

Ван Линь

**ВОСЕМЬ  
ТЕХНИК  
ТАЙЦЗИЦЮАНЬ**

Разбор и боевое применение

中  
和  
太  
極



Чжун Хэ

Ван Линь

**«Восемь техник тайцзицюань».  
Разбор и боевое применение**

«ИД Ганга»

2021

УДК 796.855  
ББК 75.6

**Линь В.**

«Восемь техник тайцзицюань». Разбор и боевое применение /  
В. Линь — «ИД Ганга», 2021 — (Чжун Хэ)

ISBN 978-5-907658-13-4

В данном руководстве содержится подробное описание и объяснение «Восьми техник тайцзицюань»: это подробный разбор отдельных форм, выполняемых в правую и левую сторону, и прикладной аспект — разбор применения этих техник в парах с партнёром. Все варианты дополнены подробными фотографиями и описанием движений. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 796.855  
ББК 75.6

ISBN 978-5-907658-13-4

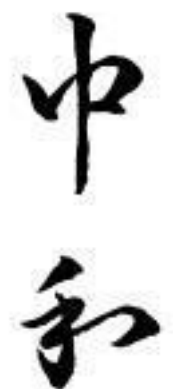
© Линь В., 2021  
© ИД Ганга, 2021

## Содержание

Описание одиночных форм	6
Что такое «Восемь техник тайцзицюань»	6
1. Пэн	9
Конец ознакомительного фрагмента.	16

**Ван Линь**  
**«Восемь техник тайцзицюань».**  
**Разбор и боевое применение**

Серия «Чжун Хэ»



Подробный разбор форм по отдельности влево и вправо  
Практическое боевое применение с партнёром

*Перевод с китайского Н. Гориной*



© Ван Линь. Текст, 2021

© ООО ИД «Ганга». Перевод, составление, оформление, 2023

## Описание одиночных форм



### Что такое «Восемь техник тайцзицюань»



«Восемь техник, или тенденций, тайцзицюань» (## ## тайцзи бафа) – это пэн # («расширяться»), люй # («пропускать»), цзи # («толкать»), ань # («нажимать»), цай # («срывать»), ле # («расщеплять»), чжоу # («локоть») и као # («плечо» или «опираться»). Это тенденции, общие для всех видов и стилей тайцзицюань, база, на которой основаны все остальные движения и принципы тайцзицюань.

Часто бывает, что практика комплексов тайцзицюань ограничивается только изучением внешней формы движений, но практикующие не понимают, что означают движения, как и зачем они используются, где защита, где нападение, не знают базовых принципов движений и не могут использовать их правильно.

Изучение «Восьми техник тайцзицюань» и их регулярная практика позволяет не только укрепить здоровье и улучшить физическую форму, но и глубже понять смысл искусства тайцзицюань, взрастить внутреннюю силу и обрести равновесие и гармонию, которые смогут постепенно перейти и на все остальные сферы жизни.

*С детальным описанием всех базовых техник, стоек и передвижений и их значений можно также ознакомиться по книгам мастера Ван Линя «Тайцзицюань 13 ши» и «Кулак Великого предела» (Издательский дом «Ганга», Москва).*



В данном разделе разбираются последовательности движений всех форм «Восьми техник тайцзицюань» на левую и правую стороны. Их можно практиковать по отдельности с любым количеством повторений, поочерёдно в левую и правую сторону или вместе, а также комбинировать друг с другом в любых количествах и любой последовательности.

Описаны все формы просто и понятно и доступны для всех – как для практикующих с опытом, так и для начинающих, для любого возраста и уровня физической подготовки.

### **Подготовительная форма (приветствие)**

Стойка бинбу: встать ровно, ноги вместе, стопы неплотно прижаты друг к другу, макушка тянется вверх, руки естественно опущены по бокам, ладони касаются бёдер (рис. 0–1).



**Рис. 0-1**



**Рис. 0-2**

Боевое приветствие баоцюаньли (цзинли): руки согнуть в локтях и сложить перед грудью в боевое приветствие – левую ладонь положить сверху на правый кулак и немного развернуть руки от себя, взгляд направлен вперед (рис. 0–2).

**Начальная форма (ци ши)**

Руки опустить. Перенести вес на правую ногу, левую отставить в сторону на ширину плеч, корпус прямой (рис. 0–3). Руки поднять перед собой горизонтально до уровня плеч ладонями вниз, взгляд направлен вперед, корпус ровный (рис. 0–4).





Рис. 0-3



Рис. 0-4

## 1. Пэн

### Налево

Ладонями слегка надавить вниз, нажимая ими до уровня пояса; локти немного сгибаются, ладони направлены вниз; одновременно слегка присесть, сгибая колени и бедра (рис. 1–1).



**Рис. 1-1**

Левую руку по дуге подвести вниз к правой стороне живота, развернув ладонью вверх, правую руку одновременно подтянуть к себе на уровне груди ладонью вниз. Руки как будто обхватывают шар справа, но правая ладонь немного впереди левой. Центр тяжести сместить на правую ногу, левую ногу приставить на носок к середине правой стопы, обе ноги слегка согнуты, корпус немного повернут вправо, взгляд направлен влево по диагонали (рис. 1–2).



**Рис. 1-2**

Левой ногой сделать шаг вперёд-влево по диагонали в 45°, перенести на неё вес, перейдя в стойку лучника гунбу. Левую руку поднять по дуге вверх до уровня груди, ладонь повёрнута к себе; правой рукой сделать нажимающее движение вниз до уровня пояса справа (рис. 1–3).



**Рис. 1-3**

**Направо**

Центр тяжести перенести назад, приставить левую ногу на ширину плеч, носок касается земли. Корпус немного развернуть направо. Одновременно руки провести вправо круговым движением по часовой стрелке: правая движется по большому кругу до диагонали вправо-

вверх, ладонь направлена вниз, левая – по малому кругу ладонью вверх, ладонь левой доходит до локтя правой. Взгляд в сторону ладони правой руки (рис. 1–4).



**Рис. 1-4**

Корпус повернуть слегка влево, центр тяжести сместить на левую ногу. Правую ногу приставить на носок на уровне середины левой стопы, обе ноги слегка согнуты. Правую руку развернуть ладонью вверх и по дуге подвести вниз к левой стороне живота. Левую руку одновре-

менно развернуть ладонью вниз на уровне груди. Руки как будто обхватывают шар слева, но левая ладонь немного впереди правой. Взгляд направлен вправо (рис. 1–5).



**Рис. 1-5**

Правой ногой сделать шаг вперёд-влево по диагонали в 45°, перенести на неё вес, перейдя в стойку лучника – гунбу. Правую руку поднять по дуге вверх до уровня груди, ладонь повёрнута к себе, левой рукой сделать нажимающее движение вниз до уровня пояса слева (рис. 1–6).



**Рис. 1-6**

Центр тяжести сместить назад, приставить правую ногу примерно на ширину плеч, колени слегка согнуты. Одновременно правую руку развернуть ладонью вниз, обе руки поднять и вытянуть вперед на уровне плеч, ладони направлены вниз (рис. 1–7).

## **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.