



Содержание

ГЛАВА 1. Комплекс упражнений тайцзигун. ...	5
Предисловие мастера Чжоу И к книге.....	6
Вступительное слово.	12
Настройка в «позиции тайцзи» (тайцзи ши 太极势).....	15
Предназначение.	15
Выполнение.	19
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	21
1. Подготовительное упражнение (юйбэй лянъси 预备练习).22	22
Предназначение.	22
Выполнение.	25
Часть 1.	25
Часть 2.	28
Часть 3.	28
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	31
2. Раскрытие и прочистка меридианов через проведение по ним энергии-ци (тун ци 通气).....	34
Предназначение.	34
Выполнение.	36
Часть 1. Небо (тянь 天).....	36
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	40



Часть 2. Земля (<i>ди</i> 地).....	41
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	45
Часть 3. Человек (<i>жэнь</i> 人).	46
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	49
3. Собираение энергии-ци «шести сторон» (<i>цай лю фан чжи</i> <i>ци</i> 采六方之气).	50
Предназначение.	50
Выполнение.	53
Часть 1. Собираение энергии-ци Неба.	53
Часть 2. Собираение энергии-ци Земли.	58
Часть 3. Собираение энергии-ци Юга.	62
Часть 4. Собираение энергии-ци Севера.....	65
Часть 5. Собираение энергии-ци Запада и Востока.....	69
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	72
4. Активизация важнейших биологически активных точек касанием пальцев (<i>дянь сюэ</i> 点穴).....	75
Предназначение.	75
Выполнение.	77
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	85
5. Активизация меридианов рук (<i>цуцзинь шоуцзиньмай</i> <i>促进手经脉</i>).	86
Предназначение.	86
Выполнение.	87
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	92



6. Активизация меридианов ног (цуцзинь цзуцзиньмай 促进足经脉).....	94
Предназначение.	94
Выполнение.	94
Варианты тренировки упражнения с партнером.....	97
7. Растягивание позвоночника (ла цзичжуй 拉脊椎).	98
Предназначение.	98
Выполнение.	99
Варианты тренировки упражнения с партнером....	101
8. Вращение суставов конечностей и позвоночного столба (чжуань гуаньцзе 转关节).	102
Предназначение.	102
Выполнение.	104
Варианты тренировки упражнения с партнером....	107
9. Шаги (буфа 步法).....	108
Предназначение.	108
Выполнение.	109
Варианты тренировки упражнения с партнером....	114
10. Растягивание лука (кай гун 开弓).....	115
Предназначение.	115
Выполнение.	116
Варианты тренировки упражнения с партнером....	118
11. Ладони инь-ян(инь-ян чжан 阴阳掌).....	120
Предназначение.	120
Выполнение.	121



Варианты тренировки упражнения с партнером...	126
12. Шаги вперед и назад с растягиванием лука (цзиньбу кайгун 进步开弓, туйбу кайгун 退步开弓).	127
Предназначение.	127
Выполнение.	128
Варианты тренировки упражнения с партнером....	134
13. «Пальцы-мечи» в стойке «наездника» (цзянь чжи мабу 剑指马步).	136
Предназначение.	136
Выполнение.	137
Варианты тренировки упражнения с партнером....	141
14. «Парение рук» (няо шоу 飘手).	142
Предназначение.	142
Выполнение.	143
Варианты тренировки упражнения с партнером....	146
15. «Вбирание» и «выпускание» энергии-ци (цай ци 采气, фа ци 发气).	148
Предназначение.	148
Выполнение.	153
Варианты тренировки упражнения с партнером....	160
16. «Растягивание» поля энергии-ци (лакай цичан 拉开气场).	162
Предназначение.	162
Выполнение.	162
Варианты тренировки упражнения с партнером....	167