

ДМИТРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ ТОМИЛОВ

ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО «ГОДА»
ОБУЧЕНИЯ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ**

**ФЕДЕРАЦИЯ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ
2006**

Рецензент: Чуканов Олег Валерьевич

Иллюстрации: Кошечкина Лариса Васильевна

Все авторские права защищены. Никакая часть настоящей монографии не может быть копирована без письменного разрешения автора.
--

Томилов Д.К. Тайцзи-цюань для начинающих. Методическая программа первого «года» обучения тайцзи-цюань. – Керчь: Федерация тайцзи-цюань, 2006. – 99 стр.

**Copyright©2003-2005, Томилов Дмитрий Константинович
Copyright©2006, Федерация тайцзи-цюань**

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	5
От автора.....	6
Глава 1. ОСНОВЫ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ.....	7
<i>Методы внутренней работы.</i>	
<i>Внутренняя структура тайцзи.</i>	
<i>Сухожилия или цзинь.</i>	
<i>Ци в тайцзи-цюань.</i>	
<i>Телесный разум.</i>	
<i>Тайцзи или состояние духовной и физической гармонии.</i>	
Глава 2. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ.....	25
<i>Положения стоп, формы ладони и стойки.</i>	
<i>Структурный тренинг тайцзи-цигун.</i>	
Глава 3. КОМПЛЕКС ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ	
«36 ФОРМ СЕМЬИ ЯН».....	35
<i>Первая часть комплекса тайцзи-цюань 36-форм стиля Ян.</i>	
<i>Вторая часть комплекса тайцзи-цюань 36-форм стиля Ян.</i>	
<i>Третья часть комплекса тайцзи-цюань 36-форм стиля Ян.</i>	
<i>Техника взгляда при исполнении комплекса.</i>	
<i>Инь и Ян (открытие и закрытие).</i>	
<i>Выполнение комплекса влево.</i>	
Глава 4. ФИКСИРОВАННЫЕ ТОЛКАЮЩИЕ РУКИ.....	55
<i>Теоретические основы практики туйшоу.</i>	
<i>Методические рекомендации по практике туйшоу.</i>	
<i>Толкание. Отражение. Вертикальный круг.</i>	
<i>Удар локтем. Непротивление.</i>	
<i>Прилипание. Свободное туйшоу.</i>	
<i>Обратная позиция.</i>	
Глава 5. ТАЙЦЗИ-ЦИГУН.....	71
<i>Формальные практики.</i>	
<i>Практики энергетического тренинга.</i>	
<i>Дыхательные упражнения.</i>	
<i>Чансы-цзинь. Практика цзинь-тренинга.</i>	
Глава 6. КООРДИНИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	81
<i>Техника ног.</i>	
<i>Техника рук.</i>	
<i>Вытягивание позвоночника.</i>	
Глава 7. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА.....	85
<i>Практические занятия.</i>	
<i>Индивидуальная практика.</i>	
<i>Критерии аттестации.</i>	
Глава 8. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.....	93
Приложение №1.....	96
Приложение №2.....	97
Приложение №3.....	98

БЛАГОДАРНОСТИ

Автор выражает признательность всем людям, благодаря которым, Вы читаете эту книгу.

Олегу Чуканову за ценные советы и общую рецензию книги.

Ларисе Кошевой за иллюстрации.

Алексею Фуфлыгину и Владимиру Казаку за фотографии и видеосъемку.

Моим ученикам, которые успешно опробовали на себе методическую программу, описанную в книге.

Ирине Томиловой, моей супруге и спутнице на Пути Дао, за самоотверженную поддержку.

И самая искренняя признательность всем поколениям мастеров тайцзи, благодаря которым мы можем заниматься тайцзи-цюань, особенно моему Учителю.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

Настоящая книга не является самоучителем. Все описанные здесь практики должны осваиваться под руководством квалифицированного специалиста. Автор не несет никакой ответственности за некорректное использование описанных в книге практик.

ПРЕДИСЛОВИЕ

**«...Покой есть главное в
движении...»**

**Лао Цзы, Дао Де Цзин,
Часть первая, глава XXVI**

Тайцзи-цюань – Кулак Великого Предела.

Зародившись в самом сердце древнего и загадочного Китая искусство тайцзи-цюань давно стало достоянием мировой культуры.

Сменялись годы и поколения, но очарование плавных, наполненных движений, которые могут быть и мощным оружием, и лекарством, продолжают волновать сердца людей из самых различных стран. Тайцзи-цюань стал межнациональным искусством. Вот и у нас в Украине во многих городах живут и совершенствуются много почитателей тайцзи-цюань.

Открываются клубы и школы. Люди, которые культивируют тайцзи-цюань, всегда радушны и приветливы, находятся в прекрасном расположении духа и обладают хорошим здоровьем!

История возникновения этого направления боевых искусств овеяна легендами. Большинство из них считают основателем тайцзи-цюань даосского монаха Чжан Саньфена, жившего в конце XV века, другие утверждают, что истоки появления тайцзи-цюань намного древнее. Как бы там ни было, день рождения Чжан Саньфена ежегодно отмечается почитателями тайцзи-цюань красочными фестивалями по всему миру как дань уважения человеку, внесшего неоценимый вклад в развитие внутренних стилей ушу.

Ценность тайцзи-цюань не только в его боевой направленности, но и в оздоровительном эффекте, который он оказывает на организм, а также в его глубокой философской основе. Не будет преувеличением сказать, что тайцзи-цюань - это больше, чем одно из направлений восточных единоборств - это путь самосовершенствования и поиска гармонии с собой и с миром. Разнообразие стилей тайцзи-цюань позволяет каждому независимо от возраста и подготовки найти способ стать здоровой, сильной, гармонично развитой личностью.

Эта книга помощь всем начинающим!

Выражаю благодарность Дмитрию Томилову за труд, за самоотдачу и ежедневное движение на пути совершенствования!

Президент Украинской Федерации
Спортивного и традиционного ушу,
Заслуженный тренер Украины
Чуканов О.В.

ОТ АВТОРА

Перед Вами методическая программа первого «года» обучения тайцзи-цюань. Естественно, что понятие «год» в тайцзи-цюань условно и реальная продолжительность обучения может варьироваться в зависимости от усердия и способностей конкретного практикующего. Поэтому я назвал программу «Тайцзи-цюань для начинающих».

Программа является результатом многолетней работы по созданию эффективной технологии обучения тайцзи-цюань. Отойдя от концепции «делай, и все когда-нибудь придет», от «мистико-магического» восприятия тайцзи, я исходил из той идеи, что процесс обучения должен проходить в достаточно определенный период времени, и результаты обучения должны быть весьма конкретными. Меня могут критиковать за излишний прагматизм – но мы живем в реальном мире, где выживают только эффективные технологии. Тайцзи-цюань же, является такой технологией, дающей человеку здоровье, внутреннюю гармонию, безопасность, и главное способствующей духовному развитию личности. Важно только продемонстрировать всю его мощь. Я думаю, это только начало – со временем эффективность обучения тайцзи, как искусства духовного и физического развития человека будет возрастать.

Программа разработана с учетом культурных особенностей нашей страны. Я отказался от свойственной китайским авторам метафорической манеры объяснения. Почти все названия приведены на русском языке, кроме характерных для тайцзи-цюань понятий (цзинь, ци и т.д.), все основные понятия тайцзи-цюань изложены максимально понятным языком. Основной упор сделан на практические аспекты, на то, чтобы упростить процесс изучения тайцзи. При этом внутреннее содержание тайцзи-цюань осталось без изменения, сохраняя Дух искусства, переданный мастерами прошлого.

Настоящая программа не может быть самоучителем, и предназначена, в первую очередь, для преподавателей желающих повысить эффективность процесса обучения тайцзи-цюань. Кроме того, важно понимать, что тайцзи-цюань живое искусство и настоящая программа не может быть инструкцией «делай так». Необходимо творчески и гибко подходить к изучению тайцзи-цюань. Догмы недопустимы - искусство должно постоянно развиваться и совершенствоваться.

Удачи в практике!

Глава 1. ОСНОВЫ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

Содержание данной главы представляет собой краткую анатомию тайцзи-цюань. Знание изложенного здесь материала может пригодиться при практике тайцзи-цюань, сделав ее более понятной. Тренинг тайцзи – это изменения рефлексов, как на уровне понимания, так и на уровне движений. На первом этапе – вы добиваетесь, построения внутренней структуры, на втором – проявляете в движении цзинь, на третьем этапе – наполняете движения ци, на четвертом – активизируете телесный разум. В итоге все четыре составляющие приводят вас к ощущению тайцзи. Все изменения в тайцзи-цюань происходят, прежде всего, за счет наличия внутренней работы. Мы не ставим задачей научно обосновать изложенный здесь материал – об этом написано немало книг. Главная задача познакомить Вас с теоретической концепцией тайцзи-цюань. Многие вещи могут показаться непонятными с первого прочтения, но начните практиковать тайцзи-цюань и как говорят даосы: «вам откроется чудесная тайна». Все станет ясно и понятно.

Методы внутренней работы.

Необходимо понимать, что тайцзи-цюань внутреннее искусство, основой тренинга в котором является внутренняя работа, то есть работа, направляемая сознанием. В европейском мышлении сознание и тело разделено, в китайском понимании тело и сознание едины и неразрывны. Поэтому любая практика должна содержать внутренний компонент. Построение внутренней структуры, ощущение цзинь, ведение энергии – все это внутренняя работа. Но чаще всего внутренняя работа ассоциируется с направлением энергии ци. Для управления внутренней работой традиционно используют несколько методов. В зависимости от типа восприятия человек может отдавать предпочтение одному из них. Обычно методы совмещаются вместе и хорошо дополняют один другой.

Метод «глаза-ум-сердце». Самый эффективный в тайцзи-цюань метод «глаза-ум-сердце». «Глаза» – это контроль внутренним взглядом, при этом взгляд сконцентрирован на внутренней работе и как бы сопровождает ее. «Ум» – это направление внутренней работы силой сознания, при этом мы используем волевое усилие или визуализацию. «Сердце» – это концентрация внимания на ощущении в теле во время работы. Еще это можно описать так: сначала вы направляете взгляд (глаза), потом концентрируетесь на представлении (ум) и в конце добиваетесь ощущений в теле (сердце). Важно добиваться присутствия всех трех компонентов «глаза-ум-сердце» во время внутренней работы.

Методы внешнего направления. Данные методы основаны на взаимосвязи тела и сознания. Например, внутреннее спокойствие формирует плавность движений, и наоборот плавные движения позволяют успокоиться. Также взаимосвязано равновесие физическое и равновесие эмоциональное. Поэтому если человек хочет добиться результата во внутренней работе, например в личностном росте ему необходимо работать и над телом. А если ставиться целью развитие тела, обязательно необходима работа сознания. Таким образом, работая над телом и движениями в тайцзи-цюань, мы одновременно развиваем сознание, реализуем эффективную форму личностного развития. Исходя из этого, мы можем контролировать внутреннюю работу с помощью правильных движений тела (направление движением), массажных движений руками (направление пассами) или дыханием (направление дыханием). Например, движение энергии сопровождается движением рук (легким массажем или бесконтактными пассами). Работает принцип: «там, где руки, там и ци». Аналогично можно использовать дыхание. Для этого синхронизируют внутреннюю работу с дыхательными циклами. Дыхание, как бы направляет внутреннюю работу. Совмещение правильного дыхания с плавными движениями позволяет добиться глубокой внутренней релаксации. Все практики тайцзи-цюань включают в той или иной степени использование методов внешнего направления.

Внутренняя структура тайцзи.

Наша осанка формировалась в условиях, когда для человека движение было естественной и неотъемлемой частью жизни. Необходимость бегать (догонять добычу или убежать от хищников) сформировала у древнего человека S-образную структуру позвоночника. Естественные изгибы (кифоз и лордоз) позволяют компенсировать ударную нагрузку при беге, предохраняя головной мозг от сотрясений. Современный человек большей частью испытывает статическую нагрузку на скелет. Длительное нахождение в положении сидя или стоя, общая малоподвижность предъявляют другие требования к осанке человека. Эти требования в полной мере реализуются в тайцзи-цюань. Построение внутренней структуры в тайцзи, позволяет сформировать такой двигательный стереотип и осанку, которая дает возможность длительно находиться в статичных позах, а также легко переносит кратковременные сверхнагрузки.

Костная структура человека или скелет является основным компонентом, противостоящим силе тяжести. Также скелет позволяет передавать усилия от ног к рукам и обратно. В тайцзи-цюань костная структура имеет огромное значение. Считается, что правильно выставленная костная структура позволяет эффективно использовать силу всего тела, беспрепятственно циркулировать энергии и избегать излишнего напряжения. Только при наличии правильной костной структуры можно использовать сухожильную силу и практиковать энергетические практики. В практике тайцзи-цюань костную структуру называют внутренней, потому что ее постановка связана с внутренней работой сознания. Важным является равномерное распределение нагрузки на все суставы тела при постановке внутренней структуры. Внутренняя структура тайцзи на уровне ощущений проявляется в небесном натяжении в макушке и укоренении во всем теле.

«Небесное натяжение».

Небесное натяжение одно из ключевых ощущений в построении внутренней структуры. Небесное натяжение наиболее ярко проявляется в принципе «макушка смотрит в небо». Все тело как бы подвешено за макушку, ощущается легкое вытягивание позвоночника вверх. При этом раскрываются межпозвоночные суставы, это позволяет позвоночнику, за счет насыщения межпозвоночных дисков водой, в случае необходимости выдержать большую нагрузку. Небесное натяжение уменьшает нагрузку на позвоночник и суставы, позволяет формировать правильную осанку и правильный двигательный стереотип. Небесное натяжение напрямую зависит от состояния духа человека, считается, что именно дух в своем стремлении вверх формирует небесное натяжение. Дух, как проявление неба, всегда стремиться к небу. В ходе практики тайцзи-цюань занимающиеся начинают ощущать тянущую вверх силу, поэтому у мастеров даже в преклонном возрасте сохраняется правильная осанка (рис. 1-1).

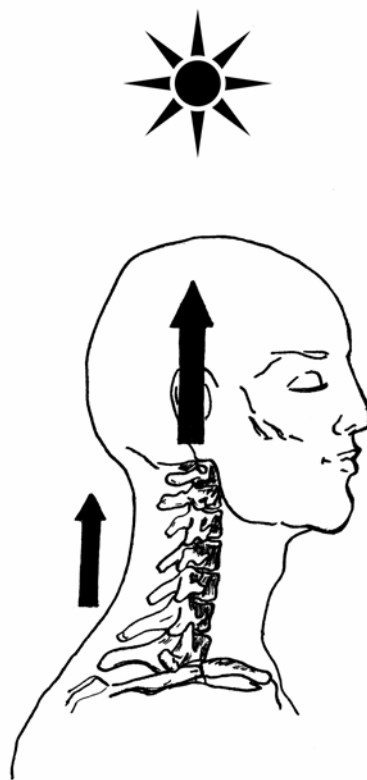


Рис 1-1

Укоренение.

Укоренение это способность тела проводить значительное количество энергии в землю. При этом любой вид энергии, а это может быть и энергия удара в бою, по структуре скелета уходит в землю (пол). Бить укорененного человека все равно, что вбивать в землю кол – он только сильнее уходит в землю и крепче стоит. Укоренение важно при любых энергетических практиках, так как позволяет отводить избыток энергии из головы в землю, избегая прилива крови к голове. Как и заземление в электротехнике – укоренение важно для безопасной практики (рис. 1-2).



Рис 1-2

Принципы построения внутренней структуры в тайцзи-цюань.

Для построения внутренней структуры необходимо придерживаться определенных правил (принципов) при выполнении практик тайцзи-цюань. Описанные ниже принципы позволяют построить внутреннюю структуру, обеспечивая тем самым беспрепятственную циркуляцию ци в теле. Необходимо четко освоить выполнение данных принципов, доведя их выполнение до полного автоматизма. Выполняя практики тайцзи-цюань на месте или в движении необходимо постоянно следить за правильной постановкой тела (внутренней структурой). Также важно следить за соблюдением принципов выполнения формы, благодаря которым можно сохранить наличие внутренней структуры в движении.

В тайцзи-цюань есть такое правило: «сначала внешнее направляет внутреннее, затем внутреннее управляет внешним». Это значит, что на первых порах практики соблюдение внешних принципов постановки тела и выполнения формы является крайне важным для успешной внутренней работы в дальнейшем.

Принципы постановки тела.

1. Колени стремятся наружу. Таз и ноги представляют собой окружность, используется образ стойки всадника охватывающего лошадь ногами. Для округления паха тазобедренные суставы должны быть раскрепощены, колени согнуты и стремятся наружу. При этом колени как бы немного подкручиваются наружу. Посадка должна быть удобной и упругой.

Польза: уменьшается нагрузка на колени, большая устойчивость, улучшение кровообращения органов малого таза. Ци не застаивается в бедрах и коленях. Образ: в состоянии опасности человек естественно подседает (подобно кошке), при этом колени естественно стремятся наружу, чтобы быть готовым к активным действиям (рис. 1-3).

2. Поджатие копчика. Копчик подгибают вовнутрь, выпрямляя поясничный отдел позвоночника. Копчик как бы тянет позвоночник вниз, распрямляя поясничный отдел.

Польза: уменьшение нагрузки на поясничный отдел позвоночника, больший комфорт для органов брюшной полости, устойчивость в стойке. Поджатие копчика выпрямляет поясничный отдел позвоночника, что позволяет равномерно распределить нагрузку на межпозвоночные диски поясничного отдела. Усиливается восходящий поток ци по заднесрединному меридиану. Образ: копчик естественно поджимается, когда мы хотим поднять что-то тяжелое (рис. 1-4).

3. Выпрямление спины. Позвоночник должен быть прямым и являться осью вращения при поворотах тела, руки взаимосвязаны через позвоночник (лопатки округлены). Следует не сутулиться, не отклонять спину назад, расслабить поясницу. Представьте, что вы прислонились спиной к стене и позвоночник от крестца до плеч плотно прилегает к поверхности стены, то есть, выровнен относительно силы тяжести, как

по отвесу. Может быть ощущение что позвоночник вытянут как струна, при этом копчик оттягивает его вниз, а макушка вверх, связки позвоночного столба как бы натянуты.

Польза: улучшение осанки, улучшение кровообращения, больше силы в руках. Ци свободно циркулирует по заднесрединному меридиану. Образ: человек сутулится, если его настроение ухудшается и наоборот распрямляет спину в хорошем настроении (рис. 1-5).

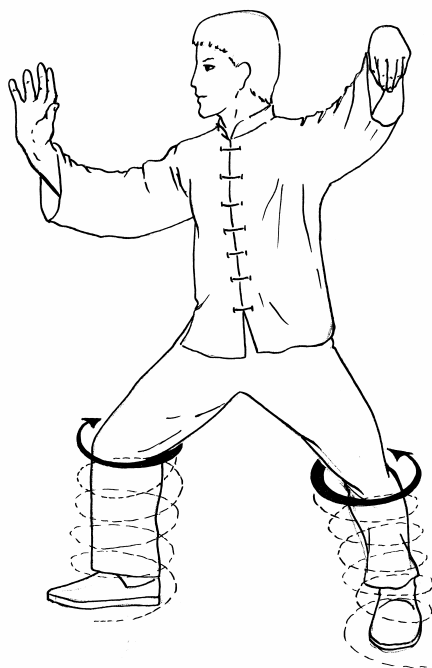


Рис 1-3

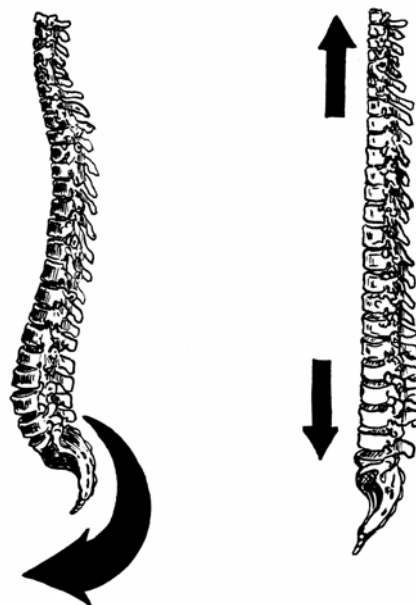


Рис 1-4

4. Макушка тянет в небо. Голову следует держать прямо. Не следует задирает подбородок или опускать взгляд в пол. В макушке (бай-хуэй) ощущается тянущее вверх натяжение, задняя часть шеи расслаблена. Подбородок как бы немного подбирается внутрь. Должно быть ощущение легкой чувствительности и естественности. Данный принцип является ключом к появлению «небесного натяжения».

Польза: улучшение осанки, повышение самооценки, большая концентрация внимания, улучшение мозгового кровообращения. Ци обильно питает головной мозг. Образ: уверенный человек естественно держит голову прямо (рис. 1-6).

5. Опустошение грудной клетки. Грудная клетка расслаблена как после глубокого вдоха. Диафрагма опущена. Не следует выпячивать грудь как у солдата в позиции смирно. Чтобы не напрягать грудную клетку необходимо глубокое диафрагмальное дыхание.

Польза: меньше нагрузка на сердце, удар в грудь менее болезнен. Ци не застаивается в груди и свободно циркулирует по переднесрединному меридиану. Образ: когда мы испытываем напряжение (ци скапливается в груди) мы инстинктивно вздыхаем, стараясь опустошить грудную клетку и расслабиться (рис. 1-7).

6. Укрытие желудка. Нижние ребра как бы смыкаются, укрывая желудок, диафрагма расслабленно опускается вниз.

Польза: расслабление диафрагмы, улучшение функций органов брюшной полости, удар в солнечное сплетение менее болезнен. Ци легко опускается по переднесрединному меридиану в дантянь. Образ: когда чувствуем боль в эпигастральной области, мы естественно укрываем желудок, чтобы облегчить состояние (рис. 1-8).

7. Расслабление плеч. Плечи следует расслабить и опустить. Следует не сутулиться и не разворачивать плечи назад.

Польза: снятие напряжения, меньшая утомляемость, улучшение мозгового кровообращения. Ци свободно течет в руки. Образ: плечи естественно расслабляются, когда мы хотим поднять что-то тяжелое (рис. 1-9).



Рис 1-5

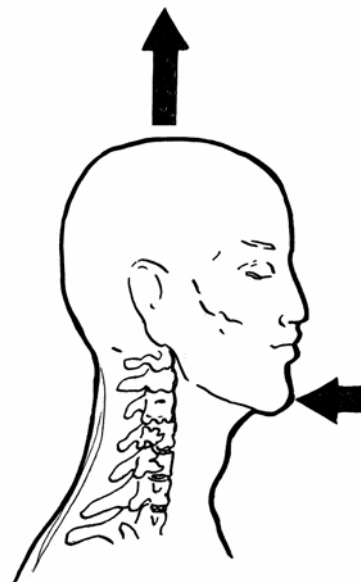


Рис 1-6

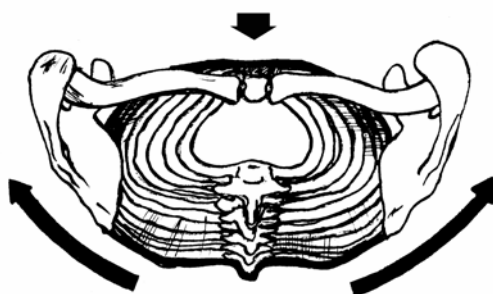


Рис 1-7

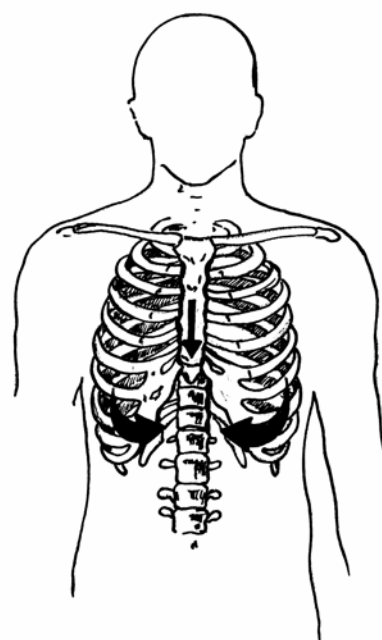


Рис 1-8

8. Опускание локтей. Расслабьте руки и опустите плечи - локти сами опустятся вниз. Можно представить, что к локтям подвязаны грузики, тянущие их вниз. Не следует,

опуская локти зажимать подмышечные впадины – в подмышечных впадинах должно оставаться небольшое пространство размером с шарик для настольного тенниса.

Польза: улучшение равновесия, проворность в действиях, меньше нагрузка на мышцы рук. Ци не застаивается в плечах и локтях. Образ: аналогично плечам локти опускаются вниз, когда мы хотим поднять что-то тяжелое (рис. 1-10).

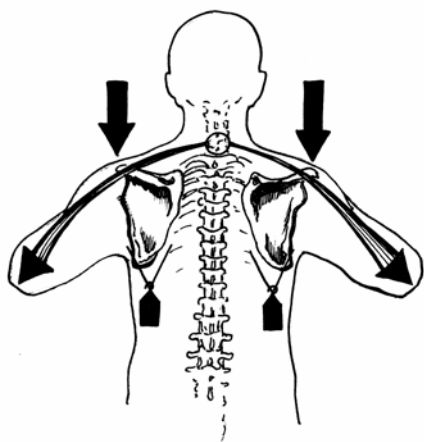


Рис 1-9

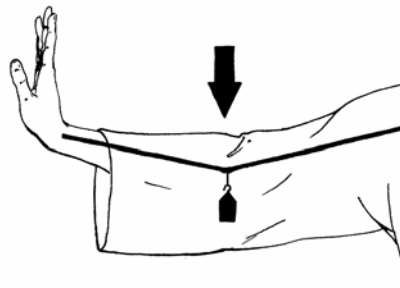


Рис 1-10

9. Язык прижат к верхнему небу. Кончик языка мягко прижат к альвеолярным бугоркам над верхней десной. Зубы должны быть без усилия сжаты.

Польза: отрегулировано слюноотделение. Замывается контур малого небесного круга. Образ: в состоянии опасности человек инстинктивно прижимает язык к верхнему небу, что повышает концентрацию внимания (рис. 1-11).

Принципы выполнения формы.

1. Расслабленность. Необходимо добиться освобождения всех мышц и сухожилий тела, не допуская дальнейшего напряжения. При этом движения будут легкими и естественными как ход облаков по небу, течение реки или качание ветвей на ветру. Расслабленность позволяет избавиться от зажимов и блоков в энергетической системе и научиться «слушать» свое тело. Но необходимо помнить, что расслабленность и вялость, разные вещи. Тело должно быть расслабленным, но сознание бдительным и ясным.

Польза: улучшение кровообращения, большая чувствительность и скорость реакции. Образ: когда кот ожидает мышь, именно расслабленность позволяет ему в любой момент прыгнуть и схватить мышь.

2. Медленность. Движения необходимо выполнять очень медленно и неторопливо. Чем медленнее движение, тем легче сосредоточиться на деталях, тем лучше равновесие. Медленность движений формирует внутреннее спокойствие и умиротворенность. Со временем независимо от скорости выполнения движений вы все равно будете спокойны и невозмутимы.

Польза: медленное выполнение делает движение осознанным, позволяет улучшить равновесие, четко скоординировать все части тела. Образ: во многих видах спорта практикуется просмотр движений спортсмена в замедленном воспроизведении для более эффективного обучения.

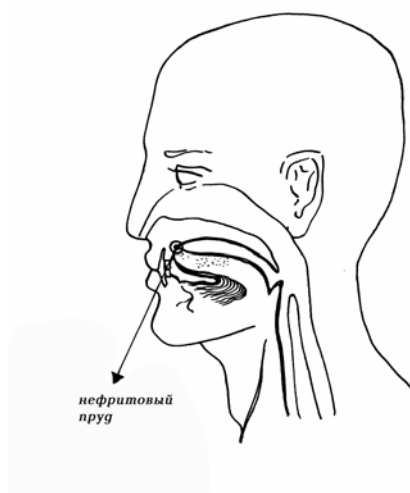


Рис 1-11

3. Округлость. Все движения состоят из кругов и спиралей. Независимо от того широкое движение или короткое - оно все равно должно идти по дуге. Округлость учит мягкостью побеждать силу, обкручивая движения противника.

Польза: округлость движений позволяет добиться большей плавности и текучести движений, что позволяет уменьшить нагрузку на суставы. Общеизвестно, что суставы защищают короткие мышцы. Самый эффективный способ тренировки коротких мышц малоамплитудные движения, выполняемые по округлой траектории. Также округлые движения позволяют более интенсивно задействовать сухожилия. Образ: торнадо обладает более разрушительным эффектом, чем простой ураган, это связано с мощным воздействием торсионного эффекта.

4. Постоянный темп. Движения выполняются с постоянным темпом без рывков и остановок. Постоянный темп позволяет сохранять энергию и силу.

Польза: постоянный темп позволяет равномерно распределить нагрузку на все мышцы. Образ: постоянный темп сравним с ездой на велосипеде, мы постоянно с одним темпом крутим педали.

Добившись расслабленности, медленности, округлости и постоянного темпа Вы сможете сделать свои движения подобно потоку воды. Вода не борется, она мягкая и податливая, но водный поток может быть страшной силой.

5. Плавный перенос веса с ноги на ногу. Колени должны быть присогнуты и расслаблены, ноги связаны через пах, вес плавно переносится с одной ноги на другую, как жидкость в сообщающихся сосудах.

Польза: улучшение походки, меньшая утомляемость ног, большая устойчивость. Ци свободно циркулирует в ногах. Образ: если устают ноги, мы начинаем переминаясь с ноги на ногу чтобы снять напряжение (рис. 1-12).

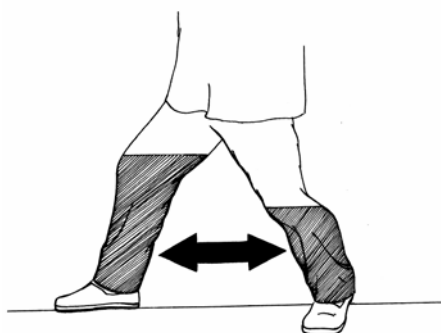


Рис 1-12



Рис 1-13

6. Один уровень над землей. Все движения выполняются на одном уровне дантянь над землей, не должно быть ни поднятий тела, ни опусканий. При этом колени постоянно согнуты, поддерживая уровень, не выпрямляясь полностью и не сгибаясь чересчур сильно.

Польза: поддержание одного уровня обеспечивает плавность перемещения и высокую устойчивость. Образ: перемещение должно напоминать шар, катящийся по поверхности земли (рис. 1-13).

7. Поясница является осью вращения. При выполнении движений спина ровная и тело легко вращается вокруг оси позвоночника. Не следует скручивать позвоночник слишком сильно. Для этого все повороты должны выполняться в пояснице, а не в плечах. Чтобы почувствовать это – сомкните руки за спиной в замок и сделайте поворот. Удержание рук за спиной не даст Вам поворачиваться только в плечах и сильно скручивать позвоночник.

Польза: сохраняется равномерно распределение нагрузки на позвоночник в движении, эффективно задействуются мышцы поясницы. Образ: повороты в пояснице подобны повороту тяжелого жернова – мощные и устойчивые (рис. 1-14).

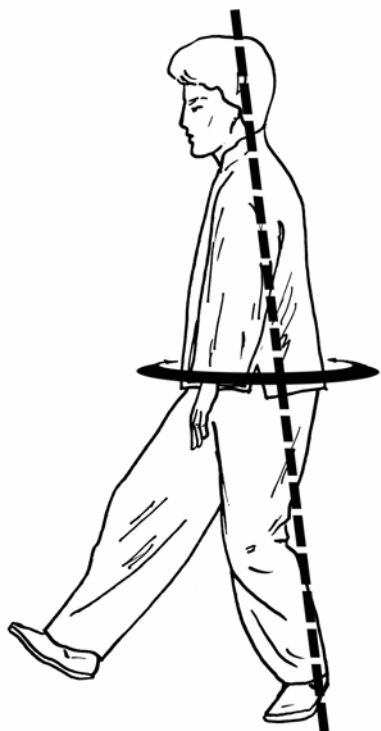


Рис 1-14

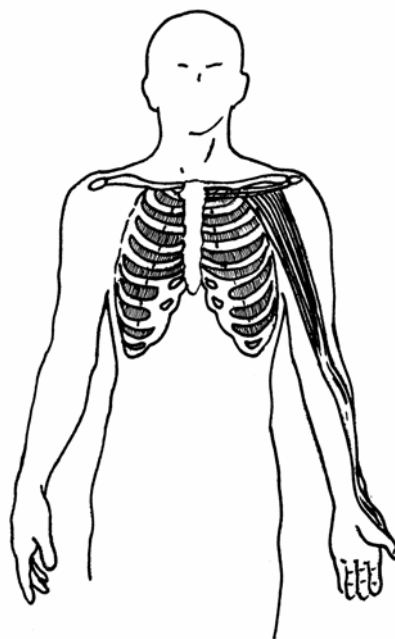


Рис 1-15

8. Ощущение пустого и полного. Тайцзи-цюань в движении представляет собой чередование мягкого и жесткого, расслабления и напряжения, закрытия и открытия то есть Инь и Ян. Важным для практики является ощущение полного и пустого. Состояние полноты связано с ощущением проявления внутренней силы. Полная рука упругая и наполнена ци, пустая легкая и подвижная. Полная нога и рука проявляет цзинь (сухожильную силу), цзинь как бы наполняет конечность, отсюда и термин. Например, нога, на которую приходится вес тела полная, потому что мы должны проявлять не которую силу чтобы удерживать вес. Состояние пустоты проявляется в полной расслабленности и податливости. При этом может возникнуть ощущение, что ваша рука или нога легкая как паутинка.

Таким образом, при выполнении движений в тайцзи-цюань состояние полного и пустого чередуется подобно Инь и Ян. Например при переносе веса с ноги на ногу. Необходимо научиться осознанно разделять полное и пустое.

Польза: улучшение подвижности и устойчивости, укоренения, навык правильного применения силы в бою. Также при чередовании полного и пустого улучшается внутреннее питание суставов за счет ритмичного открытия и закрытия суставного сочленения. Ци в организме приходит в равновесие. Образ: непрерывное вращение символа тайцзи, когда Инь постоянно сменяет Ян и наоборот.

9. Естественное дыхание. Дыхание должно быть диафрагмальным (животом), долгим и глубоким без напряжения. Следует избегать закрепощенного, короткого и прерывистого дыхания. Также не следует привязывать дыхание к движениям, дыхание должно быть естественным.

Польза: глубокое дыхание позволяет добиться глубокого расслабления, осознанности движений. Образ: движения подобны волнам, вдох - волна накатывается, выдох – волна опускается вниз. Войдите в природный ритм.

Сухожилия или цзинь.

По-китайски сухожилия обозначаются термином цзинь. Но «сухожилия» в тайцзи-цюань и «европейской» анатомии разные понятия. Под сухожилиями в тайцзи-цюань понимается целостная система сухожилий, связок и фасциальных оболочек мышц объединенная в мышечно-сухожильные меридианы, соответствующие основным энергетическим меридианам тела. Например, мышечно-сухожильный меридиан легких (рис. 1-15). Анатомически как сухожилия, так связки и фасции представляют собой очень эластичную ткань, способную выдерживать огромные нагрузки, а главное растягиваться подобно резиновым жгутам. Эта особенность сухожилий позволяет эффективно использовать их в движении, что в природе демонстрируется обыкновенной блохой, которая прыгает на высоту в 40 раз превышающую ее рост за счет эластичности сухожилий, можно сказать «как на пружинках».

В тайцзи говорят, что сухожилия обладают способностью запасать в себе энергию (растягиваться) и потом высвободить ее (сокращаться). Это, своего рода аккумулятор ци, своеобразная пружина, наподобие часовой, аккумулирующая энергию движения. Использование сухожилий в техниках самозащиты позволяет многократно повысить боевую мощь. Запасая энергию в сухожилиях, занимающийся может проявить ее в ударе. Сила удара будет разрушительной, как выстрел из арбалета.

В европейской системе физической культуры основная тренировочная нагрузка направляется на мышцы, роль же сухожилий недооценивается. В тайцзи-цюань наоборот сила сухожилий (цзинь) противопоставляется силе мышечной (ли). Считается, что мышечная сила имеет существенные недостатки: мышцы могут устать, без регулярных тренировок мышцы теряют свою силу, мышечная сила теряется с возрастом, мышцы инертны. Сухожилия лишены этих недостатков. Это позволяет даже пожилым людям демонстрировать феноменальную скорость и силу.

Вторая особенность работы с сухожилиями заключается в том, что они могут накапливать в себе негативную энергию, в том числе энергию отрицательных эмоций, и «как губка» сохранять ее длительное время. Накапливаясь в теле, энергия отрицательных эмоций, может быть причиной возникновения психологических проблем и заболеваний. Тренируя сухожилия занимающийся «очищает» сухожилия от негативной энергии, как бы промывает их. Таким образом, тренировка сухожилий является эффективной психотерапевтической практикой. Это легко проверяется – в повседневной жизни мы подсознательно стремимся, как можно чаще устранить застой энергии в сухожилиях – для этого мы просто потягиваемся, растягивая связки и сухожилия тела, при этом вы сразу ощущаете приятную волну, проходящую по телу – это сухожилия наполняются «свежей» энергией.

Особенности проявления цзинь.

Первую важную работу которую выполняют сухожилия – это удержание внутренней структуры. Внутренняя структура тела удерживается за счет эффективного применения сухожильной силы. Это статический аспект проявления цзинь. Если вы попытаетесь поддерживать правильное положение тела мышцами это очень быстро приведет к усталости, перераспределив же нагрузку на связки и сухожилия, вы можете поддерживать структуру очень продолжительное время.

Вторая роль цзинь – это проявление внутренней силы в бою. Боевая мощь, проявляемая при использовании сухожилий, называется сухожильной силой или по-китайски тоже цзинь. Еще может использоваться термин - сила спирального скручивания сухожилий. Цзинь проявляется в виде единого импульса проходящего через все тело. Его еще можно сравнить с волной. В теле множество сухожилий, связок и фасций. Каждое сухожилие, связка и фасция – это маленькая пружина. По отдельности их сила минимальна. Но их совокупная сила огромна. Таким образом, когда каждая связка, сухожилие, фасция поочередно сокращается, их совокупное сокращение превращается в

единый поток силы (еще это можно назвать импульсом или волной) высвобождается телом.

Но прежде чем высвободить цзинь ее необходимо накопить или по-другому запастись энергией в сухожилиях. Это можно сравнить с пружиной. Прежде чем сила пружины высвободиться, ее надо сжать. Так и сухожилия – Вы сначала натягиваете их, для чего необходимо принять правильную позицию, слегка подкручивая суставы. Когда вы подкручиваете суставы – связки и сухожилия естественно натягиваются. Таким образом все ваше тело превращается в одну большую сжатую пружину (рис. 1-16).

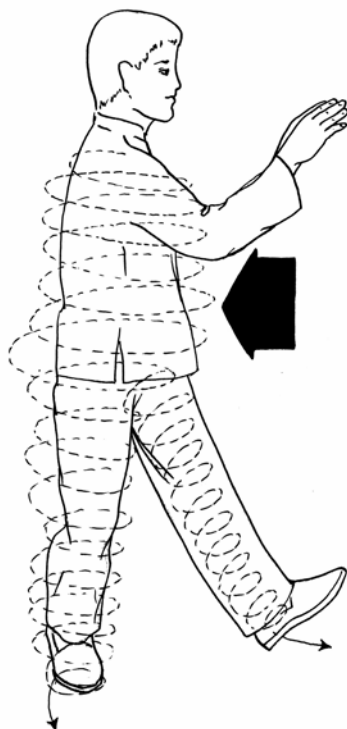


Рис 1-16

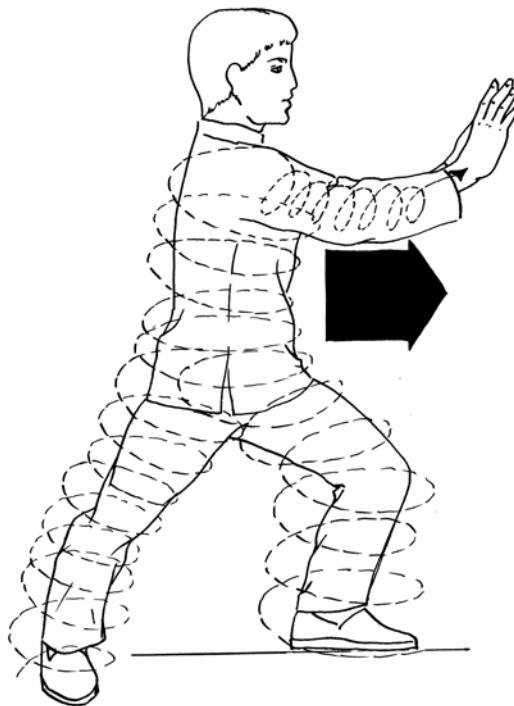


Рис 1-17

И только произведя запасаение энергии, вы высвобождаете накопленную энергию, давая сухожилиям сократиться (рис. 1-17). Тело при это разжимается как пружина, еще можно сравнить с выстрелом из лука. Таким образом, использование цзинь связано с чередованием фаз запасаения и высвобождения. На этом построены все движения тайцзи-цюань: сначала тело как бы скручивается подобно пружине, сознание концентрируется на скрутке сухожилий, затем тело выпрямляется, сознание концентрируется на ощущении волны (импульса) идущего от стоп к пальцам рук. Поэтому все движения в тайцзи-цюань выполняются по округлой траектории и с малой амплитудой.

Важным условием использование сухожилий является расслабление тела. Проявления цзинь невозможно без расслабления всех мышц, так как в противном случае будут пережаты меридианы ци, и энергия будет блокирована. Напряженные мышцы не дают сухожилиям растягиваться и запасать силу. Поэтому, тренируя сухожильную силу важно сохранять полное расслабление. Вторым условием использование сухожилий является наличие внутренней структуры. Если положения тела будет неправильным, (внутренняя структура будет не выставлена) высвободить энергию единым потоком не удастся, или, проще говоря, нельзя будет задействовать в движении энергию всего тела.

Ци в тайцзи-цюань.

Ци (энергия) основная тонкоматериальная субстанция, от которой зависит жизнь человека. Современная наука понимает ци, как биоэлектрическую силу. Ци визуально представляется в виде светящейся текучей субстанции различных цветов и различной

плотности. Ци – важный компонент тренинга в тайцзи-цюань. Это важнейший компонент, формирующий внутреннюю силу. Умение ощущать ци позволяет предугадывать действия противника, умение вкладывать ци в движение позволяет проявлять большую силу без напряжения мышц. Чем большим количеством ци обладает человек, тем большую силу он может проявить. Накопив значительное количество ци, человек может использовать ее для целительства или духовного развития. Без навыков ощущения, управления и накопления ци, тайцзи-цюань, как боевое искусство и как система самоисцеления теряет значительную часть своей эффективности. В человеческом теле ци циркулирует по меридианам (каналам) и накапливается в энергетических центрах (дантянь).

Человек может обладать разной по качеству ци. Человек получает энергию из пищи, воды и воздуха. Определенный запас энергии достается ему от родителей. Также человек способен поглощать энергию небесных светил, земли и природных объектов. Человеческая ци делится на пренатальную и постнатальную.

Пренатальная энергия – энергия, получаемая человеком от родителей при зачатии (рис. 1-18). Запас пренатальной энергии ограничен и не может пополняться. Этот вид энергии сохраняется в почках и яичках/яичниках. Количество этой энергии ограничено и как только мы ее растрчиваем, наступает смерть. Пренатальная энергия выражается в виде чистой и сублимированной сексуальной энергии.

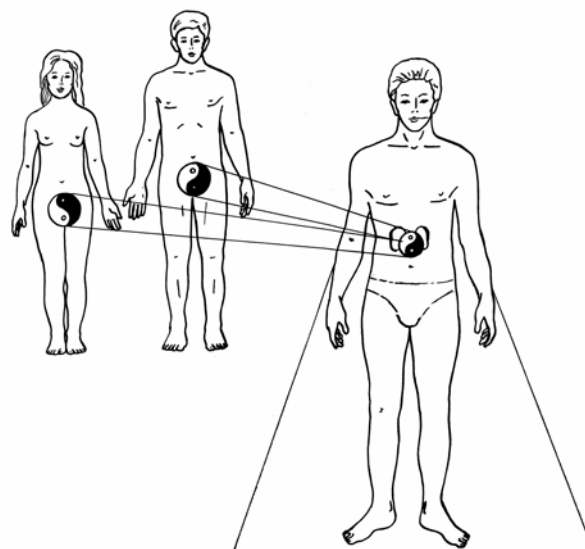


Рис 1-18

Постнатальная энергия приобретается в процессе жизни в виде пищи, воздуха и воды. Постнатальная энергия может возобновляться и приумножаться. Особым видом постнатальной энергии является чистая энергия небесных светил, земли, природных объектов. Энергия небесных светил – это фиолетовая и красная энергия полярной звезды и большой медведицы. Энергия земли – это голубая, прохладная энергия идущая из земли. Энергия природных объектов – энергия деревьев, леса, гор, водопадов, моря – любого позитивного для человека объекта природы. Воспринимается в виде светимости белого или золотистого света.

В ходе повседневной деятельности человек расходует значительное количество энергии на работу и творчество. Большая часть энергии пропадает впустую. Основной причиной нерациональной растраты энергии и как следствие возникновения болезней и сокращения жизни является избыточное эмоциональное возбуждение и искаженная неправильным воспитанием сексуальность.

Энергетические центры.

Энергия человека циркулирует по меридианам (каналам) и накапливается в энергетических центрах (дантянь). Существует три главных энергетических центра (рис. 1-19).

Верхний дантянь – энергетический центр в центре головного мозга. Китайцы называют его хрустальный дворец. Верхний дантянь включает в себя гипофиз, гипоталамус, шишковидное тело. Это духовный центр человека.

Средний дантянь – энергетический центр в центре грудной клетки. Включает в себя сердце и вилочковую железу. Это – эмоциональный центр человека.

Нижний дантянь - энергетический центр, расположенный на середине расстояния между точками мин-мэнь и ци-хай, включает в себя тонкий кишечник. Нижний дантянь - это центр телесного ума. Нижний дантянь важнейший ЦЕНТР в практике тайцзи-цюань.

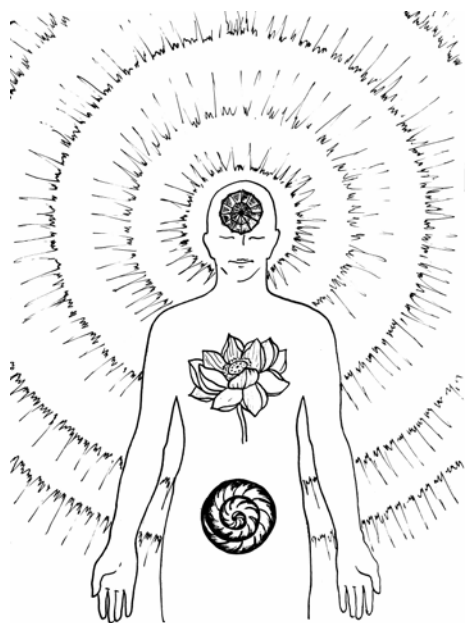


Рис 1-19



Рис 1-20

Используемые в тайцзи-цюань каналы ци.

В тайцзи-цюань используются два энергетических канала: Ду-май (море ян-каналов) и Жень-май (море инь-каналов). Оба канала образуют важнейший энергетический контур – малый небесный круг (рис. 1-20).

Примечание: в тайцзи-цюань под точкой понимается область в несколько цуней диаметром, соотношение с точками акупунктуры приблизительное и не всегда совпадает!

Ду-май (заднесрединный меридиан):

1. **Чан-цянь** (копчик VG-1, начало Ян-меридиана)
2. **Минь-мэнь** (между 2 и 3 поясничными позвонками VG-4, центр почек)
3. **Цзи-чжун** (между 11 и 12 грудными позвонками VG-6, центр надпочечников)
4. **Чжи-ян** (между 5 и 6 грудными позвонками VG-9, центр сердца)
5. **Да-чжуй** (между 7 шейным и 1 грудным позвонком VG-14, центр рук)
6. **Ю-мень** (затылок VG-15, центр мозжечка)
7. **Бай-хуэй** (макушка VG-20, центр шишковидной железы)
8. **Инь-тан** (межбровье, внемеридианная, центр гипофиза)

Жень - май (переднесрединный меридиан):

1. **Цюань-инь** (верхнее небо, внемеридианная, центр Небесного эликсира)
2. **Тян-ту** (горловая ямка VC-22, центр речи)
3. **Шань-чжун** (между сосками у мужчин VC-16, центр сердца)
4. **Чжун-ван** (солнечное сплетение VC-12, центр ауры)
5. **Ци-хай** (ниже пупка на 3 цуня VC-6, проекция нижнего дантянь)
6. **Цюй-гу** (край лобковой кости у мужчин VC-2, у женщин VC-3, сексуальный

центр)

7. **Хуэй-инь** (промежность VC-1, врата жизни и смерти).

Используемые точки на ногах:

1. **Вэй-чжун** (под коленом V-40, дополнительный резервуар ци)
2. **Юнь-цюань** (центр стопы R-1, центр укоренения)
3. **Хэ-динь** (коленная чашечка, внемеридианная)

Используемые точки на руках:

1. Лао-гун (центр ладони МС-8, точка восприятия ци руками).

Телесный разум.

Практика тайцзи-цюань является телесно-ориентированной, это значит, что мы используем интуитивную мудрость своего тела в практике. Тело гораздо мудрее сознания, но, к сожалению, в современном мире сознание часто доминирует, подавляя тело, что приводит к возникновению болезней и психосоматических комплексов. Пробуждая истинный разум своего тела, занимающийся открывает для себя другой мир. Телесный разум еще называется разумом мудрости, так как отражает объективные, естественные потребности человека. Телесный разум выполняет огромную работу по регулированию процессов внутри организма и обеспечению двигательной активности тела. От работы телесного разума зависит наше здоровье. Если телесному разуму не дают возможности выполнять свои обязанности, человек заболевает. Это происходит, когда человек относится к своему телу как к инструменту, нечто чуждому и перестает «слушать» его. Также телесный разум обеспечивает безопасность тела, своевременно реагируя на источники опасности. Известный пример использования телесного разума – человек в состоянии опьянения. Пьяный может прийти домой «на автомате», при этом вероятность получения травмы при падении минимальна. Это потому, что работает только телесный разум, и он эффективно выполняет свою работу (это не значит, что алкоголь поможет вам в практике, отнюдь алкоголь может быть крайне опасен).

Телесный разум пользуется всем спектром восприятия, в том числе «тонким восприятием» и адекватно реагирует на это. Часто случается такая ситуация: вы испытываете чувство неприятия определенного человека без объективных причин. А это может быть вызвано неискренностью данного человека. Данная способность хорошо развита у детей – они сразу реагируют на неискренних людей, и плачут. Взрослым кажется, что без причины. К сожалению, с возрастом мы утрачиваем эту способность. Воспитание берет свое. У современного человека телесный разум лишь обслуживает потребности эмоционального разума и не используется полностью, что приводит к множеству проблем. Во-первых, телесный разум отражает объективные потребности организма и если человек не прислушивается к нему, он может пропустить сигнал о «неполадке» и в последствии отреагировав уже на болевой синдром лишь констатировать наличие болезни в зрелой фазе. Во-вторых, в экстремальных ситуациях телесный разум реагирует намного быстрее и точнее, не используя телесный разум при экстремальных ситуациях, человек рискует получить травму. Скорость реакции телесного разума вызвана наличием чистого восприятия и чистой реакции. Частый пример из боевых искусств: человек видит удар, думает поставить блок и пока думает, пропускает удар. При использовании телесного разума человек не думает, его тело просто реагирует, и он ставит блок. Телесный разум легко обучается, главное при этом продемонстрировать ему, что этот навык полезен для тела. Например, один раз научившись плавать – человек не забудет этого навыка всю жизнь. Телесный разум обладает огромным потенциалом. Примером может быть действия человека в состоянии аффекта поднимающего огромный вес. Но, к сожалению, многие функции телесного разума заблокированы, в ходе воспитания накладывающего множество запретов и ограничений и не дающих человеку быть самим собой. Первые признаки блокировки телесного разума – это нарушение двигательного стереотипа (излишне резкие, либо зажатые движения и т.п.) и мышечные зажимы (напряженные плечи, закрепощенная поясница и т.д.).

Для того чтобы задействовать телесный разум на все 100% современному человеку необходимо изменить свое отношение к телу. Из инструмента своих амбициозных потребностей, тело должно стать другом. Необходимо любить свое тело, прислушиваться к нему и доверять ему. Только изменив свое отношение к своему телу можно получить качественный результат, то есть улучшить здоровье, повысить самооценку, научиться эффективно двигаться. В тайцзи-цюань это ключевой момент. Все техники самозащиты,

целительства, оздоровления в тайцзи-цюань основаны на использовании телесного разума. Поэтому на занятиях тайцзи часто можно услышать фразу: «все внимание внутрь себя». Это значит «слушайте» свое тело, осознавайте его, концентрируйте внимание внутрь тела. Направляя свое внимание внутрь себя в ходе практики тайцзи-цюань Вы сможете максимально активизировать телесный разум и раскрыть весь свой потенциал.

Тайцзи или состояние духовной и физической гармонии.

Навыки управления ци, проявление цзинь, наличие внутренней структуры, пробуждение телесного разума лишь способ понять и достигнуть главной цели тайцзи-цюань – состояния тайцзи или просто «тайцзи». Это состояние духовной и физической гармонии. Именно гармония является смыслом практики тайцзи-цюань.

Состояние тайцзи легче всего ощутить в движении. Движение в тайцзи – это главное – все во вселенной движется, от атомов и молекул до звезд и планет. Но движение бывает разным. Только в гармоничном движении достигается равновесие неба и земли, только на гармоничном движении строится стабильность мироздания. Состояние тайцзи – высшая гармония движения достижимая человеком – идеальное состояние наибольшей эффективности тела и духа. В состоянии тайцзи положение тела, манера движения и внутренний настрой оптимальны с точки зрения кровообращения, циркуляции ци, равновесия, экономии сил эффективности действий. Вы испытываете максимальный комфорт и творческий подъем. В науке это состояние может быть названо гомеостазом.

На философском уровне – тайцзи – это золотая середина. Равновесие Ян и Инь. Важно осознать, что первоначально Инь и Ян находятся в постоянной борьбе и в тоже время зависят друг от друга. Посмотрите на символ тайцзи. (рис. 1-21) Ведь если бы не было некрасивого, как бы мы узнали что такое красивое. Все познается в дуальности. Если вокруг будет только хорошее – как вы узнаете что это хорошее? Также и в жизни человека Инь и Ян сочетаются и сменяют друг друга. В жизни человека сохранение равновесия Инь и Ян крайне важно. Большинство современных людей стараются быть только Ян или только Инь. Это приводит к дисбалансу. Как известно одна крайность порождает другую. Поэтому первейшим принципом тайцзи является поддержание равновесия противоположностей. Но даже если мы научились сохранять баланс Инь и Ян необходимо научиться следовать переменам. Современный человек боится перемен и стремится к жесткому постоянству. Это приводит к страху утраты и изменений. Но все в мире находится в движении – это опять иллюстрирует символ тайцзи – Инь меняет Ян и наоборот (смена дня и ночи и т.п.). Поэтому человеку важно научиться следовать переменам. Когда человек научиться сохранять равновесие Инь и Ян и следовать переменам он согласно даосской концепции мироздания становится совершенномудрым. Это и есть тайцзи.



Рис 1-21

Достижение тайцзи.

Благодаря огромным эмпирическим исследованиям мастера прошлого нашли оптимальный способ достижения состояния тайцзи – формы и последовательности форм (комплексы). В формах реализуется сущность тайцзи-цюань. Состояние тайцзи может передать мастер или открыть сам ученик внутренней работой над формами. Тайцзи нельзя осмыслить умом, его должно понять и ощутить тело.

Сначала вы ощутите тайцзи, практикуя одиночный комплекс тайцзи-цюань, затем добьетесь наличия тайцзи в парной работе (туйшоу). Итогом практики должно быть

наличие состояния тайцзи в повседневной жизни. То есть состояние духовной и физической гармонии.

Внешние проявления тайцзи-цюань.

Будучи искусством саморазвития тайцзи-цюань оказывает уникальное по мягкости и глубине воздействие на человеческий организм. Польза от занятий тайцзи-цюань огромна. Ниже описаны основные преимущества от занятий тайцзи. Вы можете удивиться многогранности тайцзи-цюань. Но это естественно - тайцзи-цюань тренирует все части тела, воздействует на наше сознание и дух; данное воздействие носит целостный и гармоничный характер. И как следствие человек развивается, приобретает полезные для себя навыки. Если же говорить о терапевтическом воздействии тайцзи-цюань – то занимающийся не оставляет своему организму другого выбора как полное выздоровление.

1. Поддержание хорошей физической формы и подвижности тела.

При сидячем или малоподвижном образе жизни тайцзи-цюань помогает сохранить гибкость и подвижность тела, оказывая умеренную равномерную нагрузку на весь организм. Движения тайцзи-цюань не включают тяжелых и сложных упражнений, что делает его доступным всем не зависимо от возраста и состояния здоровья.

Во время практики тайцзи-цюань включаются в работу практически все скелетные мышцы, мышцы многократно напрягаются и расслабляются, испытывая сочетание динамической и статической нагрузки.

2. Оздоровление и омоложение организма.

Для больных и ослабленных людей выполнение упражнений тайцзи-цюань является прекрасным дополнением к консервативному лечению, а в некоторых случаях даже заменяет его. Выполнение движений в расслабленной и плавной манере в сочетании с дыхательными упражнениями стимулирует кровообращение, улучшает обмен веществ, стимулирует регенеративные процессы, улучшает общее самочувствие. Терапевтическое воздействие тайцзи-цюань многогранно. С одной стороны физические упражнения способствуют улучшению кровообращения, и оказывают мягкий тонизирующий эффект, с другой движения комплекса тайцзи-цюань обеспечивают стимуляцию ЦНС, активизируя обменные и гуморальные процессы. Особо следует отметить стимуляцию выработки гормонов, в частности эндоморфинов в процессе занятий тайцзи-цюань. Высокая эффективность тайцзи-цюань доказана многими исследованиями.

3. Предупреждение болезней и продление жизни.

Люди, занимающиеся тайцзи-цюань, всегда демонстрировали отменное здоровье в любом возрасте. Тайцзи-цюань стимулирует естественные защитные механизмы организма (иммунитет), а также противодействует факторам, подавляющим иммунитет - стрессам (снимая напряжение) и экологическому загрязнению (усиливая процессы выведения токсинов из организма). Выполнение комплекса тайцзи-цюань элемент ежедневной гигиены тела и сознания. Все знают, что зубы нужно чистить каждый день, но почему мы ничего не делаем для своего организма в целом? Ведь наши суставы, внутренние органы, мышцы, мозг тоже нуждаются в регулярной заботе.

4. Улучшение зрения.

Тайцзи-цюань предполагает определенную технику взгляда, тренирующую аккомодационный аппарат глаза. Переводя взгляд со своих рук вдаль и обратно, концентрируя и расфокусируя взгляд, вы снимаете напряжение глазных мышц и улучшаете кровообращение глаз. Регулярные занятия тайцзи-цюань позволяют избавиться от очков. При выполнении одиночного комплекса тайцзи-цюань обеспечивается воздействие на аккомодационный аппарат глаза соответствующее специальным упражнениям для улучшения зрения. Кроме того, выполнение комплекса стимулирует зрительный нерв, активизирует процессы мышления.

5. Реабилитация после травм и болезней.

Даже если состояние здоровья больного почти безнадежное, благодаря мягкому и постепенному воздействию практика комплекса тайцзи-цюань позволяет реабилитироваться к нормальной жизни. Главное упорство и воля к жизни. Если человек не может делать тайцзи-цюань стоя, пусть делает сидя, не может сидя, пусть делает в уме. Выполнение комплекса тайцзи-цюань в уме стимулирует ЦНС, активизирует кору головного мозга, вызывает микросокращения мышц, сужение и расширение капилляров в соответствии с ритмом комплекса. Что сравнимо с эффектом массажа.

6. Развитие экстрасенсорных способностей.

Рано или поздно каждый занимающийся тайцзи замечает появление необычных способностей. Постоянная концентрация сознания на ощущениях тела вызывает обострение ощущений, раскрывает способности экстрасенсорного восприятия.

В тренинге тайцзи-цюань значительная часть практик посвящена развитию навыка - ощущать и контролировать энергию. Все это уже после года занятий приводит к значительному усилению чувствительности, которая у каждого проявляется в своем виде. У одних преимущество открывается способностью видеть энергию, у других ощущать. Все зависит от психологического типа личности. После многих лет тренировки открываются все виды экстрасенсорных способностей.

7. Улучшение фигуры и пластичности тела.

Движения комплекса тайцзи-цюань основаны на выравнивании позвоночника, эффективном использовании поясницы и высокой координации всех частей тела в движении. Практикуя комплекс, занимающийся обязательно улучшит осанку, нормализует вес, движения станут плавными и красивыми. Многие западные танцоры практикуют тайцзи для улучшения пластики тела и чувства ритма.

8. Самозащита.

Каждое движение тайцзи-цюань может использоваться с целью самозащиты. Комплекс тайцзи-цюань имеет три уровня боевых применений. Причем одно движение тайцзи-цюань может содержать более десяти боевых техник.

9. Снижение общего травматизма.

Независимо от того будет ли присутствовать физическое нападение или внешний травматический фактор инстинктивная мягкость и округлость движений, приобретаемая при практике комплекса тайцзи-цюань, позволят значительно снизить последствия травмы или избежать ее получения. Это в частности актуально в условиях неосвещенных подъездов и скользких тротуаров зимой, позволяя избежать падений.

10. Устранение эмоциональных проблем и психологических комплексов.

Глубокая релаксация при выполнении комплекса тайцзи-цюань снимает эмоциональные блоки в теле, концентрация на ощущениях в теле приводит к перепросмотру эмоциональной истории и избавлению от психологических комплексов. После выполнения комплекса ощущается спокойствие и умиротворение. Тайцзи-цюань, по сути, является одним из методов телесно-ориентированной психотерапии.

11. Прогресс в творческом и профессиональном росте.

Человек, регулярно практикующий комплекс тайцзи-цюань здоровее и жизнерадостнее других людей, у него больше энергии которые делают его великолепным профессионалом на работе, стимулирует творческие способности.

12. Улучшение результатов в контактных видах спорта.

Тайцзи-цюань было и остается боевым искусством. Боевые техники тайцзи рассчитаны на реальный бой и трудно втискиваются в рамки правил соревнований. Но даже в узких рамках правил тайцзи остается самой эффективной системой боя на близкой дистанции. Если у вас есть желание выступать на соревнованиях по контактным единоборствам (саньда, рукопашный бой и т.д.) вы сможете успешно использовать тайцзи-цюань.

13. Спортивное ушу-таолу.

Ушу-таолу (соревнования в демонстрации гимнастических комплексов ушу) очень красивый вид спорта. Тайцзи-цюань входит в многоборье по ушу-таолу. Соревнования проводятся как среди молодежи, так и среди пожилых людей. С 2008 года ушу-таолу возможно станет Олимпийским видом спорта.

Несмотря на то, что спортивные состязания не являются основной целью тайцзи-цюань – это хороший способ повышения интереса и усиления мотивации занимающихся. Поэтому, просто занимаясь тайцзи-цюань – Вы можете быть приятно удивлены, получив возможность сделать спортивную карьеру.

14. Поведение в экстремальных ситуациях.

Людам по роду деятельности часто попадающим в экстремальную обстановку опыт занятий тайцзи позволяет сохранять выдержку и спокойствие, экономить силы. Практика тайцзи-цюань это не только движения и техники, но и психологическая подготовка, тренирующая вашу волю и способность к самоконтролю.

Основная причина неадекватного поведения человека в экстремальных ситуациях это избыточное напряжение и неконтролируемые эмоции. В тайцзи-цюань большое внимание уделяется глубокой релаксации в любой ситуации, значительная часть практик посвящена контролю, за эмоциональным состоянием. Все это позволяет вести себя в любой самой экстремальной ситуации максимально осмысленно и четко.

15. Лечение других людей.

Практика тайцзи тесно связана с китайской традиционной медициной. По сути тайцзи-цюань является одним из методов традиционной терапии. Занимаясь, Вы шаг за шагом будете осваивать концепции традиционной восточной медицины. Занимающемуся тайцзи-цюань гораздо понятнее методы китайской медицины, чем для врача-«европейца». Медицинские работники могут во многом повысить свой профессиональный уровень, практикуя тайцзи.

Тайцзи-цюань крайне полезен, и может быть применен во многих областях человеческого бытия. В тоже время нужно помнить, что главная цель тайцзи-цюань как системы интегрального саморазвития человека, направлена на построение гармоничной и самодостаточной личности, способной прожить долгую, творчески насыщенную жизнь.

Итоги первой главы.

Подводя итоги первой главы хочется привести короткий классический текст тайцзи-цюань: «Пять заметок о старании». Несмотря на то, что он написан в средневековье, актуальность пяти заметок не утрачена.

Пять заметок о старании.

- 1. Обширные познания.*
- 2. Серьезные вопросы.*
- 3. Внимательное размышление.*
- 4. Ясное различение.*
- 5. Упорная работа.*

Главное о чем говорят пять заметок – изучение тайцзи-цюань начинается с познания (понимания) основных концепций тайцзи-цюань. По сути, с теории. Тайцзи-цюань внутреннее искусство, поэтому просто примитивная наработка упражнений малопродуктивна. Сначала Вы должны понять, зачем и почему практикуете. Затем усвоить фундаментальные положения тайцзи. Этот процесс невозможен без серьезных вопросов к вашему наставнику и размышления над тем, что вы делаете.

Только это позволяет добиться ясного различения правильного и неправильного. Что особенно важно для быстрого и эффективного прогресса практики. Ведь даже маленькая ошибка в начале пути значительно осложняет практику в дальнейшем.

Переучиваться всегда сложнее. Поэтому прежде чем делать придите к пониманию - зачем вы это делаете, как это делать правильно, и какие будут последствия.

И только когда вы приобрели необходимые знания можно приступать к упорной практике. Как бы не была сложна теория тайцзи-цюань, постарайтесь шаг за шагом усвоить все ее положения. От этого во многом зависит успех вашей практики. А если что-то непонятно всегда задавайте вопросы своему наставнику.

Глава 2. БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

Положения стоп, формы ладони и стойки.

Положения стоп, формы ладони и стойки – это кирпичики для построения здания тайцзи-цюань. То, что надо знать, приступая к изучению тайцзи-цюань. Сами по себе положения стоп, формы ладони и стойки не имеют особой ценности, и не требуют практики. Их необходимо лишь один раз освоить и запомнить. Преподавателю необходимо просто разъяснить их в ходе изучения других практик.

Положение стоп.

Стопа опорной ноги всегда плотно прижата к полу. При этом соблюдается принцип «три гвоздя». Три гвоздя – это подушечка большого пальца ноги, подушечка мизинца ноги, пятка. Вес равномерно распределен между всеми тремя гвоздями. Точка юн-цюань (центр стопы) слегка подтянута кверху. За счет этого стопа крепко стоит на полу (рис. 2-1). Известно, что треугольник самая устойчивая фигура. Аналогично равномерное распределение нагрузки в стопе на три точки значительно повышает устойчивость. Равновесие зависит от правильного распределения веса на «три гвоздя» и фиксации голеностопного сустава (подтягивания юн-цюань).

Комментарий: неравномерность нагрузки на стопу вы можете определить по истертости подошвы, у большинства быстрее снашивается либо носок или пятка, внутренняя часть или внешняя, что говорит о неравномерности нагрузки на стопу, что в свою очередь может быть причиной плохого равновесия и формировать неправильный двигательный стереотип.

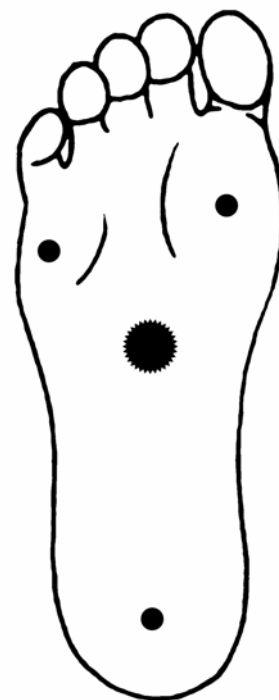


Рис 2-1

Формы кисти.

Ладонь. Пять пальцев чуть согнуты и расслаблены, ладонь слегка вогнута, излучина между большим и указательным пальцами (хукоу) образует дугу. Пальцы не растопырены и не сжаты, в естественном положении.

Проверить положение ладоней просто: сложите руки на груди, положив ладони на плечи – естественное положение ладоней и будет правильным.

Движение усаживание ладони. При толкании или других движениях ладонь усаживается. Для этого из исходного положения: рука прямая, кисть расслаблена, запястье сгибается, нажимая основанием ладони вперед и вниз. Движения усаживание ладони должно выполняться мягким волнообразным движением. При этом ощущается легкое натяжение связок запястья (рис. 2-2).

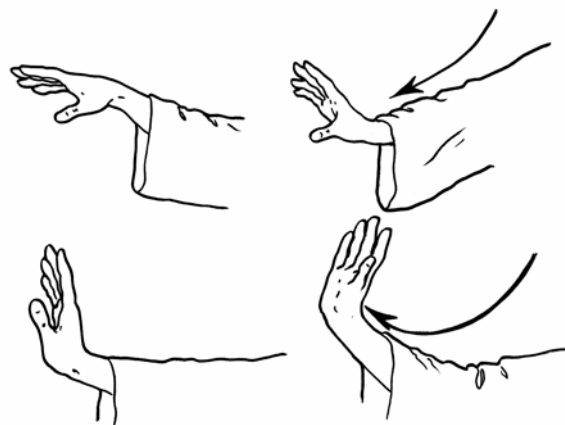


Рис 2-2

Кулак. Пять пальцев согнуты, большой палец прижат ко вторым фалангам указательного и среднего пальцев. Кулак не должен

быть сжат слишком плотно. Образ удержания сырого яйца, то есть как будто держим сырое яйцо и боимся раздавить его.

Клюв. Пальцы собраны щепотью, запястье согнуто, пальцы и запястье свободны и естественны.

Основные стойки.

Уцзи. Ноги вместе, но щиколотки не соприкасаются, вес равномерно распределен на обе стопы. Колени слегка согнуты.

Тайцзи. Или по-другому стойка всадника. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, колени слегка согнуты, вес равномерно распределен на обе стопы.

Вариант: широкая стойка всадника (мабу) - Ноги параллельно на расстоянии равной длине 3 стопы или двойной ширины плеч. Колени сильно согнуты и стремятся наружу, спина прямая.

Центрального равновесия. Вес тела на левой ноге, левое колено слегка согнуто, правая нога приставлена к внутренней стороне левой и стоит на носке.

Гунбу. Вес на передней ноге, задняя нога отставлена назад и развернута на 90 градусов наружу. Пятки на одной линии.

Вариант: широкая стойка гунбу – если вы становитесь шире и ниже - задняя нога естественно поворачивается на 45 градусов наружу, пятки принимают позицию параллельно на ширине плеч.

Бамабу. Передняя нога стоит прямо, задняя развернута на 90 градусов наружу. Вес распределен поровну на обе ноги (допускается распределение 60% на задней и 40% на передней), пятки на одной линии.

Цзобу. Вес на задней ноге развернутой на 45 или 90 градусов наружу, передняя выставлена вперед и стоит на пятке, носок ноги поднят вверх. Пятки на одной линии.

Вариант: свободная стойка цзобу – передняя стопа плотно не поднята на пятку, а прижата к полу, на нее приходится 10% веса. Такая постановка применяется при отработке боевых техник.

Таобу. Передняя нога развернута на 45 градусов наружу, вес тела на передней ноге, задняя нога отставлена назад и стоит на носке.

Сюйбу. Вес на задней ноге развернутой на 45 градусов наружу, передняя выставлена вперед и стоит на носке (подушечке стопы).

Пубу. Ноги на расстоянии равной длине трех стоп, стопы развернуты на 30 градусов наружу. Садимся на правую ногу. Вес тела на правой ноге, левая нога слегка согнута. Стопы плотно прижаты к полу, спина прямая.

Структурный тренинг тайцзи-цигун.

В занятиях тайцзи-цюань крайне необходима беспрепятственная циркуляция ци и крови. Неправильное положение тела и мышечные блоки создают заторы на пути ци и крови. Поэтому очень важно правильное положение тела в сочетании с глубокой релаксацией или по-другому внутренняя структура тайцзи обеспечивающая максимально беспрепятственное движение ци. Наличие внутренней структуры для освоения боевого аспекта тайцзи-цюань является обязательным условием. Задача построения внутренней структуры тайцзи пронизывает все практики тайцзи-цюань, при этом ряд практик специально направлен на построение внутренней структуры:

- Основные позиции тайцзи-цюань - построение внутренней структуры,
- Техника укоренение – упрочнение внутренней структуры,
- Перемещения – сохранение внутренней структуры в движении.

Позиции и перемещения – это фундамент практики. Они позволяют освоить принципы построения тела и принципы выполнения формы (выстроить внутреннюю структуру) перед изучением комплекса тайцзи-цюань. Без их фундаментальной проработки практика тайцзи-цюань не будет правильной.

Глава 2. Базовые элементы тайцзи-цюань.

Практика «укоренения» завершает построение внутренней структуры тайцзи в статичном положении, обучая сохранять структуру даже при наличии внешнего воздействия. Внутренняя структура позволяет передавать огромную энергию по телу, так как обеспечивает наибольшую пропускную способность меридианов и каналов тела. Какая бы внешняя сила не воздействовала бы на тело, она может быть передана, сброшена в землю (укоренена), что позволяет избежать травм. Наличие внутренней структуры имеет огромное значение в практике боевых искусств, так как позволяет легко передавать силу от рук к ногам и обратно. Кроме того техника укоренения обучает статичному навыку проявления цзинь.

Методические рекомендации. Практику начинают с освоения основных позиций. Позиции отрабатывают с первых занятий. Освоив хорошо позиции, переходят к технике укоренения и практике перемещений. Дополнительно выполняют практику «проверки позиций». После качественной и длительной отработки позиций и перемещений, по желанию, занимающийся может освоить дополнительные виды отработки позиций и перемещений.

Основные позиции тайцзи-цюань.

Позиции отрабатывают до полного освоения принципов построения тела. Время нахождения в позициях на первых занятиях не должно превышать 30 сек. Постепенно время увеличивают до 2-3 минут для каждой позиции. Практикуя позиции следят за соблюдением принципов постановки тела:

1. Колени стремятся наружу.
2. Поджатие копчика.
3. Выпрямление спины.
4. Макушка тянет в небо.
5. Опустошение грудной клетки.
6. Укрытие желудка.
7. Расслабление плеч.
8. Опускание локтей.
9. Язык прижат к верхнему небу.

После хорошего освоения позиций вводится практика проверки позиций.

Позиция всадника (мабу). Ноги параллельно на расстоянии равной длине 3 стопы или двойной ширины плеч. Колени сильно согнуты и стремятся наружу, спина прямая. Руки сложены перед грудью ладонь к ладони в восточном приветствии. Позиция позволяет осуществлять внутреннюю работу по технике осознания. (рис. 2-3, 2-4)

Проверка позиции: преподаватель или партнер нажимает на плечи сверху вниз. Стойка должна сохранять свою устойчивость. Также можно производить нажатие на колени (внешняя сторона). Усилие давления должно уходить в стопы, колени сохранять свое правильное положение.

Поднять кисти рук. Стойка цзобу. Вес на левой ноге, левая стопа развернута на 45 градусов наружу, левое колено слегка согнуто. Правая нога выставлена вперед на пятку. Правая стопа слегка развернута наружу. Правая рука прямо перед собой, указательный палец на уровне кончика носа, локоть согнут под углом несколько больше прямого, пальцы левой руки смотрят в локтевой сгиб правой руки. (рис. 2-5, 2-6)

Проверка позиции: Преподаватель или партнер подбивает переднюю ногу. Нога должна легко уходить от подбива вверх, без потери равновесия. Также можно сбить ладонь передней (верхней) руки. Ладонь должна расслабленно и упруго возвращаться в исходное положение.



Рис. 2-3



Рис. 2-4



Рис. 2-5



Рис. 2-6

Одиночный кнут. Стойка бамабу. Стопы под углом 90 градусов, пятки на одной линии, вес распределен поровну на обе ноги. Одна рука в положении ладонь перед собой, указательный палец на уровне кончика носа. Вторая рука слегка согнута, кисть формирует клюв на уровне уха. Локти соответствуют коленям (локоть строго над коленом). (рис. 2-7, 2-8)

Проверка позиции: Преподаватель или партнер мягко толкает в клюв. Стойка должна сохранять свою устойчивость, энергия толчка от клюва уходить в ноги. Также можно производить нажатие на ладонь, добиваясь передачи усилия в стопы.



Рис 2-7



Рис 2-8



Рис 2-9

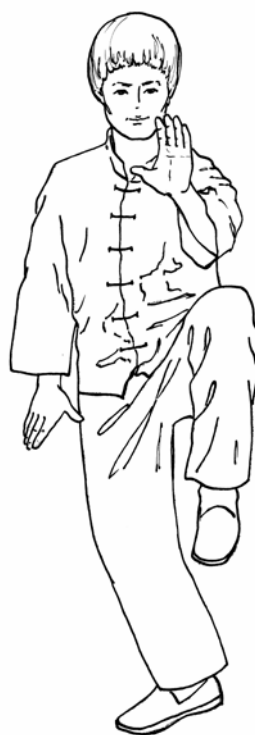


Рис 2-10

Золотой петушок стоит на одной ноге. Стоим на левой ноге, левая стопа развернута на 45 градусов наружу. Правое колено поднято, правая стопа расслабленно свешивается вниз. Правая рука в положении перед собой, ладонь повернута от себя, пальцы на уровне плеча, локоть согнут и опущен вниз. Правое колено стремится к правому локтю. Левая рука у левого бедра, в положении ладонь повернута вниз. (рис. 2-9, 2-10)

Проверка позиции: Преподаватель или партнер нажимает на плечи сверху вниз. Стойка должна сохранять свою устойчивость. Также может проводить нажатие на

позвоночник в области поясницы (ребром ладони). Стойка должна сохранять свою устойчивость, тело не должно прогибаться в пояснице.

Змея ползет в траве. Ноги на расстоянии равной длине три стопы, стопы развернуты на 30 градусов наружу. Сесть на правую ногу, левая нога слегка согнута. Стопы плотно прижаты к полу, спина прямая. Левая рука слегка согнута в положении перед собой, ладонь развернута от себя. Правая рука за спиной, поднята вверх, выпрямлена. Правая кисть формирует клюв, клюв развернут вверх. (рис. 2-11, 2-12)

Проверка позиции: Преподаватель или партнер нажимает на плечи сверху вниз. Стойка должна сохранять свою устойчивость, энергия нажимания передается в стопы. Также может производиться надавливание на колено впереди стоящей ноги. Колено должно сохранять упругость и передавать усилие толчка в стопу.

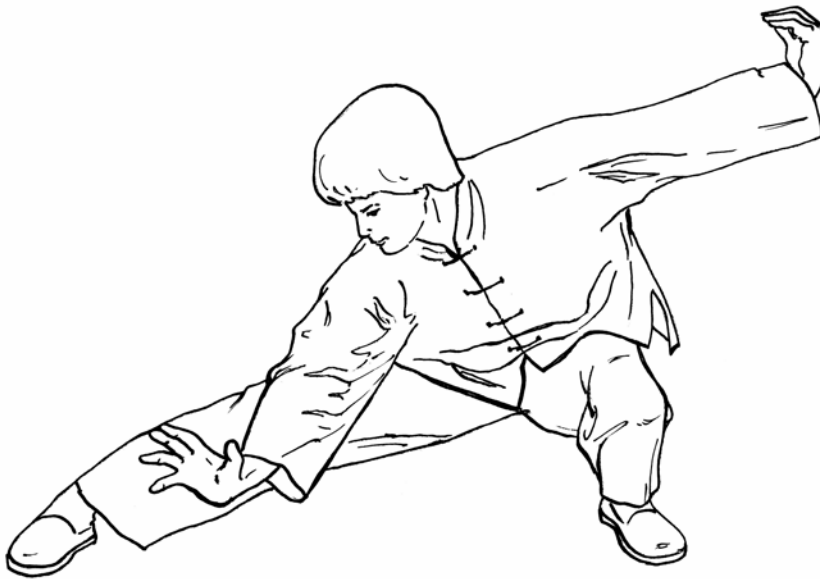


Рис. 2-11



Рис. 2-12

Дополнительные виды отработки позиций (для опытных практикующих).

Данный вид работы может использовать после качественного освоения всех позиций. Практика дается по личному усмотрению преподавателя и не является обязательной. Длительность выполнения упражнений не должна превышать пяти минут и должна всегда сочетаться с рядовой отработкой позиций.

Работа с отягощением. Отработка позиций выполняется с отягощением на плечах весом 10-30 килограмм. Также в качестве отягощения можно использовать партнера, находящегося на плечах (осторожно – вы должны согласовать возможность держать такой вес с врачом!). Важно постепенное наращивание веса отягощения. Отягощения позволяют ощутить работу внутренней структуры на практике, особенно принцип расслабления.

Работа на кирпичах. Выполнение позиций производится стоя на кирпичах. При этом сначала укладывают кирпичи плашмя, потом на ребро, и в последствии стоймя. Работа с кирпичами делает позиции правильными и грациозными. Важно!

Техника укоренения.

Подготовительное упражнение: «Рука-копье». Оба партнера стоят в стойке тайцзи. Первый вытягивает правую руку и представляет, что через руку проходит поток энергии. Второй пытается согнуть руку первого. Пока первый сохраняет концентрацию на ощущении потока энергии, руку согнуть будет не возможно. Упражнение дает возможность ощутить упругую силу, которая позволяет сохранять внутреннюю структуру при внешнем воздействии.

Основное упражнение в технике укоренения. Практика выполняется вдвоем. Выполняющий находится в стойке тайцзи. Второй партнер поочередно производит надавливание (применение силы), выполняя по 3-18 надавливаний. Надавливания осуществляются с постепенным увеличением силы. Надавливание не должно приводить к потере партнером равновесия. Выполняющий удерживает правильное положение тела, добиваясь чтобы сила надавливаний ушла в землю (пол). При этом в точки надавливания он проявляет упругую силу (цзинь). За одно занятие прорабатывают только одну точку (упражнение должно занимать 3-5 минут). На следующем занятии переходят к следующей точке и так пока не пройдут весь цикл из десяти точек.

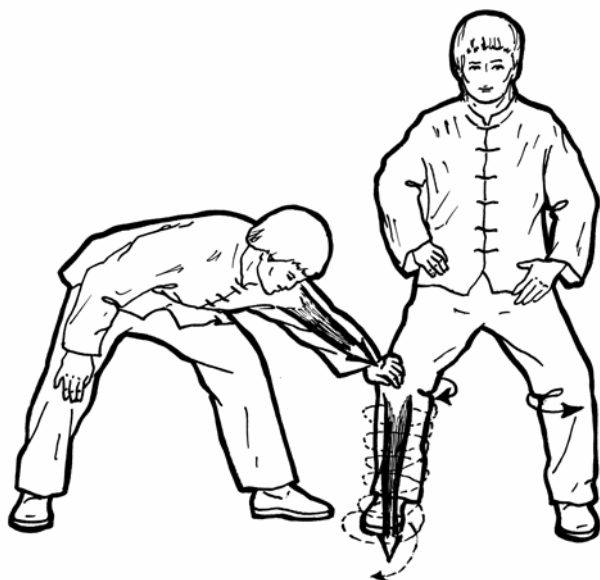


Рис 2-13

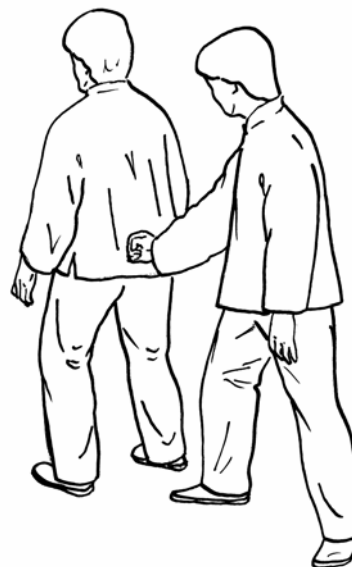


Рис 2-14

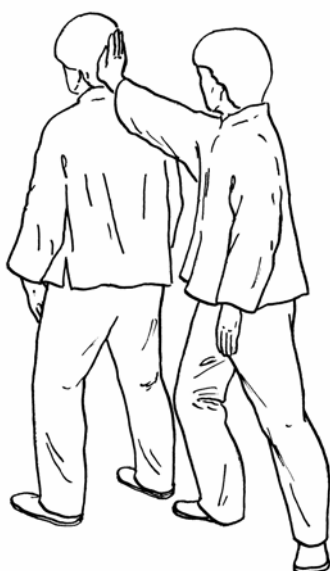


Рис 2-15



Рис 2-16

Осуществляют надавливания на следующие точки:

1. Внешняя сторона колена. Давление выполняется ребром ладони, позволяет отработать принцип: колени стремятся наружу. При давлении необходимо сконцентрировать внимание на подкручивании коленей наружу, добиваясь, чтобы усилие давления ушло в стопы (равномерно распределилось на «три гвоздя»). (рис. 2-13)

2. Точка вей-лю (крестец). Давление выполняется кулаком, позволяет отработать принцип: поджатие копчика и колени стремятся наружу. При давлении необходимо сконцентрировать внимание на поджатие копчика и округлении таза, добиваясь, чтобы усилие давления, через кости таза ушло в колени. (рис. 2-14)
3. Точка минь-мень. Давление выполняется кулаком, позволяет отработать принцип: выравнивания позвоночника, поджатие копчика и колени стремятся наружу. При давлении необходимо сконцентрировать внимание на поджатие копчика и удержания позвоночника ровным, добиваясь, чтобы усилие давления по позвоночнику, через кости таза ушло в колени. Можно как бы мысленно оттолкнуть кулак, но физически производить этого не нужно.
4. Точка ци-цюань. Давление выполняется кулаком, позволяет отработать принцип: выпрямление спины. При давлении необходимо сконцентрировать внимание на выпрямлении спины и леком округлении спины в лопатках, добиваясь, чтобы усилие давления по позвоночнику, ушло в таз.
5. Точка да-чжуй. Давление выполняется кулаком, позволяет отработать принцип: выпрямление спины и макушка тянет в небо. При давлении необходимо сконцентрировать внимание на выпрямлении спины и леком вытягивании макушки вверх, добиваясь, чтобы усилие давления по позвоночнику, ушло в таз.
6. Точка ю-мень. Давление выполняется ладонью, позволяет отработать принцип: выпрямление спины и макушка тянет в небо. При давлении необходимо сконцентрировать внимание на выпрямлении спины и легком вытяжении головы вверх, добиваясь, чтобы усилие давления по позвоночнику, ушло в таз. (рис. 2-15)
7. Точка шан-чжун (грудная клетка). Давление выполняется ладонью, позволяет отработать принципы: опустошение грудной клетки и укрытие желудка. При давлении необходимо сконцентрировать внимание на расслабленное усаживание грудной клетки, как будто делаете глубокий выдох, добиваясь, чтобы усилие давления ушло вниз. Важно чтобы позвоночник оставался ровным и вы не сутулились. (рис. 2-16)
8. Ладони. Партнер становится в стойку тайцзи, вытягивает руки вперед как в толкании двумя ладонями. Давление выполняется в ладони прямо вперед, позволяет отработать принцип: расслабление плеч и опускание локтей. При давлении необходимо сконцентрировать внимание на правильном положении рук, ощущая упругую силу в локтях, добиваясь, чтобы усилие давление из ладоней ушло в плечо и дальше в ноги. (рис. 2-17)

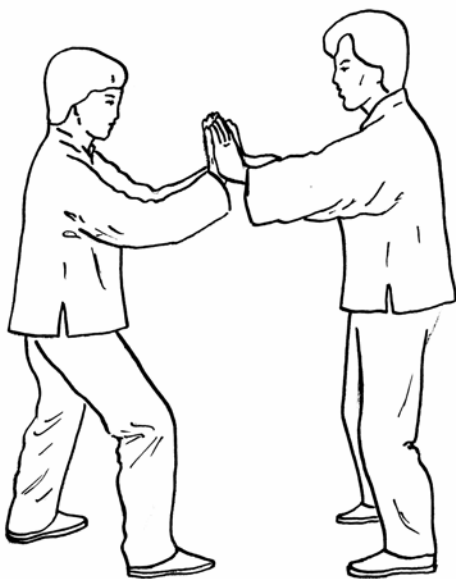


Рис 2-17

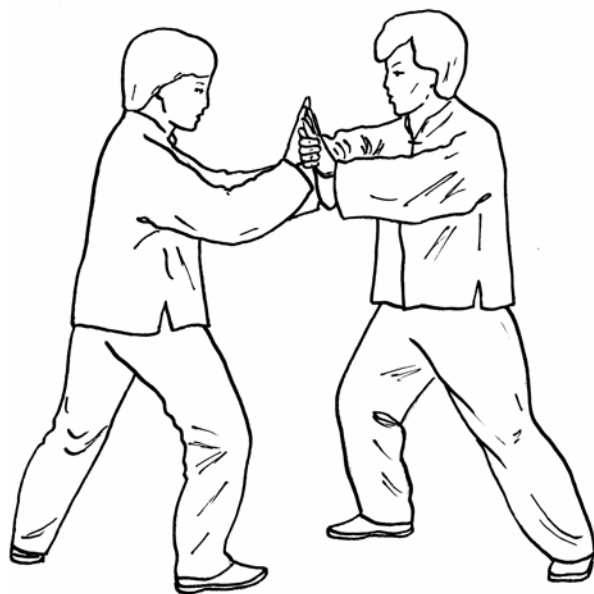


Рис 2-18

Глава 2. Базовые элементы тайцзи-цюань.

9. Точки плеча и бедра. Давление выполняется двумя ладонями слегка вниз, одна ладонь надавливает на плечо, другая на бедро. Позволяет отработать общее укоренение. При давлении необходимо сконцентрировать внимание расслаблении плеч и удерживать спину ровной, добиваясь, чтобы усилие давления по позвоночнику, ушло в таз и дальше в стопы.

Демонстрация техники укоренения. «Двойной упор».

Упражнение выполняется после удовлетворительного освоения основного упражнения в технике укоренения и служит для демонстрации внутренней структуры тайцзи. Упражнение выполняется после основного упражнения в технике укоренения.

Первый партнер становится в правостороннюю стойку гунбу в позицию нажимания (руки перед собой, левая ладонь нажимает в правое запястье). Второй партнер становится напротив первого в правостороннюю стойку гунбу в позицию толкания (руки выставлены перед собой на ширине плеч). При этом ладони второго партнера лежат на запястье и локте первого партнера. Оба партнера укореняются используя навыки техники укоренения. Оба партнера осуществляют давление друг на друга: первый партнер выполняет нажимание, второе толкание. (рис. 2-18)

Задача обоих партнеров уравновесить силы толкания и нажимания и ощутить, как сила давления партнера уходит по внутренней структуре в землю, то есть ощутить укоренение во всем теле.

Преподаватель может разрабатывать свои разновидности упражнения «двойной упор».

Основные виды перемещений.

Перемещения также как и позиции отрабатывают до полного освоения принципов построения тела и принципов выполнения формы. Перемещения можно отрабатывать в различной манере, добиваясь более глубокого понимания принципов. При этом большая часть внимания уделяется принципам выполнения формы:

1. Расслабленность.
2. Медленность.
3. Округлость.
4. Постоянный темп.
5. Плавный перенос веса с ноги на ногу.
6. Один уровень над землей.
7. Поясница является осью вращения.
8. Ощущение пустого и полного.
9. Естественное дыхание.

Работу с перемещениями начинают с простой проработки. При этом перемещения выполняются от одной стены зала к другой и обратно. За одно занятие отрабатывают только один вид перемещений. Практика должна занимать 5-10 минут. На следующем занятии переходят к следующему типу перемещения. Отработка выполняется до качественного усвоения техники перемещений.

Также в практике можно использовать классические виды перемещений из багуачжан и синьи-цюань.

Шаг тайцзи.

Используется в форме «почистить колено, сделать крученный шаг». Исходное положение: стойка уцзи, спина прямая, руки свободно висят.

Движение 1. Повернуть правую стопу на 45 градусов наружу, поднять левую ногу на носок. Стойка центрального равновесия. Руки заводим за спину и фиксируем в замок.

Движение 2. Шагнуть левой ногой по диагонали вперед влево, выставляя стопу на пятку в стойку цзобу. Осознанно перенести вес на левую ногу. Стойка гунбу.

Движение 3. Вернуть вес на правую ногу, левую поднять на пятку. Цзобу. Повернуть левую стопу на 45 градусов наружу. Поставить левую стопу на пол и перенести

вес на левую ногу, стойка таобу. Затем подтянуть правую ногу к левой и поставить ее на носок, стойка центрального равновесия.

Движение 4. Шагнуть правой ногой по диагонали вперед вправо, выставя стопу на пятку в стойку цзобу. Перенести вес на правую ногу. Стойка гунбу.

Движение 5. Вернуть вес на левую ногу, правую поднять на пятку. Цзобу. Повернуть правую стопу на 45 градусов наружу. Поставить правую стопу на пол и перенести вес на правую ногу, стойка таобу. Затем подтянуть левую ногу к правой и поставить ее на носок, стойка центрального равновесия.

Повторить движения 2-5 необходимое количество раз. Завершить перемещение, приставив заднюю ногу к передней в стойку уцзи.

Шаг назад.

Используется в движении «пяťся назад, отогнать обезьяну». Исходное положение стойка суйбу, левая нога впереди, руки за спиной.

Движение 1. Отставляем по дуге левую ногу назад и ставим на носок. Стойка таобу. Плавно переносим вес на левую ногу, правую поднимаем на носок. Стойка суйбу.

Движение 2. Отставляем по дуге правую ногу назад и ставим на носок. Стойка таобу. Плавно переносим вес на правую ногу, левую поднимаем на носок. Стойка суйбу. Повторить движения 1-2 необходимое количество раз.

Приставной шаг.

Используется в движении «руки-облака». Исходное положение: стойка уцзи, руки свободно висят вдоль бедер.

Движение 1. Сгибаем колени подседаая вниз. Поворачиваем правую стопу на 30 градусов наружу, поднимаем левую ногу на носок. Руки заводим за спину и фиксируем в замок.

Движение 2. Шагаем левой ногой в сторону на расстояние несколько больше ширины плеч, ставя ее на носок. Затем плавно переносим вес на левую ногу. Поднимаем правую ногу на носок.

Движение 3. Шагаем правой ногой к левой, ставя ее на носок, затем, плавно переносим вес на правую ногу, так чтобы расстояние между стопами составило два кулака. Каждая стопа развернута наружу на угол 30 градусов. В конце левую ногу поднимаем на носок.

Повторить движения 2-3 необходимое количество раз. Также движения можно выполнять в обратном порядке (в другую сторону).

Дополнительные виды отработки перемещений (для опытных практикующих).

Данный вид работы может использовать после качественного освоения всех видов перемещений. Длительность выполнения упражнений не должна превышать пяти минут.

Работа с отягощением. После практики позиций с отягощением можно перейти к отработке перемещений с отягощением. Используется отягощение весом 10-30 килограмм. Также в качестве отягощения можно использовать партнера, находящегося на плечах (осторожно – вы должны согласовать возможность держать такой вес с врачом!). Отягощение позволяет прочувствовать плавность переноса веса с ноги на ногу.

Работа с чашками. При отработке перемещений руки вытягиваются в стороны на уровне плеч, на ладонях и голове (макушка) ставятся чашки с водой. Перемещения выполняется так, чтобы не пролить воду и не уронить чашки. Чашки прекрасное средство добиться выравнивания позвоночника, плавности перемещений и проработать принцип «один уровень над землей».

Глава 3. КОМПЛЕКС ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ «36 ФОРМ СЕМЬИ ЯН»

Цель практики комплекса тайцзи-цюань полностью соответствует цели занятий тайцзи-цюань, а именно: психическое и физическое оздоровление, обучение основам самозащиты, раскрытие скрытых способностей организма. Комплекс является квинтэссенцией восточной мудрости. Движения комплекса соответствуют естественным законам гармонии и позволяют реализовать все принципы тайцзи-цюань. Практикуя комплекс, занимающийся обретает физическое и психическое здоровье, пробуждает скрытые возможности своего организма.

Кроме того, каждое движение комплекса может быть использовано для самозащиты. Комплекс имеет три уровня боевых применений. Одно движение тайцзи-цюань может содержать более десяти боевых техник. Первый уровень – это базовые техники самозащиты, изучаемые на занятиях. Данных техник достаточно для эффективной бытовой самозащиты. Второй уровень – это боевые техники, передаваемые ученику после многих лет занятий непосредственно учителем. Это техники позволяют защищаться от вооруженных противников или при наличии нескольких нападающих. Третий уровень – боевые техники открытые самостоятельно адептом тайцзи являющегося мастером в процессе длительного изучения искусства. Зачастую техники третьего уровня позволяют пресечь атаку до ее начала. Изначально второй и третий уровень применения является закрытым разделом тайцзи-цюань.

Методические рекомендации. Комплекс изучается форма за формой в течение всего первого курса базовой программы изучения тайцзи-цюань. Занимающиеся многократно повторяют комплекс за преподавателем, затем отрабатывают движения комплекса самостоятельно. Отдельно разъясняется техника перемещения и техника взгляда. После изучения комплекса рекомендуется ежедневно выполнять комплекс не менее трех раз. Это позволит поддерживать прекрасную физическую форму и сохранять крепкое здоровье, а также найти понимание самого себя.

Изучение боевых применений на первом году обучения не является обязательным. Боевые применения комплекса на данном этапе практики могут даваться преподавателем по своему усмотрению в медленной и мягкой манере для стимулирования аналитической работы занимающихся. Жесткая работа не допускается.

*Первая часть комплекса тайцзи-цюань 36-форм стиля Ян.**

Начальная позиция.

Движение 1. Направление лицом на север. Ноги вместе, тело прямо, руки свободно висят вдоль тела, взгляд прямо перед собой. Позиция Уцзи. Левая нога делает шаг в сторону до положения- ноги на ширине плеч. Вес распределяется на две ноги. Стопы параллельны. Взгляд расфокусирован. Позиция тайцзи.

Движение 2. Обе руки в предплечьях медленно поднимаются вверх до уровня плеч. Кисти расположены друг от друга на ширине плеч, ладони свисают вниз. Взгляд направлен на запястья обеих рук.

Движение 3. Сгибаем колени, подседая вниз. Руки опускаются вниз до уровня бедер, кисти как бы давят вниз на какой-то предмет. Ладони смотрят вниз, взгляд прямо перед собой.

Движение 4. Корпус поворачивается вправо, вес переносим на левую ногу. Носок правой ноги поднимаем и разворачиваем вправо в сторону на 90 градусов. Стойка цзобу. Центр тяжести медленно переносим на правую ногу, сгибая ее в колене.

* Для иллюстрации описания смотрите фильм «Тайцзи-цюань 36 форм стиля Ян»

Стойка гунбу. Левую ногу подносим к внутренней стороне правой стопы и ставим на носок. Одновременно, правая рука делает круговое движение, снизу вверх занимая положение на уровне плеча напротив грудной клетки ладонью вниз. Левая рука, при этом, занимает положение снизу, напротив правой кисти ладонью вверх. Обе ладони смотрят друг на друга, словно обеими руками держат шар. Обе руки округлены. Взгляд направлен на тыльную сторону правой ладони. Позиция держания шара.

1. Схватить воробья за хвост.

Отражение влево.

Движение 1. Делаем шаг на север левой ногой. Сначала ставим ногу на пятку (цзобу) и затем плавно переносим вес на всю стопу. На левой ноге вес тела, стопа направлена на север. Правая задняя нога слегка согнута. Стойка гунбу. Тело повернуто чуть вправо. Одновременно, левая рука перемещается вверх влево чуть вправо до уровня плеч, кисть ладонью к себе. Правая рука ладонью вниз постепенно опускается до уровня бедер. Взгляд направлен в левую ладонь.

Движение 2. Голова поворачивается вправо, одновременно левая рука поворачивается ладонью вниз. Взгляд направлен назад вдаль. **Требования.** При поворотах поясница приводит в движение обе руки, выполняющие вращения; недопустимо выполнение только поворотов рук или прямых вытягивающих и толкающих движений: руки находятся не выше плеч, корпус прямой.

Движение 3. Вес тела переносим на левую ногу, корпус поворачиваем чуть влево, правая нога подтягивается к внутренней стороне левой ноги и ставится на носок. Во время поворота, левая рука отводится влево, ладонью вниз. Правая кисть перемещается влево, при этом ладонь разворачивается вверх, фиксируясь на уровне дантянь. Положение держания шара. Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони.

Отражение вправо.

Движение 1. Правой ногой делаем шаг вправо (на восток), сначала опускаем пятку, затем вес переносим на всю стопу (стойка гунбу). Корпус поворачиваем вправо. Правая рука делает движение отражения на восток вверх, двигаясь по дуге до уровня кончика носа, локоть опущен вниз, ладонь разворачивается от себя. Левая кисть опускается до уровня дантянь и одновременно с правой выносится вперед до положения перед грудью ладонью вверх, к себе. Взгляд сопровождает правую ладонь, в конце фиксируется на указательном пальце правой ладони. **Требования.** Рука, выполняющая отражение, представляет собой дугу; локоть чуть ниже предплечья, пальцы не слишком расслаблены и не напряжены. Обе руки сохраняют форму дуги.

Откат.

Движение 1. Вес медленно переносим на левую ногу. Корпус поворачиваем влево. Одновременно обе руки опускаются влево вниз. Левая нога - полная, а правая – пустая, стоит на пятке. Взгляд направлен на тыльную сторону правой ладони. Стойка цзобу. **Требования.** Движение отката имеет форму круга или дуги, недопустимо вытягивающее движение по прямой линии.

Движение 2. Левая рука поднимается вверх до уровня плеча ладонью вниз, правая занимает положение у дантянь ладонью вверх. Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони. Положение держания шара.

Нажимание.

Движение 1. Тело слегка поворачивается вправо, вес переносим на правую ногу в стойку гунбу. С поворотом тела, правая рука идет по дуге перед корпусом до

положения горизонтально земле, непосредственно перед грудью, локоть находится чуть ниже запястья, ладонь повернута к себе. Левую руку ведем к внутренней стороне правого запястья. Обе руки перемещаются вперед, делая толчок прямо перед собой. Взгляд устремляется вперед вдаль. **Требования.** При выполнении движения нажимания руки выполняют толчок вперед: предплечья находятся на уровне плеча (не выше); движение производится одновременно с переносом веса вперед; поясница расслаблена.

Толкание.

Движение 1. Правая рука чуть разворачивается наружу ладонью вниз, левая кисть пересекает сверху правое запястье, образуя крест, как бы умывая правую руку. Затем кисти разводятся в стороны на ширину плеч ладонями вниз. Руки продолжают медленно сгибаться в локтях и отводятся назад к себе чуть вниз. При этом вес переносится назад на левую ногу. Взгляд направлен указательные пальцы обеих рук. Стойка цзобу.

Движение 2. Обеими руками толкаем прямо вперед, кисти мягко усаживаются на уровне плеч, одновременно с движением рук переносим вес на правую ногу, переходя в стойку гунбу. Взгляд устремляется вперед вдаль. **Требования.** При выполнении движения толкания руки чуть согнуты в локтях, ладони обращены вперед, пальцы на уровне подбородка; усаживание ладоней производится одновременно с переносом веса вперед.

2. Одиночный кнут.

Движение 1. Вес медленно переносим на левую ногу, переходя в стойку цзобу, поворачиваемся влево. Одновременно правая стопа поднимается и поворачивается на пятке на 90 градусов вовнутрь. В это время обе руки чуть сгибаем в локтях, ладони смотрят вниз. Руки двигаются влево, делая округлое движение на уровне плеч. Затем вес тела равномерно распределяется на обе ноги, стойка тайцзи. В данной позиции во время поворота тела допустимо стремление коленей внутрь. Взгляд концентрируется на указательных пальцах и сопровождает движение обеих рук.

Движение 2. Тело поворачиваем вправо. Руки на уровне плеч двигаются по кругу сначала к себе, затем вправо, проходя перед грудью. Затем руки вытягиваются вправо, ладонями от себя. Вес переносится на правую ногу, левая нога подтягивается к правой ноге. Взгляд направлен на тыльную сторону обеих ладоней. Стойка центрального равновесия.

Движение 3. Правая рука формирует кисть в виде клюва. После этого, тело разворачивается слегка влево. Левая рука подтягивается к себе и занимает положение напротив подбородка, ладонь повернута к себе. Взгляд направляется в ладонь левой руки.

Движение 4. Тело разворачивается влево, делаем шаг левой ногой на запад и переносим на нее вес тела, переходя в стойку гунбу. Одновременно, правая рука с клювом остается в прежнем положении, плечо расслаблено. Левая рука делает движение по кругу влево до положения перед грудью, ладонь в толчке разворачивается вперед чуть вправо перед собой, указательный палец на уровне кончика носа, локоть согнут под углом чуть больше 45 градусов. Взгляд сопровождает левую ладонь и фиксируется на указательном пальце левой ладони. **Требования.** Локти направлены вниз, плечи опущены, рука в положении клюва не закреплена; голова занимает вертикальное положение; поясница расслаблена, локти соответствуют коленям.

3. Поднять кисти рук.

Движение 1. Переносим вес на правую ногу. Стопа левой ноги, не отрываясь от пола, поворачивается внутрь на 45 градусов. Корпус медленно поворачиваем вправо.

Левая рука слегка выпрямляется, как будто вы отталкиваетесь от стены. Взгляд направлен на левый указательный палец.

Движение 2. Переносим вес на левую ногу. Правую ногу подтягиваем на носок к левой ноге и выставляем вперед на пятку, оказываясь в стойке цзобу. Носок естественно приподнят вверх, колено чуть согнуто. Правая кисть раскрывается в форме ладони, и

обе руки одновременно сводятся до положения прямо перед грудью. Правая рука впереди, указательный палец на уровне кончика носа, ладонь повернута влево, локоть согнут под прямым углом. Левая рука - чуть сзади на уровне груди ладонью вправо, пальцы смотрят в локтевой сгиб правой руки. Взгляд сопровождает движение правой руки, в конце фиксируется на указательном пальце. **Требования.** Подмышечные впадины должны быть свободны, ладони расслаблены; передняя нога пустая.

4. Аист расправляет крылья.

Движение 1. Поворачиваем корпус влево, правую ногу подтягиваем к левой ноге. Одновременно, левую руку отводим по дуге назад влево, при этом ладонь поворачиваем вниз. Правая кисть, одновременно с поворотом тела перемещается вниз влево и занимает положение ладонью к себе. Взгляд сопровождает указательный палец правой руки.

Движение 2. Делаем шаг в сторону назад правой ногой, сначала ставим ногу на носок, переносим вес на правую ногу и сгибаем её в колене. Одновременно, с шагом, нажимаем правым плечом. Левая ладонь находится напротив локтевого сгиба правой руки. Взгляд направлен вправо вдаль. Позиция удара плечом.

Движение 3. Левая стопа поднимается на носок, нога при этом согнута в колене. Стойка суйбу. Тело поворачиваем влево. Одновременно, правая кисть поднимается перед грудью вверх вперед, фиксируясь над головой, ладонь поворачивается вовнутрь, к себе. Левая кисть опускается вниз и занимает положение рядом с левым бедром ладонью вниз. Взгляд направлен прямо перед собой. **Требования.** Руки движутся по дуге; при сгибании руки не образуют острый угол и не выпрямлены; пальцы расправлены и выпрямлены, но не скованы.

5. Почистить колено, сделать крученный шаг.

Первый шаг, влево.

Движение 1. Корпус поворачиваем чуть вправо. Правая кисть, совершая рубящее движение, отводится по дуге влево вниз и вправо, занимая положение на уровне плеча с правой стороны, ладонью вверх. Правая рука слегка согнута. Одновременно, левая кисть, совершая рубящее движение на уровне груди, перемещается в положение вправо вверх рядом с правым локтем, ладонью вниз. Левая нога подтягивается к правой. Взгляд сопровождает рубящие движения обеих рук, в конце фиксируется на точке лаогун правой руки.

Движение 2. Лево́й ногой делаем шаг вперед на пятку в стойку цзобу. Вес тела переносится на левую ногу в стойку гунбу, одновременно с поворотом тела влево. При этом левая рука проходит над коленом левой ноги, огибая, его справа налево по дуге и занимает положение у левого бедра. Правая рука, по дуге выносится вперед перед грудью в толчке по направлению на запад. Кисть мягко усаживается при толчке. Взгляд сопровождает движение правой руки, в конце устремлен вдаль прямо перед собой.

Требования. Руки не должны быть прямыми; рука толкающей ладони находится на уровне плеч. Спину не гнем; корпус не должен быть отклонен назад; руки не выпрямляются до конца, корпус сохраняет равновесие и устойчивость.

Второй шаг, вправо.

Движение 1. Переносим вес на заднюю ногу в стойку цзобу. Тело медленно поворачиваем влево. Левая стопа поворачивается на пятке на 45 градусов наружу. Левая рука по дуге перемещается назад влево, предплечье разворачивается ладонью вверх. Взгляд переносим на левую ладонь.

Движение 2. Вес полностью переносим на левую ногу, правую ногу подтягиваем к левой ноге. Левая рука поднимается до уровня плеча, правая перемещается справа налево перед грудью в положение рядом с левым локтем, ладонью вниз.

Движение 3. Делаем шаг правой ногой в стойку цзобу. Вес тела постепенно переносим вперед на правую ногу в стойку гунбу, тело чуть поворачиваем вправо. Одновременно, правая кисть огибает правое колено по дуге и подводится к правому бедру ладонью вниз. При этом левая рука перемещается по дуге вперед, делая толчок. Кисть мягко усаживается при толчке. Взгляд сопровождает движение левой руки, в конце устремлен вдаль прямо перед собой.

Третий шаг, влево.

Движение 1. Переносим вес на заднюю ногу в стойку цзобу. Тело медленно поворачиваем вправо. Правая нога поворачивается на пятке на 45 градусов во внешнюю сторону. Правая рука по дуге перемещается назад вправо, предплечье разворачивается ладонью вверх. Взгляд переносим на правую ладонь.

Движение 2. Вес полностью переносим на правую ногу, левую ногу подтягиваем к правой. Правая рука поднимается до уровня плеча, левая продолжает движение, проходя слева направо перед грудью в положение рядом правым локтем ладонью вниз.

Движение 3. Делаем шаг левой ногой в стойку цзобу. Вес тела постепенно переносим вперед на левую ногу в стойку гунбу, тело чуть поворачиваем влево. Одновременно, левая кисть огибает левое колено по дуге и подводится к левому бедру ладонью вниз. При этом правая рука перемещается вперед, делая толчок. Кисть мягко усаживается при толчке. Взгляд сопровождает движение правой руки, в конце устремлен вдаль прямо перед собой.

6. Игра на лютне.

Движение 1. Вес полностью переносим на левую ногу, правая нога чуть приподнимается и ставится на размер стопы вперед, после чего вес возвращается обратно на правую ногу. Тело чуть разворачивается вправо. Одновременно, левая рука, поднимается по дуге вверх с разворотом предплечья во внешнюю сторону, так, чтобы ладонь смотрела вправо. Пальцы на уровне плеч. Правая рука, разворачивается ладонью влево и занимает положение напротив локтя левой руки. Взгляд сопровождает движения левой кисти.

Движение 2. Левая нога приподнимается на носок и выставляется на пятку вперёд в стойку цзобу, колено слегка согнуто. Руки подтягиваются к себе. Левая ладонь смотрит вправо. Пальцы на уровне кончика носа. Правая ладонь смотрит влево. Пальцы правой руки смотрят в локтевой сгиб левой руки. Взгляд фиксируется на указательном пальце левой руки. Положение игры на лютне. **Требования.** Рука, выведенная вперед, не поднимается выше глаз; обе руки движутся по дуге, поясница выпрямлена, копчик поджат.

7. Блок и удар.

Круговой удар кулаком.

Движение 1. Левую стопу разворачиваем наружу на 45 градусов, тело медленно поворачиваем чуть влево. Вес переносим вперед на левую ногу, правую ногу подтягиваем к левой ноге. Правая рука перемещается по дуге к левой стороне

поясницы, ладонь разворачивается к себе и сжимается в кулак. Левая рука также перемещается по дуге вниз к левой стороне поясницы, ладонь разворачивается к себе. Обе руки как бы удерживают охапку. Взгляд сопровождает перемещение левой руки, в конце переносится на правый кулак.

Движение 2. Вес тела на левой ноге, правая нога приподнимается и выносится вперед по дуге, ставится на пятку в стойку цзобу, при этом правое колено производит круговое движение вверх вправо вниз. Одновременно, правый кулак идет по кругу, слева направо вниз, нанося круговой удар тыльной стороной кулака. Левая кисть перемещается вправо перед грудью до положения под запястьем правой руки, разворачиваясь ладонью от себя. Взгляд направлен в кулак правой руки.

Блок и удар.

Движение 1. Разворачиваем правую стопу на 45 градусов наружу, вес полностью переносим на правую ногу, левую стопу подтягиваем к правой и ставим на носок. Одновременно, корпус поворачиваем вправо, при этом правый кулак раскрываем и перемещаем на чуть выше пояса вправо вниз и отводим назад, предплечье разворачиваем вовнутрь ладонью от себя. В это время, левая кисть выносится вперед перед грудью, ладонь повернута вправо. Взгляд следует за движением правой кисти.

Движение 2. Шагаем вперед левой ногой, сначала выставляем ногу на пятку в стойку цзобу. Вес полностью переносим на левую ногу в стойку гунбу. Корпус поворачивается влево. Правая рука сжимается в кулак, подтягивается к правой стороне поясницы и выносится вперед в ударе вертикальным кулаком; левую кисть подтягиваем к себе, до положения у предплечья правой руки, при этом ладонь смотрит вправо, пальцы направлены вверх. Взгляд устремляется вдаль прямо перед собой.

Требования. Руки полностью не выпрямляем; техника кулака и ладони имеют выраженный угол; прямолинейные движения не допустимы; повороты тела и движения рук сочетаются, кулак в положении держания сырого яйца.

8. Запечатать – закрыть.

Движение 1. Переносим вес тела на правую ногу. Стойка цзобу. Левая рука проходит под правой, руки скрещиваются перед грудью и разводятся на ширину плеч ладонями к себе. Взгляд переносится на указательные пальцы обеих рук.

Движение 2. Переносим вес на левую ногу в стойку гунбу. Руки разворачиваются ладонями вперед и толкают. Кисти мягко усаживаются при толчке. Взгляд устремляется вдаль прямо перед собой. **Требования.** Руки полностью не выпрямляем; пальцы в естественном положении не растопырены и не сжаты, движения рук сочетаются с переносом веса тела.

Вторая часть комплекса тайцзи-цюань 36-форм стиля Ян.

9. Стоять на страже, держа кулак под локтем.

Переходная позиция.

Движение 1. Переносим вес на заднюю ногу, переходя в стойку цзобу, поворачиваем левую стопу на 90 градусов внутрь. Руки выпрямляются и вместе с телом поворачиваются вправо. Взгляд сопровождает движение рук.

Движение 2. Переносим вес на левую ногу, правая рука идет по дуге вправо вниз влево до положения на уровне дантянь ладонью вверх. Левая рука подтягивается к плечу ладонью вниз. Руки как бы берут большой шар. Правая нога подтягивается к

левой и становится на носок. Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони. Позиция держания шара.

Движение 3. Шагаем правой ногой на северо-восток, ставим ногу на носок и плавно переносим вес. Стопы развернуты относительно друг друга на угол 130 градусов. Левая рука опускается на уровень дантянь, как бы сжимая шар, правая рука выносится по дуге вперед до положения на уровне плеча, ладонью к себе. Корпус поворачивается вправо. Взгляд направлен в точку лаогун правой ладони.

Движение 4. Левая рука идет по дуге вперед, до положения у дантянь ладонью вверх. Правая рука разворачивается ладонью вниз. Левая нога подтягивается к правой и ставится на носок. Взгляд сопровождает движение левой руки в конце фиксируется на тыльной стороне правой ладони. Позиция держания шара. **Требования.** При поворотах поясница приводит в движение обе руки, выполняющие вращения; недопустимо выполнение только поворотов рук или прямых вытягивающих и толкающих движений, корпус прямой.

Стоять на страже, держа кулак под локтем.

Движение 1. Носок левой ноги скользит по полу на север на расстояние полушага. Правая рука слегка выпрямляется, ладонь разворачивается от себя. Левая рука разворачивается ладонью вниз. Взгляд переносится на указательный палец правой руки.

Движение 2. Носок правой ноги скользит на полшага вперед, поворачиваясь на северо-запад. Вес переносится на правую ногу. Левая нога выставляется на пятку в направлении запада. Стойка цзобу. Левая рука идет по дуге вперед до положения указательный палец на уровне кончика носа, ладонью вправо, локоть согнут под углом 90 градусов. Правая рука перемещается к дантянь, сжимаясь в кулак, до положения под левым локтем. При этом левое предплечье проскальзывает над правым запястьем. Взгляд плавно переходит на левую ладонь, в конце фиксируется на указательном пальце левой ладони. **Требования.** Руки согнуты, локти опущены, спина не отклонена назад.

10. Пятясь назад отогнать обезьяну.

Выполнение вправо.

Движение 1. Правая рука идет по дуге назад до положения на уровне плеча, ладонью вверх, рука слегка согнута. При этом левая рука слегка выпрямляется и разворачивается ладонью вверх на уровне плеча. Обе руки разведены в стороны на одном уровне, как бы удерживают два шара. Взгляд сопровождает движение правой руки.

Движение 2. Отставить левую ногу по дуге на носок назад в стойку таобу. Правая рука идет по дуге вперед ладонью вниз и проходит над левой рукой. Левая рука слегка подтягивается к груди. Взгляд сопровождает движение правой руки.

Требования. Корпус устойчив и выпрямлен; движения скоординированы; при движении рук поясница не остается неподвижной: движения рук не отстают от движения ног.

Выполнение влево.

Движение 1. Переносим вес на левую ногу, правая нога поднимается на носок. Стойка суйбу. Левая рука выносится по дуге назад до положения на уровне плеча ладонью вверх. При этом правая рука слегка выпрямляется и разворачивается ладонью вверх на уровне плеча. Обе руки разведены в стороны на одном уровне, как бы удерживают два шара. Взгляд сопровождает движение левой руки.

Движение 2. Отставить правую ногу на носок назад в стойку таобу. Левая рука идет по дуге вперед ладонью вниз и проходит над правой рукой. Правая рука слегка подтягивается к груди. Взгляд сопровождает движение левой руки.

Выполнение вправо.

Движение 1. Переносим вес на правую ногу, левая нога поднимается на носок. Стойка суйбу. Левая рука слегка выпрямляется и разворачивается ладонью от себя на уровне подбородка. При этом правая рука идет по дуге назад до положения перед грудью, пальцы смотрят в локтевой сгиб левой руки, ладонь развернута к себе. Взгляд направлен в ладонь правой руки.

11. Красавица ткет.

Взятие шара.

Движение 1. Делаем небольшой шаг левой ногой, приставляя левую пятку к правому носку под углом 90 градусов. Затем поворачиваем правую ногу на носке, приставляя правую пятку к левой. Переносим вес на правую ногу и приставляем левую ногу к правой на носок. Одновременно правая ладонь поднимается до уровня плеча, разворачиваясь ладонью вниз. Левая рука идет по дуге вниз вправо до положения на уровне дантянь ладонью вверх. Взгляд переводится на тыльную сторону правой ладони. Позиция держания шара.

Выполнение влево.

Движение 1. Шагаем левой ногой на северо-восток, при этом ставим ногу на пятку и плавно переносим вес. Стойка гунбу. Одновременно левая рука идет по дуге вперед влево до уровня лба ладонью от себя. Правая рука толкает вперед на уровне плеча. Руки не выходят вперед дальше носка передней ноги. Взгляд направлен вдаль прямо перед собой. **Требования.** Движения скоординированы; руки движутся по дуге; движение не должно прерываться; направление четкое; плечи опущены; поясница расслаблена; копчик поджат.

Выполнение вправо.

Движение 1. Переносим вес на левую ногу, подтягиваем правую ногу к левой и ставим ее на носок. Опускаем левую руку на уровень плеча ладонью вниз, правую ведем по дуге вправо вниз влево до уровня дантянь ладонью вверх. Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони. Позиция держания шара.

Движение 2. Шагаем правой ногой на юго-восток, при этом ставим ногу на пятку и плавно переносим вес. Одновременно правая рука идет по дуге вперед вправо до уровня лба ладонью от себя. Левая рука толкает вперед на уровне плеча. Руки не выходят вперед дальше носка передней ноги. Взгляд направлен вдаль прямо перед собой.

12. Полет по диагонали.

Движение 1. Переносим вес на правую ногу, подтягиваем левую ногу к правой и ставим на носок. Опускаем правую руку на уровень плеча ладонью вниз, левую ведем по дуге влево вниз вправо до уровня дантянь ладонью вверх. Взгляд направлен на тыльную сторону правой ладони. Позиция держания шара.

Движение 2. Шагаем левой ногой на северо-восток, при этом ставим ногу на пятку и плавно переносим вес. Стойка гунбу. Одновременно левая рука идет по дуге вперед до уровня уха ладонью вверх, рука почти полностью распрямляется. Правая рука опускается вниз к правому бедру ладонью вниз. Взгляд сопровождает движение левой ладони, в конце фиксируется на тыльной стороне правой ладони. **Требования.**

Руки двигаются по дуге; вращательное движение поясницы играет главную роль, выведенная вперед рука находится на одной линии с коленом выведенной вперед ноги.

13. Руки – облака.

Переходная позиция.

Движение 1. Переносим вес на левую ногу, подтягиваем правую ногу к левой и ставим ее на носок. Опускаем левую руку на уровень плеча ладонью вниз, правую ведем по дуге влево до уровня дантянь ладонью вверх. Взгляд направлен на тыльную сторону левой ладони. Позиция держания шара.

Движение 2. Шагаем правой ногой на юго-восток, при этом ставим ногу на пятку и плавно переносим вес. Стойка гунбу. Одновременно правая рука идет по дуге вперед перед грудью до уровня плеча, ладонью развернута к себе. Левая рука опускается вниз на уровень дантянь ладонью вниз. Взгляд сопровождает движение правой ладони.

Движение 3. Вес полностью переносится на правую ногу. Левая пятка отрывается, левый носок плотно прижат к полу. Правая рука разворачивается ладонью от себя, указательный палец на уровне носа. Левая рука идет по дуге вперед перед грудью до положения у правого предплечья, ладонь развернута вверх. Взгляд фиксируется на указательном пальце правой руки.

Первое движение.

Движение 1. Разворачиваем левую ногу на носке так, чтобы стопа смотрела на север. Переносим вес на левую ногу. Отрываем правую пятку и приставляем правую ногу рядом с левой. Носки обеих ног развернуты на 30 градусов наружу, между стопами расстояние в два кулака. Одновременно левая рука перемещается по вертикальному кругу влево, перед грудью, ладонь развернута к себе. Дойдя до левого плеча, левая ладонь, разворачивается наружу. Правая рука перемещается по вертикальному кругу вниз влево, опускаясь до уровня бедер, ладонь развернута влево. Руки двигаются синхронно вместе с телом. Взгляд сопровождает левую руку, в конце фиксируется на указательном пальце левой руки. **Требования.** Руки вращаются по вертикальному кругу;

скорость распределяется равномерно; движения последовательны; руки не скованы и не выпрямлены, согнутые руки не образуют острый угол, выполнение поворота и движение ладоней синхронизировано с перемещением веса тела.

Второе движение.

Движение 1. Левая нога отставляется на носок в сторону влево, корпус поворачивается вправо на 30 градусов. Правая рука перемещается по вертикальному кругу вверх вправо, поднимаясь до уровня груди, ладонь повернута к себе. Дойдя до правого плеча, правая ладонь разворачивается наружу. Левая рука перемещается по вертикальному кругу вниз вправо, опускаясь до уровня бедер. Руки двигаются синхронно с поворотом тела. Взгляд сопровождает правую руку, в конце фиксируется на указательном пальце правой руки.

Движение 2. Переносим вес на левую ногу. Приставляем правую ногу так, чтобы расстояние между стопами составляло два кулака. Стопы развернуты на 30 градусов наружу. Одновременно левая рука перемещается по вертикальному кругу вверх влево перед грудью, ладонь развернута к себе. Дойдя до левого плеча, левая ладонь, разворачивается наружу. Правая рука перемещается по вертикальному кругу вниз влево, опускаясь до уровня бедер, ладонь развернута влево. Руки двигаются синхронно вместе с телом. Взгляд сопровождает левую руку, в конце фиксируется на указательном пальце левой руки.

Третье движение.

Движение 1. Левая нога отставляется на носок в сторону влево, корпус поворачивается вправо на 30 градусов. Правая рука перемещается по вертикальному кругу вверх вправо, поднимаясь до уровня груди, ладонь повернута к себе. Дойдя до правого плеча, правая ладонь разворачивается наружу. Левая рука перемещается по вертикальному кругу вниз вправо, опускаясь до уровня бедер. Руки двигаются синхронно с поворотом тела. Взгляд сопровождает правую руку, в конце фиксируется на указательном пальце правой руки.

Движение 2. Переносим вес на левую ногу. Приставляем правую ногу так, чтобы расстояние между стопами составляло два кулака. Стопы развернуты на 30 градусов наружу. Одновременно левая рука перемещается по вертикальному кругу вверх влево перед грудью, ладонь развернута к себе. Дойдя до левого плеча, левая ладонь, разворачивается наружу. Правая рука перемещается по вертикальному кругу вниз влево, опускаясь до уровня бедер, ладонь развернута влево. Руки двигаются синхронно вместе с телом. Взгляд сопровождает левую руку, в конце фиксируется на указательном пальце левой руки.

14. Одиночный кнут.

Движение 1. Вес переносится на правую ногу, левая нога ставится на носок, корпус поворачивается вправо на 30 градусов. Правая рука идет по вертикальному кругу вверх вправо перед грудью, ладонь повернута к себе. Дойдя до правого плеча, правая кисть формирует клюв. Левая рука перемещается по вертикальному кругу вниз вправо вверх, до положения на уровне плеча ладонью к себе. Взгляд сопровождает правую руку, в конце фиксируется на точке лаогун левой руки.

Движение 2. Тело разворачивается влево, делаем шаг левой ногой на запад и переносим на нее вес тела, переходя в стойку гунбу. Одновременно, правая рука в форме клюва отводится назад до уровня уха, левый локоть слегка согнут и опущен вниз. Левая рука делает движение по кругу влево до положения перед грудью, ладонь в толчке разворачивается вперед чуть вправо перед собой, указательный палец на уровне кончика носа, локоть согнут под углом чуть больше 45 градусов. Взгляд сопровождает движение левой руки, в конце движения фиксируется на указательном пальце левой руки. **Требования.** Локти и плечи опущены вниз, рука в положении клюва не закрепощена; голова занимает вертикальное положение; поясница расслаблена, локти соответствуют коленям.

15. Понукать лошадь.

Движение 1. Вес полностью переносится на левую ногу, правая нога подшагивает на 10-15 см вперед. Правая рука идет по окружности вниз вперед вверх до положения перед грудью, ладонь повернута к себе, пальцы смотрят вверх. Ладони обеих рук соприкасаются. Взгляд переводится на указательный палец правой руки.

Движение 2. Вес переносится на правую ногу. Левая стопа скользит по полу на 10-15 см влево. Одновременно ладони поворачиваются по часовой стрелке на 180 градусов по вертикальной оси. Левая рука перемещается по кругу вниз влево вверх вправо. Правая рука перемещается по кругу вверх вправо вниз влево. Руки как бы описывают символ бесконечности, перемещаясь по вертикальному кругу. Взгляд последовательно сопровождает движения левой и правой руки. **Требования.** Ладони не поднимаются выше уровня глаз и не опускаются ниже бедер.

Движение 3. Вес переносится на левую ногу, правая стопа приставляется к левой на носок. Руки скрещиваются перед грудью, ладони поворачиваются к себе. Взгляд направлен в ладонь левой руки.

16. Нажать стопой вправо.

Движение 1. Поднимаем правое колено, правая стопа подтягивается в колену опорной ноги, и затем нажимаем правой стопой вправо на уровне пояса. Пятка идет вперед, нога до конца не выпрямляется. Руки разводятся в сторону на уровне плеч ладонями от себя. Правая рука над правой ногой, руки образуют угол чуть больше 90 градусов. Взгляд направлен на указательный палец правой руки. **Требования.** Опорная нога чуть согнута; носок оттянут на себя.

17. Два ветра врываються в уши.

Движение 1. Подтягиваем правую стопу к левому колену, правое колено слегка выставляем вперед. Одновременно подтягиваем руки к колену, как бы натягивая что-то на колено, а затем к пояснице, одновременно сжимаем руки в кулаки, и делаем круговые движения в кистях поворачивая кулаки к себе вниз наружу. Ставим правую ногу на пятку в направлении северо-запада в стойку цзобу. Взгляд сопровождает движение обеих рук.

Движение 2. Переносим вес на правую ногу в стойку гунбу. Обе руки по дуге выносятся вперед, нанося два удара кулаками в уши, до положения на уровне глаз, кулаки сжаты и развернуты ладонями от себя. Взгляд направлен прямо перед собой вдаль. **Требования.** Расстояние между кулаками - ширина головы; большие пальцы направлены наискось вниз; локти и плечи опущены, кулаки в положении «держания сырого яйца».

18. Нажать стопой влево.

Движение 1. Перенесите вес на левую ногу, раскройте кулаки, ладони смотрят от себя. Стойка цзобу. Взгляд переносится на указательные пальцы обеих рук.

Движение 2. Поверните правую стопу на 90 градусов вправо и перенесите на нее вес, переходя в стойку таобу. Левую ногу приставьте к правой ноге на носок. Одновременно руки двигаются по дуге в стороны вниз и скрещиваются у живота ладонями к себе, как бы хватая большую охапку. Взгляд сопровождает движение обеих рук.

Движение 3. Поднимаем левое колено и нажимаем стопой влево на уровне пояса. Пятка идет вперед, нога до конца не выпрямляется. Руки разводятся в сторону на уровне плеч ладонями от себя. Левая рука над левой ногой, руки образуют угол чуть больше 90 градусов. Взгляд направлен на указательный палец левой руки. **Требования.** Опорная нога чуть согнута; носок несильно оттянут на себя.

19. Повернуться и нажать стопой.

Движение 1. Подтягиваем левую стопу к правому колену и опускаем на пол, приставляя левую пятку к правому носку под углом 90 градусов. Затем прокручиваемся на носках обеих ног до положения, когда левая стопа направлена на юг и приставляем правую стопу на носок к левой ноге. Одновременно руки двигаются по дуге в стороны вниз и скрещиваются у живота ладонями к себе, как бы хватая большую охапку. Взгляд сопровождает движение обеих рук.

Движение 2. Поднимаем правое колено и нажимаем стопой вправо (на восток) на уровне пояса. Пятка идет вперед, нога до конца не выпрямляется. Руки разводятся в сторону на уровне плеч ладонями от себя. Правая рука над правой ногой, руки образуют угол чуть больше 90 градусов. Взгляд направлен на указательный палец правой руки. **Требования.** Опорная нога чуть согнута; носок не сильно оттянут на себя.

20. Искать иглу на дне моря.

Движение 1. Подтягиваем правую стопу к левому колену и опускаем на пол, отставляя назад на носок в направлении запада. Одновременно поворачиваем тело вправо. Стойка таобу.

Движение 2. Переносим вес на правую ногу, левая нога пустая, плотно прижата к полу. Одновременно руки идут назад вправо до положения на уровне плеча, правая ладонь развернута вверх, левая развернута вниз. Пальцы левой руки смотрят в локтевой сгиб правой руки. Взгляд сопровождает движение левой руки.

Движение 3. Немного сгибаем правое колено и наклоняемся вперед, удерживая спину прямой. Одновременно правая рука идет по дуге вниз вперед, до положения ладонь развернута влево, пальцы смотрят в пол. Левая рука сопровождает правую, левая ладонь развернута к правому предплечью. Взгляд направлен на указательный палец левой руки. **Требования.** Вес на опорной ноге, выставленная вперед нога пустая; корпус наклонен вперед не более чем на 45 градусов; копчик поджат; пальцы правой направлены вперед вниз, в естественном положении.

21. Веер появляется из-за спины.

Движение 1. Не меняя положения ног, выпрямляемся и поднимаем руки на уровень головы, руки скрещены, ладони разворачиваются к себе. Поднимаем левую ногу на носок в стойку сюйбу. Взгляд направлен на скрещенные ладони обеих рук.

Движение 2. Выставляем левую ногу вперед на пятку в стойку цзобу и переносим на нее вес. Стойка гунбу. Одновременно левая рука толкает вперед, ладонь разворачивается от себя, указательный палец на уровне кончика носа, локоть согнут под углом несколько больше 90 градусов. Правая рука разворачивается ладонью от себя и фиксируется на уровне лба, локоть согнут и отставлен назад. Взгляд сопровождает движение левой руки в конце движения фиксируется на указательном пальце левой руки. **Требования.** При толчке вперед и отведении вверх необходима согласованность в направлениях вперед и назад; руки образуют дугу; корпус выпрямлен; поясница и бедра расслаблены.

Третья часть комплекса тайцзи-цюань 36-форм стиля Ян.

22. Повернуться, броситься и ударить.

Поворот, круговой удар кулаком.

Движение 1. Переносим вес на правую ногу, поворачиваем тело вправо, левая стопа поднимается на пятку и поворачивается на 90 градусов внутрь. Одновременно руки идут по дуге до положения на уровне глаз ладонями от себя, как бы держат большой шар. Локти согнуты и смотрят вниз. Взгляд сопровождает движение обеих рук.

Движение 2. Переносим вес на левую ногу и продолжаем поворот вправо, подтягиваем правую ногу к левой ноге и ставим на носок. Одновременно опускаем правую руку к дантянь, разворачивая ее к себе и сжимая в кулак. Взгляд сопровождает движение правой руки, при сжатии ладони в кулак, взгляд фиксируется на кулаке.

Движение 3. Правая нога приподнимается и выносится вперед по дуге, ставится на пятку в стойку цзобу в направлении востока, при этом правое колено производит круговое движение вверх вправо вниз. Одновременно левая рука перемещается прямо перед грудью вниз вперед до положения ладонью от себя на уровне солнечного сплетения. Правая рука идет по вертикальному кругу вверх вперед вниз в рубящем ударе тыльной стороной кулака. Правый локоть согнут под углом чуть больше 90 градусов, левая ладонь

находится под правым запястьем. Взгляд сопровождает движение кулака, в конце движения направлен в кулак. **Требования.** При выполнении движения руки округлены, смена ног при повороте в корпуса скоординирована с поворотом.

Блок и удар.

Движение 1. Разворачиваем правую стопу на 45 градусов наружу, вес полностью переносим на правую ногу, левую стопу подтягиваем к правой ноге и ставим на носок. Одновременно, корпус поворачиваем вправо, при этом правый кулак раскрываем и перемещаем вправо вниз на уровень поясницы и отводим назад, предплечье разворачиваем наружу ладонью от себя. В это время, левая кисть выносится вперед перед грудью, ладонь повернута вправо. Взгляд сопровождает движение правой ладони.

Движение 2. Шагаем вперед левой ногой, сначала выставляем ногу на пятку в стойку цзобу. Вес полностью переносим на левую ногу в стойку гунбу. Корпус поворачивается влево. Правая рука сжимается в кулак, подтягивается к правой стороне поясницы и выносится вперед в ударе вертикальным кулаком; левую кисть подтягиваем к себе, до положения у предплечья правой руки, при этом ладонь смотрит вправо, пальцы направлены вверх. Взгляд сопровождает движение правой руки, в конце движения взгляд устремляется вдаль прямо перед собой. **Требования.** Руки полностью не выпрямляем; техника кулака и ладони имеют выраженный угол; прямолинейные движения не допустимы; повороты тела и движения рук сочетаются, кулак в положении держания сырого яйца.

23. Ударить стопой.

Движение 1. В стойке гунбу, не меняя положение ног, разводим руки. Правая рука идет по кругу вверх вправо вниз влево. Левая рука вниз влево вверх вправо. Руки двигаются в вертикальной плоскости, как бы очерчивая символ бесконечности. Движение рук скоординировано с движениями поясницы. В конце движения скрещиваем руки перед грудью ладонями к себе. Взгляд последовательно сопровождает движение правой затем левой руки, в конце движения направляется в точку лаогун правой ладони.

Движение 2. Разводим руки в стороны на уровне плеч, ладони разворачиваются от себя. Одновременно подтягиваем правую ногу к левой и наносим удар подъемом правой стопы по правой ладони в направлении северо-запада. Взгляд направлен на указательный палец правой руки. **Требования.** Опорная нога чуть согнута, рукой производится хлопок по подъему на уровне плеча, носок вытянут вперед.

Движение 3. Подтягиваем правую стопу к левому колену и ставим рядом с левой стопой. Ноги вместе, колени слегка согнуты. Стойка уцзи. Одновременно руки сводятся перед грудью предплечьями друг к другу, левая рука сжата в кулак, правая в виде ладони, обе ладони повернуты к себе. Взгляд направлен прямо перед собой.

24. Два ветра врываются в уши.

Движение влево.

Движение 1. Поворачиваемся влево, поднимаем левую ногу на носок. Подводим руки к пояснице, поворачивая ладони к себе и сжимая в кулаки. Взгляд направлен в сторону на север вдаль.

Движение 2. Шагаем левой ногой на север и переносим вес на левую ногу. Стойка гунбу. Обе руки по дуге выносятся вперед, нанося два удара кулаками в уши, до положения на уровне глаз, кулаки сжаты и развернуты ладонями от себя. Взгляд направлен на кулаки. **Требования.** Расстояние между кулаками - ширина головы; большие пальцы направлены наискось вниз; локти и плечи опущены

Движение вправо.

Движение 1. Переносим вес на правую ногу в стойку цзобу. Поднимаем левую стопу на пятку и поворачиваем на 90 градусов внутрь. Раскрываем кулаки, ладони повернуты от себя. Взгляд направлен на указательные пальцы обеих рук.

Движение 2. Поворачиваем корпус вправо и переносим вес на левую ногу. Подтягиваем левую ногу к правой и ставим ее на носок. Одновременно сжимаем руки в кулаки и ведем по дуге к животу, а затем к пояснице. Взгляд сопровождает движения рук.

Движение 3. Шагаем правой ногой на юг и переносим вес на правую ногу. Стойка гунбу. Обе руки по дуге выносятся вперед, нанося два удара кулаками в уши, до положения на уровне глаз, кулаки сжаты и развернуты ладонями от себя. Взгляд направлен на кулаки.

25. Змея ползет в траве.

Движение 1. Поворачиваем левую стопу на 30 градусов наружу, правую на 45 градусов внутрь. Переносим вес на левую ногу и приседаем. Одновременно левый кулак подтягивается к дантянь, тыльная сторона кулака смотрит от себя. Правый кулак перемещается к груди, локоть согнут под углом 90 градусов, тыльная сторона кулака повернута вперед. Взгляд направлен в точку хукоу правого кулака.

Движение 2. Полностью садимся на левую ногу, скользим правой ногой по полу вперед. Стойка пубу. Правый кулак раскрывается, и правая ладонь выносится по дуге вперед, разворачиваясь от себя. Правый локоть согнут, и смотрит вниз, рука вытянута в направлении одноименной ноги. Левая ладонь формирует клюв и отводится назад за спину. Левая рука почти выпрямлена, но локоть не зафиксирован, внутренняя сторона предплечья развернута вверх. Взгляд сопровождает движение правой руки, в конце движения фиксируется на указательном пальце правой руки. **Требования.** Корпус наклонен вперед на 45 градусов; спина ровная; стопы плотно прижаты к полу.

26. Золотой петушок стоит на одной ноге.

Левая позиция.

Движение 1. Переносим вес тела на правую ногу, левую выпрямляем. Левая стопа поворачивается вовнутрь на 45 градусов. Правая рука перед грудью, ладонь развернута от себя, левая рука в форме клюва за левым бедром. Взгляд продолжает сопровождать движение указательного пальца правой руки.

Движение 2. Подтягиваем левую ногу к правой ноге и ставим на носок. Затем поднимаем левое колено на уровень пояса. Левая стопа свободно свешивается вниз. Одновременно левая ладонь идет вперед вверх до положения на уровне плеч ладонью от себя. Левый локоть согнут и смотрит вниз. Правая рука перемещается вниз по дуге, до положения у правого бедра, ладонь развернута вниз. Позиция золотой петушок стоит на одной ноге. Взгляд переводится на указательный палец левой руки.

Требования. Рука, опущенная вниз, немного согнута; опорная нога согнута в колене и стоит устойчиво, между локтем поднятой руки и одноименным коленом расстояние примерно в один кулак.

Правая позиция.

Движение 1. Ставим левую ногу на пол рядом с правой ногой, носки обеих ног развернуты на 45 градусов наружу. Опускаем левую руку вниз, ладонью к полу.

Движение 2. Поднимаем правое колено на уровень пояса. Правая стопа свободно свешивается вниз. Одновременно правая ладонь идет вперед вверх до положения на уровне плеч ладонью от себя. Левая рука фиксируется у левого бедра, в

положении ладонь развернута вниз. Позиция золотой петушок стоит на одной ноге. Взгляд переводится на указательный палец правой руки.

27. Блок и удар.

Движение 1. Отставляем правую ногу на носок на полшага назад, на запад. Переносим вес на правую ногу. Левую ногу поднимаем на носок. Стойка суйбу. Одновременно, тело поворачиваем вправо, правая ладонь перемещается вниз и отводится назад. Левая кисть выносится вперед перед грудью, ладонь развернута вправо. Взгляд сопровождает движение левой руки.

Движение 2. Выставляем левую ногу на полшага вперед на пятку. Вес полностью переносим на левую ногу. Стойка гунбу. Тело поворачивается влево, правая ладонь сжимается к кулак. Правая рука выносится вперед в ударе вертикальным кулаком, левая ладонь подтягивается к себе, до положения у предплечья правой руки, ладонь смотрит

вправо, пальцы направлены вверх. Взгляд устремляется вперед в направлении удара.

Требования. Руки согнуты в локтях; повороты тела и движения рук сочетаются.

28. Шагнуть вперед, схватить воробья за хвост.

Отражение вправо.

Движение 1. Переносим вес на левую ногу в стойку цзобу, поднимаем правую руку до уровня плеча ладонью вниз. Левую руку опускаем на уровень дантянь ладонью вверх. Руки как бы удерживают шар перед грудью. Взгляд переводится на тыльную сторону ладони левой руки.

Движение 2. Поворачиваем левую стопу на 90 градусов наружу и переносим вес на левую ногу. Правую ногу подтягиваем к левой ноге и ставим на носок. Одновременно правая рука опускается на уровень дантянь ладонью вверх, левая поднимается вверх до уровня плеча ладонью вниз. Руки как бы переворачивают воображаемый шар. Взгляд переводится на тыльную сторону ладони правой руки.

Движение 3. Правой ногой делаем шаг вправо (на восток), сначала опускаем пятку, затем вес переносим на всю стопу (стойка гунбу). Корпус поворачиваем вправо. Правая рука делает движение отражения вверх на восток, двигаясь по дуге до уровня кончика носа, локоть опущен вниз, ладонь разворачивается от себя. Левая кисть опускается до уровня дантянь и одновременно с правой выносится вперед до положения перед грудью ладонью вверх к себе. Взгляд сопровождает движение левой руки, в конце движения фиксируется в на указательном пальце левой руки.

Требования. Рука, выполняющая отражение, представляет собой дугу на уровне носа (не выше); локоть чуть ниже предплечья, пальцы не слишком расслаблены и не напряжены. Обе руки сохраняют форму дуги.

Откат.

Движение 1. Вес медленно переносим на левую ногу. Корпус поворачиваем влево. Одновременно обе руки опускаются влево вниз. Левая нога - полная, а правая – пустая, стоит на пятке. Стойка цзобу. Взгляд сопровождает движение левой руки.

Требования. Движение отката вне зависимости от радиуса дуги обязательно имеет форму круга или дуги, недопустимо вытягивающее движение по прямой линии.

Движение 2. Левая рука поднимается вверх до уровня плеча ладонью вниз, правая занимает положение у дантянь ладонью вверх. Положение держания шара. Взгляд переносится на тыльную сторону правой ладони.

Нажимание.

Движение 1. Тело слегка поворачивается вправо, вес переносим на правую ногу в стойку гунбу. С поворотом тела, правая рука идет по дуге перед корпусом до положения горизонтально земле, непосредственно перед грудью, локоть находится чуть ниже запястья, ладонь повернута к себе. Левую руку ведем к внутренней стороне правого запястья. Обе руки перемещаются вперед, делая толчок прямо перед собой. Взгляд направляется вперед прямо перед собой. **Требования.** При выполнении движения нажимания руки выполняют толчок вперед: предплечья находятся на уровне плеча (не выше); движение производится одновременно с переносом веса вперед; поясница расслаблена.

Толкание.

Движение 1. Правая рука чуть разворачивается наружу ладонью вниз, левая кисть пересекает сверху правое запястье, образуя крест. Затем кисти разводятся в стороны на, ширину плеч ладонями вниз. Руки продолжают медленно сгибаться в локтях и отводятся назад к себе чуть вниз. При этом вес переносится назад на левую ногу. Стойка цзобу. Взгляд направлен на указательные пальцы обеих рук.

Движение 2. Обеими руками толкаем прямо вперед, кисти мягко усаживаются на уровне плеч, одновременно с движением рук сгибаем правую ногу, переходя в стойку гунбу. Взгляд устремляется вперед вдаль в направлении толкания. **Требования.** При выполнении движения толкания руки чуть согнуты в локтях, ладонь обращена вперед, пальцы на уровне носа; нажим ладонями производится одновременно с переносом веса вперед.

29. Одиночный кнут.

Движение 1. Вес медленно переносим на левую ногу, переходя в стойку цзобу, поворачиваемся влево. Одновременно правая стопа поднимается и поворачивается на пятке на 90 градусов вовнутрь. В это время обе руки чуть сгибаем в локтях, ладони смотрят вниз. Руки двигаются влево, делая округлое движение на уровне плеч. Затем вес тела равномерно распределяется на обе ноги, стойка тайцзи. Взгляд сопровождает движение ладоней.

Движение 2. Тело поворачиваем вправо. Руки на уровне плеч двигаются по кругу сначала к себе, затем вправо, проходя перед грудью. Затем руки вытягиваются вправо, ладонями от себя. Вес переносится на правую ногу, левая нога подтягивается к правой ноге. Стойка центрального равновесия. Взгляд продолжает сопровождать движения ладоней.

Движение 3. Правая рука формирует кисть в виде клюва. После этого, тело разворачивается слегка влево. Левая рука подтягивается к себе и занимает положение напротив подбородка, ладонью повернута к себе. Взгляд направляется в левую ладонь, в точку лаогун.

Движение 4. Тело разворачивается влево, делаем шаг левой ногой на запад и переносим на нее вес тела, переходя в стойку гунбу. Одновременно, правая рука с клювом остается в прежнем положении, плечо расслаблено. Левая рука делает движение по кругу влево до положения перед грудью, ладонь в толчке разворачивается вперед чуть вправо перед собой, указательный палец на уровне кончика носа, локоть согнут под углом несколько больше 45 градусов. Взгляд сопровождает движение левой ладони, в конце движения фиксируется на указательном пальце левой ладони.

Требования. Локти направлены вниз, плечи опущены, рука в положении клюва не закрепошена; голова занимает вертикальное положение; поясница расслаблена, локти соответствуют коленям.

30. Змея ползет в траве.

Движение 1. Поворачиваем правую стопу на 30 градусов наружу, левую на 45 градусов внутрь. Переносим вес на правую ногу и приседаем. Одновременно левая

Глава 3. Комплекс тайцзи-цюань «36 форм семьи Ян»

ладонь идет по дуге к груди, правая рука формирует клюв и по дуге отводится назад. Взгляд сопровождает движение левой ладони, сохраняя фиксацию на указательном пальце левой ладони.

Движение 2. Полностью садимся на правую ногу, скользим левой ногой вперед до положения стойки пубу. Левая ладонь выносится по дуге вперед, разворачиваясь от себя. Правая рука выпрямляется и отводится за спину назад, клюв повернут вверх. Взгляд сопровождает движение левой ладони, сохраняя фиксацию на указательном пальце левой ладони. **Требования.** Корпус наклонен вперед на 45 градусов; спина ровная; стопы плотно прижаты к полу.

31. Шагнуть к семи звездам.

Движение 1. Переносим вес на левую ногу, правую выпрямляем. Левая стопа разворачивается на пятке наружу на 45 градусов, правая стопа поворачивается на пятке вовнутрь на 45 градусов. Широкая стойка гунбу. Левая рука сохраняет положение перед грудью, правая в форме клюва за левым бедром. Взгляд сохраняет фиксацию на указательном пальце левой ладони.

Движение 2. Подтягиваем правую ногу к левой ноге и ставим ее на носок. Правая рука перемещается по дуге вперед вверх. Руки скрещиваются перед грудью, ладони поворачиваются к себе и сжимаются в кулаки. Взгляд направлен на кулаки.

Движение 3. Выставляем правую ногу на пятку в направлении северо-запада. Стойка цзобу. Разворачиваем кулаки ладонями от себя, толкая предплечьями вперед. Взгляд устремляется вдаль поверх кулаков. **Требования.** Два кулака скрещены в запястьях на уровне не выше глаз; плечи опущены; поясница расслаблена; копчик поджат.

32. Аист расправляет крылья.

Движение 1. Правую ногу подтягиваем в левую ногу. Поворачиваем корпус вправо и делаем шаг назад правой ногой, сначала ставим ногу на носок, затем плавно переносим вес на правую ногу, сгибая её в колене. Правая рука, одновременно с шагом назад перемещается по кругу вниз влево и занимает положение ладонью вниз, правое плечо выносится вперед в толчке. Одновременно, левая рука перемещается к локтевому сгибу правой руки. Позиция удара плечом. Взгляд направляется вправо назад.

Движение 2. Левая стопа поднимается на носок, нога при этом согнута в колене. Стойка суйбу. Тело поворачиваем влево. Одновременно, правая кисть поднимается перед грудью вверх вперед, фиксируясь над головой, ладонь поворачивается во внутрь, к себе. Левая кисть опускается вниз и занимает положение рядом с левым бедром ладонью вниз. Взгляд расфокусирован прямо перед собой. **Требования.** Руки движутся по дуге; при сгибании руки не образуют острый угол и не выпрямлены; пальцы расправлены и выпрямлены, но не скованы.

33. Смахнуть ногой лотос.

Движение 1. Шагаем левой ногой, приставляя левую пятку к правому носку под углом 90 градусов, при этом носок левой ноги скользит по полу. Одновременно ведем по дуге правую руку влево вниз вправо, совершая рубящее движение, до положения ладонь перед грудью развернута вверх. Левую руку, совершая рубящее движение, ведем по дуге вверх вправо, до положения ладонь перед грудью развернута вниз. При этом левая ладонь накрывает правую. Взгляд поочередно сопровождает движения правой и затем левой руки.

Движение 2. Шагаем правой ногой, приставляя правую пятку к левому носку, при этом носок левой ноги скользит по полу. Затем шагаем левой ногой в сторону до положения стопы параллельно на ширине плеч. Стойка тайцзи. Одновременно, переворачиваем ладони перед грудью так, чтобы правая рука оказалась наверху. Одновременно правая ладонь вращается против часовой стрелки, левая ладонь

вращается по часовой стрелки, при этом ладони соприкасаются, осью вращения является точка лаогун. Затем разводим руки в стороны на уровне плеч ладонями вниз. Взгляд сопровождает поворот и вращение ладоней, затем сопровождает движение правой руки.

Движение 3. Сводим прямые руки вместе так, чтобы левая ладонь накрывала правую ладонь. Правой ногой производим маховый удар стопой изнутри наружу, одновременно ладонями производим хлопок по стопе. Действия ладоней и ноги должны быть синхронизированы. Взгляд сопровождает движение правой руки.

Требования. Опорная нога чуть согнута; носок бьющей ноги смотрит вверх вперед.

34. Выстрелить в тигра из арбалета.

Движение 1. Ставим правую ногу на пол на пятку в направлении запада. Стойка цзобу. Руки подтягиваем к груди, ладони повернуты к себе и сжаты в кулаки. Локти прижаты к телу и смотрят вниз. Взгляд направлен на кулаки.

Движение 2. Переносим вес на правую ногу, переходя в стойку гунбу. Одновременно правую руку, сжатую в кулак, выносим вперед вверх, предплечье на уровне лба, локоть согнут и отставлен в сторону.левой рукой наносим удар вертикальным кулаком на уровне солнечного сплетения. Обе руки двигаются вперед синхронно с переносом веса тела, но не далее носка впереди стоящей ноги. Взгляд устремляется прямо вперед вдаль. **Требования.** Поясница и бедра расслаблены; копчик поджат; корпус выпрямлен.

35. Блок и удар.

Круговой удар кулаком.

Движение 1. Правую стопу не отрывая от пола разворачиваем вовнутрь на 45 градусов, тело медленно поворачиваем чуть влево. Вес переносим назад на левую ногу.

Правая рука сжатая в кулак перемещается по дуге к животу, ладонь повернута к себе. Левая рука также сжатая в кулак перемещается по дуге вниз до положения перед грудью, локоть согнут под углом 90 градусов, тыльная сторона кулака повернута вперед. Взгляд направлен в точку хукоу правого кулака.

Движение 2. Правую ногу подтягиваем к левой ноге и ставим на носок. Правая рука перемещается по дуге к левой стороне поясницы, кулак разворачивается к себе. Левая рука также перемещается по дуге вниз к левой стороне поясницы, кулак раскрывается и ладонь разворачивается к себе. Обе руки как бы удерживают охапку. Взгляд сопровождает перемещение левой руки, в конце переносится на правый кулак.

Движение 3. Вес на левой ноге, правая нога приподнимается и выносится вперед по дуге, ставится на пятку в стойку цзобу, при этом правое колено производит круговое движение вверх вправо вниз. Одновременно, правый кулак идет по кругу слева направо вниз, нанося круговой удар тыльной стороной кулака. Левая кисть перемещается перед грудью до положения под запястьем правой руки, разворачиваясь ладонью от себя. Взгляд сопровождает движение правого кулака, в конце движение направлен прямо в кулак.

Блок и удар.

Движение 1. Разворачиваем правую стопу на 45 градусов наружу, вес полностью переносим на правую ногу, левую стопу подтягиваем к правой ноге и ставим на носок. Одновременно, корпус поворачиваем вправо, при этом правый кулак раскрываем и перемещаем вправо вниз до уровня поясницы и отводим назад, предплечье разворачиваем наружу ладонью от себя. В это время, левая кисть

Глава 3. Комплекс тайцзи-цюань «36 форм семьи Ян»

выносятся вперед перед грудью, ладонь повернута вправо. Взгляд сопровождает движение правой руки.

Движение 2. Шагаем вперед левой ногой, сначала выставляем ногу на пятку в стойку цзобу. Вес полностью переносим на левую ногу в стойку гунбу. Корпус поворачивается влево. Правая рука сжимается в кулак, подтягивается к правой стороне пояса и выносится вперед в ударе вертикальным кулаком; левую кисть подтягиваем к себе, до положения у предплечья правой руки, при этом ладонь смотрит вправо, пальцы направлены вверх. Взгляд устремляется вперед вдаль в направлении удара. **Требования.** Руки полностью не выпрямляем; техника кулака и ладони имеют выраженный угол; прямолинейные движения не допустимы; повороты тела и движения рук сочетаются, кулак в положении держания сырого яйца.

36. Запечатать – закрыть.

Движение 1. Переносим вес тела на правую ногу. Стойка цзобу. Левая рука проходит под правой, руки скрещиваются перед грудью и разводятся на ширину плеч ладонями к себе. Взгляд сопровождает движение обеих ладоней.

Движение 2. Переносим вес на левую ногу в стойку гунбу. Руки разворачиваются ладонями вперед и толкают. Кисти мягко усаживаются при толчке. Взгляд устремляется в направлении толчка. **Требования.** Руки полностью не выпрямляем; пальцы в естественном положении не растопырены и не сжаты, движения рук сочетаются с переносом веса тела.

Закреть тайцзи.

Движение 1. Переносим вес тела на заднюю ногу в стойку цзобу, поворачиваем левую стопу на 90 градусов вовнутрь. Руки выпрямляются и вместе с телом поворачиваются вправо. Взгляд сопровождает движение обеих рук.

Движение 2. Переносим вес на левую ногу, руки идут по дуге через стороны вниз, как бы берут охапку. Правая нога подшагивает и становится параллельно левой на расстоянии ширины плеч. Стойка тайцзи. Взгляд расфокусирован.

Движение 3. Поднимаем руки, скрещивая их перед грудью, ладони повернуты к себе. Затем разводим руки на ширину плеч, разворачивая ладонями вниз, и мягко опускаем вниз вдоль бедер. Руки как бы толкают вниз. Взгляд направляется внутрь себя.

Движение 4. Приставляем левую ногу к правой ноге. Ноги вместе, тело прямо, руки свободно висят вдоль тела, взгляд прямо перед собой. Позиция Уцзи.

Конец комплекса.

Техника взгляда при исполнении комплекса (для опытных практикующих).

При исполнении комплекса используется особая техника взгляда координирующаяся с техникой рук, передвижениями, техникой корпуса. Правильная техника взгляда при исполнении комплекса тайцзи-цюань – ключ к тому, как стать более внимательным в повседневной жизни.

Методические рекомендации. К отработке техники взгляда несообразно приступать только после хорошего усвоения движений комплекса. Преподавателю достаточно несколько раз провести разъяснения техники, после чего занимающиеся прорабатывают этот аспект выполнения комплекса самостоятельно.

Упражнение по отработке расфокусированного взгляда. Сконцентрируйте взгляд на кончике носа. И продолжая концентрироваться на кончике носа, охватите боковым зрением окружающее пространство. Вы как бы видите все вокруг, но при этом взгляд направлен на кончик носа. Используется принцип «через точку на весь мир». Удерживайте такое состояние 2-3 минуты. Освоив технику расфокусированного

взгляда, используйте ее в комплексе тайцзи-цюань с тем отличием, что в комплексе вы концентрируетесь не только на кончике носа, но и на движениях рук.

Упражнение на отработке перемещения взгляда. Стоя в свободной позиции, руки перед собой, например, позиция «толкания», последовать взглядом вдаль, как бы «улететь» взглядом, затем вернуть взгляд к себе, на руки. Повторить 9-18 раз. При отработке упражнения, возвращая взгляд, необходимо ощутить втягивание энергии в дантянь. Упражнение лучше всего выполнять на берегу моря, скользя взглядом по поверхности воды.

Ян и Инь (для опытных практикующих).

Изучив комплекс тайцзи-цюань необходимо научиться различать Ян и Инь (полное и пустое) в движениях комплекса. Инь – это оседание, вдох, расслабление, запасание ци в опорной ноге, состояние мягкости и восприимчивости. В инь-фазе все суставы тела закрыты. Ян – накат, выдох, состояние упругости, выброс энергии через руки, проявление внутренней жесткости. В ян-фазе все суставы тела раскрываются. Инь и Ян должны естественно и плавно чередоваться в движениях комплекса тайцзи-цюань, подобно тому, как это проиллюстрировано символом тайцзи.

Чтобы научиться различать Инь и Ян – делайте комплекс сконцентрировав внимание на осознанной смене фаз Инь и Ян. Концентрация на чередовании Инь и Ян учит гармоничному сочетанию мягкого и жесткого, открытых и закрытых позиций. Гармония мягкого и жесткого крайне необходима при отработке боевых техник тайцзи-цюань, способствует эффективной релаксации. Данный аспект тайцзи-цюань дается для самостоятельного изучения.

Выполнение комплекса влево (для опытных практикующих).

Освоив комплекс тайцзи-цюань также желательно изучить левую форму комплекса тайцзи-цюань. Левая форма это выполнение комплекса влево, в другую сторону (все движения выполняются в зеркальном отображении). Левая форма дается для самостоятельного изучения.

Исполнение левой формы позволяет гармонизировать внутреннюю энергию и оказывает стимулирующее воздействие на ЦНС.

Эта практика как и предыдущая предназначена для самостоятельного изучения.

Глава 4. ФИКСИРОВАННЫЕ ТОЛКАЮЩИЕ РУКИ

Теоретические основы практики туйшоу.

Целью практики туйшоу является выработка свойственных тайцзи-цюань навыков взаимодействия с партнером в бою. Говоря о тайцзи-цюань как боевом искусстве необходимо понимать основные принципы ведения рукопашного боя в тайцзи.

Тайцзи-цюань рассматривает любое взаимодействие между людьми на уровне энергии ци. Взаимодействие между нападающим и защищающимся есть взаимодействие между агрессором желающим высвободить энергию в виде вербальной (оскорбления) или физической (драка) атаки и его целью (жертвой), которой необходимо обработать данный поток энергии¹.

Рассматривая бой, как энергетический обмен мы меняем психологию боя. Теперь есть не враг, а лишь источник энергии которую необходимо обработать. Исчезает чувство агрессии и страха. Желание победить и страх поражения сменяются необходимостью просто сделать свою работу. Практикой обучающей воспринимать бой как энергетический обмен и является туйшоу. Практикуя туйшоу, Вы понимаете, что бой это не соперничество, а просто восстановление природной гармонии.

Стратегия боя тайцзи-цюань предусматривает, что лучший способ защиты – это превентивная атака. Если мы имеем источник агрессивной ци – его нужно просто ликвидировать. Тем не менее, у Вас не должно быть жестких установок (штампов).

Наличие опытного и мягкого противника может потребовать дополнительные тактические навыки, позволяющие вынудить его совершить ошибку и использовать его энергию против него самого. К таким приемам относятся:

- Прилипание.
- Непротивление.
- Слушание.

Если мы не можем интерпретировать атаку противника сразу, тогда мы прилипаем, следуем его движениям, не сопротивляемся и слушаем его, ожидая пока он совершит ошибку чтобы воспользоваться ее. Либо ищем его слабое место, чтобы атаковать. Противник тоже может использовать непротивление и прилипание. В таком случае необходимо использовать энергии сопротивления и вовлечения, чтобы побудить его к активным действиям и использовать его силу.

Цзиньфа (высвобождение энергии).

Направляя энергию в противника, вы можете нанести ему повреждения или заставить потерять равновесие. Направлять энергию в противника можно по-разному, различают методы высвобождения энергии по трем параметрам: длина энергии, техника, с помощью которой высвобождается энергия, и точка на теле противника в которую высвобождается энергия.

Различие высвобождаемой энергии по длине:

Длинная энергия. Данный вид энергии предусматривает амплитуду высвобождения около 30 см. Результатом применения длинной энергии является падение или отбрасывание противника. С этого вида энергии начинается практика туйшоу.

Короткая энергия. Амплитуда сокращается до 3-4 см. Результатом применения является внутреннее поражение. Важный момент – необходимо вовремя отдернуть ладонь, чтобы оставить энергию в теле противника. Поражающий эффект происходит

¹ Кстати неверно воспринимать тайцзи только как искусство физической самозащиты. Это очень узкое понимание. Тайцзи-цюань является прекрасным способом предупреждения и решения межличностных конфликтов.

по причине того, что волна войдя в тело противника переотражается от поверхности тела самого противника и встречаясь внутри тела две волны (прямая и отраженная) приводят к сильным внутренним поражениям.

Дюймовая энергия. Подобна короткой, но еще с меньшей амплитудой. Требуется большого мастерства для применения.

Холодная энергия. Под холодной энергией обычно подразумевается короткая или дюймовая энергия примененная без предварительной подготовки. С «холодного» старта. При этом процесс запасаения энергии происходит скрытно, таким образом, не давая противнику подготовиться. Данный вид энергии требует высочайшего уровня мастерства.

Основные техники высвобождения энергии:

Толкание. Для высвобождения энергии используются кисти рук или режущая стопа. Это основной вид высвобождения энергии – с него начинается обучение.

Нажимание. Нажимание предполагает высвобождение энергии опосредованно через свое тело (через кисть или предплечье). Прием позволяет скрыть высвобождение энергии от противника и сделать его максимально неожиданным.

Локоть. Для высвобождения используется локоть. Обычно применяется если нельзя использовать кисти.

Плечо. Для высвобождения используется плечо, бедро или голова. Используется когда нельзя использовать кисти или локоть.

Раскалывание. Представляет собой высвобождение энергии из разных частей тела по разным направлениям. Например, подбив снизу и сбивание сверху и т.д. Раскалывание применяется, чтобы разрушить внутреннюю структуру противника, если это невозможно сделать предыдущими способами. Также раскалывание может использоваться для снятия захватов.

Точки, в которые высвобождается энергия:

Направляя энергию необходимо четко осознавать вашу цель. Есть ряд точек, высвобождая энергию в которые, можно добиться большого разрушающего эффекта, применяя минимальную силу. Данный раздел называется в тайцзи-цюань дьяньсюэ. Дьяньсюэ предполагает наличие на теле человека точек, воздействие на которые может быть особо опасно для жизни и здоровья. Дьяньсюэ является закрытым разделом тайцзи-цюань.

Нейтрализация энергии.

Особенностью нейтрализации атаки противника является умение интерпретировать его энергию. При нападении у Вас есть следующие варианты действий: бегство, блокирование, интерпретация энергии. Бегство предусматривает уход от конфликта и малопродуктивно, так как подразумевает последующее преследование. Например, если Вас бьют, Вы можете отскочить в сторону, но Вы не можете постоянно убегать, особенно когда нападающих несколько. Блокирование атаки характерно для жестких стилей боевых искусств и может быть эффективно, если только вы превосходите по силе противника, в противном случае защита будет просто сломлена. Интерпретация самый сложный, но в тоже время эффективный метод. В данном случае вы используете энергию противника против него самого. Это позволяет побеждать малой силой большую, а главное не тратить свою энергию.

Существует несколько видов нейтрализации:

Отражение. При отражении незначительная часть энергии нападающего используется для запасаения (занимается для последующей контратаки), остальная часть отражается. При этом вектор силы противника отклоняется на него самого, что приводит к потере нападающим равновесия. Аналогично, если противник просто блокирует вашу атаку, вы можете отразить его силу, открывая окно для атаки.

Глава 4. Фиксированные толкающие руки.

Откат. При откате большая часть энергии нападающего используется для запасаения энергии (занимается для последующей контратаки), оставшая часть пропускается мимо себя. Вектор силы отклоняет лишь немного и дополняется, что вытягивает противника вперед.

Притягивание. При притягивании основная часть силы нападающего направляется непосредственно вниз к земле (опускается). Это заставляет противника наклониться вниз или даже упасть. Во время притягивания мы также запасаем энергию, используя атаковую силу противника. Притягивание эффективно для блокирования возможности использования противником ног.

Методические рекомендации по практике туйшоу.

В туйшоу необходимо научиться координировать движения с партнером, правильно применять силу, поддерживать гармонию физических движений в парном взаимодействии. Приобретая опыт занятий туйшоу, вы сможете использовать его в повседневной жизни. Туйшоу это не только метод отработки боевых навыков – это также эффективный метод личностного (психологического) роста, позволяющий приобрести навыки эффективного поведения в конфликтных ситуациях.

Методы отработки туйшоу.

К изучению толкающих рук необходимо приступать с первых занятий. Каждую практику фиксированного туйшоу необходимо досконально освоить, пройдя следующие стадии:

Медленное разучивание. Вначале упражнения туйшоу разучиваются в медленной и расслабленной манере. Акцент делается на внутренние ощущения и осознанность движений.

Проявление цзинь и укоренение. На этой стадии делают акцент на правильную работу, добиваясь четкого выполнения техник. Постепенно начинают применять силу в туйшоу.

Увеличение скорости. На этой стадии упражнения выполняются с максимальной скоростью, однако, не в ущерб качеству.

Работа вслепую. Туйшоу выполняются с закрытыми глазами, внимание концентрируется на тактильное (кинестетическое) восприятие.

Изучая туйшоу необходимо помнить, что толкающие руки не набор упражнений, а внутренние навыки, такие как толкание, отражение, локоть, непотворление, прилипание, слушание. Поэтому необходимо обратить внимание на следующее:

Используйте силу ног и поясницы (структуру). Отрабатывая туйшоу, концентрируйте внимание на правильную стойку, перекаты веса с ноги на ногу и повороты поясницы. Избегайте использования силы рук, все ваши движения должны «зарождаются в ногах, усиливаться в пояснице и проявляться в руках».

Расслабьтесь. Будьте мягкими и податливыми, использовать силу мышц (ли) недопустимо, необходимо использовать только силу сухожилий (цзинь), и то только в правильно выбранные моменты, когда это необходимо.

Разделяйте полное и пустое. Ваша рука проявляет цзинь только в момент действия (отражения, толкание и т.д.). В этот момент она наполнена цзинь (полная). В остальное время рука расслаблена и следует за рукой партнера. В этот момент она мягкая «как веревка», в руке нет силы, она пустая, рука только слушает.

Забудьте свои амбиции. В туйшоу главное не толкнуть, а научиться «слушать» партнера. «Забудьте о себе и следуйте за противником». Пока вы будете стремиться затолкать партнера, вы не сможете учиться. Поэтому начинающим рекомендуется сознательно отказаться от противоборства. Здесь главное не внешние эффекты, а внутренняя работа.

Толкание. Отражение. Вертикальный круг.

Первый блок упражнений туйшоу обучает основам взаимодействия в паре. Учит таким фундаментальным техникам как отражение, толкание. Включает форму туйшоу по вертикальному кругу. Упражнения выполняются в следующем порядке:

- техника отражения;
- техника толкания;
- туйшоу по вертикальному кругу.

Техника отражения для одной руки.

Теория: Техника отражения.

Отражение - это одна из самых важных защитных техник тайцзи-цюань. Это способ интерпретировать энергию нападающего. Отражение позволяет эффективно отклонить атаку (удар) и получить позиционное преимущество. Хотя в отражении и применяются руки, все тело двигается как единое целое. Если противник атакует, нужно повернуть корпус синхронно с вращением руки, отражая атаку в сторону, вверх или вниз. Выполняя отражение необходимо сохранять внутреннюю структуру, использовать силу спирального скручивания сухожилий. При правильном отражении противник потеряет равновесие и упадет в пустоту, это происходит по причине того, что вектор силы противника отклоняется на него самого. Отражение позволяет парализовать действия противника, давая возможность для контратаки (рис. 4-1, 4-2).

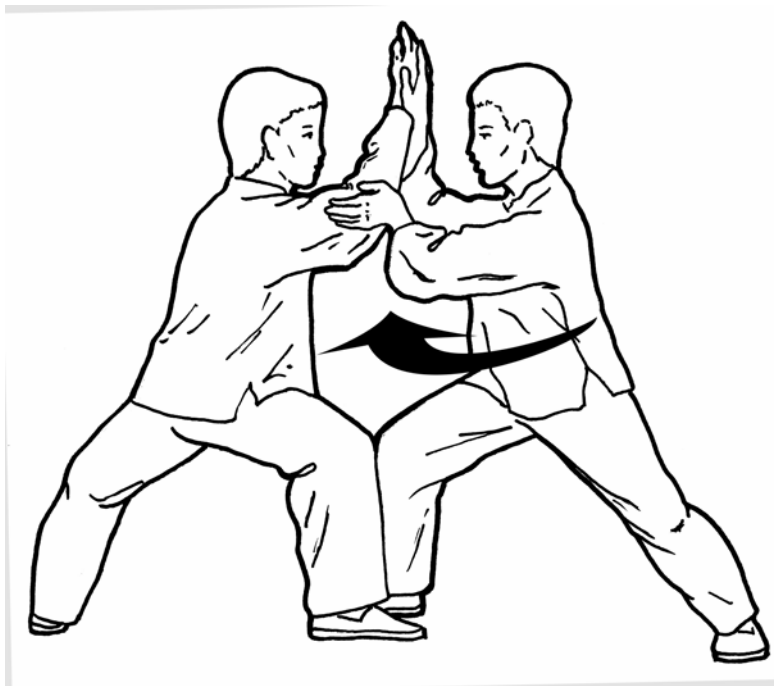


Рис 4-1

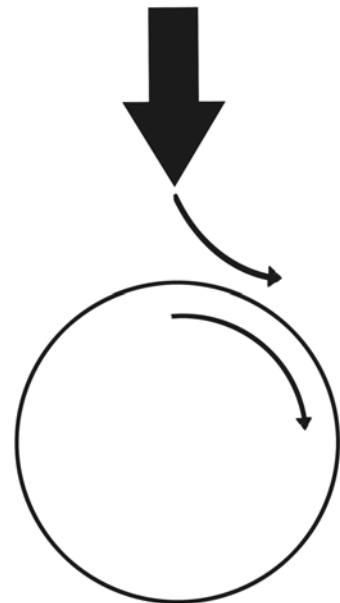


Рис 4-2

Отражение в классическом исполнении представлено в форме «Схватить птицу за хвост». Также могут использовать другие формы отражений.

Отражение наружу. Сила отражается в сторону наружу (немного вверх или вниз) за счет скоординированного поворота поясницы и запястья наружу.

Отражение внутрь. Сила отражается внутрь за счет мягкой усадки ладони внутрь синхронно с поворотом поясницы. Как будто кошка бьет лапой.

Отражение вверх. Сила отражается вверх немного внутрь, после чего может провожаться наружу.

Отражение вниз. Отражение производится вниз и немного наружу, как в движении почистить колено. Предплечье вращается наружу.

Глава 4. Фиксированные толкающие руки.

Для отражения может использоваться рука, как одноименной передней ногой, так и задней ногой - принципиальной разницы нет. Чаще всего для отражения используется запястье и область предплечья рядом с запястьем – это классическое исполнение. Но также можно использовать локоть (локтевой сустав и область предплечья ближе к локтю). То есть точка взаимодействия может легко смещаться, и каждый вид отражения может выполняться в двух вариантах: отражение запястьем и отражение локтем.

Отражение необходимо отрабатывать с партнером от толкания, а также от всех других возможных видов нападения.

Практика №1: Отражение от толкания.

Выполняя отражение от толкания, производимого партнером, вы более реально ощущаете эффект «открытой двери». Данный эффект заключается в том, что если Вы собираетесь выбить дверь, а она в этот момент открывается – Вы проваливаетесь и теряете равновесие. Ваша сила работает против Вас. Так же с отражением. Когда партнер толкает Вас с силой, сначала он чувствует сопротивление, но вы резко отражаете, и он проваливается в пустоту.

Первый партнер становится в стойку бамабу, правая нога впереди, правая рука выставлена вперед для отражения. Второй партнер одной (можно двумя) ладонями надавливает на предплечье первого партнера, намериваясь достигнуть корпуса партнера и вывести его из равновесия.

Далее первый партнер сохраняет позицию, проводя силу надавливания по внутренней структуре в стопы, то есть, укореняясь до тех пор, пока сила давления умеренна. Как только сила давления возрастает первый партнер, синхронно поворачивает все тело (при этом поворачивается и ладонь) наружу, отражая силу надавливания.

Важно добиться, чтобы ноги, поясница и ладонь провернулись синхронно. В повороте должна использоваться сила спирального скручивания сухожилий (цзинь). Для этого представьте, что все ваше тело в момент отражения, как единое целое, закручивается подобно пружине, не теряя при этом внутреннюю структуру.

Техника толкания для одной руки.

Теория: Техника толкания.

Толкание производится одной или двумя кистями, при этом одна или две руки накладываются на тело противника, и затем производится высвобождение энергии цзинь. В толкании необходимо отказаться от применения грубой силы. Также важно «занять место», то есть иметь устойчивое и выгодное положение. Наиболее выгодные моменты для толкания это когда противник готовится произвести толкание или удар или только что произвел толкание или удар. Толкание это основа боевой техники тайцзи-цюань, главный атакующий прием (рис. 4-3).

Толкание чаще всего производится ладонью (основанием ладони), при этом сначала тела противника касаются пальцы, и только затем производится высвобождение энергии. Возможно также толкание пальцами – при этом энергия высвобождается через подушечки пальцев и кулаком – энергия высвобождается через ударную поверхность кулака. Толкание гораздо более эффективно, чем ударная техника. Во-первых, используется сила всего тела, а не одной руки или корпуса. Во-вторых, используется цзинь (сухожильная сила), а не ли (грубая мышечная сила). В-третьих, высвобождение производится при наличии контакта, что исключает вероятность работы «в холостую» - обратите внимание, что большинство ударов во внешних стилях идет в воздух - то есть мимо цели.

Толкание в классическом исполнении представлено в форме «Схватить птицу за хвост». Толкание можно применять с использованием длинной и короткой цзинь. Однако на данном этапе практики вы будете использовать только длинную цзинь.

Длинная цзинь (энергия). Длинная цзинь – основной вид высвобождения энергии в толкании при учебной отработке (туйшоу). Данный вид энергии предусматривает амплитуду высвобождения около 30 см. Результатом применения длинной энергии является падение или отбрасывание противника. Энергия проходит сквозь тело противника и увлекает его за собой, вынуждая потерять равновесие. Также длинную энергию можно использовать в «мягкой» самозащите.

Короткая цзинь (энергия). Короткая цзинь – высвобождение энергии в бою приводящее к повреждению внутренних органов или смещению костей в теле противника. Амплитуда сокращается до 3-4 см. Энергия входит в тело. Важный момент – необходимо вовремя отдернуть ладонь, чтобы оставить энергию в теле противника, иначе энергия уйдет назад и это будет уже «массаж». Поражающий эффект происходит по причине того, что волна войдя в тело противника переотражается от поверхности тела самого противника и встречаясь внутри тела две волны (прямая и отраженная) приводят к сильным внутренним повреждениям.

Практика №2: Толкание.

Упражнение выполняется вдвоем. Первый партнер становится в устойчивую позицию (гунбу) и складывает руки на груди, слегка напрягая их. Первый партнер должен стоять крепко и устойчиво.

Второй партнер становится в стойку бамабу, правая нога впереди, правая рука выставлена вперед для толкания. Кончики пальцев правой руки касаются скрещенных рук партнера. Второй партнер выполняет толкание. При этом он переносит вес вперед в стойку гунбу и мягко усаживает ладонь, толкая первого партнера.

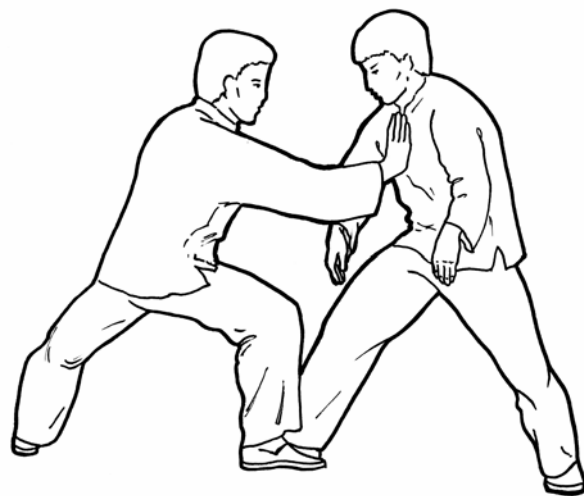


Рис 4-3

На первой стадии при отработке толкания осваивают принцип «от опоры», следя за сохранением внутренней структуры при толкании. При этом усилие толкания должно производиться ногами и поясницей. Рука же лишь передает усилие на партнера. Рука является «несгибаемой» и мышцы руки не должны напрягаться. Освоив навык толкать «используя силу ног и поясницы» переходят ко второй стадии.

На второй стадии при отработке толкания осваивают принцип «вкручивания», обучаясь применению в толкании цзинь. Для этого стремятся вкрутиться в движении как буравчик. При этом сначала вкручивается нога, затем поясница и только потом рука. Можно представить, что все тело это скрученная пружина, раскручивающая с большим усилием. Научившись использовать в движении цзинь, переходят к третьей стадии.

На третьей стадии при отработке толкания осваивают принцип «волны». Выполняя толкание, добиваются, чтобы толкание представляло собой слитный импульс или волну, проходящую через все тело. Это можно сравнить с кнутом: ноги и поясница рукоять кнута, рука сам кнут, а ладонь гирька на конце кнута. Когда двигается рукоять – гирька на конце кнута производит щелчок.

Толкание с использованием короткой цзинь.

Изучая туйшоу вы используете преимущественно длинную цзинь, направленную на выведение партнера из равновесия. При использовании короткой цзинь, вы накладываете на тело противника пальцы и потом высвобождаете энергию коротким толчком, резко усаживая ладонь. Внешне применение толкания с использованием короткой цзинь выглядит как удар.

Практика №3: Короткая цзинь. Данное упражнение дается только для ознакомления! Упражнение выполняется вдвоем. Первый партнер становится в устойчивую позицию (гунбу) и складывает руки на груди, слегка напрягая их. Первый партнер должен стоять крепко и устойчиво. Второй партнер становится в стойку бамабу, правая нога впереди, правая рука свободно висит. Второй партнер непрерывным движением выносит правую руку вперед, так чтобы кончики пальцев правой руки коснулись скрещенных рук партнера, и, не прерывая движение, производит толкание. Для этого, используя энергию ног и поясницы, коротким импульсом высвобождает энергию, усаживая ладонь. Данное упражнение необходимо выполнять осторожно, чтобы не причинить партнеру вред.

Формы отражения и толкания для одной руки по вертикальному кругу.

Это основная форма толкающих рук, базовое упражнение. С туйшоу по вертикальному кругу начинают практику туйшоу. Впоследствии его продолжают практиковать параллельно другим практикам. Практика выполняется с использованием цзинь, сохранением внутренней структуры. Движения корпуса четко координируются с работой рук.

Практика №4: Туйшоу по вертикальному кругу.

Исходная позиция. Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Правые руки партнеров соприкасаются тыльными сторонами запястий, левые руки свободно висят (рис. 4-4, первый партнер справа).



Рис. 4-4

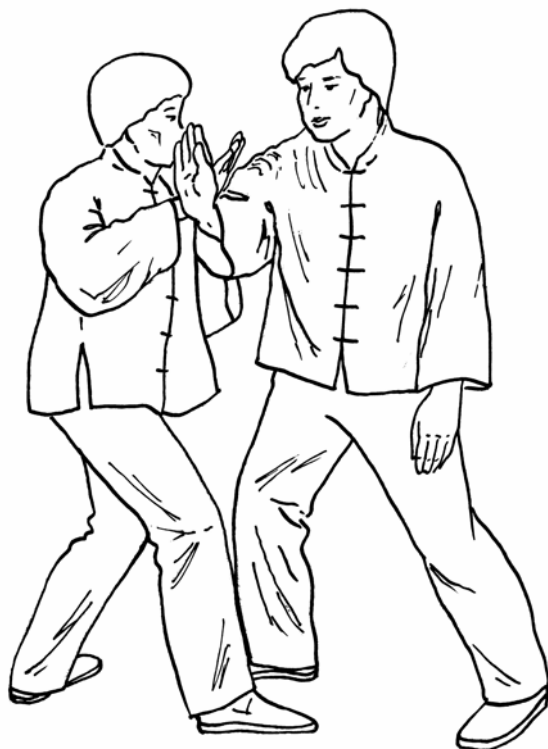


Рис. 4-5

Движение 1. Первый партнер переносит вес на переднюю ногу, переходя в стойку гунбу, и выполняет «толкание» партнера, направляя свою ладонь к подбородку второго партнера, а затем, намереваясь вывести его из равновесия (высвобождая в этот момент цзинь).

Второй партнер в этот момент, выполняя «отражение» переносит вес назад, переходя в свободную стойку цзобу (не отрывая переднюю стопу от пола),

поворачивает тело вправо и поворачивает правую руку, отклоняя правую руку партнера в сторону и вверх. Рука сохраняет форму дуги, локоть слегка отставлен назад (рис. 4-5).

Движение 2. Затем второй партнер переносит вес на переднюю ногу, переходя в стойку гунбу, и выполняет «толкание» партнера, направляя свою ладонь в «солнечное сплетение» первого партнера, а затем, намереваясь его вывести из равновесия (высвобождая в этот момент цзинь).

Первый партнер в этот момент, выполняя «отражение» переносит вес назад, переходя в свободную стойку цзобу, поворачивает тело вправо и поворачивает правую руку, отклоняя правую руку партнера в сторону и вниз (рис. 4-6).

Партнеры непрерывно выполняют отражение и толкание (движение 1 и 2) нужное число раз. Взаимодействие рук происходит по вертикальному кругу небольшого диаметра. Партнеры могут поменять направление вращения и позиции.



Рис. 4-6

Для опытных практикующих: Техника взгляда в туйшоу.

Правильная техника взгляда имеет большое значение в поединке. Есть несколько подходов к технике взгляда.

Чаще всего у обычных людей взгляд подвижен и концентрируется на точке внимания. Такая техника взгляда в бою нежелательна, так как по взгляду можно легко определить направление атаки.

В некоторых школах рекомендуют смотреть противнику в глаза. Но это требует большой внутренней силы, будет отвлекать от «слушания партнера», затрудняет слежение за руками и ногами партнера. Также нужно помнить, что если смотреть в глаза, то сильный противник может «зацепить» взглядом, как бы «загипнотизировать». Еще опасней отводить взгляд в сторону. Кроме того, что вы теряете зрительный контроль над противником, отводя взгляд, Вы показываете противнику свою слабость.

В тайцзи-цюань рекомендуется использовать расфокусированный взгляд, направляя его в горловую точку (тян-ту). То есть смотреть необходимо в горловую точку, но при этом боковое зрение охватывает все тело партнера, чтобы можно было видеть и контролировать все его действия. Переходить к обработке техники взгляда необходимо только после хорошего освоения туйшоу по вертикальному кругу.

Для опытных практикующих: Практика Ци в туйшоу.

Хорошо изучив практику туйшоу по вертикальному кругу можно также уделить внимание направлению Ци в толкающих руках. Выполняя туйшоу, расслабьтесь и сосредоточьтесь на ощущении внутренней энергии.

Когда вы толкаете, выдыхайте и одновременно направляйте энергию из дантянь через толкающую руку в корпус партнера – Вы можете представить, что выдыхаете через ладонь. Осознайте качество и силу энергии, которую Вы направляете в партнера. Когда отражаете, вдыхайте, и одновременно принимайте энергию через отражающую руку, направляя ее в дантянь – Вы можете представить, что вдыхаете через руку.

Глава 4. Фиксированные толкающие руки.

Ощутите качество и силу энергии, которую Вы воспринимаете от партнера. Сосредоточьтесь на ощущении вдыхания и выдыхания энергии, пока не ощутите гармоничного взаимодействия Вашей Ци с энергией партнера. Во время туйшоу вы будете ощущать энергию прилипания на поверхности рук, а также ощущать энергию партнера в дантянь, что со временем позволит приобрести навык «понимания ци».

Выполняйте данную практику, пока ощущение Ци в туйшоу не станет естественным, и Вы не научитесь ощущать ци партнера, просто прикоснувшись к нему.

Удар локтем. Непротивление.

Второй блок упражнений туйшоу обучает таким фундаментальным техникам как техника локтя и непротивление. Упражнения выполняются в следующем порядке:

- туйшоу по вертикальному кругу;
- отработка техники локтя;
- техника непротивления.

Техника локтя для одной руки.

Теория: Техника локтя. Удар локтем - это способ высвобождения энергии в ближнем бою, использующий «складывание» руки в локте. Удар локтем часто используется против жесткого блокирования запястья. Если рука блокируется противником в запястье, мы просто складываем руку и наносим удар локтем. Сила локтя гораздо больше, чем сила кисти. К примеру, женщина весом 40 кг может ударом локтя легко сломать грудину мужчине весом 80 кг.

Удар локтем не представлен в классическом комплексе тайцзи-цюань. Большинство форм удара локтем присутствуют в парном комплексе тайцзи-цюань. Удар локтем необходимо отрабатывать с партнером, обязательно сохраняя осторожность, чтобы не травмировать партнера.



Рис. 4-7

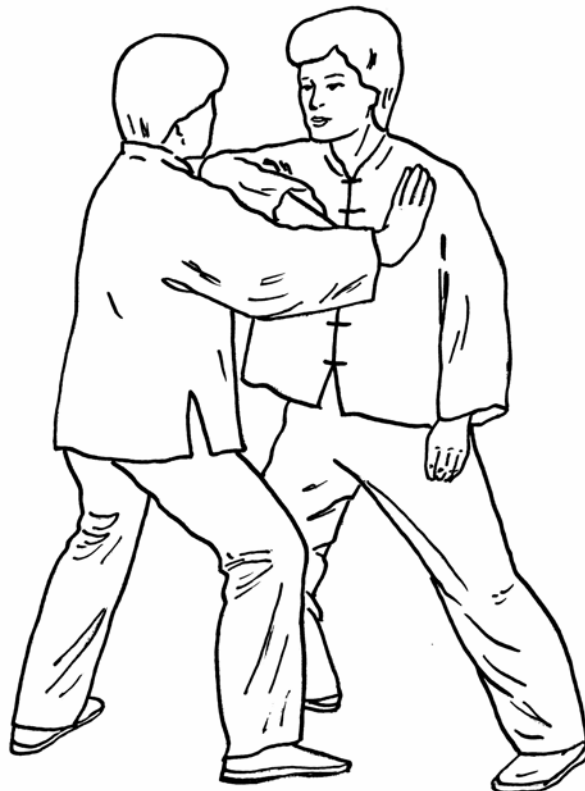


Рис. 4-8

Практика №5: Техника локтя в комбинации толкание - удар локтем.

Исходная позиция. Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становится в стойку бамабу, правая нога впереди. Правые руки партнеров соприкасаются тыльными сторонами запястий, левые руки свободно висят.

Движение 1. Первый партнер переносит вес на переднюю ногу, переходя в стойку гунбу, и выполняет толкание. Второй партнер блокирует попытку толкания, производя отражение (рис. 4-7).

Движение 2. Первый партнер, складывает правую руку в локте, поворачивает корпус немного влево, и наносит удар правым локтем в грудь первого партнера (рис. 4-8). Партнеры выполняют практику по очереди нужное количество раз.

Практика №6: Техника локтя в комбинации отражение – удар локтем.

Исходная позиция. Аналогично предыдущей практике: первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становится в стойку бамабу, правая нога впереди. Правые руки партнеров соприкасаются тыльными сторонами запястий, левые руки свободно висят.

Движение 1. Первый партнер поворачивает корпус вправо, и толкает руку партнера вправо. Так обычно поступают либо когда стараются толкнуть с «запасом» отклонив сначала руку в сторону, а только потом когда партнер лишается возможности провести эффективное отражение, произвести толкание. Либо чтобы закрыть партнера.

Движение 2. Второй партнер, поворачивается немного влево, и выполняет короткое «отражение» влево вверх, стараясь «провалить» толкающую руку партнера, после чего наносит удар правым локтем в грудь первого партнера.

Партнеры выполняют практику по очереди нужное количество раз. Освоив технику локтя, переходите к технике непротivления.

Как защититься от техники локтя?

Удар локтем очень жесткий и короткий прием и если Вы допустили использование против себя этого удара – что-либо делать уже поздно, надо отступать. В реальном бою - это поражение. Для того чтобы свести использование противником локтя к минимуму – работайте исключительно по центральной линии. Центральная линия – это линия между вашим центром (осью вращения вашего тела) и центром партнера. Когда Вы становитесь в туйшоу и выставляете вперед руку – она естественно закрывает центральную линию, таким образом, защищая все ваше тело. Как только рука уходит с центральной линии – Вы открываетесь и теряете защиту. Следите за центральной линией и сохраняйте компактность движений – вот основной способ не дать использовать против Вас локоть. В техническом плане против локтя эффективно использовать встречный удар локтем или отражение вниз.

Техника непротivления.

Теория: Техника непротivления. Выполняя туйшоу, не следует применять силу и быть жестким. Будьте расслаблены и мягки, ощущайте себя водой, ведь вода не борется, но течет, легко обходя препятствия. Когда вы применяете непротivление, партнер будет ощущать лишь пустоту, куда бы он ни двинулся. Необходимо чтобы мягкость стала вашей второй природой. Не следует, однако путать мягкость с пассивностью и убегаем. Вы должны быть мягки, но в тоже время сохранять внутреннюю структуру и быть активными в атаке. Кстати складывание руки при ударе локтем тоже одна из форм непротivления.

Непротivление можно сравнить с жерновом, который легко вращается вокруг своей оси. Так же и вы когда вас толкают вправо – вы вращаетесь вправо, когда вас толкают влево – Вы вращаетесь влево. Вы не сопротивляетесь, но и не убегаете – просто создаете для партнера «пустую дверь».

Непротivление в бою – это возможность победить большую силу малой.

Практика №7: Отработка непротивления.

Оба партнера становятся в исходную позицию для туйшоу.

Первый партнер периодически (в произвольно выбранные моменты) производит либо толкание, направленное в корпус партнера, либо толкание, направленное на то чтобы отклонить руку партнера в сторону (закрыть партнера).

Второй партнер, следуя движению первого партнера, расслабляет поясницу и выполняет соответственно либо технику отражения и толкания (от толкания в корпус) либо комбинацию отражение - удар локтем (от толкания в руку).

Прилипание. Свободная работа.

Третий блок упражнений туйшоу обучает технике прилипания и подводит вас к свободной работе.

- туйшоу по вертикальному кругу;
- отработка техники прилипания;
- свободная работа.

Техника прилипания.

Теория: Техника прилипания. Добившись прогресса в предыдущих практиках туйшоу, переходят к освоению техники прилипания. Выполняя туйшоу необходимо постоянно поддерживать контакт с партнером. Навык удерживать постоянный контакт очень важен. Должно быть ощущение вязущей липкой энергии удерживающей ваш контакт. Вначале прилипание вырабатывается в кистях, но потом должно быть развито во всем теле. Прилипание пластично, вы не должны поддерживать контакт одной и той же частью тела, точка контакта может легко перемещаться. Партнер должен чувствовать, что он не в силах не избавиться от вас, не оторвать вас от себя. Прилипание важно в самозащите, потому что позволяет «связать» движения противника.

Для отработки прилипания используются специальные практики описанные ниже. Освоив прилипание, интегрируйте его в практику свободного туйшоу.

Практика №8: Базовая техника прилипания.

Для того чтобы удерживать прилипание ваша рука должна быть крайне мягкой и чувствительной, она должна быть пустой. Приведенное ниже упражнение позволяет ощутить пустоту в руке.

Первый партнер становятся в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становятся в стойку бамабу, правая нога впереди. Правые руки партнеров выставлены вперед, левые руки свободно висят. При этом правая рука первого партнера расслабленно лежит на руке партнера.

Второй партнер двигает своей рукой вверх и вниз, вправо и влево, делая быстрые и медленные движения в произвольном (хаотичном) порядке. Второй партнер периодически (опять же в произвольно выбранные моменты) может резко ускорять движение и резко останавливается.

Первый партнер расслабляет свою руку и забывает про нее. Он должен следуя движению партнера сохранить прилипание (запястья не должны разъединиться). Должно быть ощущение, что рука прилипла к руке партнера как «жевательная резинка». Пока рука расслаблена она будет лежать на руке второго партнера при любых движениях, то есть сохранять прилипание. Если будет хоть малейшее напряжение – рука будет соскальзывать с руки партнера. Важно запомнить состояние расслабления и использовать его в туйшоу.

Практика №9: Прилипание при открытии.

Сущность этого упражнения состоит в том, что ваша рука находясь в состоянии прилипания, преграждает путь для атаки противника. Его естественные реакции могут быть: отбросить руку в сторону (вашей ответной реакцией будет комбинация отражение – удар локтем); пройти силой (вашей реакцией будет отражение), либо

просто обойти вашу руку. Но в данном случае: во-первых, обходя руку, противник открывается, во-вторых, его удар идет по дуге, а значит, он займет больше времени. Поэтому вашей естественной реакцией должно быть просто войти.

Оба партнера выполняют туйшоу (форма отражения и толкания для одной руки по вертикальному кругу или форма отражения и толкания для одной руки в обратной позиции). Первый партнер периодически (в произвольно выбранные моменты) открывается (отдергивает её вниз и назад, как бы обозначая круговой удар кулаком в голову).

Второй партнер должен, следуя движению партнера (сохраняя прилипание), продолжить движение и выполнить толкание в корпус партнера. При этом толкание должно быть автоматической и естественной реакцией на исчезновение руки партнера. Такое ощущение, что второй партнер лежит на руке первого и когда тот убирает руку, второй партнер просто падает вперед.

Введение в свободное туйшоу.

Вы освоили основные техники туйшоу: отражение, толкание, удар локтем, непротивление и прилипание. В тайцзи-цюань эти техники часто называются внутренними энергиями, потому что они основаны на внутренней работе, на ощущении. Все эти техники невозможно освоить просто механически, вы должны ощутить их.

Теперь вы можете перейти к свободной работе. Понятно, что на данном этапе это будет искусственно ограниченная игра. Но эта игра позволит вам научиться свободно применять техники, а также даст понимания технике слушания.

Теория: Техника слушания. Под «слушанием» понимается тактильное (кинестетическое) восприятие, которое используется в бою, чтобы ощущать и предвидеть действия партнера. Выполняя туйшоу, ощущайте партнера тактильно через точку контакта. Вы используете чувство осязания, чтобы уделять пристальное внимание энергии и движениям партнера. Должно быть ощущение – я знаю его внутреннее состояние. Важно избавиться от жесткости и сделать руки максимально чувствительными. Тогда Вы сможете предвидеть предстоящие действия противника и легко их опережать.

Практика №10: Техника слушания.

Выполняя туйшоу по вертикальному кругу (свободное туйшоу). Расслабьтесь, присоединитесь к партнеру, старайтесь не применять силу, а только мягко следовать за партнером. Постепенно раскройтесь для партнера – у вас может быть образ, что вы как бы впускаете ци партнера внутрь себя и ощущения партнера становятся вашими. Если говорить языком НЛП – это состояние глубокой подстройки.

Практически все упражнения туйшоу учат «слушать», помните об этом во время практики. Просто «слушайте».

Практика №11: Свободное туйшоу.

Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становится в стойку бамабу, правая нога впереди. Правые руки партнеров соприкасаются тыльными сторонами запястий, левые руки свободно висят. Оба партнера расслабленно выполняют три круга туйшоу по вертикальному кругу, после чего переходят к свободной работе с разделением ролей.

Во время свободной работы первый партнер выполняет роль атакующего. Его задача действовать максимально резко, атаковать второго партнера максимально активно. Первый партнер может толкать с разной амплитудой и под разным углом. По возможности использовать локоть.

Второй партнер защищается, стараясь подстроиться под первого, «слушать» его. Задача второго партнера по возможности использовать силу первого партнера против него самого. Второй партнер может использовать техники непротивления, прилипания,

Глава 4. Фиксированные толкающие руки.

отражения. И если позволяет ситуация контратаковать толканием и ударом локтем. Но контратака не должна быть самоцелью.

Партнеры не имеют право разрывать контакт, отрывать ноги от пола (перемещаться), применять действия, которых нет в туйшоу.

Обратная позиция.

Четвертый блок упражнений туйшоу обучает таким взаимодействиям в обратной (разноименной) позиции. Данный блок упражнений не является «обязательным», а просто расширяет ваше представление о туйшоу. Здесь используются те же техники и принципы что и в прямой позиции. Меняется только взаиморасположение партнеров и как следствие работа становится более разнообразной технически.

Упражнения выполняются в следующем порядке:

- туйшоу в обратной позиции;
- техника обвивания;
- свободная работа.

Формы отражения и толкания для одной руки в обратной позиции.

Туйшоу выполняется по вертикальному кругу, партнеры находятся в разноименных позициях (впереди разноименные ноги).

Практика №12: Туйшоу в обратной позиции.

Исходная позиция. Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становится в стойку бамабу, левая нога впереди. Левая рука второго партнера выставлена вперед. Правая рука первого партнера лежит на внешней части запястья левой руки второго партнера (рис. 4-9, первый партнер слева).

Движение 1. Первый партнер переносит вес на переднюю ногу, переходя в стойку гунбу, и выполняет «толкание» партнера, намериваясь достигнуть подбородка партнера и вывести его из равновесия (высвобождая в этот момент цзинь).

Второй партнер в это время, выполняя «отражение» переносит вес немного назад, скоординировано поворачивает тело влево и поворачивает левую руку наружу, отклоняя толкающую руку партнера в сторону. Рука выполняющая отражение не сгибается, сохраняет форму дуги (рис. 4-10).

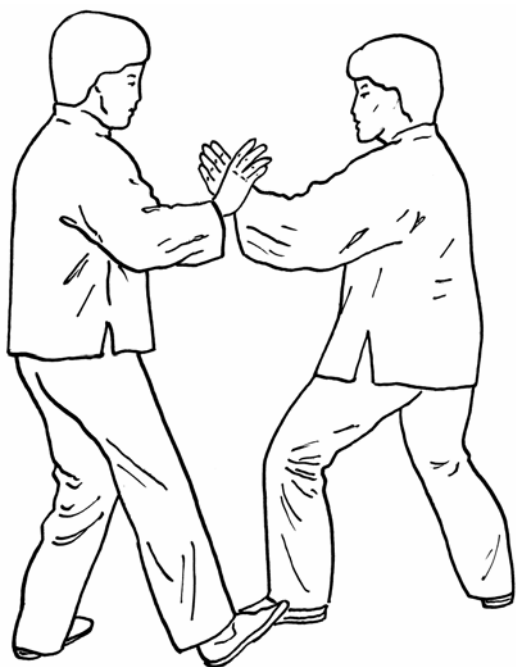


Рис. 4-9

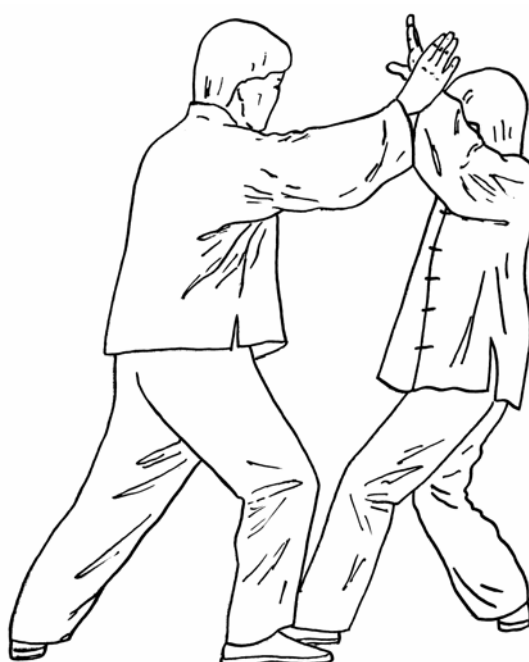


Рис. 4-10

Движение 2. Далее второй партнер переносит вес на переднюю ногу, переходя в стойку гунбу, и выполняет «толкание» партнера, намериваясь достигнуть корпуса партнера (груди) и вывести его из равновесия (высвобождая в этот момент цзинь).

Первый партнер в это время, выполняя «отражение» переносит вес немного назад, переходя в стойку бамабу, скоординировано поворачивает тело влево и поворачивает правую руку внутрь, отклоняя толкающую руку партнера в сторону. Рука выполняющая отражение не сгибается, сохраняет форму дуги (рис. 4-11).

Партнеры непрерывно выполняют «толкание» и «отражение». Взаимодействие рук происходит по вертикальному кругу небольшого диаметра. Партнеры могут менять направления движения и положения рук.



Рис. 4-11

Техника обвивания для одной руки.

Теория: Техника обвивания. Сущность обвивания заключается в том, чтобы контролировать руку партнера, меняя положение своей ладони относительно ладони партнера. Обвивание применяется, когда противник пытается отбросить вашу руку в сторону, чтобы открыть окно для атаки. В таком случае вы просто обвиваете руку партнера, пропуская отклоняющее движение партнера, но при этом сохраняя контакт. Для обвивания используется круговое движение рукой, скоординированное с движением всего корпуса. По сути, обвивание сочетает техники прилипания и непротivления. Практикуйте обвивание, пока не научитесь эффективно контролировать запястье партнера.

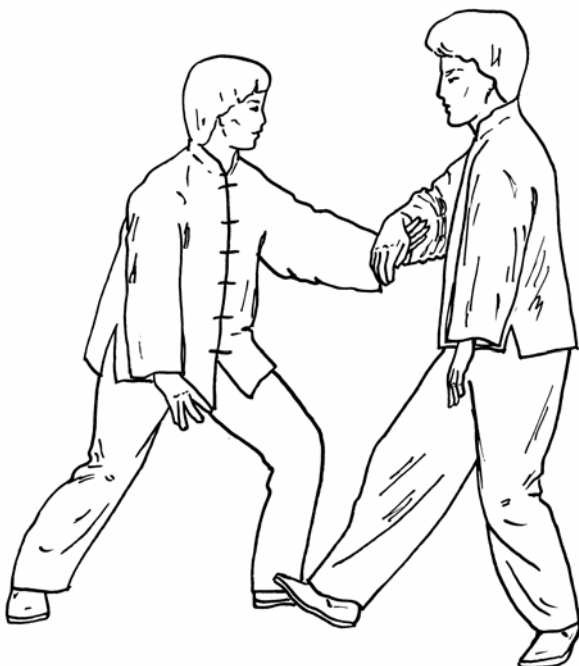


Рис. 4-12

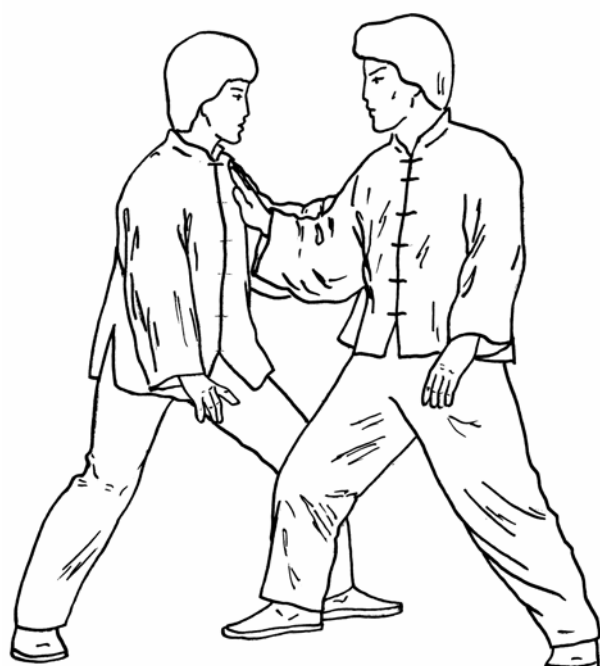


Рис. 4-13

Практика №13: Техника оббивания «клювом».

Исходная позиция. Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становится в стойку бамабу, левая нога впереди. Правая рука первого партнера выставлена вперед. Левая рука второго партнера лежит на внешней части запястья левой руки второго партнера.

Движение 1. Первый партнер переносит вес на переднюю ногу, переходя в стойку гунбу, и выполняет последовательно ложное «отражение», пытаясь оттолкнуть руку и произвести «толкание» партнера. В это время второй партнер, выполняет «отражение с оббиванием». Для этого расслабляет запястье и выполняет круговое движение ладонью в форме клюва (оббивание) сверху запястья партнера по часовой стрелке как бы отводя руку партнера в сторону, таким образом, чтобы его ладонь оказалась с внутренней части запястья первого партнера (рис. 4-7).

Движение 3. Далее второй партнер переносит вес на переднюю ногу, переходя в стойку гунбу, и выполняет «толкание» партнера (рис. 4-8). Партнеры выполняют упражнение нужное число раз, поочередно меняясь ролями.

Практика №14: Оббивание (правовращательное).

Расслабьтесь, скоординируйте работу рук и поясницы. Под термином правовращательное – здесь понимается движение наружу сочетающее отражения наружу и вовнутрь.

Исходная позиция. Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становится в стойку бамабу, левая нога впереди. Правая рука первого партнера выставлена вперед. Левая рука второго партнера лежит на внешней части запястья левой руки первого партнера. Точка контакта у партнеров находится на предплечье вблизи запястья.

Движение. Первый партнер, используя силу ног и поясницы выполняет последовательно отражение наружу, отводя руку партнера наружу, и затем отражение внутрь, отводя руку партнера внутрь.

При этом рука первого партнера легко вращается вокруг запястья второго партнера, оббивая его по часовой стрелке.

Второй партнер просто стоит, выставив руку и оказывает умеренное сопротивление оббиванию. Важно чтобы первый партнер контролировал руку второго и не давал ему возможность «соскочить» на удар.

Партнеры выполняют упражнение нужное число раз, поочередно меняясь ролями. Также можно выполнять данную практику с точкой контакта на предплечье вблизи локтя.

Практика №15: Оббивание (левовращательное).

Исходная позиция. Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становится в стойку бамабу, левая нога впереди. Правая рука первого партнера выставлена вперед. Левая рука второго партнера находится с внутренней части запястья левой руки первого партнера. Точка контакта у партнеров находится на предплечье вблизи запястья.

Движение 1. Первый партнер, используя силу ног и поясницы выполняет последовательно отражение вниз, отводя руку партнера вниз и наружу, и затем отражение вверх, отводя руку партнера вверх внутрь. При этом рука первого партнера легко вращается вокруг запястья второго партнера оббивая его против часовой стрелки.

Второй партнер просто стоит, выставив руку и оказывает умеренное сопротивление оббиванию. Важно чтобы первый партнер контролировал руку второго и не давал ему возможность «соскочить» на удар.

Партнеры выполняют упражнение нужное число раз, поочередно меняясь ролями. Также можно выполнять данную практику с точкой контакта на предплечье вблизи локтя.

Техника непротivления для обратной позиции.

Работая в обратной позиции, Вы используете технику непротivления аналогично тому, как Вы это делали в туйшоу по вертикальному кругу. При этом партнер, чья ладонь находится изнутри запястья противника использует технику локтя, партнер, чья ладонь находится снаружи использует технику обвивания.

Свободное туйшоу.

Свободное туйшоу в обратной позиции еще один шаг к реальному единоборству. Основой свободного туйшоу является применение техник прилипания и непротivления. Также важно научиться «слушать» противника.

Практика №16: Свободное туйшоу в обратной позиции.

Партнеры становятся в исходную для туйшоу в обратной позиции, делают три круга туйшоу, после чего переходят к свободной работе. Партнеры используют только одну руку.

Партнеры могут толкать вверх и вниз вправо и влево, сильно и слабо, коротко и длинно, то есть в произвольной манере. Партнеры могут разрывать контакт, пытаясь провести толкание (удар) в корпус. Партнеры наносят «легкие удары», то есть только обозначают удары, касаясь корпуса партнера, партнеры не имеют право отрывать ноги от пола (перемещаться), применять действия, которых нет в туйшоу. Задача каждого партнера провести толчок (удар) в корпус противника либо вывести противника из равновесия, используя правильное применение техник туйшоу.

Общие выводы.

На этом практика туйшоу для одной руки заканчивается. Впоследствии, приобретя опыт, вы перейдете к практике для двух рук, к практике в перемещении.

Старайтесь практиковать туйшоу как можно больше, с как можно большим количеством партнеров. Опыт туйшоу незаменим в самозащите, но еще более значим для людей работающих руками (например: массажистов). Туйшоу повышают чувствительность рук, дает точность работы руками, недостижимую другими тренировочными методами. Также помните о том, что внешнее и внутреннее взаимосвязано, поэтому умение обрабатывать агрессию на физическом уровне проявляется и в плане психологическом.

Глава 5. ТАЙЦЗИ-ЦИГУН

Формальные практики.

Формальные практики обязательное условие любого занятия. Любое занятие начинается очистительным дыханием и заканчивается массажем дантянь. Также после каждого упражнения или практики выполняется собирание энергии. Перед выполнением комплекса тайцзи-цюань желателно концентрироваться на намерении тайцзи. Все это позволяет сделать занятия более эффективными и безопасными.

Очистительное дыхание.

В ходе занятий тайцзи-цюань необходимо иметь четкий настрой на практику. Отсутствие настрой может повлечь снижение КПД занятий, а на высоких уровнях тайцзи даже вызвать побочные эффекты. Составляющие настрой – отрешенность от проблем дня, позитивный эмоциональный фон, четкая цель занятий. Настрой - это не только подготовка к тренировке – это состояние тела и духа готового к прогрессивному росту и развитию.

Очистительное дыхание позволяет отрешиться от проблем дня, расслабить тело, сконцентрироваться на занятии. Энергия земли самая чистая и целительная энергия, обладающая способностью к поглощению и переработке болезнетворной энергии. Наполняя тело энергией земли во время очистительного дыхания, мы нейтрализуем болезнетворные энергии тела, снимаем эмоциональное напряжение, подготавливая себя к занятиям.

Западное обоснование. Плавные движения поднятия и опускания рук позволяют расслабить мышечный корсет и успокоить сознание. Концентрация на процессе «промывания» позволяет добиться более глубокого расслабления за счет расширения капилляров возникающего при визуализации потока Ци. В ходе выполнения очистительного дыхания происходит чередование «раскрытия и закрытия» суставов, то есть плавно и ритмично изменяется уровень компрессии, что улучшает питание суставов.

Методические рекомендации. Очистительное дыхание выполняется вначале любого занятия, независимо от того занимаетесь вы дома или в зале. Сначала изучается движение «поднимание воды», через 3-4 недели добавляется внутренняя составляющая - «промывание».

Порядок выполнения:

Часть первая. **«Поднимание воды».** Стоим ровно, ноги на ширине плеч. Дыхание естественное без напряжения. Вдох, поднимаем руки до уровня плеч, кисти свободно свешиваются. Выдох, опускаем руки вниз, как бы мягко толкая вниз. Повторить 18-36 раз и больше, добиваясь максимального настрой на занятие.

Часть вторая. **«Промывание»** – очистка проблемных областей тела чистой энергией.

Выполняя движение «поднимание воды», ощутите в стопах чистую, свежую, целительную энергию земли. На вдохе, начиная со стоп, наполните все тело чистой энергией земли. При этом Вы почувствуете «волну» или «вибрацию» проходящую через все тело снизу вверх. Смешайте энергию земли с негативной, болезненной, серой энергией в теле. Выдохните всю негативную энергию через стопы обратно в землю. При этом Вы ощутите нисходящую «волну» или «вибрацию». Повторить 18-36 раз.

Собирание энергии.

Данное движение позволяет корректно закончить любую практику или упражнение тайцзи-цюань. При выполнении практик энергия приводится в движение. В конце каждой практики необходимо сконцентрировать энергию в дантянь, чтобы она не была потеряна.

Собирание позволяет сконцентрировать внимание и успокоить ум после других практик, чтобы можно было легче переключить внимание на следующую практику.

Методические рекомендации. Собирание энергии используется на всех занятиях тайцзи-цюань: дома, в зале, на улице после каждой практики.

Порядок выполнения:

Выполняется стоя или сидя с прямой спиной. Дыхание естественное.

1. На вдохе поднять руки вверх через стороны над головой. Если во рту есть слюна собрать ее на языке.
2. На выдохе, сглотнуть слюну, опустить руки перед грудью ладонями вниз и положить на дантянь (в замок тайцзи), затем опустить руки вниз вдоль бедер.

Примечание: Замок тайцзи это положение рук, когда руки накладываются на дантянь, так чтобы точки лаогун проецировались на точку цихай. У мужчин правая ладонь поверх левой, при этом большой палец правой руки упирается в точку лаогун левой руки. Большой палец левой руки обхватывает основание большого пальца правой руки. У женщин наоборот левая рука поверх правой.

Массаж дантянь.

Массаж дантянь направлен на сохранение энергии в конце занятия или после значимых практик. Массаж дантянь позволяет усилить концентрацию энергии в дантянь. Мягкий массаж брюшной полости очень полезен для кишечника, также позволяет расслабить мышцы живота и улучшить кровообращение органов малого таза.

Методические рекомендации. Массаж дантянь выполняется в конце каждого занятия тайцзи-цюань.

Порядок выполнения:

Стоя или сидя с прямой спиной. Концентрируем внимание на дантянь.

1. Накладываем руки на дантянь, так чтобы точки лаогун проецировались на точку цихай (формируем замок тайцзи). У мужчин правая ладонь поверх левой, у женщин левая ладонь поверх правой.
2. Мягкими круговыми движениями массируем дантянь ладонями. Мужчины 36 раз по ходу толстого кишечника (по часовой стрелки), 24 против хода толстого кишечника. Женщины наоборот, 36 раз против хода толстого кишечника, 24 по ходу толстого кишечника.

Намерение тайцзи.

Концентрация на цели занятий позволяет направить ци на скорейшее достижение данной цели, избавиться от сомнений и колебаний, добиться стабильности в занятиях. Заниматься без четкой концентрации на цель нежелательно. Концентрация сознания и главной силы воли на точной визуализации цели в любом виде деятельности позволяет сконцентрировать Ци для достижения цели. Накопление достаточного количества энергии позволяет материализовать цель. Здесь допустимо сравнение с покупкой дорогой вещи. Сначала Вы копите деньги и потом покупаете. Четкое осознание того, что Вы хотите купить, позволяет копить деньги более эффективно.

Западное обоснование. Концентрация сознания на точной визуализации цели любой деятельности позволяет мобилизовать внутренние ресурсы подсознания для достижения цели. По сути, это один из методов нейро-лингвистического программирования.

Методические рекомендации. Практика намерения вводится после 1-2 недель занятий. Это время отводится занимающимся для осознания цели своих занятий тайцзи-цюань. Практика разъясняется в течение 2-3 занятий. В дальнейшем выполняется занимающимся самостоятельно, непосредственно перед каждым выполнением комплекса тайцзи-цюань.

Порядок выполнения:

Намерение тайцзи. «Хочу».

Представьте свой идеальный образ соответствующий вашему пониманию здоровья, силы, красоты. В этом образе вы умеете защитить себя, болезни вас не касаются, представители противоположного пола от вас без ума и т.д. Образ должен быть реальным. Четко представьте образ в деталях, опишите его, отождествите его с собой, представьте себя идеального, станьте идеальным.

Перед выполнением любого упражнения тайцзи зафиксируйте свой идеальный образ и ощутите негибкое намерение стать таким, решительно произнесите «хочу» и с уверенностью достичь желаемое, приступите к упражнению.

Практики энергетического тренинга.

Практики энергетического тренинга, необходимая составляющая тайцзи-цюань, без энергетического тренинга прогресс в тайцзи-цюань будет крайне медленным. Данные практики изучаются вне зала в форме семинарских занятий, и затем практикуются занимающимися самостоятельно.

Методические рекомендации. Практики энергетического тренинга даются занимающимся в виде отдельного семинарского занятия. Нарботка практик производится занимающимися самостоятельно. При этом сначала изучается внутренняя улыбка, и только затем остальные практики.

Внутренняя улыбка.

Позитивный эмоциональный фон важен при любой деятельности. Негативные эмоции могут привести к возникновению «сянгуна», рассеиванию энергии. Практика внутренней улыбки позволяет трансформировать отрицательные эмоции в чистую энергию, создать положительный эмоциональный фон для занятий. Ци отражает наше эмоциональное состояние. Обилие отрицательных эмоций приводит к накоплению негативной энергии и возникновению болезнетворного процесса. Внутренняя улыбка является мощным средством преобразования энергии отрицательных эмоций и предотвращения болезнетворного процесса. Программируя внутренние органы на генерирование позитивных эмоций, мы преобразуем негативную энергию в теле.

Западное обоснование. Взаимосвязь между состоянием лицевых мышц и эмоциональным состоянием человека прослежена давно. Известно, что не только положительные эмоции вызывают улыбку, но и приведение мышц лица в состояние улыбки вызывает положительные эмоции. Производя улыбку и направляя ее по телу достигаем эффект глубокого расслабления мышечного корсета и высвобождение заблокированных эмоциональных состояний, что является эффективным методом телесно-ориентированной психотерапии.

Порядок выполнения:

Часть первая. **Базовая внутренняя улыбка.**

Настройка на позитивную ци. Позиция стоя или сидя с ровной спиной. Руки свободно висят вдоль бедер или расслабленно лежат на коленях.

1. В метре перед своим лицом создается образ улыбки (как на экране). Это может быть любой образ, вызывающий состояние улыбки, радости, счастья. Это может быть воспоминание из вашей жизни или просто «улыбающаяся рожица», главное чтобы образ вызывал естественную улыбку на лице. Представьте, что образ как бы светится, излучает яркую сияющую золотистую энергию улыбки. У Вас должны быть подняты уголки глаз и уголки рта в легкой улыбке.

2. Энергия улыбки из образа втягивается, как через соломинку, в межбровье и направляется в сердце. Сердце заполняется энергией улыбки. Для этого представьте, что сердце полное, как сосуд и наполняется энергией до краев и даже через край. Затем улыбнитесь своему сердцу, как будто сердце это ваш лучший друг. Направьте в сердце

самую искреннюю улыбку. Ощутите ответную улыбку от сердца, при этом вы ощутите расслабление и легкость в груди, как будто с сердца упал камень. В конце, когда Вы ощутите что, сердце наполнено энергией улыбки и как бы сияет изнутри, в груди ощущение легкости и свободы, запомните ощущение «улыбки» и сохраните его в сердце.

3. Далее энергия улыбки направляется из сердца в легкие. Вернитесь к образу «улыбки» перед вами, втяните энергию улыбки из образа и направьте через сердце в легкие. Легкие заполняются энергией улыбки. Для этого представьте, что легкие полые, как сосуд и наполняются энергией до краев и даже через край. Затем улыбнитесь своим легким, как будто легкие это ваши лучшие друзья. Ощутите ответную улыбку от легких, при этом вы ощутите, насколько вам стало легче дышать. В конце, когда Вы ощутите что, легкие наполнены энергией улыбки и как бы сияют изнутри, в груди ощущение легкости и свободы, запомните ощущение «улыбки» и сохраните его в легких.

4. Далее энергия улыбки направляется из легких в печень. Вернитесь к образу «улыбки» перед вами, втяните энергию улыбки из образа и направьте через легкие в печень. Печень заполняется энергией улыбки. Для этого представьте, что печень полая, как сосуд и наполняется энергией до краев и даже через край. Затем улыбнитесь своей печени, как будто печень это ваш лучший друг. Ощутите ответную улыбку от печени, при этом вы ощутите легкость в правом боку. В конце, когда Вы ощутите что, печень наполнена энергией улыбки и как бы сияет изнутри, в области печени ощущение легкости и свободы, запомните ощущение «улыбки» и сохраните его в печени.

5. Далее энергия улыбки направляется из печени в желудок. Вернитесь к образу «улыбки» перед вами, втяните энергию улыбки из образа и направьте через печень в желудок. Желудок заполняется энергией улыбки. Для этого представьте, что желудок наполняется энергией до краев и даже через край. Затем улыбнитесь своему желудку, как будто желудок это ваш лучший друг. Ощутите ответную улыбку от желудка, при этом вы ощутите легкость в районе эпигастра. В конце, когда Вы ощутите что, желудок наполнен энергией улыбки и как бы сияет изнутри, в области желудка ощущение легкости и свободы, запомните ощущение «улыбки» и сохраните его в желудки.

Комментарий: В китайской традиции желудок, селезенка и поджелудочная железа составляют «одну систему органов», то есть энергетически взаимосвязаны..

6. Далее энергия улыбки направляется из желудка в селезенку. Вернитесь к образу «улыбки» перед вами, втяните энергию улыбки из образа и направьте через желудок в селезенку. Селезенка заполняется энергией улыбки. Для этого представьте, что селезенка наполняется энергией до краев и даже через край. Затем улыбнитесь своей селезенке, как будто это ваш лучший друг. Ощутите ответную улыбку от селезенки, при этом вы ощутите легкость в районе левом боку. В конце, когда Вы ощутите что, селезенка наполнена энергией улыбки и как бы сияет изнутри, в области селезенки ощущение легкости и свободы, запомните ощущение «улыбки» и сохраните его в селезенке.

7. Далее энергия улыбки направляется из селезенки в почки. Вернитесь к образу «улыбки» перед вами, втяните энергию улыбки из образа и направьте через селезенку в почки. Почки заполняются энергией улыбки. Для этого представьте, что почки наполняются энергией до краев и даже через край. Затем улыбнитесь своим почкам, как будто это ваш лучший друг. Ощутите ответную улыбку от почек, при этом вы ощутите легкость в пояснице. В конце, когда Вы ощутите что, почки наполнены энергией улыбки и как бы сияют изнутри, в области почек ощущение легкости и свободы, запомните ощущение «улыбки» и сохраните его в почках.

8. Мысленно осмотрите сердце, легкие, печень, желудок, селезенку, почки. Ощутите, что они наполнены энергией улыбки и как бы светятся изнутри. Если где-то

Глава 5. Тайцзи-цигун.

не хватает энергии улыбки, вернитесь к образу улыбки перед вами, втяните как можно больше энергии и направьте куда необходимо. Направляйте энергию, пока все органы не засияют.

9. Подтяните мышцы промежности, направьте энергию улыбки в нижний дантянь. Дантянь заполняются энергией улыбки, улыбка посылается в дантянь, ожидается ответная улыбка от дантянь. Ощутите и запомните состояние улыбки в теле.

Часть вторая. **Мгновенная внутренняя улыбка (ускоренный вариант для продвинутого уровня).**

Регулярная практика базовой внутренней улыбки позволяет телу «запомнить» состояние «улыбки». В последующем, для того чтобы вернуться к этому состоянию нет необходимости проходить весь цикл базового упражнения. Можно просто «вспомнить» ощущения в теле. Для этого используется следующая последовательность.

1. Просто улыбнитесь.
2. Улыбнитесь сердцу. Ощутите, как сердце улыбается Вам в ответ и волнами излучает энергию улыбки.
3. Улыбнитесь легким. Ощутите, как легкие улыбаются Вам в ответ и волнами излучают энергию улыбки.
4. Улыбнитесь печени. Ощутите, как печень улыбается Вам в ответ и волнами излучает энергию улыбки.
5. Улыбнитесь желудку. Ощутите, как желудок улыбается Вам в ответ и волнами излучает энергию улыбки.
6. Улыбнитесь селезенке. Ощутите, как селезенка улыбается Вам в ответ и волнами излучает энергию улыбки.
7. Улыбнитесь почкам. Ощутите, как почки улыбаются Вам в ответ и волнами излучают энергию улыбки.
8. Почувствуйте как сердце, легкие, печень, желудок, селезенка, почки излучают энергию улыбки, как бы светятся изнутри. Ощутите, что все тело наполняется энергией улыбки и начинает сиять.

9. В конце соберите энергию в дантянь.

Часть третья. **Целительная внутренняя улыбка (терапевтический вариант для продвинутого уровня).**

Находясь в любой позиции необходимо расслабиться и сконцентрировать сознание на том, чтобы осознать свое тело. Как вы его ощущаете, как воспринимаете, насколько оно вам нравится. Если вы испытываете только приятные ощущения – все прекрасно, просто осознайте это. Если же возникают ощущения дискомфорта, напряжения или прочие неприятные ощущения осознайте их в мелочах. Где они расположены, в чем выражены и т.д. Осознайте проблемные области в теле. Представьте образ улыбки, направьте энергию улыбки из образа в проблемную область. Представьте, что энергия улыбки растворяет и вымывает негативные ощущения. Направляйте энергию улыбки до ощущения полного исчезновения негативных ощущений.

Дополнение: Данную технику можно использовать для устранения межличностных конфликтов. Для этого вообразите перед собой человека, с которым у Вас конфликт, и направьте энергию внутренней улыбки к образу этого человека. Направляйте энергию до тех пор, пока образ не поднимется над вами и не раствориться в энергии улыбки.

Практика на ощущение Ци.

Руки наиболее чувствительная часть тела. Упражняясь в концентрации ци в руках можно кратчайшим способом научиться ощущать энергию, что является важным для успешного выполнения других практик тайцзи-цюань

Западное обоснование. Визуализация шара энергии и концентрация на его перемещении активизирует значительные области коры головного мозга, оказывает

стимулирующее действие на ЦНС. Отмечено, что люди, занимающиеся умственным трудом менее подвержены болезни Альцгеймера, это связано с тем, что умственный труд оказывает стимулирующее действие на ЦНС. Также концентрация внимания на образе шара энергии приводит расслаблению мышц и к расширению капилляров и улучшению периферического кровоснабжения. Чередование расширения и сужения капилляров при перемещении шара ци «тренирует» стенки сосудов.

Порядок выполнения:

Первая часть. **Шар Ци.** Стоя или сидя с ровной спиной. Дыхание естественное. Растереть руки до ощущения тепла. Расположить ладони перед грудью, как бы удерживая воображаемый шар в руках. Размер шара равен размеру волейбольного мяча. Сконцентрировать сознание на пространстве между ладонями. Начать медленно сводить и разводить руки до ощущения шара Ци в руках. При этом возникнет ощущение тепла и покалывания в ладонях. При сближении ладоней будет ощущаться упругое сопротивление. Движения рук желательно синхронизировать с дыханием.

В конце положите одну руку на дантянь (точка ци-хай), вторую на поясницу (точка минь-мэнь). Сконцентрируйтесь на дантянь, для этого представляем шар энергии в дантянь размером около 6-8 см.

Вторая часть. **Перемещение шара ци из ладони в ладонь.** Начинаем с выполнения первой части. Затем формируем шарик Ци размером с теннисный мячик, для этого уплотняем шар Ци движением рук, как бы лепим снежок. Разводим руки на ширину плеч, шарик Ци остается по середине, между ладонями. Мягко толкаем шарик к правой ладони и тягиваем в правую ладонь через точку лаогун. Выталкиваем из правой ладони и толкаем к левой ладони. Тягиваем в левую ладонь через точку лаогун. Перемещаем шарик из ладони в ладонь 9-18 раз. Добиваемся явственного ощущения перемещения шара энергии из ладони в ладонь. В конце положите одну руку на дантянь (точка ци-хай), вторую на поясницу (точка минь-мэнь). Сконцентрируйтесь на дантянь, для этого представляем шар энергии в дантянь размером около 6-8 см.

Третья часть. **Перемещение шара ци по плечевому поясу.** Начинаем с выполнения первой и второй части. Формируем шарик Ци размером с теннисный мячик, как будто лепим снежок. Разводим руки, шарик Ци остается по середине. Мягко толкаем шарик к правой ладони и тягиваем в правую ладонь через точку лаогун. Ведем шарик к локтевому сгибу, правому плечу, левому плечу. Выталкиваем из левого плеча в локоть, из локтя в кисть, из кисти в пространство между руками. Перемещаем шарик ци по кольцу плечевого пояса 9-18 раз. Добиваемся явственного ощущения перемещения шара энергии по плечевому поясу. Направление перемещения значения не имеет. В конце положите одну руку на дантянь (точка ци-хай), вторую на поясницу (точка минь-мэнь). Сконцентрируйтесь на дантянь, для этого представляем шар энергии в дантянь размером около 6-8 см.

Малый небесный круг.

Фундаментальной практикой в развитии внутренней энергии в тайцзи-цюань является открытие малого небесного круга. Концентрация на перемещении энергии по малому небесному кругу вызывает волнообразные микродвижения позвоночника стимулирующие ток спинномозговой жидкости, раскрепощающие межпозвоночные суставы. Перемещение энергии по малому небесному кругу позволяет равномерно распределить энергию в теле, одновременно усилить ее ток в основных меридианах. Стимуляция потока энергии по малому небесному кругу позволяет стимулировать циркуляцию ци во всех 12 меридианах тела.

Порядок выполнения:

Часть первая. **Активация ци в дантянь.**

Практика выполняется стоя или сидя с прямой спиной. Положите руки на дантянь в замок тайцзи.

1. Сконцентрируйтесь на дантянь, для этого представляем шар энергии в дантянь размером около 6-8 см. Дыхание естественное.
2. На вдохе дантянь поглощает энергию из окружающего пространства – шар Ци в дантянь расширяется, впитывая энергию. Необходимо представить, что при вдохе шар ци расширяется (рис.5-1).
3. На выдохе энергия из дантянь выдыхается. Необходимо представить, что при выдохе шар ци в дантянь уменьшается. Можно также представить что дантянь имеет рот и нос и дышит вместе с вами (рис.5-2).
4. Дыхание выполняется до ощущения тепла или легкого покалывания в области дантянь (обычно на это требуется от 2 до 10 минут). Возможно также появление индивидуальных ощущений.



Рис 5-1



Рис 5-1

Часть вторая. **Малый небесный круг.**

Перемещение энергии по малому небесному кругу. Практика выполняется стоя или сидя с прямой спиной. Руки лежат на дантянь, как в первой части.

1. Активируйте ци в дантянь (часть первая).
2. На вдохе энергия вдыхается в дантянь, на выдохе энергия выдыхается из дантянь в промежность (точка хуэй-инь) (рис.5-3).
3. На вдохе подтягиваются мышцы промежности, энергия из точки хуэй-инь по заднесрединному меридиану поднимается к точке бай-хуэй (рис.5-4).
Как варинат можно поднимать энергию серз точку инь-тан и к верхнему небу.
4. На выдохе язык прижимается к верхнему небу, энергия опускается по языку, пищеводу и дальше по переднесрединному меридиану в промежность (рис.5-5).
5. Повторяем пункты 3 и 4, делая 9-36 дыхательных циклов.
6. В конце, когда хотим закончить упражнение. На вдохе подтягиваются мышцы промежности, энергия из точки хуэй-инь по заднесрединному меридиану поднимается к точке бай-хуэй. На выдохе язык прижимается к верхнему небу, энергия опускается по

языку, пищеводу и дальше по переднесрединному меридиану в дантянь и сохраняется в дантянь (рис.5-6).

7. Концентрируем энергию в дантянь, используя метод «глаза-ум-сердце».

Перемещение энергии по малому небесному кругу может сопровождаться естественными волнообразными движениями туловища. Также может ощущаться тепло и вибрация в теле.



Рис 5-3



Рис 5-4



Рис 5-5



Рис 5-6

Для опытных практикующих: **«Большая циркуляция».**

Освоив малый небесный круг необходимо расширить полученные навыки и интегрировать их в комплекс тайцзи-цюань. Сначала изучите большую циркуляцию используя первые пять форм тайцзи. Затем просто практикуйте комплекс тайцзи концентрируясь на ощущении ци.

Для этого при исполнении комплекса тайцзи-цюань концентрируйтесь на ощущении энергии в теле. При открытии (Янском движении) направляете энергию в руки (в руки и в стопу в формах с ударом ногой), при закрытии (Иньском движении) направляйте энергию в ноги. Ощущайте как энергия плавно циркулирует в теле. Направляйте энергию плавно без рывков и задержек.

Дыхательные упражнения.

Дыхание «кузнечные меха».

Дыхание наравне с методом «глаза-ум-сердце» является одним из способов контролировать энергию. Используя дыхание вместе с фиксацией внимания на дантянь можно добиться концентрации энергии в дантянь, успокоения разума, расслабления тела. Это эффективное медитативное упражнение. Чем глубже дыхание, чем выше концентрация разума, тем большее количество ци мы можем накопить в дантянь. Обильная ци в дантянь позволяет противодействовать болезням, вести активный образ жизни, увеличивает боевую мощь.

Западное обоснование. Глубокое нижнебрюшное дыхание оказывает многостороннее позитивное влияние на организм и психику человека. Позволяет

Глава 5. Тайцзи-цигун.

задействовать максимальный объем легких при дыхании, усиливая тем самым газообмен. Выполнение дыхания облегчает работу сердца, вызывая усиление функции брюшной аорты, благоприятно воздействует на эмоциональное состояние. Известно, что при эмоциональных переживаниях увеличивается частота дыхания, так же существует и обратная связь, уменьшая частоту дыхания можно препятствовать возникновению сильных эмоциональных переживаний. Таким образом, нижебрюшное дыхание позволяет противодействовать стрессовым ситуациям. Концентрация при дыхании на область дантянь позволяет нормализовать кровяное давление. Известно, что при высоком кровяном давлении необходимо концентрировать внимание на нижней части тела, тем самым, вызывая отток крови от головы.

Методические рекомендации. Практиковать дыхание «кузнечные меха» можно с первых занятий тайцзи-цюань. В виду его высокой эффективности воздействия на организм необходимо постепенно увеличивать количество дыхательных циклов с 9 до 36. У начинающих может возникать головокружение, это связано с интоксикацией кислородом, в этом случае необходимо прекратить выполнение практики и немного походить до исчезновения головокружения. После чего можно продолжить выполнение упражнения. Вначале разучивается первая часть, после прочного усвоения первой части разучивается вторая часть.

Порядок выполнения:

Часть первая. **Нижебрюшное дыхание.**

Позиция с ровной спиной, стоя или сидя. Дыхание долгое глубокое, без напряжения и задержек, через нос.

1. Вдох – живот расширяется вперед и в стороны, как будто надувается кузнечный мех.

2. Выдох живот втягивается.

Пункты 1-2 составляют один дыхательный цикл. Выполняем от 9 до 36 дыхательных циклов.

Часть вторая. **Кузнечные меха – внутренняя работа.**

Выполняя нижебрюшное дыхание сосредоточьтесь на описанной ниже внутренней работе:

1. На вдохе дантянь поглощает энергию из окружающего пространства – шар Ци в дантянь расширяется, впитывая энергию. Необходимо представить, что при вдохе шар ци расширяется.

2. На выдохе энергия выдыхается из дантянь. Необходимо представить, что при выдохе шар ци в дантянь сжимается.

Можно представить, что дантянь имеет рот и нос и как бы дышит вместе с вами. Результатом такой внутренней работы должно быть ощущение внутреннего «тонкого» дыхания, как будто что-то дышит внутри вас.

Дыхание «хэн-хаах».

Дыхание «хэн-хаах» - это более эффективный способ контроля над энергией, чем дыхание кузнечные меха, хотя в тоже время более сложный. Из-за болезнетворных процессов в теле может возникнуть дисбаланс энергии. Дыхание «хэн-хаах» является мощным способом активации энергии в теле.

Западное обоснование. Обратное дыхание или дыхание «хэн-хаах» естественно возникает, когда необходимо мобилизовать ресурсы организма. Отработка этого типа дыхания оказывает тонизирующее действие, интенсивно массирует внутренние органы, тренирует дыхательную мускулатуру, улучшает кровообращение органов малого таза. Недостаточный тонус мускулатуры брюшной полости часто является причиной возникновения опущения внутренних органов, грыж, у женщин возможно не вынашивание плода. Очень часто от этих проблем можно избавиться, тренируя

мускулатуру брюшной полости. При этом в тренировке нуждаются не только прямые и косые мышцы живота, а мышцы легочной и тазовой диафрагмы.

Методические рекомендации. Практика дыхания «хэн-хаах» может осваиваться после прочного освоения дыхания «кузнечные меха». Вначале осваивается первая часть практики и только после полного усвоения первой части изучается вторая часть. Необходимо постепенно увеличивать количество дыхательных циклов, начиная с 9 до 36.

Противопоказания. Не рекомендуется выполнять данное упражнение людям с повышенным кровяным давлением.

Порядок выполнения:

Часть первая. Обратное дыхание.

Дыхание называется обратным, потому что противоположно по исполнению нижнебрюшному дыханию. Позиция с ровной спиной, стоя или сидя. Концентрация внимания на дантянь.

1. Втягиваем низ живота и слегка подтягиваем мышцы промежности, произносим через нос «хэн». Вдыхаем вверх живота и грудную клетку, при этом ребра расширяются, ключицы не поднимаются. Вдох напоминает наполнение бутылки. Вдох долгий и глубокий через нос.

2. Задерживаем ненадолго дыхание. Задержка не должна вызывать напряжения и дискомфорта.

3. Выдыхаем, живот естественно выпячивается вперед. Во время выдоха произносим «хаах», как будто бросаем что-то тяжелое. Выдох естественный через рот.

Пункты 1-3 составляют один дыхательный цикл. Выполняем 9-36 дыхательных циклов.

Часть вторая. «Хэн-хаах».

Во время практики обратного дыхания представить шар Ци размером около 6-8 см в дантянь. Сконцентрировать «глаза-ум-сердце» на шаре ци.

1. На вдохе дантянь поглощает энергию из окружающего пространства – шар Ци в дантянь расширяется, впитывая энергию. Необходимо представить, что при вдохе шар ци расширяется.

2. На выдохе энергия в дантянь сжимается – накапливается в дантянь. Необходимо представить, что при выдохе шар ци в дантянь сжимается.

Дыхание выполняется до ощущения мощной и плотной энергии в области дантянь.

Дыхательный комплекс тайцзи-цигун.

Дыхательный комплекс учит практикующего эффективно координировать движения тела и дыхание, добиваясь максимального проявления силы в движениях, уменьшая усталость при выполнении физических упражнений и облегчая работу сердца. Дыхание позволяет энергетически наполнить движение, проявить внутреннюю силу, в противовес внешней мышечной силе.

Западное обоснование. Сочетание дыхания и движения позволяет добиться глубокого расслабления мышц. Также известна взаимосвязь дыхательной и скелетной мускулатуры. Координация дыхания и движения позволяет увеличить физическую силу занимающегося. Направляя энергию в мышцы при выдохе, мы тонизируем мышцы, добиваясь проявления значительной силы.

Методические рекомендации. Практика вводится после прочного усвоения дыхания «хэн-хаах». С целью профилактики заболеваний дыхательный комплекс может выполняться ежедневно. Не рекомендуется выполнять дыхательный комплекс более трех раз подряд, выполнять комплекс непосредственно перед сном, также не

рекомендуется выполнение комплекса в присутствии других людей, не занимающихся тайцзи-цюань.

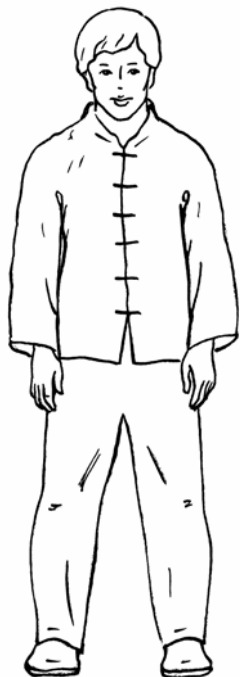


Рис. 5-7

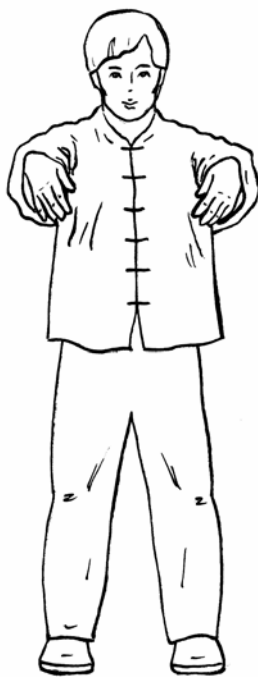


Рис. 5-8

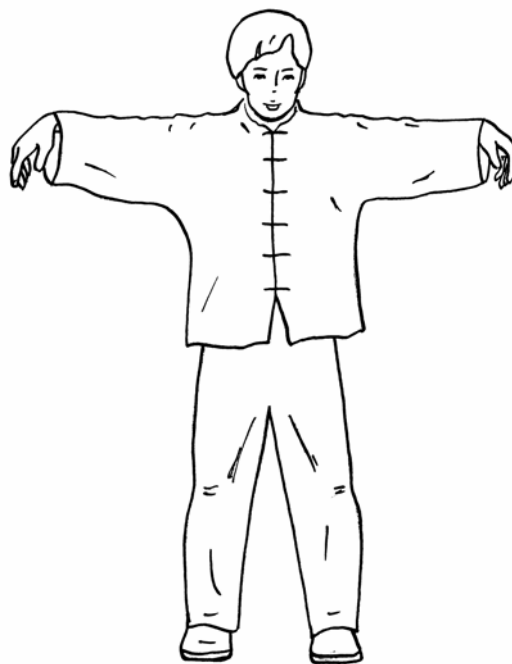


Рис. 5-9

Порядок выполнения:

Исходная позиция - позиция тайцзи, лицом на север. Применяется обратное дыхание «хэн-хаах». Дыхание мощное и расслабленное, звуки «хэн» и «хаах» вибрируют внутри тела. Движения четко координируются с дыханием, энергия выдоха как бы направляется в движение.

1. Исходная позиция. Стоим прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно свешиваются вдоль бедер (рис.5-7).

2. Вдох, поднимаем прямые руки вперед на уровень плеч и разводим в стороны. Кисти расслабленно свешиваются. Выдох, выпрямляем кисти рук (рис.5-8, 5-9, 5-10).

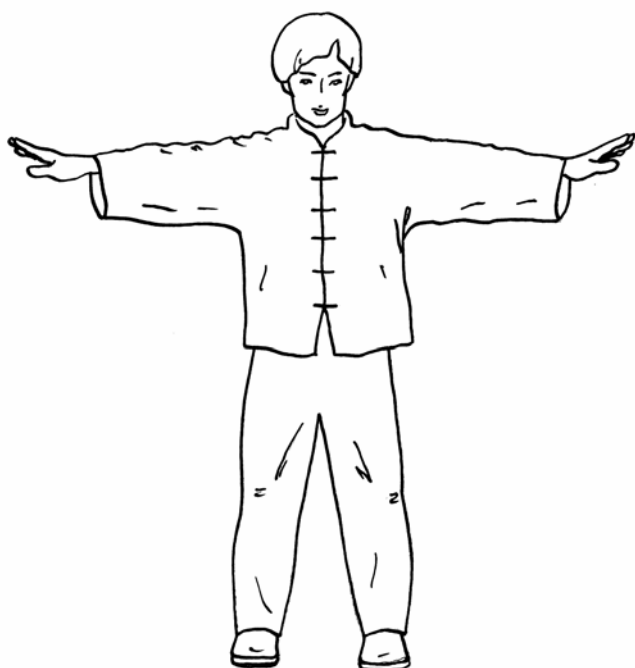


Рис 5-10



Рис 5-11



Рис 5-12

3. Вдох, сводим руки перед грудью, левая поверх правой, кисти прямые. Выдох, опускаем ладони вниз, слегка подседаем (рис.5-11, 5-12).



Рис 5-13

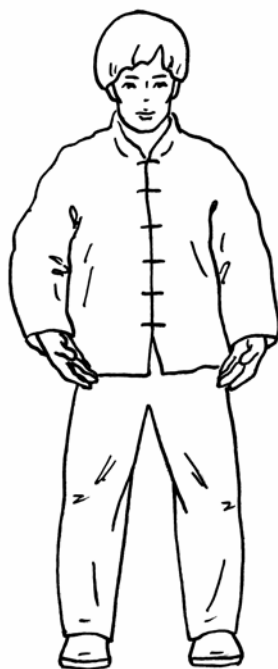


Рис 5-14



Рис 5-15

4. Вдох, слегка подседаем, сгибая ноги в коленях, одновременно поворачиваем руки ладонями к себе, и разводим в стороны, отводя к бедрам. Затем выпрямляем ноги. Выдох, слегка подседаем, сгибая ноги в коленях, затем вытягиваем руки вперед и поднимаем перед собой до уровня плеч, ладони вверх, одновременно выпрямляем ноги в коленях (рис.5-13, 5-14, 5-15).

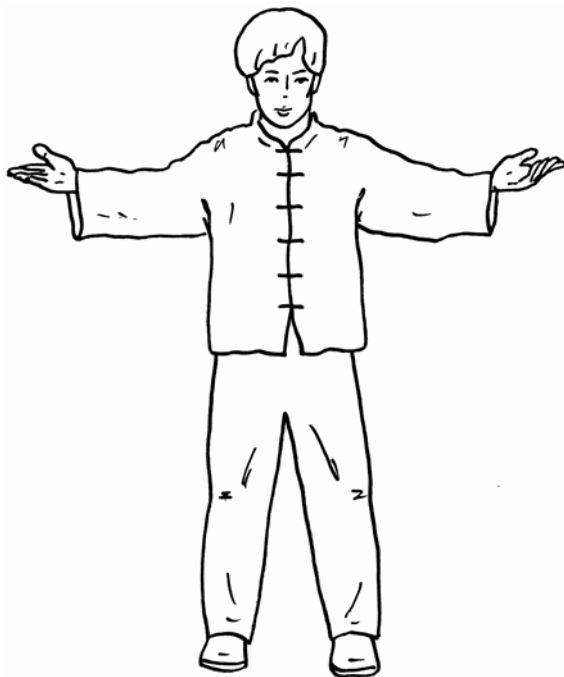


Рис 5-16

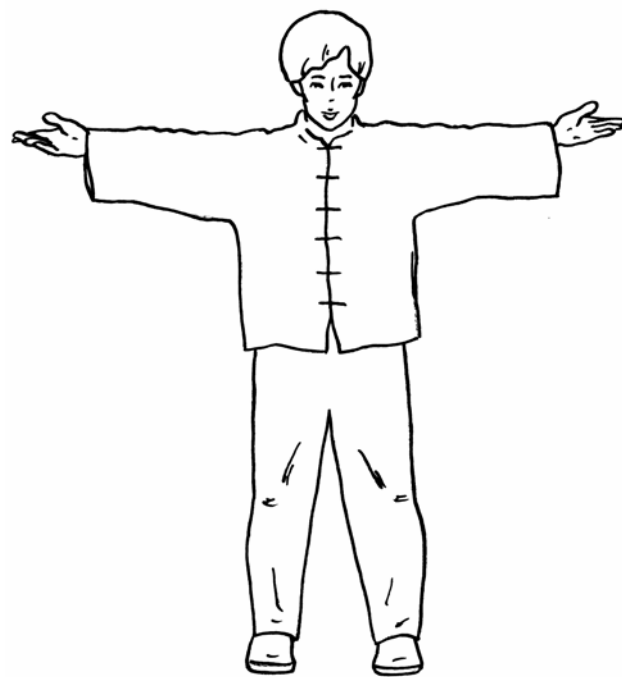


Рис 5-17

5. Вдох, разводим руки в стороны, локти слегка согнуты. Выдох, выпрямляем руки в стороны, ладони смотрят вверх (рис.5-16, 5-17).

6. Вдох, сгибаем руки в локтях, ладони развернуты вперед, одновременно сжимаем руки в кулаки, подводя кулаки к ушам. Выдох, распрямляем руки, разводя в стороны ладонями вниз (рис.5-18, 5-19).

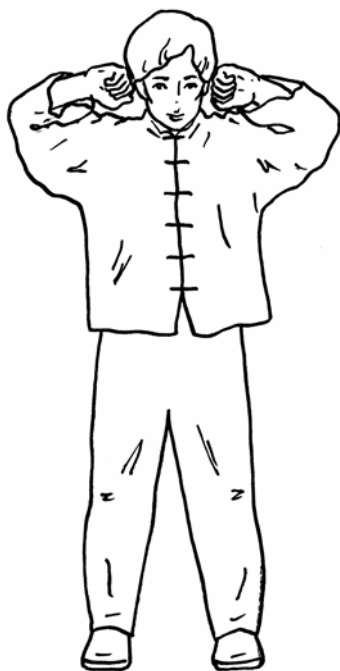


Рис 5-18

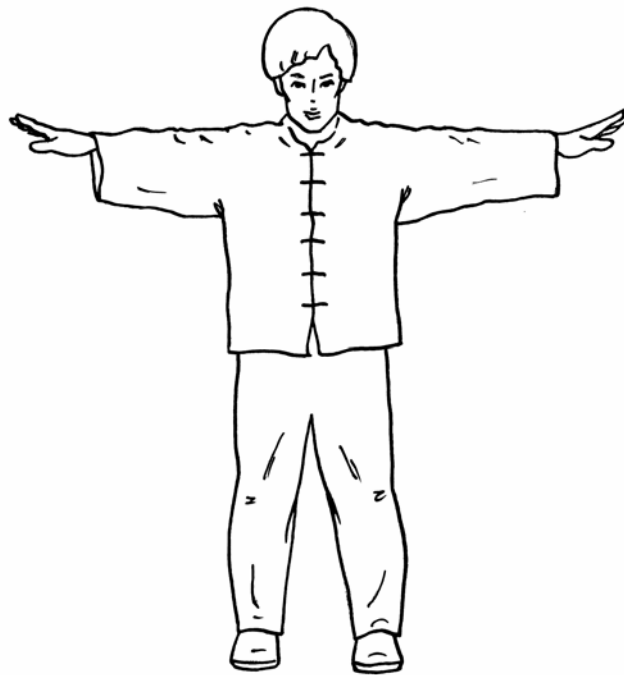


Рис 5-19

7. Вдох, сгибаем руки в локтях, ладони развернуты вперед, одновременно сжимаем руки в кулаки, подводя кулаки к ушам. Выдох, поднимаемся на носки, поднимаем руки вверх, раскрываем кулаки и соединяем ладони над головой, ладони повернуты вперед (рис.5-20, 5-21).

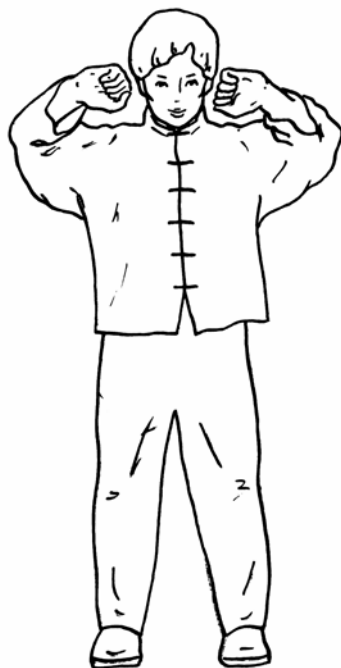


Рис. 5-20



Рис. 5-21



Рис. 5-22

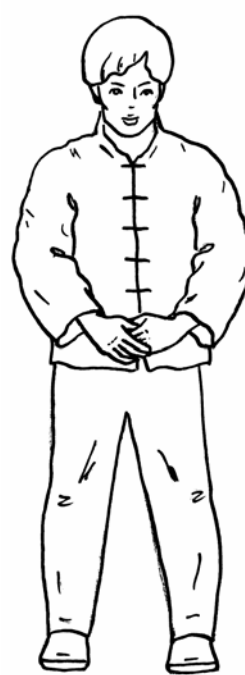


Рис. 5-23

8. Вдох, опуская руки, ладони накладываются на дантянь. Выдох, опускаемся на носки, руки на дантянь в положении «замка тайцзи» (рис.5-22, 5-23).

9. Вдох, поворачиваем голову вправо, подбородок стремиться к правому плечу. Выдох, голова сохраняет свое положение (рис.5-24).

10. Вдох, поворачиваем голову влево, подбородок стремиться к левому плечу. Выдох, голова сохраняет свое положение (рис.5-25).

11. Вдох, поворачиваем голову вправо, подбородок стремиться к правому плечу. Выдох, голова сохраняет свое положение (рис.5-26).

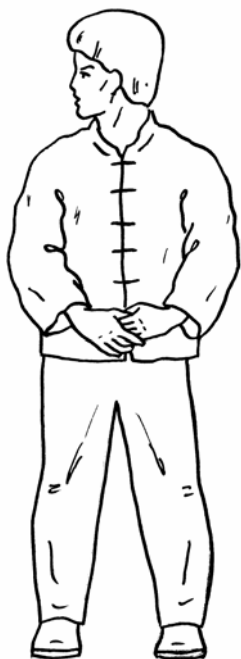


Рис. 5-24

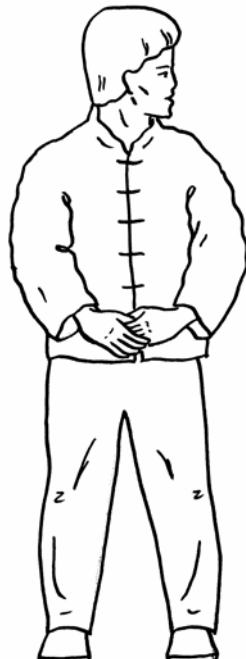


Рис. 5-25

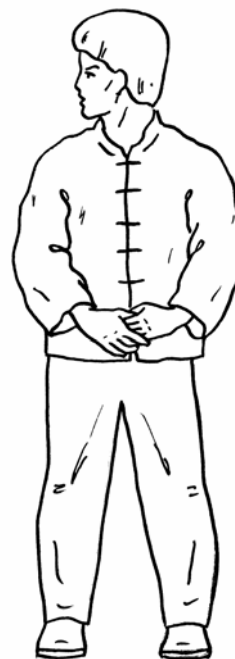


Рис. 5-26

12. Возвращаем голову по центру. Вдох, поднимаем руки на уровень груди, ладонями вверх. Выдох, наклоняемся вниз, руки стремятся дотянуться до пола. Ладони соприкасаются вместе (рис.5-27, 5-28).

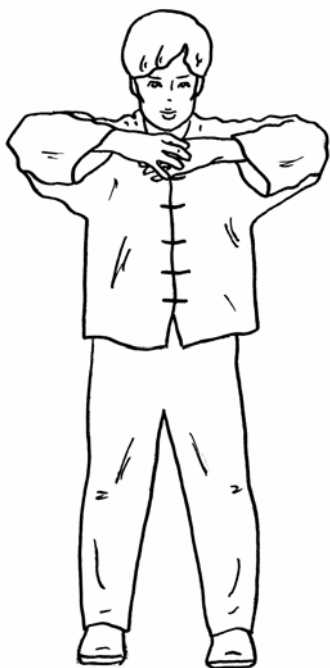


Рис. 5-27



Рис. 5-28



Рис. 5-29

13. Вдох, выпрямляемся, поднимаем руки на уровень груди, ладонями вверх. Выдох, наклоняемся вниз, руки стремятся дотянуться до пола. Ладони соприкасаются вместе (повт. рис.5-27, 5-28).

14. Вдох, выпрямляемся, поднимаем руки на уровень груди, ладонями вверх. Выдох, наклоняемся вниз, руки стремятся дотянуться до пола. Ладони соприкасаются вместе (повт. рис.5-27, 5-28).



Рис. 5-30



Рис. 5-31



Рис. 5-32

15. Вдох, выпрямляемся, скрещиваем руки перед грудью, ладонями к себе. Выдох, руки разводятся, левая рука выпрямляется вниз, ладонью вниз. Правая рука выпрямляется вверх, ладонью вверх (рис.5-29, 5-30).



Рис. 5-33

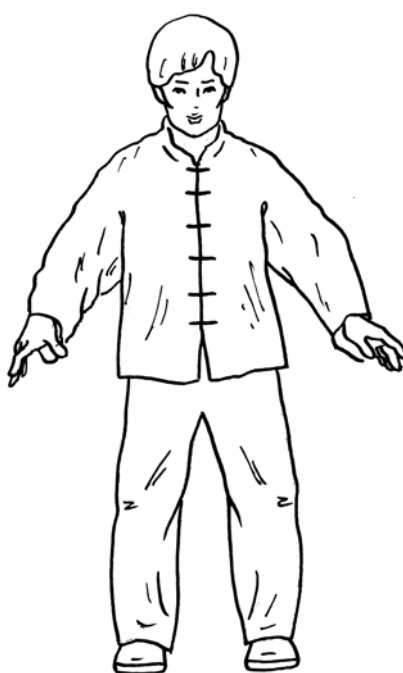


Рис. 5-34

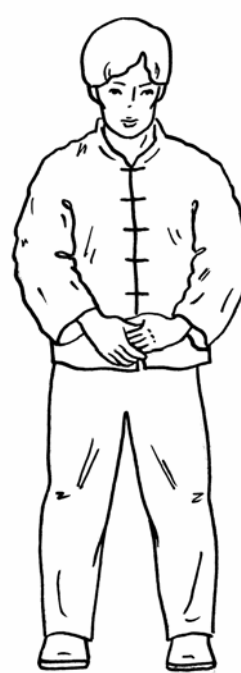


Рис. 5-35

16. Вдох, руки сводятся, скрещиваем руки перед грудью, ладонями к себе. Выдох, руки разводятся, правая рука выпрямляется вниз, ладонью вниз. Левая рука выпрямляется вверх, ладонью вверх (рис.5-31, 5-32).
17. Вдох, руки сводятся, скрещиваем руки перед грудью, ладонями к себе. Выдох, руки разводятся, правая рука выпрямляется вниз, ладонью вниз. Левая рука выпрямляется вверх, ладонью вверх (повт. рис.5-29, 5-30).
18. Вдох, разводим руки в стороны на уровне плеч. Кисти расслабленно свешиваются. Выдох, выпрямляем кисти рук (повт. рис.5-9, 5-10).
19. Вдох, сводим руки перед грудью, левая поверх правой, кисти прямые. Выдох, опускаем ладони вниз, слегка подседаем (повт. рис.5-11, 5-12).
20. Вдох, слегка подседаем, одновременно разворачиваем руки ладонями к себе, и отводим к бедрам. Затем разводим руки перед животом и сводим вместе, накладывая ладонь на дантянь, как будто хватаем охапку. Выдох, ладони спокойно лежат на дантянь (рис.5-33, 5-34, 5-35).
21. Руки свободно свешиваются вдоль бедер. Возвращаемся в исходную позицию.

Чансы-цзинь. Практика цзинь-тренинга.

Навык проявлять дзинь или силу спирального скручивания сухожилий, важная часть тренинга тайцзи-цюань. Круговые и спиралевидные движения позволяют максимально задействовать сухожилия. А как следствие, научиться ощущать сухожилия и использовать их в работе, максимально реализовать внутреннюю мощь.

Кроме того практика чансы-цзинь тренирует скоординированные движения всего тела, обучая включать в движение все тело.

Западное обоснование. Крученые, спиралевидные движения более эффективны как в бою, так и в трудовой деятельности. Примером может служить обычная дрель, которая может сверлить прочнейшие материалы. В спорте широко известен пример, когда мяч подают с подкруткой, усиливая подачу. В физике известно о силе торсионных полей создающихся вращающимся объектом и обладающих большой силой. Все говорит о той важной роли, которую играет вращение в нашей жизни.

Методические рекомендации. Практика вводится с первых занятий. Важна мягкая и постепенная работа. Осваивайте все практики шаг за шагом, уделите каждой не менее месяца.

Каждую практику разучивают в два этапа: сначала изучаются движения (внешняя форма) и только когда движения освоены безупречно, переходят к акцентированию внимания на ощущении цзинь (внутренней работе). Важно добиться скоординированности движений всего тела по принципу: «Движения начинается в стопах, усиливается в пояснице и проявляется в пальцах рук». Ощущая пружинистую силу во всем теле, как будто все тело это одна большая пружина.

Также практику чансы-цзинь хорошо дополняется парной работой в технике освобождений от захватов.

«Вращение коленей».

Стойка гунбу, правая нога впереди, руки расслаблено свешены вниз. Практика направлена на активацию цзинь в ногах (голеностопный, коленный и бедренный суставы). Соблюдаются все принципы постановки тела.

Выполняем поочередное вращение коленями изнутри наружу. Колени вращаются поочередно, как бы обводя «восьмерку». Выполняя вращение коленями, ощущаем, как ноги поочередно генерируют спиральную энергию сухожилий, поясница легко вращается вокруг оси позвоночника, стопы плотно прижаты к полу. Можно

представить что упругая энергия перетекает из ноги в ногу, ноги как бы подзаряжают друг друга.

Проверка цзинь: Во время выполнения упражнения преподаватель или партнер может надавить на переднее колено и оказывать умеренное сопротивление движению. Выполняющий практику должен используя цзинь преодолеть сопротивление, добиваясь четкого выполнения практики не смотря на сопротивление извне. Важно чтобы вы не использовали мышечную силу (ли), а именно силу спирального скручивания сухожилий.

«Жернов».

Стойка гунбу, правая нога впереди, руки выставлены вперед на уровне груди и сложены в восточном приветствии (ладонь к ладони). Практика направлена на активацию цзинь в ногах и пояснице. Соблюдаются все принципы постановки тела.

1. Перенесите вес назад в свободную стойку цзобу (не отрывая переднюю стопу от пола) подтягивая руки по дуге к груди.

2. Перенесите вес вперед в стойку гунбу, выталкивая руки по дуге вперед.

Выполняйте движения 1 и 2, как бы вращая тяжелый жернов. Ощущайте как ноги и поясница генерируют энергию цзинь.

Проверка цзинь: Во время выполнения упражнения преподаватель или партнер может взять выполняющего за руки и оказывать умеренное сопротивление движению. Выполняющий практику должен используя цзинь преодолеть сопротивление, добиваясь четкого выполнения практики не смотря на сопротивление извне. При этом следите за сохранением внутренней структуры.

«Вертикальный круг».

Данная практика направлена на активацию цзинь во всем теле. Вращательные движения рукой выполняются, как бы обводя пальцами символ тайцзи, находящийся вертикально перед собой. Движения выполняются расслабленно и скоординировано всем телом. Угол поворота корпуса четко соответствует угловому смещению ладони. Важно чтобы в движении участвовало все тело от стоп до кончиков пальцев руки. Если какая-то часть тела не включена в движение – сознательно расслабьте и задействуйте эту часть тела.

1. Представьте перед собой на уровне груди вертикально расположенный символ тайцзи диаметром равным ширине плеч (вы можете нарисовать символ тайцзи на стене). Исходная позиция: свободная стойка цзобу (не отрывая переднюю стопу от пола), правая нога впереди, правая рука вытянута на уровне плеч вперед, скручена против часовой стрелки ладонью вверх, пальцы указывают на основание символа тайцзи (точка 1 на рис.5-36). Колени подкручиваются влево, кисть скручивается против часовой стрелки, все тело запасует цзинь. Ощущение что все тело скручено как пружина.

2. Переносим вес на переднюю ногу в стойку гунбу. Одновременно обводим правой рукой полукруг влево вверх вправо, поворачивая руку по часовой стрелке, так чтобы ладонь смотрела вниз, пальцы указывают на вершину символа тайцзи (точка 2 на рис.5-51). Ощущаем пружинистую силу (цзинь) высвобождаемую телом, все тело распрямляется как пружина. Можно представить что упругая энергия пронзает тело от стоп до кончиков пальцев.

3. Обводим правой рукой полукруг вправо вниз влево, закручивая руку по часовой стрелке, так чтобы ладонь смотрела вправо вверх, пальцы указывают на середину символа тайцзи (точка 3 на рис.5-36). Колени подкручиваются влево, кисть скручивается по часовой стрелке. Все тело закручивается как пружина, запасая цзинь.

4. Обводим правой рукой полукруг влево вниз вправо, поворачивая руку против часовой стрелки, так чтобы ладонь смотрела вверх, пальцы указывают на основание

символа тайцзи. (точка 1 на рис.5-36) Ощушаем пружинистую силу высвобождаемую телом.

5. Переходим в свободную стойку цзобу (не отрывая переднюю стопу от пола). Обводим правой рукой полный круг вправо вверх влево вниз, поворачивая ладонь против часовой стрелки до положения ладонью вверх, пальцы указывают на основание символа тайцзи. (точка 1 на рис.5-36) Колени подкручиваются влево, кисть скручивается против часовой стрелки. Все тело скручивается как пружина, запасая цзинь.

6. Повторяем пункты 2-5 в течение 2-3 минут.

Проверка цзинь: Во время выполнения упражнения преподаватель или партнер может взять выполняющего за запястье и оказывать умеренное сопротивление движению. Выполняющий практику должен используя цзинь преодолеть сопротивление, снимая захват.

«Горизонтальный круг».

Практика направлена на активацию цзинь во всем теле. Горизонтальный круг требует более тонкого ощущения цзинь, позволяя эффективно использовать силу всего тела во вращении (изменении) ладони.

Вращательные движения рукой выполняются, обводя пальцами символ тайцзи горизонтально лежащий перед собой (как бы нарисован на столе). Важна скоординированность движений всего тела. Угол поворота корпуса четко соответствует угловому смещению ладони.

1. Представьте перед собой на уровне груди горизонтально расположенный символ тайцзи диаметром равным ширине плеч (как будто символ тайцзи нарисован на столешнице). Исходная стойка гунбу, правая нога впереди, правая рука вытянута на уровне плеча вперед ладонью вверх, кончики пальце над вершиной символа тайцзи (точка 1 на рис.5-37).

2. Переносим вес на заднюю ногу в свободную стойку цзобу (не отрывая переднюю стопу от пола). Одновременно ведем ладонь по дуге влево к себе вправо, подводя к правой стороне груди, так чтобы пальцы были над основанием символа тайцзи (точка 2 на рис. 5-37). Во время движения закручиваем все тело влево, ощущая запасание цзинь.

3. Поворачиваем руку ладонью вниз (происходит изменение ладони), кисть совершает при этом круговое движение. В начале движения подкручиваем колени и все тело вправо, еще больше запасая цзинь. В конце движения ощущаем высвобождение цзинь всем телом, проявляемое в изменении ладони.

4. Переносим вес на переднюю ногу в стойку гунбу. Ведем ладонь по дуге вправо от себя влево, так чтобы пальцы оказались над вершиной символа тайцзи. (точка 1 на рис. 5-37) Во время движения слегка подкручиваем колени и все тело вправо, запасая цзинь.

5. Затем переворачиваем руку ладонью вверх, кисть совершает круговое движение. В начале движения подкручиваем колени и все тело вправо, запасая цзинь. В конце движения ощущаем высвобождение пружинистой силы.

6. Переносим вес на заднюю ногу в свободную стойку цзобу (не отрывая переднюю стопу от пола). Ведем ладонь по дуге влево к себе вправо и затем опять влево, возвращая руку к правой стороне груди. Пальцы очерчивает внутренний изгиб символа тайцзи, оказываясь над основанием символа тайцзи (точка 2 на рис. 5-37). Во время движения подкручиваем все тело влево и затем вправо, запасая цзинь.

7. Переносим вес на переднюю ногу в стойку гунбу. Ведем ладонь по дуге влево от себя вправо, так чтобы пальцы оказались над вершиной символа тайцзи. (точка 1 на рис. 5-37) . Ладонь возвращается в исходную позицию. Ощушаем высвобождение пружинистой силы.

8. Повторяем пункты 2 - 7 в течение 2-3 минут.

Проверка цзинь: Во время выполнения упражнения преподаватель или партнер может взять выполняющего за запястье и оказывать умеренное сопротивление движению. Выполняющий практику должен используя цзинь преодолеть сопротивление.

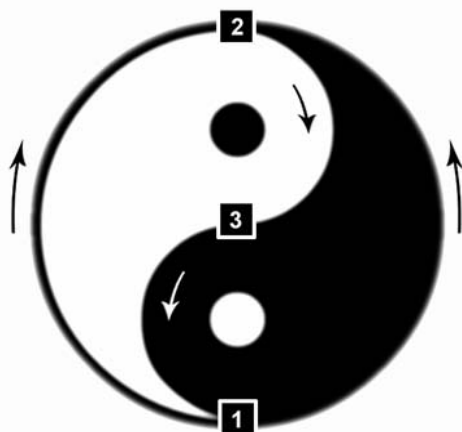


Рис. 5-36

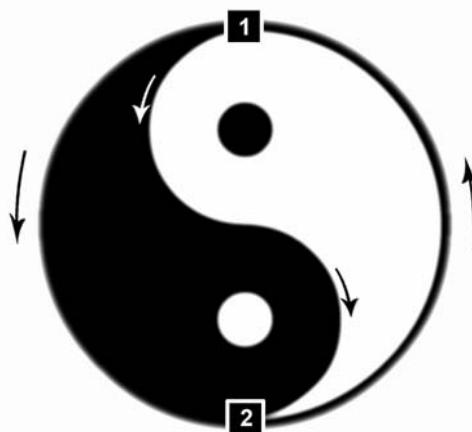


Рис. 5-37

«Двойной горизонтальный круг».

Практика выполняется двумя руками.

1. Исходная позиция: стойка гунбу, правая нога впереди, обе руки вытянуты вперед на уровне плеч ладонями вверх.

2. Обе руки выполняют чансы-цзинь по горизонтальному кругу в зеркальном отображении. При этом правая рука является ведущей, левая рука - ведомой. Движения обеих рук скоординированы с движениями корпуса и ног, все тело движется, как одно целое генерируя цзинь (пружинистую силу сухожилий) и проявляя ее в руках.

Проверка цзинь: Во время выполнения упражнения преподаватель или партнер может взять выполняющего за руки и оказывать сопротивление. Выполняющий практику координируя движения обеих рук от поясницы преодолеть сопротивление.

«Скручивание сухожилий ног».

Исходная позиция суйбу, правая нога пустая (впереди). Практика направлена на выработку навыка проявлять цзинь в ногах (ударах ногами).

Поднимаем правую ногу и начинаем скручивать сухожилия ног. При этом носок стопы как бы обводит полукруг, нога скручивается поочередно внутрь-влево, наружу-вправо. Нога работает подобно буравчику, как бы вкручиваясь и выкручиваясь.

Обе ноги работают как одно целое, генерируя силу спирального скручивания сухожилий и проявляя ее в стопе пустой ноги.

Итоги пятой главы

Практики тайцзи-цигун могут показаться начинающему сложными и оторванными от реальности. Это не так, практический опыт показывает, что это необходимый фактор успеха в тайцзи-цюань.

Очень часто приходится видеть нивелирование тайцзи-цюань до уровня «гимнастики ушу». Это происходит, потому что люди практикуют только таолу (комплекс) не уделяя внимания цигун. Как результат комплекс тайцзи-цюань становится «пустым». Количество выученных движений или комплексов не являются показателем уровня в тайцзи. Важно качество движения, а для это очень важно

выставить внутреннюю структуру, научиться проявлять в движении цзинь, научиться правильно, дышать во время исполнении комплекса, ощущать движение ци. Все эти навыки не придут сами по себе. Этому нужно научиться, практикуя цигун и только потом полученные навыки интегрировать в комплекс.

И только тогда ваши движения станут, а не просто набором танцевальных па, а действительно ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ.

Глава 6. КООРДИНИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Координирующие упражнения направлены на улучшения координации движений и увеличения подвижности. Они не направлены на тренировку мускульной силы и должны выполняться максимально расслабленно. Следуя естественным побуждениям тела, можно добиться огромной гармоничности движений. Кроме того, эти упражнения имеют огромное прикладное значение, все эти движения могут быть применены при самозащите.

Западное обоснование. Чем сложнее движение, тем больший объем коры головного мозга задействован для его выполнения. Соответственно оказывается благотворное влияние на ЦНС.

Методические рекомендации. Координирующие силовые упражнения вводятся на каждой тренировке объемом 10-15 минут. Они должны быть максимально разнообразными и задействовать все тело в целом. Каждое упражнение выполняется 2-3 минуты. При выполнении движений обязательно соблюдаются те же требования, что и при выполнении комплекса тайцзи-цюань. Комплекс координирующих упражнений обязательно заканчивается вытягиванием позвоночника.

Кроме описанных ниже, преподаватель может использовать другие координирующие упражнения, главное чтобы они соответствовали поставленной цели и гармонизировали с принципами тайцзи-цюань.

Примечание. Приведенные ниже упражнения не иллюстрируются. Для более подробного изучения воспользуйтесь видеофильмами.

Техника ног.

Ноги являются важнейшей частью человеческого тела. По массе это половина нашего тела. От состояния здоровья ног во многом зависит наше самочувствие. Китайские врачи указывают – в ногах проходят четыре важнейших меридиана тела: печени, желудка, почек и мочевого пузыря. Они считают, что слабость ног свидетельствует о нездоровье одного из этих органов. Тренируя ноги можно добиться значительного улучшения здоровья.

Также ноги эффективны в бытовой самозащите. Во-первых, ноги сильнее рук, что немаловажно для людей малой комплекции. Во-вторых, ноги длиннее рук, что позволяет избегать близкого контакта и излишнего риска. Все это делает технику ног хорошим средством самозащиты для начинающих. Но необходимо помнить, что техника ног имеет свои минусы, поэтому использовать удары ногами необходимо осторожно.

Отрабатывая технику ног необходимо сохранять внутреннюю структуру и расслабленность. Сила удара должна исходить от поясницы.

Нажать стопой в движении. Из стойки гунбу нанести толчок задней ногой вперед в сторону, как в форме «Нажать стопой», затем шагнуть вперед в стойку цзобу, плавно перенести вес в гунбу. Продолжать движение до конца зала (10-20 метров).

Боевое применение: прямой удар ногой (ребром стопы ближе к пятке) в корпус. Боевое применение можно отрабатывать в парах, один партнер выставляет ладони впереди себя, второй наносит удары в ладони.

Нажать стопой в прыжке. Из положения на одной ноге произведя короткий прыжок на опорной ноге вперед, одновременно нанести толчок ногой вперед. Продолжать прыжки скоординированные с толчком до конца зала (10-20 метров).

Примечание: в тайцзи-цюань прыжки выполняются с сохранением всех принципов постановки тела. Нужно стремиться, чтобы прыжок выполнялся не вверх, а вперед и энергия прыжка исходила из дантянь.

Боевое применение: прямой удар ногой (ребро стопы ближе к пятке) в прыжке в корпус. Боевое применение можно отрабатывать в парах, один партнер выставляет ладони впереди себя, второй наносит удары в ладони.

Смахнуть лотос в движении (удар изнутри наружу). Из стойки гунбу нанести маховый удар задней ногой изнутри наружу, как в форме «Смахнуть лотос», затем шагнуть бьющей ногой вперед в стойку гунбу. Продолжать движение до конца зала.

Боевое применение: маховый удар ногой изнутри наружу в бедро или корпус. Боевое применение можно отрабатывать в парах, один партнер выставляет ладонь впереди себя, второй наносит удары в ладонь.

Смахнуть лотос в движении (удар снаружи вовнутрь). Из стойки гунбу нанести маховый удар задней ногой снаружи вовнутрь, затем шагнуть бьющей ногой вперед в стойку гунбу. Продолжать движение до конца зала.

Боевое применение: маховый удар ногой снаружи вовнутрь в бедро или корпус. Боевое применение можно отрабатывать в парах, один партнер выставляет ладонь впереди себя, второй наносит удары в ладонь.

Смахнуть лотос в прыжке. Из положения на одной ноге, произведя короткий прыжок на опорной ноге вперед, одновременно нанести маховый удар задней ногой изнутри наружу. Продолжать прыжки скоординированные с маховым ударом до конца зала (10-20 метров).

Боевое применение: маховый удар ногой изнутри наружу в бедро или корпус. Боевое применение можно отрабатывать в парах, один партнер выставляет ладонь впереди себя, второй наносит удары в ладонь.

Двойное движение смахнуть лотос. Из стойки гунбу нанести поочередно, сначала маховый удар изнутри наружу, затем маховый удар снаружи вовнутрь, как бы переступая через невысокий заборчик, переходя в противоположную стойку гунбу. Затем то же в обратном направлении. Выполнить до конца зала.

Боевое применение: серия ударов. Первый направлен на выбивание оружия, второй направлен в голову, в реальной ситуации выполняется в прыжке. Боевое применение можно отрабатывать в парах, один партнер выставляет поочередно одну, а затем, другую ладонь впереди себя, второй поочередно наносит удары в одну, затем, другую ладонь.

Толчок пяткой назад в движении. Из стойки гунбу посмотреть назад, нанести толчок пяткой передней ноги назад, затем шагнуть бьющей ногой назад в стойку гунбу. Продолжать движение до конца зала.

Боевое применение: удар пяткой назад в корпус. Боевое применение можно отрабатывать в парах, один партнер выставляет ладони впереди себя, второй наносит удары в ладони.

Маховый удар пяткой назад в движении. Из стойки гунбу посмотреть назад, нанести маховый удар пяткой передней ноги назад (удар наносится снаружи вовнутрь, как будто лягаясь), затем шагнуть бьющей ногой назад в стойку гунбу. Продолжать движение до конца зала.

Боевое применение: маховый удар пяткой назад в корпус. Боевое применение можно отрабатывать в парах, один партнер выставляет ладонь впереди себя, второй наносит удары в ладонь.

Двойная подсечка в движении. Из стойки гунбу сесть на переднюю ногу и выполнить переднюю сметающую подсечку, затем, вращаясь спиной вперед, выполнить заднюю подсечку. Вернуться в стойку гунбу. Продолжать движение до конца зала.

Боевое применение: первая подсечка подбивает переднюю ногу, вторая заднюю. Движение выполняется слитно, чтобы сбить противника с ног. Боевое применение можно отрабатывать в парах, первый партнер поочередно выставляет вперед пустые

Глава 6. Координирующие упражнения.

ноги (стойка цзобу), второй, выполняет двойную подсечку подбивая ноги первого партнера.

Гусиный шаг с выбросом ноги. Шагая гусиным шагом, обозначать удар ногой вперед, затем делать шаг. Продолжать движение до конца зала.

Боевое применение: прямой удар ногой. Демонстрирует принцип любой удар из любой позиции.

Шаг в стойке змеи. В стойке пубу. Подтянуть заднюю ногу к передней и шагнуть вперед. Перемещаться вперед, перекатываясь на растяжке не поднимаясь вверх. Продолжать движение до конца зала.

Боевое применение: удар ногой в сторону ребром стопы в форме подбива.

Смахнуть лотос в развороте. Из стойки сюйбу развернуться спиной вперед, выполнить маховый удар ногой в развороте. Повторять в левую и правую стороны 5-20 раз.

Боевое применение: удар ногой в развороте в корпус или голову. Боевое применение можно отрабатывать в парах, один партнер выставляет ладонь впереди себя, второй наносит удары в ладонь.

Нижняя подсечка на месте. Из стойки гунбу сесть на переднюю ногу и выполнить подсечку, вращаясь спиной вперед. Продолжая вращение вернуться в стойку гунбу. Выполнить 5-20 раз.

Боевое применение: подсечка против высокого удара ногой. Боевое применение можно отрабатывать в парах, первый партнер выставляет вперед пустую ногу (стойка цзобу), второй выполняет подсечку, подбивая ногу первого партнера.

Удар вперед, в сторону, назад. Из стойки уцзи наносите поочередно одной ногой толчки стопой вперед, в сторону, назад. Корпус не должен отклоняться в стороны. Выполнить 5-20 раз. Затем то же самое другой ногой.

Боевое применение: серия ударов в разные направления.

Техника рук.

В тайцзи-цюань руки не используются изолированно от тела. Руки это продолжение тела, проявляющие цзинь, генерируемую всем телом. Поэтому, выполняя практику необходимо расслабиться и ощутить упругую силу в руках. В прикладном значении укрепление рук крайне важно для туйшоу.

Крокодильчик. В положении упора лежа. Шагнуть вперед правой рукой и левой ногой, затем левой рукой и правой ногой. Перемещаться, таким образом вперед, имитируя движения рептилии. Продолжать движение до конца зала. Боевое применение: падение и скрытное перемещение.

Паучок. Лечь на спину, подняться на руки и ноги. Таз держать высоко поднятым. Перемещаться головой вперед. Продолжать движение до конца зала.

Перекат в положении упора лежа. Из положения упора лежа, повернуть вокруг своей оси с начала на одну руку, потом на руки спиной вниз и потом вернуться в положение упора лежа. Вы как бы катаетесь по полу стоя на руках. Продолжайте движение перекатываясь боком вперед до конца зала.

Леопард спит в пещере. В положении бокового упора лежа, опереться на правую ладонь и правую стопу, все тело прямое. Левая ладонь в положении блока у правого уха, левая стопа в положении блока у правого колена. Зафиксировать позицию на период от 30 сек. до 2 мин. То же самое на левую сторону.

Железный бык пашет землю. В положении упора лежа поднять таз, складываясь в бедрах и выпрямляя руки. Проползти над полом, сгибая руки и изгибая спину. Расслабиться в положении прогиба. Повторить 5-20 раз.

Упор лежа с отрывом руки и ноги. В положении упора лежа, оторвать правую ногу и левую руку, сохраняя равновесие. Зафиксировать позицию на период от 30 сек. до 2 мин. То же самое на другую сторону.

Стойка на руках. У шведской стенки встать на руки, ноги опереть о шведскую стенку. Зафиксировать позицию на период от 30 сек. до 2 мин. Противопоказано людям, имеющим проблемы со здоровьем.

Вытягивание позвоночника.

Любая серия упражнений должна заканчиваться вытягиванием позвоночника. Это крайне важно. Выполняйте вытягивание позвоночника мягко и медленно.

Вытягивание позвоночника в паре. Выполняется вдвоем. Оба партнера становятся спиной к спине и поднимают руки вверх. Затем партнеры по очереди ложат друг друга себе на спину и позволяют максимально расслабиться. На отведение упражнения отводится одна минута. Противопоказано людям с серьезными заболеваниями позвоночника.

Вытягивание позвоночника у стены. Встаньте спиной к стойке шведской стенки. Руки поднимите вверх и захватите перекладину. Расслабьтесь и дайте позвоночнику вытянуться под действием силы тяжести, при этом позвоночник должен быть растянут вдоль поверхности стойки шведской стенки. На выполнение упражнения отводится одна минута.

Глава 7. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Настоящая методическая программа является программой первого «года» обучения тайцзи-цюань. Она названа мной «Тайцзи-цюань для начинающих» и открывает цикл изучения тайцзи из пяти «лет» обучения. Своеобразный «университет» тайцзи-цюань.

Основной задачей первого «года» обучения является приобретение базовых навыков одиночной практики тайцзи-цюань: построение внутренней структуры, проявление цзинь, ощущение ци, пробуждение телесного разума. Акцентирование внимания на прикладной (боевой) на первом «году» обучения не актуально – прежде чем думать о бое или самозащите нужно хотя бы научиться правильно двигаться.

Изучение тайцзи-цюань в соответствии с настоящей программой проводится в двух потоках. Первое – это регулярные практические занятия в зале или на площадке под руководством преподавателя. Второе – это индивидуальная практика, направляемая семинарами и консультациями преподавателя. Оба потока взаимодополняют друг друга обеспечивая стабильное развитие.

Разделение на два потока является необходимостью. Если внешние упражнения человек может освоить простым повторением, то внутреннее (энергетические) практики требуют личного усилия, что невозможно сделать в зале.

Программа рассчитана ориентировочно на один календарный год. Естественно этот срок условен. В зависимости от состояния здоровья, способностей занимающихся, темпов занятий, срок обучения может варьироваться и составлять до шести месяцев до двух трех лет.

Практические занятия.

Регулярные практические занятия в зале или на площадке целесообразно проводить не менее трех раз в неделю (объемом 6-12 академических часов). Для удобства программа занятий проводится в 4 сессии по три месяца каждая. По окончании каждой сессии проводится экзамен. Экзамен проводится преподавателем в свободной форме.

1-ая сессия.

Первая сессия вводит занимающихся в мир тайцзи-цюань. Ориентировочно это три осенних месяца (мы исходим из того что занятия начались первого сентября). Тренировочный акцент на занятиях первой сессии делается на понятии внутренней структуры тайцзи.

Содержание программы:

- **Очистительное дыхание.** На первом занятии изучается первая часть «подъем воды». Через 2-3 недели работы изучается вторая часть «промывание».
- **Намерение тайцзи.** Изучается через 1-2 недели после начала занятий. В течении этого времени занимающиеся должны сформировать свое намерение. После освоения техники намерения занимающиеся выполняют упражнение самостоятельно перед выполнением комплекса тайцзи-цюань.
- **Позиции.** Позиции: всадника, поднять кисти рук, одиночный кнут, золотой петушок стоит на одной ноге, змея ползет в траве. Выполняются с постепенным увеличением времени нахождения в стойках с 30 сек. до 3 мин., учитывая при этом индивидуальные особенности занимающихся. При этом разъясняются принципы постановки тела.

- **Чансы-цзинь.** С первых занятий вводится практика «вращения коленей», «жернов». Через две-три недели добавляется «вертикальный круг».
- **Дыхание «кузнечные меха».** Изучается и практикуется с первых занятий.
- **Техника укоренения.** Вводится с начала занятий. Каждое занятие осваивается и практикуется по одной точке.
- **Первая часть комплекса.** Детальный разбор первой части комплекса (с 1 по 8 формы). Изучение по порядку всех форм. На изучение одной формы отводится два-три занятия. Затем производится «шлифовка» форм.
- **Боевые применения** первой части комплекса. Демонстрация боевых применений для понимания движений комплекса. Пробная отработка боевых применений занимающимися в медленной и расслабленной манере.
- **Туйшоу.** Даются для изучения первый блок практики туйшоу (формы толкания и отражения по вертикальному кругу и сопутствующие практики).
- **Перемещения.** Перемещения: шаг тайцзи, шаг назад, приставной шаг. При перемещениях разъясняются принципы выполнения формы.
- **Координирующие упражнения.** Вводятся по усмотрению преподавателя и учитывая индивидуальные особенности занимающихся.

Рекомендуемая структура занятия (90 мин):

- **Построение и приветствие «ладонь в кулак».**
- **Очистительное дыхание.** – 2 мин
- **Позиции.** – 5-15 мин
- **Чансы-цзинь.** – 2-3 мин.
- **Дыхание «кузнечные меха».** – 3 мин
- **Намерение тайцзи.** – 2 мин
- **Повторение изученной части комплекса.** Начиная со второго занятия. Изученная часть комплекса повторяется за преподавателем 6-9 раз. – 5-10 мин
- **Отдых.** Просто походить по кругу, раскрепостить мышцы. – 3 мин
- **Разучивание новой формы комплекса.** – 10 мин
- **Боевые применения.** Изучение боевого применения изученной формы комплекса. – 10 мин
- **Техника укоренения.** – 5 мин.
- **Туйшоу.** – 15 мин
- **Перемещения.** – 5 мин
- **Отдых** – 3 мин
- **Координирующие упражнения.** Сначала техника ног, затем техника рук, в конце вытягивание позвоночника. – 5 мин
- **Повторение комплекса.** – 10 мин
- **Закрытие.** Три раза выполняется собирание, затем массаж дантянь. – 2 мин
- **Построение и приветствие «ладонь в кулак».**

Экзамен. По окончании первой сессии проводится экзамен. Экзамен проводится преподавателем самостоятельно. Первоначальная задача экзамена - повысить мотивацию занимающихся, и направить практику занимающихся в нужном для них направлении. Второстепенная задача экзамена провести формальную оценку занимающихся.

Занимающиеся экзаменуются по двое. На экзамене занимающиеся обязаны продемонстрировать позиции тайцзи-цюань, первую часть формы, туйшоу по вертикальному кругу.

В ходе экзамена сначала занимающиеся в обязательном порядке сами оценивают друг друга, т.е. высказывают свои замечания и пожелания выступающим партнерам,

Глава 7. Методическая программа.

учась пониманию правильного тайцзи. Преподаватель высказывает свое мнение последним, указывая основные ошибки.

2-ая сессия.

Вторая сессия продолжает знакомство с тайцзи-цюань. Ориентировочно по календарю это зима. Тренировочный акцент на занятиях делается на понятии цзинь (спиральной силы сухожилий).

Содержание программы:

- **Дыхание «хэн-хаах».** Изучается последовательно, сначала первая часть, потом вторая часть. Важно предварительно качественно освоить дыхание «кузнечные меха».
- **Чансы-цзинь.** Добавляется практика «горизонтального круга».
- **Вторая часть формы.** Детальный разбор второй части комплекса (с 9 по 21 форму).
- **Боевые применения** второй части комплекса.
- **Туйшоу.** Изучается второй блок практики туйшоу.

Рекомендуемая структура занятия (90 мин):

- **Построение и приветствие «ладонь в кулак».**
- **Очистительное дыхание.** – 2 мин
- **Позиции.** – 5-15 мин
- **Дыхание.** «Кузнечные меха». – 2 мин
- **Дыхание.** «Хэн-хаах». – 2 мин
- **Чансы-цзинь** – 3 мин
- **Намерение тайцзи.** «Хочу». – 2 мин
- **Повторение изученной части комплекса.** Изученная часть комплекса повторяется за преподавателем. – 5 мин
- **Отдых** – 3 мин
- **Разучивание новой формы комплекса или шлифовка одной из изученных форм.** – 5-10 мин
- **Боевые применения.** Изучение боевого применения изучаемой формы комплекса. – 5-10 мин
- **Техника укоренения.** – 5 мин
- **Туйшоу.** – 10-15 мин
- **Перемещения.** – 5 мин
- **Отдых** – 3 мин
- **Координирующие упражнения.** – 5 мин
- **Повторение изученной части комплекса.** – 5 мин
- **Закрытие.** Три раза выполняется собирание, затем массаж дантянь. – 2 мин
- **Построение и приветствие «ладонь в кулак».**

Экзамен. На экзамене занимающиеся демонстрируют практики чансы-цзинь, изученную часть формы (первую и вторую часть формы), туйшоу в соответствии с программой сессии.

3-я сессия.

Третья сессия завершает процесс изучения комплекса тайцзи-цюань. Тренировочный акцент на занятиях делается на дыхательных практиках.

Содержание программы:

- **Дыхательный комплекс тайцзи-цигун.** Каждое занятие изучается по одному движению дыхательного комплекса. Затем комплекс отрабатывается целиком каждое занятие.
- **Чансы-цзинь.** Добавляется «скручивание сухожилий ног», «двойной горизонтальный круг». Убирается «вращение коленей».
- **Третья часть формы.** Детальный разбор третьей части комплекса (с 22 по 36 форму).
- **Боевые применения** третьей части комплекса.
- **Туйшоу.** Изучается третий блок туйшоу.

Рекомендуемая структура занятия (90 мин):

- **Построение и приветствие «ладонь в кулак».**
- **Очистительное дыхание.** – 2 мин
- **Позиции.** – 5-10 мин
- **Дыхание.** «Кузнечные меха». – 2 мин
- **Дыхание.** «Хэн-хаах». – 2 мин
- **Дыхательный комплекс.** – 5-10 мин.
- **Чансы-цзинь** – 3 мин
- **Намерение тайцзи.** «Хочу». – 2 мин
- **Повторение изученной части комплекса.** Изученная часть комплекса повторяется за преподавателем. – 5 мин
- **Отдых** – 3 мин
- **Разучивание новой формы комплекса или шлифовка одной из изученных форм.** – 5-10 мин
- **Боевые применения.** Изучение боевого применения изучаемой формы комплекса. – 5-10 мин
- **Повторение изученной части комплекса с новой формой** – 5 мин
- **Отдых.** – 3 мин
- **Техника укоренения.** – 5 мин
- **Туйшоу.** – 10-15 мин
- **Отдых** – 3 мин
- **Координирующие упражнения.** – 5 мин
- **Повторение изученной части комплекса.** – 5 мин
- **Закрытие.** Три раза выполняется собирание, затем массаж дантянь. – 2 мин
- **Построение и приветствие «ладонь в кулак».**

Экзамен. На экзамене занимающиеся демонстрируют: дыхательный комплекс тайцзи-цигун, комплекс тайцзи-цюань полностью, туйшоу в соответствии с программой сессии.

4-ая сессия.

Четвертая сессия является последней и направлена на повторении и закрепление материала трех предыдущих сессий.

Содержание программы:

- **Повторение комплекса тайцзи-цюань и боевых применений.** Каждое занятие последовательно повторяются две-три формы и их боевое применение
- **Исполнение комплекса влево.** Изучается исполнение комплекса в левую сторону. Для этого сначала изучается выполнение влево первой части комплекса. Затем изучается выполнение влево второй и третьей части комплекса. На изучение каждой части отводится около двух недель. Затем комплекс практикуется влево полностью.

Глава 7. Методическая программа.

- **Повторение туйшоу.** Повторяются все виды три блока практики туйшоу. Также может добавляться четвертый блок практики в обратной позиции.

Рекомендуемая структура занятия (90 мин):

- **Построение и приветствие «ладонь в кулак».**
- **Очистительное дыхание.** – 2 мин
- **Позиции.** – 5-10 мин
- **Дыхание.** «Кузнечные меха». – 2 мин
- **Дыхание.** «Хэн-хаах». – 2 мин
- **Намерение тайцзи.** «Хочу». – 2 мин
- **Повторение всего комплекса.** – 10 мин
- **Отдых** – 3 мин
- **Повторение (шлифовка) последовательно форм комплекса.** – 5-10 мин
- **Разучивание комплекса влево. Изучается исполнение влево повторяемой формы.** – 5-10 мин
- **Боевые применения повторяемой формы.** – 5-10 мин
- **Отдых.** – 3 мин
- **Техника укоренения.** – 5 мин
- **Туйшоу.** – 10-20 мин
- **Отдых** – 3 мин
- **Координирующие упражнения.** – 5 мин
- **Повторение всего комплекса.** – 10 мин
- **Заккрытие.** Три раза выполняется собирание, затем массаж дантянь. – 2 мин
- **Построение и приветствие «ладонь в кулак».**

Экзамен. Экзамен определяет, будет ли занимающийся допущен к аттестации по программе первого курса базовой программы изучения тайцзи-цюань. На экзамене занимающиеся демонстрируют комплекс тайцзи-цюань полностью вправо и влево, Критериями оценки служит субъективная оценка преподавателем уровня прогресса занимающихся с учетом их возраста и состояния здоровья.

Индивидуальная практика

Индивидуальная практика очень важный аспект тайцзи. Ведь никто за самого практикующего не сделает его мастером. Только усердная кропотливая работа над собой приводит к прорыву в практики.

Индивидуальная практика направляется семинарскими занятиями, на которых даются упражнения для самостоятельной работы и консультациями. Объем индивидуальной практики должен составлять 4-6 академических часов еженедельно. Объем семинарских занятий и консультаций не менее 6 часов ежемесячно (один семинар или консультация в месяц). Целесообразно проводить семинар, а потом 1-2 консультации по материалам семинара.

Навыки, полученные в ходе индивидуальной практики, интегрируются в практические занятия в зале. Для этого преподаватель во время практической работы акцентирует внимание занимающихся на применение знаний полученных во время семинаров и консультаций.

Ниже приведены ориентировочные программы семинаров для первого «года» обучения. Каждый семинар рассчитан на 6 академических часов.

Программа семинара «Тайцзи-цигун. Внутренняя структура тайцзи»

Семинар проводится в первые месяцы занятий и служит для вовлечения занимающихся во внутренние аспекты практики тайцзи-цюань. В частности позволяет

глубже понять и реализовать во время практических занятий принципы построения внутренней структуры.

Цель семинара: Раскрыть понятие внутренней структуры. Научить практически принципам постановки тела и принципам выполнения формы. Показать эффективность использования внутренней структуры на занятиях и в повседневной жизни.

Программа семинара:

- Внутренняя структура тайцзи-цюань. Теоретическая вводная (см. глава 1).
- Внутренняя структура тайцзи-цюань. Демонстрация возможностей человека (см. глава 2).
- Повторение первых пяти форм комплекса тайцзи-цюань. (см. глава 3)
- Принципы постановки тела в тайцзи-цюань:
 - - разъяснение (см. глава 1);
 - - отработка в статичной позиции;
 - - отработка на примере первых движений комплекса.
- Принципы выполнения формы:
 - - разъяснение (см. глава 1);
 - - отработка на примере первых движений комплекса.
- Внутренняя структура в боевой технике тайцзи-цюань:
 - - «железная рубашка»;
 - - концепция туйшоу.
- Внутренняя структура как важный фактор в поддержания хорошего здоровья:
 - - профилактика и лечение заболеваний суставов и позвоночника;
 - - профилактика бытового травматизма;
 - - личностный рост и преодоление психологических проблем.
- Методика индивидуальной работы:
 - - проработка внутренней структуры в комплексе тайцзи-цюань;
 - - проработка внутренней структуры в туйшоу;
 - - проработка навыка сохранять внутреннюю структуру в повседневной жизни.

Программа семинара «Тайцзи-цигун. Пробуждение внутренней энергии»

Семинар проводится во время второй сессии практических занятий.

Цель семинара: Научить ощущать свою ци. Показать практическое применение полученных навыков в тайцзи-цюань.

Программа семинара:

- Ци. Теоретическая вводная (см. глава 1).
- Энергетическая структура человека (см. глава 1).
- Методы управления энергией (см. глава 1).
- Энергетическая медитация. Позы для практики.
- Базовая внутренняя улыбка (см. глава 5):
 - - разъяснение;
 - - отработка.
- Практика на ощущение ци. Поэтапное освоение (см. глава 5):
 - - разъяснение;
 - - проработка.
- Методика индивидуальной работы:
 - - медитация тайцзи;
 - - практика во время занятий.

Глава 7. Методическая программа.

Программа семинара «Тайцзи-цигун. Развитие внутренней энергии»

Семинар проводится во время третьей сессии практических занятий и является логическим продолжением семинара «Тайцзи-цигун. Пробуждение внутренней энергии».

Цель семинара: Научить контролировать свою ци. Показать практическое применение полученных навыков в тайцзи-цюань.

Программа семинара:

- Активация дантянь.
- Практика малого небесного круга (см. глава 1):
 - - массаж и детальная проработка точек;
 - - малый небесный круг.
- Мгновенная и целительная внутренняя улыбка (см. глава 5):
 - - изучение;
 - - применение в жизни.
- Энергетическая практика при дыхательных упражнениях (см. глава 5).
- Ци и целительство. Теория.
- Ци в боевых искусствах. Теория.
- Методика индивидуальной работы:
 - - развитие внутренней энергии в практике тайцзи-цюань;
 - - практика медитации на каждый день.

Программа семинара «Философия тайцзи-цюань»

Семинар проводится во время четвертой сессии практических занятий. Семинар как бы закрывает первый «год» обучения подводя основные итоги и показывая перемены произошедшие в занимающихся. Ведь по сути занимающиеся уже неосознанно научились применять философию тайцзи-цюань.

Цель семинара: Ввести занимающихся в мир основных концепций тайцзи-цюань и даосизма. Научить мыслить исходя из понятий Инь - Ян и учения о переменных. Подвести под изученное философскую базу.

Программа семинара:

- История даосизма (краткий очерк).
- Концепция Инь-Ян. Понятие тайцзи.
- Концепция у-син.
- Концепция перемен.
- История тайцзи-цюань, как даосского стиля ушу.
- Внешнее и внутреннее через призму дао.
- Даосские концепции в тайцзи-цюань.
- Классические тексты по тайцзи-цюань. Анализ и толкование.
- Использование философских принципов:
 - - в практике тайцзи;
 - - в повседневной жизни;
 - - в боевых искусствах;
 - - в медицине.
- Тайцзи как новый способ мышления.

Критерии аттестации.

Для занимающихся освоивших программу «Тайцзи-цюань для начинающих» (первый «год» обучения тайцзи-цюань) рекомендуется проведение аттестации подтверждающей успешное освоение программы. Важно чтобы аттестация не была формальным экзаменом, а была ключевым моментом, означающим переход занимающегося на более высокий уровень. Необходимо понимать, что объективная

оценка занимающихся невозможна – это иллюзия. Отношения учитель – ученик всегда субъективны, а в контексте внутренней практики это субъективности приобретает особенное, сакральное значение. Поэтому аттестация есть посвящение в более высокий уровень практики.

Формально к аттестации могут быть допущены только занимающиеся освоившие настоящую программу в полном объеме.

Критерием освоения настоящей программы является:

- Знание основных позиций тайцзи-цюань. Позиции должны выполняться четко и в полном объеме. Позиция мабу должна удерживаться не менее трех минут. Остальные позиции не менее одной минуты каждая. Все позиции демонстрируются на аттестации.

- Знание комплекса тайцзи-цюань. Аттестуемый должен продемонстрировать знание всего комплекса. Допускаются незначительные ошибки в движениях повышенной сложности (змея ползет в траве, движения с ударами ногами).

- Навыки туйшоу. Должна быть продемонстрирована форма туйшоу по вертикальному кругу. А также свободное туйшоу.

- Понимание внутренней структуры и умение продемонстрировать внутреннюю структуру. На аттестации внутренняя структура должна сохраняться во всех упражнениях, допустимы лишь частные ошибки в комплексе. Преподаватель должен ощутить внутреннюю структуру занимающегося прикоснувшись к нему в момент выполнения позиций.

- Понимание и умение продемонстрировать техники толкания, отражения, удар локтем, прилипания, непротivления, слушания в туйшоу. На аттестации данные техники должны быть продемонстрированы занимающимся в свободном туйшоу.

- Понимание цзинь и умение продемонстрировать цзинь. На аттестации необходимо продемонстрировать одну из форм чансы-цзинь, а также использовать цзинь в туйшоу. Преподаватель должен ощутить цзинь аттестуемого прикоснувшись к нему во время выполнения практики чансы-цзинь.

- Навыки правильного дыхания. Во всех упражнениях должно сохраняться естественное дыхание животом. Отдельно демонстрируется нижнебрюшное дыхание и дыхание хэн-хаах.

Порядок проведения аттестации утверждается отдельным положением в рамках конкретной организации тайцзи-цюань. Решение же об аттестации может принять только непосредственный наставник практикующего.

Глава 8. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Противопоказания для занятий тайцзи-цюань.

Тайцзи-цюань крайне мягкая по степени воздействия на человека система. Фактически любой человек, который самостоятельно может прийти на занятия может заниматься тайцзи-цюань. Ограничения касаются лишь уровня индивидуальной нагрузки, уровень который должен соответствовать состоянию здоровья и возрасту занимающегося. Однако в ряде случаев от занятий тайцзи-цюань лучше отказаться.

Занятия тайцзи-цюань противопоказаны в следующих случаях:

- Психические заболевания. Если человек страдает психическими расстройствами, занятия тайцзи-цюань могут у него вызвать обострения. Это связано с тем, что тайцзи-цюань оказывает сильное стимулирующее воздействие на ЦНС.
- Инфекционные и заразные заболевания. Участие инфекционного больного может быть опасно для других занимающихся. Кроме того необходимо понимать, что тайцзи-цюань не является средством лечения инфекционных заболеваний и такому больному требуется консервативное лечение.
- Хронические заболевания в период обострения. Занятия в данный период могут вызвать ухудшение самочувствия.
- Низкий уровень интеллекта. Тайцзи-цюань требует от занимающегося напряженной работы сознания – это внутренний стиль ушу. Если человек не способен на это – ему лучше заняться более простыми для изучения системами.

Правила для занятий тайцзи-цюань.

Данные правила определяют порядок проведения регулярных занятий тайцзи-цюань. Преподавателю необходимо в обязательном порядке знакомить с этими правилами занимающихся. Данные правила являются рекомендованными и могут меняться в зависимости от конкретных условий проведения занятий.

1. Изучение тайцзи-цюань невозможно без абсолютного доверия и уважения к Вашему личному преподавателю. Вы должны строго и в полном объеме выполнять инструкции преподавателя.
2. Изучение тайцзи-цюань невозможно без глубокого уважения к искусству тайцзи-цюань, залу, где Вы занимаетесь, и другим занимающимся. Необходимо строго и в полном объеме соблюдать установленные в обществе правила приличия.
3. Занимаясь тайцзи-цюань, вы прикасаетесь к тысячелетней традиции китайской культуры – будьте искренни в желании получить знания и опыт. Без искренности невозможно обучение.
4. Вы приходите в зал заниматься тайцзи-цюань. Здесь не место для споров, навязывания своего мнения и демонстрации собственной силы. Любая форма агрессии недопустима.
5. Нельзя использовать тайцзи-цюань для давления на других людей, причинения вреда, получения коммерческой выгоды. Насилие и корысть противоречат самой сущности Тайцзи и всегда наказываются.
6. Занимаясь тайцзи-цюань, избегайте осуждать других и хвастаться своими достижениями. Высокомерие недопустимо. Не учите других, и не демонстрируйте изученное, без крайней необходимости.
7. Приходите на занятие вовремя, если все же опоздали тихо зайдите и ожидайте, когда Вам разрешат присоединиться к занятию.
8. Входя в зал (на площадку) и выходя из него, Вы должны выполнить приветствие «ладонь в кулак» и поздороваться со всеми присутствующими.
9. На занятии Вы должны быть в традиционной китайской одежде. Для начинающих допустима однотонная спортивная одежда. Обувь должна быть мягкой и удобной. Одежда должна быть теплой по сезону, из натуральных волокон. Перед

занятием обязательно снимайте с себя все металлические предметы, часы и украшения. Оставьте мобильный телефон за порогом зала.

10. Своевременно и в полном размере вносите членские взносы и пожертвования. В случае возникновения затруднений объясните проблему преподавателю. Помните, вы не можете купить знания. Ваши деньги лишь скромная компенсация организационных расходов на содержания зала.

11. Работа с партнером неотъемлемая часть тайцзи-цюань. Нет плохих и хороших партнеров. Вы должны с уважением относиться к любому партнеру. Отрабатывая технику, Вы несете полную ответственность за то чтобы не нанести никаких повреждений. Необходимо беречь и защищать партнеров по занятиям.

12. Вы обязаны согласовать возможность заниматься тайцзи-цюань с врачом. В случае отсутствия разрешения врача Вы самостоятельно несете ответственность за свое здоровье. Тайцзи-цюань не является средством лечения или диагностики, и не заменяет профессиональную медицинскую помощь. При любых случаях заболевания необходима квалифицированная медицинская помощь.

13. Вы обязаны поставить преподавателя в известность об имеющихся у вас проблемах со здоровьем, принимаемых вами лекарственных препаратах, наличии в организме инородных тел.

14. Не желательно заниматься в дождливую, сырую, ветреную погоду самостоятельно, без преподавателя. Нельзя также заниматься зимой в полночь и летом в полдень.

15. Для достижения успеха в занятиях:

- Четко следуйте инструкциям преподавателя.
- Занимайтесь упорно и регулярно.
- Спрашивайте, если Вам что-либо не ясно.
- Ставьте четкие и реальные цели занятий.

16. Перед занятием:

- Не ешьте и не употребляйте спиртные напитки за два часа перед занятием.
- Разогрейтесь и освободите свой разум от проблем дня.

17. Во время занятия:

- Соблюдайте умеренность в упражнениях. Осознавайте пределы своих возможностей. Главное постепенная и регулярная практика.
- Обязательно предупреждайте преподавателя о возникших проблемах и ухудшении самочувствия.
- Не садитесь на пол, в перерывах медленно ходите по кругу.
- Не выходите из зала без необходимости. Если же вам нужно выйти - предупредите преподавателя.
- Во время выполнения упражнений сведите разговоры до минимума. Не стойте без дела. Не занимайтесь посторонними делами.
- Делайте все упражнения в меру своих сил. Не бойтесь показаться неумелым и не стесняйтесь.
- Концентрируйте внимание на нижнем дантянь (4 пальца ниже пупка). Желательно избегать концентрации на верхней части туловища. Также избегайте сосредоточения на образах, которые эмоционально значимы для вас.
- Соблюдайте тишину и спокойствие, следите за осанкой.
- Проявляйте как можно больше жизнерадостности.

18. Не ешьте, не пейте холодные напитки и не принимайте душ в течение 30 минут после занятия.

19. Занимаясь тайцзи-цюань, в повседневной жизни необходимо придерживаться следующих требований:

- Регулярно и полноценно питаться. Избегать переедания и недоедания (диет).
- Свести к минимуму употребление алкоголя, табака, кофеина.

Глава 8. Рекомендации для занятий.

- Соблюдать общепринятые правила гигиены.
- Обеспечить комфортный и полноценный сон.
- По возможности урегулировать сексуальную жизнь.

20. Следуйте данным правилам и Ваши занятия будут более эффективными. Если Вам что-то не ясно или Вы не знаете, как себя вести в конкретной ситуации - всегда спрашивайте у преподавателя.

Советы начинающим.

1. Людям желающим улучшить зрение необходимо обратить внимание на отработку техники взгляда при исполнении комплекса тайцзи-цюань, больше времени уделять практикам энергетического тренинга.

2. При гипертонической болезни необходимо концентрировать внимание во время занятий на точках юн-цюань, исключить выполнение дыхания «хэн-хаах», дыхательного комплекса.

3. При наличии эмоциональных проблем необходимо акцентировать внимание на медленную практику комплекса тайцзи-цюань и практику внутренней улыбки.

4. Людям с ограниченной подвижностью следует делать все доступные им практики тайцзи-цюань. С практиками недоступными для полноценного исполнения используется метод «как бы». Метод «как бы» заключается в том, что даже если вы не можете выполнить упражнение - нужно выполнять его хотя бы частично в меру своих возможностей, при этом, представляя и ощущая, что вы это упражнение делаете в полном объеме. Метод «как бы» при усердном выполнении дает прекрасные результаты, позволяя восстановить или компенсировать утраченную подвижность.

5. В начальный период занятий обостряются имеющиеся заболевания. Этого не надо бояться, это естественный процесс – любое излечение начинается с обострения. Наберитесь мужества и продолжайте заниматься, и Вы ощутите значительное улучшение. Обострение может продлиться от 2 до 4 недель.

6. У начинающих могут наблюдаться боли в суставах и мышцах после занятий. Если это явление не ограничивает подвижность и длится не более двух месяцев – все нормально. Боли связаны с восстановительными процессами в суставах и мышцах.

7. Повышение аппетита - «жор» - естественное явление для занимающихся тайцзи-цюань. Повышение аппетита связано с большей потребностью организма в энергии для внутренней перестройки. Кушайте вволю и не бойтесь - Вы не потолстеете. Аналогично может отмечаться повышение потребности во сне.

8. Непосредственно во время занятий могут ощущаться легкий зуд, прохлада, тепло, урчание в животе, обильное слюноотделение. Все это говорит об активности Вашей ци (внутренней энергии). Не отвлекайтесь на эти явления – просто практикуйте.

9. Занятия тайцзи-цюань во время менструации и в период беременности не противопоказаны. Однако необходимо концентрировать внимание на области солнечного сплетения.

10. Проявляйте жизнерадостность и усердие – это два важнейших фактора успеха.

Изучение классических текстов тайцзи-цюань важный момент в поддержании духовной преемственности традиции тайцзи-цюань. Для начинающих рекомендуется изучить и периодически размышлять над «Теорией тайцзи-цюань» Чжан Саньфэна. Это позволит вам глубже осознать смысл и принципы тайцзи-цюань. Чжан Саньфэн по праву может считаться основателем тайцзи, ведь именно его труды послужили основой дальнейшего развития искусства.

ТЕОРИЯ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ *Чжан Саньфэн*

- В движении все части тела легкие и проворные, должны быть связаны друг с другом.
- *Ци* должна быть обильной и активной, *Шэнь* должен сохраняться внутри.
- Нигде нет ущерба, нигде нет недостатка или избытка, нигде нет разрывов.
- Корень в стопах, цзинь рождается в ногах *управляется поясницей*, и проявляется ее в пальцах. От стоп до ног и до поясницы должна быть целостная единая ци. Тогда двигаясь вперед и назад можно уловить момент и выиграть наиболее выгодную позицию.
- Если не смог уловить момент и выиграть более выгодную позицию, твой ум рассеян, а тело неупорядочено. Чтобы исправить дело смотри на поясницу и ноги.
- Вверх и вниз, вперед и назад, вправо или влево – различия нет. Все движения направляются *сознанием*, а не чем-то внешним.
- Если есть верх, то присутствует и низ. Если есть движение вперед, то есть и движение назад. Если есть движение вправо, тогда есть и движение влево.
- Если *сознание* хочет двигаться вверх, необходимо помнить о движении вниз. Хочешь поднять и победить противника – сначала обратись к его корню. Когда корень противника вырван он будет неминуемо побежден быстро и наверняка.
- Пустое и полное различай. В каждой части тела есть пустое и полное. Все тело и все суставы должны быть связаны друг с другом без малейшего разрыва.

Приложение №2

Мы с великим уважением относимся к китайскому народу, создавшему искусство тайцзи-цюань. Но в настоящее время тайцзи-цюань приобретает ярко выраженный интернационализм, поэтому в этой книге вся терминология приводится на русском языке. Преподавание на китайском языке для европейцев нецелесообразно и сильно осложняет работу. Аргумент, что преподавание на китайском позволяет сохранить духовную преемственность несостоятелен – дух тайцзи должен быть внутри, а не в подражании всему китайскому.

Тем не менее, ряд специфичных терминов переводить просто невозможно – они не имеют аналогов в русском языке, ведь эти термины обозначают явления несвойственные нашей культуре. Поэтому эти понятия приведены в книге в аутентичном виде. Автор приводит толкование терминов исключительно в контексте данной книги.

Аутентичные китайские термины:

Инь – диалектическая противоположность, обозначающая женское начало.

Ян – диалектическая противоположность, обозначающая мужское начало.

Тайцзи – философский принцип, обозначающий диалектическое взаимодействие противоположностей Инь и Ян. Этот принцип отождествляется с большим количеством феноменов китайской культуры. В этой книге понятие тайцзи может применяться для сокращенного обозначения: 1) стиля ушу тайцзи-цюань; 2) состояния внутренней гармонии (гомеостаза).

Тайцзи-цюань – внутренняя школа ушу и цигун, представляющая по сути интегральное искусство саморазвития человека.

Ци – внутренняя энергия.

Цзинь – сила спирального скручивания сухожилий, цзинь является источником внутренней силы, поэтому эти понятия часто отождествляются.

Чансы-цзинь – упражнения для наработки навыка проявления цзинь.

Дантянь – энергетический центр. В тайцзи-цюань чаще используется нижний дантянь расположенный в нижней части брюшной полости. Это центр нашей практики.

Цигун – энергетическая (внутренняя) практика.

Тайцзи-цигун – раздел тайцзи-цюань акцентированный на внутреннюю работу.

Туйшоу – парные упражнения в выработке свойственных тайцзи-цюань навыков взаимодействия с партнером в бою.

Приведенные ниже книги могут оказаться полезными на начальных этапах обучения. Важно помнить, что чтение книги само по себе не продвинет занимающегося в практике. Книга лишь позволит создать объективную картину происходящего на занятиях. Также помните: написанное в книге не является догмой – это лишь повод к размышлению и анализу. Истинные знания находятся внутри каждого.

Преподаватель, рекомендуя книгу должен привести занимающегося к правильному пониманию написанного. Иначе чтение книги может стать только препятствием. Тайцзи-цюань не терпит догм и буквального восприятия написанного.

Список рекомендованной литературы:

1. **Ян Цзюньмин. Тайцзи-цюань: классический стиль Ян. Полная форма и цигун.**
Академическое издание по тайцзи-цюань. К сожалению, автор не является настоящим практиком тайцзи-цюань, поэтому книга перегружена рассуждениями, но для начинающих может быть очень полезна.
2. **Ян Цзюньмин. Корни китайского цигун. Секреты практики цигун.**
Данная книга дает полное представление о цигун в Китае. Лучшего русскоязычного издания посвященного цигун на сегодняшний день не существует.
3. **Чжоу Цзунхуа. Дао Тайцзи-цюаня.**
Поистине уникальная книга. Тайцзи-цюань глазами настоящего китайского мастера тайцзи-цюань. Вы сможете действительно ощутить дух тайцзи-цюань.
4. **Мантэк Чиа, Хуан Ли. Внутренняя структура тайцзи: тайцзи цигун I.**
Мантэк Чиа - практик цигун, его книга лучшее практическое пособие по внутренним аспектам тренинга. Автор разбирает мельчайшие детали практики.
5. **Мантэк Чиа, Мэниван Чиа. Дао пробуждения света.**
Самое полное издание о том, как работать с Ци. Для начинающих книга может быть полезна только с теоретической точки зрения. Не практикуйте изложенные в книге практики без личного руководства преподавателя.

Федерации тайцзи-цюань занимается созданием учебных пособий и видеофильмов посвященных тайцзи-цюань, другим стилям ушу и цигун.

В 2005-2006 году были изданы:

■ «Тайцзи-цюань 36 форм стиля Ян». Учебный видеофильм. 52 минуты.

■ «Внутренняя структура тайцзи-цюань». Учебный видеофильм. 48 минут.

■ «Внутренняя сила тайцзи. Цзинь тренинг». Учебный фильм. 1 час 5 минут.

■ «Тайцзи-цюань для начинающих. Методическая программа первого «года» обучения». Учебное пособие. 90 стр.

■ «Тайцзи-цюань для продолжающих практику. Методическая программа второго «года» обучения». Учебное пособие. 75 стр.

Готовятся к выпуску:

■ «Тайцзи-цюань для совершенствующихся. Методическая программа третьего «года» обучения». Учебное пособие.

■ «Элементарное туйшоу. Практика для одной руки». Учебный фильм.

По всем вопросам обращайтесь:

e-mail: taichi-kerhcnarod.ru; тел.: +380501094124;

или на сайте: www.taichi.crimea.ua

