

Ван Линь  
Дэн Вэйфэн



Перевод  
с китайского

# ТАЙЦЗИЦЮАНЬ 13 ШИ КОМПЛЕКС «30 ФОРМ»

+ ТРАКТАТЫ ПО ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Ван Линь

**Тайцзицюань 13 ши. Комплекс «30  
форм». Трактаты по тайцзицюань**

«ИД Ганга»

2009

УДК 796.855  
ББК 75.6

**Линь В.**

Тайцзицюань 13 ши. Комплекс «30 форм». Трактаты по тайцзицюань / В. Линь — «ИД Ганга», 2009

ISBN 978-5-907243-83-5

Вы держите в руках глубокое практическое руководство для изучения теории и практики искусства тайцзицюань. Здесь представлен комплекс «30 форм», автором которого является Ван Линь, имеющий многолетний опыт практики и преподавания тайцзицюань и цигун. Комплекс направлен как на оздоровление и улучшение функционирования всего организма, так и на глубокое погружение в тонкости искусства тайцзицюань и развитие духа. Также в книге детально разбираются основные важнейшие движения и формы тайцзицюань со всеми тонкостями внутренней работы с энергией. Дается широкое освещение культуры, традиций и философии тайцзи. Для тех, кто готов более углубленно погрузиться в это искусство, приводятся оригиналы и переводы классических трактатов мастеров прошлого, глубоко уважаемых в мире тайцзицюань, а также комментарии автора к одному из трактатов. В этой книге автор постарался передать свое глубокое знание и понимание практических и духовных аспектов искусства тайцзи и его интеграции в свою жизнь. Книга будет полезна как начинающим, так и опытным практикам тайцзицюань. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 796.855

ББК 75.6

ISBN 978-5-907243-83-5

© Линь В., 2009  
© ИД Ганга, 2009

## Содержание

Уроки	7
Предисловие	8
Введение в тайцзицюань	8
Истоки тайцзицюань	8
Тайцзицюань обретает известность	9
Направления тайцзицюань	10
Тайцзицюань стиля Чэнь ###	10
Тайцзицюань стиля Ян ###	10
Тайцзицюань стиля У (#)#	10
Тайцзицюань стиля У (#)#	10
Тайцзицюань стиля Сунь (#):	10
Введение в «Тайцзицюань 13 ши»[8]	11
Значение распространения «Тайцзицюань 13 ши»	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Ван Линь, Дэн Вэйфэн  
Тайцзицюань 13 ши. Комплекс «30  
форм». Трактаты по тайцзицюань**

中  
和  
太  
極

*Научный редактор Вероника Виноградская*

*Перевод с китайского:*

*Наталья Кварталова, Наталья Горина*

*Редакторы: Наталья Горина, Вероника Виноградская*

© Wang Lin, Deng Weifeng. Текст, 2019

© ООО ИД «Ганга». Перевод, оформление, 2020

## Уроки



Стойки пяти ШАГОВ ##### У БУ ЧЖУАИ ФА#  
8 техник «Тайцзицюань 13 ши» ##### тайцзи ба фа#  
Комплекс «30 форм»  
Культура и традиции

*Перевод Н. Кварталовой*  
*Редактор Н. Горина*  
*Научный редактор В. Виноградская*

## Предисловие



### Введение в тайцзицюань

Тайцзицюань – это воплощение китайских традиционных боевых искусств, которые все больше распространяются по миру. Движения в комплексах тайцзицюань размеренные и плавные, в мягкости содержится твердость. У этой практики нет никаких особых требований ни к физическим данным практикующих, ни к месту занятий, и, вследствие своей доступности и простора для глубокого постижения, она получила массовое распространение.

По некоторым данным, триста миллионов человек в мире практикуют тайцзицюань.

### Истоки тайцзицюань

Можно утверждать, что истоки тайцзицюань уходят далеко в прошлое. В народных преданиях основоположником тайцзицюань считается Чжан Саньфэн, известный даос, живший в период династий Сун (960-1279 гг.) или Юань (1271–1368 гг.). На сегодняшний день точно не ясно, в какой именно период времени жил Чжан Саньфэн, и нет исторических источников, подтверждающих связь Чжан Саньфэна с тайцзицюань. Поэтому, несмотря на широкое распространение версии о том, что именно Чжан Саньфэн являлся основоположником тайцзицюань, этому нет исторического подтверждения, и этот вопрос все еще остается открытым в мире ушу.

Согласно историческим источникам, сейчас мы можем быть уверены только в том, что в период окончания правления династии Мин (1368–1644 гг.) – начала правления Цин (1644–1911 гг.) в провинции Хэнань в деревнях уже была распространена практика тайцзицюань. Центром были деревни Чэньцзягоу и Чжаобао в округе Вэнь, а основными представителями – Чэнь Вантин и Цзян Фа. Долгое время тайцзицюань развивался ограниченно в сельской местности провинции Хэнань, вплоть до начала XIX века, когда Ян Лучань из уезда Юннань в Хэбэе попросился в ученики к Чэнь Чансину из Чэньцзягоу, а затем принес тайцзицюань сначала в Хэбэй, а потом в Пекин. С тех пор тайцзицюань во всей стране занял новое положение. Таким образом, мы можем сделать следующие выводы об истории тайцзицюань.

1. На основании дат времени деятельности Чэнь Вантина и Цзян Фа (Цзян Фа родился в 1574 году<sup>1</sup>, Чэнь Вантин в 1621 г. был назначен воеводой уезда Вэнь) можно утверждать, что история тайцзицюань насчитывает более четырех веков.

2. Становление тайцзицюань – это процесс непрерывного оттачивания, совершенствования мастерства. Опираясь на имеющуюся на сегодняшний день семейную хронику Чэней,

---

<sup>1</sup> Это второй год правления под девизом Вань-ли. – *Прим. науч. ред.*

цюань пу<sup>2</sup>, а также на стихи Чэнь Вантина, историк ушу Тан Хао изначально считал Чэнь Вантина основателем тайцзицюань.

Из списка техник гимнастики Чэней (*Чэнь ши цюань пу*) можно увидеть, что многие названия принципов позиций и правила *гэцзюэ*<sup>3</sup> совпадают с «Тридцатью двумя формами чанцюань», составленными минским полководцем Ци Цзигуаном<sup>4</sup>. Ци Цзи-гуан был выдающейся личностью минской эпохи, он систематизировал народное искусство боя без оружия (*цюаньши*), свел воедино 16 известных техник народного кулачного боя, вывел из них 32 удара, включив в «Новую книгу записей о достижениях»<sup>5</sup>, ставшую пособием для тренировки солдат в военном искусстве. Ци Цзигуан и Чэнь Вантина разделяет около полувека, первый сильно повлиял на Чэнь Вантина; из этого видно, что развитие тайцзицюань – процесс постепенный, заимствующий все лучшее из предыдущих практик.

3. В процессе формирования тайцзицюань впитывал в себя множество учений – от древнего философского принципа инь-ян и теории китайской медицины о каналах до доктрины даосской школы о «вскармливании жизни» (*## ян шэн*). В стихах Чэнь Вантина есть строчка «Свиток „Желтого двора” ношу всегда при себе», а «Канон Желтого двора» (*### Хуан тин цзин*) – один из канонических даосских трактатов о преобразовании ци в практике вскармливания жизни. Из этого мы можем сделать вывод, что именно в трактате Чэнь Вантина было положено начало сознательного объединения тайцзицюань с китайской медициной и даосскими практиками, что сделало тайцзицюань сокровищем традиционной китайской культуры.

## Тайцзицюань обретает известность

Название «тайцзицюань» имеет множество значений в китайской культуре.

Слово «тайцзи»<sup>6</sup> впервые встречается в трактате трехтысячелетней давности «Чжоу и», в котором сказано:

Перемены имеют Великий предел (*тай цзи*). Это рождает двоицу образов [*инь* и *ян*]. Двоица образов рождает четыре символа (*сы сянь*). Четыре символа рождает восемь триграмм (*ба гуа*), восемь триграмм определяют счастье и несчастье, счастье и несчастье порождают великие деяния<sup>7</sup>. В этой формулировке «тайцзи» является источником перемен, первоосновой всего сущего, наивысшей формой бытия. Представление о тайцзи оказало большое влияние на духовный мир китайцев; многие китайские ученые прошлого через концепции тайцзи и инь-ян толковали вселенную, выражали свои философские взгляды. Полная гармония и диалектичность, заключенные в слове «тайцзи», образовали то царство человеческой жизни, к которому стремятся китайцы.

Но официально словом «тайцзи» стали называть вид боевого искусства все-таки в период новой истории.

---

<sup>2</sup> Исторический реестр записей движений ушу. – Здесь и далее – примечания переводчика, если не указано иное.

<sup>3</sup> Формула (правило) в стихотворной или песенной форме (для легкости запоминания).

<sup>4</sup> Военачальник эпохи Мин, 1528–1588 гг.

<sup>5</sup> Китайский военный трактат эпохи Мин, составленный Ци Цзи-гуаном.

<sup>6</sup> Тайцзи – Великий предел (*##*).#Прим. ред.

<sup>7</sup> Перевод: Щуцкий Ю. К., «Книга перемен».

## Направления тайцзицюань

Благодаря Чэнь Вантину, Цзян Фа, а также мастерству и образовательной деятельности Ян Лучаня, тайцзицюань стал стремительно распространяться, а в последнее столетие передача искусства тайцзицюань по наследству получила беспрецедентное развитие.

Одновременно постепенно формировались пять главных направлений: Чэнь, Ян, У ###, У ### и Сунь.

Ниже приведено описание пяти школ в порядке их появления.

### Тайцзицюань стиля Чэнь ###

Исторически самое старое направление, передается по наследству от Чэнь Вантина.

### Тайцзицюань стиля Ян ###

Ян Лучань из провинции Хэбэй изучал искусство боя у Чэнь Чан-сина, после чего отправился в Пекин преподавать искусство боя и передал его сыну Ян Цзяньхоу, Ян Цзяньхоу передал Ян Чэнфу, и Ян Чэнфу развил его дальше. Особенность этого стиля – равномерность, мягкость и плавность движений. В настоящее время распространен повсеместно.

### Тайцзицюань стиля У (#)#

У Юйсян сначала учился у Ян Лучаня, потом у Чэнь Цинпина из Чжаобао из провинции Хэнань, успешно совершенствуя базовые движения тайцзицюань стиля Чжаобао; их особенность # упругость движений, быстрые шаги, простота и элегантность.

### Тайцзицюань стиля У (#)#

У Цзяньцюань, учитель боевых искусств Китайской республики, учился у своего отца, Цюанью (Цюанью приходился учеником второго сына Ян Лучаня, Ян Баньхоу, был маньчжуром, а в следующем поколении У Цянцюань взял китайскую фамилию), а впоследствии создал собственную школу. Отличительная черта его направления – лаконичность и умеренность.

### Тайцзицюань стиля Сунь (#):

Известный учитель начального периода Китайской республики Сунь Лутан (1860–1933), взяв за основу тайцзицюань стиля У (#)# перенял шаги и технику рук синьциюань и багуачжан # двух школ цюаньшу – и создал свой стиль, особенностями которого стали открывающиеся и закрывающиеся движения, компактность, приставные шаги (челночные движения). Этот стиль был назван *кайхэ хобу тайцзицюань* (стиль быстрых/челночных шагов открытой и закрытой форм).

После образования Нового Китая тайцзицюань получил еще более широкое распространение, став ключевым проектом. Государственный департамент спорта и Ассоциация китайского ушу систематизировали тайцзицюань, создав 24 формы #упрощенная гимнастика тайцзицюань#, 48 форм и целый ряд подобных унифицированных комплексов #таолу#, и с тех пор тайцзицюань стал современным стандартизированным и унифицированным спортивным действием.

Кроме того, по количеству видов форм тайцзицюань можно разделить на три вида.

1. Большие формы: стили Чэнь, Ян, 24 формы и прочие обычные большие формы. Особенностью больших форм является одновременное сочетание плавных движений в правильном квадрате и ловкости.

2. Средние формы. Представлены стилем У #####размер этих форм весьма умеренный, мастерство # в расслабленности.

3. Малые формы. Представлены стилем Сунь, приемы лаконичные, шаги слитные.

## Введение в «Тайцзицюань 13 ши»<sup>8</sup>

Тайцзицюань относится к «внутренним школам» ### *нэй цзя#*. «Внутренние школы» берут начало от Чжан Саньфэна и к середине правления династии Мин (1368–1644) достигают своего расцвета благодаря Ван Цзуньюэ из Шаньси. Ван Цзуньюэ передал свое мастерство Цзян Фа, а тот Чэнь Чансину, и так, шаг за шагом, был создан превосходный боевой комплекс «Ши сань ши» (###)##13 ши». Своё название комплекс получил из-за тринадцати использованных техник-приемов, основных движений тайцзицюань:

*пэн #* (расширять),  
*люй #* (разглаживать),  
*цзи #* (вытеснять),  
*ань #* (нажимать),  
*цай #* (выдергивать),  
*ле #* (скручивать),  
*чжоу #* (локоть),  
*као #* (опираться),  
*цянь цзинь ##* (продвигаться вперед),  
*хоу туй ##* (отступать назад),  
*цзо гу ##* (глядеть налево),  
*ю пань ##* (смотреть направо),  
*чжун дин ##* (центрироваться).

«13 ши» также стало первоначальным названием тайцзицюань. В начале XIX века Ян Лучань из провинции Хэбэй учился мастерству у Чэнь Чансина и постиг суть «13 ши». Когда он вернулся на родину, крестьяне увидели, что движения Ян Лучаня мягкие, не жесткие, прилипающие # не оторвешься, и потому прозвали эту технику *нянь цюань* (липкий кулак) и *мянь цюань* (ватный кулак). Впоследствии Ян Лучань со своими единомышленниками из У-линь («Лес воинов»)<sup>9</sup>, У Юйсяном и другими изучали теорию боевых искусств Ван Цзуньюэ, основанную на концепции тайцзи, и впоследствии назвали технику «тайцзи», и с этого времени постепенно прижилось название «тайцзицюань». Изначально «Тайцзицюань 13 ши» было общим названием, но через некоторое время тайцзицюань наконец попало на арену истории под правильным именем, а 13 ши стали специальным пояснением к содержанию тайцзицюань.

Культура тайцзи глубока и многогранна, школы традиционного тайцзицюань многочисленны, но почти все направления сходятся в том, что 13 ши являются базой и характерной особенностью движений тайцзицюань.

---

<sup>8</sup> Термин «ши» ###многозначен, он включает в себя такие значения, как усилие, энергия, потенциал, позиция, положение, жест, движение, форма, прием, тенденция и т. д., то есть это, скорее, не статичные позиции, а техники-приемы, основы движения-усилия, это база, из которой формируются формы-комплексы тайцзицюань. – *Прим. ред.*

<sup>9</sup> Сообщество мастеров боевых искусств.

Это учебное пособие является квинтэссенцией опыта учителя Ван Линя в традиционном тайцзицюань, через основы «Тайцзицюань 13 ши» ведущего начинающего к высотам мастерства тайцзи. Решается проблема множества занимающихся, которые практикуют лишь формы, не понимая способов применения, имея смутные представления о методах тренировки, не понимая приемов, не зная, чего они хотят достичь и какие движения они неосознанно совершают.

Эта книга строится так, чтобы, взяв за основу совершенствование и души, и тела и начав с изучения «13 ши», успешно овладеть этим комплексом и еще глубже проникнуть в таинство законов движений тайцзицюань. «Тайцзицюань 13 ши» является остоном тайцзицюань, и все разнообразие приемов и техник тайцзицюань – это связки из одного или нескольких ши. Это не набор фиксированных позиций или движений, а некоторые особенности и методы приложения внутренней силы-*цзинь*, которые можно рассматривать как азбуку тайцзицюань или базовые элементы движений.

### **Значение распространения «Тайцзицюань 13 ши»**

«13 ши» – основа традиционного тайцзицюань. Согласно с принципами от простого к сложному, постепенного и планомерного, она проста для запоминания, исключает сложные повторяющиеся движения и состоит из стоек 5 шагов, 8 техник и Комплекс «30 форм», комплекс является своего рода боевым искусством совершенствования духа и тела. Именно «Тайцзицюань 13 ши», благодаря своей исключительной практичности, представляется наиболее подходящим выбором для продвижения тайцзи во всем мире.

1. Тайцзицюань и глубокая философия тайцзи неразрывно связаны, преемственность тайцзицюань уже вышла за пределы простой передачи по наследству комплексов боевых искусств и стала одним из носителей развития традиционной культуры в целом. В легких и спокойных, твердых и мягких, непрерывных движениях тайцзицюань воплощаются традиционные культурные представления о срединности, гармонии и «единстве Неба и человека» ### ## *тянь ээнь хэ и*#. В последние годы в Китае проводится множество массовых выступлений по тайцзицюань, что позитивно влияет на развитие традиционной культуры в целом. Практика тайцзицюань # не только средство для укрепления физического здоровья, но в большей степени духовное совершенствование.

2. Среди множества традиционных школ тайцзицюань «Тайцзицюань 13 ши» имеет универсальную ценность. В отличие от сакрального таинства передачи от ученика к учителю, принятого в сообществе ушу #У-линь#, практика тайцзицюань – это распространенный популярный процесс, и следует принимать во внимание масштабы и условия эффективности распространения. «Тайцзицюань 13 ши» является упрощенным комплексом, созданным на основе традиционного тайцзицюань, легким в изучении и преподавании, подходящим для людей, не имеющих базовых знаний.

3. Тайцзицюань # пример «внутренних» стилей, которые «мыслью управляют ци, сочетают в себе мягкость и твердость», возвышают технику кулачного боя до уровня философских принципов, сливающихся с глубокими размышлениями о жизни. С давних времен тайцзицюань почтительно называли «духовным боевым искусством» #### *вэньхуа цюань*#, стремящимся осмыслить Великий предел (Тайцзи) и совершенствоваться в рамках определенной культурной традиции. Люди с более высоким уровнем духовности могут в соответствии со своей природой резонировать с внутренней культурой тайцзицюань для понимания и исследования своей внутренней духовной сути. Поэтому учение «Тайцзицюань 13 ши» заслуживает того, чтобы стать популярным комплексом тайцзи, совершить духовный прорыв в тайцзи, позволить тайцзицюань перейти на еще более высокий уровень.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.