



Содержание

Предисловие автора.

Предисловие переводчика.

«Корни и крона удались на славу, плоды обильны и благодатны» (вспоминая знаменитого мастера боевых искусств, долгожителя мира тайцзи господина У Тунаня).

Глава 1. Господин У Тунань, которого я знал.

Глава 2. Основные этапы жизненного пути учителя У Тунаня.

Часть первая.

Заслуги людей, стоявших у истоков искусства тайцзицюань.

Глава 1. Начало традиции - «Хроникальные записи семьи Сун».

Глава 2. Сюй Сюаньпин и его искусство «37-ми позиций».

Глава 3. «Преждеднеебесное кулачное искусство» Ли Даоцзы.

Глава 4. Горы Удан, Чжан Саньфэн и искусство тайцзицюань.

Глава 5. Ван Цзунъюэ и его «Суждение о тайцзицюань».

Глава 6. Мастера Цзян Фа и Чэнь Чансин.

Глава 7. Утерянные сведения о жизнедеятельности мастера Ян Лучаня.

Часть вторая.

Теоретические положения относительно прикладного комплекса искусства тайцзицюань.



Глава 1. Подлинная традиция прикладного комплекса тайцзицюань.

Глава 2. Краткое изложение основных положений прикладного комплекса тайцзицюань.

1. Точность движений и четкость ритма.
2. «Расслабление-погруженность» всего тела и «легкость-подвижность» в движении.
3. Риск в использовании позиций и кратковременность их выполнения.
4. «Мягкость» и «жесткость» друг друга стимулируют, «пустота» и «полнота» сменяют друг друга.
5. Основная цель прикладного комплекса: «отбросить технические приемы и устремиться к внутренней силе-цзинь».
6. Дыхание и перемещение энергии-ци в прикладном комплексе.
7. Различные виды «внутренней силы-цзинь» в прикладном комплексе.
8. Наставление из «десяти иероглифов» учителя У Туаня.

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 (*хэнцюань* 横拳).
 - 7) Вбивающий кулак (*цзайцюань* 栽拳).
 - 8) Кулак в виде щепоти (*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 ног и стоп.

- 1) Поднятие ноги (*ти туй* 提腿).
- 2) Раздельно бьющие стопы (*фэньцзяо* 分脚).
- 3) Пинок стопой (*тицзяо* 踢脚).
- 4) Лягание стопой (*дэнцзяо* 蹬脚).
- 5) Круговой удар ногой (*байляньтуй* 摆莲腿).
4. Стойки
- 1) Ровная стойка (*пинсинбу* 平行步).
- 2) Стойка «лука и стрелы» (*гуницзяньбу* 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» (*сяпубу* 下仆步).
- 7) Стойка с «поперечно поставленной паховой областью» (*хэнданбу* 横裆步).
- 8) Стойка «сплетенных ветвей» (*ляньчжибу* 连枝步).

Часть третья.

Описание движений прикладного комплекса тайцзицюань мастера Ян Шаохоу и пояснения к их выполнению.



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

Глава 2. Названия и последовательность выполнения позиций комплекса.

1. Позиция «тайцзи» (*тайцзи ши* 太极势).
2. Ухватить воробья за хвост (*лань цюэ вэй* 揽雀尾).
3. Хлестнуть кнутом (*дань бьянь* 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. Отвести руку и ударить кулаком (*бань-лань чуй* 搬拦捶).
9. [Створки] как будто прикрыты (*жу фэн сы би* 如封似闭).
10. Обхватить тигра и вернуть [его] на гору (*бао ху гуи шань* 抱虎归山).
11. «Ухватить воробья за хвост» по-диагонали (*се лань цюэ вэй* 斜揽雀尾).
12. Следить за ударом кулака из-под локтя (*чжоу ди кань чуй* 肘底看捶).
13. Обезьяна пятится назад (*дао нянь хоу* 倒撵猴).
14. Позиция «полет по-диагонали» (*се фэй ши* 斜飞势).
15. Верхняя позиция с поднятой рукой (*ти шоу шан ши* 提手上势).
16. Белый журавль расправляет крылья (*бай хэ лян чи* 白鹤亮翅).
17. «Обвести колено в стойке *аобу*» (*лоу си ао бу* 搂膝拗步).
18. Игла во дне моря (*хай ди чжэнь* 海底针).
19. Гора сквозь всю спину (*шань тун бэй* 山通背).



20. Удар кулаком со смещением корпуса (*пе шэнь чуй* 撇身捶).

21. С шагом назад «отвести руку и ударить кулаком» (*туй бу бань-лань чуй* 退步搬拦捶).

22. С шагом вперед выполнить позицию «ухватить воробья за хвост» (*шан ши лань цюе вэй* 上势揽雀尾).

23. Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).

24. Круговое движение рук (*юнь шоу* 云手).

25. Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).

26. Конный разведчик взирает с высоты вправо (*ю гао тань ма* 右高探马).

27. Удар носком стопы вправо (*ю фэнь цзяо* 右分脚).

28. Конный разведчик взирает с высоты влево (*цзо гао тань ма* 左高探马).

29. Ударить стопой влево (*цзо фэнь цзяо* 左分脚).

30. Развернуть корпус и лягнуть пяткой (*чжуань шэнь дэн цзяо* 转身蹬脚).

31. С шагом вперед нанести вбивающий удар кулаком (*цзинь бу цзай чуй* 进步栽捶).

32. Развернув корпус «нанести удар кулаком со смещением корпуса» (*фань шэнь пе шэнь чуй* 翻身撇身捶).

33. Две стопы взмывают вверх (*эр ци цзяо* 二起脚).

34. Распахнув накидку, лягнуть пяткой (*пи шэнь дэн цзяо* 披身踢脚).

35. Развернув корпус, лягнуть пяткой (*чжуань шэнь дэн цзяо* 转身蹬脚).

36. Отвести руку и ударить кулаком (*бань-лань чуй* 上步搬拦捶).

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

38. «Обхватить тигра и вернуть [его] на гору» (*бао ху гуи шань* 抱虎归山).

39. «Хлестнуть кнутом» по-диагонали (*се дань бянь* 斜单鞭).



40. «Дикая лошадь трясет гривой» (*е ма фэнь цзун* 野马分鬃).
41. Нефритовая дева прядет (*юй нюй чуань со* 玉女穿梭).
42. С шагом вперед выполнить позицию «ухватить воробья за хвост» (*шан ши лань цюе вэй* 上势揽雀尾).
43. Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).
44. Круговое движение рук (*юнь шоу* 云手).
45. Хлестнуть кнутом (*дань бянь* 单鞭).
46. Нижняя позиция (*ся ши* 下势).
47. Золотой петушок стоит на одной ножке (*цзинь цзи ду ли* 金鸡独立).
48. Обезьяна пятится назад (*дао нянь хоу* 倒撵猴).
49. Позиция «полет по-диагонали» (*се фэй ши* 斜飞势).
50. Верхняя позиция с поднятой рукой (*ти шоу шан ши* 提手上势).
51. «Белый журавль расправляет крылья» (*бай хэ лян чи* 白鹤亮翅).
52. «Обвести колено в стойке аобу» (*лоу си ао бу* 搂膝拗步).
53. «Игла во дне моря» (*хай ди чжэнь* 海底针).
54. «Гора сквозь всю спину» (*шань тун бэй* 山通背).
55. Удар кулаком со смещением корпуса (*пе шэнь чуй* 撇身捶).
56. С шагом вперед отвести руку и ударить кулаком (*шан бу бань-лань чуй* 上步搬拦捶).
57. С шагом вперед выполнить позицию «ухватить воробья за хвост» (*шан ши лань цюе вэй* 上势揽雀尾).
58. «Хлестнуть кнутом» (*дань бянь* 单鞭).
59. Круговое движение рук (*юнь шоу* 云手).
60. «Хлестнуть кнутом» (*дань бянь* 单鞭).
61. Хлопнуть по лицу ладонью (*пу мянь чжан* 扑面掌).
62. Круговой удар стопой с перекрещиванием рук (*ши цзы бай лань* 十字摆莲).
63. Прямой удар кулаком в пах (*чжи дан чуй* 指裆捶).



64. С шагом вперед выполнить позицию «ухватить воробья за хвост» (*шан ши лань цюе вэй* 上势揽雀尾).

65. «Хлестнуть кнутом» (*дань бянь* 单鞭).

66. Нижняя позиция (*ся ши* 下势).

67. Шагнуть вперед в стойку «семи звезд» (*шан бу ци син* 上步七星).

68. Отступить в стойку «верхом на тигре» (*туй бу куа ху* 退步跨虎).

69. Развернув корпус, нанести круговой удар ногой с хлопком по стопе обеими ладонями (*чжуань шэнь шуан бай лань* 转身双摆莲).

70. «Натянуть лук и выстрелить в тигра» (*вань гун шэ ху* 弯弓射虎).

71. Удар кулаками с раскачкой (*юдан чуй* 游荡捶).

72. «Плавающий дракон забавляется с водой» (*ю лун си шуй* 游龙戏水).

73. Позиция «совок для мусора» (*боцзи ши* 簸箕势).

74. Единение *тайцзи* (*хэ тайцзи* 合太极).

Глава 3. Рисунки и пояснения к движениям прикладного комплекса.

Глава 4. Некоторые правила в помощь изучающим прикладной комплекс тайцзицюань.

1. Предисловие.

2. Советы относительно тренировки различных позиций.

Глава 5. Краткие наставления мастера У Тунаня относительно методов тренировки мастерства тайцзицюань.

1. Методы тренировки рук (*шоу фа* 手法).

1) Метод точечного тычка (*дянь фа* 点法).

2) Метод удара (*цзи фа* 击法).



- 3) Метод толчка (*туй фа* 推法).
 - 4) Метод давления (*ань фа* 按法).
 - 5) Метод «подвешивания» (*гуа фа* 挂法).
 - 6) Метод подцепа (*дяо фа* 刁法).
 - 7) Метод «крюка» (*гоу фа* 钩法).
 - 8) Метод встряхивания (*доу фа* 抖法).
 - 9) Метод хлесткости (*тань фа* 弹法).
2. Методы тренировки ног (*туй фа* 腿法).
- 1) Методы тренировки бедер (*куа фа* 胯法).
 - а. Поднятие и вращение бедра вперед (*куа цянъ ти цзюй* 胯前提举).
 - б. Поднятие и вращение бедра назад (*куа хоу ти цзюй* 胯后提举).
 - в. Поднятие и вращение бедра вовнутрь (*куа нэй ти цзюй* 胯内提举).
 - г. Поднятие и вращение бедра вовне (*куа вай ти цзюй* 胯外提举).
 - 2) Методы тренировки коленей (*пань си фа* 盘膝法).
 - а. Вращение в колене вовнутрь (*нэй пань фа* 内盘法).
 - б. Вращение в колене вовне (*вай пань фа* 外盘法).
 - 3) Методы тренировки стоп (*цзяо фа* 脚法).
 - а. Метод пинка носком стопы (*ти фа* 踢法).
 - б. Метод надавливания носком стопы (*цай фа* 踩法).
 - в. Метод толкания центром стопы (*та фа* 踏法).
 - г. Метод лягания пяткой стопы (*дэн фа* 蹬法).

Часть четвертая.

Важнейшие положения теории и практики тайцзицюань.

Глава 1. Учение о принципе «Предельности-тайцзи» (*тайцзи сюэши* 太极学说) и кулачное искусство тайцзицюань.



1. Теория «Предельности-тайцзи» (*тайцзи лилунь* 太极理论) и кулачное искусство тайцзицюань.

2. Схема «Великого предела» (*тайцзиту* 太极图) патриарха Чэнь Туаня и связь ее с «мастерством тайцзи» (*тайцзигун* 太极功).

3. «Рыбки» первоначал *инь* и *ян* (*инь-ян юй* 阴阳鱼) на схеме «Великого Предела» и внутреннее содержания кулачного искусства тайцзицюань.

1) «Противоположность» (*дуйли* 对立) первоначал *инь* и *ян*.

2) «Взаимоукорененность» (*хугэнь* 互根) первоначал *инь* и *ян*.

3) «Рост и сокращение» (*сяо-чжан* 消长) первоначал *инь* и *ян*.

4) «Взаимостабилизация» (*сяндуй вэньдин* 相对稳定) первоначал *инь* и *ян*.

5) «Неразделимость» (*усянь кэ фэнь* 无限可分) первоначал *инь* и *ян*.

4. «Предельность-тайцзи» есть очевидная реальная субстанция (*чжаожань бу мэи дэ бэньти* 昭然不昧的自体) внутри «Беспредельности-уцзи».

Глава 2. Краткие требования к положению тела в практике 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* (*ци чэнь даньтянь* 气沉丹田).

4. «Вобрать грудь, растянуть спину» (*хань сюн ба бэй* 涵胸拔背).

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



6. «Свернуть пах вовнутрь, поджать ягодичцы» (*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. «Центрирование» (*чжундин* 中定) в искусстве тайцзицюань.

Глава 4. Понятие «расслабления» (*сун* 松) в искусстве тайцзицюань.

Глава 5. Пояснения господина У Туаня о «внутренней силе-цзинь» принципа «Предельности-тайцзи».

Приложения.

1. Базовые исторические трактаты об искусстве тайцзицюань.

1) Чжан Саньфэн. «Тайное наставление о применении мастерства тайцзицюань» (Чжан Саньфэн 张三丰. Тайцзицюань юнгуан мицзюэ 太极拳 用功秘诀).

2) Чжан Саньфэн. «Необходимое для изучения тайцзицюань суждение о концентрации духа-шэнь и собирании энергии-ци» (Чжан Саньфэн 张三丰. Сюэ тайцзицюань сюй лян шэнь цю ци лунь 学太极拳须敛神聚气论).

3) Чжан Саньфэн. «Речитатив о тринадцати позиционных основах» (Чжан Саньфэн 张三丰. Шисань ши гэ 太极拳 十三势歌).



4) Чжан Саньфэн. «Искреннее разъяснение методов тренировки тринадцати позиционных основ» (Чжан Саньфэн 张三丰. Шисань ши сингунсинь фа 十三势行功心法).

5) Ван Цзунъюэ. «Суждение о тайцзицюань» (Ван Цзунъюэ 王宗岳. Тайцзицюань лунь 太极拳论).

6) Ван Цзунъюэ. «Речитатив о рукопашном бое» (Ван Цзунъюэ 王宗岳. Дашоу гэ 打手歌).

7) Ван Цзунъюэ. «Речитатив об использовании мастерства» (Ван Цзунъюэ 王宗岳. Гун юн гэ 功用歌).

8) Сюй Сюаньпин. «Суждение о требованиях к шестнадцати звеньям» (Сюй Сюаньпин 许宣平. Шилу гуань яо лунь 十六关要论).

9) Сюй Сюаньпин. «Собрание искренних суждений о 37 формах» (Сюй Сюаньпин 许宣平. Сань ши ци ши синь хуй лунь 三十七式心会论).

10) Сюй Сюаньпин. «Суждение о великом использовании всего тела в 37 формах» (Сюй Сюаньпин 许宣平. Сань ши ци ши чжоу шэнь да юн лунь 三十七式周身大用论).

11) Ли Дао-цзы. «Речитатив о передаче тайны» (Ли Дао-цзы 李道子. Шоу ми гэ 授秘歌).

12) Чэн Ми. «Речитатив о возвращении к истоку четырех природных типов » (Чэн Ми 程秘. Сы син гуйюань гэ 四性归原歌).

13) Переданный Ду Юйванем речитатив-наставление мастера Цзян Фа. «Речитатив-наставление о чистом духе» (Ду Юйвань чуань Цзян Фа гэцзюэ 杜育万传蒋发歌诀. Сюйлин гэцзюэ. 虚灵歌诀)

2. Избранные труды учителя У Тунаня о тайцзицюань.

1) «Речитатив о пространственной силе» (Линкунцзинь гэ 凌空劲歌).

2) Методы применения принципа «Предельности-тайцзи» в рукопашном бое (Тайцзи дашоу фа 太极打手法).



3) О четырех видах мастерства в тайцзицюань (Гуань юй тайцзицюань дэ сы чжун гун 关于太极拳的四种功)

4) «Суждение о родовой энергии» (Цзунци лунь 宗气论).

5) Разъяснения господина У Тунаня относительно теории кулачного искусства (У Тунань сяньшэн дуй цюаньлунь цзешу 吴图南先生对拳论解释).

6) Разъяснение «Наставления из десяти иероглифов» господина У Тунаня (У Тунань сяньшэн «Ши цзы цзюэ» цзе 吴图南先生“十字诀”解).

7) «Суждение о мастерстве расслабления» (Сунгун лунь 松功论).

8) Послесловие (Ба бэ)

Основные даты биографии учителя У Тунаня.

Послесловие.