

Фён Тьён Ли

10 МИНУТ

# ТАЙЦЗИ- ЦЮАНЬ

Олимпия  PRESS

МОСКВА 2006

ББК 75.1  
Ф42

**Фён Тьён Ли**

**Ф42** Тайцзи-цюань / Пер. с нем. агентства переводов  
«Сван». — М.: Олимпия Пресс, 2007. — 96 с.: ил.  
(10 минут)

ISBN 3-635-60340-6 (нем.)

ISBN 5-94299-085-9 (рус.)

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 3-635-60340-6 (нем.)  
ISBN 5-94299-085-9 (рус.)

© 1998 by FALKEN Verlag,  
65527 Niedernhausen/Ts.  
© «Олимпия Пресс», перевод,  
оформление, 2007

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие .....</b>	<b>7</b>
<b>Введение .....</b>	<b>8</b>
Что означает Тайцзи-цюань? .....	8
Характеристика Тайцзи-цюань .....	10
Действие Тайцзи-цюань .....	12
<b>Общее руководство по методике упражнений .....</b>	<b>15</b>
Последовательность действий при тренировке .....	15
Этапы изучения и совершенствования .....	16
Время для занятий .....	27
<b>Основные упражнения .....</b>	<b>31</b>
1. Вуджицюань — «Стоящая колонна» .....	33
2. Кайхецюань — «Открытие и закрытие» .....	35
3. Ксюбуцюань — «Пустой шаг» .....	36
4. Джинбу — «Ходьба вперед» .....	39
5. Туйбу — «Ходьба назад» .....	42
6. Хенгбу — «Ходьба боком» .....	45
7. Циши — «Начало» .....	48
8. Дингбу даоджуанхонг — «Прогнать обезьяну» в положении стоя .....	51
9. Дингбу йема фензонг — «Разделение гривы дикой лошади» в положении стоя .....	55
10. Дингбу лукси аобу — «Поглаживание коленей» в положении стоя .....	58

11. Дингбу юншоу —	
«РУКИ В ОБЛАКАХ» в ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ .....	61
12. Шоуши — «ЗАКРЫТИЕ» .....	65
<b>КОМБИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ</b> .....	69
1. Ланкевей — «ПОЙМАТЬ ХВОСТ ВОРОБЬЯ» .....	70
2. Йема фензонг —	
«РАЗДЕЛЕНИЕ ГРИВЫ ДИКОЙ ЛОШАДИ» .....	78
3. Лукси аобу — «ПОГЛАЖИВАНИЕ КОЛЕНЕЙ» .....	81
4. Юншоу — «РУКИ В ОБЛАКАХ» .....	84
5. Дэнджиао — «УДАР ПЯТКОЙ» .....	88
<b>СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ</b> .....	92
<b>ОБ АВТОРЕ</b> .....	93