



## **Дизайн для реабилитации**

Разработка концепции дидактических материалов к авторскому курсу профилактики здоровья на основе даосских практик.

### **Ли цзюньсянь**

Руководитель теоретической части: Золотова М.Л.

Руководитель проекта: Александрова Т.И.

Кафедра дизайна. СПбГУ. 2023 г.

# (1) Теория

Глава 1. Проблематика и актуальность исследования

1.1. Осведомленность общества о профилактике здоровья: современная ситуация

1.2 Совмещение тайцзицюань и дизайна в настоящее время

Глава 2. Информационный дизайн и его специфика: визуализация информации и данных.

2.1. Информационный дизайн и его специфика

2.2. Информационный дизайн: основные этапы развития

2.3. Информационный дизайн: техники и принципы визуализации

Глава 3. Формирование реабилитационного дизайна и его специфика.

3.1. Специфика дизайна в сфере реабилитации.

3.2. История развития дизайна в сфере реабилитации

3.3. Дизайн и визуализация в сфере здравоохранения: эмоциональный дизайн и его значение

Глава 4. Описание проекта. Визуальный дизайн для реабилитационной индустрии. Разработка печатного издания.

## Задачи

1. Изучение основных принципов дизайна в сфере реабилитационной индустрии и изучение визуального дизайна в секторе здравоохранения
2. Применение изученных принципов на примере разработки информационно-дидактического проекта в сфере реабилитационной индустрии.

## (2) Тайцзицюань

Китайская медицина включила тайцзицюань в свою систему реабилитации и здравоохранения. Как форма физиотерапии, тайцзицюань играет важную роль в реабилитационных мероприятиях и физической подготовке. Тайцзицюань прост в освоении и оказывает отличное влияние на психическое состояние и физическую форму.

## (3) Целевая аудитория. Проблемы целевой аудитории

1

Люди с проблемами ног, которые не переносят сильных физических нагрузок, требуется медленное занятие спортом.

2

Молодые люди вынуждены подолгу сидеть в офисе и не имеют времени на физические упражнения на свежем воздухе в свободное время, что вызывает физическую слабость.

3

Некоторые пациенты с хроническими заболеваниями принимают слишком много лекарств, нужен другой способ помочь восстановить здоровье.

## (4) Цели и задачи проекта

### Цели

Помочь пациентам понять пользу тайчи для реабилитации и профилактики здоровья и узнать, узнать, как использовать тайчи для укрепления своего здоровья.

С помощью визуального языка помочь людям понять философию и метафоричный язык тайцзицюань.

Напомнить работающим людям о пользе физической активности и вдохновить их делать упражнения каждый день.

Рассказать о традиционной китайской культуре, передавая лучшее, что в ней есть.

### Задачи

Разработать концепцию проекта  
Разработать структуру печатного издания  
Подготовить тексты и изображения  
Провести фото- и видеосъёмку упражнений  
Разработать макет печатного издания  
Разработать плакаты  
Разработать видео

## (5) Состав проекта

### **Книга**

формат книги: 100×160

переплёт: коптский

количество полос: 216

### **Содержане**

история

теория тайцзи

упражнения тайцзи:

значение названия

польза упражнения

инструкция (фото и видео)

### **Плакат ( инфографика )**

Диаграммы упражнений тайцзицюань

### **Фото и Видео**

Фото и видео 24 форм

## (5) Концепция проекта

Реабилитация › Первичная профилактика

Ежедневные упражнения › Сила внутреннего спокойствия

- 

Карманная книжка и плакаты , которые вдохновляют делать перерывы на упражнения в течение учебного или рабочего дня.

- 



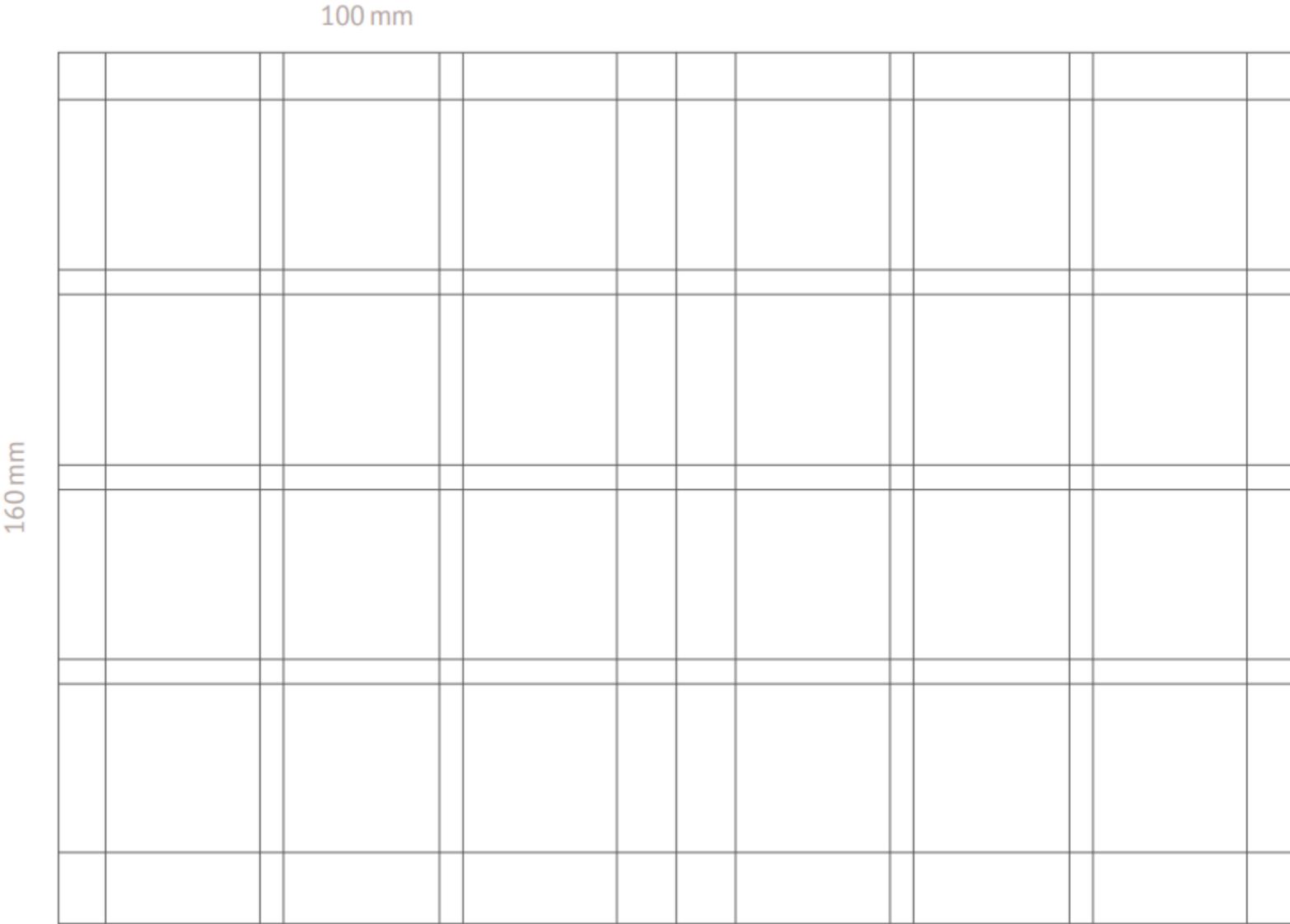
Медицинская точность + Метафорические образы

Функциональность + Созерцательность

# (7) Визуальная концепция. Формат, шрифт, сетка

**Шрифт**  
Noto Sans

SiYuanYaHei  
(思源黑体 regular)



# (7) Визуальная концепция. Графика, типографика, фотография

Цвета:



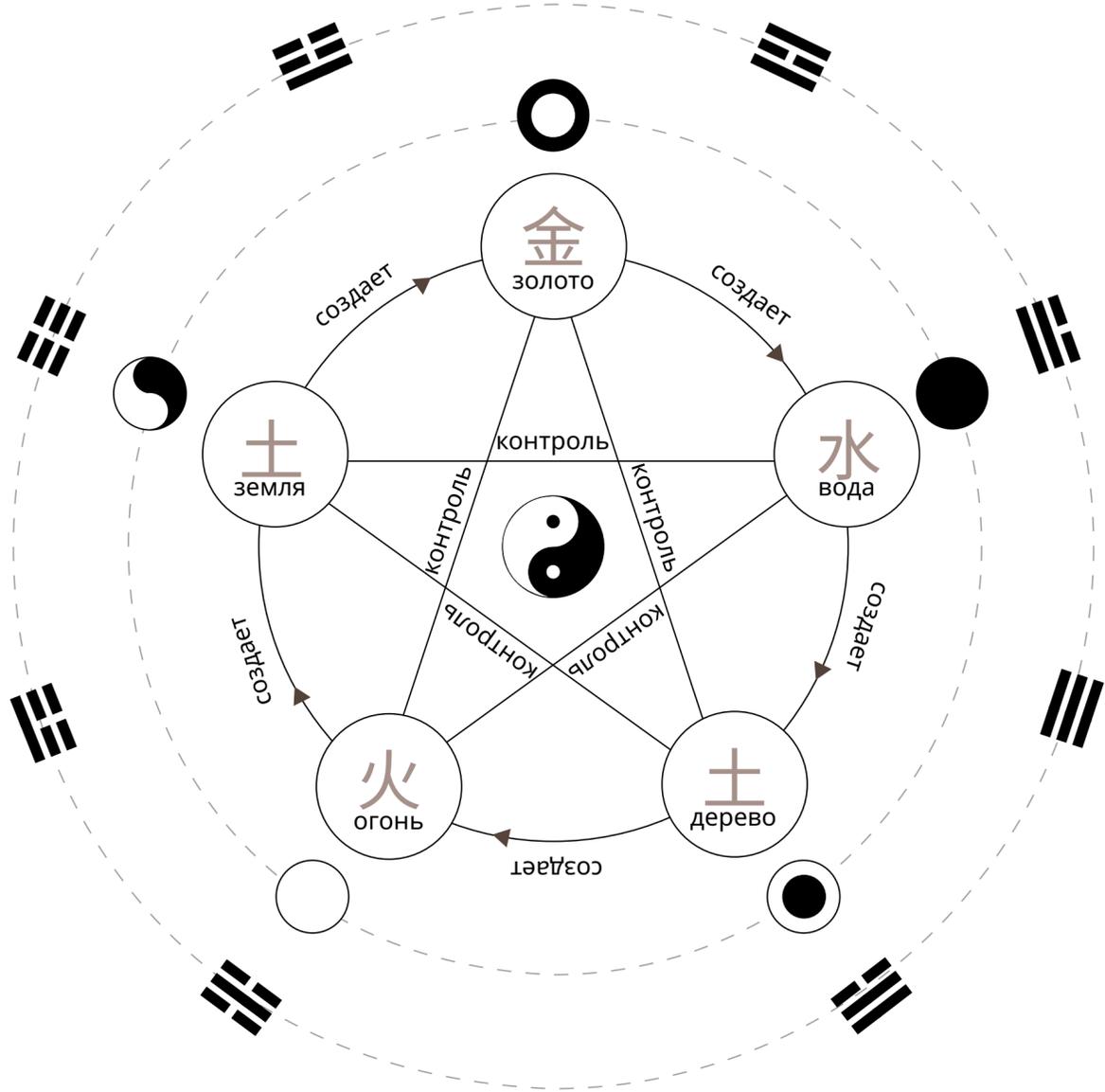
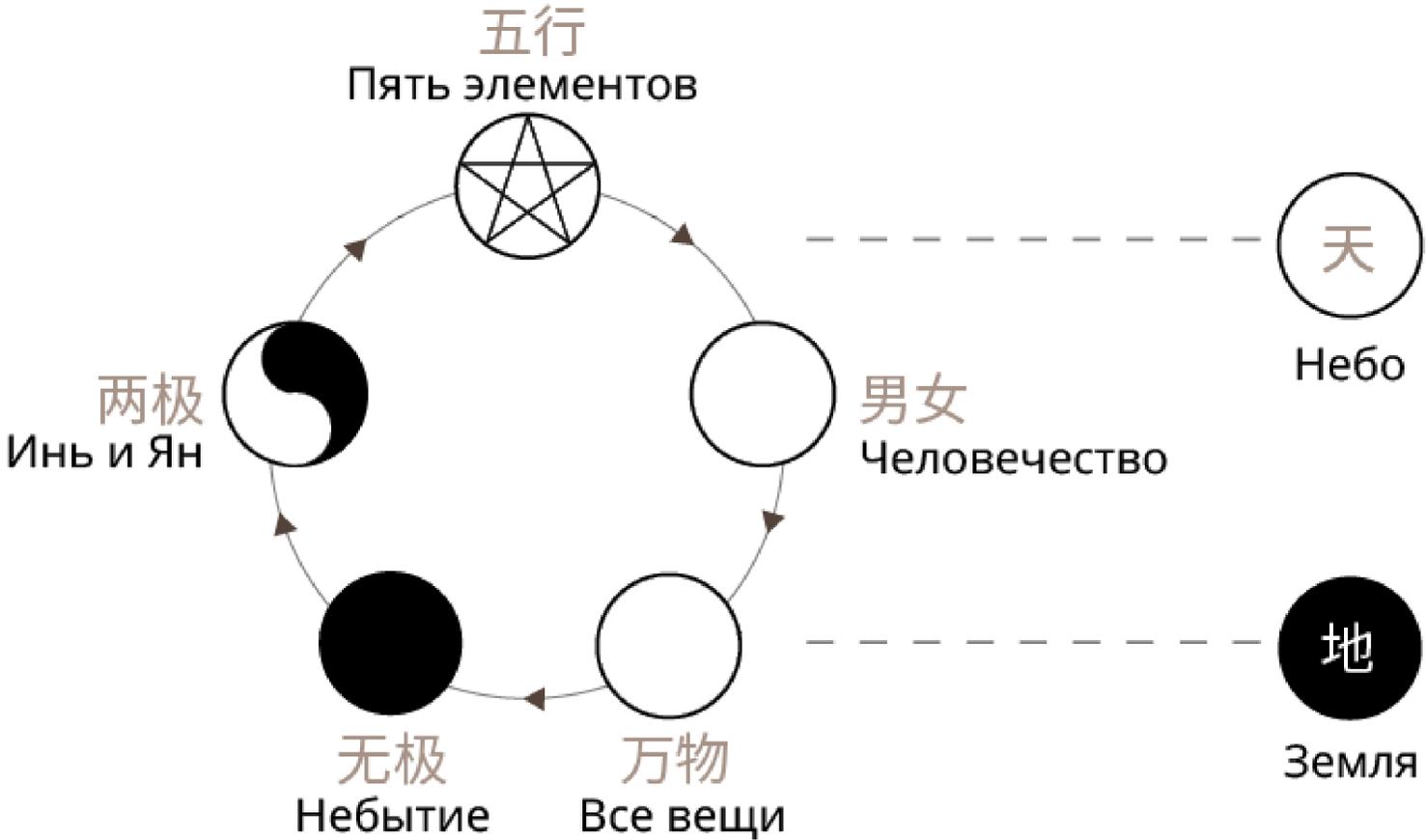
Black



#ad9689

C: 35 M: 40 Y: 45 K: 0

Схемы:



## Типографика:

Ответ

通过太极拳,人们不仅修身养性,也传承了中华民族的文化。中国哲学思想和太极拳中关于阴阳循环、天人合一的健康理念,丰富了人们对宇宙自然和人体运行的认识。是世界上唯一集气功、武术、体操、哲学、文化、技术和健身于一体的运动,有显著的健康效益。

Занимаясь тайцзицюань, люди культивируют свое тело и питают себя, передавая при этом культурные гены китайской нации. Традиционное китайское философское мышление и концепции здоровья в тайцзицюань о цикле инь и ян и единстве Неба и человека обогатили понимание людьми Вселенной, природы и работы человеческого тела. Тайцзицюань — единственное в мире упражнение, объединяющее цигун, боевые искусства, гимнастику, философию, культуру, технику и фитнес в одно целое, с наиболее совершенными и значительными преимуществами для здоровья.

ФОТО :

QR-code:



Фотостудия  
(тренировочный зал)



Тайцзицюань находится под влиянием традиционного китайского изобразительного мышления и использует изысканный язык, чтобы изобразить движения по-новому, превращая каждое движение в красивую картину. В книге для этого использованы визуальные метафоры трех типов:

1.

Метафорические животные (лошади, птицы, обезьяны)



2.

Метафора природы (горы, облака, море)



3.

Метафоры формы (повседневность, объекты)



# 1. Метафорические ЖИВОТНЫЕ

## Белый журавль раскрывает крылья

Движение расправить крылья выражает идеал человека, стремящегося к свободе в жизни. Движение тайцзицюань "Белый журавль расправляет крылья" представляет собой намерение соединить человека и журавля, при котором практикующий использует обе руки для блокировки слева и справа, затем опускает левую руку и поднимает правую, движение напоминает белого журавля, расправляющего крылья, что радует глаз и отражает стиль джентльмена—ценить себя и быть непринужденным.



Эта форма состоит из трех движений:

- (1) удержание шара вслед за шагом
- (2) приседание назад и поворот туловища
- (3) промежуточный шаг и разведение рук



Эта форма состоит из трех движений:

- (1) 跟步抱球—— 上体稍左转, 右脚向前跟步, 右手向左上划弧, 手心转向上, 与左手成抱球状; 眼看左手。
- (2) 后坐转体—— 重心后移, 右脚踏实, 上体后坐并向右转, 两手开始交错分开, 右手上举, 左手下落; 眼看右手。
- (3) 虚步分手—— 左脚稍向前移, 前脚掌着地, 成左虚步; 两手随转体慢慢向右上左下分开, 右手上提停于右额前, 手心向左后方, 左手按至左膝前; 上体转正。



43



39

# 1. Метафорические животные

## Выпад влево и стойка на одной ноге Выпад вправо и стойка на одной ноге

Другая форма – «Выпад влево и стойка на одной ноге» связана с образом цыпленка. В народной культуре курица символизирует жизненную силу и плодородие, свет и удачу. Практикуя тайцзицюань, занимающийся должен быть не только смелым и гибким, но и «живым» как цыпленок.



Форма состоит из пяти движений:

- (1) возврат ноги и рука в виде крюка
- (2) приседание и выпад
- (3) поворот туловища и проникающая кисть
- (4) дугообразный шаг и подъем из нижнего положения
- (5) подъем колена и кисти



左腿收回平屈, 上体右转; 右掌变成勾手, 左掌向上、向右划弧下落, 落于右肩前, 掌心斜向后。

右腿慢慢屈膝下蹲, 左腿由里向左侧伸出, 成左仆步; 左掌下落向左下顺左腿内侧向前穿出。

身体重心前移, 左脚跟为轴, 脚尖尽量向外撇, 左脚前弓, 右腿后蹬, 右脚尖里扣, 上体微向左转并向前起身; 同时左臂继续向前伸出, 掌心向右, 右勾手下落, 勾尖向后; 眼看左手。

右腿慢慢提起平屈, 成左独立势; 同时右手变掌, 并由后下方顺右腿外侧向前弧形摆出, 屈臂立于右腿上方, 肘与膝相对, 手心向左; 左手立于左胯旁, 手心向下, 指尖向前; 眼看右手。



157



145



Форма состоит из пяти движений:

- (1) возврат ноги и рука в виде крюка
- (2) приседание и выпад
- (3) поворот туловища и проникающая кисть
- (4) дугообразный шаг и подъем из нижнего положения
- (5) подъем колена и кисти



左腿收回平屈, 上体右转; 右掌变成勾手, 左掌向上、向右划弧下落, 落于右肩前, 掌心斜向后。

右腿慢慢屈膝下蹲, 左腿由里向左侧伸出, 成左仆步; 左掌下落向左下顺左腿内侧向前穿出。

身体重心前移, 左脚跟为轴, 脚尖尽量向外撇, 左脚前弓, 右腿后蹬, 右脚尖里扣, 上体微向左转并向前起身; 同时左臂继续向前伸出, 掌心向右, 右勾手下落, 勾尖向后; 眼看左手。

右腿慢慢提起平屈, 成左独立势; 同时右手变掌, 并由后下方顺右腿外侧向前弧形摆出, 屈臂立于右腿上方, 肘与膝相对, 手心向左; 左手立于左胯旁, 手心向下, 指尖向前; 眼看右手。



149



153

# 1. Метафорические животные Разгладить гриву дикой лошади

в строфе "Дикая лошадь разделяет свою гриву" лошадь является символом мудреца, талантливого и способного человека и имеет очень высокий культурный статус в китайской нации, а дикая лошадь с развевающейся гривой представляет необъезженную дикую лошадь, свободно бегущую по бескрайнему пастбищу. Читатель может ассоциировать эту сцену с образом спокойного, натуралистичного, просторного движения, с раскинутыми из стороны в сторону руками



Форма состоит из нескольких движений, выполняемых влево и вправо.

Поглаживание гривы дикой лошади влево:

- (1) удержание шара и возвращение ноги
- (2) поворот туловища с шагом
- (3) дугообразный шаг и разведение рук

Поглаживание гривы дикой лошади вправо:

- (1) приседание назад и приподнимание стопы
- (2) удержание шара вместе с перемещением ноги
- (3) поворот туловища с шагом
- (4) дугообразный шаг и разведение рук



(1) 上体微向左转, 重心移至右腿上; 两手心相对成抱球状; 收左脚, 脚尖点地。

(2) 上体微向左转, 右腿伸直成左弓步; 左右手随转体慢慢分别向左上右下分开。身体重心回至右腿, 左腿慢慢前弓, 身体左转, 身体重心再移至左腿; 同时左手翻转向下, 左臂收在胸前平屈, 右手划弧, 两手心相对成抱球状。

(3) 右腿向右前方迈出, 左腿自然伸直, 成右弓步; 上体右转, 左右手随转体分别慢慢向左右下上分开, 肘微屈; 左手落在左胯旁, 肘也微屈, 手心向下, 指尖向前; 眼看右手。



35



31

## 2. Метафорические природы

### Руки — облака

«Руки – облака» – это движение, при котором руки двигаются свободно, как облака. Облака могут летать свободно в воздухе с ветром, символизируя свободу, изменение, гармонию и сплоченность. Практикующие эту форму, координируют движение обеих рук и кистей. При этом руки меняются в реальности и пустоте, как будто облака непрерывно летают в воздухе, с просторными и щедрыми движениями, легким и спокойными.



Форма состоит из трех частей.

Часть первая:

- (1) поворот туловища и втягивание стопы
- (2) поворот туловища и поддержка кистью
- (3) поворот туловища и облакоподобное движение рук
- (4) поддержка кистью и обратный шаг

Часть вторая :

- (1) поворот туловища и облакоподобное движение рук
- (2) поддержка кистью и шаг наружу
- (3) поворот туловища и облакоподобное движение рук
- (4) поддержка кистью и обратный шаг

Часть третья аналогична второй части.



身体重心移至右腿上, 身体渐向右转, 脚尖里扣; 左手经腹前向右上划弧至右肩前, 手心斜向后, 同时右手变掌, 手心向右前; 眼看左手。

上体慢慢左转, 身体重心随之逐渐左移; 左手由脸前向左侧运转, 手心渐渐转向左方; 右手由右下经腹前向左上划弧至左肩膀前, 手心斜向后; 同时右脚靠近左脚, 成小开立步; 眼看右手。

上体再向右转, 同时左手经腹前向右上划弧至右肩前, 手心斜向后; 右手右侧运转, 手心翻转向右; 随之左腿向左横跨一步; 眼看左手。

上式不停, 身体重心慢慢前移, 同时两手向前、向上按出, 掌心向前; 左腿前弓成左弓步; 眼平看前方。



## 2. Метафорические природы

### Две вершины, достигающие ушей



Форма состоит из трех движений :

- (1) возвращение ноги и опускание рук
- (2) перешагивание и разведение рук
- (3) дугообразный шаг и проникающие кулаки



右腿收回, 屈膝平举, 左手由后向上、向前下落至体前, 两手心均翻转向上, 两手同时向下划弧分落于右膝两侧; 眼看前方。

右脚向右前方落下, 身体重心渐渐前移, 成右弓步, 面向右前方; 同时两手下落, 慢慢变拳, 分别从两侧向上、向前划弧至面部前方, 成钳形状, 两拳相对, 高与耳齐, 拳眼都斜向下; 眼看右拳。



133



127



Форма состоит из трех движений :

- (1) возвращение ноги и опускание рук
- (2) перешагивание и разведение рук
- (3) дугообразный шаг и проникающие кулаки

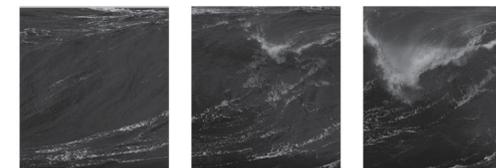


右腿收回, 屈膝平举, 左手由后向上、向前下落至体前, 两手心均翻转向上, 两手同时向下划弧分落于右膝两侧; 眼看前方。

右脚向右前方落下, 身体重心渐渐前移, 成右弓步, 面向右前方; 同时两手下落, 慢慢变拳, 分别从两侧向上、向前划弧至面部前方, 成钳形状, 两拳相对, 高与耳齐, 拳眼都斜向下; 眼看右拳。



133



129

## 2. Метафорические природы

### Игла на дне моря



Форма состоит из трех движений:

- (1) дугообразное опускание рук
- (2) приседание назад и подъём руки
- (3) промежуточный шаг и вонзающее движение кистью



右脚向前跟进半步, 身体重心移至右腿, 左脚稍向前移, 脚尖点地, 成左虚步, 同时身体稍向右转, 右手下落经体前向后, 向上提抽至肩上耳旁, 再随身体左转, 由右耳旁斜向前下方插出, 掌心向左, 指尖斜向下; 与此同时, 左手向前, 向下划弧落于左胯旁, 手心向下, 指尖向前; 眼看前下方。



173



169

### 3. Метафорические формы

## Запечатать плотно как конверт

«Запечатать плотно как конверт» - название, которое связывает тайцзицюань с обычными, повседневными предметами, облегчая ученику восприятие типа позы. В форме «Запечатать плотно как конверт» движения руки скрещиваются по диагонали, как печать. В древние времена печать служила предупреждением и угрозой, а записка, нацарапанная на двери или окне, означала, что дверь не следует открывать.



Форма состоит из трех движений:

- (1) проникающая кисть и вращение руки
- (2) приседание назад и возвращение кистей
- (3) дугообразный шаг и нажатие кистями



左手由右腕下向前伸出, 右拳变掌, 两手手心逐渐翻转向并慢慢分开回收; 同时身体后坐, 左脚尖翘起, 身体重心移至右腿; 眼看前方。

两手在胸前翻掌, 向下经腹前再向上、向前推出, 腕部与肩平, 手心向前; 同时左腿前弓成左弓步; 眼看前方。



197



193

### 3. Метафорические формы

## Проходящая мимо рука



Форма состоит из трех движений:

- (1) подъём рук и возврат ноги
- (2) перешагивание и разведение рук
- (3) дугообразный шаг, толчок и поддержка



上体稍向右转, 左脚向前迈出, 屈膝弓腿成左弓步; 同时右手由体前上提, 屈臂上举, 停于右额前上方, 掌心翻转斜向上, 拇指朝下; 左手上起经胸前向前推出, 高与鼻尖平, 手心向前; 眼看左手。



### 3. Метафорические формы

## Скрещивание рук



Форма состоит из четырех движений:

- (1) удержание шара вслед за шагом
- (2) дугообразное положение ноги и разведение рук
- (3) приседание на одной ноге и втягивание стопы
- (4) возврат стопы и обхват



屈膝后坐, 身体重心移向左腿, 左脚尖里扣, 向右转体; 右手随着转体动作向右平摆划弧, 与左手成两臂侧平举, 掌心向前, 肘部微屈; 同时右脚尖随着转体稍向外撇, 成右侧弓步; 眼看右手。

身体重心慢慢移至左腿, 右脚尖里押, 随即向左收回, 两脚距离与肩同宽, 两腿逐渐蹬直, 成开立步; 同时两手向下经腹前向上划弧交叉合抱于胸前, 两臂撑圆, 腕高与肩平, 右手在外, 成十字手, 手心均向后; 眼看前方。



205



201

Обложка

Название книги  
Тайцзицюань  
太极，万物化生

Тайцзи  
трансформируется  
во все вещи в мире



太极，  
万物化生



Тайцзицюань

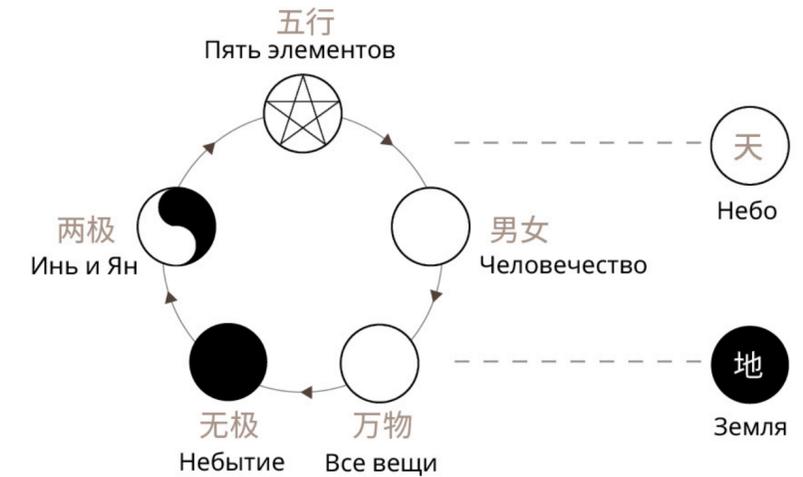
无极而太极    万物化生之源....    источник всего сущего



Источник всего сущего

万物的源头

Лао-цзы заключает: «Из этого, что-есть родился весь мир вещей, но то, что-есть, в свою очередь, произошло от того-чего-нет». Всё развилось в цикле, который начался от «ничто», затем перешел к необъяснимому «нечто», которое было источником «всего». Всё произошло от трех, три произошли от двух, два — от одного, а одно — от «ничто». Итак, всё произошло из ничего. Например, сначала не было цивилизации, потом она началась с каменного века и постепенно дошла до нашего атомного века. Сейчас человечество прогрессировало до высадки на Луну и оставило свои следы в лунной пыли. И такая высокоразвитая технология выработалась из никакой технологии. Наша технология стала такой сложной, что мы пользуемся компьютерами, чтобы контролировать её, но компьютер действует на основе двоичной системы счисления с двумя числами — нулем и единицей. Ноль и единица — это лишь математические символы для «да» и «нет» и в сущности те же Инь и Ян. Итак, наш технологический прогресс является циклическим движением от Тайцзи ко всему прочему и затем от всего прочего назад к Тайцзи.



“万物生于有，万物生于无。一切都在一个循环中发展，从“无”开始，然后发展到一个“有”，这是一切的源头；万物源于三，三源于二，二源一，而一来自于无。

最初没有文明，然后从石器时代开始，逐渐来到我们的原子时代。现在，人类已经发展到登陆月球。现如今我们的技术已经变得如此复杂，以至于使用计算机来控制它，二进制的数字零和一。但零和一只是“是”和“非”的数学符号，质上与阴和阳相同。

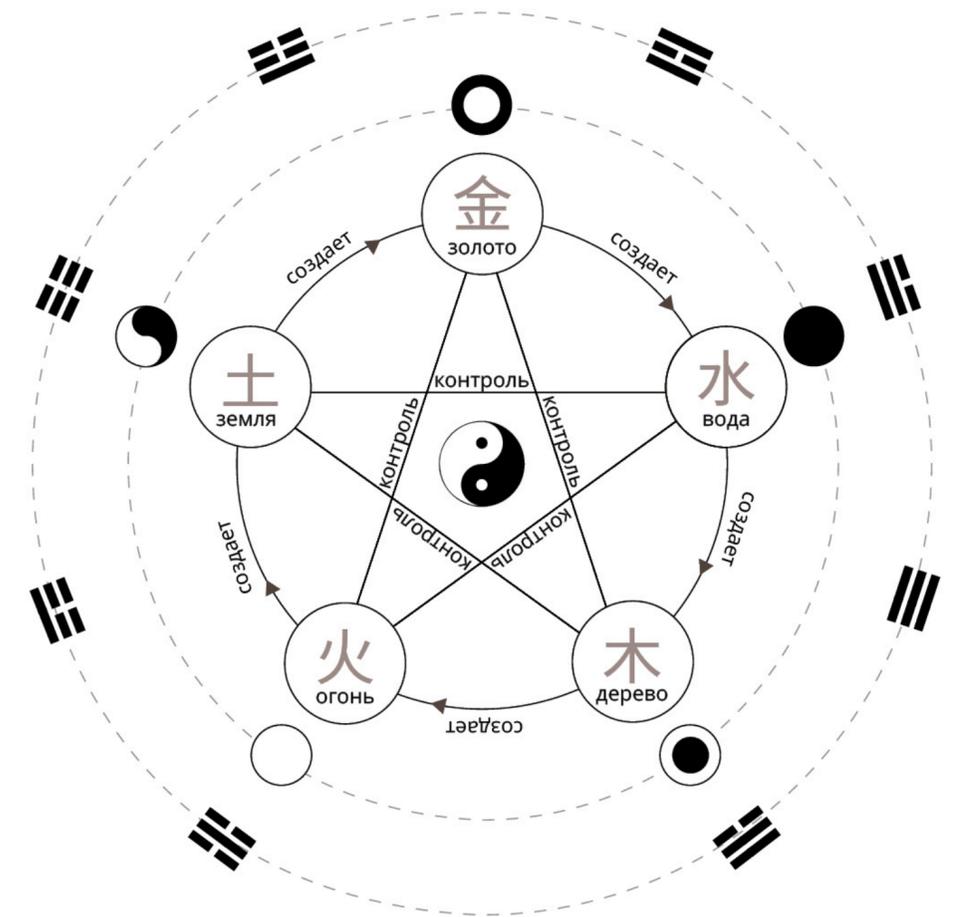
因此，我们的技术进步是一个从太极到其他的一切，然后再从其一切回到太极的循环运动。

# теория

## Эволюционная теория тайцзицюань

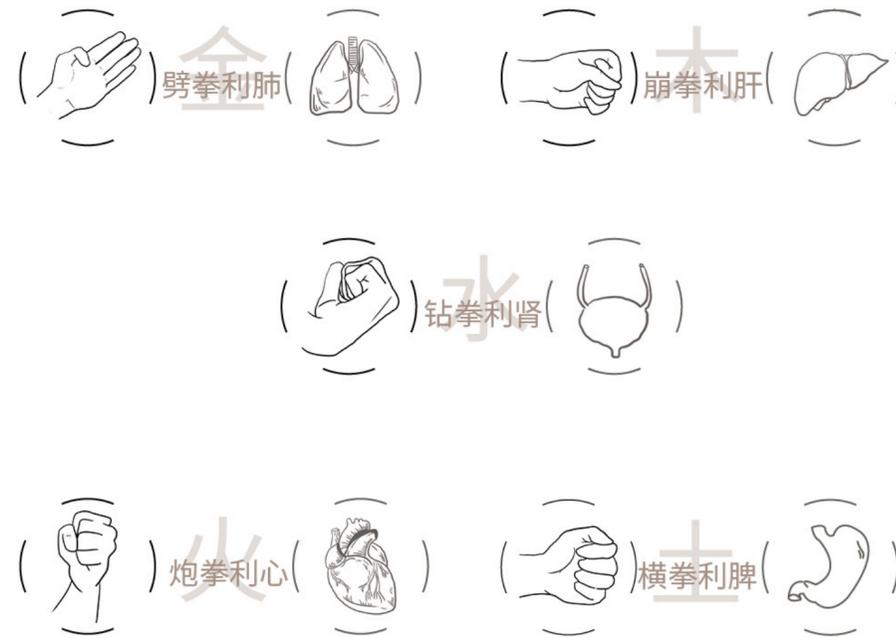
五行指的是金、木、水、火、土。中国古代哲学家用五行理论来解释世界上所有事物的形成和它们之间的相互关系。该学说认为宇宙万物，都由木、火、土、金、水五种基本物质的运行(运动)和变化所构成。太极生两仪(阴阳)，两仪生四象(五行)，四象生八卦。

Древние китайские философы использовали теорию пяти элементов для объяснения формирования всех вещей в мире и их взаимосвязи. Согласно учению о пяти элементах, все во Вселенной состоит из пяти основных субстанций: дерева, огня, земли, золота и воды, все они находятся в действии (движении) и изменении. Порядок пяти элементов таков: золото против дерева, дерево против земли, земля против воды, вода против огня и огонь против золота. Тайцзи, или Великий предел, породил две формы (Лянъи — Инь и Ян). Эти две формы породили четыре символа (Сысян), также известных как пять элементов. Четыре символа разделились дальше и породили восемь триграмм (Багуа). Как показано на рисунке справа.



# теория

## Связь между тайцзицюань и пятью внутренними органами

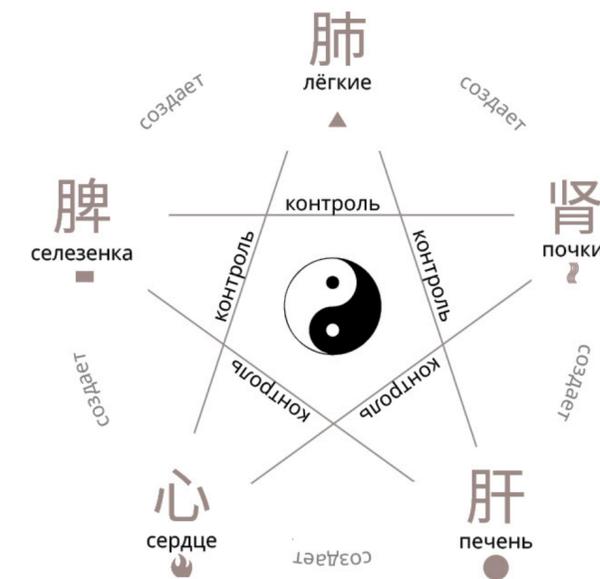


Пять элементов соответствуют пяти органам, что является проявлением древнекитайского представления о человеческом теле, относящегося к ци пяти элементов и пяти органов. Чтобы практиковать тайцзи, вы должны медленно практиковать интеграцию пяти органов с позами тайцзицюань, и в конце концов вы сможете добиться того, что пять органов будут управлять формой. Некоторые стили тайцзи одновременно соответствуют пяти элементам. Эти пять стилей соответствуют пяти органам человека:

- |            |   |           |   |                      |
|------------|---|-----------|---|----------------------|
| (1) золото | — | легкие    | — | рубящий кулак        |
| (2) дерево | — | печень    | — | колотящий кулак      |
| (3) вода   | — | почки     | — | сверлящий кулак      |
| (4) огонь  | — | сердце    | — | пушечный кулак       |
| (5) земля  | — | селезёнка | — | скрещивающийся кулак |

五行则对应我们身体的五脏，金木水火土即肺，肝，肾，心，脾。这是中国古代人体与五行之气、五脏之气相关的概念的体现。练习太极拳，则必须慢慢练习将五脏与太极拳的招式融合起来，最终让五脏带动外形。

而五行同时对应了五种拳法，这五种拳法对应人体的五脏：劈拳对应肺，锤拳对应肝，钻拳对应肾，炮拳对应心，横拳对应脾。



## Основные приемы и удары Тайцзи

Тринадцать ши — это восемь усилий (моделей движения) и пять шагов. Можно сказать, тайцзицюань состоит из этих восьми базовых моделей движений и пяти базовых стратегических шагов.

Пять шагов соответствует пяти элементам тайцзи:

1	—	наступление	_____	огонь
2	—	отступление	_____	вода
3	—	взгляд налево	_____	земля
4	—	взгляд направо	_____	дерево
5	—	центральное равновесие	—	золото

Восемь усилий (ба цзинь) лежат в основе теории тайцзицюань. Совершенство в тайцзицюань невозможно без понимания этих восьми моделей движений. Восемь усилий также соответствуют тайцзи багуа:

1	—	пэн	_____	цянь
2	—	люй	_____	ли
3	—	цзи	_____	кань
4	—	ань	_____	кунь
5	—	цай	_____	сунь
6	—	ле	_____	чжень
7	—	чжоу	_____	дуй
8	—	као	_____	гэнь

Эти движения обычно называют «Восьмью триграммами» (багуа) или «Восьмью воротами» (ба мэнь).

Тайцзи тринадцать ши — это восемь базовых действий и пять шагов. Мы можем сказать, Тайцзицюань также состоит из этих восьми базовых моделей движений и пяти базовых шагов. Эти пять шагов — это шаг вперед, шаг назад, шаг в центре, шаг влево, шаг вправо. Они соответствуют Тайцзи Восьми Фазам (огонь, вода, земля, дерево, металл).

Эти восемь действий — это основа теории Тайцзицюань. Если вы не знаете эти восемь моделей движений, вы не сможете достичь совершенства в Тайцзицюань. Эти восемь действий — это основа Тайцзицюань. Они соответствуют Тайцзи Восьми Фазам (багуа) или Тайцзи Восьми Воротам (ба мэнь).

# Содержание

## 24 названия упражнений

- 1 Начальная форма
- 2 Разгладить гриву дикой лошади
- 3 Белый журавль раскрывает крылья
- 4 Почистить колено и «упрямый» шаг налево
- 5 Игра на китайской лютне
- 6 Шаг назад и отведение плеча (налево и направо)
- 7 Поймать воробья за хвост слева
- 8 Поймать воробья за хвост справа
- 9 Одиночная плеть
- 10 Руки — облака
- 11 Одиночная плеть
- 12 Погладить спину лошади (высокий всадник)
- 13 Удар правой ногой
- 14 Две вершины, достигающие ушей
- 15 Поворот туловища и удар левой пяткой
- 16 Выпад влево и стойка на одной ноге

第一式:起式

第二式:左右野马分鬃

第三式:白鹤亮翅

第四式:左右搂膝拗步

第五式:手挥琵琶

第六式:左右倒卷肱

第七式:左揽雀尾

第八式:右揽雀尾

第九式:单鞭

第十式:云手

第十一式:单鞭

第十二式:高探马

第十三式:右蹬脚

第十四式:双峰贯耳

第十五式:转身左蹬脚

第十六式:左下式独立

Шмуцтитул  
номер упражнения  
значение названия

3

三

### Белый журавль раскрывает крылья

значение названия: правая рука поднимает ладонь, а левая нажимает вниз, чтобы опустить ладонь, в той же позе и форме, в которой и белый журавль, раскрывает крылья.

名称释义:白鹤亮翅。右臂上扬的时候亮掌,左臂下按的时候落掌,其上扬和下按的姿势形态犹如白鹤张开双臂一样,故为其名白鹤亮翅。

# метафора названий

кадры из докумен-  
тального  
фильма о природе,  
для объяснения на-  
званий  
и понимания движе-  
ния



# описание пользы упражнения

## Белый журавль раскрывает крылья

### 练习三：白鹤亮翅



功效作用：白鹤亮翅的动作上提时，胸椎伸拔，胸式呼吸强度与时间增加，有助于呼吸量与胸腔空间增加。

呼气下落时脊椎节节叠回，气沉丹田的同时做腹式呼吸的训练，可以训练下肺叶肌肉，增加肺活量减缓老化。

**польза:** грудные позвонки растягиваются, интенсивность и продолжительность грудного дыхания увеличивается, способствуя увеличению объема дыхания и объема грудной клетки. На выдохе и при спуске позвонки втягиваются назад, и дыхание опускается в даньтянь одновременно с брюшным дыханием, что тренирует мышцы нижней доли, увеличивает жизненную силу легких и замедляет старение.

# объяснение движения: описание, фото и видео



Эта форма состоит из трех движений:

- (1) удерживание шара вслед за шагом
- (2) приседание назад и поворот туловища
- (3) промежуточный шаг и разведение рук



这一招式主要分为三步:

- (1) 跟步抱球——上体稍左转, 右脚向前跟步, 右手向左上划弧, 手心转向上, 与左手成抱球状; 眼看左手。
- (2) 后坐转体——重心后移, 右脚踏实, 上体后坐并向右转, 两手开始交错分开, 右手上举, 左手下落; 眼看右手。
- (3) 虚步分手——左脚稍向前移, 前脚掌着地, 成左虚步; 两手随转体慢慢向右上左下分开, 右手上提停于右额前, 手心向左后方, 左手按至左胯前; 上体转正。



# упражнений фото Плакат:

а2

## 太极, 万物化生 Тайцзицюань



起式  
Начальное положение



左右野马分鬃  
Разгладить гриву дикой лошади



白鹤亮翅  
Белый журавль раскрывает крылья



左右搂膝拗步  
Смахнуть с колена и Упрямый шаг слева



手挥琵琶  
Игра на китайской люте



左右倒卷肱  
Шаг назад и отведение плеча слева и справа



左揽雀尾  
Схватить воробья за хвост слева



右揽雀尾  
Схватить воробья за хвост вправо



单鞭  
Одиночная плеть



云手  
Руки - облака



单鞭  
Одиночная плеть



高探马  
Поглаживание высокой лошади



右蹬脚  
Пинок ногой вправо



双峰贯耳  
Две вершины, достигающие ушей



转身左蹬脚  
Поворот туловища и пинок ногой влево



左下式独立  
Выпад влево и стойка на одной ноге



右下式独立  
Выпад вправо и стойка на одной ноге



左右穿梭  
Снующий челнок справа и слева



海底针  
Игла на дне моря



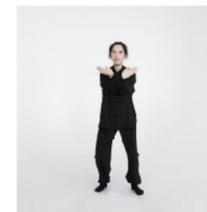
闪通臂  
Проходящая мимо рука



转身搬拦锤  
Поворот с отклонением и вынос скатой кисти



如封似闭  
Запечатать плотно как конверт



十字手  
Скрещивание руки



收式  
Возвращение в исходное положение

# Плакат (инфографика):

## Названия движений ног и рук в тайцзицюань

а1, а2

### 太极, 万物化生 Тайцзицюань



Тринадцать ши — это восемь базовых моделей движения (восемь усилий) и пять базовых стратегических шагов.

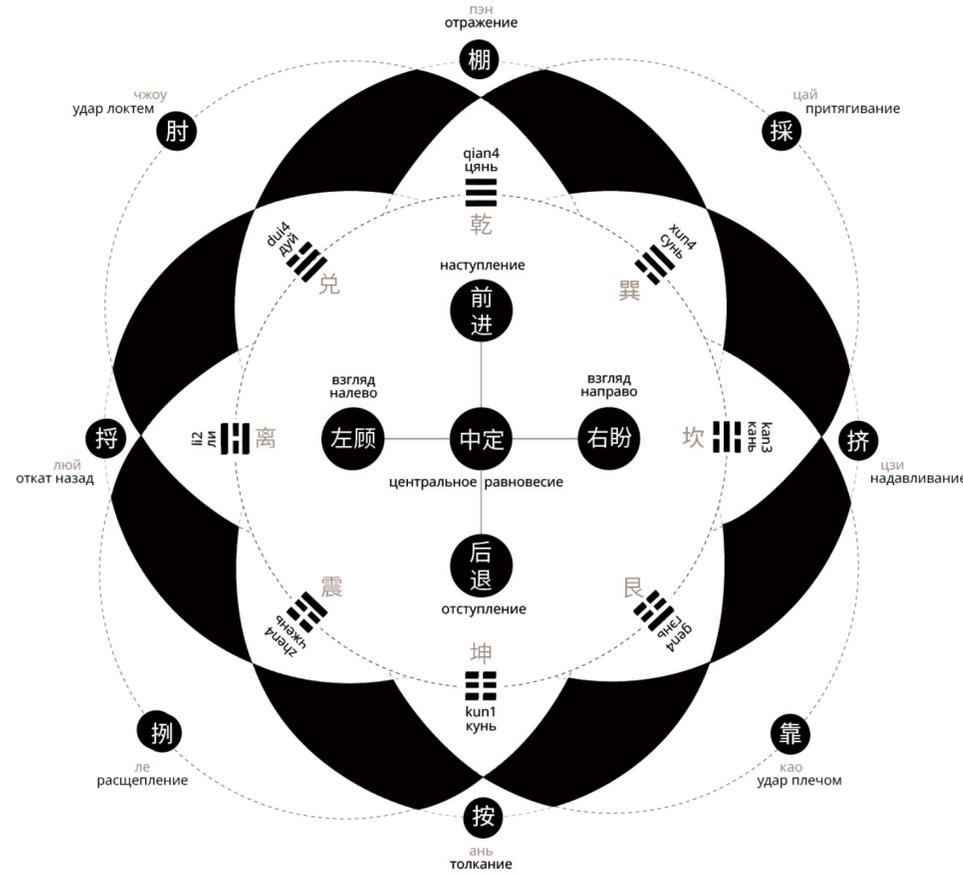
Пять шагов соответствуют пяти элементам тайцзи:

наступление	огонь
отступление	вода
взгляд налево	земля
взгляд направо	дерево
центральное равновесие	золото

Восемь усилий (ба цзинь) лежат в основе теории Тайцзицюань. Совершенство в тайцзицюань невозможно без понимания этих восьми моделей движений. Эти движения обычно называют «Восьмью Триграммами» (ба гуа) или «Восьмью Воротами» (ба мэнь).

Восемь усилий соответствуют тайцзи багуа:

пэн	люй	цзи	ань	цай	ле	чжоу	као
цянь	ли	кань	кунь	сунь	чжень	дуй	гэнь



восемь основных движений

棚 пэн отражение	靠 као удар плечом	捌 ле расщепление	採 цай притягивание	左顾 зюэ гуань взгляд налево	右盼 you fan взгляд направо
捋 люй откат назад	挤 цзи надавливание	按 ань толкание	肘 чжоу удар локтем	后退 hou tui отступление	前进 qian jin наступление

багуа



### 太极, 万物化生 Тайцзицюань



Тринадцать ши — это восемь базовых моделей движения (восемь усилий) и пять базовых стратегических шагов.

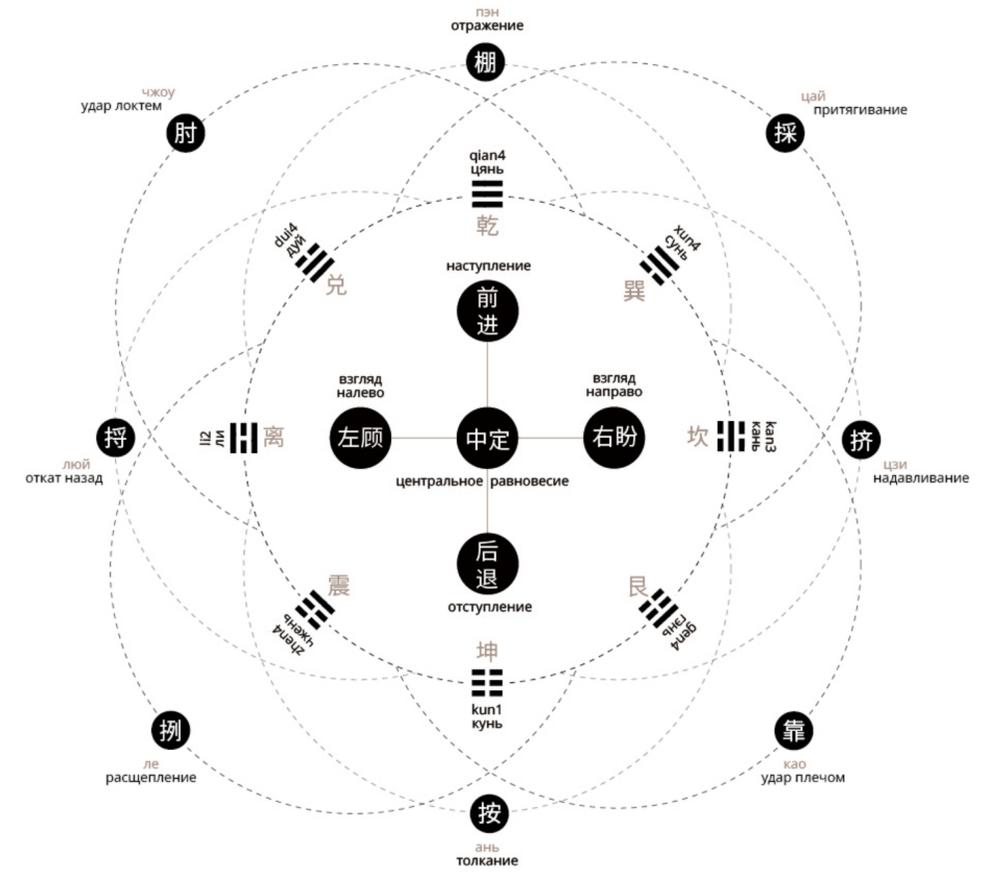
Пять шагов соответствуют пяти элементам тайцзи:

наступление	огонь
отступление	вода
взгляд налево	земля
взгляд направо	дерево
центральное равновесие	золото

Восемь усилий (ба цзинь) лежат в основе теории Тайцзицюань. Совершенство в тайцзицюань невозможно без понимания этих восьми моделей движений. Эти движения обычно называют «Восьмью Триграммами» (ба гуа) или «Восьмью Воротами» (ба мэнь).

Восемь усилий соответствуют тайцзи багуа:

пэн	люй	цзи	ань	цай	ле	чжоу	као
цянь	ли	кань	кунь	сунь	чжень	дуй	гэнь

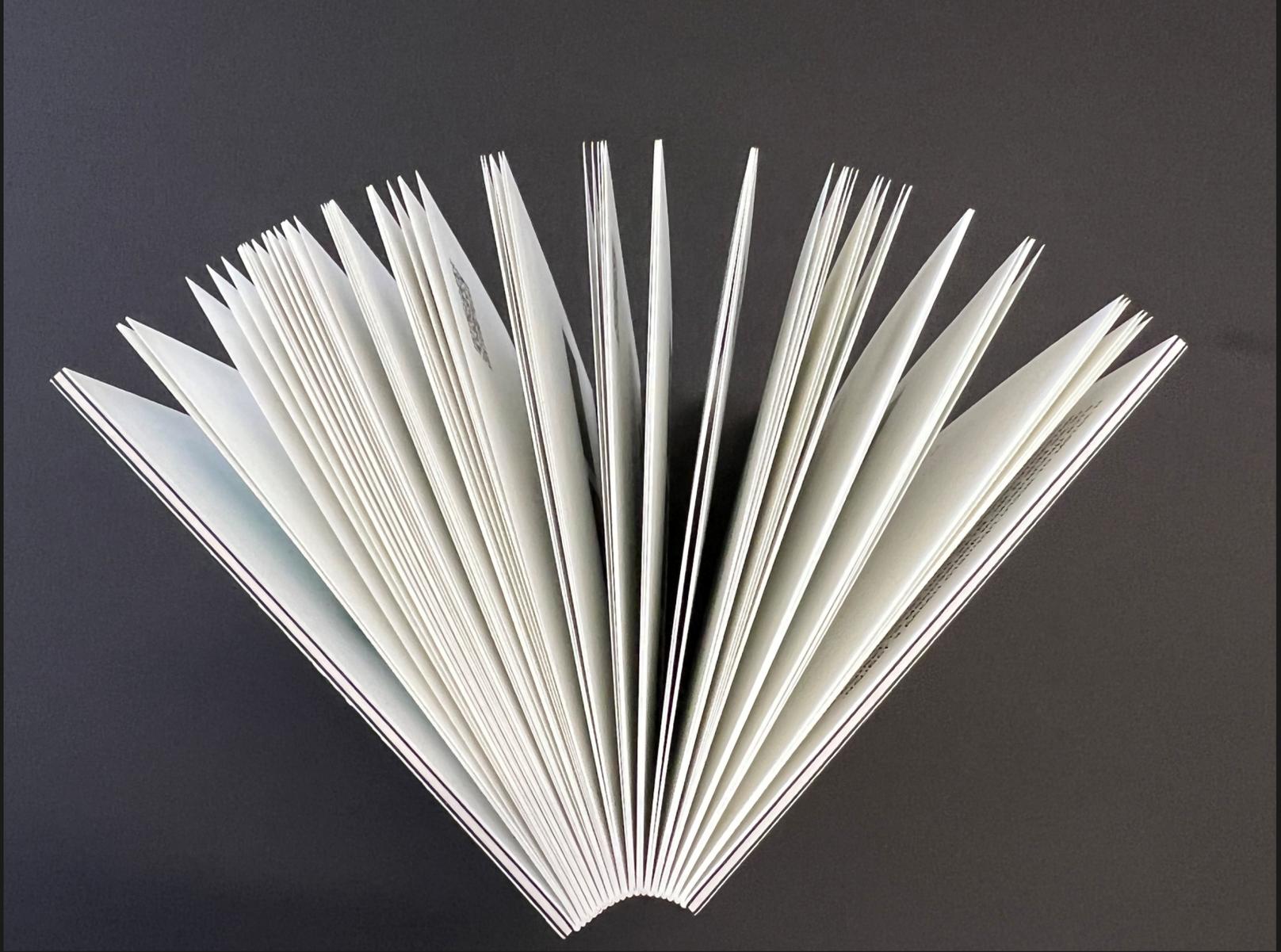


восемь основных движений

棚 пэн отражение	靠 као удар плечом	捌 ле расщепление	採 цай притягивание	左顾 зюэ гуань взгляд налево	右盼 you fan взгляд направо
捋 люй откат назад	挤 цзи надавливание	按 ань толкание	肘 чжоу удар локтем	后退 hou tui отступление	前进 qian jin наступление

багуа







五行指的是金、木、水、火、土。中国古代哲学家用五行理论来解释世界上所有事物的形成和它们之间的相互关系。该学说认为宇宙万物，都由木、火、土、金、水五种基本物质的运行(运动)和变化所构成。太极生两仪(阴阳)，两仪生四象(五行)，四象生八卦。



Древние китайские философы использовали теорию пяти элементов для объяснения формирования всех вещей в мире и их взаимосвязи. Согласно учению о пяти элементах, все во Вселенной состоит из пяти основных субстанций: дерева, огня, земли, золота и воды, все они находятся в действии (движении) и изменении. Порядок против элементов таков: золото против дерева, дерево против земли, земля против воды, вода против огня и огонь против золота. Тайцзи, или Великий предел, породил две формы (Ляньи — Инь и Ян). Эти две формы породили четыре символа (Сысян), также известные как пять элементов. Четыре символа разделились дальше и породили восемь триграмм (Багуа). Как показано на рисунке справа.



Форма состоит из нескольких движений:

- (1) выполнение шага и расслабление рук
- (2) приседание назад и вращение кистей
- (3) промежуточный шаг и толчок кистью



右脚跟进半步，身体重心逐渐后移至右腿上；右手变掌，两手心翻转向上，两肘微屈；同时身体微向右转，左脚跟渐渐离地；眼看左前方。

上体微向左转，面向前方；右掌经右耳旁向前推出，手心向前，手指与眼同高；左手收至左侧腰前，手心向上；同时左脚微向前移，脚尖点地，成左虚步。

上式不停，身体重心慢慢前移，同时两手向前、向上拔出，掌心向前；左腿前弓成左弓步；眼平看前方。

