пах (*чжи дан чуй 指裆捶*).. 485
31. Позиция «Семь звезд» (*ци син ши 七星势*) ..... 486
32. Отступить в стойку «верхом на тигре»  
(*туй бу куа ху 退步跨虎*) ..... 487
33. Развернув корпус, нанести круговой удар ногой с хлопком по стопе обеими ладонями  
(*чжуань шэнь шуан бай лян 转身双摆莲*)..... 487
34. «Натянуть лук и выстрелить в тигра»  
(*вань гун шэ ху 弯弓射虎*) ..... 488
35. Удар кулаками с раскачкой (*юдан чуй 游荡捶*)  
(Черный дракон крутит хвостом *улун бай вэй 乌龙摆尾*) ..... 489
36. «Плывущий дракон забавляется в воде»  
(*ю лун си шуи 游龙戏水*) (Руки-ножницы  
(*цзяньцзы шоу 剪子手*))..... 490
37. Позиция «Копнуть совком» (*боцзи ши 簸箕势*)..... 490



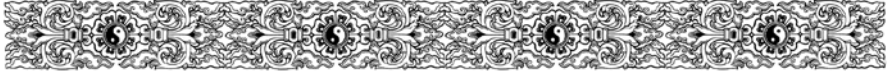
<b>Глава 5. Краткие наставления мастера У Тунаня относительно методов тренировки мастерства тайцзицюань .....</b>	<b>492</b>
1. Методы тренировки рук ( <i>шоу фа</i> 手法).....	494
1. Метод точечного тычка ( <i>дянь фа</i> 点法).....	494
2. Метод удара основаниями пальцев ( <i>цзи фа</i> 击法)...	495
3. Метод толчка ( <i>туй фа</i> 推法).....	495
4. Метод давления ( <i>ань фа</i> 按法).....	496
5. Метод «подвешивания» ( <i>гуа фа</i> 挂法) .....	496
6. Метод подцепа ладонью, направленной вниз ( <i>дяо фа</i> 刁法) .....	497
7. Метод «крюка» ( <i>гоу фа</i> 勾法) .....	497
8. Метод встряхивания ( <i>доу фа</i> 抖法).....	498
9. Метод «пружинности» ( <i>тань фа</i> 弹法).....	499
2. Методы тренировки ног ( <i>туй фа</i> 腿法) .....	500
1. Методы тренировки бедер ( <i>куа фа</i> 胯法).....	500
2. Методы тренировки коленей ( <i>нань си фа</i> 盘膝法) ...	502
3. Методы тренировки стоп ( <i>цзяо фа</i> 脚法) .....	503
<b>ЧАСТЬ 4. Важнейшие положения теории и практики тайцзицюань .....</b>	<b>509</b>
<b>Глава 1. Учение о принципе «Предельности-тайцзи» (<i>тайцзи сюэшо</i> 太极学说) и кулачное искусство тайцзицюань .....</b>	<b>510</b>
1. Теория «Предельности-тайцзи» ( <i>тайцзи лилунь</i> 太极理论) и кулачное искусство тайцзицюань .....	511



2. Схема «Великого предела» ( <i>тайцзиту</i> 太极图) патриарха Чэнь Гуаня и связь ее с «мастерством <i>тайцзи</i> » ( <i>тайцзигун</i> 太极功).....	516
3. «Рыбки» первоначал <i>инь</i> и <i>ян</i> ( <i>инь-ян юй</i> 阴阳鱼) на «Схеме Великого Предела» и внутреннее содержание кулачного искусства тайцзицюань.....	525
1. Противостояние первоначал <i>инь</i> и <i>ян</i> ( <i>инь-ян дуи ли</i> 阴阳对立).....	526
2. Первоначала <i>инь</i> и <i>ян</i> коренятся друг в друге ( <i>инь-ян ху гэн</i> 阴阳互根).....	528
3. «Возрастание» и «убывание» первоначал <i>инь</i> и <i>ян</i> относительно друг друга ( <i>инь-ян сяо-чжан</i> 阴阳消长) ..	530
4. Взаимное стабилизирующее воздействие первоначал <i>инь</i> и <i>ян</i> ( <i>инь-ян сяндуй вэньдин</i> 阴阳相对稳定) .....	532
5. Нет предела бесконечному делению первоначал <i>инь</i> и <i>ян</i> ( <i>инь-ян усянь кэ фэнь</i> 阴阳无限可分) .....	533
4. «Предельность- <i>тайцзи</i> » есть очевидная реальная субстанция ( <i>чжаожань бу мэи дэ бэньти</i> 昭然不昧的 本体) внутри «Беспредельности- <i>уцзи</i> » .....	535
<b>Глава 2. Кратко об основных положениях тайцзицюань .....</b>	<b>541</b>
1. Ослабить шею, усилить макушку ( <i>сюй лин дин цзинь</i> 虚领顶劲) .....	542
2. «Центрированность» и прямое положение тела ( <i>ли шэнь чжунчжэнь</i> 立身中正).....	543
3. Энергия- <i>ци</i> погружена в область <i>даньтянь</i> ( <i>ци чэнь даньтянь</i> 气沉丹田).....	544



4. «Вобрать грудь, растянуть спину» (хань сюн ба бэй 涵胸拔背).....	545
5. «Погрузить плечи вниз и свесить локти» (чэнь цзянь чжуй чжоу 沉肩坠肘).....	546
6. «Свернуть пах вовнутрь, поджать ягодицы» (ли дан ху тунь 裹裆护臀).....	547
7. «Растянуть пальцы, выпятить центр ладони» (чжань чжи ту чжан 展指凸掌).....	548
8. «Нужно складываться в бедрах» (куа яо чжэде 胯要折叠).....	548
9. «Раскрепощение заключено в коленях» (цзун чжи юй си 纵之于膝).....	549
10. «Отгалкиваться стопами» (дэн чжи юй цзу 蹬之于足).....	550
<b>Глава 3. «Центрирование» (чжундин 中定) в тайцзицюань.....</b>	<b>551</b>
<b>Глава 4. Понятие «расслабления» (сун 松) в тайцзицюань.....</b>	<b>563</b>
<b>Глава 5. Учитель У Тунань о «внутренней силе тайцзи» (тайцзицзинь 太极劲).....</b>	<b>579</b>
<b>Глава 6. Еще раз о том, что такое «бой на уровне духа» (гуань юй шэньда 关于神打).....</b>	<b>592</b>
1. Что подразумевается под понятием «сила пространственного воздействия» (линкунцзинь 凌空劲)?.....	592
2. Что означает «бой на уровне духа-шэнь» (шэнь да 神打) непосредственно в тайцзицюань?.....	601



3. Дух-шэнь действительно является одним из видов материальной энергии. .... 608
4. Взаимосвязь в тайцзицюань понятий «дух-шэнь» (神), «энергия-ци» (气) и «сознание-и» (意). .... 613

**Приложения. Избранные сочинения древних мастеров и учителя У Тунаня по тайцзицюань..... 633**

**Приложение 1. Избранные сочинения мастеров древности об искусстве тайцзицюань..... 635**

- Тайный речитатив о прикладном мастерстве тайцзицюань (Чжан Саньфэн) ..... 635
- Суждение о необходимости при изучении тайцзицюань собирать дух-шэнь и концентрировать энергию-ци (Чжан Саньфэн) ..... 637
- Речитатив о тренировке мастерства тринадцати позиционных [основ] (Чжан Саньфэн) ..... 643
- Искреннее разъяснение практики тринадцати позиционных [основ] (Ван Цзуньюэ)..... 646
- Суждение о тайцзицюань (Ван Цзуньюэ) ..... 650
- Речитатив о рукопашном бое (Ван Цзуньюэ)..... 655
- Речитатив о применении мастерства (Ван Цзуньюэ).... 656
- Суждение о требованиях к шестнадцати звеньям (Сюй Сюаньпин) ..... 657
- Суждение к тридцати семи позициям об объединении по центру (Сюй Сюаньпин) ..... 658
- Суждение о великом применении всего тела в тридцати семи [позициях] (Сюй Сюаньпин)..... 659



Речитатив переданного тайного наставления (Ли Дао-цзы).....	661
Речитатив о возвращении к четырем первоначальным свойствам духовной природы (Чэн Ми) .....	662
Речитатив-наставление о «чистом духе» (переданный Ду Юйванем речитатив-наставление Цзян Фа).....	663
<b>Приложение 2. Избранные суждения учителя У Тунаня об искусстве тайцзицюань .....</b>	<b>665</b>
Речитатив о пространственной силе (Зимой года «Синьхай» написано Улабу в столице) .....	665
О методах боя в искусстве тайцзицюань (太极拳手法)....	667
О четырех видах мастерства в искусстве тайцзицюань (关于太极拳的四种功) .....	673
Суждение о «родовой» энергии-цзунци (宗气论) .....	680
Разъяснения господина У Тунаня относительно теории кулачного искусства (吴图南先生对拳论的解释) .....	711
Разъяснения господина У Тунаня относительно «Тайного наставления из 10 иероглифов» (吴图南先生“十字诀”解).....	740
Суждение о мастерстве расслабления (松功论).....	743
Послесловие (跋).....	754
Основные вехи жизненного пути господина У Тунаня.....	757
<b>Заключение .....</b>	<b>765</b>