

Ван Линь



中和太極

ВОСЕМЬ ТЕХНИК
ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

КОМПЛЕКСЫ «ФАНВЭЙ»
И «ЛЯНЬХУАНЬ»

Ван Линь
«Восемь техник тайцзицюань». Комплексы
«Фанвэй» и «Ляньхуань»
Серия «Чжун Хэ»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69504886

«Восемь техник тайцзицюань». Комплексы «Фан-вэй» и «Ляньхуань»:

ISBN 978-5-907658-18-9

Аннотация

В книге даётся подробное описание двух комплексов тайцзицюань мастера Ван Линя, основанных на восьми основных техниках, или тенденциях. Это комплексы «Фанвэй» («Движение по сторонам света») и «Ляньхуань» («Движение по прямой линии»).

Комплексы рассчитаны на тех, кто уже имеет базовое представление о восьми техниках тайцзицюань, и будут очень полезны для более глубокой отработки движений и углублённой самостоятельной практики.

Регулярное выполнение комплексов тайцзицюань оказывает ярко выраженный оздоровительный эффект на весь организм в целом, успокаивает психику и помогает найти гармонию в жизни.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Содержание

Что такое «восемь техник тайцзицюань»	6
«Восемь техник тайцзицюань»	7
О комплексе «Фанвэй»	8
Описание движений	11
1. Пэн	17
2. Люй	25
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Ван Линь
«Восемь техник
тайцзицюань»
Комплексы «Фанвэй»
и «Ляньхуань»

中
和

Серия «Чжун Хэ»

Перевод с китайского Н. Гориной

© Ван Линь. Текст, 2021

© ООО ИД «Ганга». Перевод, составление, оформление,
2023

* * *

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.

С детальным описанием всех базовых техник, стоек и передвижений, а также их значений, можно ознакомиться по книгам мастера Ван Линя «Тайцзицюань 13 ши», «Кулак Великого предела» и «Восемь техник тайцзицюань. Разбор и боевое применение». *Издательский дом «Ганга», Москва.*

**«Восемь техник тайцзицюань»
Комплекс «Фанвэй»**



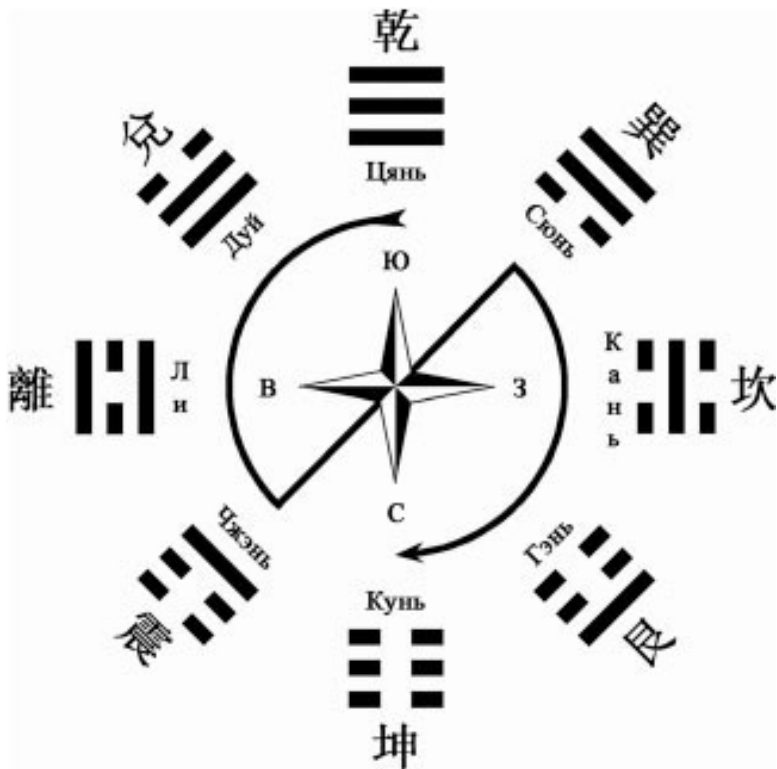
О комплексе «Фанвэй» («Движение по сторонам света»)



Восемь техник соответствуют восьми сторонам света. Восемь сторон света – это восток, запад, юг, север, юго-восток, северо-восток, юго-запад и северо-запад. Пэн, люй, цзи и ань выполняются в направлениях четырёх сторон, соответствующих основным направлениям: восток, запад, юг и север. Цай, ле, чжоу и ань выполняются в направлениях четырёх углов квадрата, соответствующих промежуточным направлениям: юго-восток, северо-восток, юго-запад и северо-запад (схема справа).

Движения в различных направлениях с использованием различных приёмов и методов упражнений воздействует на соответствующие части и органы тела, и таким образом активизируются функции всех органов и систем организма. Можно тренировать всё тело целиком: движения укрепляют

нервную систему, ориентация по сторонам света хорошо развивает вестибулярный аппарат, улучшает работу мозжечка, который отвечает за способность держать равновесие, координацию движений корпуса, рук и ног, регуляцию мышечного тонуса и мышечную память. Выполнение упражнений будет хорошей профилактикой ухудшения чувства равновесия, координации движений, а также памяти, которое может возникнуть с возрастом. Регулярные занятия будут способствовать всестороннему целостному развитию всех функций организма.



Данный комплекс рассчитан на тех, кто уже имеет базовое представление о восьми техниках тайцзицюань, и будет очень полезен для детальной отработки движений. Он специально составлен таким образом, чтобы максимально эффективно запомнить, освоить и регулярно практиковать все техники.

Описание движений

Начальная форма



Встать в центре выбранного вами места для занятия лицом на юг¹. Стопы вместе, тело ровное, макушка тянется вверх, руки опущены вниз по бокам, ладони касаются бёдер. Плечи расслаблены, дыхание естественное (рис. 0–1).

¹ Необязательно искать именно географический юг – можно выбрать любое направление и обозначить его как юг, а все последующие направления определять относительно него.



Руки поднять в приветствие – ладонь одной руки касается кулака другой. Опустить руки, поднять левую ногу и сделать шаг в сторону на ширину плеч, стопы параллельны. Со вдохом поднять руки перед собой ладонями вниз до уровня плеч.

С выдохом немного присесть, согнув колени и таз, руки опустить перед собой до уровня живота, нажимая ладонями вниз (рис. 0–2, 0–3, 0–4, 0–5).



Рис. 0-2





Рис. 0-4

1. Пэн

В левую сторону

Перенести вес на правую ногу, левую приставить рядом на носок, руками обхватить «шар» справа, ладони направлены друг к другу, сделать шаг левой ногой вперёд в направлении юга, переходя в стойку лучника гунбу с одновременным левым пэн руками (рис. 1–1, 1–2, 1–3).



Рис. 1-1



Рис. 1-2



В правую сторону

Слегка подвернуть пятку правой ноги внутрь, носок левой ноги закрыть (повернуть внутрь), повернуться вправо на 180° . 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.

Перенести вес на левую ногу, правую приставить рядом на носок, руками обхватить «шар» слева, ладони направлены друг к другу. Сделать шаг вперёд правой ногой в направлении севера, переходя в стойку лучника гунбу с одновременным правым пэн руками (рис. 1–4, 1–5, 1–6, 1–7).



Рис. 1-4



Рис. 1-6



Рис. 1-7

Снова повернуться на 180° налево. Так можно повторять любое чётное количество раз влево и вправо, последнее направление – на север.

2. Люй

В левую сторону

Повернуться на 90° налево, вес перенести на левую ногу, руки круговым движением провести влево против часовой стрелки, левая движется по большому кругу до диагонали влево-вверх, ладонь направлена вниз, правая – по малому кругу ладонью вверх, ладонь правой доходит до локтя левой. Взгляд в сторону ладони левой руки, ладони направлены в противоположные стороны (рис. 2–1). Перенести вес на правую ногу, левую приставить рядом на носок, одновременно сжать кулаки и сделать люй вправо (рис. 2–2).



Рис. 2-1



Рис. 2-2

Левой ногой сделать шаг вперёд, направление на запад, поставить стопу сначала на пятку, правый кулак отвести к правому бедру. Перенести вес на левую ногу, переходя в стойку лучника гунбу, правым кулаком провести прямой удар вперёд, левым предплечьем сделать блок на уровне головы слева (рис. 2-3, 2-4).



Рис. 2-3



Рис. 2-4

В правую сторону

Подвернуть пятку правой ноги внутрь, перенести вес на правую ногу, подвернуть носок левой ноги внутрь, повернуться 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.

Перенести вес на левую ногу, ещё повернуть корпус немного вправо, окончательное направление на восток, правую ногу приставить рядом с левой на носок, одновременно сжать руки в кулаки и сделать люй влево (рис. 2–5, 2–6).



Рис. 2-5



Рис. 2-6

Правой ногой сделать шаг вперёд, направление на восток, поставить стопу на пятку, левый кулак отвести к левому бедру. Перенести вес на правую ногу, переходя в стойку лучника гунбу, левым кулаком провести прямой удар вперёд, правым

предплечьем сделать блок на уровне головы справа (рис. 2–7, 2–8).

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.