

太極拳

гимнастика ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ

часть

1



пособие по изучению у-шу

отделение у-шу комитета
по физической культуре и спорту
Китайской Народной Республики

太極拳

гимнастика ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ

часть

1

пособие по изучению у-шу

перевод с китайского

Киев

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Введение	5
II. Тай-цзи цюань и сохранение здоровья	6
III. Отличительные черты и особенности движений в тай-цзи цюань	10
IV. Упрощенная форма тай-цзи цюань	24
V. Парные упражнения «толкающие руки»	80
VI. Теоретические сведения по тай-цзи цюань	93

I. ВВЕДЕНИЕ

Тай-цзи цюань — один из главных и наиболее распространенных видов у-шу. Число людей, изучающих тай-цзи цюань во всех странах мира увеличивается с каждым днем. Но их задачи и условия занятий отличаются от традиционно принятых в Китае. Все это учтено в данной публикации.

При написании данной книги были использованы упрощенные упражнения тай-цзи цюань и парные упражнения, созданные в 1957 г. на Всекитайском съезде по изучению у-шу. При создании этой упрощенной формы, кроме основных упражнений, были использованы облегченные для изучения и понимания упрощенные упражнения тай-цзи с мечом. Были отобраны материалы по теории Тай-цзи цюань, и сделаны необходимые исправления в упрощенной форме упражнений. Целью данной публикации является создание основных материалов для широких масс, интересующихся гимнастикой тай-цзи цюань и способствующих еще большему распространению этого вида у-шу.

Издатели
июнь 1958 г.

II. ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Профессор отделения физической
культуры при Пекинском
мединституте
ЦЮ МИЕН ЧЭН

Гимнастика тай-цзи цюань занимает особое место в национальных оздоровительных системах Китая. Она имеет древнюю историю и всегда была широко распространена в городах и селах Китая. Многовековая практика свидетельствует, что эта гимнастика была одним из наиболее важных средств сохранения и поддержания здоровья. Существуют многочисленные подтверждения случаев излечения многих заболеваний таких как: гипертония, болезней желудка, сердечных и легочных заболеваний и т. п.

Каким же образом гимнастика тай-цзи цюань влияет на здоровье? Есть ли этому научное обоснование? Безусловно есть. С давнего времени и до настоящего момента лечебная физкультура занимает весьма важное место в лечении болезней и уже давно используется в клинической практике. Возможности тай-цзи цюань в этой области ни в чем не уступают специальным лечебным гимнастикам. Есть сведения, что Китай одно из первых государств, в котором широко использовалась лечебная гимнастика. Еще в древнейшем медицинском трактате указаны подобные способы лечебных упражнений в случае онемения, вызванного охлаждением или жаром, следует лечить применяя проводящие и тянущие движения (сравнить: движения «провести и тянуть» — это один из видов движений в гимнастике), Кроме того, еще древние ученые создали и подробно разработали теорию лечебной гимнастики, способной излечивать болезни и укреплять здоровье. 1800 с лишним лет назад великий врач Хуа То составил оздоровительную гимнастику «Игра пяти птиц». Согласно его теории если человек подвижен, то жизненная энергия свободно циркулирует, мышцы и ткани снабжаются кровью и болезнь не может возникнуть. Это еще раз подтверждает возможное

применение лечебной гимнастики в лечении болезней.

С этой точки зрения тай-цзи цюань занимает особое место. Она не похожа на обычные гимнастические упражнения. Кроме того, что при занятии ею активно задействуются все мышцы тела и обязательно участвуют все суставы, отмечается и равномерность и глубина дыхательных движений, вдобавок обязательным является поддержание «спокойного сознания», определенной духовной наполненности. Это оказывает чрезвычайно благотворное влияние на центральную нервную систему, от функционирования которой во многом зависит и работа всех других органов и систем. Ниже мы поясним влияние гимнастики тай-цзи цюань на жизнедеятельность всех главных систем человеческого организма.

1. Влияние тай-цзи цюань на нервную систему.

Развитие биологии в последние годы в области центральной нервной системы человека показали теснейшую зависимость между центральной нервной деятельностью и функционированием всех систем организма человека. Следовательно, с этой точки зрения улучшение работы нервной системы, безусловно, приводит к улучшению здоровья. Тай-цзи. цюань, в этом отношении, является прекрасной системой, оказывающей благотворное влияние на нервную деятельность. Известно, что изучение тай-цзи цюань как раз начинается с практики состояний «спокойного сознания», «сознания, не имеющего ли единой мысли», требует концентрации внимания, учит при движении «использовать мысль» и «не использовать силу» и т. п. Все эти элементы психической деятельности оказывают благотворное влияние на сердечную деятельность, кроме них есть и другие сходные требования, например: при тренировке тай-цзи цюань упражнение выполняется как бы «единым духом». Все части тела — глаза, руки, корпус, ноги, верх и низ находятся в единой гармонии и ни на волосок не отклоняются от требуемой траектории, движения вперед и назад связаны и нить движения не рвется. В то же время движения сравнительно сложны, они требуют прекрасной координации, поэтому для их выполнения необходима определенная концентрация внимания, в результате чего. Достигается эффект тренировки нервной системы. В результате деятельность ее улучшается, что влечет за собой и улучшение работы других систем организма и приводит их всех в гармонию. У тех, кто практикует тай-цзи цюань улучшаются

чувства восприятия (зрение, слух, обоняние, осязание и т. п.). Тренировка самой формы тай-цзи цюань улучшает самочувствие, а практика парных упражнений («толкающие руки») увеличивает чувствительность К внешним воздействиям, обостряет восприятие.

2. Влияние тай-цзи цюань на кровяное давление, сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Это влияние возникает благодаря зависимости сердечно-сосудистой и дыхательных систем от центральной нервной системы. Кроме того, т. к. характер движений таков, что в них участвуют все мышцы и суставы тела, а также дыхательная мускулатура, то сами движения усиливают кровоток и улучшают циркуляцию лимфы. Это способствует исчезновению застойных явлений в организме, что препятствует возникновению заболеваний, вызываемых затруднением циркуляции крови и т. п.

Известно, что циклическое напряжение и расслабление всех мышц и связок может усиливать циркуляцию крови по венам, что влияет на давление в правом желудочке сердца. Дыхательные движения также могут менять скорость кровообращения. Например, при вдыхании воздуха объем грудной клетки увеличивается и давление в сосудах легких повышается, в результате чего уменьшается венозное давление в бассейнах верхней и нижней полых вен, таким образом, усиливается циркуляция крови. Это очень хорошо видно при выполнении движений тай-цзи цюань, т. к. в процессе движений необходимо расслабить все тело (требование «утопленных плеч» и «свисающих, локтей»), не напрягать грудь и согласовывать движения с дыханием (например в форме «журавль расправляет крылья» при выпрямлении корпуса и разведении рук, следует произвести глубокий вдох). Все это приводит к естественности дыхания и если дыхание усиливается, то это и говорит об еще, большем увеличении циркуляции крови и лимфы. Часто можно видеть, что у людей напряжены какие-либо части тела — руки, плечи и т. д. В результате перенапряжений у них развиваются застойные явления, сосуды «твердеют». Часто можно наблюдать внешние проявления этих явлений (покраснение лица и т. п.).

Дыхание в тай-цзи цюань обязательно глубокое. Необходимо, чтобы «Ци» опускалось в нижний «Тан-тиен», т. е. выполнялось так называемое глубокое дыхание животом. Это имеет очень важное значение для

поддержания здоровья. При дыхании животом резко увеличивается кровоток в области живота и внутренних органов, что улучшает их работу и частично снимает нагрузку с сердечной мышцы, улучшает, газообмен в капиллярах, препятствует обызвествлению сосудов и т. п. Люди, занимающиеся тай-цзи цюань сохраняют высокую трудоспособность и достигают долголетия.

3. Влияние тай-цзи цюань. на пищеварительную систему.

Выше уже было показано, что улучшение работы центральной нервной системы влечет за собой и улучшение функционирования остальных систем организма. Именно поэтому может произойти и излечение уже заболевших, и предохранение от заболеваний различных функционально расстроенных систем (движения, дыхания, выделительной и пищеварительной в том числе).

Движения тай-цзи цюань оказывают влияние не только на дыхательные движения, но и усиливают перистальтику и улучшают кровообращение в системе органов пищеварения. Это предотвращает возникновение запоров и способствует прохождению по кишечнику, что имеет особое значение для пожилых людей.

4. Действие тай-цзи цюань на обмен веществ.

Влияние тай-цзи цюань на обмен веществ — это главный элемент в его оздоровительном действии. Основная причина множества болезней пожилых людей — это нарушение обмена веществ. Например, вследствие атеросклероза может нарушаться кислородный обмен в организме, что часто является одной из основных причин смерти пожилых людей. Именно поэтому упражнения тай-цзи цюань можно очень рекомендовать людям, страдающим этими заболеваниями.

В результате вышеизложенного, тай-цзи цюань является одной из лучших систем оздоровительной гимнастики, способствующей сохранению и улучшению здоровья. Она оказывает чрезвычайно благотворное влияние на центральную нервную систему, улучшает кровообращение и деятельность пищеварительной системы и нормализует обмен веществ. С точки зрения медицины тай-цзи цюань является оздоровительной и лечебной гимнастической системой.

III ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ЧЕРТЫ И ОСОБЕННОСТИ ДВИЖЕНИЙ В ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ

1. Несколько отличительных особенностей тай-цзи цюань.

1. Мягкость. Упражнение тай-цзи цюань развивается ровно и плавно, движения расслабленные и мягкие, они не нагромождаются в беспорядке и не скованы. Движения естественно сменяют друг друга. В них нет внезапных подъемов, спадов и резких прыжков. После исполнения упражнения, хоть все тело и разогрето до пота, но дыхание ничуть не возбуждено, человек ощущает легкость и подвижность. Поэтому тай-цзи цюань подходит всем людям независимо от пола, возраста и силы.

2. Связность. Во всем упражнении, начиная с «начальной позы» и до «завершения» обязательно «пустота» и «полнота» чередуются, позы плавно перетекают одна в другую, все движения взаимосвязаны и выполняются как бы на «одном дыхании». На первый взгляд не видно ни начала ни конца отдельных движений, и форм, мягкость и упругость находятся в точном соответствии и взаимно сменяют друг друга, вся последовательность движений пронизана единым ритмом с начала до конца, и этот ритм нигде не рвется — это подобно движению облаков или течению водного потока.

3. Округлость. Верхние конечности при выполнении тай-цзи цюань не движутся возвратно-поступательно по прямым линиям, а описывают окружности. Это очень благотворно влияет на суставы, ведь они наиболее приспособлены именно к круговым движениям. Поэтому люди издавна называют гимнастику тай-цзи цюань «гимнастикой круговых движений». Т. к. подавляющее большинство движений в тай-цзи цюань осуществляется по изогнутым траекториям (эллипс, полукруг, большой и малый круги), то и все части тела, последовательно участвуя в круговых движениях равномерно и гармонично развиваются.

4. Целостность. При отработке тай-цзи цюань главную роль играют бедра и позвоночник. В каждом движении, всегда корпус ведет конечности, никогда не бывает, чтобы вверху было движение, а внизу не было, или наоборот. Поясница играет роль центра оси. Изменения положений и направлений всех частей тела согласованы и ориентированы должным образом, все движется без остановок от начала до конца.

В упражнении необходимо добиться единства сознания, и движения; куда идет движение, туда же движется и мысль, верх и низ взаимно следуют, руки и ноги движутся слаженно. Дыхание также соответствует характеру движений — подъему и опусканию, раскрытию и закрыванию. Все подчинено естественному ритму и все — внутреннее, внешнее, высшее, низшее составляет единое целое.

Соблюдение указанных выше особенностей тай-цзи цюань чрезвычайно важно при выполнении упражнений.

2. Требования к положениям отдельных частей тела.

1. Голова. Во время выполнения упражнения тай-цзи цюань требования к положению головы очень строгие. В теории тай-цзи цюань это называется «подвесить макушку», «положение пустой макушки» и т. п. Все это означает, что макушку головы следует держать точно в направлении вверх, и нужно избегать изгиба шеи, что приводит к перенапряжению шейных мышц. Если мышцы шеи напряжены, то теряется подвижность и естественность. Поэтому положение головы и характеризуют словами обозначающими подвешенность, опустошенность, легкость, подтянутость и т. п. В процессе тренировки, необходимо все время контролировать положение головы, мышцы шеи не должны напрягаться и застывать, однако, не должно быть и самопроизвольных поворотов и качаний головы. Во время движений, изменение направлений взгляда соответствует изменению направлений поз, и голова, составляет единое целое с осью туловища. Мышцы лица расслаблены, нижняя челюсть слегка подбрана и не выпячивается вперед. Рот, естественно, закрыт, язык слегка касается верхнего неба позади зубов, что усиливает слюноотделение.

2. Туловище.

(1) Грудь и спина. В тай-цзи цюань говорят «вогнуть грудь, выгнуть спину» или еще «таится и накапливается в груди, движется в плечах». Смысл подобных выражений в том, что в процессе тренировки необходи-

мо избегать выпячивания и подъема груди, но одновременно, не следует и сжимать грудную клетку внутрь и сводить плечи или горбить спину. Следует держаться естественно и спина должна иметь лишь незначительный естественный изгиб. В выражении «вогнуть грудь, выгнуть спину» очевидна взаимосвязь этих двух требований. Мышцы спины слегка растягиваются, одновременно следует следить за тем, чтобы мышцы груди были расслаблены, нельзя зажиматься, это и есть то, что называется «вогнуть грудь». Спина, в таком случае, как раз и будет слегка выгнута. Тогда удастся избежать напряжения межреберных мышц и дыхание будет естественным и ритмичным.

(2) Бедра и позвоночник. Во всех движениях в повседневной жизни: во время ходьбы, стояния, сидения и т. п., человеку необходимо поддерживать вертикальное положение тела. Главную роль играют при этом позвоночник и бедра. При занятии тай-цзи цюань на положение бедер обращают особое внимание. В теории говорится: «Главный распорядитель — бедра и позвоночник». Также говорят: «бедра — ось. «Ци»¹ — обод», «ноги, бедра и поясница объединяются единым духом» и т. п. Все эти выражения означают, что если сила в области бедер будет недостаточна или они не будут играть роль оси, то не сможет быть достигнут эффект объединения всего тела единым движением энергии «Ци». В процессе тренировки, когда выполняются движения вперед, назад или повороты, необходимо все время, мысленно контролировать опускание бедер, и нельзя перед поворотами напрягать мышцы бедер и живота, иначе это приведет к потере легкости вращения тела. Таким образом, опускание бедер увеличивает силу обеих ног и повышает устойчивость, что дает необходимую округлость и цельность движений.

По своей сути, координирование позвоночника и бедер основывается на обычном состоянии поддержания вертикального положения тела и вызывается подсознательными командами сгибания и выпрямления корпуса. Это координирование осуществляется автоматическим напряжением мышц груди, боков и живота. Сосредоточение внимания на бедрах повышает устойчивость и соответственно облегчает движения тела. Позвоночник, пронизывая весь корпус, несет нагрузку, приложенную

¹/Жизненная энергия.

к конечностям и, естественно, наиболее оптимальное положение его-ровное. Любые отклонения позвоночника вправо, влево или наклоны его вперед и назад затрудняют выполнение его функций. Поэтому и говорят в тай-цзи цюань, что бедра и позвоночник — «главный распорядитель».

(3) Локти. «Свисающие локти», «подобранные локти» — эти выражения говорят о том, что, не следует растопыривать локти в стороны, а необходимо держать руки естественно округленными. Необходимо обратить внимание на то, чтобы локти были естественно направлены вниз, и не выставлялись вправо и влево. Необходимо сознательно контролировать поджатое положение локтей и выпрямленное положение корпуса. Подобранные локти, поджатые ягодицы облегчают поддерживание прямой спины, и являются, по, сути, тем же самым требованием поддержания макушки, что позволяет использовать в движении мысль, а не силу.

3. Ноги.

В процессе выполнения тай-цзи цюань, — ноги-главное звено в изменении направления движений, источник начальной силы и равновесия всего тела. Поэтому, при тренировках следует обращать особое внимание на перенос центра тяжести тела, положение ступней и сгибание коленей. В теории Тай-цзи цюань говорится: «корень — в ступнях, развитие — в ногах, командир — в пояснице, проявление — в пальцах рук». Отсюда следует, что если будет нарушена система движения ног, то и связанная с ней система положений всего тела также разрушится.

При движении не следует излишне напрягать ягодицы и колени, и тогда передвижение будет свободным. Ноги поднимаются и опускаются легко и живо, при движении вперед, земли сначала касается пятка, при движении назад — пальцы ступни.

В теории говорится: «ноги — основа перемен», «ступать подобно кошке», «обращай внимание на смену пустоты и полноты» и т. п. Главное в этих выражениях указывает на смену состояний в ногах. При исполнении формы тай-цзи цюань следует избегать одинаковой нагрузки на обе ноги (так называемое «сдваивание веса»), но необходимо ясно разделять «полноту» и «пустоту». Когда центр тяжести смещен на правую ногу, то ее считают «полной», а левую — «пустой», и наоборот. Однако, это не значит, что «пустая» нога вовсе лишена веса — она всего лишь разгружена (например, в форме

«взять цитру» такой является нога, выставленная вперед, или, подобно оставленной позади ноге, в форме шага «лук и стрела»). Такая смена нагрузок не только дает подвижность и стабильность, но и позволяет дать поочередный отдых ногам в процессе выполнения упражнений и уменьшает, напряжение и усталость мышц ног.

В позе шага «лук и стрела» одна нога, присогнутая в колене несет основную нагрузку, вторая — более вытянутая, естественно опущена. Это делает позу устойчивой, естественной и удобной. Поднимание и отведение ног производится неспеша... Это позволяет поддерживать тело в равновесии. При маховых движениях ногой (например, в форме «лепестки лотоса») не следует излишне напрягаться. Нужно исходить из естественных возможностей каждого отдельного занимающегося. Не обязательно выполнять и хлопок ладонью по стопе в этом упражнении.

4. Плечи.

В рекомендациях по технике тай-цзи цюань всегда говорится: «плечи утоплены, локти свисают» — это выражение указывает на расслабление суставов этих частей тела. Плечи и локти тесно связаны, и выполнение одного из этих требований влечет за собой выполнение второго. При движении нужно все время обращать внимание на опускание локтей и плеч и, кроме того, не сводить их внутрь.

Как уже говорилось выше: «развитие в ногах, командир — в пояснице, проявление — в пальцах рук», а также говорят: «руки исполняют и следуют — тело движется устойчиво». Все эти выражения означают, что любое движение проявляется и выражается через руки. Во время тренировки, когда выполняется толчок ладонью вперед, предплечье не должно мертво застывать, а должно быть расслаблено, тогда движение ладонью — будет естественно, пальцы должны располагаться удобно (слегка согнуты). Когда рука, сжата в кулак, то она также держится свободно и не сжимается с силой.

Движения рук и плеч составляют единое целое. Если руки вытянуть слишком далеко вперед, то нетрудно потерять принцип «утопленных плеч и свисающих локтей», т. к. плечи также пойдут вперед. Если же этот принцип соблюдается слишком жестко, то это также затруднит выдвижение рук вперед и приведет к излишнему сгибанию и сведению плеч. При движении рук, области плеч и локтей следует поддерживать округло и

стараться сохранять постоянную кривизну. В конце движений руки должны быть легкими, а не болтаться и должны «тонуть», а не застывать. Они должны, быть живыми и подвижными.

3. На что обратить внимание при движении всего тела.

1. Сознательное ведение движения.

При выполнении всех элементов тай-цзи цюань, необходимо любое движение выполнять как бы под контролем сознания. Например, в начальном движении «подъем силы», когда руки медленно поднимаются до уровня глаз; или когда обе руки равномерно поднимаются в середине упражнения, необходимо не просто как угодно поднимать руки, а сначала провести всю траекторию движения мысленно, а лишь затем руки плавно следуют за мыслью. Диалогично, когда выполняется нажатие — толчок обеими руками, необходимо, именно, сначала «толкнуть» вперед сознание. Сознание вызовет опускание энергии «Ци» вниз, глубоко в живот. Когда сознание подвижно, то и движение следует без остановок, и тогда все движения как бы пронизаны единым стержнем и следуют, плавно сменяя друг друга. Вообще, все упражнения тай-цзи цюань, от начального движения «подъем силы» до последнего «собиране, силы», выполняется при активном участии сознания в движениях. В теории тай-цзи цюань говорится: «дух — хозяин, тело — исполнитель», или еще: «сознание движется — тело следует». Чтобы хорошо овладеть этими принципами, необходимо тщательно соблюдать следующие два пункта:

(1) Необходимо успокоиться: в подготовительной позиции (ноги расставлены), **сначала** необходимо успокоить психику; нельзя думать о посторонних вещах, следует проконтролировать положение тела: голова поддерживается прямо, корпус и плечи не напряжены, дыхание естественно и нигде не зажимается. Только когда все эти условия выполнены, можно начинать движение. Все это обязательное подготовительное «действие» перед началом упражнения. Это состояние психического покоя необходимо поддерживать на протяжении всего упражнения.

Во время выполнения тай-цзи цюань, независимо от того простые ли движения или сложные, высокая или низкая поза, психическое состояние поддерживается неизменным. Только тогда удастся сконцентрировать сознание и лишь тогда все движения будут пронизаны

«духом». В противном случае, гармония движений рук и ног будет потеряна, и разрушится соответствие медленного и быстрого: Поэтому древние говорили: «спокойствие управляет движением», «хоть и движусь, но нахожусь в покое», или: «вижу движение пока еще покоится, вижу покой, пока еще движется». Таким образом, нет пиков нервного напряжения и рассеивания внимания.

(2) Необходимо концентрировать силу внимания: в спокойных условиях следует направлять силу внимания на управление движением; сознание должно быть полностью поглощено движением, нельзя внешне выполнять прием, а думать о посторонних вещах. Новички легко теряют это «участие сознания», и для того, чтобы реализовать этот принцип нужно тренироваться долго и упорно.

2. Расслабление и неприменение внешней силы.

Расслабление, о котором здесь идет речь вовсе не является слабостью и вялостью тела, но представляет собой естественную подвижность и устойчивость, возникающую когда мышцы и суставы свободны и не зажаты. При движениях следует избегать проявления «внешней силы», т. е. перенапряжения мышц и скованных поз. В процессе выполнения движений позвоночник необходимо держать естественно выпрямленным, голова, плечи и корпус движутся легко и живо.

Позы в тай-цзи цюань характерны прямым положением верхней части туловища. Не следует наклонять его вперед, отклонять назад или перекашивать вправо, влево. Сила, используемая в формах необходима лишь для поддержания равновесия; это — так называемая «нормальная сила». Например, когда, говорится, что руки необходимо округлить, то это значит, что их следует лишь немного согнуть в локтях, чтобы обе руки образовали фигуру близкую к окружности, если говорят округлить ноги, то колени также следует лишь слегка согнуть на необходимый угол. Кроме мышц, участвующих в этих движениях, все остальные нужно расслабить. Сначала весьма трудно точно чувствовать границы этой силы, и следует все время обращать внимание на расслабление. Это даст эффект разработки и освобождения суставов всего тела, предохранит от ошибок перенапряжений, сделает силу движущейся по окружности. Затем, от «расслабления» снова постепенно осуществится переход к концентрации силы, будет достигнуто плавное перетекание форм, живость движе-

ний и подвижность. Все тело будет действовать в гармонии.

3. Верх и низ взаимно следуют, все тело скоординировано.

Тай-цзи цюань — это система всесторонне тренирующая весь организм, а не просто один из видов гимнастических упражнений. Именно поэтому ее целью является всестороннее развитие корпуса и конечностей во взаимно скоординированных движениях. В теории тай-цзи цюань говорится: «при движении — нет ничего неподвижного, в спокойствии — нет ничего беспокойного», «от ступней к ногам и пояснице — все пронизано одной энергией» и т. п.

Начинающие практиковать тай-цзи цюань, хоть и знают из теории, что необходимо использовать бедра, как ось, а движения четырех конечностей, следуют за движением корпуса, но не могут связать сознание с движением. И действительно, добиться единства мысли и тела весьма трудно. Лучше для тренировки сначала использовать простые формы (начальную, «руки подобные облакам» и т. п.), и добиваться гармонии в движении корпуса и конечностей. Одновременно с этим следует тренировать и нижние конечности в относительно простых способах передвижения («пустой шаг», шаг «лук и стрела» и т. п.), а затем снова отрабатывать связь всех частей в едином движении. Необходимо тренировать наступательные и отступательные движения, взаимное соответствие поворотов и вращений, достигать гармонии и цельности всего тела, что дает равномерное укрепление и развитие всех его органов.

4. «Пустота» и «полнота» четко различаются, центр тяжести поддерживается устойчиво.

После того, как позы и формы тай-цзи цюань в основном усвоены, следует постепенно обращать внимание на вопросы, связанные с центром тяжести тела и так называемой «полнотой» и «пустотой». Т. к. все движения смены форм, положений и направлений осуществляются с перемещением центра тяжести, сменой «пустоты» и «полноты», то в занятиях необходимо уделять этому большое внимание, и лишь тогда можно будет добиться гармонии всех частей тела, единого ритма движений, и достичь истинного результата всесторонней тренировки тай-цзи цюань. Если «пустота» и «полнота» ясно не разграничиваются, то никогда движения наступления и отхода не обретут необходимой

легкости, и всегда будут возникать затруднения в виде скованности и перекосов.

В теории тай-цзи цюань говорится: «шаг, подобен шагу кошки, движения подобны сматыванию шелковой нити». Это говорит о том, что ноги движутся легко, руки и корпус движутся равномерно. Чтобы добиться этого, вначале следует обращать внимание на соответствие изменений «пустоты» и «полноты», тогда исчезнут явления неустойчивости и разрывов в движениях всех частей тела. Невозможность поддерживать устойчивость тела коренится в отсутствии необходимой легкости, равновесия, и в том, что не соблюдается условие «шаг подобен шагу кошки». (Вопросы изменения «полноты» и «пустоты» рассмотрены в главе «Требования к положениям отдельных частей тела», пункт «Ноги»),

В движениях тай-цзи цюань, как бы сложны они ни были, прежде всего следует добиться ощущения комфорта — это основа тай-цзи цюань. Во всех основных позах, в которых изменение положения тела происходит без перемещения, центр тяжести движется без остановок — это дает возможность поддерживать необходимую устойчивость. При поворотах, сначала необходимо стать устойчиво, а лишь затем снова поджимать ногу и выполнять шаг. При движениях вперед и назад, следует сначала поставить ступню, а затем плавно перемещать центр тяжести. С другой стороны, опущенные плечи, расслабленные бедра и живот, свободная верхняя часть тела также помогает поддерживать равновесие. При долгой практике можно устранить ошибки перекоса и потери устойчивости, независимо от скорости движения.

5. Дыхание естественно.

В тай-цзи цюань необходимо поддерживать свободное и естественное дыхание, которое не должно ускоряться выполняемыми движениями. Вне зависимости от движений, количество потребляемого организмом кислорода всегда увеличивается по сравнению с количеством, потребляемым в состоянии покоя. Однако, в процессе выполнения тай-цзи цюань ритм и частота дыхания поддерживается неизменной в течение всего упражнения, а увеличение потребления кислорода происходит за счет увеличения глубины дыхания. Таким образом, внешнее дыхание не ускоряется и движения как бы не оказывают никакого влияния на спокойное обычное дыхание.

В часто цитируемых здесь трактатах по теории тай-цзи цюань всегда указывается на важность правильного дыхания. Например, «дыхание соответствует движению», «дыхание течет свободно, повсюду в теле отсутствует застой», «течение «Ци»¹⁾ подобно девяти драгоценностям, нет такого места, куда оно не достигает», и т. п. Все эти выражения указывают на то, что течение дыхания должно осуществляться как бы не встречая ни малейшего препятствия.

Человек, начинающий практиковать тай-цзи цюань должен стараться вначале поддерживать дыхание естественным, движение не должно оказывать заметного влияния на дыхание, и тем более дыхание не должно мешать движению.

После того как занимающийся придвинулся в этой стадии, можно, соответственно подготовке и возможностям занимающегося, и ни в коем случае не напрягаясь, согласовывать дыхание со скоростью и размахом движений, осуществлять вдох на движениях открывания и движениях назад и вверх, а выдох на движениях закрывания, и движениях вперед и вниз, что должно привести к естественной согласованности дыхания и движений. Например: когда в начальной форме рука плавно поднимаются вперед в горизонтальное положение, следует вдыхать, когда же тело оседает, а руки опускаются — выдыхать. Такое чередование вдоха естественно для человека, усиливает снабжение тканей: кислородом и улучшает работу диафрагмы. Однако, когда выполняются движения, смысл которых до конца не ясен, или когда ученик еще не выработал правильного дыхания, необходимо следить только за естественностью дыхания, а любое усиление или напряжение дыхания разрушат связь и соответствие дыхания и движений.

В упоминавшихся выше позах и движениях, главное состоит не в отдельном их выполнении, а в связи их в единое целое. Так, например, требование «утопить плечи, повесить локти», связано не только с положением плеч, но помогает и необходимым образом держать голубу, и расслабить грудь; требование «расслабить поясницу» касается не только положения корпуса, но также влияет и на макушку. С другой стороны, если психика не успокоена, то невозможно сконцентрировать

¹⁾ /«Ци» и «воздух» обозначаются одним и тем же иероглифом до известной степени, идентифицируются.

внимание и нервную энергию, отсюда возникают различного рода расстройства, и, соответственно, становится очень трудно соединить сознание с движением и выполнить требование слитности и округлости движений. Если не достигнуть стабильности центра тяжести и различения «пустоты» и «полноты» в движении, то тем более нельзя достичь гармонии и единства всего тела, а уж о естественности дыхания и речи быть не может.

4. Рекомендации для начинающих изучать тай-цзи цюань.

1. Постоянная скорость.

В начале изучения тай-цзи цюань, следует выполнять упражнения медленно и не спешить, и так овладеть основами движений. Медленное выполнение позволяет продумать все подробности каждого движения и выполнить его равномерно. После того, как этот этап пройден, выполнение, конечно, можно ускорить или еще больше замедлить. Необходимо поддерживать постоянную скорость на протяжении всего упражнения от начала до конца.

2. Сохранение одного уровня.

Почти все позы тай-цзи цюань выполняются с сохранением одного уровня по высоте. Этот уровень определяется тем, как опустилось тело в начальной позе, и затем поддерживается постоянным (кроме движения «стелющийся шаг»). Начинающие или ослабленные люди должны выбрать наиболее подходящую для них высоту. По мере тренировок уровень можно немного опустить.

3. Нагрузка при тренировке.

Уровень овладения движениями в тай-цзи цюань зависит от каждого изучающего. Можно выполнять сразу всю последовательность один или два раза, можно выполнять и отдельные связки приемов. Можно также тренировать и отдельные формы, такие как «поймать воробья за-хвост» или «рука — облако» и т. д. Можно также, в зависимости от состояния здоровья менять высоту выполнения форм или их количество. Например, позу в шаге «лук и стрела» можно принимать такую, что колено будет согнуто почти под прямым углом; если же сила конечностей недостаточна, то можно, чтобы нога была согнута чуть-чуть.

4. Понемногу продвигаться вперед, постоянно повторяя.

Начинающие не должны слишком спешить в овла-

дении тай-цзи цюань. Основное правило успешного продвижения — это переходить от простого к сложному и совершенствоваться постепенно. Продвинувшись вперед, вновь возвращаться к изученному ранее. Не следует набирать слишком много информации и стараться овладеть всем сразу. Также, если исполнять лишь форму и не углубляться в изучение внутренней сути тай-цзи цюань, то успехи будут невелики.

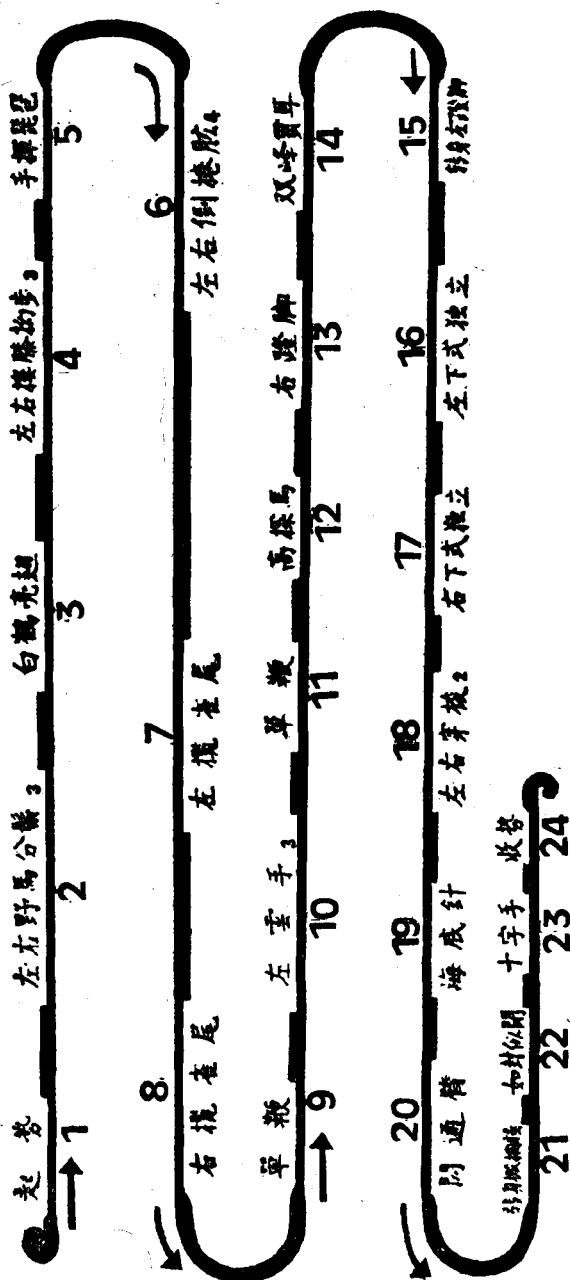
5. Взаимопомощь самостоятельно изучающих.

При отсутствии опытного наставника можно изучать тай-цзи цюань и самостоятельно, осуществляя взаимную помощь, и взаимный контроль между несколькими занимающимися. Например, один из них может показать другим свои успехи и они вместе могут сравнить его исполнение, и, обсудив, указать ему на ошибки. Необходимо подробно изучить вышеуказанные методы занятий и при упорной работе можно добиться неплохих результатов, и значительно улучшить здоровье.

СХЕМА УПРОЩЕННОЙ ФОРМЫ ТАЙ-ЦЗИ-ЦЮАНЬ

1. «Подъем силы».
2. «Разделить гриву дикой лошади».
3. «Белый журавль расправляет крылья».
4. «Почистить колено с продвижением вперед» слева и справа.
5. «Взять лютню»
6. «Скатать свиток» слева и справа.
7. «Схватить воробья за хвост» слева.
8. «Схватить воробья за хвост» справа.
9. «Простой кнут».
10. «Движение «руки — облако» влево.
11. «Простой кнут».
12. «Поднять лошадь на дыбы».
13. «Толчок правой ногой».
14. «Две вершины пронзают уши».
15. Поворот и «толчок левой ногой».
16. Левая нижняя позиция и стойка на одной ноге.
17. Правая нижняя позиция и стойка на одной ноге.
18. «Снующий челнок» слева и справа.
19. «Игла на дне моря».
20. «Плечом проломить преграду».
21. «Повернуться, передвинуть и пробить заслон».
22. «Заккрыть и замкнуть».
23. «Скрещенные руки».
24. «Собирание силы».

简化太极拳路线图



IV. УПРОЩЕННАЯ ФОРМА ТАЙ-ЦЗИ-ЦЮАНЬ

Названия форм.

Группа 1

1. «Подъем силы».
2. «Разделить гриву дикой лошади» слева и справа.
3. «Журавль расправляет крылья».

Группа 2

4. «Почистить колено с продвижением вперед» слева и справа.
5. «Взять лютню».
6. «Скатать свиток» слева и справа («Сбить обезьяну»).

Группа 3

7. «Схватить воробья за хвост» слева.
8. «Схватить воробья за хвост» справа.

Группа 4

9. «Простой кнут».
10. «Руки — облако» слева.
11. «Простой кнут».

Группа 5

12. «Поднять лошадь на дыбы».
13. «Толчок правой ногой».
14. «Две вершины пронзают уши».
15. Поворот и «толчок левой ногой».

Группа 6

16. Левая нижняя позиция и стойка на одной ноге.
17. Правая нижняя позиция и стойка на одной ноге.

Группа 7

18. «Снующий челнок» слева и справа.
19. «Игла на дне моря».
20. «Плечом проломить преграду».

Группа 8

21. «Повернуться, передвинуть и пробить заслон».
22. «Заккрыть и замкнуть».
23. «Скрещенные руки».
24. «Собирание силы».

ГРУППА 1

Подъем силы.

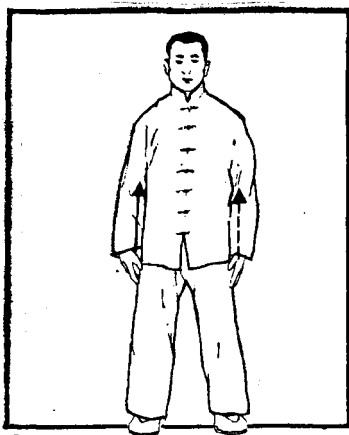
Движение: 1. Корпус естественно выпрямлен. Не выпячивать и не втягивать грудь. Ноги — параллельны. Плечи опущены. Обе руки произвольно свисают. Взгляд — горизонтально вперед. (1)

Замечания: голова поддерживается прямо, нижняя челюсть слегка подобрана назад, мышцы груди расслаблены. Поза должна быть естественной, внимание сконцентрировано.

2. Обе руки медленно поднимаются вперед на высоту плеч ладонями вниз. (2, 3).

3. Корпус поддерживается прямо, ноги сгибаются в коленях. Одновременно обе руки легко опускаются вниз. Локти свисают, колени находятся друг против друга. (4)

Замечания: оба плеча утоплены, локти свисают. Пальцы рук естественно присогнуты. Центр тяжести расположен между ступнями. При сгибании колен и опускании рук следует следить, чтобы не растопыривать локти. Движение должно составлять единое целое.



1



2



3



4

«Разделить гриву дикой лошади»

Движение: 1. Корпус слегка поворачивается вправо, вес переносится на правую ногу. Левая нога приставляется к правой. Одновременно, правая рука располагается перед грудью, левая — под ней как бы охватывая шар. Взгляд — на правую руку. (5, 6).



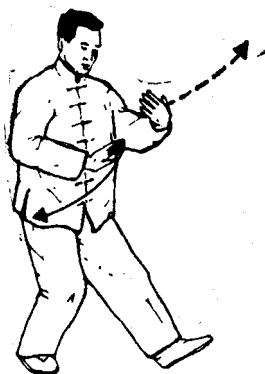
5



6



7

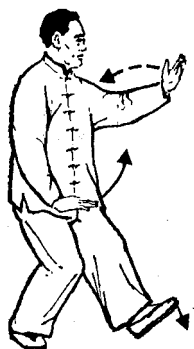


8

2. Верхняя часть корпуса поворачивается влево, правая ступня слегка заворачивается внутрь. Левая нога шагает влево, становясь в левый шаг «лук и стрела». В то же время руки расходятся влево — вверх и вправо — вниз. Левая подымается до уровня глаз ладонью вверх по косой, правая опускается к правому бедру ладонью вниз. Взгляд — на левую руку. (7, 8, 9).



9



10

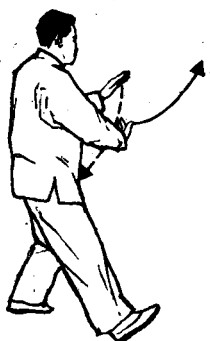


11

3. Корпус осаживается назад, вес переносится на правую ногу. Левый носок отрывается от земли и разворачивается влево. Затем левая нога сгибается вперед, корпус разворачивается влево и тяжесть снова переносится на левую ногу. Одновременно левая рука оказывается горизонтально согнута перед грудью, а правая проходит вниз под нее, как бы охватывая шар. Правая нога приставляется к левой и касается земли носком. Взгляд на левую руку. (10, 11, 12).



12

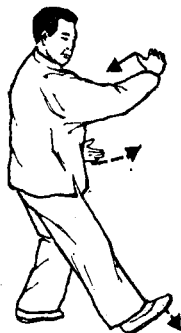


13



14

4. Правой ногой шагнуть вправо в шаг «лук и стрела». Одновременно руки разводятся вправо — вверх и влево — вниз, правая — до высоты глаз, левая — к левому бедру ладонью вниз. Взгляд — на правую руку. (13, 14).



15



16



17

5. То же, что и движение в пункте 3, только правая и левая сторона меняются местами. (15, 16, 17).

6. То же, что и движение в пункте 4, правое и левое меняются местами. (18, 19).

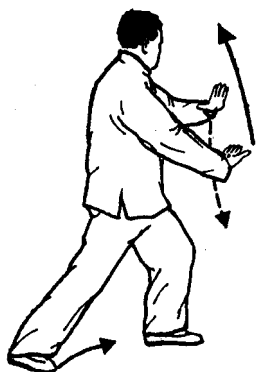
Замечания: не следует ни наклонять, ни отклонять верхнюю часть корпуса. Грудь расслаблена и освобождена. Руки при разведении сохраняют округлую форму. Тело вращается вокруг оси бедер. Скорость шагания и разведения рук естественна.



18



19



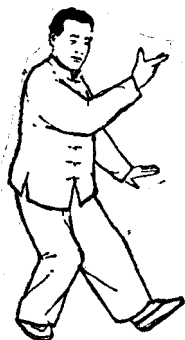
20

«Белый журавль расправляет крылья».

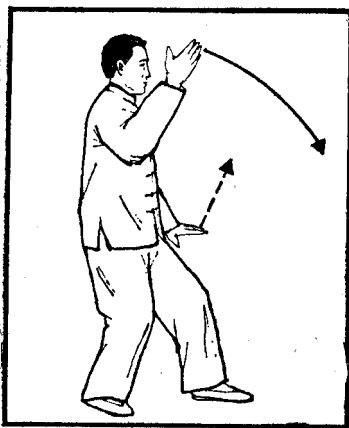
Движение: 1. Корпус слегка поворачивается влево, правая рука переворачивается ладонью влево — вверх и руки как бы охватывают шар (20).

2. Правая нога подшагивает на полшага вперед и центр тяжести переносится на нее. Левая нога чуть выдвигается вперед, касаясь земли носком. Одновременно обе руки расходятся вправо — вверх и влево — вниз, правая рука оказывается у головы справа, ладонью внутрь, левая — спереди от левого бедра ладонью вниз. Взгляд — вперед (21, 22).

Замечания: не выпячивать грудь, руки сохраняют округлость, левое колено присогнуто.



21

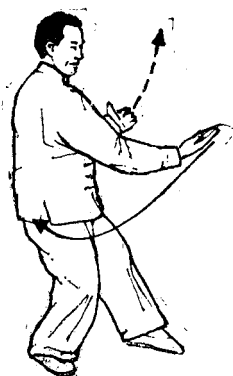


22

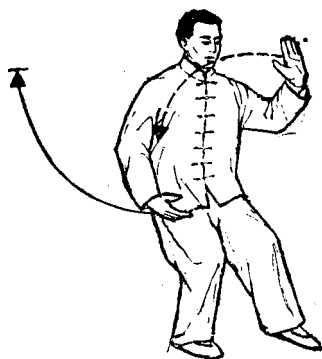
ГРУППА 2

«Почистить колени с продвижением вперед».

Движение: 1. Правая рука опускается перед корпусом по дуге вниз — назад — вверх (ладонь направлена вверх). Левая рука движется перед грудью по дуге влево — вверх — вправо — назад. Одновременно корпус поворачивается вправо. Взгляд — на правую руку (23, 24, 25).



23



24



25

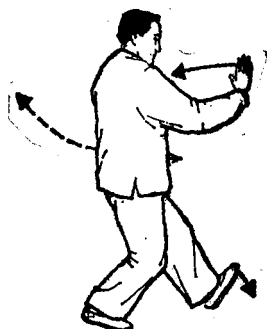


26

2. Корпус вращается влево. Левая нога шагает ВПЕ-
ред в левый шаг «лук и стрела». Одновременно, правая рука выдви-
гается мимо уха вперед на высоте кончика носа. Левая рука вы-
полняет чистящее движение перед левым коленом и проходит к ЛЕВО-
му бедру. Взгляд — на правую руку. (26, 27).



27



28

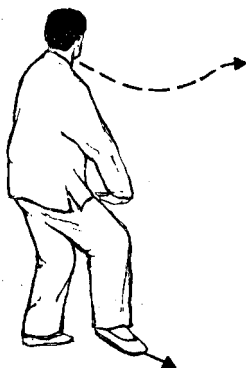


29



30

3. Правая нога слегка сгибается, корпус осаживается назад и вес переходит на правую ногу. Левый носок отрывается от земли и разворачивается наружу. Затем вес переносится на левую ногу, корпус поворачивается влево, правая нога подтягивается к левой, касаясь земли носком. В то же время, левая рука, поворачиваясь ладонью наружу, подымается влево — назад — вверх (ладонь — вверх), а правая рука, следуя за поворотом корпуса, опускается перед левым плечом ладонью вниз. Взгляд — на левую руку. (28, 29, 30).



31



32



33



34

5. Аналогично движению в пункте 3, только правое и левое меняются местами. (33, 34, 35).

6. Аналогично 4, также поменять местами левую и правую стороны. (36, 37).

Замечания: при вынесении рук назад не следует отклонять туда же и корпус. Грудь расслабить; при вынесении рук, плечи утоплены, локти — свисают, все движется как одно целое.



35



36



37

«Взять лютню».

Движение: правая нога подшагивает к левой, левая выносится вперед на полшага в т. н. «пустой шаг» — пятка касается земли, колено слегка согнуто. Одновременно, левая рука выносится слева — снизу вверх на высоту носа, правая — подтягивается к внутренней части левого локтя. Взгляд — на левый указательный палец. (38, 39, 40).



38

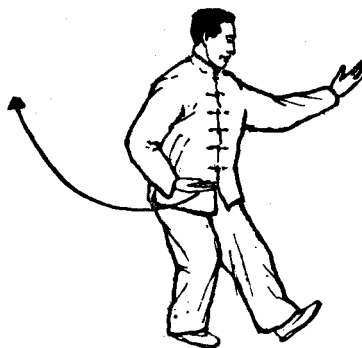


39



40

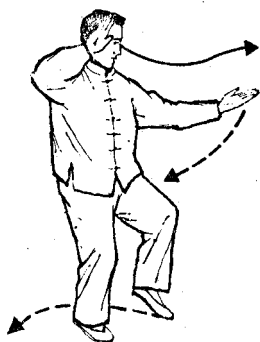
Замечания: верхняя часть тела устойчива и естественно расслаблена; не растопыривать локти. Плечи утоплены, локти свисают. Левая рука не выпрямляется полностью, а слегка округлена.



41



42



43



44

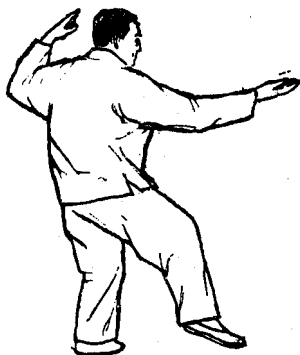
«Скатать свиток» («сбить обезьяну»).

Движение: 1. Правая ладонь поворачивается вверх и проходит перед животом по дуге назад — вверх. Левая ладонь также поворачивается вверх. Взгляд — на левую руку. (41, 42).

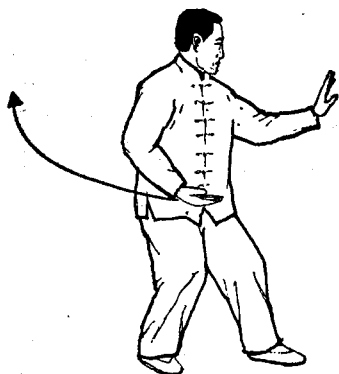
2. Правая рука выталкивается вперед мимо уха ладонью наружу, левая рука подтягивается к левому боку и далее назад — вверх, по дуге. Одновременно, левая нога слегка поднимаясь отставляется на шаг назад в правый «пустой шаг». Взгляд — на правую руку. (43, 44, 45).



45



46



47



48

3. То же, что и в пункте 2, только левая и правая стороны меняются местами. (46, 47, 48).

4. То же, что в пункте 2. (49, 50, 51).

5. То же, что в пункте 5, но поменять стороны, (52, 53, 54).



49



50



51



52

Замечания: не следует до конца выпрямлять выталкиваемую вперед руку, а рука, подходящая сзади движется не по прямой, а округло. Не напрягаться. При отставлении ноги назад, сначала касается земли носок, и шаг делается слегка по косой. Колено, стоящей впереди в «пустом шаге» ноги, слегка согнуто. Взгляд следует за поворотами корпуса влево и вправо, но в конце снова поворачивается вперед на вытянутую руку. Формы влево и вправо идентичны.



53



54

ГРУППА 3

«Схватить воробья за хвост» слева.

Движение: 1. Корпус поворачивается влево. Левая рука слева — снизу описывает дугу вправо — вверх и останавливается у правого бока. Правая рука изогнута горизонтально перед грудью и образует с левой рукой форму «обхватить шар». Одновременно, носок правой ноги слегка разворачивается наружу, левая нога подтягивается к правой и носком касается земли. (55, 56).

2. Левая нога отставляется влево, правый носок слегка заворачивается внутрь — образуется левый шаг «лук и стрела». Одновременно, левая рука выполняет влево отводящее движение «ПЭН» и останавливается на уровне плеча, согнутая в горизонтальной плоскости. Правая рука опускается вправо — вниз к правому бедру ладонью вниз. Взгляд направлен на левую кисть. (57, 58).

Замечания: движение «ПЭН»: во время движения «ПЭН» обе руки одинаково согнуты. Разведение рук, освобождение бедер и сгибание ног должно составлять единое движение.



55



56

3. Левая рука вытягивается немного вперед, ладонь переворачивается вниз, правая ладонь переворачивается вверх и выходит вперед под левое предплечье. Затем обе руки выполняют тянущее движение «ЛЮ» вниз, проходя перед животом по дуге вправо—вниз и далее вверх до тех пор, пока правая рука, ладонью вверх не доходит до уровня плеча. Левая рука, ладонью внутрь согнута горизонтально перед грудью. Одновременно, центр тяжести переносится на правую ногу. Взгляд направлен на правую руку. (59, 60).

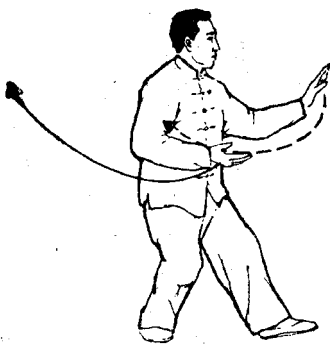
Замечания: в движении «ЛЮ» не следует наклонять верхнюю часть корпуса и выставлять ягодицы. Движения обеих рук следуют за поворотом корпуса, как обычно, по дуге. Центр тяжести — на правой ноге.



57



58



59



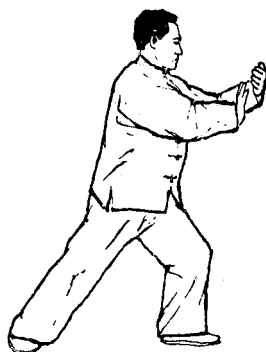
60

4. Правая рука возвращается назад к внутренней стороне левого предплечья, обе руки выполняют давящее движение «ЦЗИ» — левая ладонь направлена внутрь, правая — наружу. Одновременно, левая нога переходит в шаг «лук и стрела». Взгляд направлен на левое предплечье. (61, 62).

Замечания: в движении «ЦЗИ» — верхняя часть тела держится прямо, спину нельзя гнуть. Вытягивание рук, опускание бедер и сгибание ноги составляют одно движение.



61



62



71



72

2. Пояснение движения аналогично тому же объяснению в форме «схватить воробья за хвост» слева. Правая и левая стороны меняются местами. (71, 72).

3. Пояснение аналогично пояснению к движению 3 в той же форме слева. Направления вправо и влево меняются местами. (73, 74).



73



74



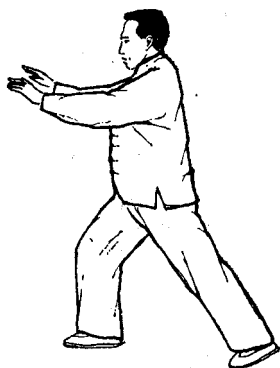
75



76

4. Смотри пояснения к движению 4 предыдущей формы. Стороны также поменять местами. (75, 76).

5, 6. Аналогичны тем же движениям предыдущей формы. (77, 78, 79, 80).



77



78



79



80

Замечания: аналогичны замечаниям в форме «схватить воробья за хвост» слева.

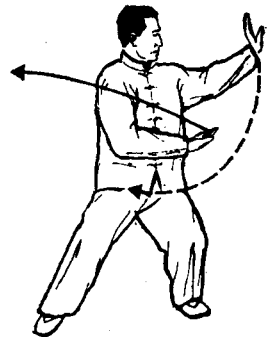
«Простой кнут»

Движение: 1. Верхняя часть тела осаживается назад, центр тяжести переносится на левую ногу, носок правой заворачивается внутрь. Одновременно, верхняя часть тела поворачивается влево. Обе руки (левая — вверх, правая — вниз) проходят перед грудью влево, пока левое предплечье в горизонтальном положении не достигнет левого бока. Правое предплечье, согнутое горизонтально, доходит до левых ребер. Взгляд направлен на левую руку. (81, 82).

2. Вес тела постепенно смещается на правую ногу, левая нога приставляется к правой с внутренней стороны. Одновременно правая рука движется вправо — вверх круговым движением и, переходя вправо, складывается крючком в форме клюва. Левая рука направляется вниз, проходит перед животом, описывая дугу вправо и останавливается перед правым плечом, ладонью вовнутрь. Взгляд — на левую руку. (83, 84).



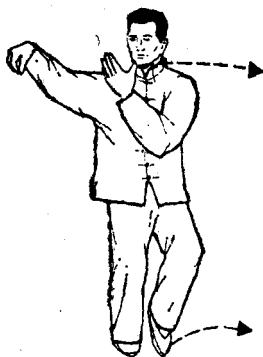
81



82



83



84

3. Верхняя часть тела чуть поворачивается влево — назад, левая нога выходит в левый шаг «лук и стрела», и, одновременно, левая рука, разворачиваясь ладонью вперед выталкивается вперед. Руки находятся на уровне глаз и слегка согнуты. Взгляд — На левую руку. (85, 86).

Замечания: верхняя часть туловища поддерживается прямо, бедра расслаблены. Следует избегать наклона вперед. Правый локоть свисает вниз, левый локоть расположен над левым коленом, оба плеча утоплены. Все тело участвует в волнообразном движении. Верх и низ должны быть гармонично объединены.



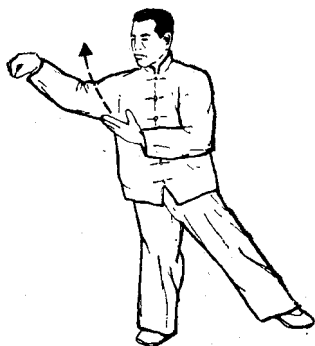
85



86



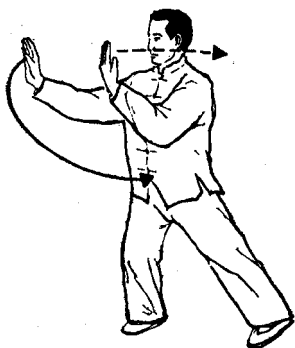
87



88

«Руки — облако»

Движение: 1. Центр тяжести переносится на правую ногу, корпус постепенно поворачивается вправо, носок левой ноги заворачивается внутрь, левая рука описывает дугу перед животом вправо — вверх до положения перед правым плечом. Центр ладони направлен внутрь по косой. Ладонь правой руки раскрывается и направлена наружу. Взгляд — на левую руку. (87, 88, 89).



89

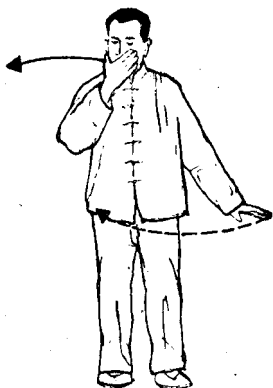


90

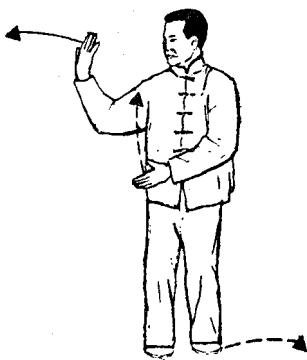


91

2. Вес тела медленно переносится влево. Левая рука движется от положения перед лицом влево, ладонь также разворачивается от положения внутрь в левую сторону. Правая рука справа снизу проходит перед животом по дуге влево — вверх к левому плечу. Ладонь расположена по косой внутрь. Одновременно, правая нога приставляется к левой (расстояние между ступнями 10-20 см). Взгляд — на правую руку. (90, 91).



92



93



94

3. Правая рука движется вправо, левая рука движется по дуге, проходя перед животом вправо к правому плечу. Ладонь ставится внутрь по косой. Одновременно, правая ладонь поворачивается вправо. Левая нога переступает влево на шаг. Взгляд — на левую руку. (92, 93, 94).



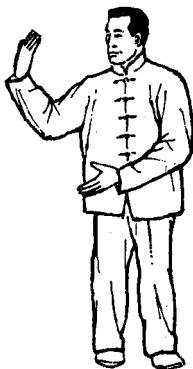
95



96



97



98

4. Пояснения аналогичны пояснениям движения 2. (95, 96).

5. Смотри пункт 3. (97, 98, 99).

6. Смотри пункт 2. (100, 101).

Замечания: все повороты корпуса производятся вокруг оси бедер и позвоночника. Следует избегать колебаний центра тяжести по высоте. Бедра и ягодицы следует расслабить. Плечи следуют за поворотом корпуса. Соблюдать естественность и округлость движе-



99



100



101

ний. Следить за устойчивостью во время перешагивания. Взгляд сопровождает движение рук.

«Простой кнут».

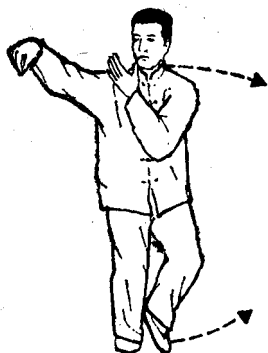
Движение: 1. Правая рука движется вправо — вверх и снова складывается крючком. Левая рука проходит перед животом вправо — вверх к правому плечу. Взгляд направлен на левую руку. (102, 103, 104).



102



103



104



105

2. Корпус немного поворачивается влево — назад. Левая нога выходит в левый шаг «лук и стрела». Одновременно, левая ладонь поворачивается и выходит вперед (105, 106).

Замечания: смотри форму «Простой кнут», описанную ранее.



106

ГРУППА 5

«Поднять лошадь на дыбы»

Движение: 1. Правая нога подшагивает на полшага вперед. Правая рука из крючка переходит в ладонь. Ладони обеих рук направлены вверх, руки чуть присогнуты в локтях. Одновременно, корпус чуть поворачивается вправо. Левая нога, чуть подымаясь ставится в левый «пустой шаг». Взгляд — на левую руку. (107).

2. Правая ладонь, проходя мимо уха выталкивается вперед. Левая рука подтягивается к левому боку, ладонью вверх. Взгляд — на правую руку. (108).

Замечания: корпус естественно выпрямлен, не следует проваливать грудь или выгибать спину. Правая рука — на уровне глаз. Центр тяжести — на правой ноге.



107



108

Толчок левой ногой

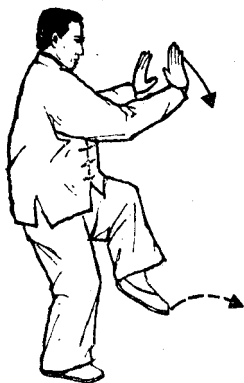
Движение: 1. Левая рука ладонью вверх вытягивается над правым предплечьем, далее руки расходятся в стороны, описывая дуги, вниз. Ладони косо направлены вниз. В то же время левая нога шагает в левый шаг «лук и стрела». (109, 110, 111).

2. Обе руки продолжают описывать круги, сходятся внутрь и скрещиваются, как бы обнимая шар. Правая — снаружи. Одновременно, правая нога подтягивается к левой. Взгляд направлен между руками. (112).

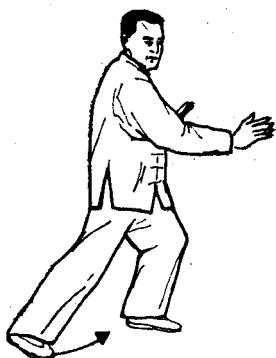
3. Обе руки расходятся ладонями в стороны. Одновременно, правая нога поднимается и медленно выталкивается вперед. Взгляд — на правую руку. (113, 114).



109



110

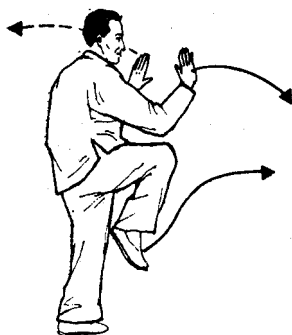


111



112

Замечания: корпус поддерживать устойчиво, не наклоняться вперед или назад. Во время разведения рук предплечья должны быть на уровне плеч. Правая нога слегка согнута, носок толкающей ноги оттянут на себя. Руки и ноги действуют в одном ритме.



113



114



115

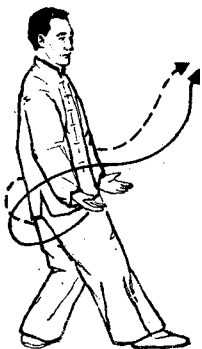


116

«Две вершины пронзают уши»

Движения: 1. Поднятая правая нога оттягивается назад, левая рука опускается сзади вперед—вниз. Обе руки сходятся по дугам слева и справа к правому колену ладонями вверх. (115, 116).

2. Правая нога опускается вправо — вперед в шаг «лук и стрела». Одновременно, обе руки сжимаются в кулаки, опускаются вниз, и расходясь в стороны снова поднимаются по дугам вперед, подобно клещам, (расстояние между кулаками 10-20 см). Взгляд — на правый кулак. (117, 118).



117



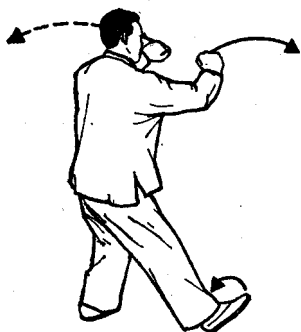
118

Замечания: голова — прямо, бедра расслаблены, спину — не сгибать. Не напрягать грудь. Оба кулака сжаты не сильно. Плечи — опущены, локти свисают. Руки образуют круг.

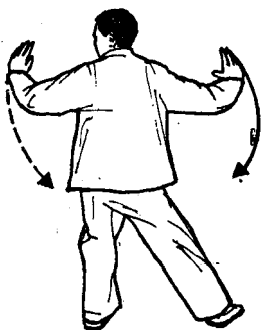
Поворот и толчок левой ногой.

Движения: 1. Центр тяжести потихоньку переносится на левую ногу, правый носок заворачивается вовнутрь. В то же время кулаки разжимаются, и руки описывают дуги вправо и влево, расходясь в стороны. Ладони направлены наружу. Взгляд — на левую руку. (119, 120).

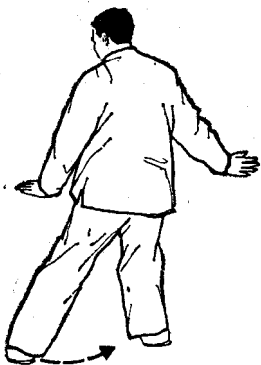
2. Вес снова переносится на правую ногу. Левая нога приставляется к правой, обе руки продолжают движение снаружи внутрь и сходятся, как бы обнимая шар перед грудью, левая — снаружи. Ладони обращены вовнутрь. Взгляд направлен в промежуток между руками. (121, 122).



119



120

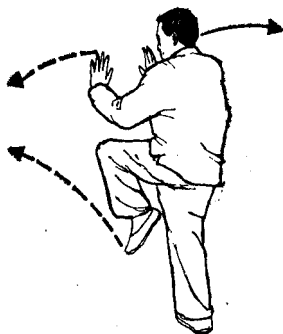


121

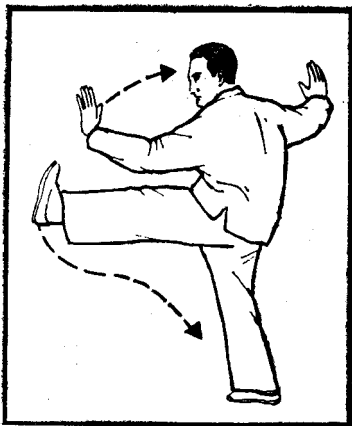


122

3. Руки расходятся в стороны на одинаковой высоте, ладонями наружу. Одновременно, левая нога подымается и медленно выталкивается вперед. Взгляд — на левую руку (123, 124).
Замечания: те же, что и в «толчке правой ногой».



123



124

Левая нижняя позиция и стойка на одной ноге.

Движения: 1. Левая нога возвращается после толчка, правая ладонь переходит в крючок. Левая рука по дуге движется вправо к правому плечу. Взгляд — на левую руку. (125, 126).

2. Корпус медленно опускается вниз. Левая нога вытягивается влево и ставится в «стелющийся шаг». Левая рука проходит влево — вниз вдоль внутренней поверхности левой ноги. Взгляд — на левую руку. (127, 128).

Замечания: правая нога полностью опущена, стоит твердо. Носок ее слегка развернут наружу. Левая нога выпрямлена, носок должен быть завернут вовнутрь, стопа полностью касается земли. Верхнюю часть тела не следует слишком наклонять вперед.

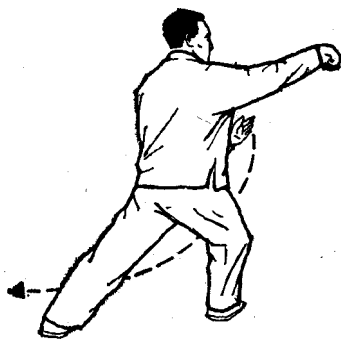
3. Корпус поднимается вперед, правая нога постепенно выпрямляется, левая нога сгибается в колене в направлении вперед. Левый носок разворачивается наружу, правый — заворачивается внутрь. Одновременно, левая рука вытягивается вперед (пальцы ладони направлены вверх). Взгляд — на левую руку. (129).



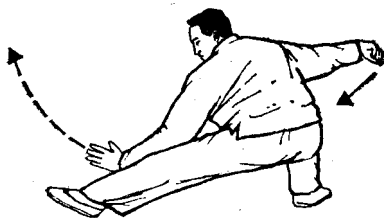
125



126



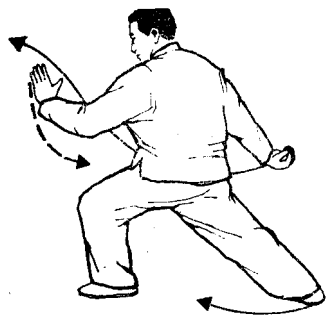
127



128

4. Правая нога медленно поднимается, бедро приходит в горизонтальное положение (позиция на одной ноге). Одновременно, правая рука из крючка переходит в ладонь и движется по дуге справа — сзади — вперед до вертикального положения над правым коленом. Ладонь направлена влево. Левая рука опускается к левому бедру ладонью вниз. Взгляд — на правую руку. (130, 131).

Замечания: опорная нога в позиции на одной ноге слегка согнута. Корпус держать прямо и прочно.



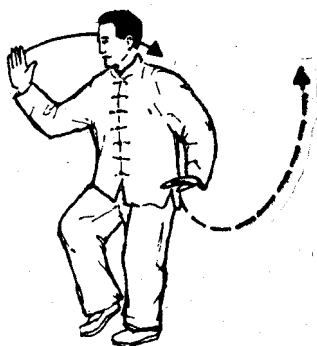
129



130



131



132

Правая нижняя позиция и стойка на одной ноге.

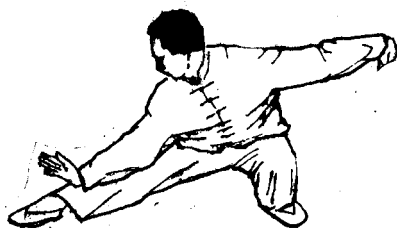
Движение: 1. Правая нога опускается вниз к левой и ставится чуть впереди ее. Носок касается земли. Сразу же тело поворачивается влево, носок левой слегка разворачивается наружу. В то же время левая рука, поднимаясь назад складывается в крючок. Правая ладонь движется влево — назад к правому плечу. Взгляд — на правую руку. (132, 133).



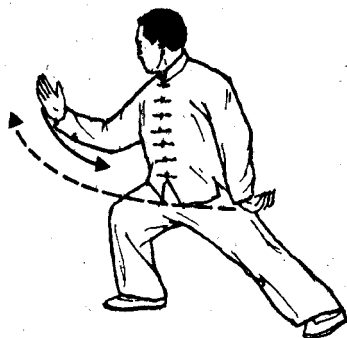
133



134



135



136

2. Пояснения те же, что и в движении 2 предыдущей формы. (134, 135).

Замечания: те же, что и в предыдущей форме.

3. Аналогично движению 3 предыдущей формы. (136).

4. То же, что и в движении 4 предыдущей формы. (137, 138).

Замечания: смотри замечания в предыдущей форме.



137



138

«Снующий челнок» слева и справа. (Принцесса работает на ткацком станке)

Движения: 1. Корпус слегка поворачивается влево, левая нога опускается на землю, носок слегка развернут наружу. Пятка правой отрывается от земли — позиция «сидящий на краешке». В то же время, руки переходят в позицию «взять шар», слева перед грудью. Затем, правая нога подставляется к левой, касаясь земли носком. Взгляд — на левую кисть. (139, 140, 141).

2. Правая нога шагает вправо в шаг «лук и стрела». Одновременно, правая рука движется вверх — вперед, поворачиваясь ладонью вверх по косой, и останавливается перед правой стороной лба. Левая рука выталкивается ладонью вперед. Взгляд — на левую руку. (142, 143, 144).



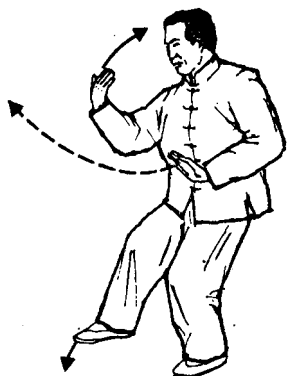
139



140

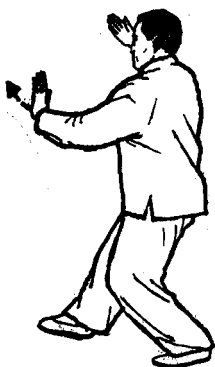


141



142

3. Вес переносится назад, правый носок слегка разворачивается наружу, затем вес снова переносится на правую ногу. Левая нога приставляется к внутренней стороне правой. Одновременно, руки «берут шар» справа перед грудью (правая — сверху, левая — снизу). Взгляд — на правую кисть. (145, 146).



143



144



145



146

4. Аналогично движению 2, но правая и левая сторона меняются местами. (147, 148, 149).

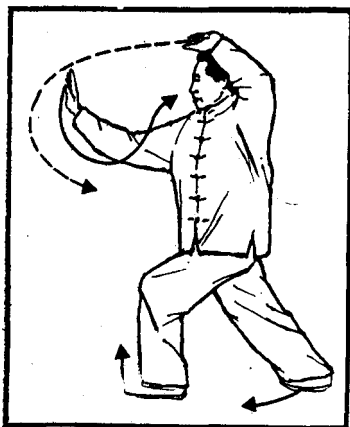
Замечания: верхнюю часть тела не наклонять. Когда руки движутся вверх не следует подымать плечи. Выталкивание руки следует за движением поясницы и ног, и должно составлять с ним единое целое. (Форму влево и вправо следует выполнять одинаково).



147



148

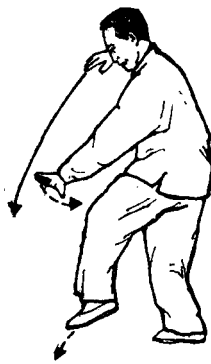


149

«Игла на дне моря».

Движение: правая нога ступает на полшага вперед, левая чуть-чуть также выдвигается вперед, касаясь земли носком — левый «пустой шаг». В то же время, правая рука подымается перед корпусом и падает от правого уха по косой вперед — вниз. Левая рука опускается к левому бедру. Взгляд — вперед — вниз. (150, 151).

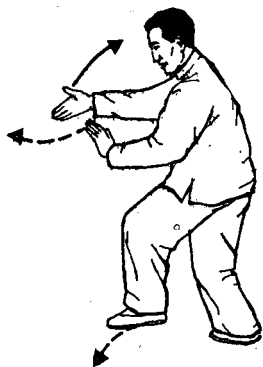
Замечания: корпус не следует слишком наклонять вперед. Не опускать голову и не выставлять локти. Когда правая рука опускается вниз, не опускать вниз плечо. Левая нога чуть присогнута.



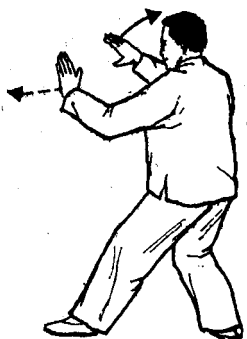
150



151



152



153

«Плечом проломить преграду»

Движение: верхняя часть корпуса слегка поворачивается вправо, левая нога шагает в шаг «лук и стрела». Правая рука поднимается вверх — правое предплечье горизонтально над головой. Ладонь косо направлена наружу. В то же время левая рука выталкивается ладонью вперед. Взгляд — на левую руку. (152, 153, 154).

Замечания: корпус естественно выпрямлен, бедра и ягодицы расслаблены. Левая рука не выпрямляется до конца, спина — прямая. Левая рука — на уровне кончика носа.

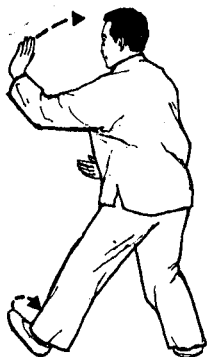


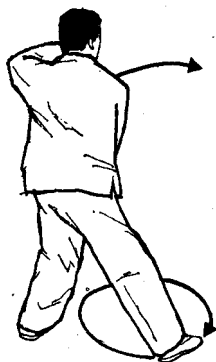
154

«Повернуться, передвинуть и пробить заслон».

Движение: 1. Правая нога сгибается, центр тяжести переходит на нее. Левый носок заворачивается внутрь. Корпус поворачивается вправо—назад. Затем вес снова переносится на левую ногу. В то же время, правая рука, следуя за поворотом корпуса и сжимаясь в кулак проходит вправо — вниз перед животом и останавливается у левых ребер. Кулак развернут тыльной частью вверх. Левая ладонь подымается и оказывается перед лбом, косо направленная вверх. Взгляд — вправо. (.155, 156).

2. Туловище продолжает поворот. Правый кулак проходит перед грудью и переворачиваясь выходит вперед тыльной частью вниз. Левая рука опускается к левому бедру. В то же время, правая нога подтягивается к левой и снова выходит вперед. Носок слегка развернут наружу. Взгляд — на правый кулак. (157, 158).



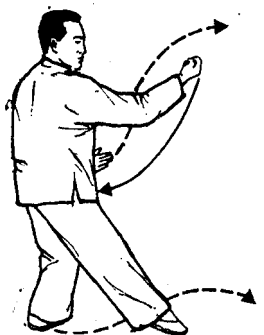


156



157

3. Вес переходит на правую ногу. Левая нога подымается. Левая рука проходит по дуге мимо левого бока, выдвигаясь вперед. Правый кулак оттягивается к правому бедру тыльной частью кнizu. Взгляд — на левую руку (169, 160).



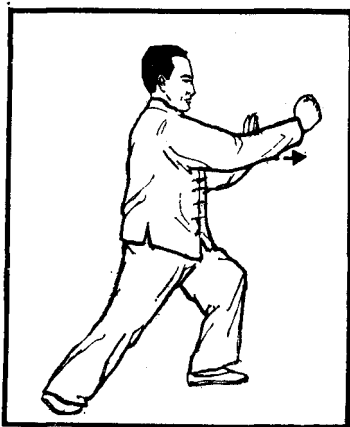
158



159



160



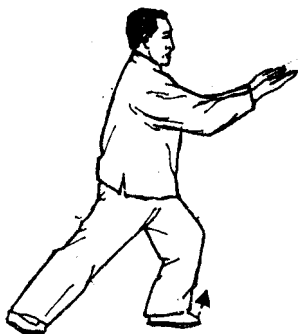
161

4. Левая нога выходит вперед и сгибается, становясь в шаг «лук и стрела». В то же время, правый кулак выходит вперед. Левая рука оказывается с внутренней стороны у правого локтевого сгиба. Взгляд — на правый кулак. (161).

Замечания: правый кулак расслаблен. Правое плечо следует за движением правого кулака вперед. Плечи утоплены, локти свисают, правая рука не вытягивается полностью.



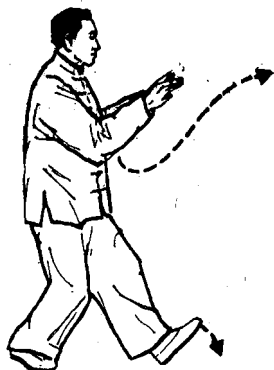
162



163



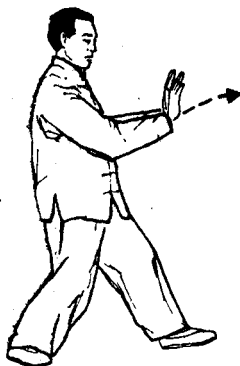
164



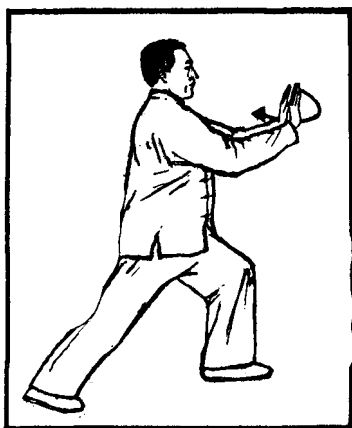
165

«Закреть и замкнуть»

Движение: 1. Левая рука опускается и вытягивается под правым предплечьем. Правый кулак разжимается и обе руки медленно возвращаются чуть приподымаясь. Одновременно, корпус осаживается назад, носок левой ноги отрывается от земли, тяжесть смещается на правую ногу. Взгляд направлен вперед. (162, 163, 164).



166



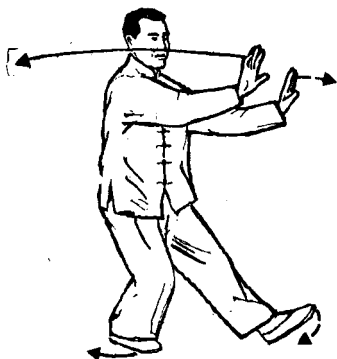
167

2. Обе руки подтянувшись, снова выталкиваются от груди ладонями вперед. Одновременно, тело переходит в левый шаг «лук и стрела». Взгляд направлен между ладонями. (165, 166, 167).

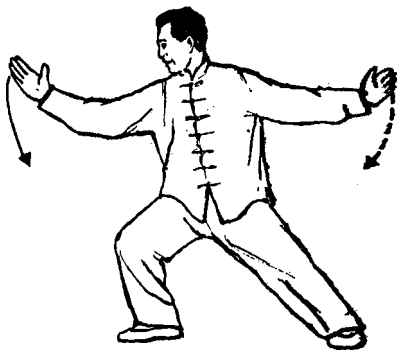
Замечания: когда корпус осаживается назад не следует отклоняться и выгибать плечи. При движении рук к телу в локте чуть-чуть расходятся и не прижимаются плотно к телу.

«Скрещенные руки»

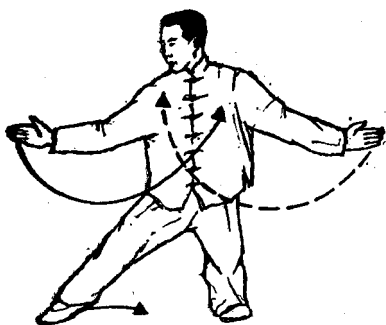
Движения: 1. Вес переносится на правую ногу, носок левой заворачивается внутрь. Корпус поворачивается вправо. Правая рука, следуя за движением корпуса горизонтально движется вправо, а левая — отводится влево. Локти направлены вниз. В то же время, носок правой ноги, следуя за движением корпуса, слегка разворачивается наружу. Тело оказывается в позиции «лук и стрела». Взгляд — на правую руку (168, 169).



168



169



170



171

2. Вес плавно переходит на левую ногу. Правая нога подтягивается влево, становясь в равновесную стойку. Одновременно, обе руки, проходя перед животом снизу — вверх по дугам скрещиваются перед грудью. Правая рука — снаружи, ладони направлены внутрь. Взгляд — прямо. (170, 171, 172).

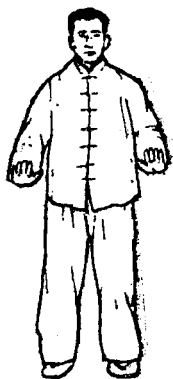
Замечания: корпус естественно выпрямлен. Нижняя челюсть не должна выходить вперед. Руки в форме «обнимать шар» перед грудью. Плечи утоплены, локти свисают. Все тело находится в состоянии комфорта. Нигде не должно быть ни малейшего напряжения.



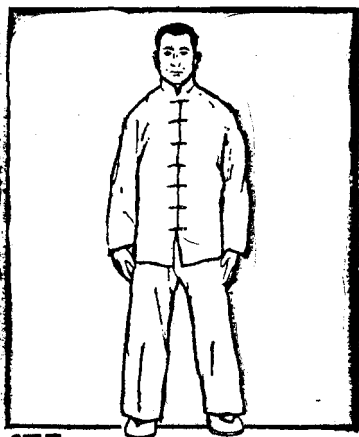
172



173



174



175

«Собирание силы»

Ладони обеих рук поворачиваются книзу. Руки опускаются к бедрам по обе стороны. Взгляд направлен вперед. (173, 174, 175).

Замечания: обе руки свисают вдоль туловища, все тело расслаблено. Взгляд направлен горизонтально вперед.

Замечания к комментариям форм тай-цзи цюань.

1. Если в пояснении к движениям стоят слова «одновременно» или «в то же время», то движения описанные до этих слов и после них не следует разделять Это одно и то же движение.

2. При указании направлений движения вперед, назад, вправо влево, имеются ввиду направления по отношению к телу человека, независимо от того, куда он повернут, т. е. направление назад означает спину, налево — в направлении левой руки и т. п.

3. Стрелки, обозначенные на фотографиях пунктирной и сплошной линиями поясняют движения конечностей от данной фотографии к следующей. Если формы влево и вправо одинаковы, то линиями может быть указана подробно только одна из них. В основных, повторяющихся движениях также линиями может быть подробно указано первое из них.

4. В зависимости от состояния здоровья, можно не выполнять всю форму, а выполнив одну или две группы форм, завершить их движением разведения, скрещивания рук и «собираанием силы». В начале практики группы движений (кроме первой группы), также, весьма удобно выполнить поднятие рук, а затем соединить его с изучаемой группой движений.

5. Данное пособие проиллюстрировано более подробно, чем издававшиеся до него, что облегчит работу с ним людей, начавших изучать тай-цзи цюань.

V. ПАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ «ТОЛКАЮЩИЕ РУКИ»

I. Основные движения «толкающих рук».

1. Подготовительная позиция.

2. Метод изучения простых форм «толкающих рук».

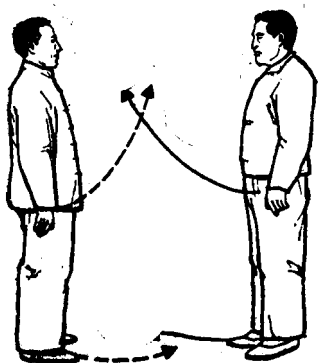
3. Метод изучения толчков двумя руками по кругу.

II. Метод «толкающих рук» без передвижения.

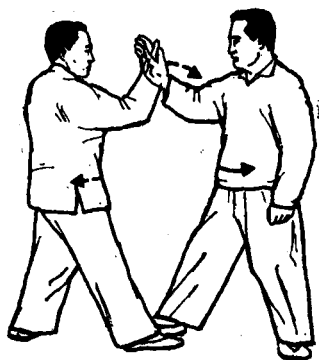
III. На что следует обращать внимание в упражнении «толкающие руки»

1. Основные движения «толкающих рук».

1. Подготовительная позиция: партнеры стоят друг напротив друга в равновесной позиции. Все тело расположено удобно. Расстояние между партнерами — две вытянутых руки (со сжатыми кулаками). (1).



1



2

Начальная позиция: из подготовительной позиции оба партнера выполняют полшага вперед правой ногой, и поворачиваются на пол* оборота влево. Ноги партнеров стоят друг против друга на расстоянии 10-20 см. Одновременно, каждый из них поднимает правую чуть согнутую руку вперед, и их тыльные части скрещиваются. Это т. н. «перекрывание рук». Левые руки обоих партнеров свободно свисают, тяжесть равномерно распределена на обе ноги. (2).

Замечания: обе руки при перекрывании используют движение «ПЭН». Руки не должны излишне напрягаться, но и не должны быть безвольно вялыми.

2. Метод изучения простой формы «толкающих рук».

Движение 1. Партнер А (на снимке слева) производит толчок правой ладонью вперед, шагая правой ногой вперед в шаг «лук и стрела». Центр тяжести его смещается вперед. Он старается толкнуть своей ладонью партнера В в правую область груди (3). Партнер В, применяя движение «ПЭН», соответственно толчку партнера А, подтягивает свою ладонь и, одновременно, сгибая левую ногу переносит центр тяжести назад, поворачивает корпус вправо, и, вдобавок, правой ладонью тянет правую руку партнера А, не давая ему коснуться груди и проваливая его в пустоту. (4).



3

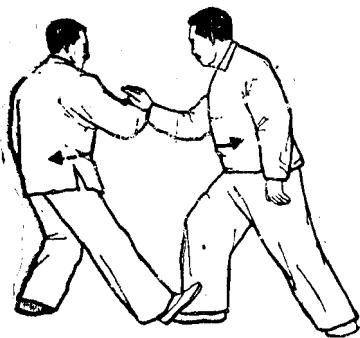


4

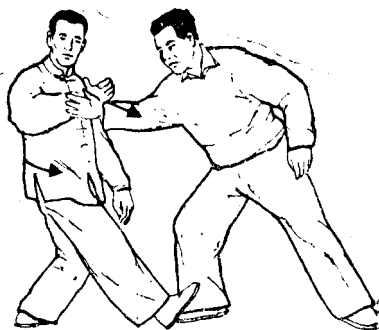
Движение 2. После того, как атака партнера А провалилась, партнер В, своей правой рукой выполняет толчок, стараясь попасть в правую часть груди партнера А. (5). Партнер А, таким же образом оттягивает правую руку, в соответствии с движением В и, сгибая левую ногу, переносит вес тела назад. Поворачиваясь вправо он заставляет партнера В промахнуться в пустоту, (6). Таким образом, повторяя упражнение можно выполнять его в виде замкнутого цикла.

Способ использования сил: когда А атакует, используя толчковую силу «АН», партнер В, применяя силу изменения направления «ХУА», отклоняет атакующую силу. Когда партнер В применяет силу «АН», то партнер А должен выполнять «ХУА» и отклонить атаку.

Замечания к движениям: при выполнении толчка «АН» корпус не должен наклоняться вперед. При выполнении поворота корпуса в движении «ХУА», челюсть должна быть подобрана, центр тяжести — сзади, корпус не должен отклоняться назад. Руки обоих партнеров все время поддерживаются в состоянии силы «ПЭН». Наступление и отход взаимнокомпенсированы, не следует застыть и коستنеть, оба предплечья все время соединены и вращаются скользя друг по другу. Левые руки обоих партнеров свободно свисают.



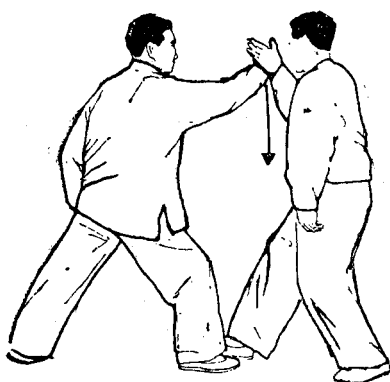
5



6

Движение 3. Из начального положения (2), партнер А выполняет толчок вперед—вверх, стараясь толкнуть В в лицо. Одновременно, он проходит в шаг «лук и стрела», перенося тяжесть вперед на правую ногу. Партнер В, используя силу «ПЭН», соответственно атакующему движению партнера А, поднимает и оттягивает руку вверх. В то же время, его левая нога сгибается, центр тяжести смещается назад, бедра вращаются вправо и он ведет правую руку партнера А от головы вправо, заставляя его промахнуться (7).

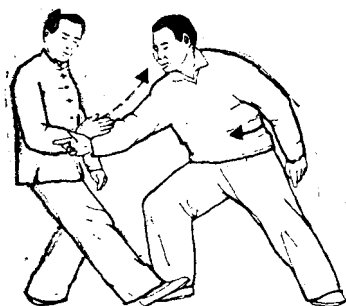
Движение 4. Партнер В, следуя движению партнера А, постепенно поворачивает ладонь и ведет руку вперед — вниз, стараясь толкнуть А в область правого подреберья. Партнер А, аналогичным образом, выполняя форму «ПЭН» правой рукой следует атакующему движению партнера В и подтягивает правую руку. В то же время, он сгибает левую ногу, смещает вес назад и поворачивается вправо, отводя руку партнера В вправо и заставляя его провалиться в пустоту (8, 9).



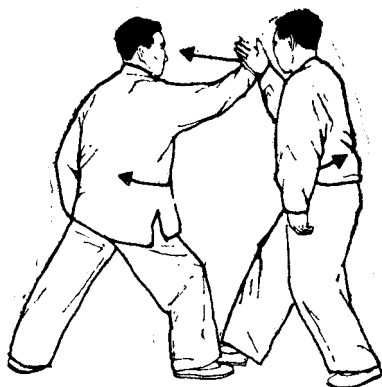
7



8

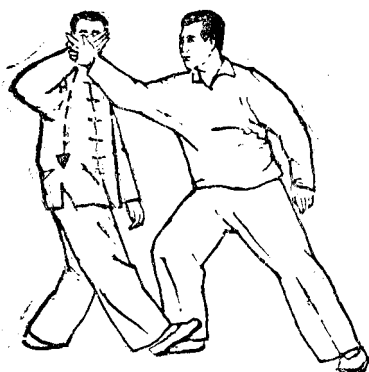


9

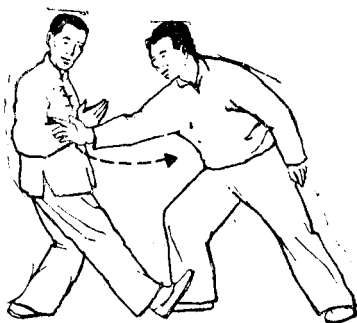


10

Движение 5. Когда партнер А своей правой рукой осуществляет толчок в направлении лица партнера В, то корпус последнего слегка поворачивается вправо, и, одновременно, он, используя силу «ПЭН» уводит руку партнера А вправо от своего лица. Затем он выполняет толчок, стараясь попасть в лицо партнеру А. Партнер А, в свою очередь, поворачивается вправо и отводит правую руку партнера В, проваливая его в пустоту. И снова, опуская его руку выполняет толчок в область ребер В. (10, 11, 12). Эти движения можно тренировать замкнутым циклом, меняя руки и ноги.



11



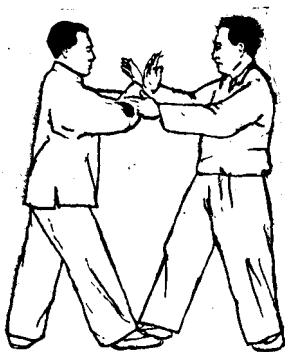
12

3. Метод изучения толчков двумя руками по кругу.

Подготовительная позиция: после того как партнеры приняли позу «перекрытых рук», каждый еще касается правого локтя партнера своей левой ладонью. (1).

Движение 1. Партнер А, поворачивая правую руку кладет ладонь сверху правого предплечья партнера В и нажимает на него вперед — вниз. В то же время левая рука его нажимает в том же направлении на локоть В. Он старается прижать руку партнера В к его груди, чтобы затруднить ее работу. Это движение называется «АН». (2, 3).

Партнер В, используя защитную силу «ПЭН», в соответствии с давлением «АН» партнера А, смещается назад, сгибая левую ногу, бедра поворачиваются вправо и, используя наступление партнера А, он тянет его вправо, направляя давление А в пустоту. Эта сила называется «ХУА». (4).



1



2

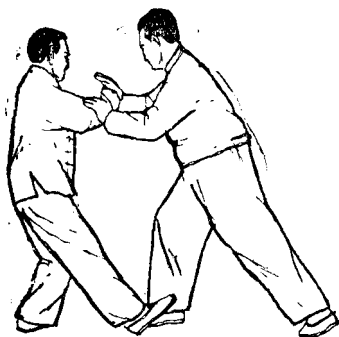


3



4

Движение 2. Далее партнер В, поворачивая ладонь, накрывает правое предплечье партнера А и, одновременно, нажимает обеими ладонями немного вперед — вниз, так же как выполнял до этого движение «АН» партнер А. (5, 6). Партнер А выполняет движение «ХУА» в отношении атаки партнера В. Аналогично, цикл повторяется и эти движения отрабатываются по кругу (2 — 6).



5



6

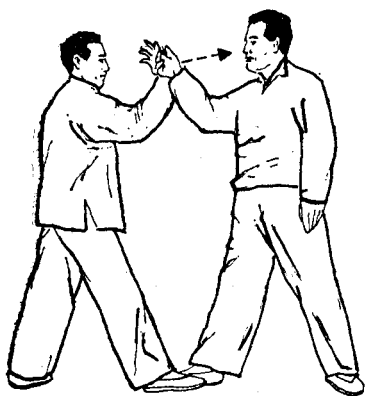
II. Метод «толкающих рук» без передвижения.

Подготовительная позиция: аналогична подготовительной позиции предыдущего пункта.

Движение 1. Форма «ПЭН» (начальная позиция): оба партнера выполняют «простое перекрывание рук», используя силу «ПЭН» (1).

Движение 2. Форма «ЛЮ». Партнер А, следуя движению правой руки партнера В тянет правое предплечье В назад. Одновременно, правая ладонь его поворачивается и касается руки партнера В. Левая рука, в то же время, касается правого локтя партнера В. В соответствии с атакующим движением В, партнер А сгибает левую ногу, подбирает челюсть, поворачивает вправо бедра и тянет обеими руками предплечье партнера В. Все это — выполнение тянущей формы «ЛЮ» вправо. (2).

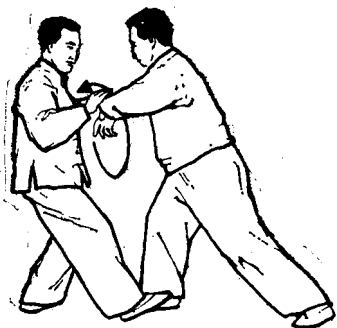
Движение 3. Форма «ЦЗИ». Партнер В, в соответствии с тянущим движением «ЛЮ» партнера А, слегка сгибает правую ногу, переносит центр тяжести вперед. Одновременно, касается левой рукой внутренней части своего правого предплечья и нажимает им горизонтально в грудь партнера А. Цель движения — прервать тягу «ЛЮ» партнера А и прижать его руки к корпусу. (3).



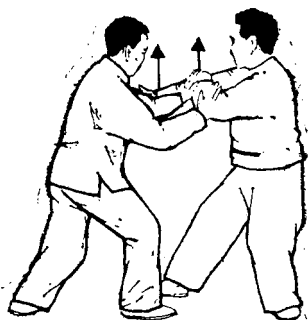
1



2

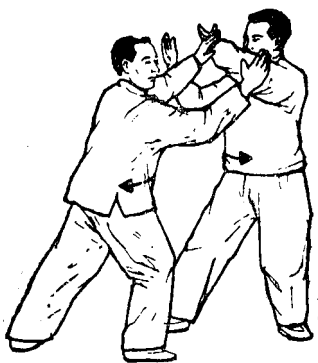


3

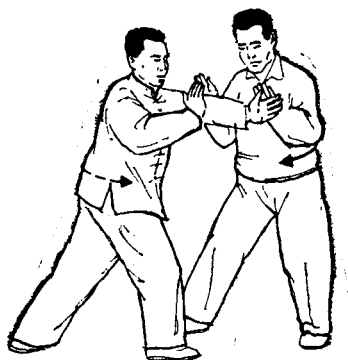


4

Движение 4. Форма «АН». Партнер А в соответствии с действиями партнера В сгибает левую ногу, убирает грудь и поворачивает бедра влево. Одновременно, его обе руки давят на правое предплечье партнера В вниз — влево, проваливая действие партнера В в пустоту. Своей правой рукой он касается левого локтя партнера В и давит обеими ладонями вниз — вперед, осуществляя движение «АН» (4).



5



6



7

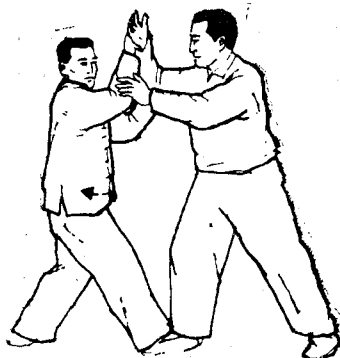
Движение 5. Партнер В, в свою очередь применяет силу «ПЭН», согласно силе «АН» партнера А. Он касается тыльной частью левой кисти левой руки партнера А, выносит правую руку снизу и касается его левого локтя. В то же время он переносит вес назад, сгибая левую ногу, и поворачивает корпус влево.левой рукой отодвигает руку партнера А, выполняя движение «ПЭН», и обеими руками тянет левое предплечье в направлении влево — вверх. Это также выполнение формы «ЛЮ». (5).



8



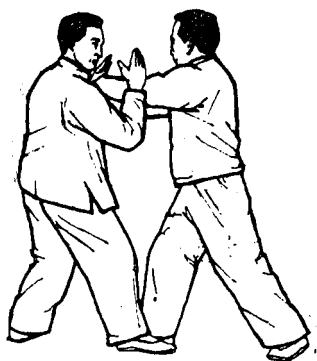
9



10

Движение 6. Партнер А, соответственно силе «ЛЮ» партнера В, оставляет своей правой рукой его левый локоть и касается ею своего локтя с внутренней стороны. Он давит в направлении груди партнера В, выполняя форму «ЦИ» (6, 7).

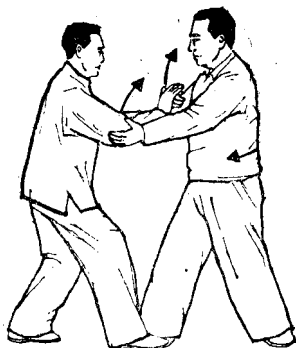
Движение 7. Партнер В, следуя давлению партнера А, поворачивает бедра, убирает нижнюю челюсть и переходит в форму «АН». (8,9).



11



12



13

Движение 8. Когда партнер В толкает вперед партнера А, тот, в свою очередь, отодвигая правым предплечьем руки атакующего, выносит свою левую руку снизу, снова касается правого локтя партнера В, поворачивает корпус вправо и переходит в форму «ЛЮ». Партнер В переходит в давление «ЦЗИ» и т. д. Цикл замыкается (10).

Движение 9. Способ «перемены толкающих рук» без передвижения. Когда партнер В давит в грудь партнера А (3 предыдущего раздела), последний не использует толчок вперед «АН», а, в соответствии с силой партнера, ведет левой рукой его левую руку и, в то же время, правой рукой тянет левый локоть партнера В. Он поворачивает корпус влево и тянет партнера влево (11). Партнер В, в свою очередь, выполняет движение давления «ЦЗИ», сгибая свою правую ногу (12).

Партнер А предотвращает это давление и снова переходит в толчок «АН». Партнер В снова выносит левую руку снизу и касается правого локтя партнера А, осаживает корпус назад и тянет правую руку партнера А, который переходит в форму толчка «АН» (13). Эти формы можно выполнять по замкнутому циклу.

III. На что следует обращать внимание в упражнении «толкающие руки».

1. Изучение «толкающих рук» необходимо начинать с простых упражнений, и только овладев ими, можно переходить к изучению формы «толкающих рук» без передвижения. Не следует слишком спешить в овладении множеством форм.

2. При изучении простой формы или формы с двумя руками следует соблюдать округлость движений и избегать жесткости. Контакт должен быть неразрывным, следует «прилипнуть» к рукам партнера.

3. Изучающие должны хорошо понимать смысл положений и направлений движений. Для этого следует пользоваться рисунками.

4. В пояснениях к рисункам встречаются специальные термины, принятые в теории: «ПЭН», «ЛЮ», «ЦЗИ», «АН», смысл которых следует тщательно изучить.

5. Кроме непрерывной и пунктирной линий, поясняющих траектории движений рук и ног партнеров (партнер А — пунктирная; партнер В — сплошная), на рисунках также имеются линии, показывающие повороты корпуса и головы.

6. В данной книге даны простая и форма «толкающих рук» без передвижений. Более сложная форма «толкающих рук» в движении дана во II томе пособия по тай-цзи цюань. Она предназначена для тех, кто в совершенстве овладел данными простыми формами.

VI. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ СВЕДЕНИЯ ПО ТАЙ-ЦЗИ ЦЮАНЬ

1. Теория тай-цзи цюань

Ван Цзун Юэ.

...Тай-цзи — не слишком быстро, но живо, между покоем и движением — мгновение; оно мать стихий Инь и Ян; в движении они разделяются, в покое — объединяются. Не переходит через край, не догоняет, тянется, следуя по дуге. Противник — жесткий, я — мягкий. Называю это — «ускользнуть»; следую за ним неотступно, называю это «прилипнуть». Двигается быстро — спешу, движется медленно — мягко сопровождаю. Произвольно меняюсь, но всегда подчиняюсь единому. Тренируясь — постигаю силу, постигая силу — проясняю дух. Не напрягаюсь, поэтому — долговечен, ничего не открываю, но всюду проникаю. Макушка поддерживается пустой, Ци опускается в ТАН ТИЕН. Не прислоняюсь, не наклоняюсь, внезапно исчезаю и внезапно появляюсь. Слева тяжесть (в ноге) — слева пустота (в руке); справа тяжесть (в ноге) — справа пустота (в руке).

Чем больше смотришь на него, тем выше оно кажется, чем глубже проникаешь в него, тем глубже оно становится. Приближаясь к нему — удаляешься, отступая от него, приближаешься. Не прибавишь ничего и на волосок, так легко оно — легче пушиного крылышка. Никто не знает мои намерения, я же знаю всех. В храбрости равных нет, все объемлю, поэтому всего достигаю. Множество разной техники и уловок есть в различных школах, но вся она не более чем сила, побеждающая слабость и скорость, опережающая медленные движения. Имея силу, не применять ее и плавностью победить скорость — вот истинная мощь. Сила в 4 лянна побеждает 1000 цзиней — вот демонстрация истинной силы. Глубокий старик, владеющий истинной мощью легко осуществляет это, а скоростью сдвинешь ли 1000 цзиней (тонну)? Стоит ровно, движется как колесо. Опускается и погружается — это и значит следует, остановка же движения — «сдваивание веса». Кто оттачивает мастерство — понимает, что вести людей и управлять ими — это ошибка «сдваивания веса». Чтобы избежать ее нужно постичь Инь и Ян. Прилипание — есть ускользание, ускользание — есть прилипание. Ян неразделен с Инь, Инь не разделен с Ян, взаи-

мопроникновение их — ключ к овладению силой. Овладеешь силой — очистишь дух. В одиночестве, молча нащупывая и постигая, дойдешь до глубин сущности. Кто пребывает в этом — подчиняет себя другим, кто же совершает ошибки, тот близкое ищет далеко. Скажу, что ошибка на волосок уводит за 1000 ли, поэтому нельзя не вникать в мельчайшие подробности».

2. Тринадцать сил «длинной кисти».

«Длинная кисть» подобна огромной реке и великому морю, течение ее не прерывается ни на миг.

Вот тринадцать сил: «ПЭН» — отражать, «ЛЮ» — тянуть, «ЦЗИ» — давить, «АН» — толкать, «ЦАЙ» — срывать, «ЛЕ» — уклоняться, «ЧЖОУ» — ткнуть локтем, «КАО» — нажать плечом, «ЦЗИНЬ» — взглянуть вправо, «ДИН» — прочно стоять,

«ПЭН», «ЛЮ», «ЦЗИ», «АН» — четыре прямых силы,

«ЦАЙ», «ЛЭ», «ЧЖОУ», «КАО» — четыре угловых силы,

«ЦЗИНЬ», «ТУИ», «ГУ», «ПАНЬ», «ДИН» — пять способов передвижения.

3. Наставления бойцу.

Изучи в совершенстве «ПЭН», «ЛЮ», «ЦЗИ», «АН». Когда высшее и низшее взаимно следует, ничего другое не внедрится; пусть противник обрушивается со всей мощью — силой в 4 ляна я отброшу 1000 цзиней. Тащить, проходить, проваливаться — объединяй это; скользи, веди, прилипай и следуй, не теряя главного.

Сдано в набор 30.06.90. Подписано в печать 08.09.90. Формат 84×108.
Бум. тип. № 2. Гарнитура литературная. Высокая печать. Усл. печ.
л. 5,04. Уч.-изд. л. 4,36. Тираж 100 000. Заказ № 0-210 к. Цена 3 р.

Киевское областное отделение советского детского фонда им. Ленина.
Кооператив «Фолиант» при Киевской книжной типографии научной
книги. Киев-30, ул. Ленина, 19.