

Ван Линь

ВОСЕМЬ
ТЕХНИК
ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

Разбор и боевое применение

中和太極



Ван Линь
«Восемь техник тайцзицюань».
Разбор и боевое применение
Серия «Чжун Хэ»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69510052

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

Ганга; Москва; 2023

ISBN 978-5-907658-13-4

Аннотация

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.

Содержание

Описание одиночных форм	6
Что такое «Восемь техник тайцзицюань»	6
1. Пэн	12
Конец ознакомительного фрагмента.	25

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



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 развер-

нуть руки от себя, взгляд направлен вперёд (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 вперёд, 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).



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 повернута к себе; правой рукой сделать нажимающее движение вниз до уровня пояса справа (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 одновременно развернуть ладонью вниз на уровне груди. Руки как будто обхватывают шар слева, но левая ладонь немного впереди правой. Взгляд направлен вправо (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 вперёд 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.