

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

Предисловие	7
Введение	8
Что означает Тайцзи-цюань?	8
Характеристика Тайцзи-цюань	10
Действие Тайцзи-цюань	12
Общее руководство по методике упражнений	15
Последовательность действий при тренировке	15
Этапы изучения и совершенствования	16
Время для занятий	27
Основные упражнения	31
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
КОМБИНАЦИОННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	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
СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ	92
ОБ АВТОРЕ	93