

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ» ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

Факультет початкової освіти та фізичної культури

Кафедра фізичної культури

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ

Методичні рекомендації для самостійних занять

Луцьк – 2026

Рекомендовано до друку вченою радою факультету початкової освіти та фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»
(протокол № 8 від 20.01.2026)

Розглянуто та затверджено на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури КЗВО «Луцький педагогічний коледж»
(протокол № 6 від 12.01.2026)

УКЛАДАЧ: Косинський Е.О. викладач кафедри теорії та методики фізичної культури

Рецензенти:

Олеся ДИШКО,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії фізичного виховання та рекреації Волинського національного університету імені Лесі Українки

Олександр МИТЧИК,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури

Методичні рекомендації до самостійних занять з освітнього компоненту «Психофізіологічний тренінг» для здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) галузі знань 01 Освіта/Педагогіка. Луцьк, 2026. 32 с.

ЗМІСТ

ВНУТРІШНІ СТИЛІ УШУ	5
КОМПЛЕКС 24 ФОРМИ СТИЛЮ ЯН	8
РОЗДІЛ I	9
РОЗДІЛ II	12
РОЗДІЛ III	16
РОЗДІВ IV	19
РОЗДІЛ V	23
РОЗДІЛ VI	25
РОЗДІЛ VII	28
РОЗДІЛ VIII	30
Рекомендована література	33

ВНУТРІШНІ СТИЛІ УШУ

До групи стилів «внутрішньої сім'ї», або внутрішніх стилів, відносяться три найбільш відомих напрями ушу - тайцзицюань, синьїцюань, багуачжан. Всі вони мають як свої прості і ефективні стилі реального бою, але їх внутрішній зміст різко відрізняється від чисто бойової сфери ушу і пов'язаний з езотеричною практикою китайських містиків. З народженням внутрішніх стилів ушу знайшло свій містичний зміст і виявилось здатним передати той духовний досвід, який був присутній в даосизмі і буддизмі. Бойове мистецтво, колись бувши для бійця самоціллю, перетворилося в засіб або проміжний рівень на шляху усвідомлення просвітленого духу.

Значення занять внутрішніми стилями, зокрема тайцзицюань, можна звести до трьох базових принципів. Перший з них свідчить, що за допомогою внутрішніх стилів можливо досягнути довголіття і безсмертя. Це твердження пов'язане з давніми даоськими сентенціями, але в сучасних умовах мова вже не йде про фізичне безсмертя, що досягається гімнастичними і медитативними вправами. Безсмертя розуміється як передача власного духовного тіла через родові тіла школи - вічне повернення майстра-першоучителя у всіх подальших поколіннях вчителів і учнів, що перетворює саму школу в нескінченне єдине тіло безсмертного майстра.

Другою причиною для занять тайцзицюань може служити зазавдання зміцнення здоров'я. Сучасні дослідження показують, що за допомогою занять внутрішніми стилями можна вилікувати такі найважчі розлади і хвороби, як туберкульоз, діабет, гіпертонію, захворювання опорно-рухового апарату, кровоносної системи. Однак потрібно визнати, що у всіх подібних випадках тайцзицюань служить хоч і ефективним, але все ж допоміжним засобом по відношенню до медичного арсеналу.

Необхідно також пам'ятати, що тайцзицюань залишається ефективним способом бою, незважаючи на плавні, повільні рухи і невелику кількість ударів.

Теорія і практика тайцзицюань показали в найбільш повному вигляді єднання методів бою з духовною практикою, з особливим типом миропереживання. Форми кулачного мистецтва символізують симетричність людини і космосу.

У процесі занять тайцзицюань виникає своєрідне відчуття пульсації навколишнього світу, і цьому відповідає геометрія рухів: крок уперед - крок назад, поворот вліво - поворот вправо, накопичення ци - викид ци і т. д. Це і є виявлення людиною вселенського ритму всередині себе. У даному ритмі весь час відчувається мотив Дао - саме Дао в рівній мірі володіє і постійністю і мінливістю: воно перевершує зміни у всіх речах і в той же час нескінченно трансформує саме себе. Саме Дао в один і той же момент пустотне, оскільки не має в собі жодної певної речі, і наповнено, оскільки містить в собі сім'я всіх речей. Такими ж властивостями Дао може володіти і людина, що займається тайцзицюань, якщо буде сприймати не стільки поверхневу цінність в бою прийомів кулачного поєдинку, скільки відчуття процесів світових трансформацій всередині себе.

Форма рухів буде вважатися істинною тільки в тому випадку, якщо вони мають як своє джерело внутрішній рух, при цьому зовнішнє і внутрішнє співвідносяться між собою як дзеркальне відображення один одного. Наприклад, коли руки підіймаються вгору, ци опускається вниз; при русі корпусу і рук уперед ци одночасно прямує назад - це створює своєрідну зовні - внутрішню «розпірку» і дозволяє поєднувати зовнішню м'якість з внутрішньою жорсткістю, з'являється особливе внутрішнє натягнення, по суті відмінне від звичайного мязевого напруження.

Значення стилів тайцзицюань полягає в отриманні єдиного через породження змін. Кожна зміна фактично означає появу своєї дзеркальної протилежності. Лише абсолютне напруження може породити абсолютне розслаблення, як це робиться в стилі Янь тайцзицюань, що відповідає філософській концепції Великої межі: перехід протилежностей один в одну можливий лише в граничний момент існування. При здійсненні будь-якого руху необхідна гранична робота свідомості, коли мозок збирає воєдино осколкові бачення світу. Робота свідомості не означає особливої зосередженості на яких-небудь точках або рухах, це вільне протікання думки, актуалізація творчої небесної волі.

Значення філософії тайцзицюань укладене в тому, що людина повторює рухи космічних образів і тим самим єдиниться з небесним початком.

Істинний рух народжується само собою. Людина не вигадує його, не згадує, не прикладає зусиль для його відтворення. Рух у внутрішніх стилях підлеглий внутрішньому ритму - відкриттю і закриттю, спустошенню і наповненню. Тут людина вже не владна над виконуваними ним рухами і не може змінити або винайти їх, оскільки вони є образами вже існуючих внутрішніх символів вселенського ритму.

Під виповненістю форми розуміється момент збігу зовнішнього руху і його внутрішнього, природно закладеного в людині образу, що інакше називається «одухотворенням форми». Треба віддатися потоку духовного ритму, що сприймається як вібрація тонкого тіла і що відтворюється в конкретному матеріалізованому прийомі. Так відбувається актуалізація внутрішнього ритму у зовнішній дії ушу. Щоб виразити в конкретних формах ушу деяке космічне зверхдійство, треба навчитися виявляти череду взаємодій між зовнішньою дією і духовним ритмом людини, його природним настроєм і вчинком.

Внутрішній ритм людини нерівномірний, в ньому відсутня монотонність, і зовнішня форма буде відтворювати всі зміни ритму - наприклад, різкі зміни ритму в стилі Ян тайцзицюань.

Одним з вищих виразів майстерності у внутрішніх стилях є зусилля чуття, тобто деяке надчутливе уміння почути і відчувати внутрішній ритм світу. Якщо увага постійно вислизає з-під контролю і воля покидає рух, то форми виявляються різко звуженими і виглядають механістичними. Якщо воля керує формою, то її межі спрямовуються в нескінченність, і тоді народжується поняття зверхобеднаного руху, яке подолало саме себе і перетворилося у вираження ритму космічних початків. У цей момент рух втрачає свої технічні характеристики - вже неважливо, швидко або повільно рухається людина, по якій траєкторії він завдає удару, який конкретно прийом виконує. Такий майстер стає непереможним, оскільки він розчиняється в потоці речей і явищ. Саме тому практика повільних рухів в тайцзицюань може бути названа вищою майстерністю в бойовому мистецтві.

У числі першопатриархів тайцзицюань в ряді джерел називаються даоси Хань Гун'юе чи, Даоцзи і «істинна людина» - відлюдник Сюй Сюаньпін. Тут в наявності спроба виявити історичне коріння тайцзицюань в древніх даоських системах даоїнь, що не є правильним, хоч згадані як фундатори тайцзицюань фігури і вважаються історичними особами, що реально існували.

Чи Даоцзи мешкав в горах Удан в монастирі Наньнянгун. Стель, який був створений цим даосом, називався сяньтяньцюань або, інакше, «37 форм». Традицію даної школи перейняв клан Юе, але згодом повна форма цього таємного стилю була втрачена, хоч стверджується, що деякі його позиції перейшли в тайцзицюань. Чи Таємні методи Даоцзи дозволяли досягнути дивної майстерності. яке свої джерела брало в Дао, продовжувалося через спустошення всього тіла і завершувалося в природності вияву речей, - фактично здійснювалося повне коло трансформації в проміжку між реальним і метафізичним світом, тобто майстерність охоплювала цілісність Космосу.

Сюй Сюаньпін жив в Південному Китаї в області Наньвей, а потім віддалився у відлюдницьку скит в горах Шиян. Перекази говорять, що він вважав за краще практикувати деякий стиль ушу, в який входило 37 форм. тоді цей стиль називався чанцюань, і принаймні 30 прийомів з нього зустрічаються в сучасному тайцзицюань. Сторіччя через повний комплекс стилю став нараховувати вже 42 форми, а головна характерна риса відповідала даоській ідеї нескінченності вселенських трансформацій: комплекс не мав першої і останньої позицій, тобто фактично - початку і кінця; його можна було починати з будь-якої форми і виконувати, повторюючи позиції як завгодно довго. Удосконалення стилю зв'язувалося з ім'ям деякого Юань Гао.

Ще один претендент на створення тайцзицюань, ім'я якого загубилося в глибинах історії і збереглося лише прізвисько, - Ху Цзіньцзи. У третьому поколінні школа цього майстра отримала назву хоутяньцюань. У комплекс входили п'ятнадцять основних прийомів, причому всі вони являють собою технічні дії ліктями: удари, поштовхи, збиви, блоки, підставки, атаки двома ліктями одночасно. Загалом стиль хоутяньцюань міг являти собою систему бою на короткій дистанції з великою кількістю пересування. Але в такому випадку він не мав практично нічого спільного з технікою сучасного тайцзицюань. Нам невідомо, які теоретичні принципи лежали в

основі «кулака Післянебесного», але тільки внутрішня практика могла б ріднити цей стиль з тайцзицюань.

Чжан Саньфен, що жив в XIII віці, в молодості робив кар'єру державного чиновника і прославився завдяки своїм талантам: він радував знать столиці літературним обдарованням, а на екзаменах отримав титул маоцай. У моменти відпочинку він відвідував даоські монастирі і вельми зацікавився містикою даосизму. У кінці життя Чжан Саньфен поселився зі своїми сімома учнями в Уданських горах в хатині. За легендами, він прожив більш ста п'ятдесяти років. Даоська традиція приписує Чжан Саньфену авторство невеликого містичного тексту «Древо без коріння», в якому розповідається про шляхи і значення повернення людини до джерела усього суцього - до пустоти небуття. Під «дерево без коріння» даоси мали на увазі ци Понаднебесного, внаслідок згущення якого і з'являвся на світі чоловік. Людина смертна і скороминуща - вона завжди повертається в лоно початкової пустоти. «Древо без коріння» - це і ци людського тіла: тіло має безліч каналів, і всі вони породжені ци, яке в свою чергу народжується з світу пустоти і небуття. Алхіміки в світі пустоти і небуття вигодовують корінь і дають йому виявитися. Буття з небуття породжується.

Текст, що приписується Чжан Саньфену, є завуальованим посібником по психотехніці внутрішньої алхімії. У тексті говориться про те, що низхідний і висхідний потоки ци утворюють замкнене коло в тілі людини і породжують Велику радість, тобто істинний стан, що досягається людиною у час психопрактики і ведучий до прояснення, прозріння вищого знання. Істина тут виступає в ролі сім'я всякого подальшого явища і стану. Велика радість - це досягнення відчуттів, що підводять людину до стану Великої межі, коли індивід пізнає мир в його цілісності і усвідомлює, що всі нескінченні образи зовнішнього світу - суть Єдине, основа інь і ян, корінь п'яти першоелементів.

Для тайцзицюань Чжан Саньфен важливий як святий мудрець, що оповів про значення кінцевого стану в заняттях внутрішнім мистецтвом. У багатьох творах про Чжан Саньфене говориться саме як про основоположника всіх внутрішніх стилів ушу, а не як про першопатріарха тайцзицюань, що склав комплекси цього стилю.

На роль такого першопатріарха швидше може претендувати даоський маг XVI століття Чжан Саньфен, також що жив в Уданських горах. Одного разу, прогулюючись, він помітив ворону, що нападала на змію. Птах стрімко наскакував, прагнучи гострим дзьобом попасти в зміїну голову, а рептилія поєднувала плавні рухи зі стрімкими відходами в сторони. Для Чжан Саньфена, що роздумував про поєднання шляхів досягнення довголіття з прийомом кулачного бою, ця сцена стала справжньою підказкою. У основу своєї школи він поклав поєднання плавних і швидких рухів, в майбутньому характерне для школи чень тайцзицюань.

Система Чжан Саньфена простежується в одному з основоположних трактатів по тайцзицюань «Міркування про тайцзицюань», автором якого вважається той, що жив в XVIII столітті Ван Цзун'юе. У історії і походженні самого Ван Цзун'юе багато суперечливого. Згідно з народною традицією, він навчався безпосередньо у даоса Чжан Саньфена, а потім, навчивши двох послідовників, поклав початок відразу двом напрямом: південну гілку продовжив Ван Чжоутун, а північну - Цзян Фа. Ця версія малоправдоподібна хоч би тому, що Чжан Саньфен і Ван Цзун'юе розділяє не менше двохсот років. У сімейних хроніках клану Чень є більш реальна версія: Ван Цзун'юе був учнем в четвертому поколінні Чень Вантіна, якого і потрібно називати реальним творцем першого з стилів тайцзицюань - стилю чень.

До числа легендарних послідовників Чжан Саньфена традиція відносить деяких майстрів, які були реальними історичними особистостями і прославилися своїм умінням вести поєдинок. Більшість з них жили у відомому своїми бойовими традиціями повіті Веньчжоу південної провінції Чжецзян. Так, Ван Чжоутун, почавши викладання нейцзяцюань серед односельчан, поклав початок поширенню цього напрямку в рідному повіті. Його учень і послідовник Чжан Сунси в середині XVI століття став широко відомий не тільки у себе в провінції, але і по всьому Китаю як Непереможному Чжан. Учнем Чжан Сунси в четвертому поколінні став Ван Чженнань, якому також приписують основу як тайцзицюань, так і всього напрямку «внутрішньої сім'ї». Ван Чженнань був професійним воїном, володів аж до старості дивною силою і умів впливати на активні точки організму. Сам він пояснював свої якості умінням використати «істинні методи внутрішньої сім'ї», але ні методики його школи, ні система його комплексів до наших днів не збереглися.

КОМПЛЕКС 24 ФОРМИ СТИЛЮ ЯН

Загальні рекомендації

Голова тримається прямо, підборіддя при цьому трохи підіганий. Повинно бути таке відчуття, ніби волосся на маківці тягнуть вгору. При цьому створюється враження, що голова знаходиться в "підвішеному" стані.

Плечі природно опущені і розслаблені. Руки округлі. Лікті провислі і трохи зігнуті. Пальці рук природно розпрямлені. При формуванні кисті в кулак або "гак" пальці теж не напружуються.

Тіло природно витягнуто і розслаблено, віддаючи пріоритет гнучкості.

Талія розслаблена. Потрібно запам'ятати, що всі рухи "виходять" з талії: Ноги округлі. Стегна природно напружені. У позиції "лук-стріла" задня нога повністю не випрямляється. Коліно передньої ноги не виходить за вертикальну лінію носка.

Динаміка переміщень

Виконувати руху слід легко і невимушено, зберігаючи стійкість тіла на всьому протязі вправ. Рухи подібні пливли хмари: спокійні і текучі. М'язи розслаблені. У Китаї кажуть: "Коли виносите вперед силу, напругу так слабо, що його можна порівняти з розмотуванням необробленого шовку з кокона". Під час занять тайцзицюань необхідні гнучкість і природність. Це не означає, що виконання має бути неточним і неживим. Пересуватися потрібно легко і м'яко. Деякі класичні вчителі описували переміщення так: "Коли робите крок, це повинно бути так тихо, немов ходить кішка".

Необхідно усвідомити, що всі рухи прямують попереком і проявляються в кінцівках. Тому дуже важливо координувати роботу ніг, талії і рук, так як в тайцзицюань вони представляються єдиним цілим.

Кожна частина тіла знаходиться в постійному русі. Виконуючий не повинен вести себе подібно маріонетці. Не можна фокусувати увагу тільки на руках, нехтуючи талією і ногами, які є головними несучими частинами.

Дихати необхідно животом, тобто діафрагмою. Дихання ритмічне, рівне, глибоке і координується з "відкритими" і "закритими" рухами. "Відкриті" руху зазвичай пов'язані з переміщеннями вперед або розведенням кінцівок в сторони. "Закриті" ґрунтуються на відходах або зведенні кінцівок. Видих виконується на "відкритому", вдих - на "закритому" русі.

Спочатку слід темп виконання вправ поєднувати з штучним диханням. Згодом, коли дихання стане глибоким і тривалим, темп виконання вправ сповільнюється. Необхідно комбінувати "повноту" і "порожнечу" і правильно чергувати їх. "Повнота" і "порожнеча" пов'язана зі свідомою концентрацією думки і контролі тієї чи іншої дії. При цьому необхідно дотримуватися повне зосередження і спокій, враховуючи, що думка "визначає рух". При виконанні рухів погляд слід за руками або спрямований вперед. Так як концентрації думки в тайцзицюань надається особливе значення, виникає можливість регулювання фізіологічних процесів організму, тому деякі фахівці порівнюють тайцзицюань з "фізичними вправами свідомості" або "терапевтичними вправами порожньої голови". Вивчати комплекс "24 форми" необхідно поступово, послідовно освоюючи всю серію форм. Комплекс "24 форми" виконується протягом 4-6 хвилин. Кількість вправ для кожного заняття встановлюється за станом здоров'я і кількості наявного часу. Допускається виконання однієї або декількох частин і безперервній послідовності. Кращий час для занять - ранок, проте вечірні тренування також підуть на користь.

У поясненнях до тексту використовуються напрямки по годинах циферблата. Таким чином, напрямок в початковому положенні початку комплексу (рис. 1) буде: особа - на 12 годин, спина - на 6 годин, зліва - на 9 годин, праворуч - на 3 години.



Особливості постановки тіла в тайцзицюань.

РОЗДІЛ I

ОПИС КОМПЛЕКСУ

ФОРМА 1

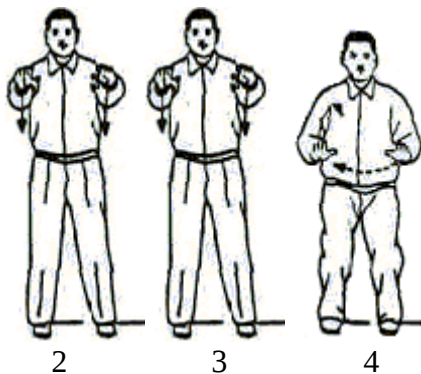
“НАЧАЛЬНА ФОРМА”

На ілюстраціях суцільними лініями позначені руху правої кисті та лівої стопи, переривчастими - лівої кисті та правої стопи.



1. Встати прямо, ноги на ширині плечей. Пальці ніг спрямовані вперед, руки - у вільному стані. Дивитися перед собою.

Звернути увагу: голову та шию тримати прямо, підборіддя злегка опущений вниз. Груді не випинати, живіт не підтискати.

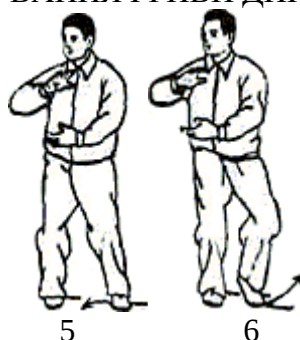


2. Повільно підняти руки перед собою до рівня плечей, долоньями вниз (рис. 2,3).

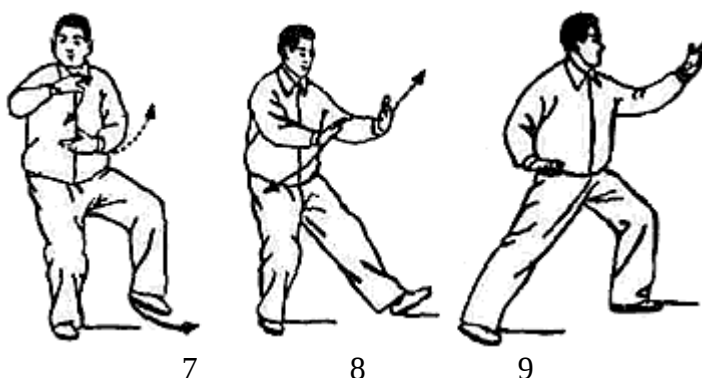
3. Одночасно з плавним рухом кистей вниз трохи присісти. При цьому русі рук лікті вільно опускаються вниз. Дивитися перед собою (рис. 4).

Звернути увагу: тіло повинно бути в вертикальному положенні, плечі і лікті опущені. Пальці рук трохи зігнуті. Вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги. При згинанні ніг талія розслаблена, сідниці злегка втягнуті. Опускання рук має координуватися з згинанням ніг.

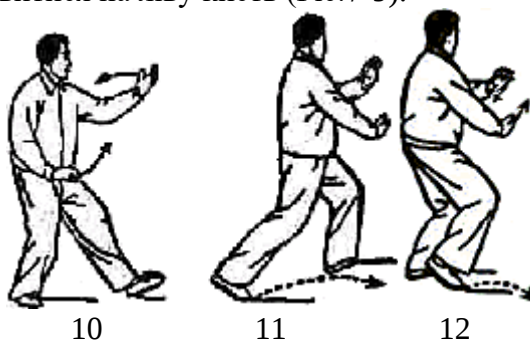
ФОРМА 2
“ПОГЛАЖУВАННЯ ГРИВИ ДИКОГО КОНЯ”



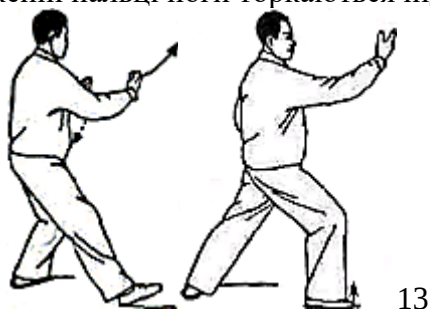
1. Повільно повернути корпус вправо (на 1 годину) і перенести вагу на праву ногу, піднявши праву кисть і передпліччя до верхній правій частині грудної клітини. Одночасно ліва кисть підводиться по дузі під праву кисть. Долоні звернені один до одного, як ніби утримуючи м'яч. (Надалі це рух буде називатися "тримати м'яч"). Піднести ліву стопу до правої опорної нозі, носок стосується статі. Дивитися на праву кисть (рис. 5, 6).



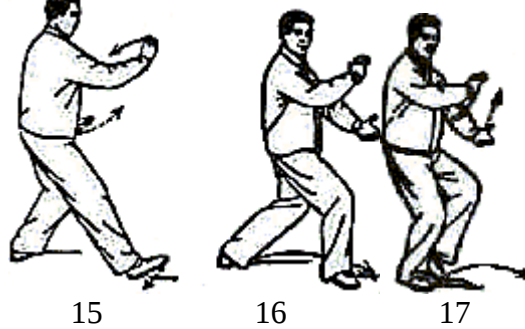
2. Зігнути коліно опорної ноги і повернути корпус наліво (10 годин), а лівою ногою зробити крок на 8-9 годин, перемістивши основна вага на ліву ногу. При цьому права нога випрямляється і ноги формуються в ліву позицію "лук-стріла". При повороті корпусу підняти ліву кисть до рівня очей. Долоню звернена похило вгору, рука в лікті злегка зігнута. Одночасно опустити праву кисть в сторону від правого боку долонею вниз пальцями вперед. Дивитися на ліву кисть (Рис.7-9).



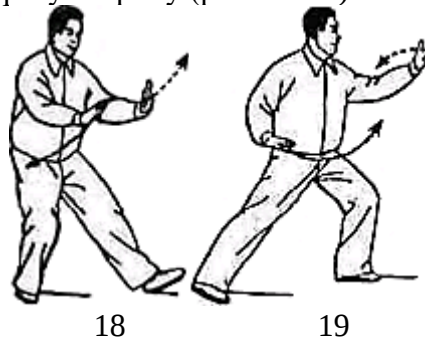
3. Повільно зміщуючись назад, перенести вагу на праву ногу. Носок лівої стопи при цьому відривається від підлоги. Перед виконанням наступного руху розгорнути ліву стопу назовні. Потім, зігнути ліву ногу, повертаючись корпусом наліво. Вага тіла перенести на ліву ногу, роблячи зліва від грудної клітини рух "тримати м'яч", ліва кисть зверху. Далі піднести праву стопу до лівої опорної нозі (рис. 12). У проміжному положенні пальці ноги торкаються підлоги. Дивитися на ліву кисть (рис. 10-12).



4. Виконати праву позицію "лук-стріла", зробивши правою ногою крок вперед в напрямку 9 годин і випрямивши ліву ногу. Одночасно корпус злегка повертається направо і кисть повільно піднімається до рівня очей долонею похило вгору. Рука в лікті зігнута. У той же час ліва долоня рухається вниз, у бік від лівого боку. Дивитися на праву кисть (рис.13, 14).



5. Повторити руху пункту 3, але в праву сторону (рис. 15-17).



6. Повторити рух пункту 4, але в ліву сторону (рис. 18, 19).

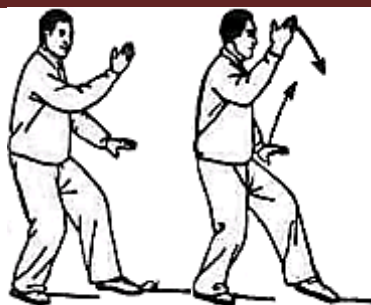
Звернути увагу: корпус повинен бути весь час у вертикальному положенні, грудна клітка розслаблена. Рухи, рук округлі. Чи не витягати розходиться руки. Використовувати талію як "вісь" при обертанні корпусу.

Рухи при виконанні позиції "лук-стріла" і розведенні рук - плавні і добре координовані між собою. Беручи позицію "лук-стріла", слід спочатку ставити стопу на п'яту. Перебуваючи в позиції, необхідно стежити, щоб коліно передньої ноги не заходило за пальці стопи. Задня нога випрямлена, утворюючи по відношенню до землі кут в 45 °. Внутрішня відстань між лініями п'ят становить 10-30 сантиметрів. В кінцевому положенні напрямок на 9 годину.

ФОРМА 3 "БІЛИЙ ЛЕЛЕКА РОЗПРАВЛЯЄ КРИЛА"



1. Повертаючи корпус злегка вліво (8 годин), виконати рух "тримати м'яч" перед лівою стороною грудної клітки. Ліва кисть зверху. Дивитися на ліву кисть (рис. 20).



21

22

2. Піднести праву ногу на півкроку до лівої (див. Рис. 20) і перенести вагу тіла на праву ногу, повільно повернувши корпус направо (10 годин), розводячи руки в сторони. При цьому дивитися на праву кисть. Далі винести ліву стопу трохи вперед і поставити її на носок. (Виконується "порожня" позиція. Обидві ноги злегка зігнуті). Одночасно з винесенням лівої стопи корпус повертається трохи вліво (9 годин) і права кисть встановлюється навпроти правого скроні долонею на себе, а ліва - долонею вниз трохи попереду від лівого стегна. Дивитися перед собою (рис. 21, 22).

Звернути увагу: груди не випинати, при рухах вгору або вниз руки округлі. Переміщення центру ваги на праву ногу координується з виносом рук. В кінцевому положенні напрямом на 9 годин.

РОЗДІЛ II.

ФОРМА 4

“ЧИСТИТИ КОЛІНО З ОБОХ БОКІВ”



23

24

25

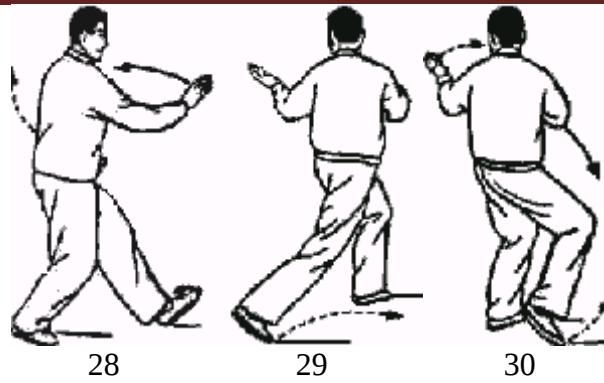
Повернути корпус злегка вліво (8 годин). При цьому права кисть рухається вниз, а ліва - вгору. Потім повернути корпус вправо (11 годин), здійснюючи правою кистю круговий рух повз живота в бік до рівня вуха. Ліва рука рухається по дузі направо вниз. В кінцевому положенні (див. Рис. 25) права рука винесена в бік і злегка зігнута, долоня звернена похило вгору, а ліва знаходиться перед грудною кліткою долонею вниз. Дивитися на праву кисть (рис. 23-25).



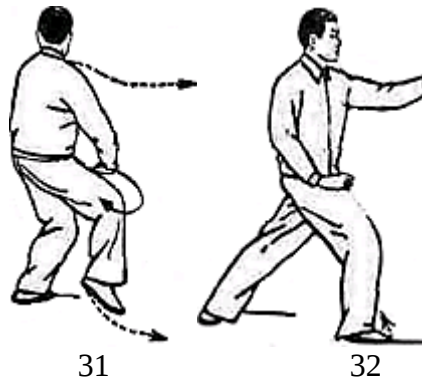
26

27

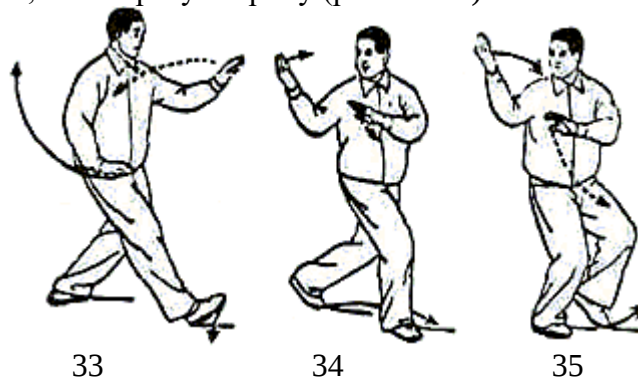
2. Повернути корпус наліво (9 годин), лівою ногою зробивши крок в тому ж напрямі для прийняття лівої позиція "лук-стріла". Одночасно вести праву кисть повз правого вуха і, слідуючи повороту корпусу, "штовхнути" вперед на рівні особи. У той же час лівою кистю зробити круговий рух навколо лівого коліна до лівого боку. В кінцевому положенні ліва долоня спрямована вниз пальцями вперед. Дивитися на кінчики пальців правої кисті (рис. 26, 27).



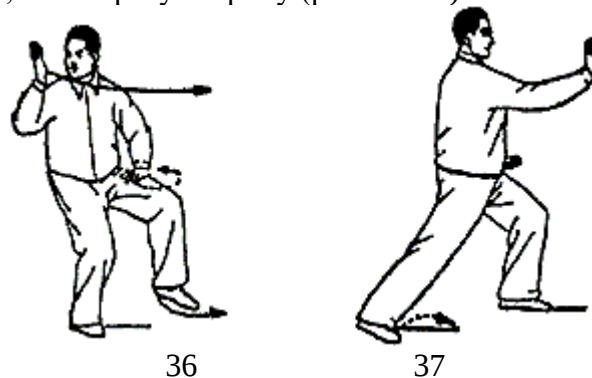
3. Повільно перенести вагу тіла на праву ногу, зігнувши її в коліні. Носок лівої стопи при цьому відривається від підлоги. Потім, розгортаючи носок лівої стопи назовні, повільно зігнути ліву ногу і перенести на неї вагу тіла, повертаючись наліво. Одночасно з перенесенням ваги тіла на ліву ногу повернути ліву долоню догори, і, злегка зігнувши руку, вести її по дузі до рівня плеча. При цьому права кисть, слідуючи повороту корпусу, рухається по дузі до лівій стороні грудної клітки долонею вниз. Піднести праву стопу до лівої ноги, Пальці правої ноги в проміжному положенні стосуються статі. Дивитися на ліву кисть (рис. 28-30).



4. Повторити руху пункту 2, але в праву сторону (рис. 31-32).



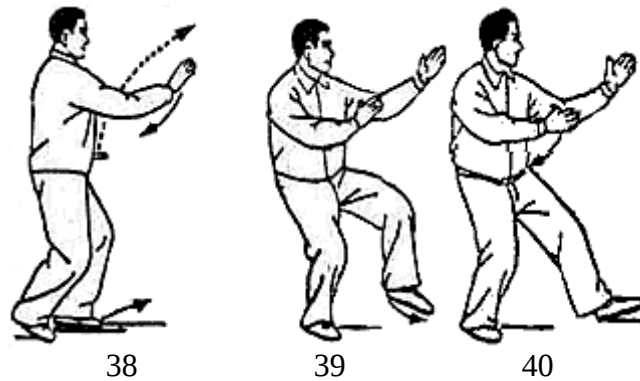
5. Повторити руху пункту 3, але в праву сторону (рис. 33-35).



6. Повторити руху пункту 2 (рис. 36, 37). Зверніть увагу: корпус "прямий, талія розслаблена; при "штовханні" плечі і лікті опущені. Рухи кистей координуються з рухами талії і стегон. У позиції "лук-

стріла" внутрішню відстань між лініями п'ят - близько 30 сантиметрів. В кінцевому положенні напрямок на 9 годин.

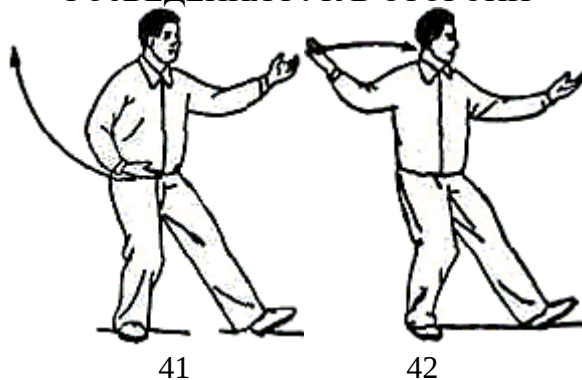
ФОРМА 5 "ГРА НА ЛЮТНІ"



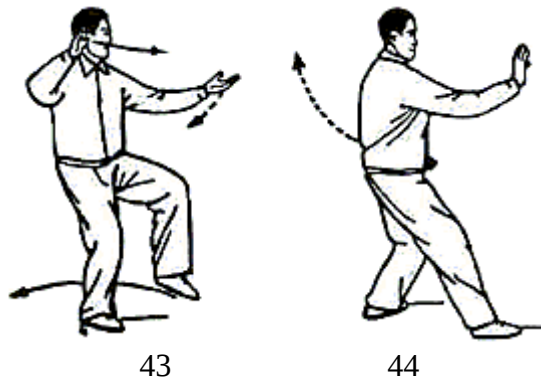
Переступити правою ногою до лівої і перенести вагу тіла на праву ногу, повернувши корпус злегка вправо (10-11 годин). При цьому ліва стопа піднімається і виставляється вперед на п'ятку. (Виконується ліва "порожня" позиція). Одночасно ліва кисть виноситься круговим рухом до рівня особи долонею вправо, а права кисть опускається до внутрішній стороні лівого ліктя долонею вліво. Дивитися на вказівний палець лівої кисті (рис. 38-40).

Звернути увагу: положення тіла стійке і природне, грудна клітка розслаблена, плечі і лікті опущені. При виконанні правою ногою подшагівання повільно ставити стопу в позицію, опускаючи спочатку на пальці. Переміщення ваги тіла на праву ногу координується з виносом лівої руки. В кінцевому положенні напрямок на 9 годин.

ФОРМА 6 "РОЗВЕДЕННЯ РУК В СТОРОНИ"



Злегка повернути корпус вправо. При цьому права кисть рухається по дузі повз живота, а потім вгору до рівня плеча долонею вгору, рука злегка зігнута. Одночасно з висхідним рухом правої руки ліва долоня повільно повертається вгору. Дивитися при повороті корпусу спочатку на праву, а потім на ліву кисть (рис. 41-42).



2. З початком руху правої кисті (див. Рис. 42) ліва стопа піднімається і робить крок назад. Нога ставиться повільно на підлогу спочатку пальцями, а потім всією стопою. Одночасно права кисть ведеться вперед повз правого вуха, а ліва рухається в напрямку лівого боку долонею вгору. Перенести вагу тіла на

ліву ногу для правої "порожній" позиції, обертаючи праву стопу до тих пір, поки вона не буде спрямована пальцями вперед. При цьому повертати корпус вліво, роблячи "штовхає" рух вперед правою рукою. Ліва рука в цей момент підходить до лівого боку долонею вгору. Дивитися на праву кисть (рис. 43-44).



45

3. Повільно повернути корпус наліво, піднімаючи ліву кисть трохи в бік до рівня плеча долонею вгору. При цьому права кисть повільно повертається долонею вгору. При повороті тіла дивитися спочатку на ліву, а потім на праву кисть (рис. 45).

4. Повторити руху пунктів 2, 3 в праву і ліву сторони (рис. 46-53).



46

47

48

Звернути увагу: при винесенні і повернення кисті рухаються по дугах, талія і стегна розслаблені. Повороти талії координуються з рухами кистей. При відступі тому ставити на підлогу спочатку носок, а потім всю стопу. Одночасно з поворотом тіла розгортати передню стопу носком вперед. У положенні з розведеними в сторони руками носок передньої стопи стосується статі. При переміщенні дивитися спочатку на кисть, що рухається в напрямку повороту, а потім переводити погляд на іншу. В кінцевому положенні напрямок на 9 годин.

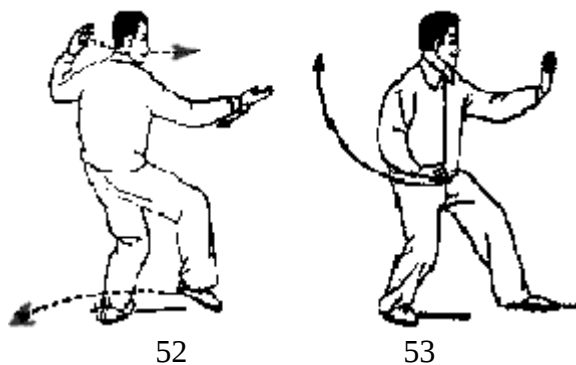


49



50

51



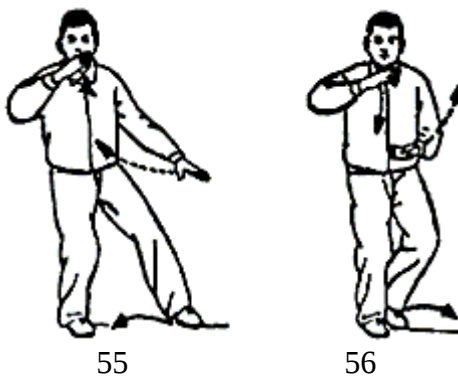
РОЗДІЛ III

ФОРМА 7

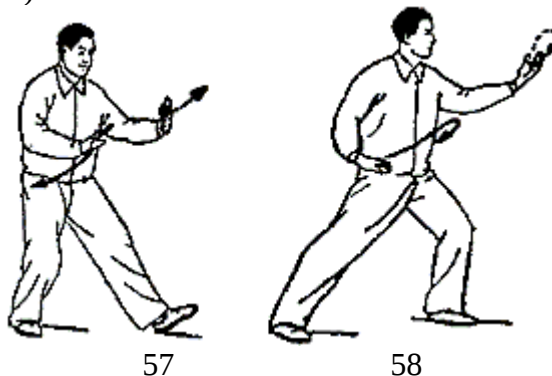
“ЗАХВАТ ПТАШИНОГО ХВОСТА” (лівий варіант)



1. Повернути корпус трохи вправо (11-12 годин), ведучи праву кисть по дузі вгору до рівня плеча долонею вгору. Одночасно з висхідним рухом правої кисті ліва долоня повільно повертається похило вниз. Дивитися на ліву кисть (рис. 54).

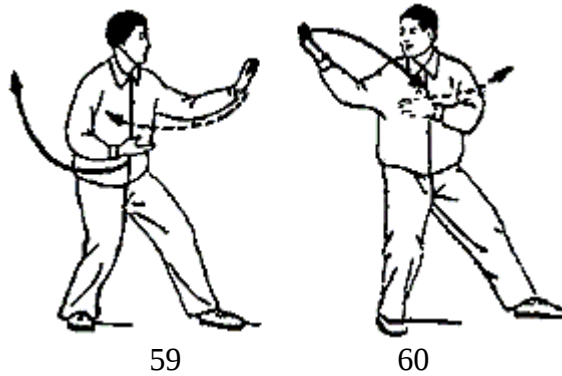


2. Повернутися направо (12 годин), переносячи вагу тіла на праву ногу. Зробити рух "тримати м'яч" і одночасно піднести ліву ногу до правої. У проміжному положенні пальці ноги торкаються підлоги. Дивитися на праву кисть (рис. 55-56).



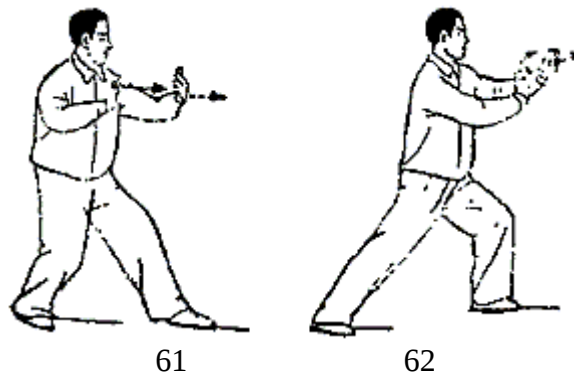
3. Повернути корпус вліво, роблячи лівою ногою крок вперед в напрямку 9 годин для лівої позиції "лук-стріла". Одночасно винести ліву руку вперед до рівня плеча долонею на себе. При цьому права кисть опускається в сторону від правого боку долонею вниз. Дивитися на ліву кисть (рис. 57, 58).

Звернути увагу: обидві руки округлі; необхідно координувати розведення рук, поворот талії і згинання ніг.



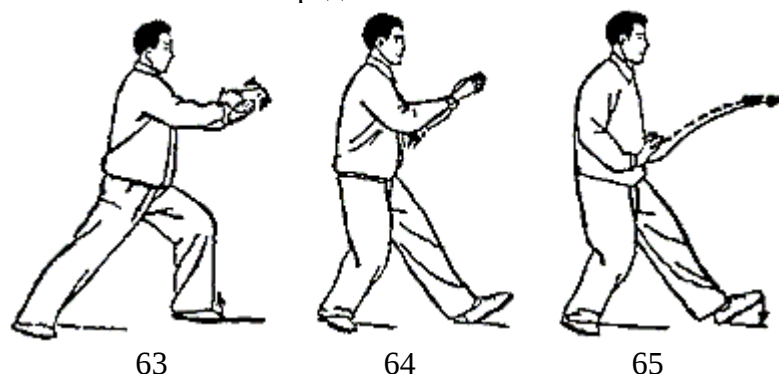
4. Розгорнути корпус злегка вліво (8 годин), повернувши ліву кисть при цьому долонею вниз. Одночасно піднести до лівого ліктя праву кисть долонею вгору. Потім повільно повертати корпус направо. При цьому кисті рухаються по дугах вниз і вгору до тих пір, поки права кисть буде винесена в бік до рівня плеча долонею вгору, а ліве передпліччя буде знаходитися уздовж грудної клітини долонею всередину. Одночасно перенести центр ваги на праву ногу. Дивитися на праву кисть (рис. 59,60).

Звернути увагу: опускаючи кисті вниз не нахилитися вперед і не випинати сідниці. Руки сліднують за поворотом талії і рухаються по дугах.



5. Повернути корпус вліво, зігнувши при цьому праву руку і поміщаючи праву долоню навпаки внутрішньої сторони лівого зап'ястя. Повернути корпус далі, в напрямку 9 годин, і "тиснути" обома кистями повільно вперед. Ліва рука при цьому округла, долоні звернені один до одного і знаходяться на відстані 5 сантиметрів. Одночасно вага тіла переноситься на ліву ногу, для прийняття лівої позиції "лук-стріла" (рис. 61, 62).

Звернути увагу: при "тиску" руками зберігати корпус у вертикальному положенні; рух кистей координується з поворотом талії і згинанням передньої ноги.



6. При проходженні правої кисті над зап'ястям лівої руки ліва долоня повертається вниз. Далі права рука проноситься по невеликій дузі вперед і вправо, поки не виявиться на одному рівні з лівою кистю на ширині плечей. Потім вага тіла переноситься на праву ногу. При цьому кисті трохи зводяться перед животом долонями похило вниз, а носок лівої стопи відривається від підлоги. Дивитися перед собою (рис. 63 -65).



66

7. Повільно перенести вагу тіла на ліву ногу, роблячи долонями "штовхає" рух по дузі вгору і вперед до рівня плечей. При цьому встати в ліву позицію "лук-стріла". Дивитися перед собою. В кінцевому положенні напрямок на 9 годин (рис. 66).

ФОРМА 8
"ЗАХВАТ ПТАШИНОГО ХВОСТА"
(правий варіант)



67



68

1. Перенести вагу тіла на праву ногу і повернути корпус направо (12 годин), розгорнувши пальці лівої стопи всередину. Одночасно зробити правою кистю горизонтальне рух по дузі вправо. Долоні обох рук спрямовані назовні (рис. 67-68).



69



70

2. Перенести вагу тіла на ліву ногу і поставити праву стопу біля лівої. Пальці правої стопи в проміжному положенні стосуються статі. Одночасно зробити рух "тримати м'яч" у лівого боку грудної клітини. Ліва кисть зверху. Дивитися на ліву кисть (рис. 69, 70).



71



72

3, Повторити руху по пунктам 3-7 форми 7, але в праву сторону. В кінцевому положенні напрямок на 3 години (Рис. 71-80).



73



74



75



76



77



78



79



80

РОЗДІВ IV
ФОРМА 9
“ОДИНОЧНЫЙ ХЛЫСТ”



81



82

1. Перенести вагу тіла на ліву ногу і повернути пальці лівої стопи всередину. Одночасно розгорнути корпус вліво (11 годин), переміщаючи обидві кисті в тому ж напрямку;

Ліва кисть проноситься зверху на рівні плеча і виноситься в бік долонею назовні. Права кисть рухається повз живота до лівого боку. Долоню Правую руки в кінцевому положенні розташовується похило всередину. Дивитися на ліву кисть. (Рис. 81-82).



83



84

2. Повернути корпус направо (1 година) і перенести вагу на праву ногу. При цьому вести праву кисть вправо і вгору до рівня плеча, розгорнувши долоню в кінці руху назовні. Одночасно ліва кисть рухається по дузі вниз і потім, ми мо живота, вгору до правого плеча долонею всередину. З початком висхідного руху лівої кисті ліва нога підноситься до правої. При підході лівої кисті до правого плеча права кисть невеликим поворотом від себе формується в "гак" стисканням кінчиків пальців разом в напрямку до низу. В кінцевому положенні пальці лівої стопи торкаються підлоги. Дивитися на ліву кисть (рис. 83-84).



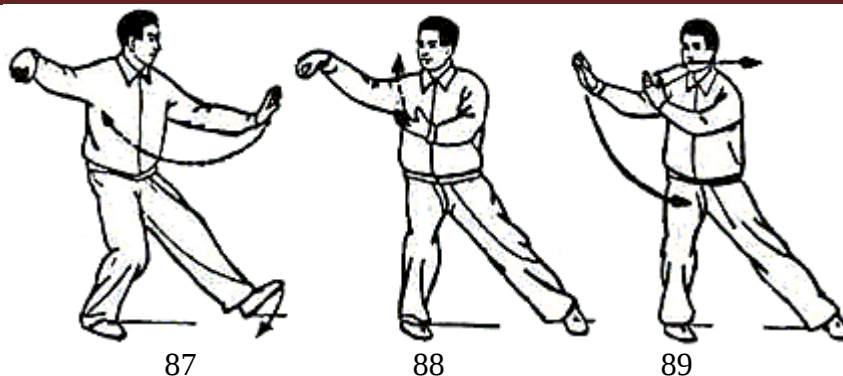
85



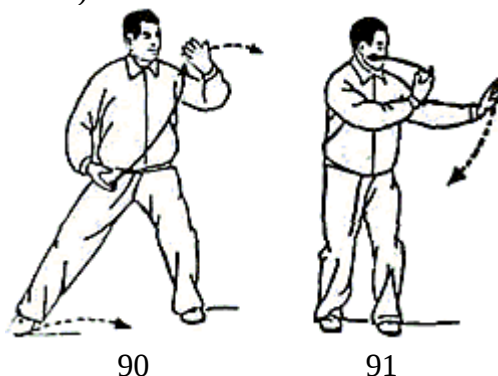
86

3. Повернути корпус наліво (10 годин) і зробити лівою ногою крок вперед до 8-9 години для лівої позиції "лук-стріла". При перенесенні ваги тіла на ліву ногу повільно повернути ліву долоню назовні, "штовхаючи" вперед. Дивитися на кінчики пальців лівої руки (рис. 85-86).

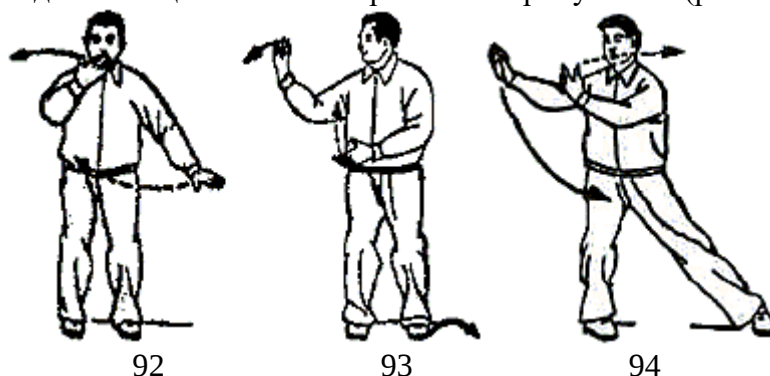
Звернути увагу: корпус вертикальний, талія розслаблена, плечі опущені. Всі перехідні процеси повинні бути добре скоординовані між собою. В кінцевому положенні права рука злегка зігнута, а лікоть лівої руки знаходиться над лівим коліном;



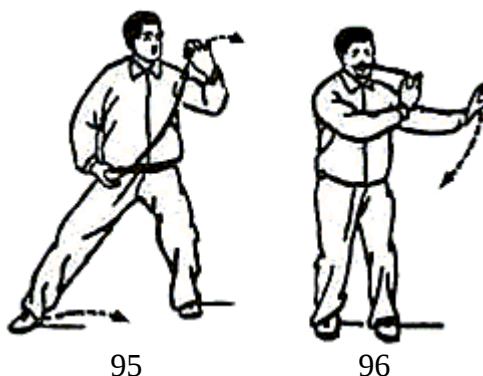
1. Перенести вагу тіла на праву ногу. Повільно повертаюся направо в напрямку 1-2 годин, повернути ліву стопу всередину. При цьому зробити лівою кистю рух по дузі повз живота до правого плеча. Долоню у живота повертається вгору. При підході лівої кисті до правого плеча права кисть відкривається долонею назовні. Дивитися на ліву кисть (рис.87-89).



2. Повільно повернутися вліво (10-11 годин), перемістивши вагу тіла на ліву ногу. При цьому ліва кисть рухається по дузі повз особи, а права - по дузі вниз. Разом з висхідним рухом правої кисті поставити праву стопу паралельно лівій на відстані 10-20 см. При підході правої кисті до лівого плеча ліва долоня повільно повертається назовні. Права долоня в цей момент звернена в сторону особи (рис. 90-91).

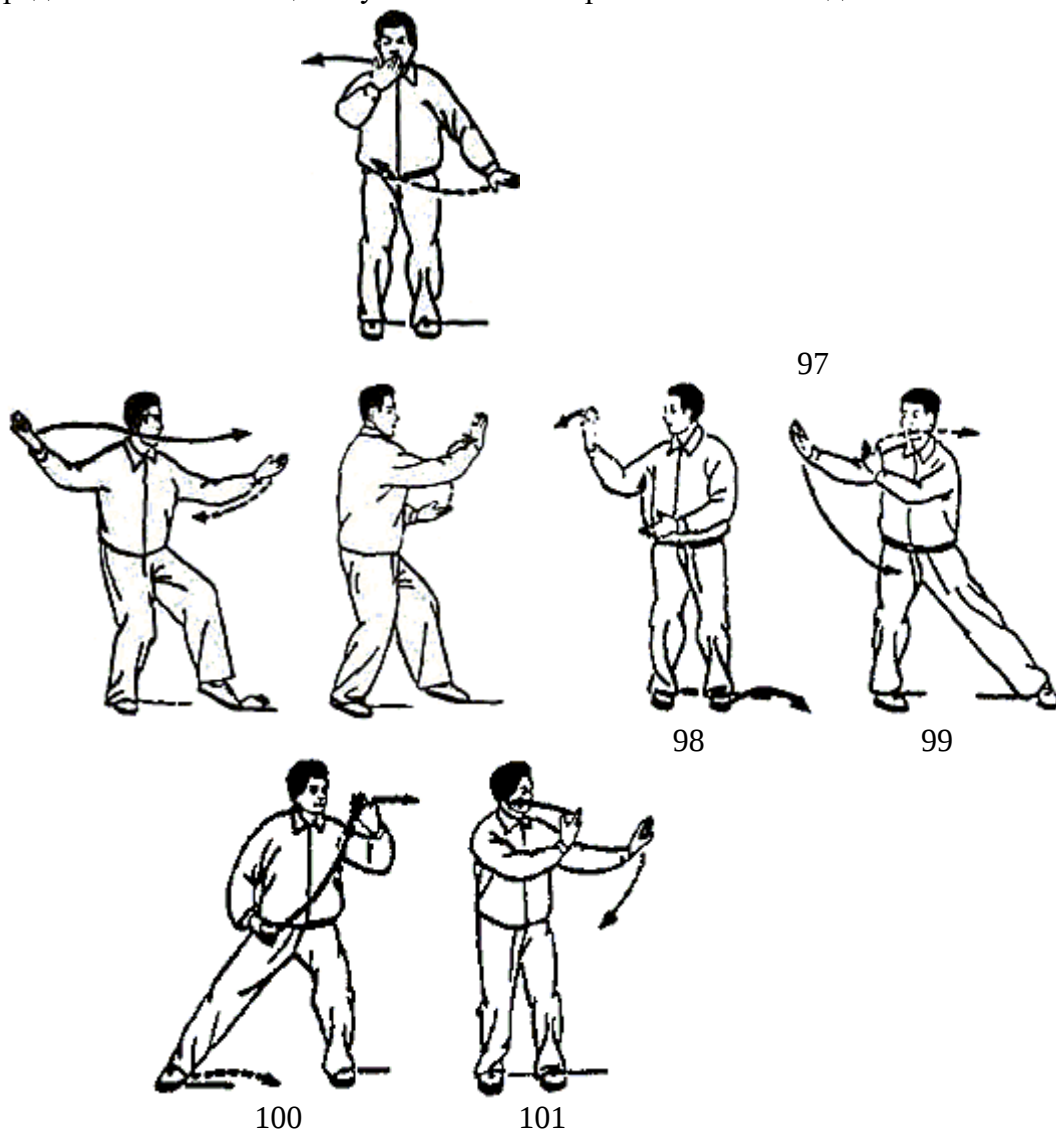


3. Повільно повертатися вправо в напрямку 1-2 годин. При цьому нести праву кисть вправо повз особи. Ліва кисть рухається по дузі повз живота вгору до рівня плеча. При русі лівої кисті вгору зробити лівою ногою крок в сторону. Права кисть при цьому повільно повертається долонею назовні. Дивитися на ліву кисть (рис. 92-94).

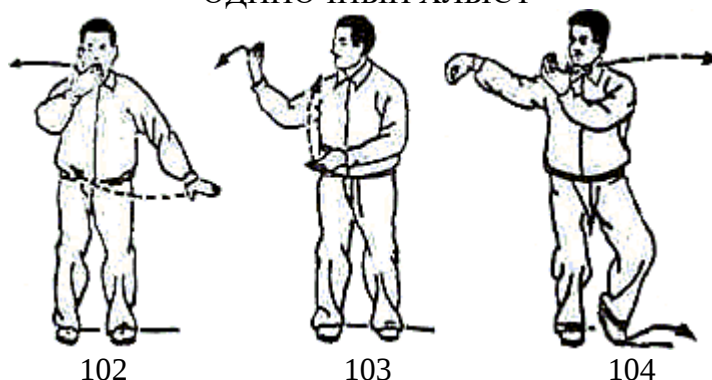


4. Повторити руху пунктів 2 і 3 (рис. 95-101).

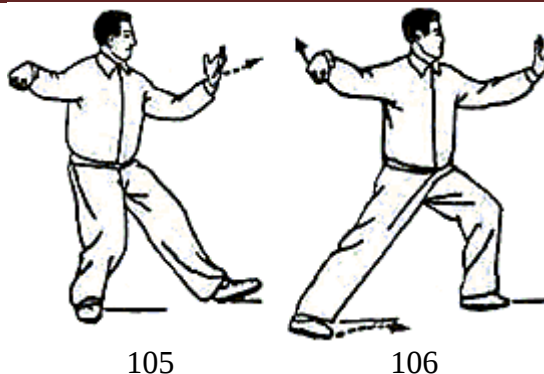
Звернути увагу: для повороту корпусу в якості осі використовувати хребет. Талія і стегна розслаблені. Чи не робити різких рухів по вертикалі. Рухи рук - природні, округлі і слідують за рухами талії. Темп повільний і рівний. При русі нижніх кінцівок домогтися гарної балансування. Стежити поглядом за пензлем, що рухається перед обличчям. В кінцевому положенні напрямок на 10-11 годин.



ФОРМА 11
“ОДИНОЧНЫЙ ХЛЫСТ”



1. Повернути корпус направо (1 година), переміщаючи праву кисть по дузі повз особи вправо. При цьому ліва кисть рухається по колу повз живота до правого плеча. При підході лівої кисті до правого плеча права кисть невеликим поворотом від себе формується в "гак". Вага тіла при цьому переноситься на праву ногу, а п'ята лівої стопи відривається від підлоги. В кінцевому положенні центр ваги на правій нозі, ліве коліно направлено назовні, носок стопи стосується статі. Дивитися на ліву кисть (рис. 102-104).



105

106

2. Повторити рух пункта 3 форми 9 (рис. 105–106).

РОЗДІЛ V

ФОРМА 12

“ПОГЛАЖУВАННЯ КОНЯ”

107

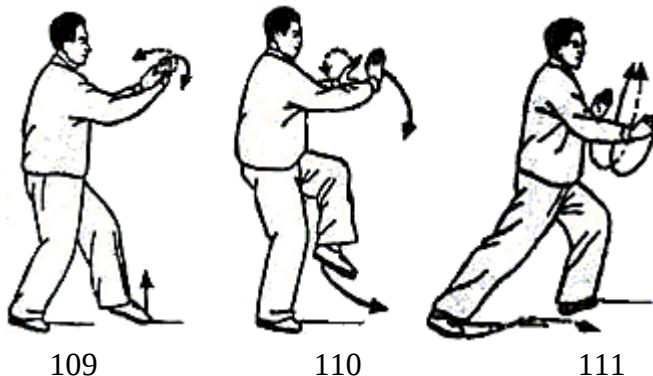
108

1. Піднести праву стопу на півкроку до лівої і повільно перенести вагу на праву ногу, повертаючись вправо на 10 годин і приймаючи ліву "порожню" позицію. (Носок лівої стопи стосується статі, п'ята піднята). Одночасно права кисть розкривається, і обидві долоні повертаються вгору. Руки трохи зігнуті. Дивитися на ліву кисть (рис. 107).

2. Повернути корпус вліво (9 годин), "штовхаючи" правою долонею вперед повз правого вуха, кінчики пальців знаходяться на рівні очей. Одночасно ліва кисть рухається в бік лівого боку долонею вгору. Носок лівої стопи при цьому виноситься трохи вперед. Дивитися на праву кисть (рис. 108). Звернути увагу: корпус вертикальний, плечі опущені. В кінцевому положенні напрямок на 9 годин.

ФОРМА 13

“МАХ ПРАВОЮ НОГОЮ”



109

110

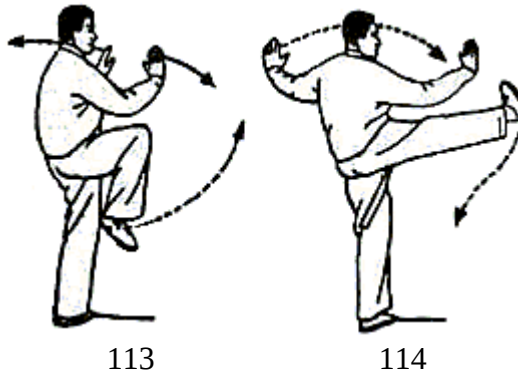
111

1. Трохи розгорнути корпус вправо (10 годин) і вести ліву кисть пальцями вгору повз правого зап'ястя долонею на себе. При цьому права рука залишаються на місці. Одночасно з початком розведення кистей в сторони підняти ліву стопу і зробити крок вперед на 8 годину для лівої позиції "лук-стріла". Стопа встановлюється на підлогу розгорнутої носком назовні. Долоні спрямовані від себе. Дивитися перед собою (рис. 109-111).



112

2. Зробити "черпає" рух рук по дугам всередину і схрестити їх в зап'ястях перед грудьми. Права кисть зовні. Обидві долоні повернені до себе. Одночасно зі схрещуванням рук піднести праву стопу до лівої. Пальці ніг в проміжному положенні стосуються статі. Дивитися перед собою (рис. 112).



113

114

3. Разом з виносом стегна розвести кисті трохи в сторони, повертаючи корпус на 8 годину. Потім розвести руки далі на рівні плечей долонями назовні і одночасно повільно винести стопу п'ятою вперед в напрямку 10 годин. Дивитися на праву кисть (рис. 113, 114).

Звернути увагу: зберігати рівновагу, при винесенні правої стопи ліва нога злегка зігнута. "Мах" ногою "фокусувалися" на п'яті. Розведення рук координується з виносом правої ноги. Права рука над правою ногою. Руки злегка зігнуті в ліктях. В кінцевому положенні напрямом на 9 годин.

ФОРМА 14

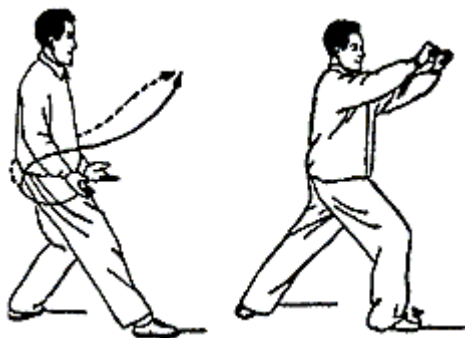
“ВИНОС ОБОХ РУК”



115

116

1. Повернути праву стопу до коліна опорної ноги, залишаючи стегно на місці. Вести руки по дугам по сторонам корпусу, проносячи кисті повз правого коліна долонями вгору. Дивитися перед собою (рис. 115-116).



117

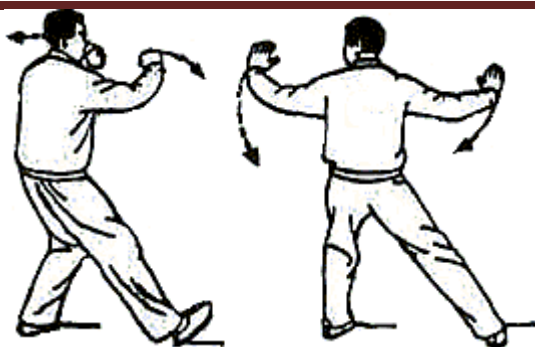
118

2. Поставити праву стопу в напрямку 10 годин, повільно перемістивши вагу тіла на праву ногу і приймаючи праву позицію "луки-стріли". Одночасно кисті рук пронести по дугам назад і повільно сформувати їх у кулаки обертанням назовні з подальшим їх винесенням вгору і вперед для "клещеподібного" руху. Кулаки закінчують рух рівні вух в 10-20 см одна від одної. Кісточки куркулів спрямовані вгору і трохи назад. Дивитися в напрямку винесення рук (рис. 117-118).

Звернути увагу: тримати голову і шию прямо, талія і стегна розслаблені. Кулаки стиснуті без напруги. Плечі і лікті опущені, руки округлі. В кінцевому положенні напрямом на 10 годин.

ФОРМА 15

“ПОВОРОТ І МАХ ЛІВОЮ НОГОЮ”



119

120

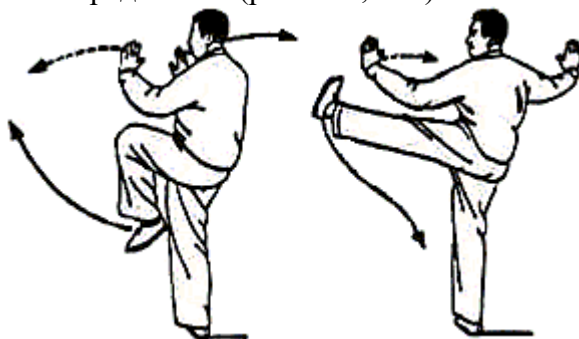
1. Повільно перенести вагу тіла на ліву ногу і повернути корпус вліво (6 годин). При цьому розгорнути носок правої стопи всередину. Одночасно розкрити обидва кулаки, розводячи кисті по дугам в сторони долонями назовні. Дивитися на ліву кисть (рис. 119-120).



121

122

2. Перенести вагу тіла на праву ногу, допускаючи при цьому кисті вниз. Одночасно з підтягуванням лівої ноги до правої - руки роблять "черпає" рух по дугам всередину і схрещуються в зап'ястьях перед грудьми. Ліва кисть зовні, обидві долоні повернути до себе. Ліва нога в проміжному положенні стосується носком статі. Дивитися перед собою (рис. 121, 122).



123

124

3. Підняти стегно і трохи розвести руки. Потім винести стопу п'ятою вперед в напрямку 4 годин з одночасним розведенням рук в сторони на рівні плечей долонями назовні. Руки злегка зігнуті. Дивитися на ліву кисть. В кінцевому положенні напрямом на 4 години (рис. 123, 124).

РОЗДІЛ VI

ФОРМА 16

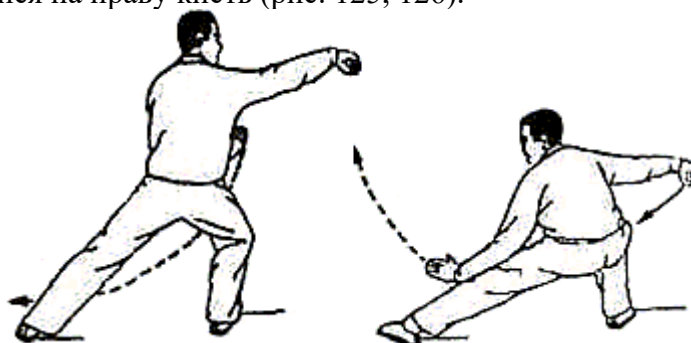
“ПОШНОВХ ВНИЗ И ПОЗИЦІЯ НА ОДНІЙ НОЗІ” (лівий варіант)



125

126

1. Повернути ліву стопу до коліна опорної ноги і трохи зігнути ліву руку. Потім повернути корпус вправо (7 годин). Разом з поворотом ліва кисть рухається по дузі повз особи до правого плеча, повертаючись долонею всередину. При підході лівої кисті до правого плеча кисть правої руки формується в "гак". Дивитися на праву кисть (рис. 125, 126).



127

128

2. Трохи присісти на правій нозі і витягнути ліву в сторону до 2-3 годинах. Опуститися і розгорнути корпус вліво (4 години). При цьому вести ліву кисть вниз вздовж внутрішньої сторони лівої ноги, повернувши долоню в кінці руху вправо. Дивитися на ліву кисть (рис. 127, 128).

Звернути увагу: при штовханні вниз повернути пальці правої стопи назовні і випрямити ліву ногу. Стопи на одній лінії, підшви на підлозі. Чи не нахиляти корпус занадто вперед.



129

3. Повернути пальці лівої стопи назовні, а правою - всередину. Випрямити праву ногу, зігнувши ліву, на яку переноситься вага і злегка повернути корпус наліво (3 години), повільно піднімаючись в русі вперед. Одночасно вести ліву кисть пальцями вперед, долоня звернена вправо. Права кисть знаходиться за спиною у формі "гака", кінчики пальців звернені назад. Дивитися на ліву кисть (рис. 129).



130

131

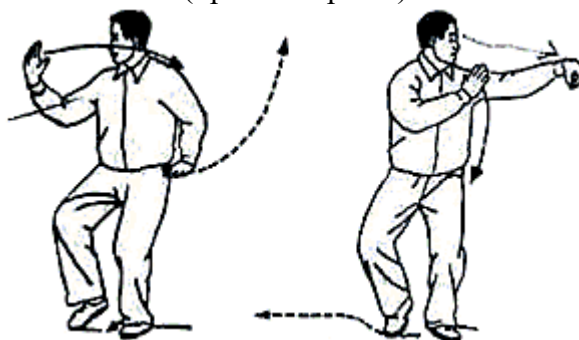
4. Повільно винести праве стегно вгору. При цьому права кисть розкривається і виноситься вперед повз зовнішньої частини правого стегна. Одночасно вести ліву кисть вниз, убік від лівого стегна. Долоня спрямована вниз. Лікоть правої руки в кінцевому положенні знаходиться над правим коліном, пальці спрямовані вгору, долоня звернена вліво. Дивитися на праву кисть (рис. 130, 131).

Звернути увагу: корпус прямий, опорна нога злегка зігнута. Пальці правої стопи природно опущені вниз. В кінцевому положенні напрямок на 3 години.

ФОРМА 17

“ПОШТОВХ ДОНИЗУ І ПОЗИЦІЯ НА ОДНІЙ НОЗІ”

(правий варіант)



132

133

1. Поставити праву стопу носком на підлогу и повернути корпус наліво (12 годин), обертаючись на пальцях лівої стопи. При цьому права кисть, слідуючи повороту корпусу, рухається до лівого плеча пальцями вгору, в тій годину як ліва кисть винос убік до рівня плеча и формується в "гак". Дивитися на ліву кисть (рис. 132, 133).

2. Повторити руху пунктів 2-4 форми 16, але в праву сторону. В кінцевому положенні напрямок на 3 години (рис. 134-138).



134

135



136

137



138

РОЗДІЛ VII

ФОРМА 18

“РАБОТА НА ЧОВНИКУ З ОБОХ БОКІВ”



139



140



141

1. Одночасно з опусканням лівої стопи на підлогу пальцями назовні повернути корпус вліво (1 година). Потім, злегка піднімаючи праву п'яту, встати на напівзігнутих ногах у позицію зі "схрещеними" ногами. При цьому зробити рух "тримати м'яч" перед лівою стороною грудної клітки, ліва кисть зверху. Далі піднести праву стопу до лівої ноги. Пальці правої стопи в проміжному положенні стосуються статі. Дивитися на ліву кисть (рис. 139-141).



142



143



144

2. Повернути корпус направо, роблячи при цьому правою ногою крок вперед для правої позиції "лук-стріла". Одночасно вести праву кисть вгору до правої скроні, долоню в кінцевому положенні повернута похило вгору. При цьому ліва долоня виноситься вперед і вправо вгору до рівня особи. Дивитися на ліву кисть (рис. 142-144).

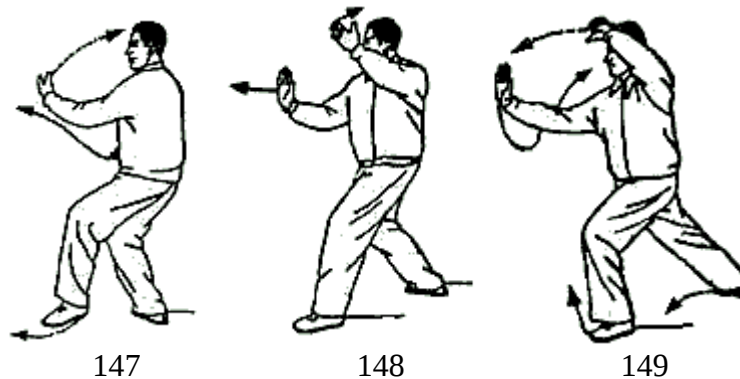


145



146

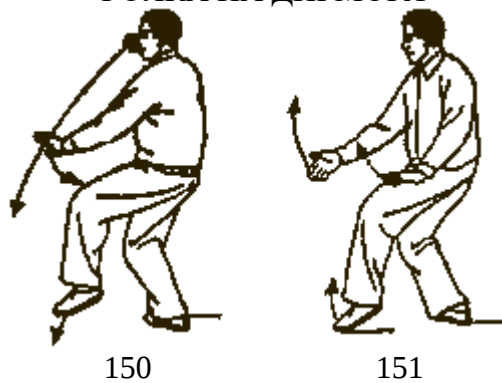
3. Повернути корпус трохи вправо (5 годин), переміщаючи частину ваги на праву ногу. П'ятка лівої стопи при цьому відривається від підлоги. Потім перенести повністю вагу на праву ногу, підтягнувши до неї ліву стопу. Пальці стопи, в проміжному положенні стосуються статі. Зробити рух "тримати м'яч" перед правим боком грудної клітини. Права кисть зверху. Дивитися на праву кисть (рис. 145, 146).



4. Повторити руху пункту 2, але в ліву сторону (рис. 147-149).

Звернути увагу: при винесенні рук вперед не нахилятися і плечі не піднімати. Рухи рук координуються з рухами талії і ніг. У позиції "лук-стріла" внутрішнє відстань між лініями п'ят становить приблизно 30 см. В кінцевому положенні напрямом на 2 години.

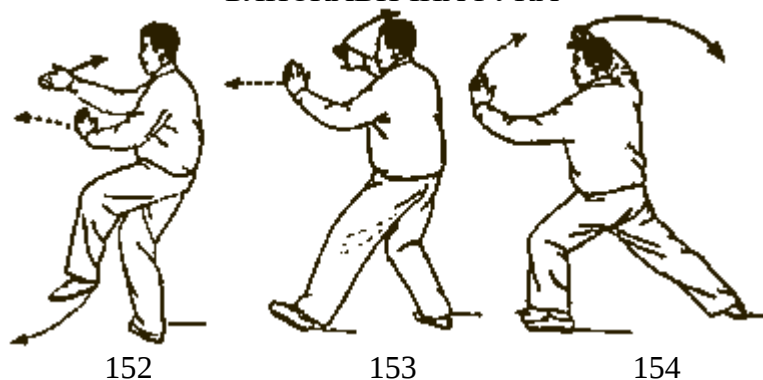
ФОРМА 19 "ГОЛКА НА ДНІ МОРЯ"



Витягнувши праву ногу на півкроку до лівої, перенести вагу тіла на праву ногу. Ліва нога при цьому відривається від підлоги. Одночасно права рука рухається вниз, а потім вгору на себе до правого вуха. Долоню у вуха звернена до себе. Ліва кисть здійснює круговий рух вперед і вниз. Корпус при цьому розгортається вправо в напрямку 4 годин. Далі опустити ліву стопу носком на підлогу. (Виконується ліва "порожня" позиція). Одночасно права кисть робить рух по дузі вниз пальцями вперед, а ліва відходить до лівого стегна долонею вниз. Корпус при цьому розгортається вліво в напрямку 3 годин. Дивитися в підлогу (рис. 150-151).

Звернути увагу: не надто нахилятися вперед; голова в вертикальному положенні. Ліва нога злегка зігнута, сідниці підігнані. В кінцевому положенні напрямом на 3 години.

ФОРМА 20 "БЛИСКАВИЧНА РУКА"



Повернути корпус трохи вправо (4 години) і зробити крок вперед лівою ногою для лівої позиції "лук-стріла". При цьому підняти праву кисть до рівня правого скроні долонею від себе похило вгору. Одночасно ліва долоня рухається трохи вгору, а потім виноситься вперед. Кінчики пальців на рівні носа. Дивитися на ліву кисть (рис. 152-154).

Звернути увагу: корпус вертикальний, талія і стегна розслаблені. При винесенні лівої долоні вперед, руку повністю не випрямляти. Рухи координувати з прийняттям позиції "лук-стріла". М'язи спини при цьому розслаблені. Внутрішня відстань між лініями п'ят близько 10 см. У кінцевому положенні напрямок на 3 години.

РОЗДІЛ VІІІ

ФОРМА 21

“ПОВОРОТ З ВІДХИЛЕННЯМ І ВІНОС ЗЖАТОЇ КИСТІ”



155

156

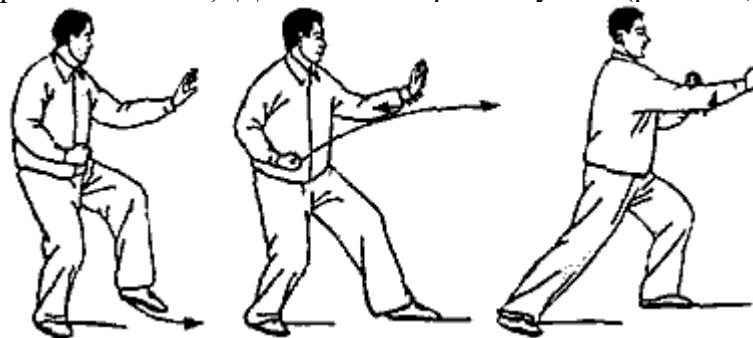
1. Перенести вагу на праву ногу, розгорнувши корпус вправо (6 годин). Пальці лівої стопи при цьому відриваються від підлоги. Потім знову перенести вагу на ліву ногу, попередньо розгорнувши ліву стопу всередину. Одночасно з переміщенням ваги тіла на ліву ногу вести праву кисть по дузі долонею вниз і стиснути пальці в кулак у живота, кісточки кулака спрямовані вгору. При цьому ліва кисть робить невеликий рух в бік лоба. Долоня повернута похило назовні. Дивитися перед собою (рис. 155-156).



157

158

2. Повернути корпус направо (8 годин) і винести по дузі правий кулак зовнішньою стороною назовні. При цьому ліва кисть опускається до лівого боку долонею вниз. Одночасно, права нога, рухаючись по колу за годинниковою стрілкою, стає в положення стопою розгорнутої назовні. (Приймається права "порожня" позиція). Дивитися на правий кулак (рис. 157, 158).



159

160

161

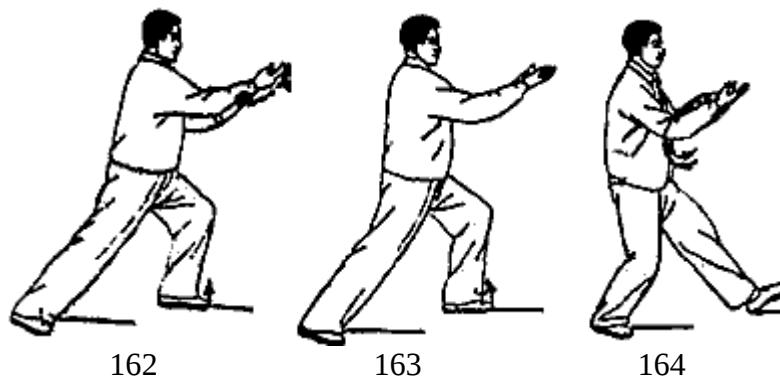
3. Перенести вагу на праву ногу і виставити вперед ліву для прийняття позиції "лук-стріла". Одночасно винести ліву кисть трохи вгору і вперед долонею похило вниз. При цьому правий кулак

відводиться до правого боку і зовнішньою стороною спрямований вниз. Дивитися на ліву кисть (рис. 159, 160).

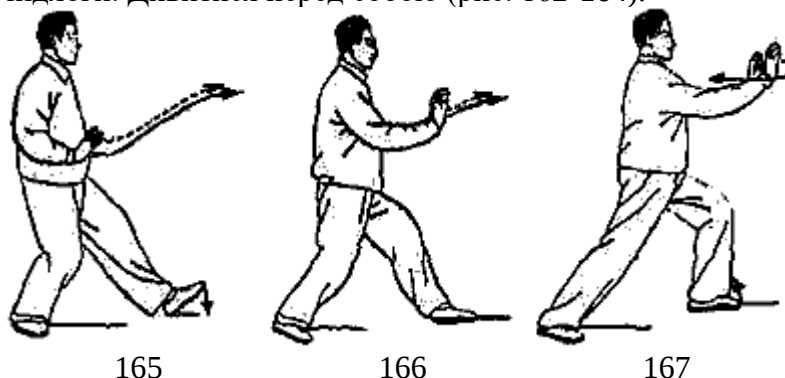
4. Встати в будь-яку позицію "лук-стріла" з одночасним винесенням правого кулака вперед на рівні грудей. Кулак в кінці руху в вертикальному положенні. При цьому ліва долоня підводиться до ліктя правої руки з внутрішньої сторони. Дивитися на правий кулак (рис. 161).

Звернути увагу: правий кулак стиснутий без напруги, праве плече слід за виносом кулака, витягаючи трохи вперед. Плечі і лікті опущені, права рука трохи зігнута. В кінцевому положенні напрямок на 9 годину.

ФОРМА 22 "ЗАВЕРШАЛЬНА"



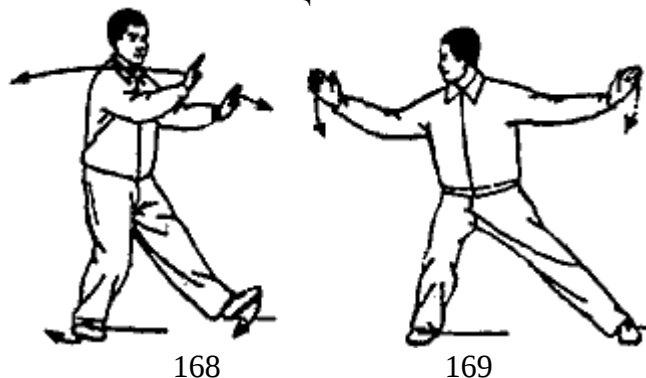
1. В момент проведення лівої долоні під праве передпліччя правий кулак розкривається долонею вгору. Ліва долоня проводиться під правим передпліччям і виноситься вліво. Долоні при цьому звернені догори. Далі перенести вагу тіла на праву ногу, трохи підтягуючи руки до себе. Носок лівої стопи при цьому відривається від підлоги. Дивитися перед собою (рис. 162-164).



2. Перед грудьми повернути долоні вниз, а потім винести їх вперед і вгору до рівня плечей долонями вперед. Одночасно встати в ліву позицію "лук-стріла". Дивитися перед собою (рис. 165-167).

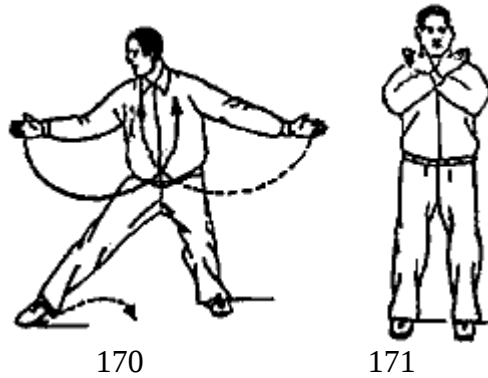
Звернути увагу: не відхилятися назад, при "відкат" сидниці НЕ випинати. Плечі розслаблені. При "штовханні" руки не повинні бути повністю випрямлені, відстань між кистями не перевищує ширину плечей. В кінцевому положенні напрямок на 9 годин.

ФОРМА 23 "СХРЕЩЕННЯ РУК"



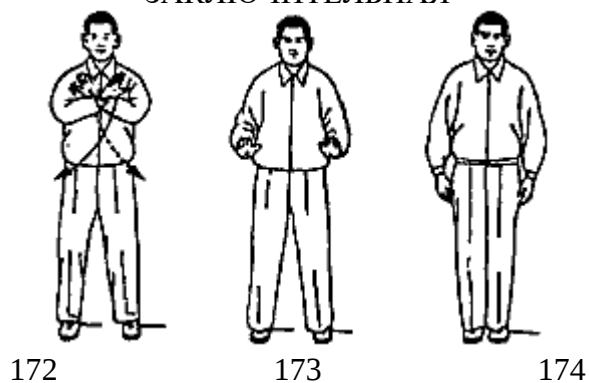
1. Зігнувши праву ногу, перенести на неї вагу тіла і повернути корпус направо (1 година), пальці лівої стопи при цьому розгорнувши всередину. Одночасно розвести кисті по горизонтальній дузі в

сторони долонями назовні. Руки при цьому трохи зігнуті. Вага тіла на правій нозі. Дивитися на праву кисть (рис. 168-169).



2. Повільно перенести вагу тіла на ліву ногу. Потім поставити праву стопу до лівої на ширині плечей і випрямити ноги. Одночасно руки рухаються по дугах вниз і вгору так, щоб вони "перетнулися" в зап'ястях спочатку перед животом, а потім перед грудьми. Права рука зовні. Обидві долоні звернені всередину. Дивитися перед собою. В кінцевому положенні напрямок на 12 годин. (Рис. 170, 171). Звернути увагу: при розведенні і "схрещуванні" рук - вперед не нахилятися. Беручи позицію "ноги на ширині полон", тіло і голова в вертикальному положенні, підборіддя злегка підібганий, руки округлі, плечі опущені.

ФОРМА 24 "ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ"



Повернути долоні назовні і повільно опустити руки по сторонам тіла, зробивши глибокий вдих (видих подовжений). При опусканні рук тіло повинно бути розслаблено. Дивитися перед собою. Відновивши дихання, поставити ліву стопу до правої. Потім трохи походити (рис. 172-174).

Рекомендована література

1. Гридковець Л. М., Вашека Т. В. Психологічне консультування. Київ : Літера, 2015. 207 с.
2. Інноваційні технології фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Укл.: О. В. Юденко. Київ, 2024. 360 с
3. Серебреннікова О.А., Гнатишин М.С., Королішук Н.В. і Белінська А.А. Застосування східної оздоровчої системи тайцзицюань у реабілітації пацієнтів із психосоматичними розладами. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки*. 2025. С. 62-71. DOI: [https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2\(5\).7](https://doi.org/10.31558/2786-8745.2024.2(5).7).
4. Тихонов В. К. Нетрадиційні методи фізичного виховання як засіб зміцнення здоров'я студентської молоді. Матеріали XLVII науково-технічної конференції підрозділів ВНТУ, Вінниця, 14-23 березня 2018 р. С. 772 – 774.
5. Малинський І. Й., Чаплигін В. П., Головащенко Р. В. та ін. Фітнес та рекреація : навчальний посібник. Ірпінь, 2023. 312 с.
6. Цибульська В.В., Безверхня Г.В. Нетрадиційні засоби фізичної культури : навч.посіб. Умань, ВПЦ «Візаві», 2014. 171 с.
7. Gnatyshyn, M. S., Serebrennikova, O. A., & Kulchytska, O. M. (2025). Psychological characteristics of patients with somatoform disorders and their correction. *Reports of Vinnytsia National Medical University*, 29(2), 256-258. [https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2025-29\(2\)-13](https://doi.org/10.31393/reports-vnmedical-2025-29(2)-13)
8. HUTONG, TIAN, and DONG WENMEI. "Study on Sustainable Development of Sports Intangible Cultural Heritage into Campus: an Analysis of Tai Chi Chuan." *Romphruek Journal of the Humanities and Social Sciences* 43.1 (2025): 307-332.
9. LI, D., Jun, Z. E. N. G., Yawen, L. I., ZHENG, W., Yong, M. A., & Wenjia, Z. H. O. U. (2025). The principle of" Kicking with the Left Heel" in Chen-style Tai Chi Chuan based on sports biomechanics experiments.
10. Li, J., Wang, D., Bai, S., & Yang, W. (2025). The effect of mindfulness-based Tai Chi Chuan on mobile phone addiction among male college students is associated with executive functions. *PLoS One*, 20(5), e0314211.
11. Liu Z, Zhang L, Bai L, et al. Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation and Tai Chi Chuan for Older Adults With Sleep Disorders and Mild Cognitive Impairment: A Randomized Clinical Trial. *JAMA Netw Open*. 2025;8(1):e2454307. doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.54307.
12. Olesia Dyshko, Natalia Bielikova, Anatolii Tsos, & Eduard Kosynskyi. The influence of the educational process on the psychological state of students and teachers in Physics Culture and sports during the war. *Slobozhanskyi Herald of Science and Sport*. 2024. 28(3), 102-107. <https://doi.org/10.15391/snsv.2024-3.001>
13. Ouyang, B., Liu, L., Li, K., Dai, J., Zhang, J., & Qu, H. (2025). Potential Benefits of Tai Chi Chuan Exercise on the Cognitive Functions, Aerobic Capacity and Mood States of Older Adults: A Cross-Sectional Study. *Experimental Aging Research*, 1-14.
14. Qin, J., Huang, J., Liu, J., Chen, Y., Luo, J., Tao, L., ... & Tao, J. (2025). Effects of Tai Chi Chuan on balance function in adults 60 years or older with type 2 diabetes and mild cognitive impairment in China: A secondary analysis of a multi-center randomized clinical trial. *Journal of Diabetes Investigation*.
15. Wang, W. T., & Wang, H. (2025). Effects of Tai Chi Chuan on cognitive function in adults 60 years or older with mild cognitive impairment: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Physiology*, 16, 1556622.
16. Xue, Chunlei, et al. "The use of virtual reality technology in the modern system of teaching Tai Chi Chuan: Features and specifics." *Journal of Teaching in Physical Education* 1.aop (2025): 1-9.
17. Yin, Y., Zhang, Y., Wang, M., Zhu, Y., Bi, G., & Zhang, S. (2025). The impact of reverse abdominal breathing on lower limb muscle strength and muscle synergy characteristics in Tai Chi Chuan. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 13, 1579139.