

**Антон Семенов**

# **Тайцзицюань:**

**видение мира и система практики**

---

**2014**

# БЛАГОДАРНОСТИ

---

**Н**ачиная эту книгу, я хочу искренне поблагодарить всех тех людей, благодаря которым эта книга смогла появиться на свет.

Это мои учителя в различных видах спорта и единоборствах, среди которых особенно большую роль сыграли грандмастер Фэн Чжицян, автор «великого объединения» внутренних стилей тайцзицюань и создатель стиля Чэньши Синьи Хуньюань Тайцзи, Владимир Сидоров, создатель, вдохновитель и глава сообщества клубов «Облачный мост», Максим Симоненко, который помог мне научиться смотреть вглубь и видеть суть.

Это также мои ученики, чьё желание брать и учиться постоянно стимулирует мой поиск.

И, конечно, ничего этого не было бы, если бы меня постоянно не вдохновляла и не поддерживала женщина, которая со мной рядом. Спасибо тебе, родная!

За подготовку материалов к публикации отдельная благодарность полиграфической компании «Реали» (г. Киев) и её директору Александру Попову.



# ПРЕДИСЛОВИЕ

---

## ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Эта книга предназначена для тех, кто уже длительное время занимается тайцзицюань (возможно даже уже преподает и ведет группы), или только попробовал практику, но уже столкнулся с вопросами, на которые не получил ответа от своих наставников.

Книга для тех, кто ответы в стиле «сделаешь 10 тысяч повторений и поймешь сам» не считает удовлетворительными. Сейчас, оглядываясь назад, я с сожалением понимаю, что эффективность тысячи часов занятий можно было бы поднять в десятки (а может и сотни) раз, если бы я понимал то, что понимаю сейчас.

## О ЧЕМ ЭТА КНИГА

Эта книга – отражение моего взгляда на тайцзицюань. Это изложение моего понимания тайцзицюань в общем, и стиля мастера Фэн Чжицяна в частности, и я несколько не претендую на «правильность» и «истинность» того, что излагаю. Это моё сегодняшнее видение «тайцзишной» системы взгляда на мир и системы практики. Так занимаюсь я, так тренируются мои ученики в Школе «И-Цзинь». Надеюсь, что наши наработки будут полезны кому-то ещё.

Книга написана по материалам моего ежегодного семинара «Система тайцзицюань», который проходит в январе каждого года в Киеве.

В ходе этого семинара я знакоблю желающих с мировоззренческой системой тайцзицюань, как я её вижу, а также с тем, как из развития этих базовых принципов логично вытекают способы, методы и техники тренировки и развития собственного мастерства.

Чтобы что-то понять в тайцзицюань, по моему глубокому убеждению, нужно «прочувствовать это на себе». Поэтому весь семинар состоит из небольших лекций, демонстрационных упражнений, а также последующего обсуждения, где разъяснения даются не только голосом, но и телом. Соответственно, книга построена по тому же принципу – изложение основных принципов «проложено» описаниями демонстрационных упражнений, с помощью которых можно попробовать действие этих принципов «на себе».

Демонстрационные упражнения предназначены для демонстрации, а не для регулярной тренировки.

В силу многозначности оригинальных китайских терминов и отсутствия у мастеров единого их понимания, я сократил до минимума использование китайских названий. Те же, которые использую, следует воспринимать исключительно как термины этой книги, а не как «правильные» или «канонические».

### СТРУКТУРА КНИГИ

**К**ак и семинар, книга разделена на две части: «видение мира» и «система практики». Каждая состоит из отдельных глав, последовательно раскрывающих суть этого искусства и способа «быть в мире».

### КАК ЧИТАТЬ КНИГУ

**Н**астоятельно рекомендую читать книгу последовательно. Как во время проведения семинаров, так и при написании этой книги я придерживался базового принципа учения в тайцзицюань – «от простого к сложному», стараясь не столько «побольше рассказать», сколько показать стройность, непротиворечивость и логичность всей системы. Показать, как следуя базовым мировоззренческим принципам мы «разворачиваем» практику во всей её глубине и красоте.

Упражнения, которые я привожу в качестве демонстрации, невозможно сделать «правильно» или «неправильно». Их можно сделать только «как-то». Просто потому, что это всего лишь ещё одно движение по направлению к пониманию себя и мира, а не конкретный технический навык, с четко заданными внешними критериями. Критерии здесь в основном внутренние, и главный из них – получаю ли я что-то для себя, когда это делаю?

# ЧАСТЬ 1. ВИДЕНИЕ МИРА

---

## ПОЧЕМУ МЫ НАЧИНАЕМ С МИРОВОЗЗРЕНИЯ?

### ЗАЧЕМ?

**О**бучение всегда идёт намного быстрее, если мы понимаем, зачем мы выполняем каждое конкретное упражнение. Чем глубже наше понимание сути упражнения, чем лучше мы знаем, на что обращать внимание, тем эффективнее идёт тренировка. И тем больше польза, которую мы извлекаем из своих усилий.

Хорошо понимая цели и задачи практики, мы намного более активны, настойчивы и сосредоточены. Когда мы хорошо понимаем, куда хотим «дойти», то становимся способны сами выбирать пути. Выбор «идти сегодня на тренировку или поваляться перед телевизором» становится более осознанным и ответственным. Ученик перестаёт полностью зависеть от учителя, и может часть пути проделать самостоятельно или с другим наставником.

Одно из основных предназначений этой книги – помочь занимающимся сформировать взаимосвязанную систему целей и задач, в которую можно будет «укладывать» новые знания и навыки. Имея такую систему, вы сможете выбирать, с чем именно хотите поработать в данный момент тренировки (в группе или самостоятельно). У вас повысится «включенность» в процесс и будет меньше «сопротивления», которым мы защищаемся от «непонятного».

В следующих главах я постараюсь объяснить, зачем стоит практиковать тайцзицюань и зачем нужны каждое из упражнений и каждый из способов тренировки.

### ПОЧЕМУ?

**П**омимо предназначения конкретного действия или всей системы в общем, надо также понимать «почему именно так?». Несомненно, что когда мы сомневаемся в экологичности и/или эффективности упражнения, мы вряд ли будем выполнять его со всем усердием и сосредоточенностью.

Конечно, формат книги или семинара не позволяет ответить на все «почему?». И не только потому, что для этого пришлось бы разобрать все упражнения практики, что просто невозможно. Но также и потому, что весь процесс научения – это постоянное задавание себе и учителю всё новых «почему?» и поиск ответов на них. Так что на основные, концептуальные, «почему?», я постараюсь ответить, на остальные же, буду надеяться, вы сможете найти ответы в процессе занятий, размышлений и общения с учителями. Возможно, понимание сути практики и её основных принципов сможет помочь и в этом.

# ОТ АГРЕССИИ К ИСКУССТВУ КОНТАКТА

Человечество давным-давно, в силу наличия внутривидового отбора и других механизмов естественного развития животного мира, столкнулось с задачами защиты себя, защиты своей территории и конкуренции за ресурсы с другими представителями животного мира и своими соплеменниками. Логика внутривидовой борьбы сподвигла нас на занятия боевыми искусствами. В процессе своего развития «Искусство Войны» стало переходить к решению всё более стратегических задач и опираться на долгосрочные цели. В какой-то момент люди поняли, что «выигранная битва не означает выигранной войны».

Можно продемонстрировать этот принцип на нескольких простых примерах. Чужака, с которым столкнулся в лесу, можно убить, потратив на это время, много сил и подвергнув себя большому риску (за свою жизнь чужак будет драться отчаянно). А можно просто отогнать, продемонстрировав свою силу и решительность. Или вообще оглядеть чужака повнимательнее и постараться выяснить, какие на самом деле интересы он преследует и чего хочет. И использовать те возможности, которые это знание открывает.

Другой пример. Живут два народа рядом. Война на уничтожение, даже если её выиграть, так ослабит победителя, что он станет «лёгкой добычей» для третьей стороны. Надо как-то уживаться. Неплохо бы из этого соседства также извлечь какую-нибудь выгоду. При этом, конечно, между соседями существует масса конфликтов и противоречий. Регуляция этих отношений, организация способов разрешения конфликтов наиболее эффективным и выгодным способом становится долгосрочной целью людей, которые должны защищать свой народ и его интересы.

В процессе индивидуального развития каждый из нас учится действовать из всё более долгосрочных целей. Когда у нас случается в жизни что-то неприятное, то наше первое побуждение, первый порыв – это как можно быстрее избавиться от напряжения. Сделать это можно только двумя способами – немедленно начать действовать (убежать или напасть) или отказаться от действия и управления ситуацией (синонимы «сдаться», «сколлапсировать», «отлететь», «отключиться»). Это режим «краткосрочных целей».

Если же мы способны выдержать напряжение некоторое время, то, возможно, сможем посмотреть на ситуацию в общем контексте, вспомнить о своих стратегических интересах, поискать более адаптивные решения, чем «заплакать в кабинете начальника» или «дать ребёнку подзатыльник». Это – режим «долгосрочных целей».

В конце концов, из воинского искусства родилось «нечто», мы называем это «тайцзицюань», что объединило в себе и «искусство битвы», и дипломатию (искусство «хороших системных решений»), и философию (искусство познания себя и мира). Целью тайцзицюань является «выиграть, не побеждая».

**Воинское искусство превратилось в искусство взаимодействия. Целью контакта стала не защита или агрессия, не «забрать что-то у другого» или «не дать забрать», а исследование себя и исследование мира вокруг. Занятия тайцзицюань стали практикой контакта и средством саморазвития.**

## ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ

*В паре. Один в защитной стойке (любой), другой слегка давит. «Атакующий» резко усиливает давление, а «защищающийся» разрешает себе немного испугаться и кричит «Ой!» (короткий, резкий звук).*

*Обратить внимание на действие, которое «обороняющийся» при этом рефлекторно производит. Это – убежание. Оно сродни тому, как мы отдергиваем руку, если прикоснулись к чему-то обжигающему.*

*Второй вариант. Исходное положение тоже самое. Только давление больше, «атакующий» немного «наваливается» на партнёра. В какой-то момент «защитник» резко отступает. «Атакующий» «проваливается» со звуком «ай» (тоже резким и коротким).*

*Главное, что стоит отметить при таком виде взаимодействия – контакт между партнёрами разрывается, они перестают чувствовать и понимать друг друга. Краткосрочная цель – справиться с напряжением, – достигается, однако долгосрочная – разрешить конфликт и перейти к взаимовыгодному обмену – нет.*

*Теперь сделайте те же самые движения, только вместо коротких и резких восклицаний «ой!» и «ай!» произносите «хэ-э-эн» и «ха-а-а-а» соответственно. Старайтесь, чтобы выдох со звуком длился подольше.*

*В процессе выполнения последней пары упражнений вы, возможно, заметили, что контакт с партнёром сохранился. Многие упоминают также такие изменения, как «было больше энергии», «чувствовал(-а) себя устойчиво и намного спокойней», «сохранилось дыхание», «в конечной фазе захотелось пойти обратно».*

Только вступая в тренировочные поединки или участвуя в турнирах, мы можем доподлинно узнать о своих сильных и слабых сторонах, ответить себе на вопрос «что я умею и что я не умею?».

Для того, чтобы этот процесс проходил максимально безопасно для участников и при этом служил главной цели – проверке глубинной способности взаимодействовать с миром, было создано туйшоу («толкающие руки»), формат поединка, в котором запрещены «внешние» решения (удары, захваты, заломы, болевые приёмы и т.д.), а целью является не нанесение телесных повреждений, а сохранение внутреннего баланса при эффективном воздействии. То есть при внешнем и внутреннем изменении и развитии.

Вот именно такое искусство мы сейчас называем «тайцзицюань».



### ПРОВОДНИК И ТРАНСФОРМАТОР

Согласно концепции даосизма, всё многообразие мира порождается разделением и взаимодействием противоположностей. «Небо» и «Земля», как положительный и отрицательный заряды, порождают поле, в котором всё движется. С точки зрения даосизма, эволюция направлена в сторону создания существа, которое сможет быть идеальным проводником энергий, которыми обмениваются «Небо» и «Земля», а также сможет максимально эффективно эту энергию преобразовывать, порождая новые её виды и новые формы, как «земные» (реальные действия и реальные предметы), так и «небесные» (идеи и концепции).

Лучшим таким проводником и трансформатором является человек, следующий Дао. Он в согласии с устройством мира и энергиями, текущими в нём, настолько, что может пропускать (при определённой подготовке) через себя сколь угодно «сильный поток». И при этом способен проявлять творческое начало, трансформируя эту энергию в новые формы, обогащая Вселенную и «раздвигая» её пределы.

Именно поэтому человек в даосизме изображается как фигура, соединяющая собой Небо и Землю (рис 1).



Рис. 1 Лого Школы «И-Цзинь»

Очень важное отличие этого взгляда на мир от ныне преобладающего – «если хочешь чего-то достичь, то нужно сильно напрячься, потратить свои силы и энергию». Как будто мы можем генерировать энергию, создавая её «из ничего». Мня себя «генератором», человек использует то, что в него уже пришло из «мира», но не восполняет «запасы». Исключая себя из «мирового потока», мы опустошаемся, становимся слабыми, теряем опору, цельность, наполненность, и, в конце концов, ощущение себя. Только «пропуская через себя», «трансформируя» (а не «генерируя») мы можем действовать в радость, обогащая себя и других, только так можно почувствовать себя счастливым. Только так можно жить не только не уставая от жизни, но и становясь всё более «живым» с каждой минутой.

### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «БЫТЬ В ПОТОКЕ ДВИЖЕНИЯ»

#### Упражнение 1.

*Встаньте ровно. Потянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник за позвонком. Представьте, что вы «струна», закреплённая где-то высоко вверху и далеко внизу.*

*Продолжая сохранять вытягивание в позвоночнике, «закреплённые» макушку и стопы, разрешите телу немного двигаться так, как ему хочется.*

*Разрешите телу увеличить амплитуду движений. Когда движения станут достаточно большими, разрешите двигаться и ногам. Перемещайтесь по комнате или залу, сохраняя вытягивание.*

*Понемногу начните чуть придерживать свои движения, постепенно уменьшая их амплитуду, и закончите упражнение в исходной позиции. Постойте некоторое время, сравните ощущения, исследуйте разницу в том, как было до этого упражнения и как стало после.*

#### Упражнение 2.

*Встаньте в стойку для парной работы (рис. 2). Коснитесь партнёра и слегка надавите. Теперь, сохраняя контакт и стоя на месте, «отпустите» тело, разрешите себе двигаться, и просто наблюдайте за тем, как это происходит, что вы при этом испытываете.*

*Поможет, если рот будет слегка разомкнут, губы и глаза «мягкие», расслабленные.*

*«Отпустите» ноги, начните в паре перемещаться по комнате или залу. Сравните ощущения.*

*Поменяйте партнера и выполните упражнение еще раз. Отследите разницу, что изменилось с новым партнёром.*



Рис. 2

### ИНЬ И ЯН

---

Разобраться в китайской концепции «Инь и Ян», которой пронизана вся практика тайцзицюань, легче всего с помощью западной философии. Оказывается, что оба пути осмысления мира (западный и восточный) пришли к очень схожим выводам.

Разделение на «одно» и «другое» можно найти в «антиномиях чистого разума» Канта, в которых присутствует идея тезиса и антитезиса. Потом Фихте использовал объединение тезиса и антитезиса как способ получить нечто новое, и назвал это синтезом.

Далее, в гегелевской диалектике, мы уже видим окончательно оформленную концепцию – объективно существуют противоположности, через которые осуществляется развитие. То есть если в мире есть что-то, то есть и его противоположность. А также существует и что-то, являющееся их синтезом. В свою очередь, этот «синтез» является «тезисом» (для следующего «витка»). Значит, существует и его противоположность, «антитезис». И так далее.

Согласно даосскому взгляду на мир, этот принцип действует также и в развитии мира, как в деталях, так и в глобальном его понимании. Сначала «хаос», «неразделённое», разделяется на Инь и Ян, на «одно» и «другое». Разделение рождает напряжение. Аналогично тому, как появление на одном конце куска металла положительного электрического заряда, а на другом – отрицательного, порождает электромагнитное поле. Напряжение порождает движение. Из движения рождается что-то «новое». Одновременно с этим «новым» рождается и его «противоположность». Мы имеем следующую пару Инь и Ян, мир стал сложнее, развился, и готов к новому витку развития, так как между новыми противоположностями автоматически возникло напряжение.

Таким образом, и в процессе развития, и в процессе познания, мы постоянно встречаемся с новыми противоположностями, встречаемся с напряжением (можно даже назвать его стрессом) и, трансформируя напряжение, порождаём «новое».

### «НАМЕРЕНИЕ» И «ДЕЙСТВИЕ»

Одно из важнейших «разделений» на Инь и Ян в тайцзицюань, это выделение «намерения» («И») и «действия» («Цзинь»).

«И» – это намерение, творческий акт конструирования и выбора, «Ян». «Цзинь» – сила, или действие, превращение намерения в реальность, «Инь». Умение использовать эти две противоположности, связывать их между собой, порождает то, что мы называем «осознанным действием». Именно наличие «осознанного действия» выделяет человека из царства живой природы, где царят рефлекс и инстинкты, где намерения и действия ещё не разделены, составляют одно целое.

### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «И-ЦЗИНЬ»

*Один из партнёров выставляет руки перед собой в защитную структурную позицию (рис. 3) и удерживает ее. Другой последовательно выполняет несколько действий, отслеживая каждый раз свои ощущения и то, как у него получается:*

1) Просто толкнуть

2) *Сверху вниз прохлопать тело лёгкими хлёсткими хлопками кистей. Толкнуть партнёра ещё раз.*

3) *Посмотреть сквозь партнёра, удерживая внимание на зоне примерно на 1 метр позади партнёра. Толкнуть.*

Прохлопы – один из самых простых способов включить тело, физическую составляющую, силу (цзинь).

Возможно вам, как и участникам наших семинаров, прохлопы дали упругость, естественность, тело стало отзывчивее, живее, раскованней. Действие стало более лёгким, «как будто пружина расжимается», действие получилось практически без напряжения.

Сосредоточение внимания является одним из ключевых способов создания «намерения». Благодаря фокусировке внимания ваше движение, возможно, стало ещё легче. Действие стало более экономичным и эффективным, что существенно увеличило результативность действия.



Рис. 3

# ДУХ, ЭНЕРГИЯ, ДЕЙСТВИЕ

**И**нь и Ян в природе, в жизни и в человеке всегда взаимосвязаны. Любое действие («цзинь») человека, любое изменение окружающей его среды – это изменение Инь, мира вещей и форм. Изменение стимулирует работу «духа» («шэнь»), необходимость осмыслить эти изменения, интегрировать в своё представление о мире. Процесс рефлексии порождает изменения в «мире идей» («Ян»). Появляются новые убеждения, концепции, намерения, изменяется «дух». Исходя из новой «картинки мира» и новых намерений человек начинает действовать по-другому, порождает изменения в реальном мире: в своём теле, в своих поступках, в окружающем мире.

Мерой эффективности этого процесса жизни является поток «Ци» (здесь «ци» – это и энергия, и информация). Сила этого потока зависит от «разности напряжений» (насколько велико различие между «Небесным» и «Земным», между «идеей» и «реальностью», «Шэнь» и «Цзинь»), а также от «пропускной способности» канала между Шэнь и Цзинь.

Соответственно, ключевыми задачами практики становится умение разделять «одно» и «другое», «намерение» и «действие», «Шэнь» и «Цзинь», а также умение их соединять, поддерживая и развивая внутренний поток Ци. В этом смысле, чем больше поток Ци в человеке, тем более он «живой».

Дух («шэнь») – это умение создавать и удерживать намерение. Быть серьезным, собранным, спокойным, включенным. Результат работы духа – «намерение».

Цзинь («сила») – умение действовать в полную силу, без «внутреннего трения», то, что мы называем «решительностью» и «настойчивостью». Умение добиваться и достигать. Способность к большим результатам, большим изменениям себя и мира вокруг. Результат работы «силы» – поступок.

Поток Ци от «внешнего» и «материального» к «внутреннему и духовному» – это ощущения, эмоции и чувства и их осознание и дифференцирование (умение отличать одни ощущения от других, одно чувство от другого).

Поток Ци от «внутреннего» к «внешнему» будет большим, если энергия в теле, «запущенная» эмоциями и чувствами, будет «канализирована» и «фокусирована». «Создать канал» – значит создать «пути» и «границы», «фокусирование» – задать направление. Как хорошо загруженная машина не может проехать по бездорожью, а нуждается в дорогах и водителе, точно так же потоку Ци нужно управление и «дороги».

## ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ШЭНЬ-ЦИ-ЦЗИНЬ»

*Встаньте ровно, стопы вместе. Слегка напрягите всё тело. Сохраняя целостность тела, начните раскачиваться вперёд-назад так, чтобы амплитуда была максимальной на уровне головы, а ноги оставались неподвижны. Когда голова идёт вперёд, вес слегка перемещается на носки, когда назад – в пятки. Как «ива на ветру».*

*Покачиваясь так 5-10 секунд, почувствуйте, что изменилось в вашем состоянии. Как правило, такое движение создаёт состояние, в котором ноги становятся «пустыми», «воздушными», голова – «наполненной», нет ощущения опоры и «много мыслей». Хочется многое сделать, но «ничем».*

*Теперь опять встаньте ровно, но тело расслабьте. «Сложитесь» в позвоночнике так, чтобы позвонки «легли» друг на друга, чтобы позвоночник стал короче. Постойте так 5-10 секунд, отмечая изменения в своём состоянии. Здесь можно заметить, как становится много опоры, а думать и что-то делать совсем не хочется. В этом состоянии много «заземления», но мало «духа».*

*Закончим эту демонстрацию третьим упражнением. Для этого встаньте ровно. Потянитесь макушкой вверх, вытягивая позвоночник, позвонок за позвонком. Теперь, удерживая вытягивание, дайте телу (всему, что «не позвоночник»), расслабиться и «стечь» вниз. Удерживая «расслабление» и «стекание», ещё чуть-чуть вытяните макушку. Постойте так 5-10 секунд. Обратите внимание, как теперь «в голове», легко ли думается. Обратите внимание на стопы, насколько они «наполнены» и «заземлены», насколько вам удобно на них опираться. Послушайте, какие ощущения у вас в теле, в том, что находится между макушкой и стопами. Возможно, у вас получится почувствовать удивительное ощущение внутреннего движения.*

## БАЗОВЫЕ КОНЦЕПЦИИ

**Б**азовые концепции – это «структура тела» или «готовность к контакту» и, собственно, «контакт». Мы говорим, что у тела есть «структура», когда есть «целостность», «центрирование», «вытягивание и опускание» («намерение» и «опора»), «граница», «наполненность» и «связанность».

### ЦЕЛОСТНОЕ ТЕЛО И ЦЕНТРИРОВАНИЕ

**К**огда шло развитие животного мира, а мы в онтогенезе так или иначе его повторяем, то первым движением было простое расширение и сжатие живого существа как одного целого, к центру и от центра. Это позволяло осуществлять самым простым способом процессы питания и дыхания. Такое же движение является первичным и для человеческого зародыша.

### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЦЕЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ»

*Встать «звездой». Почувствовать себя «вписанными в шар» (рис. 4).*



Рис. 4

*Позволить «шару» сжиматься по направлению к центру, к дантяню, а телу – следовать за этим сжатием. В какой-то момент «шар» рефлекторно поменяет направление движения и начнет расширяться. Позвольте телу следовать за этим расширением. Потом расширение опять сменится сжатием. Продолжайте следовать за движениями шара. Наблюдайте, как изменяется амплитуда этих сжатий-расширений, как при этом себя чувствует ваше тело. Сравните ощущения в крайних точках.*

*Теперь позвольте движениям шара уменьшиться и остановиться на том размере, который для вас максимально комфортен. Когда это получилось, руки можно опустить. Хорошо, если ощущение шара при этом останется.*

Начиная с первичного расширения-сжатия, по мере эволюции или индивидуального развития, природа постоянно добавляет что-то новое, открывая новые возможности. Появляются более сложные движения, опорные ткани и механизмы, появляются конечности, обособляется голова.

Каждый новый «механизм» имеет своё предназначение и несёт с собой важные эволюционные выгоды. Однако и «энергетическая стоимость» нового «движения» возрастает. Как правило, на порядок. Всегда есть и другие «факторы расплаты». Часто, увлекаясь новыми возможностями, мы

## Часть 1. Видение мира

---

«забываем» старые. В результате мы перестаём двигаться «наилучшим для себя образом». Например, если мы в ежедневном режиме используем механизмы, предназначенные для экстремальных случаев, то наше тело начинает изнашиваться и болеть. Одной из простых иллюстраций может послужить простое поднятие предмета с пола. Стандартный способ, который использует современный взрослый человек, это наклон. То есть движение, в котором нижняя половина тела практически неподвижна, а всё действие совершается верхней частью тела. Маленькие дети и практикующие тайцзицюань делают тоже самое с помощью приседания и вытягивания (рис. 5-6).



Рис. 5



Рис. 6

Тайцзицюань помогает восстановлению базового функционала и интеграции всех возможностей. Теперь применим принцип развития, инь и ян, к предыдущему упражнению:

### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ДВА ШАРА»

Создаём два шара. Один шар – такой же, как в предыдущем упражнении, назовём его «периферия». Другой шар – это область живота, «шар дантяня». Выполняем предыдущее упражнение, однако, когда внешний шар расширяется, внутренний шар должен сжиматься. Потом векторы меняются, внешний шар – сжимается, внутренний – расширяется.

Ощущение целостности теперь не такое примитивное. Разные части двигаются по-разному, но при этом связаны между собой, остаются единой системой.

### «ВЫТЯГИВАНИЕ И ОПУСКАНИЕ»

Над «вытягиванием» и «опусканием» (или «стеканием») мы с вами поработали чуть раньше, когда разбирали триаду Шэнь-Ци-Цзинь. Сейчас будет полезно повторить это упражнение ещё раз, чуть усилив эффект.

### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ТЯЖЁЛОЕ И ЛЁГКОЕ»

Встаньте ровно, стопы вместе. Создайте вытягивание в позвоночнике, вытягивая макушку и проследив за вниманием, как «раздвигаются» позвонки. Начните с крестца и закончите шейными позвонками. Удерживая вытягивание, расслабьте тело и дайте ему «стечь» с позвоночника вниз.

Теперь, проводя руками вдоль центральной линии тела, как бы «поднимайте» «лёгкую» энергию от стоп вдоль позвоночника вверх. Ладони обращены вверх, сильно вытягивать руки вверх не нужно, достаточно чуть «вывести» «лёгкую волну» за пределы макушки (рис. 7-10).

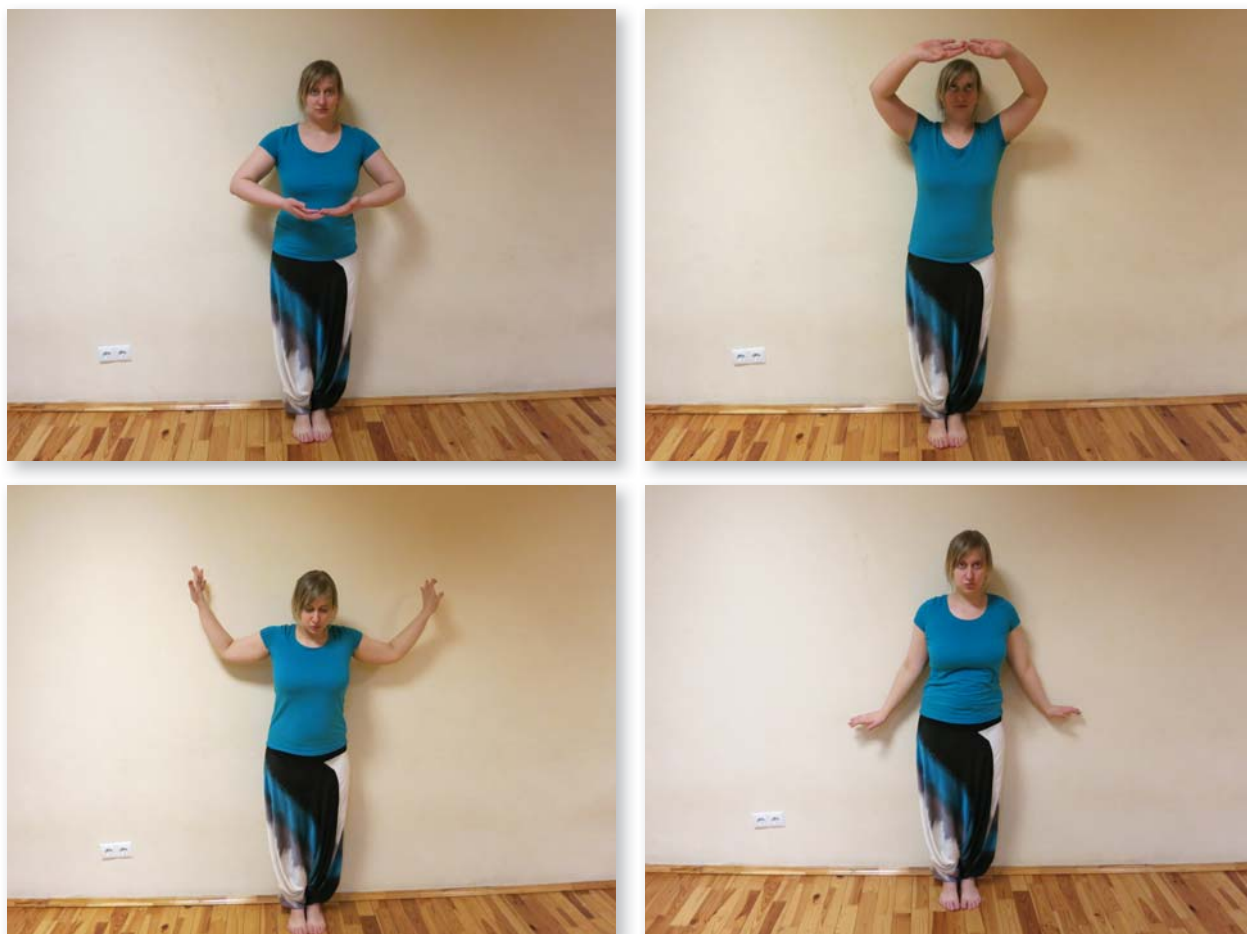


Рис. 7 - 10



Теперь опускаем «тяжёлое», опуская руки по бокам тела, ладони вниз. Стараемся, чтобы одновременно с тем, как «тяжёлая волна» проходит по мягким тканям, эти места в теле расслаблялись. Сделайте 3-5 циклов. Прислушайтесь к ощущениям в теле.

### ГРАНИЦА И НАПОЛНЕННОСТЬ

Эти два принципа, «граница» и «наполненность», неразрывно связаны между собой. Только когда есть внешняя форма, «граница», её можно наполнить внутренним содержанием. Если же её не наполнить, то она не сможет сохраниться.

Внешнюю форму без внутреннего содержания можно удерживать только жесткостью, «внешним усилием». На уровне тела – мышечным напряжением. Такая жесткая конструкция будет хрупкой (даже если внешне выглядит устрашающе), будет не способна изменяться. У любой жесткой конструкции есть точка «фокуса напряжения» (как у перекалённого стекла). Стоит чуть ударить в эту точку, как вся конструкция обрушивается, рассыпаясь на мелкие осколки.

В тайцзицюань мы учимся создавать такую границу, которая адаптивна. То есть способна легко изменяться с одной стороны, и способна выдерживать большую нагрузку – с другой. Мы достигаем этого не за счёт мышечных (имеются в виду «красные» мышцы), а за счёт фасциальных механизмов. Фасция – это взаимосвязанная совокупность всех видов «соединительной» ткани нашего тела. Она образует как саму границу (кожа и поверхностная фасция), так и «наполненность» (за счет гидравлических свойств тела, упругих свойств соединительных тканей, а также микроволокон гладких мышц, пронизывающих всю фасцию).

### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СОХРАНЕНИЕ НАПОЛНЕННОСТИ»

#### Вариант 1

Отстраиваем собственную границу, встаём в позицию для «столбовой работы» («чжан чжуан»), руки-спина-ноги образуют упругий шар. Походить. Подходить к стенам и тихонько опираться. Подходим к другим, входим в соприкосновение с ними. Следим за тем, чтобы шар сохранял упругость, чтобы мышцы оставались расслабленными, чтобы взаимодействия происходили мягко, «на пружинках».

#### Вариант 2

Выполняется в парах. «Ученик» встаёт ровно, ноги слегка расставлены. «Тренер» слегка надавливает на разные части корпуса «ученика», прислушиваясь к тому, насколько этот участок тела упруго «встречает» нагрузку. Если есть ощущение «пустого», рука как бы проваливается, то давление нужно ещё чуть уменьшить и дать время «ученику» «наполнить» это место. «Ученику» для этого не нужно совершать никаких физических движений, разве что можно чуть «подстроиться» с помощью микродвижений. Главная «техника» – обратить внимание на точку контакта и про себя сказать руке партнёра «ну, здравствуй!».

### СВЯЗАННОСТЬ

«Связанность» – это связь различных частей между собой, «опорой» и «центром», их способность передавать друг другу усилие и распределять между собой напряжение. Критерием достижения «связанности» является способность любое внешнее давление передать в «опору», к какой бы части тела давление не было бы приложено и в каком бы направлении не было направлено (рис. 11).

### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СВЯЗАННОСТЬ»

Для демонстрации этого принципа я прошу участников семинара встать в позицию для «столбовой работы» («чжан чжуан»). После чего прохожу каждого, «выставляя» ему «структуру» и, после этого, делая несколько разных надавливаний, чтобы человек смог получить собственные ощущения от того, «как это бывает».



Рис. 11

Читателям же для приобретения такого опыта могу порекомендовать обратиться к инструкторам сообщества клубов «Облачный мост» (контакты в конце книги) или обратиться к другим мастерам.

### КОНТАКТ

**П**од «контактом» или «взаимодействием» в тайцзицюань мы понимаем образование у двух (или более) объектов общей границы (одна и та же «территория» с одной стороны является границей одного объекта, а с другой – другого) и передачу через это «место контакта» энергии и/или информации.

Если передача произошла, то «что-то» «прошло внутрь», то есть система изменилась. Это изменение можно заметить как во внешних переменах, так и во внутренних. Эффективность взаимодействия в тайцзицюань мы определяем объемом обмена, который произошёл (или идёт) и тем, насколько его удаётся «переварить». То есть тем, насколько при этом получается сохранять внутреннюю и внешнюю гармонию («баланс», «равновесие»).

Самая примитивная форма взаимодействия – столкновение. Границы жесткие, контакт очень короткий. Обмена и соответствующих ему изменений практически не происходит.

### **ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ЖЕСТКИЙ КОНТАКТ»**

*«Отстройте» собственную границу, встаньте в «чжан чжуан», однако руки-спина-ноги образуют жесткий шар, не упругий. Походите. Подходите к стенам и тихонько опирайтесь. Подходите к другим, входите в соприкосновение с ними.*

Первая настоящая форма контакта – слушание. Для того чтобы научиться как-то влиять, сначала нужно научиться не вмешиваться, научиться быть в согласии с тем, что происходит снаружи, и спокойно за этим наблюдать.

### **ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «НАБЛЮДЕНИЕ»**

Выполняется в «парах». «Ученик» и «тренер» встают в удобную для них стойку друг напротив друга. «Ученик» кладёт свою руку на «тренера» и создаёт лёгкое давление. В первой фазе «тренер» медленно движется произвольным образом, но не сходя с места. Задача «ученика», также не сходя с места, «слушать» и «соответствовать». Критерий – сохранение непрерывного одинакового давления в точке контакта. Когда «тренер» замечает, что давление возросло или исчезло, он останавливается, давая тем самым «ученику» осознать ошибку и вернуть нормальный контакт.

Во второй фазе это же упражнение можно сделать с перемещением, то есть и «тренер» и «ученик» могут ходить произвольным образом.

Более сложные формы контакта мы рассмотрим в следующей части книги.

## ЧАСТЬ 2. СИСТЕМА ПРАКТИКИ

---

### ПРО СИСТЕМУ ПРАКТИКИ

---

#### ИНТЕРЕС

**Т**ренировки – это увлекательно и интересно. Занятия должны радовать и приносить удовольствие. Не вообще и когда-то, а на каждой тренировке. Хорошо, когда во время тренировок человек получает инсайты, интересные впечатления, совершает личные открытия.

Хорошо, когда человек может сравнить свое состояние до тренировки и после. Хорошо, когда человек каждую неделю, каждый месяц, каждый год занятий может обозначить какими-то конкретными собственными достижениями, как в здоровье, так и в практических навыках. Хорошо, когда человек понимает связь между тайцзицюань и жизнью, и, благодаря практике, меняет что-то в своей жизни.

Дао – это изменения. Все тренировки должны быть разными. Должна быть игра.

#### СИСТЕМА ПЕРЕДАЧИ

**С**истему передачи мы строим в соответствии с принципом «Дух-Энергия-Действие»: «Дух» – это идеи, объяснения, демонстрации. «Энергия» – это удовольствие от практики, концентрация внимания во время тренировок и «включённость» во время получения информации. «Действие» – это инициализация через наставника («как надо», помочь, чтоб получилось), тренировки и «проверки» через парную работу, поединки и турниры.

#### ПРАКТИКА

Система практики – это форматы и техники.

В нашей практике мы используем 4 формата: регулярные занятия в группе, индивидуальные (самостоятельные) тренировки, семинары и турниры.

#### ЗАЧЕМ РАЗНЫЕ ФОРМАТЫ?

**Семинары** – это «место» инсайтов, способ ключевым образом изменить что-то в своём понимании практики, себя, взаимодействия, как на телесном, так и на «духовном» или «интеллектуальном» уровне. Достигается это за счёт концентрированного научения (большая продолжительность позволяет идти «всё глубже и глубже») и интенсивного общения с инструктором и группой, есть время задать много вопросов и получить свои ответы.

## Часть 2. Система практики

Регулярные **групповые тренировки** нужны, в первую очередь, для постепенной интеграции тайцзицюань как способа жизни и «вращения» новых привычек при взаимодействиях. Никакое, даже самое интенсивное, разовое воздействие не создаёт навыка. Для детальной проработки новых паттернов движения и действия нужно время и многократное успешное использование.

**Самостоятельная практика** также необходима. Годами повторяя за инструктором разные движения, ученик может так никогда и не присвоить их себе. Если вы пробовали тренировать какие-нибудь комплексы движений только в группе – попробуйте их сделать самостоятельно и убедитесь, что почти ничего не помните. Самостоятельная тренировка также порождает «личные» вопросы, такие, которые во время общей тренировки могут никогда и не возникнуть, и способствует более глубокому пониманию.

**Турниры** – неотъемлемая, на мой взгляд, часть практики. Чтобы по-настоящему идти по пути «искусства взаимодействия», необходимы регулярные честные проверки себя, своих навыков и умений. Нужны как позитивные подкрепления – «вот это у меня стало получаться намного лучше, чем в прошлый раз!», так и «правда-матка» про свои «слабые места». В таких случаях мы говорим партнёру «спасибо, что показал», и радуемся, что теперь понятно, с чем работать.

Впрочем, участие в турнирах ни для кого не является обязательным. Каждый занимающийся всегда сам решает, сколько, как и в каком формате заниматься.

### ТЕХНИКИ

Все техники, которых в тайцзицюань великое множество, мы «раскладываем» по «полочкам» в «шкафчик», состоящий из отделений, расположенных в 5 рядов и 5 столбцов (см. таблицу в Приложении).

«Строки» или горизонтальные ряды нашего «шкафчика» образуют способы трансформации внешнего влияния, внешней силы, «способы взаимодействия». Каждый из «способов» имеет свою «траекторию» – некий «канон», который описывает, как в этом виде силы движется «точка контакта». Каждый из этих способов трансформации мы разберём в следующих главах.

Вертикальные ряды – последовательность освоения каждого вида трансформации.

**Первый столбец** – «баланс при внутреннем покое»: работа с внутренним балансом, «структурой», умением двигаться по «траектории контакта».

**Второй** – «баланс при внутреннем движении». Здесь мы тренируем умение изменять «границу» в соответствии с тем видом трансформации, который осваивается

**Третий** – «баланс при движении внутри и снаружи». На этой «полочке» «стоят» наши комплексы упражнений – «нейгун таолу». С их помощью мы отрабатываем использование данного способа взаимодействия во всей его сложности и многообразии. Здесь интегрируются все составляющие внутренних и внешних движений. На этом этапе мы обязательно используем «бань» (рис. 12).



Рис. 12

Если до предыдущего «столбца» внешняя среда была пассивна, никак не влияла на занимающегося, то с **четвёртого** столбца, наконец, начинается настоящий контакт. В этом разделе – практики парной тренировочной работы. Все техники, наработанные «в третьем столбце», теперь «обкатываются» на партнёрах.

**В пятом столбце** – тренировка и проверка способности создавать и удерживать «системный баланс в контексте целей». Это разнообразные виды парных импровизаций и видов поединков, предназначенные для проверки и углубления всего «наработанного» в «предыдущих столбцах».

Составить наглядное представление о нашем «шкафчике» вы можете с помощью таблицы, размещенной в конце книги, а сейчас мы начинаем разбор «способов трансформации».

### ПОДГОТОВКА ТЕЛА

---

**П**режде чем начать практиковать, человеку необходимо «переключиться» из режима «обычной жизни» в режим тренировки, а также подготовить «форму», то есть тело, в которую потом сможет «затечь» новое знание. Точно также, как для того, чтобы набрать воды, нам нужна подходящая посуда.

Чтобы решить эти задачи, мы сначала встанем в «У-цзи». Для это нужно встать ровно, ноги вместе, вытянуть позвоночник («лёгкое» вверх), дать «стечь» всему остальному вниз («тяжелое» вниз), и, за счёт расслабления диафрагмы и мышц живота, «наполнить» даньтянь (рис.13). По сути, такая работа является способом активировать фасциальную систему тела.

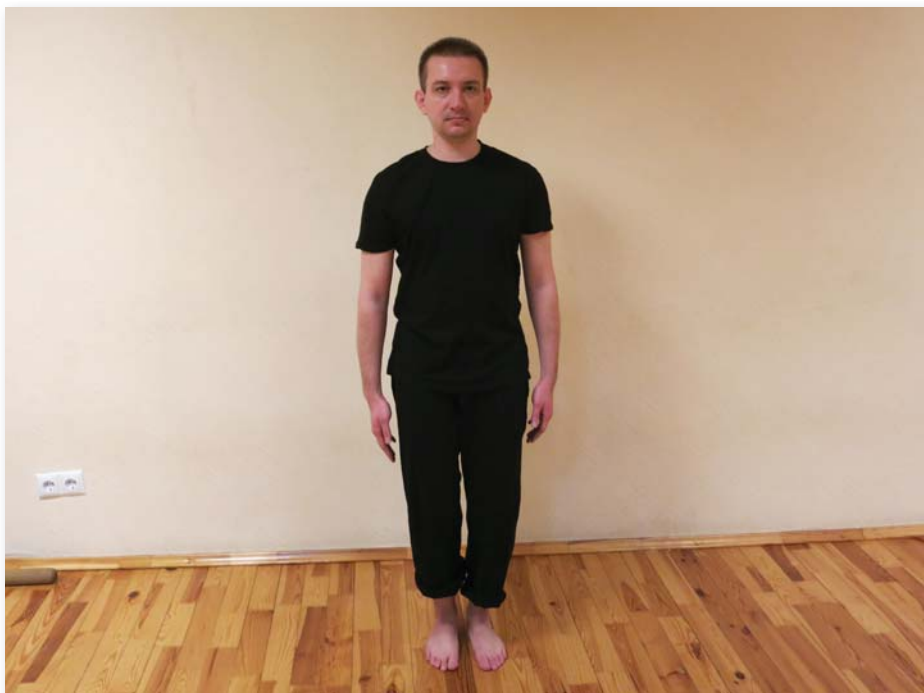


Рис. 13

Далее необходимо восстановить/нормализовать/сбалансировать энергетическую систему тела. Познакомиться с такой работой можно, начав с упражнения «Тяжелое и лёгкое» (активация центрального и управляющего меридианов), которое мы делали, когда разбирали «вытягивание и опускание».

Углубить внутренний баланс нам поможет стимуляция нейролиматических точек и зон (рис. 14-16):

Складка между плечом и грудной клеткой для центрального меридиана, и

Точки между 2-м и 3-м ребром на расстоянии 5-6 см от грудины – для управляющего.

Массирование этих зон и точек может быть болезненным, это нормально. Однако не стоит «слишком увлекаться» и причинять себе сильную боль.



Рис. 14



Рис. 15 - 16



### ЧЖУНДИН («СРЕДИННОЕ РАВНОВЕСИЕ»)

---

#### ЦЕЛЬ

Граница не меняется, внутреннее не меняется. Главный фокус навыка – умение сохранять свои границы и внутреннюю гармонию.

#### Траектория

Точка.

Первая часть освоения этого способа контакта – это обретение «внутренней гармонии».

#### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «БАЛАНС ПОЛНОТЫ»

*Выполнив упражнение «Тяжёлое и лёгкое», прислушайтесь к своему внутреннему физическому состоянию, обратите внимание, где более напряженные области, где в теле «больше силы», «больше включения», где ощущается тяжесть и/или много телесных ощущений. Обратите внимание на зоны, где «пусто», места, которые почти не ощущаются или воспринимаются как «воздушные», «невесомые».*

*Подумайте о том, что неплохо бы сбалансировать внутренние перенапряжения и «перераслабления». Оставаясь в «у-цзи», позвольте телу совершать небольшие произвольные движения. Наблюдайте за тем, что происходит внутри.*

*«Успокойте» внешние движения и остановитесь. Проверьте «структуру». Теперь, оставаясь неподвижными, позвольте происходить внутренним движениям, направленным на достижение внутреннего баланса, внутренней гармонии. Наблюдайте за тем, что при этом будет происходить. Будет полезно, если вы сможете поделиться своими наблюдениями в первой и второй фазе с кем-то, проговорить их вслух.*

В каждом из способов взаимодействия я выделяю два способа, «иньский» и «янский». Их можно также назвать «ранний» и «поздний», так как ребёнок, по мере своего развития, сначала осваивает «ранний», а потом «поздний». Потом он переходит к освоению следующего способа контакта с миром.

#### СПОСОБЫ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ

**Инь:** задачу сохранения границы, внутренне не изменяясь, можно решить двумя способами. Первый – не иметь опоры, «соглашаться» с любым воздействием, «откатываясь» туда, куда двигают. Кататься как «бильярдный шар».

#### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «РАННИЙ ЧЖУНДИН»

*«Ученик» встаёт в позицию для «столбовой работы» («чжан чжуан»), «отстраивает» «структуру». Затем, сохраняя основную «структуру», «облегчает» ноги, чтобы они могли свободно двигаться. «Тренер» касается «ученика» рукой и, без потери контакта, легкими, но настойчивыми надавливаниями начинает двигать «ученика». Задача «ученика» – сохраняя «внутреннюю гармонию» и телесную конструкцию, «соглашаться» с движениями двигаясь таким образом, чтобы сила надавливания не изменялась. Когда «ученик» добавляет «своё» (остаётся на месте, несмотря на давление, или «включает» своё движение), «тренер» говорит «оп!».*

**Ян:** второй способ «сохраниться» – жестко упереться. «Наполниться» и «упереться» таким образом, чтобы внешнее воздействие «соскальзывало» с границы. Социальный аспект такого способа контакта отражён в притомке «как с гуся вода».

### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СКАЛА»

(на семинаре это упражнение выполняется только после ознакомительного выполнения с инструктором в обе стороны)

«Ученик» встаёт в устойчивую позицию (лучше «гунбу», см. рис. 17), выстраивает «структуру», особое внимание уделяя хорошей опоре и «наполнению» «даньтяня». «Тренер» **ОЧЕНЬ** медленным движением имитирует прямолинейный удар кулаком в живот «ученика» чуть сбоку от центральной линии (чуть мимо центра тела). «Ученик» «организует» жесткую встречу, изображая из своего живота неподвижно закреплённый «шар для боулинга». Если инструкции выполнены чётко, то рука «тренера» соскальзывает с живота «ученика» по касательной.



Рис. 17

### КЛЮЧЕВОЙ НАВЫК «ЧЖУНДИН»

**Б**ыть в контакте, сохраняя внутренний баланс и не вмешиваясь в «дела партнёра». Следовать. Наблюдать. Внешнее соответствие (адаптация) при внутренней неизменности. «Быть в порядке, несмотря на хаос».

### ФАНСУН («ВЫТЯГИВАНИЕ ОТПУСКАНИЕМ»)

---

Если внешняя сила очень сильная, либо за счет большой массы или физической силы партнёра, или за счет резкости (быстрый толчок), то удержать неподвижную границу очень сложно, «твёрдая» граница разрушится.

Поэтому, на этом уровне практике начинается работа с подвижной границей. За счет внутренней наполненности «шара» и его подвижной границы взаимодействие становится упругим.

#### ЦЕЛЬ

Согласие на границе, согласие внутри (здесь и далее подразумевается согласие с движением). «Брать» энергию, пока внешнее «давление» превышает «внутреннее», «отдавать», когда «внутреннее давление» превышает «внешнее». Главный фокус навыка – умение динамически (в движении, в обмене) сохранять свои границы и внутреннюю гармонию.

#### ТРАЕКТОРИЯ

Прямая

#### СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

**Инь:** навык – сохранение «опоры», пока не станет «слишком много», потом «отскочить». «Ранний» способ вступления в конфликт (любой «контакт», с моей точки зрения, суть «конфликт», в хорошем смысле этого слова) с «миром». Способ «попробовать мир на зуб» и «познать свою силу».

#### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ОТСКОК»

*Стандартная позиция для парного взаимодействия. «Защищающийся» чуть опирается на партнера через зону контакта и упруго сжимается под его постоянным давлением, направленным по прямой (соответственно, всё более «наполняясь» внутри). Ноги не фиксируются. Когда сжатие становится «некомфортным», он «отпускает внутреннюю силу», сменяет сжатие на упругое расширение. «Место контакта» теперь двигается в обратную сторону по той же прямой. Задача не включать собственную силу, не напрягать мускулатуру, а использовать внутреннюю «пружинную» силу. Так как основной упор не в ноги, а на партнёра, то «защищающийся» отскакивает.*

**Ян:** навык – вступать в обмен, сохраняя свою «опору». Провзаимодействовать, оставаясь на своей территории.

#### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ВЫСТРЕЛ»

*Лучше, если партнёры будут примерно одинакового веса. Стандартная позиция для парного взаимодействия. В отличие от предыдущего упражнения, «защищающийся» плотно укореняется и упирается таким образом, чтобы давление партнёра передавалось в пол через стопы. Теперь так же упруго сжимается под постоянным давлением партнёра, «наполняясь» внутри. Когда сжатие становится «некомфортным», а «атакующий» «проваливается», он «отпускает внутреннюю силу», сменяет сжатие на упругое расширение. Задача не включать собственную силу, не напрягать мускулатуру, а использовать внутреннюю «пружинную» силу. Так как «упругий шар» хорошо «упёрт» в пол, то отскочит «атакующий» партнёр.*

### **КЛЮЧЕВОЙ НАВЫК «ФАНСУН»**

Прямой обмен «брать» – «давать». Впитывать и отдавать, сохраняя непрерывность контакта. Комплементарность партнёру. Когда партнёр силен – впитывать, когда слаб – отдавать.

# ЧАНЬСЫ («НАМАТЫВАНИЕ ШЁЛКОВОЙ НИТИ»)

---

**П**о мере роста внешней силы человек начинает понимать, что его способность «контейнировать», «принимать в себя» имеет свои ограничения. С другой стороны, не всё, что «приходит из вне», хочется присваивать. Тогда появляется тактика «скрытого бунта» и «саботажа», требуется навык «внутреннего несогласия». Тому, как это делать, сохраняя баланс и гармонию, мы учимся в этом «разделе».

## ЦЕЛЬ

**С**огласие на границе, несогласие внутри. Изменение «на границе» переводится во внутреннее изменение, противоположное по знаку.

## СИМВОЛ ТРАЕКТОРИИ

Круг

## СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

**Инь:** самый простой способ – «отдать» партнёру «периферию», ради сохранения «тыла». Оставаясь по сути нейтральным, «заставить» партнёра «крутить колесо».

## ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «БЕЛКА В КОЛЕСЕ»

*В исходной позиции «ученик» встаёт ровно, а потом чуть присаживается, поднимая руки вверх, примерно до угла 45 градусов к горизонту. «Тренер» мысленно представляет горизонтальную ось, направленную примерно в область солнечного сплетения «ученика» и начинает очень медленно вращать руки «ученика» вокруг этой оси во фронтальной плоскости. Задача «ученика» постоянно компенсировать движение рук движением корпуса. То есть, когда руки идут влево, корпус идёт вправо, когда руки идут вниз, то нужно чуть привставать, когда руки вправо – корпус влево (рис. 18-21).*

**Ян:** более «продвинутым» вариантом такого взаимодействия является способ, при котором «входящий поток» разделяется на два. На физическом уровне это можно реализовать, например, «пустив» руки в разнонаправленные «круги». Дальнейшее углубление этого способа контакта приводит к пониманию того, что нет ничего неподвижного, а есть только «вихри движения». Понятия «центра», «баланса», «равновесия», «наполненности» и др. становятся полностью «динамическими».

## ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ОБЕЗЬЯНА ДАРИТ ПЛОДЫ»

*«Ученик» встаёт в позицию, аналогичную «чжан чжуан», однако руки держит на уровне даньтяня достаточно широко. «Тренер» кладёт свои руки снаружи на руки «ученика», сразу за запястьями (рис. 22). Когда «тренер» начинает по горизонтали давить на «ученика», то «ученик» внешне соглашается, его руки начинают движение назад. Однако корпус при этом подаётся вперёд. Затем руки идут к себе, живот наполняется. Теперь руки идут вперёд, а корпус назад. Продолжая движение, руки идут в стороны, живот «поджимается» с боков, его становится «меньше» (без коллапса), а область таза и грудь – наполняются. Таким образом, движение «в корпусе» постоянно противоположно движению в руках.*

Конечно, «круги» в чаньсы не обязаны быть правильными, это лишь метафора и самый простой случай применения. Как не сложно заметить, если такое взаимодействие свести к прямым траекториям, то оно станет буквальной противоположностью «фансун».



Рис. 18 - 21

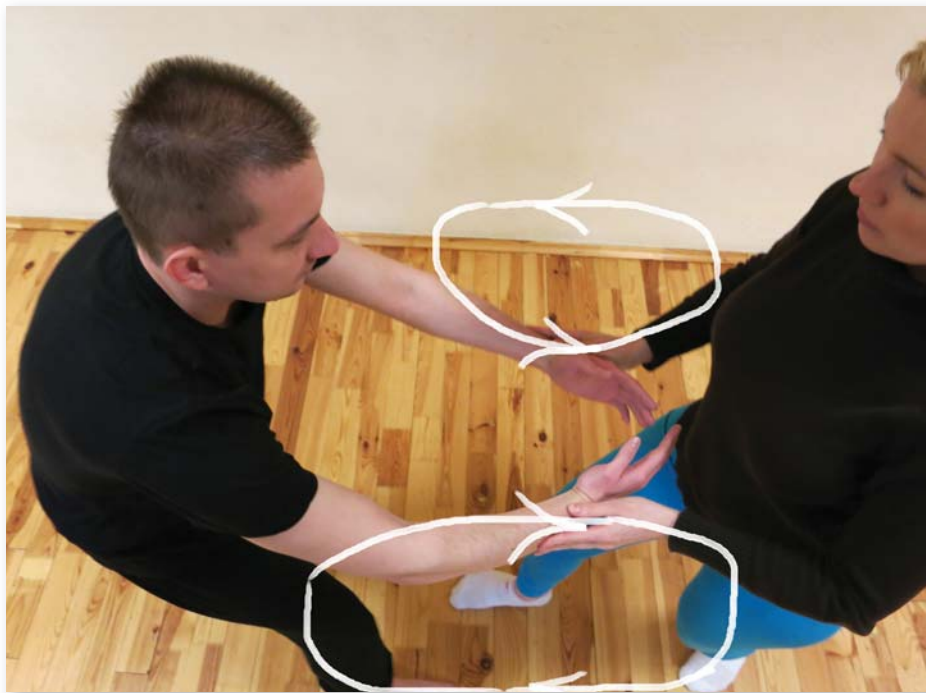


Рис. 22

### КЛЮЧЕВОЙ НАВЫК «ЧАНЬСЫ»

Четкое различие внешнего и внутреннего, «одного» и «другого». Комплементарность без «настоящего» обмена. Сохранение баланса и нейтральности за счет уравнивания внешнего «отклонения» внутренним «отклонением».

## ХУАЦЗИНЬ («ИЗМЕНЧИВАЯ СИЛА»)

Пока все способы взаимодействия, которые мы рассматривали, предполагали чёткий сценарий. Выбор был только в том, какой сценарий использовать. Теперь мы познакомимся с тем, как можно взаимодействовать, изменяя то, что «пришло», по своему желанию. Займёмся трансформацией.

### ЦЕЛЬ

Согласие на границе, трансформация внутри. Изменение «на границе» принимается «внутри», трансформируется, и отдаётся в виде нового.

### СИМВОЛ ТРАЕКТОРИИ

Траектория в виде греческой буквы «гамма» (рис. 23)



Рис. 23

### СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

**Инь:** пассивная трансформация. Энергия партнёра «впитывается», как в «фансун», до достижения «жесткой плотности». Сжатие-накопление идёт до достижения «жесткого ядра» (жесткая граница из «чжундин»). Затем происходит «соскальзывание» по «ядру», сила меняет вектор, изменяется. После этого происходит «разрядка» (опять как в «фансун»), «отдавание» энергии.

### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СМЕНА ВЕКТОРА»

«Ученик» встаёт в гунбу и ставит руки в защитную позицию (рис. 24). «Тренер» медленно надавливает по прямой, направленной чуть мимо дантяня «ученика» (так проще для демонстрации). Важно, чтобы сила давления была не слишком большой и не менялась ни по силе, ни по направлению. «Ученик» под воздействием сжимается подобно пружине, уступая снаружи и «наполняясь внутри», «заряжает пушку» (рис. 25). Когда внутреннее и внешнее давление уравниваются, «тренер» начинает «проваливаться» мимо дантяня «ученика» (рис. 26). «Ученик» «выпускает» силу, либо тогда, когда направление его «выплеска» будет перпендикулярно движению «тренера», либо позже, и тогда «толкает вдогонку» (рис. 27). Лучше попробовать оба варианта.



Рис. 24



Рис. 25





Рис. 26



Рис. 27

**Ян:** активная трансформация. Если в «иньском» способе мы встречали силу с помощью «фансун», то теперь мы встречаем её с помощью «чаньсы», закручивая в вихрь. Теперь мы выбираем, в какой части траектории её «выпить» («накопление-сжатие» как в «фансун», можно часть накопления сделать в самом начале и/или «пить» постепенно), произвольно определяем, «сколько выпить» и в какой части траектории её «отпустить».

### **ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПРОХОДИТЕ, ПОЖАЛУЙСТА!»**

*Сначала выполняется аналогично предыдущему. Однако ещё до того, как внешнее и внутреннее давление уравниваются, «ученик» чуть смещает свой даньтянь в удобную для себя сторону, компенсируя это движением противоположным движением в точке контакта. Так как задача «тренера» давить и двигаться по прямой, то это движение выведет его из равновесия. После этого «ученик» бережно «отпускает» накопленную силу в точку контакта.*

### **КЛЮЧЕВОЙ НАВЫК «ХУАЦЗИНЬ»**

Произвольное использование энергии партнёра. Способность впитать энергию в том виде, как она приходит из вне, трансформировать, и употребить на собственные цели.

## ХУНЬЮАНЬ («СВОБОДНАЯ, НЕПРЕДСКАЗУЕМАЯ ЭНЕРГИЯ»)<sup>1</sup>

**Д**о этого момента мы с вами, так или иначе, учились справляться с внешним влиянием. На уровне «мастера Хуньюань тайцзи» человеком становится невозможно манипулировать в принципе. За счёт постоянного внутреннего изменения граница постоянно меняется. Поэтому «план» партнёра относительно действия постоянно «устаревает». Фактически, партнёр не может действовать против вас по той простой причине, что, ещё не приступив к действию, он уже понимает неадекватность своего воздействия.

Только сам «мастер» определяет, что и как он будет «брать» и «давать», и будет ли «совершать обмен» вообще.

### ЦЕЛЬ

Трансформация внутри, трансформация на границе. Постоянная трансформация как способ «бытия».

### СИМВОЛ ТРАЕКТОРИИ

Перекрученная спираль

### СПОСОБЫ ПРИМЕНЕНИЯ

**Инь:** задача этого этапа развития – непрерывность изменений, отсутствие «реактивности», независимость от «внешнего».

### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СХВАТИТЬ ХАОС»

*Всё должно происходить очень медленно, с небольшой силой. Партнёры встают в позицию для парной работы и соприкасаются руками. «Тренер» задумывает (но ещё не действует!) какое-то воздействие, адекватное этой позиции. В простом варианте лучше, если это будет какой-то вариант прямолинейного давления. Когда «замысел» готов, «тренер» говорит: «Готов!». «Ученик» «изменяется», слегка меняя позу тела, обязательно с небольшим смещением даньтяня, но не двигая точку контакта. «Тренер» начинает исполнять свой замысел, убеждается в его неадекватности. Останавливается. Составляет новый замысел, говорит «готов!» и так далее.*

**Ян:** только находясь в контакте и обмене, мы можем развиваться и жить. Обеспечив себе «независимость», мы идём в контакт принципиально новым, «взрослым» образом. Мы в согласии с «любым внешним», каким бы оно ни было, потому что готовы измениться любым образом. Безопасность же обеспечивается тем, что мы способны регулировать количество обмена ещё до того, как обмен начнётся. Нам не нужно «справляться» с «лишним», потому что «лишнее» мы никогда не берём.

### ДЕМОНСТРАЦИОННОЕ УПРАЖНЕНИЕ «НЕПРЕРЫВНАЯ ТРАНСФОРМАЦИЯ В КОНТАКТЕ»

*Не факт, что это упражнение получится у вас без инструктора, но попробовать стоит.*

*Для начала выполните упражнение «Быть в потоке движения» из главы «Проводник и трансформатор».*

*Теперь «ученик», «отпустив тело», двигается в соответствии с «внутренней потребностью». «Тренер» слегка касается «ученика» и старается «слушать, не вмешиваясь». «Ученик»*

<sup>1</sup> Буквально – «энергия изначального хаоса»

## Часть 2. Система практики

---

*отслеживает, как при этом изменился его «танец». И, если чувствует себя уверенно, говорит: «Больше!». «Тренер», сохраняя контакт, старается слегка действовать на «ученика». Задача «тренера» действовать чуть медленнее того ритма, в котором двигается «ученик». Тогда «ученик» сможет «поймать» суть практики, ощутит, что хоть его движения и не являются «независимыми», но остаются его собственными, а не следствием внешнего воздействия.*

### КЛЮЧЕВОЙ НАВЫК «ХУНЬЮАНЬ»

Быть «хозяином своей жизни». «Хаос побеждает Порядок».

Приложение 1

Практики ----- Способ обмена	Сохранение “наполненности” и “упругости” границы при внешнем движении	Сохранение “наполненности” и “упругости” границы при внутреннем движении	Баланс внутреннего и внешнего в движении	Парные упражнения	Импровизация в паре (следование за партнером, за собой, системное изменение = “танец”), туйшоу
Чжундин	Работа в статике	Чжундин кахе гун	Чжундин нейгун таолу	Чжундин дуэлянь	Чжундин туйшоу
Фансун	Движение по лучам по 6 направлениям и 8 диагоналям, внутри покой	Фансун кахе гун	Фансун нейгун таолу	Фансун дуэлянь	Фансун туйшоу
Чаньсы	Движение кругами по 6 направлениям и 8 диагоналям, внутри покой	Чаньсы кахе гун	Чаньсы нейгун таолу	Чаньсы дуэлянь	Чаньсы туйшоу
Хуацзинь	Движение восьмерками по 6 направлениям и 8 диагоналям, внутри покой	Хуацзинь кахе гун	Хуа нейгун таолу	Хуацзинь дуэлянь	Хуацзинь туйшоу
Хуньюань	“Пластичин” в структуре, внутри покой	Хуньюань кахе гун	Хуньюань нейгун таолу	Хуньюань дуэлянь	Хуньюань туйшоу, турниры
	баланс при внутреннем покое (сохранение покая)	баланс при внутреннем движении	баланс при движении внутри и снаружи	баланс при взаимодействии, в расширенной системе “Я и мир”	системный баланс в контексте целей
	внешняя среда пассивна		внешняя среда активна		

## ОБ АВТОРЕ

Антон Семёнов в настоящее время проживает в Киеве, Украина. Ведёт занятия по тайцзицюань в клубе «И-Цзинь». Более 25 лет занимается единоборствами. В активе также занятия спортивным плаванием (1-й разряд), спортивной гимнастикой, фридайвингом и подводной охотой (член сборной России по подводной охоте по версии FNPSA, 2005г.).

Серебряный призёр Чемпионата Европы по Тайцзицюань и другим внутренним стилям, ученик Грандмастера Тайцзицюань Фэн Чжицяна.

«В миру» – практикующий психотерапевт. Основатель и директор Института Практической Психологии и Психотерапии (<http://psypraktik.com.ua>), ведёт учебные группы по Интегративной Кинесологии (методы и техники телесной терапии).

## О ШКОЛЕ «И-ЦЗИНЬ»

Школа входит в сообщество клубов «Облачный мост», изучающих и развивающих наследие Грандмастера Фэн Чжицяна (сайт сообщества: <http://www.hunyuantaiji.ru>).

Помимо регулярных тренировок, Школа «И-Цзинь» ежегодно проводит семинары «Система тайцзицюань» (январь) и «Инструкторский практикум» (июнь).

В последний четверг месяца проходят Открытые турниры клуба в формате «туйшоу-марафон».

Подробнее узнать о расписании занятий и семинаров можно на странице в фейсбуке

<https://www.facebook.com/groups/taichikyiv/>

# ИНСТРУКТОРСКИЙ ПРАКТИКУМ «СИСТЕМА ТАЙЦЗИЦЮАНЬ»

---



**Инструкторский практикум – это пятидневный тренинг, как для действующих инструкторов, так и для занимающихся в группах и самостоятельно.**

**Программа состоит из двух частей.**

**Первая часть – организация тренировочного процесса:**

1. Когда и зачем начинать вести группу
2. Предназначение, цели, состав группы
3. Тренировочные циклы
4. Различные форматы занятий

**Задача второй части – «вооружить» занимающегося набором упражнений, техник и комплексов, достаточным, чтобы охватить всё многообразие тайцзицюань.**

**Мы разберём 5 видов «управления силой»:**

1. Чжундин («срединное равновесие»)
2. Фансун («вытягивание отпуская», работа по прямой траектории)
3. Чаньсы («наматывание шелковой нити», работа по круговым траекториям)
4. Хуацзинь («изменчивая сила»)
5. Хуньюаньцзинь («сила энергии хаоса»)

Для каждого из видов «управления силой» мы освоим техники «вращения» внутреннего и внешнего балансов как для «раннего» («иньского») варианта исполнения, так и для «позднего» («янского»), парную работу и техники тренировочных поединков.

Ведущий Антон Семенов, серебряный призер Чемпионата Европы по Тайцзицюань и другим внутренним стилям, ученик Грандмастера Тайцзицюань Feng Zhiqian (Фэн Чжицяна), основатель школы «И-Цзинь».

**Место проведения:**

**Львівська область, Сколівський район,  
сmt. Славське, Готель «СМЕРЕКОВА ХАТА»**

**Время проведения:**

**25–29 июня 2014 года**

**Стоимость участия: \$250.**

**Проживание оплачивается отдельно  
(от 150 грн. чел/сутки).**

**Регистрация по тел.: +38 097 041 6469.**

