

Лао
Минь

САМОУЧИТЕЛЬ ВОСТОЧНОЙ МЕДИЦИНЫ

ТАЙ-ЧИ с нуля

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ

КОМПЛЕКС ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТЕЛА И ДУШИ

ТЕХНИКИ ПРАКТИКИ ФОРМЫ



Самоучитель восточной медицины

Лао Минь

**Тай-Чи с нуля. Тайзицюань.
Комплекс оздоровительных
упражнений для тела и души**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 615.825.1
ББК 53.541.1

Минь Л.

Тай-Чи с нуля. Тайзицюань. Комплекс оздоровительных упражнений для тела и души / Л. Минь — «Издательство АСТ», 2026 — (Самоучитель восточной медицины)

ISBN 978-5-17-186257-2

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

ISBN 978-5-17-186257-2

© Минь Л., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Тай-чи – от древнего боевого искусства к современной оздоровительной гимнастике	6
История возникновения тай-чи	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Лао Минь
**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, 2026

© ООО «Издательство АСТ», 2026

* * *

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» (##) связан с одной из базовых концепций даосской философии, обозначающей исходное состояние Вселенной, из которого возникло 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» (#) 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 настигнет 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.

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.