

## **Оглавление**

Предисловие

Введение

Даосские истоки Тайцзицюань

Способы для рук

«Книга Перемен» и конфуцианство как истоки тайцзицюань

Способы для глаз

У Цзи

Лян И

Сы Сян

Об усилении пэн

Об усилении люй

О складывании

Об усилении ань

Об усилении цзи

Об усилиях као, чжоу, цай и ле

Вторая форма «Толкущий удар ногой, [твердый] как Ваджра»

Способы для шага

Техника Птицы

Способы для корпуса

Об усилении ле

«Пять шагов»

Перемещение по квадрату

Шаги по прямой

Буддийские истоки тайцзицюань

Парные упражнения тайцзицюань «Толкающие руки»

Парные упражнения. Техника Птицы

Туй шоу. Техника Змеи