



## Содержание

Вводное слово Чжоу Личана .....	5
Краткое предисловие переводчика .....	20
Предисловие автора .....	30
Предисловие автора к русскому изданию .....	34
Рукопашный бой и практика «толкания руками» (туйшоу) .....	43
Глава 1. Познакомимся с практикой толкания руками .....	44
1. Туйшоу – это один из видов тренировки .....	44
2. Как связаны базовое положение «использовать сознание, не использовать силу» ( <i>юн и бу юн ли</i> 用意不用力) и внутренняя сила тайцзи ( <i>тайцзицзинь</i> 太极劲) .....	54
3. Предварительное исследование относительно «четырёх методов боя» ( <i>сы чжун дафа</i> 四种打法) .....	66
1) Бой на уровне «технических приемов» ( <i>чжао да</i> 着打) ..	67
2) Бой на уровне «внутренней силы» ( <i>цзинь да</i> 劲打) ...	72
3) Бой на уровне энергии-ци ( <i>ци да</i> 气打) .....	79
4) Бой на уровне «духа» ( <i>шэнь да</i> 神打) .....	82
4. Важнейшие положения в тренировочном процессе практики туйшоу .....	88
1) Три вида «внешних форм» ( <i>сань чжун синши</i> 三种形式) ..	88
2) Поиск трех типов людей ( <i>сюньчжао сань чжун жэнь</i> 寻找三种人) .....	91
3) Четко определять свое место ( <i>цинчу цзыцзи дэ вэйчжи</i> 清楚自己的位置) .....	93



## Глава 2. Необходимые сведения о практике туйшоу .. 97

1. Несколько необходимых требований относительно движения рук по кругу (*да лунь* 打轮) в туйшоу ..... 97
    - 1) Проверка правильности кулачной позиции ..... 97
    - 2) Тренировка метода «войти в контакт, не отрываться, прилипая следовать» (*чжань, ляннь, нянь, суй* 粘連黏隨)... 99
    - 3) Соединение сознания и энергии (*и-ци сян хэ* 意气相合) ..... 108
  2. Несколько видов движения рук по кругу (*да лунь* 打轮) в туйшоу ..... 113
    - 1) Вращение рук по кругу одной рукой в горизонтальной плоскости (*дань пин лунь* 单平轮)..... 113
    - 2) Вращение рук по кругу одной рукой в вертикальной плоскости (*дань ли лунь* 单立轮) ..... 116
    - 3) «Втыкание» в ребра и «укрывание» локтя (*ча лэу янь чжой* 插肋掩肘)..... 118
    - 4) «Четыре прямолинейных действия руками» (*сы чжэн шоу* 四正手) ..... 121
    - 5) «Три шага вперед – два назад» (*цзинь сань туй эр* 进三退二) ..... 125
    - 6) «Три шага вперед – три назад» (*цзинь сань туй сань* 进三退三) ..... 128
    - 7) «Сглаживание-люй с большой амплитудой» (*да луй* 大捋)..... 132
  3. Три основных положения по отношению к силе в тренировочном процессе туйшоу ..... 137
- Основное назначение процесса «слушания силы» и требования, которые к нему предъявляются..... 137



1) Что же все-таки называют «слушанием силы» ( <i>тин цзинь</i> 听劲)? .....	137
2) А что же называют «исследованием себя» ( <i>шэнь цзи</i> 审己)? .....	140
3) А что же называют «оцениванием противника» ( <i>лян ди</i> 量敌)? .....	148
4) Обстановка для «слушания силы» ( <i>тин цзинь</i> <i>тяоцзянь</i> 听劲条件) .....	160
Смысл «преобразования силы» ( <i>хуа цзинь</i> 化劲) и предъявляемые к нему требования .....	170
1) Что же называют «преобразованием силы» ( <i>хуа цзинь</i> 化劲)? .....	170
2) Тренировка навыков «преобразования силы» ( <i>хуа цзинь дэ сюньлянь</i> 化劲的训练) .....	175
3) Общие выводы .....	194
Смысл «выпуска силы» ( <i>фа цзинь</i> 发劲) и предъявляемые к нему требования .....	196
1) Разрушить центр тяжести противника ( <i>похуай дуйфан дэ чжунсинь</i> 破坏对方的重心) .....	199
2) «Проникнув», «выпустить силу» (« <i>жу</i> » <i>хоу эр фа</i> “入”后而发) .....	212
3) Поиск четкого понимания смысловых значений иероглифов .....	219
4) Состояние расслабления при «выпуске силы» ( <i>фа</i> <i>цзинь ши дэ фансун чжуантай</i> 发劲时的放松状态) .....	223
<b>Ответы на вопросы по туйшоу .....</b>	<b>227</b>
<b>Глава 1. Базовые требования к туйшоу .....</b>	<b>228</b>
Вопрос 1. Что называют практикой туйшоу? .....	228



- Вопрос 2. Перед тем как начать практику туйшоу, на какие критерии необходимо обратить внимание относительно положения тела? ..... 228
- Вопрос 3. Как разъясняются понятия из «Устного наставления в десяти иероглифах» (Ши цзы цзюэ 十字诀) мастера У Тунаня? ..... 232
- Вопрос 4. В практике традиционного «толкания руками» тайцзицюань что означает термин «бой при помощи клина» (*доу сунь* 斗榫)? ..... 240
- Вопрос 5. Понятия «запрашивание силы» (*вэнь цзинь* 问劲) и «слушание силы» (*тин цзинь* 听劲), какая между ними разница? ..... 246
- Вопрос 6. Что называют «преобразованием силы» (*хуа цзинь* 化劲) и на что следует обратить особое внимание в процессе «преобразования»? ..... 248
- Вопрос 7. Что называют «выпуском силы» (*фа цзинь* 发劲) и на что следует обратить особое внимание в процессе «выпуска»? ..... 259
- Вопрос 8. Что в практике туйшоу называют «парной загруженностью» (*шуан чжун* 双重)? ..... 269
- Вопрос 9. «Вы сказали о «пространстве для взаимных превращений» (*бяньхуа дэ кунцзянь* 变化的空间), в практике туйшоу насколько большим оно должно быть? И не входит ли такое объяснение в противоречие с обычно цитируемыми положениями о принципе «войти в контакт, прилипнуть и, не отрываясь, следовать» (*чжань ляннь нянь суй* 粘连黏随)? ..... 272
- Вопрос 10. Что означает в практике туйшоу термин «три линии обороны» (*туйшоу дэ сань даофансянь ши цзэнма хуйши* 推手的三道防线是怎么回事)? ..... 274



## Глава 2. «Прием руки» (*цзе шоу* 接手) и «надавливание на руку» (*да шоу* 搭手) ..... 277

Вопрос 1. Какая разница между «приемом руки» (*цзе шоу* 接手) и также часто упоминаемым термином «надавливания на руку» (*да шоу* 搭手)? ..... 277

Вопрос 2. Что касается различия вышеприведенных способов «приема руки» (*цзе шоу* 接手) и «надавливания на руку» (*да шоу* 搭手), какие требования предъявляются к каждому из них? ..... 278

Вопрос 3. Некоторые специалисты в своих работах утверждают, что «центрирование» всего тела можно контролировать путем отслеживания большого пальца руки (*шоу шан дэ дачжи чжу ишэнь дэ чжундин* 手上的大指主一身的中定), как вы относитесь к такой точке зрения?.. 283

Вопрос 4. Для «приема руки» (*цзе шоу* 接手) имеются ли еще какие-нибудь более конкретные требования?... 285

## Глава 3. «Захват места» (*цян вэй* 抢位) в туйшоу..... 289

Вопрос 1. Что такое «захват места» (*цян вэй* 抢位)?..... 289

1) «Захват места» на уровне «внешней формы позиции» (*син ши* 形势)..... 290

Вопрос 1. Не могли бы вы рассказать чуть более конкретно что такое «захват места на уровне внешней формы позиции» (*син ши шан дэ цян вэй* 形势上的抢位)? ..... 290

Вопрос 2. Можно ли понять сказанное в смысле, как только выводишь руки в действие, сразу бьешься за «захват середины» (*цян чжун* 抢中)? ..... 292

Вопрос 3. При выведении рук в действие во время «захвата середины» (*цян чжун* 抢中) какие требования предъявляются к плечам и локтям?..... 296



- Вопрос 4. Относительно «способов перемещения в стойках» (*буфа 步法*) на что нужно обратить внимание? ..... 298
- Вопрос 5. Понятно, что во время «захвата места» (*цян вэй 抢位*) необходимы различные изменения во внешней форме и маневрирование, можете ли вы привести один-два реальных примера? ..... 302
- 2) «Захват места» на уровне сознания-и и энергии-ци (*и юй ци дэ цян вэй 意与气的抢位*) ..... 306
- Вопрос 1. Что такое «захват места на уровне сознания-и, энергии-ци и внутренней силы-цзинь»? Какое отличие он имеет по сравнению с «захватом места на уровне внешней формы позиции» (*син ши шан дэ цян вэй 形势上的抢位*)? ..... 306
- Вопрос 2. Но вот если после такого нашего «захвата места» противник успеет все же внести какие-либо изменения, что тогда делать? ..... 307
- Вопрос 3. Каким же образом можно не дать противнику ухватить момент для успешного противодействия? ..... 309
- Вопрос 4. Позвольте спросить, как в данном случае рассматривать «управление точкой опоры» (*дао чжидянь 导支点*) и как оно связано с «захватом места»? ..... 311
- Вопрос 5. А что такое «изменение точки приема руки способами тринадцати позиционных основ» (*шисаньши бянь дянь цзе шоу 十三势变点接手*)? ..... 312
- Вопрос 6. Вы уже два раза поднимали вопрос о термине «изменение точки приема руки способами тринадцати позиционных основ» (*шисаньши бянь дянь цзе шоу 十三势变点接手*), но у меня все еще нет полной ясности



относительно этого процесса. Не могли бы вы еще более ясно и доходчиво пояснить его? ..... 313

**Глава 4. Понятия «выталкивание» (чжи 支), «пронзание» (чуань 穿), «подпорка» (дянь 垫) в туйшоу ..... 317**

Вопрос 1. О процессе, когда в туйшоу между обеими сторонами происходят различные изменения, вы упомянули принцип использования «клиньев» (сунь 樨) в смысле «мгновенный поворот и конец» (чжуань шунь цзи ши 转瞬即逝), таким образом создается ситуация, реакцией на которую станет «хаотичное движение рук и ног» и невозможность достижения контроля за центром тяжести противника. Что же это все-таки такое и как этого избежать? ..... 317

**Глава 5. Понятие «расслабления» (сун 松) в туйшоу ...331**

Вопрос 1. Ранее вы говорили о трех понятиях — «легкости от расслабления» (цин-сун 轻松), «послойного центростремительного расслабления» (пэнсун 蓬松) и «прохождения через пространство» (тоу кун 透空), это когда мы обсуждали вопрос о понятии «расслабление» (сун 松). А вот как оно трактуется непосредственно для практики туйшоу? ..... 331

Вопрос 2. Мы уже знаем о том, что во время «преобразования силы» (хуа цзинь 化劲) необходимо «расслабление» (сун 松). А вот при «выпуске силы» (фа цзинь 发劲) также необходимо «расслабление» (сун 松)? ..... 337

Вопрос 3. Сейчас некоторые мастера говорят о понятиях «иньского расслабления» (инь сун 阴松) и «янского расслабления» (ян сун 阳松). Можно ли это понимать так: «выпуск [силы] вовне» (фа фан



发放) изнутри наружу – это «янское расслабление», а «касание и прилипание» (чжань-нянь 沾黏) снаружи вовнутрь – это «иньское расслабление»? ..... 340

**Глава 6. Понятия «прилива-отлива» (чоу-тянь 抽添) и «сжатия-разжатия» (кай-хэ 开合) в туйшоу ..... 344**

Вопрос 1. Есть ли различия в понимании «прилива-отлива» (чоу-тянь 抽添) и «сжатия-разжатия» (кай-хэ 开合) внутренней силы-цзинь (劲) и энергии-ци (气) для тренировки мастерства и для практики туйшоу? .... 344

**Глава 7. Внутренняя сила тайцзи (тайцзицзинь 太极劲) в туйшоу ..... 352**

Вопрос 1. Вы часто говорите о внутренней силе тайцзи (тайцзицзинь 太极劲), чем все же она отличается от физической силы-ли (力)?..... 352

**1) Разновидности «силы тайцзи» (тайцзицзинь 太极劲)... 354**

Вопрос 1. Могли бы вы дать подробное объяснение относительно видов «силы тайцзи» (тайцзицзинь 太极劲)?..... 354

Сила «вытеснения» (пэн цзинь 棚劲)..... 357

Сила «сглаживания» (люй цзинь 捋劲)..... 359

Сила «прямолинейного удара» (цзи цзинь 挤劲)..... 362

Сила «давления» (ань цзинь 按劲)..... 365

Сила «рывка» (цай цзинь 採劲) ..... 367

Сила «вращения-рычага» (ле цзинь 掬劲)..... 369

Сила «действия локтем» (чжоу цзинь 肘劲)..... 371

Сила «удара с упором» (као цзинь 靠劲) ..... 374

**2) Разновидности «силы тайцзи» (тайцзицзинь 太极劲) помимо базовых «восьми способов» (ба фа 八法). ..... 377**



- Вопрос 1. Часто говорят о том, что относительно таких видов внутренних сил тайцзицюань как «сила действия локтем» (*чжоу цзинь* 肘劲) и «сила удара с упором» (*као цзинь* 靠劲) существует отдельное наставление под названием «восемь больших встречных действий» (*ба да цян* 八大钱). Могли бы вы дать по этому поводу более подробное объяснение? ..... 377
- Вопрос 2. Что такое сила «касания-прилипания» (*чжань-нянь цзинь* 沾黏劲)? ..... 388
- Вопрос 3. Что такое «пружиняще-встряхивающая сила» (*тань-доу цзинь* 弹抖劲)? ..... 390
- Вопрос 4. Что такое «сила втирания» (*цзо цзинь* 搓劲)? ... 392
- Вопрос 5. Что такое «сила сшибания» (*пэн цзинь* 碰劲)? 392
- Вопрос 6. Что такое «вибрационно-вздымающая сила» (*гу-дан цзинь* 鼓荡劲)? ..... 395
- Вопрос 7. Что такое «сила клевка-просачивания» (*чжо цзинь* 啄劲)? ..... 397
- Вопрос 8. Что такое «сила отдаления в пространстве» (*ли-кун цзинь* 离空劲)? ..... 399
- Вопрос 9. Что такое «сила воздействия через пространство» (*лин-кун цзинь* 凌空劲)? ..... 400
- Вопрос 10. Не могли бы вы по-подробнее разъяснить сущность упоминавшейся выше силы «касания-прилипания» (*чжань-нянь цзинь* 沾黏劲)? ..... 402
- Вопрос 11. Что такое «сила сшибания» (*пэн-чжуан цзинь* 碰撞劲) и не является ли она одним из видов «упертости-быкования» (*дин* 顶)? ..... 413
- Вопрос 12. Относительно такого объяснения у меня все еще остается неполное понимание внутреннего



- назначения «сшибания» (*пэн-чжуан* 碰撞), не могли бы вы рассказать о нем чуть подробнее? ..... 414
- Вопрос 13. Каким же образом применяется «сила сшибания» (*пэн-чжуан цзинь* 碰撞劲)? ..... 416
3. Разъясните, пожалуйста, смысл «Тайного наставления из пяти иероглифов» (*У цзы цзюэ* 五字诀) мастера Ян Шаохоу о том, как выполняется «выпуск силы» ..... 422
- Вопрос 1. Вы говорили об иероглифах «бо» (薄), «шунь» (顺), «дуань» (短), «цуй» (脆), «юань» (远) из «Тайного наставления из пяти иероглифов (*У цзы цзюэ* 五字诀) мастера Ян Шаохоу от том как выполняется «выпуск силы». Что же они означают? ..... 422
- Глава 8. «Захват» (*на* 拿) в туйшоу ..... 427**
- Вопрос 1. Вы часто говорите «захватах» (*на* 拿) в туйшоу, как и в каких случаях они применяются? ... 427
- Вопрос 2. Не могли бы вы более конкретно рассказать о способах «захвата» (*на* 拿)? ..... 428
- Вопрос 3. Ранее мы часто обсуждали вопрос о составных частях тайцзицюань, а именно технических приемах (*чжао* 着), внутренней силе (*цзинь* 劲), энергии (*ци* 气) и о различиях между ними, каким образом нам судить о способах «захвата» (*на* 拿)? ..... 434
- Вопрос 4. Каким образом взаимосвязаны «захват» (*на* 拿) и «выпуск силы» (*фа* 发)? ..... 443
- Глава 9. Бой на уровне энергии (*ци да* 气打) в туйшоу ..... 445**
- Вопрос 1. Каким образом происходит «бой на уровне энергии-ци (*ци да* 气打) в практике туйшоу? ..... 445



- Вопрос 2. Что же такое в тайцзицюань «внешняя» (вай ци 外气) и «внутренняя» (нэй ци 内气) энергии? ... 446
- Вопрос 3. А что же тогда означает процесс разделения «внешней» (вай ци 外气) и «внутренней» энергий (нэй ци 内气)? ..... 456
- Вопрос 4. Тогда какой эффект для применения в бою имеет процесс разделения «внешней» (вай ци 外气) и «внутренней» энергий (нэй ци 内气)? ..... 460
- Вопрос 5. Как вы можете разъяснить смысл «четырех иероглифов» (фу, гай, дуй, тунь 敷盖对吞)? ..... 461
- Вопрос 6. Вы ранее затрагивали тему иероглифа «фу» (敷) относительно «внедрения» (жу 入) в тело противника, могли бы вы более конкретно рассказать об этом и о методах тренировки этого мастерства? ..... 463
- Вопрос 7. Что такое «энергетический выкрик» (цикоу 气口)? ..... 463
- Вопрос 8. Как в практике туйшоу использовать ударный «энергетический выкрик» (да цикоу 打气口)? ..... 464
- Вопрос 9. У господина У Тунаня в его речитативе о «пространственной силе» (Линкун цзинь гэ 凌空劲歌) есть слова о том, что «два типа дыхания-выкрика «хэн» (哼) и «ха» (哈) должны тренироваться вместе». Некоторые люди утверждают, что их назначение в том, чтобы через выкрик напугать противника и заблокировать его энергию. Так ли это? ..... 470
- Вопрос 10. Что такое «сила отдаления» (ликунцзинь 离空劲)? ..... 474
- Вопрос 11. «Сила отдаления» (ликунцзинь 离空劲) и «пространственная сила» (линкунцзинь 凌空劲) — обе



действуют бесконтактно, какая тогда между ними  
разница? ..... 474

Вопрос 12. Как конкретно, какими методами  
тренировать «силу отдаления» (*ликунцзинь* 离空劲)? .. 475

Вопрос 13. Существуют конкретные манипуляции с  
энергией-ци, такие как методы «вскармливание» (*ян* 养) -  
«накапливание» (*сюй* 蓄), «перемещение» (*юнь*  
运) и «посыл» (*ши* 使), что же наиболее важно  
для «боя на уровне энергии-ци» (*цида* 气打)? ..... 481

**Глава 10. «Пространственная сила» (*линкунцзинь*  
凌空劲) ..... 484**

Вопрос 1. Что конкретно подразумевал учитель  
У Тунань под термином «бой на уровне духа-шэнь»  
(*шэньда* 神打)? ..... 484

Вопрос 2. Тренируя «бой на уровне духа-шэнь»  
(*шэньда* 神打) на чем следует особо сконцентрировать  
усилия?..... 486

Вопрос 3. «Пространственная сила» (*линкунцзинь* 凌空劲)  
является ярким представителем «боя на уровне духа».  
Могли бы вы чтонибудь сказать о ней? ..... 486

**Рассуждения относительно теории и практики  
тайцзицюань ..... 489**

**Глава 1. О «Тайном наставлении из 10 иероглифов»  
(Ши цзы цзюэ 十字诀) ..... 490**

2. Что такое техника «вибрационного вздымания»  
(*гу-дан* 鼓荡)? ..... 501

3. «Речитатив о кругах тайцзи» (Тайцзицюань гэ 太极圈歌)  
и «Наставление о свободном следовании по кольцам-  
кругам» (Луань хуань цзюэ 乱环诀)..... 513



4. Мое суждение относительно фразы «завлечь [противника] двинуться вперед и провалиться в пустоту, [а самому], соединившись [с ним], тут же выпустить [в него силу]» ( <i>инь цзинь локун хэ цзи чу</i> 引进落空合即出)..	525
5. Раннее определение решающего момента ( <i>сяньцзи</i> 先机) в рукопашном бое.....	538
6. На какие требования необходимо обратить внимание при «выпуске силы» в тайцзицюань.....	540
7. Общие сведения о «пространственной силе» ( <i>линкунцзинь</i> 凌空劲) .....	551
Замечание к данному разделу научного консультанта..	566
<b>Трактаты, исторические высказывания и записи относительно рукопашного боя.....</b>	<b>569</b>
<b>Тексты источников .....</b>	<b>570</b>
Суждение о тайцзицюань (Ван Цзунъюэ) .....	570
Речитатив о рукопашном бое (Ван Цзунъюэ).....	574
Речитатив о «восьми иероглифах» (Сюй Сюаньпин)....	575
Обобщенное суждение относительно сути искусства «тридцати семи форм» (Сюй Сюаньпин).....	577
Суждение о великом применении всех составляющих тела в искусстве 37 форм (Сюй Сюаньпин).....	578
Суждение о требованиях к шестнадцати звеньям (Сюй Сюаньпин) .....	579
Речитатив о применении мастерства (Сюй Сюаньпин) .....	580
Речитатив переданного тайного наставления (Ли Дао-цзы).....	581



Канон о тайцзицюань (Чжан Саньфэн).....	582
«Устные наставления по тайцзицюань». Устное наставление о «свободном перемещении по кольцам-кругам» (Ян Баньхоу).....	584
«Разъяснение смысла восьми методов» (Тайный речитатив о восьми методах тайцзицюань) (Ян Баньхоу) .....	585
Разъяснения относительно изначального «Суждения» (У Чэнцин).....	588
Суждение о кулачном искусстве (У Чэнцин) .....	592
Речитатив о рукопашном бое (У Чэнцин).....	593
Послесловие (У Чэнцин).....	594
Суждение о тайцзицюань (У Жуцин).....	596
Устное тайное наставление в четырех иероглифах (У Юйсян).....	599
Список названий позиций, входивших в комплекс движений «девяти малых небес» (Чэн Ми, потомок мастера Чэн Линси).....	601
«Суждение об истоках мастерства тайцзи, передаваемого в клане Сун» (Записал Сун Юаньцяо) ..	602
Устное тайное наставление в пяти иероглифах (Ли Июй) .....	609
Тайное наставление о распространении [энергии и силы] на расстоянии (Ли Июй) .....	616
Речитатив о совершенствовании тела [субстанции]и его практическом применении [функции]в тайцзицюань (Ли Июй) .....	618
Речитатив о тринадцати позиционных основах (Ли Июй) .....	621



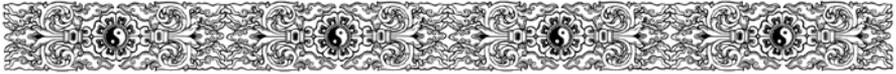
Речитатив о свободном перемещении по кольцам-кругам (Ли Июй) .....	624
Речитатив о рукопашном бое тайцзицюань (Ли Июй)...	625
Речитатив о перемещении духа-шэнь и энергии-ци (Ли Июй) .....	627
Тайное устное наставление в «восьми иероглифах» (Ли Июй) .....	630
«Десять требований» в тайцзицюань (Ян Чэнфу).....	635
Разъяснение методов тайцзи (Черновые записи из резиденции князя Дуань-вана ) .....	642
1. «Восемь врат» и «пять действий в стойках» .....	642
2. Способы применения на практике мастерства «восьми врат и пяти действий в стойках».....	644
3. Врожденные способы различения .....	645
4. «Чжань», «нянь», «лянь», «суй» .....	647
5. «Дин», «бянь», «дю», «кан» .....	648
6. Противоборство без изъянов.....	649
7. Методы тренировки навыков противоборства с сохранением центрированности [первоэлемента] земля .....	649
8. Форма корпуса [ровная], поясница и макушка [на одной линии].....	651
9. Круги тайцзи.....	651
10. Отступление-наступление в тайцзи есть бесконечная тренировка мастерства.....	652
11. Верх и низ в тайцзи именуются Небом и Землей ..	653



12. Круговерть тайцзи в человеке через речитатив восьми иероглифов..... 654
13. Разъяснение относительно термина «ти-юн» в тайцзи..... 655
14. Разъяснение относительно «гражданского-вэнь» и «военного-у» в тайцзи ..... 657
15. Разъяснение по поводу «понимания силы-цзинь» в тайцзи..... 659
16. Разъяснение относительно восьмерки и пятерки, составляющих 13 позиционных основ длинного кулака ..... 660
17. Разъяснение относительно «переворачивания наоборот» начал *инь* и *ян* в тайцзи ..... 661
18. Разъяснение относительно отражения принципа тайцзи в человеческом организме ..... 664
19. Разъяснение относительно различения трех уровней обретения совершенства в области гражданского-вэнь и в области военного-у ..... 669
20. Разъяснение относительно низшего уровня боевого дела в тайцзи..... 670
21. Разъяснение относительно подлинного мастерства тайцзи ..... 671
22. Разъяснение относительно легкости-цун и загруженности-чжун, поверхностности-фу и тяжести-чэнь..... 672
23. Разъяснение относительно диагональных направлений в тайцзи..... 675
24. Разъяснение относительно поясницы, макушки и «уравновешенности весов» в тайцзи ..... 677



25. Разъяснения относительно схемы тайцзи, четырех времен года и пяти *ци* ..... 679
26. Разъяснение относительно энергии-*ци* и крови с точки зрения тайцзи ..... 680
27. Разъяснение относительно *ци* и силы с точки зрения тайцзи..... 681
28. Разъяснение относительно величин «чи», «цунь», «фэнь» и «хао» с точки зрения тайцзи ..... 682
29. Разъяснение относительно воздействия на плевру, артерии, связки-сухожилия и [акупунктурные] точки с точки зрения тайцзи..... 683
30. Разъяснение иероглифа за иероглифом терминов тайцзи..... 684
31. Анализ дистанционных градаций «чи», цунь», фэнь», «хао» в использовании техники «захвата суставов» и «перекрытия каналов и сухожилий» в тайцзи..... 687
32. Разъяснение относительно подпитывания и рассеивания энергии-*ци* и силы в тайцзи ..... 688
33. Суждение относительно [методов] «пустотности», «соединения-контакта», «втирания» и «размягчения» в тайцзи..... 689
34. Суждение относительно [состояния человека] до и после «понимания внутренней силы-*цзинь*» ..... 691
35. Суждение о дистанционных градациях «чи», цунь», фэнь», «хао» после [обретения состояния] «понимания внутренней силы-*цзинь*» ..... 693
36. Разъяснение по поводу пальцев «чжи», ладоней «чжан», [тыльных] ударных частей «чуй» и кистей рук «шоу» в тайцзи..... 695



37. Суждение о том, что только изустно можно передавать [искусство воздействия] на смертельные и несмертельные точки .....	698
38. Наследие Чжан Саньфэна .....	700
39. Устно передаваемая традиция от мастера Чжан Саньфэна.....	702
40. Суждение Чжан Саньфэна о том, как через практику боевых искусств постичь Дао .....	707
Высказывания и труды учителя У Тунаня о практике туйшоу и рукопашном бое.....	711
«Суждение о рукопашном бое тайцзи» ( <i>Тайцзи да шюу лунь</i> 太极打手论).....	711
Речитатив о пространственной силе .....	717
Разъяснения господина У Тунаня относительно «Тайного наставления из 10 иероглифов» .....	720
«Внутренняя сила тайцзи» (太极劲) .....	722
«Сила зажима» (抓劲) .....	723
Суждение о «родовой» энергии-цзунци ( <i>宗气论</i> ) .....	724
<b>Послесловие автора .....</b>	<b>754</b>
<b>Краткая биография учителя Ли Ляня .....</b>	<b>756</b>
<b>Послесловие переводчика .....</b>	<b>760</b>