

ТАЙ-ЧИ

24 техники тайзицюань

Базовый комплекс упражнений
для физического и ментального здоровья

人
人
口
ミ
ン
ン
フ

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 последовательно.

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 пятёрых мастеров тай-чи под руководством профессора Ли Тяньцзи, которого впоследствии назовут «отцом современного тайцзицюаня».