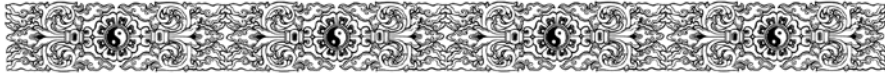




Содержание

Предисловие переводчика	4
Ответы мастера У Тунаня на вопросы о тайцзицюань	7
Предисловие переводчика	7
Ли Лянь.	
Еще раз о том, что такое «бой на уровне духа» (Гуань юй шэньда 关于神打)	49
1. Что подразумевается под понятием «сила пространственного воздействия» (линкунцзинь 凌空劲)?	49
2. Что означает «бой на уровне духа-шэнь» (шэнь да 神打) непосредственно в тайцзицюань?	58
3. Дух-шэнь действительно является одним из видов материальной энергии.	65
4. Взаимосвязь в тайцзицюань понятий «дух-шэнь» (神), «энергия-ци» (气) и «сознание-и» (意).	71
Ли Лянь	
Внутренняя энергия-ци и внутреннее дыхание-си (Нэй ци юй нэй си 内气与内息)	91
Ли Лянь	
Современный комментарий к труду «Суждение об общей энергии-цзунци» («Цзунци лунь» цзинь цянъ шо 宗气论今浅说)	115
Часть первая.	
Не принадлежит ли система практик «мастерства тайцзи» (太极拳) самому мастеру У Тунаню?	120
Часть вторая.	
Взаимосвязь между Беспредельным-уцзи (无极) и Великим Пределом-тайцзи (太极)	122



Часть третья.

Взаимосвязь между энергией-*ци* (气) и принципом-*ли* (理) 131

Часть четвертая.

Взаимосвязь между прежденебесной энергией-*ци* и посленебесной энергией-*ци* (сяньтянь чжи *ци* юй хоутянь чжи *ци* 先天之气与后天之气) 136

Часть пятая.

Наличие в «мастерстве тайцзи цигун» понятий «дыхания бурдюжно-дутьевого» [механизма] и «блокировки-раскрытия дыхания [порами кожи]» (*тайцзицюань цигун чжун дэ гунтай юй хэ-би хуци* 太极气功的鼓鞴与阖辟呼吸)» 146

Часть шестая.

В чем состоит различие между «тайцзи цигун» и «современным цигун», каким образом осуществлять правильное плавильное совершенствование методами «тайцзи цигун»? 161

Часть седьмая.

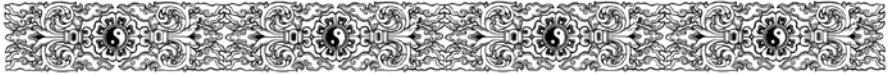
О важности понимания в мастерстве тайцзи термина «Внутренний вид обозрения пещеры Чжэ» (*нэйцзин дунчжэ* 内景洞辄). 181

Часть восьмая.

О ключевой важности в плавильном совершенствовании тайцзицюань понятий «перемещения» (*юнь* 运) и «выпускания вовне» (*ши* 使) при использовании принципа «коснуться, прилипнуть и, не отрываясь, следовать» (*чжань-нянь-лянь-суй* 粘黏连随). 192

У Тунань

Суждение об «общей» энергии-цзунци (Цзун *ци* лунь 宗气论) 202



У Тунань

Методы регуляции внутренних органов во время выполнения комплекса тайцзицюань..... 232

Вводное слово..... 232

Во время тренировки комплекса тайцзицюань необходимо со всей тщательностью отслеживать свои ощущения..... 236

При помощи среднего пальца (третьего) техникой «влечения»-*даоинь* тренируем орган сердца 239

При помощи «питающего» пальца (второго) техникой «влечения»-*даоинь* тренируем орган печени..... 244

При помощи «материнского» (большого) пальца техникой «влечения»-*даоинь* тренируем органы селезенки и желудка..... 246

При помощи «безымянного» пальца (четвертого) техникой «влечения»-*даоинь* тренируем легкие..... 248

При помощи «маленького» пальца (пятого) техникой «влечения»-*даоинь* тренируем почки 250

Как при помощи дыхания регулировать процесс гармонизации взаимодействия внутренних органов.... 251

Практикой тайцзицюань можно стабилизировать эмоциональные переживания (*цинсюй* 情绪) и отрегулировать степень психической восприимчивости своей натуры (*синцин* 性情)..... 254

Заключительное слово 254

У Тунань

Об исторических личностях, внесших вклад в создание искусства тайцзицюань (Тайцзицюань лидай минцзя чжи цзаои 太极拳历代名家造诣) 256



У Тунань О четырех видах мастерства в искусстве тайцзицюань (Гуань юй тайцзицюань дэ сы чжун гун 关于太极拳的四种功)	323
У Тунань Суждение о мастерстве расслабления (Сунгун лунь 松功论)	330
У Тунань О методах боя в искусстве тайцзицюань (Тайцзи داشоу фа 太极打手法).....	341
У Тунань Речитатив о пространственной силе (Линкун цзинь гэ 凌空劲歌).....	347
В. М. Иванов Медицинские аспекты традиционных китайских оздоровительных систем.....	352