

МИНУТ

Фён Тьён Ли

# ТАЙЦЗИ



Рекомендует доктор  
Юлия Шамшадинова

10 минут (Олимпия Пресс)

Фён Ли  
**Тайцзи-цюань**

«Спорт»

1998

ББК 75.1

**Ли Ф. Т.**

Тайцзи-цюань / Ф. Т. Ли — «Спорт», 1998 — (10 минут  
(Олимпия Пресс))

ISBN 5-94299-085-9

Если вы чувствуете себя усталым морально и физически, если вы не можете сосредоточиться, попробуйте заняться китайской гимнастикой Тайцзи-цюань, начальный курс которой представлен в этой книге. Плавные гармоничные движения грациозны, как танец, и доступны каждому, независимо от возраста и комплекции. Ежедневные 10-минутные упражнения сделают вас другим человеком.

ББК 75.1

ISBN 5-94299-085-9

© Ли Ф. Т., 1998

© Спорт, 1998

# Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Что означает Тайцзи-цюань?	7
Характеристика Тайцзи-цюань	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Фён Тьён Ли**

## **Тайцзи-цюань**

© 1998 by FALKEN Verlag, 65527 Niedernhausen/Ts.

© «Олимпия Пресс», 2007

## Предисловие

Эта книга не может и не должна заменять собой полный курс Тайцзи-цюань. Главная ее задача – пробудить интерес к Тайцзи-цюань и помочь освоению начального курса. Логичность и простота построения комплекса представленных упражнений может облегчить интересующимся вхождение в искусство Тайцзи-цюань.

Но разве возможно изучить Тайцзи-цюань за 10 минут? Даже если вы обладаете хорошими способностями к обучению, вы не сможете выучить за 10 минут и одного упражнения Тайцзи-цюань, каким бы простым оно ни было, в силу его комплексности.

Но тот минимум, который достигается ежедневными 10-минутными тренировками – это уже немало. Проявляя терпение и усердие в выполнении начальных элементов, вы сможете освоить полную программу тренировок, представленную в данной книге, а это будет означать, что вы изучили основы Тайцзи-цюань и получили хорошую базу для освоения одной из форм Тайцзи. Начальная подготовка не только облегчит процесс дальнейшего изучения, но также будет способствовать лучшему усвоению сути Тайцзи-цюань и выполнению движений на практике.

## Введение

### Что означает Тайцзи-цюань?

Тайцзи-цюань (T'ai-Ch'i-Chuan), в письменной форме употребляется также как тайджи-цюань (Taijquan или Tai-Ji-Quan), означающее «кулачный бой с тенью», складывается из двух понятий:

Тайцзи – в тайской философии означает первоисточник неба и земли, а именно инь и ян. Цюань – это искусство борьбы голыми руками, или кулаками. Название традиционных китайских упражнений понятиями Тайцзи наиболее точно передает совершенство этого вида борьбы, направленного на тренировку тела и духа.

Изначально Тайцзи-цюань считался спортивной борьбой. Согласно историческим документам, самый древний стиль Тайцзи был разработан семьей Чэнь из провинции Хенан на севере Китая. Он состоял из 13 основных видов ручных приемов и стоек китайского искусства кулачного боя. На основании присутствующих в нем продолжительных последовательностей движений, подобных течению реки, он был отнесен к категории Чэнь-цюань (Changquan) – дальний кулачный бой.

Родоначальник семьи Чэнь, Чэнь Ван Тин (жил в конце XVII века), заложил основу сегодняшней формы стиля Чэнь. Другой мастер искусства борьбы, Ван Зон Ю (годы жизни: 1736–1795), написал трактат по характеристике стиля Чэнь-цюань семьи Чэнь и указал на тесную взаимосвязь с принципами инь – ян тайской философии. С тех пор этот вид бокса называется Тайцзи-цюань. Стиль Чэнь из категории бокса Тайцзи-цюань, пользующийся большой популярностью как в Китае, так и за его пределами, до сих пор содержит отчетливые динамичные элементы.

Стиль Ян произошел из стиля Чэнь и был введен мастером Ян Лю Чэнем (1799–1872), изучившим это искусство борьбы у основоположника Чэнь Чан Синя из семьи Чэнь (1771–1853). Он модифицировал форму, чтобы эффективно выделить содержащиеся в ней возможности для укрепления здоровья и тренировки тела и духа. Благодаря этому стиль Ян Тайцзи-цюань стал более легким в освоении и в настоящее время является наиболее распространенным стилем Тайцзи-цюань во всем мире.

Наряду со стилями Чэнь и Ян в Тайцзи-цюань известны также традиционный стиль Сюнь и два стиля Ву; но в настоящее время они не так популярны в Китае и за рубежом. Стиль Сюнь ввел Сюнь Лю Тан (1861–1932); основоположником одного из стилей Ву стал мастер Цуань Ю (1834–1902), другого – Ву Ю Ксиан (1812–1880).

Эти пять традиционных стилей (Чэнь, Ян, Сюнь и два стиля Ву) являются основными в искусстве Тайцзи-цюань. В каждом из них присутствуют подвиды, которые относительно схожи между собой. Кроме того, по радиусу действия движений рук и шагов различают три различных величины движений (по-китайски Jia, произносится как «цзия»): большая, средняя и малая.

В 1956 г. Национальный Спортивный Комитет Республики Китай составил из стиля Ян краткий комплекс, включающий 24 движения (известен также как краткий комплекс Пекина), чтобы лучше отвечать потребностям широкого круга интересующихся. При этом комплекс продолжал упрощаться, повторы движений были сокращены, а многие сложные компоненты или движения были исключены из него. Поэтому изучить Тайцзи-цюань в целом не представляет большого труда. Краткость данного комплекса не снижает эффект оздоровительного действия и укрепления тела и духа.

Благодаря малым временным затратам и легкости освоения этот комплекс практикуется в качестве стандарта во всех школах Тайцзи-цюань Китая и быстро распространяется по всему миру.

Упражнения, представленные в данной книге, взяты в основном из упомянутого популярного краткого комплекса Тайцзи-цюань и из стиля Ян Тайцзи-цюань не только потому, что читателям данной книги будет проще подобрать школу или группу изучающих для этих обеих форм. Многие из представленных здесь упражнений могут служить тренировочной базой также для интересующихся другими стилями.

Сегодня как в Китае, так и за его пределами, Тайцзицюань редко практикуется как боевой вид спорта. Он изучается и практикуется, в основном, ради оздоровительного и медитативного действия. Некоторые тренирующиеся вообще не осознают тот факт, что большинство движений содержат элементы защиты или даже нападения, хотя очевидно происхождение принципов стоек и типов движений от китайского искусства боя. Но, разумеется, Тайцзи-цюань в медленном и мягком исполнении не предназначен для использования в качестве боевого вида спорта или в целях самозащиты.

Для достижения оздоровительного или медитативного эффекта тренирующиеся должны правильно принимать стойки и выполнять шаги и движения рук. Их лучшему изучению и правильному выполнению способствует знание значений элементов боевого искусства. Но здесь их значения не будут рассмотрены, поскольку они выходят за рамки данной книги. Вы можете попытаться самостоятельно уточнить смысл каждого отдельного движения или получить информацию у своих учителей.



## Характеристика Тайцзи-цюань

Тайцзи-цюань характеризуется спокойствием и гармоничностью, равномерными, плавными, естественными округлыми движениями и координацией всего организма. Это обусловлено также следующим:

- Все движения управляются сознанием. При этом решающими факторами являются концентрация и воображение. Каждое движение выполняется сначала на ментальном уровне, а затем на физическом.

- Внимание и концентрация должны быть целиком направлены на представление и выполнение движений. Сначала вы, конечно, будете немного отвлекаться, поскольку координация и последовательность движений еще не выработаны, но постепенно сознание начнет руководить телом, воображение и движение будут находиться в гармонии.

- Внутреннее состояние характеризуется спокойствием, расслабленностью и медитативной сосредоточенностью.

- Расслабленность в данном контексте не означает шаткость и вялость. Все тело должно быть ненапряженным и свободно подвижным. Для выполнения движений следует прилагать минимум усилий. При правильном распределении сил вы обретете силу Цзин, то есть внутреннюю силу.

- В каждом упражнении участвует весь организм. Движение одной части тела следует за движением другой. Это значит, что «при движении одной части тела, остальные не находятся в состоянии покоя». Все движения взаимосвязаны, гармонично сменяют друг друга, равномерны, подобно течению реки. Дух, дыхание и движение образуют единство, скоординированы друг с другом.

## **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.