

ТАЙ-ЧИ

24 техники тайзицюань

Базовый комплекс упражнений
для физического и ментального здоровья

人
人
口
从
И
Н
Ь

ТАЙ-ЧИ с нуля

Тайзицюань

Комплекс оздоровительных упражнений
для тела и души

ТЕХНИКИ ■ ПРАКТИКИ ■ ФОРМЫ



Издательство
АСТ
Москва

УДК 615.825.1
ББК 53.541.1
Л23

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Лао Минь.

Л23 Тай-Чи. 24 техники тайзицюань. Базовый комплекс упражнений для физического и ментального здоровья = Тай-Чи с нуля. Тайзицюань. Комплекс оздоровительных упражнений для тела и души / Лао Минь. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 160 с.

ISBN 978-5-17-186256-5 (Медицина Востока от 100 болезней)

ISBN 978-5-17-186257-2 (Самоучитель восточной медицины)

Тай-Чи — это практика, которая помогает телу и психике возвращаться в естественное состояние спокойствия и устойчивости через простые, медленные движения и осознанное дыхание. В отличие от привычных тренировок, здесь нет перегрузки и износа организма. Напротив — движения выстроены так, чтобы мягко снижать напряжение, улучшать координацию, возвращать подвижность суставам и помогать телу двигаться свободнее и бережнее. Эффект Тай-Чи ощущается не только физически. Регулярная практика помогает снижать уровень стресса, улучшать концентрацию, уменьшать внутреннюю суетливость и возвращать ясность мышления — то, чего часто не хватает в повседневной жизни. Курс из 24 форм — это понятная система обучения с нуля. Вы освоите практику шаг за шагом, без перегрузки и сложных объяснений, с подробным разбором каждого движения.

УДК 615.825.1
ББК 53.541.1

*Не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-186256-5
ISBN 978-5-17-186257-2

© Лао Минь, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026



Оглавление

| | |
|--|-----|
| Тай-чи — от древнего боевого искусства к современной оздоровительной гимнастике | 5 |
| Тай-чи для начинающих | 15 |
| Меры безопасности при занятиях тай-чи | 18 |
| Упражнения | 22 |
| Форма 1. Начало | 24 |
| Форма 2. Расчёсывание гривы лошади | 28 |
| Форма 3. Белый журавль расправляет крылья | 35 |
| Форма 4. Поглаживание колена | 38 |
| Форма 5. Руки перебирают струны лютни | 47 |
| Форма 6. Шаг назад и вращение рук | 50 |
| Форма 7. Схватить хвост птицы с левой стороны | 58 |
| Форма 8. Схватить хвост птицы с правой стороны | 67 |
| Форма 9. Одиночный хлыст | 78 |
| Форма 10. Руки плывут, как облака | 84 |
| Форма 11. Одиночный хлыст — второй раз | 94 |
| Форма 12. Удар правой пяткой | 101 |

| | |
|---|------------|
| Форма 13. Удар по ушам противника двумя кулаками | 104 |
| Форма 14. Поворот и удар левой пяткой | 108 |
| Форма 15. Опускание вниз и стойка на одной ноге (левая сторона) | 113 |
| Форма 16. Опускание вниз и стойка на одной ноге (правая сторона) | 118 |
| Форма 17. Работа с челноком (обе стороны) | 125 |
| Форма 18. Игла на дне моря | 132 |
| Форма 19. Взмах руки | 136 |
| Форма 20. Поворот, отклонение вниз, блок и удар кулаком | 139 |
| Форма 21. Кажущееся закрытие | 145 |
| Форма 22. Скрещённые руки | 149 |
| Форма 23. Завершающая форма | 154 |
| Заключение практики | 159 |



Тай-чи — от древнего боевого искусства к современной оздоровительной гимнастике

Тай-чи (тайцзицюань) — это китайское боевое искусство, которое со временем превратилось в одну из самых популярных оздоровительных практик в мире. Сегодня его практикуют сотни миллионов людей — в парках, залах и дома, — хотя изначально оно создавалось как система рукопашного боя.



В основе тай-чи лежат принципы даосской философии: гармония инь и ян, следование природному потоку энергии, мягкость как высшая форма силы.

Термин «тайцзи» (太極) связан с одной из базовых концепций даосской философии, обозначающей исходное состояние Вселенной, из которого возник-

ло всё сущее. Эта идея отсылает нас к «Книге Перемен» (И-цзин) и отражает мысль о том, что при развитии что-то достигает своей крайней точки и переходит в противоположное: инь превращается в ян, ян в инь, мягкое — в твёрдое, твёрдое — в мягкое, спокойствие — в движение, а движение — в спокойствие.

Слово «цюань» (拳) буквально означает «кулак». Обычно его добавляют к названиям различных стилей ушу и понимают как «кулачное искусство».

Таким образом, «тайцзицюань» можно перевести как «Кулак Великого Предела».

История возникновения тай-чи

Официальных документов, зафиксировавших происхождение тай-чи, до наших дней не дошло. Но в Китае существуют предания об основателях этого искусства: одним из них считается даосский монах Чжан Саньфэн, мастер боевых искусств, который жил в эпоху династии Сун (960–1279) или династии Мин (1368–1644). Согласно древней легенде, Чжан Саньфэн испытал разочарование в порожденной жесткостью силе боевых искусств и мечтал найти путь, где силу будет рождать покой, а не напряжение. Он покинул монастырь Шаолинь и жил в уединении в священных горах Уданшань, проводя время в медитации и изучении даосизма.

Как-то раз Чжан стал свидетелем поединка между журавлём и змеей. Журавль наступал на змею,

с силой бил крыльями, его острый клюв, казалось, вот-вот достигнет жертву, но змея, извиваясь мягко и быстро, каждый раз уходила от удара. А в какой-то момент её гибкое тело обвилось вокруг длинной лапы птицы и направило силу атакующего журавля против него самого.

Чжан Саньфэн был впечатлен плавностью, текучестью этих движений и самой возможностью слабостью и мягкостью победить силу и твердость.

Решив найти возможность развить такую же могущественную мягкость в человеке, объединив все свои познания в даосской философии и наблюдения за живой природой, Чжан Саньфэн создал абсолютно новый стиль боевого искусства, который опирался на принципы баланса и гармонии, на древнее взаимодействие Инь и Ян.

Сформировавшийся в результате стиль тай-чи цюань (тай-чи) — это уникальное китайское боевое искусство, которое за свою историю претерпело значительные изменения, превращаясь из системы боевого мастерства в практику, ориентированную на здоровье, внутреннюю гармонию и психологическое благополучие. Его особенности и отличия от традиционных китайских боевых искусств, таких как кунг-фу, шаолинь или багуачжан, имеют большое значение для понимания этого вида практики.



В древности тай-чи часто исполнялось группами военачальников и умелых мастеров, использовалось для самообороны, тренировок и духовного развития.

Особенности тай-чи

Одной из основных характеристик тай-чи является его медленный, плавный и гармоничный стиль движений, направленный на работу с внутренней энергией и балансом. В отличие от многих традиционных боевых искусств, где акцент делается на скорости, силе и агрессивных техниках, тай-чи опирается на мягкость, спокойствие и внутреннюю концентрацию. Упражнения построены на серии плавных последовательных движений, которые помогают развивать гибкость, силу, баланс и умение управлять своей энергией ци.

Важной чертой тай-чи является установка «**жесткость внутри — мягкость снаружи**». Это означает использование минимальной силы для достижения максимального эффекта, опору на внутренний потенциал и правильное выравнивание тела. Непрерывное выполнение движений — медленное и сосредоточенное — позволяет практикующему укреплять внутренние органы, стимулировать циркуляцию жизненной энергии и достигать внутренней гармонии.

Отличия тай-чи от традиционных боевых искусств

Основное отличие тай-чи от классических боевых искусств заключается в его философии, целях и технике исполнения.

Философия и цели

Традиционные боевые искусства, такие как кунг-фу или ушу, в первую очередь ориентированы на развитие боевых навыков, техники боя и защиты. Они требуют быстроты, силы, точности и зачастую включают в себя сложные комплексы движений, освоение оружия и боевых приёмов. Тай-чи же опирается на силу внутренней энергии, спокойствия и духовного развития. Его целью является не только борьба, но и улучшение здоровья, снятие стресса, достижение внутренней гармонии.

Темп и динамика

В традиционных боевых искусствах занятия обычно проходят в быстром темпе, с акцентом на силу удара, скорость реакции и точность. Тай-чи отличается медленным, плавным исполнением, что требует особого внимания к деталям и внутренней концентрации. Такой подход помогает лучше понять механизмы движения, укрепить соединение ума и тела.

Техника и форма

В классических стилях боевых искусств большое значение имеют активные упражнения, фиксации, удары и уклонения — зачастую сложные и динамичные. В тай-чи большая часть практики — это формы (таолу), последовательности плавных движений, которые имитируют различные боевые или защитные

положения. Таким образом можно тренировать баланс, осознанность и управление внутренней энергией.

Использование силы

В традиционных боевых искусствах большую роль играет развитие физической силы, способности наносить мощные удары и защищаться при помощи силы мышц. В тай-чи же развивается умение управлять внутренней силой, использовать её экономно, а также гармонично взаимодействовать с движением противника — принцип «использовать его силу против него».

Духовный аспект

Тай-чи считается «внутренним» боевым искусством. Оно включает развитие контроля над движением ци, медитации, дыхательные практики. Это отличает его от более «внешних» боевых систем, где основной упор делается на физическую силу и технику. В тай-чи первостепенную роль играют внутренний баланс и энергообмен.

Практика для здоровья

Сегодня тай-чи широко практикуют не только как боевое искусство, но и как средство оздоровления. Его комплексные упражнения помогают укреплять иммунитет, улучшают работу сердечно-сосудистой

системы, снижают стресс и улучшают гибкость. Многие традиционные боевые искусства не придают такого большого значения оздоровительным аспектам, фокусируясь на подготовке к бою.



Тай-чи в XX веке из боевого искусства превратилось, по сути, в комплекс практик для укрепления духа и тела. Его особенность заключается в медленном, гармоничном движении, работе с внутренней энергией и глубокой философии баланса. В отличие от традиционных китайских боевых систем, которые делают акцент на боевых техниках, силе и скорости, тай-чи подчёркивает мягкость, внутренний баланс и здоровье. Это делает его особенно популярным в современном мире, где баланс между физическим и ментальным состоянием занимает важное место. Тай-чи — это путь к гармонии, который учит не только искусству защиты, но и искусству жить.

Почему стоит практиковать тай-чи?

Тай-чи нередко называют «медитацией в движении» — и это не поэтическая метафора, а точное описание того, что происходит во время практики. Почти полвека исследований этого искусства в двух десятках стран по всему миру подтверждает: **тай-чи работает одновременно на физическом, менталь-**

ном и социальном уровнях — и именно это делает его уникальным среди всех видов двигательной практики.

Физическое здоровье

Наиболее изученный эффект тай-чи — **улучшение баланса и предотвращение падений**. Медленные переносы веса, стойки на одной ноге и постоянная работа с центром тяжести тренируют *проприоцепцию* — способность тела чувствовать свое положение в пространстве — лучше, чем большинство обычных упражнений.

Тай-чи оказывает заметное положительное влияние на **сердечно-сосудистую систему**. Многочисленные исследования подтверждают: регулярная практика снижает артериальное давление, улучшает показатели липидного обмена и тренирует сердце без ударной нагрузки на суставы. Это делает тай-чи особенно ценным для людей, которым противопоказаны интенсивные кардионагрузки: после инфаркта, при хронических заболеваниях суставов, при избыточном весе.

Суставы и позвоночник получают от тай-чи мягкую, но эффективную нагрузку. По данным ряда исследований, при остеоартрите тай-чи значительно уменьшает боль и скованность. Глубокое диафрагмальное дыхание, которое сопровождает каждое движение, улучшает аэробную ёмкость лёгких и помогает при **хронических обструктивных заболеваниях дыхательных путей**. Эта практика полезна и для людей с болезнью Паркинсона.

Увеличение силы и выносливости. Несмотря на мягкий характер занятий, без резких движений и чрезмерных нагрузок, мышцы всего тела оказываются постоянно задействованы.

Со временем повышается мышечная выносливость, особенно в ногах, а общее физическое состояние улучшается.

По воздействию эти тренировки можно сравнить с лёгкими силовыми упражнениями или умеренной аэробной нагрузкой, такой как прогулки, плавание и другие виды активных движений.

Ментальное здоровье

Тай-чи — одна из немногих физических практик, для которой накоплена убедительная доказательная база в области психического здоровья. Существует восемь независимых систематических обзоров о влиянии тай-чи на **депрессию**. Все они показывают положительные результаты.



Механизм достаточно хорошо изучен: тай-чи снижает уровень кортизола, повышает уровень нейротрофического фактора мозга (BDNF, белка, стимулирующего и поддерживающего развитие нейронов) и стимулирует выработку эндорфинов. Медленный ритм движений с концентрацией на теле создаёт эффект «ментального отвлечения» от тревожных мыслей — что само по себе является терапевтическим инструментом.

Когнитивные функции

При регулярной практике также улучшается работа мозга. По данным ряда исследований программ физической активности, для людей с **деменцией** тайчи оказывается эффективнее обычных физических упражнений.

Улучшенный кровоток обеспечивает более полное снабжение мозга кислородом и глюкозой. Это выражается в ощущении большей ясности ума и снижении хронической усталости.

Тай-чи без возраста и противопоказаний

Одно из главных достоинств тай-чи — **универсальность**. Практику можно адаптировать для людей с ограниченной подвижностью, после операций, с хроническими заболеваниями. Отсутствие ударной нагрузки делает тай-чи безопасным для суставов в любом возрасте.

Именно поэтому тай-чи сегодня рекомендуют не только тренеры и мастера, но и врачи: кардиологи, неврологи, ревматологи и психиатры включают его в программы реабилитации по всему миру.



Пять минут в день, 24 формы, одно неторопливое движение за другим — и ваше тело и внутреннее состояние начнут меняться раньше, чем вы того ожидаете.



Тай-чи для начинающих

Эта книга идеально подходит для знакомства с тай-чи, так как в ней собраны подробно описанные базовые упражнения, предназначенные для людей всех возрастов и любой степени физической подготовленности.

Если традиционный тай-чи включает в себя более 80 последовательностей движений, то упрощённый комплекс — всего 24 формы, которые вам будет легко запомнить. Их оздоровительный эффект ничуть не меньше, но на начальном уровне они гораздо проще для ежедневной практики.



В тай-чи слово «форма», или «таолу», означает заранее определённый набор движений, выполняемых в строгой последовательности.

Упрощённый тай-чи из 24 форм — комплекс не древний, а специально разработанный в XX веке. В 1956 году Государственный комитет КНР по физической культуре и спорту собрал в Пекине пятых мастеров тай-чи под руководством профессора Ли Тяньцзи, которого впоследствии назовут «отцом современного тайцзицюаня».