

# Оглавление

## **Введение в тайцзицюань**

Истоки тайцзицюань

Тайцзицюань обретает известность

Направления тайцзицюань

Введение в «Тайцзицюань 13 ши»

Значение распространения «Тайцзицюань 13 ши»

## **Анализ учебного пособия**

## **Урок 1**

### **Основные техники и стойки пяти шагов**

Основные техники

Стойки пяти шагов

Стойка «держат шар»

### **8 техник «Тайцзицюань 13 ши»**

Принципы тренировки

1. Пэн (棚 расширять)

### **Комплекс «30 форм»**

1. Форма уцзи (беспредельное)

2. Держать шар в нижнем даньтяне

3. Держать шар в среднем даньтяне

4. Ладонь семи звезд

5. Схватить воробья за хвост

### **Культура и традиции**

Ритуалы тайцзицюань

Ритуал приглашения в наставники (бай ши) в традиционном тайцзицюань

## **Урок 2**

### **Стойки пяти шагов**

Стойка «опираться-нажимать»

## **8 техник «Тайцзицюань 13 ши»**

2. Люй (掙 срывать)

### **Комплекс «30 форм»**

6. Цзи (вытеснять) вперед и вправо

7. Одиночная плеть

8. Поднять руки вверх

9. Белый журавль расправляет крылья

10. Обмахнуть колено в обратном шаге

### **Культура и традиции**

Техника дыхания

Секреты дыхания

## **Урок 3**

### **Стойки пяти шагов**

Стойка «открывать-закрывать»

## **8 техник «Тайцзицюань 13 ши»**

3. Цзи (挤 вытеснять)

### **Комплекс «30 форм»**

11. Перенос веса, блок и удар

12. Будто запереть и запечатать

13. Играть на лютне

14. Пятясь, разворачивать руки

### **Культура и традиции**

Структура тайцзицюань

## **Урок 4**

### **Стойки пяти шагов**

Стойка «опускать-поднимать»

## **8 техник «Тайцзицюань 13 ши»**

4. Ань (按 нажимать)

### **Комплекс «30 форм»**

15. Раскрыть и собрать руки

16. Одиночная плеть

17. Облачные руки

### **Культура и традиции**

Тайцзицюань и психика

## **Урок 5**

### **Стойки пяти шагов**

Круговая стойка

### **8 техник «Тайцзицюань 13 ши»**

5. Цай (採 выдергивать)

### **Комплекс «30 форм»**

18. Дробящая стопа влево и вправо

19. Гладить гриву дикой лошади

20. Одиночная плеть

### **Культура и традиции**

Важность укрепления здоровья

Основы и особенности движений «Тайцзицюань 13 ши»

Оздоровительный эффект «Тайцзицюань 13 ши»

## **Урок 6**

### **Стойки пяти шагов**

Стойка «инь-ян»

### **8 техник «Тайцзицюань 13 ши»**

6. Ле (掤 скручивать)

### **Комплекс «30 форм»**

21. Низкий стиль

22. Удар семи звезд

23. Шаг назад, поступь тигра

### **Культура и традиции**

Ци в тайцзицюань

## Урок 7

### Стойки пяти шагов

Стойка «инь-ян открыть-заккрыть, инь-ян поднять-опустить»

### 8 техник «Тайцзицюань 13 ши»

7. Чжоу (肘 локоть)

### Комплекс «30 форм»

24. Развернувшись кругом, смахнуть лотос

25. Натянув лук, выстрелить в тигра

26. Двойной пушечный удар

### Культура и традиции

Ощущения в тайцзицюань

8 основных ощущений тайцзи «ба чу» (8 осязаний)

## Урок 8

### Стойки пяти шагов

Круговая стойка «инь-ян»

### 8 техник «Тайцзицюань 13 ши»

8. Као (靠 опираться)

### Комплекс «30 форм»

27. Играть на лютне

28. Держать шар в нижнем даньтяне

29. Держать шар в среднем даньтяне

### Культура и традиции

Тайцзицюань в жизни

### Дополнительные методы. Оздоровительный тайцзи-цигун

Названия движений

Основные принципы

Пояснение движений

### Источники

Суждение о тайцзицюань 太极拳论

Комментарии мастера Ван Линя

к «Суждению о тайцзицюань»

Толкование терминов тайцзицюань **太极拳释名**

Канон о тайцзицюань **太极拳经**

Песня секретов 13 ши **十三势歌诀**

Песнь об ударах кулака **打手歌**

Об авторах