


 太極

Тай Цзи. Срединная дорога.

**Гимнастика Великого
Предела — срединная дорога
Это искусство превыше
всего стоит,
Следует порядку,
не зная себе равных,
Человек, растворяясь,
сам сливается с небом.**

Песнь Тай Цзи

О Тайцзицюань, древней науке постижения «Великого предела», известно и слишком много и слишком мало. Воинское искусство, изначально имевшее исключительную практическую ценность, в наши дни воспринимается большинством интересующихся как набор оздоровительных практик и элегантных гимнастических упражнений. Дошедшие же до нас сведения о достижениях мастеров минувшего, следовавших пути Дао, современные адепты склонны относить на счет присущей китайскому народу тяги к преувеличению и гиперболизации.

Впрочем, такая ситуация объясняется достаточно просто. Прежде всего, необходимо учитывать как глубину учения Тай Цзи, так и сложности, возникающие в процессе его передачи. Количество знаний, накопленных Даосами за века практик настолько велико, что обучение, как правило, превращается в академический процесс, длительный и непрерывный. При этом, на первый план выходит компетентность человека, являющегося на данный момент носителем учения, его желание передать науку о «Великом пределе» дальше в аутентичном, неинтерпретированном виде. В противном, случае уделом занимающихся становятся танцевальные па и воображаемые боевые навыки, не имеющие ничего общего с реальным Тайцзицюань. Таким внутренним стилем можно заниматься годами,

太極拳

не чувствуя каких либо изменений в теле или уме. Впрочем, сходная тенденция характерна для современных единоборств в целом. Осваивать истинные методы гораздо сложнее, чем учиться «облегченному варианту», не требующему значительных усилий.

Еще один барьер — сложность понимания целей и задач, которые являются предметом изучения в Тайцзицюань. К нынешнему времени Тай Цзи обрело форму учения, с философской базой опирающейся на конкретные процессы, происходящие в теле человека, при этом многие воинские практики ныне используются как платформа для развития личности, обретения новых знаний и свободы. Однако, несмотря на то, что философские аспекты учения ныне широко известны, базовые принципы могут быть осознаны занимающимися только на личном опыте, так же как это происходило ранее, во времена, когда Тайцзицюань только обретал форму.

Взять хотя бы одну из общеизвестных идей о том, что с помощью мягкости и податливости якобы можно противостоять грубой силе. Известны принципы такой работы, и даже сохранились методики по наработке умения — парные упражнения: толкающие руки, или туйшоу. Однако, ввиду вышеописанных причин, не многие знают, что качества, описываемые даосами как мягкость и податливость, не имеют ничего общего с расслабленностью и побегом. Основной принцип Тайцзицюань — это гармоничное сочетание мягкого и жесткого. Для того чтобы в этом убедиться, достаточно взглянуть на монаду Тайцзиту — в которой тесно переплетены два противоположных начала Инь и Ян.

Именно поэтому к Тайцзицюань можно отнести только те практики, в которых фокусом изучения является жесткое наравне с мягким. Более того, Даосы установили, что эти качества порождают и поддерживают друг друга, и многие идеи, которые нами воспринимаются не иначе, как философские метафоры, являются прямыми указаниями на конкретные процессы происходящие в физическом теле. Вытягивание, скручивание, погружение, пронизывание, единая ци — качества, которые могут быть не только получены на практике, но и исследованы как привычные нам физиологические процессы напряжения и релаксации мышечных тканей. И здесь мы сталкиваемся, пожалуй, с основной трудностью в восприятии учения в полном объеме. Тезис, без понимания которого, добиться значительных успехов в изучении Тай Цзи не представляется возможным гласит: **исследуемые в Тайцзицюань качества изначально не присущи человеческому телу!** К такому выводу пришли даосские практики, к такому же выводу приходят те, кто использует знания, полученные по прямой линии передачи сейчас.

Прежде всего, речь идет об умении соединять тело в единую костно-мышечную структуру, в которой отдельные части действуют согласовано. До нас дошли такие пословицы как «Все части тела как одна семья» или «девять жемчужин нанизаны на одну нить», а так же «одно двинулось, нет ничего недвижимого». В таком, «зашифрованном» виде учителя минувшего передавали ученикам идею о том, что волны усилий, формируемые в различных частях тела могут соединяться и усиливать друг друга, рождая вихревое взрывообразное движение, качественно совершенно иное, чем привычные нам усилия отдельных групп мышц. Такое явление известно в физике как резонанс, и достаточно хорошо исследовано. Однако, для того, чтобы получить сходный эффект в теле, необходимо взрастить в нем новое качество — умение управлять центробежными и центростремительными силами, возникающими при спиральных и круговых движениях отдельных частей тела, соединенных в единую структуру. Именно такое умение дает возможность не только с высокой точностью контролировать процессы, происходящие в своем физическом теле, но и пользоваться усилиями из вне как собственными. Именно отсюда берет начало идея даосского бессмертия, основанная на двух принципах — сохранять свою, внутреннюю энергию, и приумножать ее энергией внешней.

Иллюстрируя вышесказанное, достаточно, в качестве примера, привести одно из базовых упражнений, которое предлагается занимающимся по Школе «Ветер-Гром» на первых этапах обучения, и формирует такие качества, как корректная структура тела и умение пользоваться силой партнера.

Из положения ноги на ширине плеч, корпус выравнен, необходимо, стоя лицом друг к другу сдвинуть партнера с места, не потеряв при этом равновесия. Ладони соответственно соединяются



на уровне груди, и выполняющие упражнения начинают медленно и без рывков давить строго на встречу друг другу, производя в соответствии с терминологией Тайцзицюань усилие Пэн-цзинь. При этом необходимо избегать двух крайностей — наваливания на партнера (что будет считаться излишней жесткостью), так и сгибания рук (что соответственно будет считаться излишней мягкостью). В первом случае, партнер, воспользовавшись вашей ошибкой, уберет руки и вы потеряете равновесие, сделав шаг вперед, во втором, воспользовавшись вашей слабостью, легко сдвинет вас с места.

Мы не будем сейчас детально описывать те изменения в теле, которые должны быть совершены для того, чтобы это, на первый взгляд простое упражнение, было корректно исполнено. Парные упоры — пожалуй один из самых простых способов понять то, насколько иллюзорны наши представления о собственных возможностях, как и то что мы владеем собственным телом в довольно узких, привязанных к нашему образу жизни рамках.

Чем же еще интересно, с практической точки зрения, умение пользоваться телом как единым целым? Даосы давно заметили, что кроме воинского эффекта занятия, Тайцзи приводят как к изменениям в работе центральной нервной системы, так и к изменениям в энергообмене между отдельными клетками организма. Так родились комплексы специальных упражнений Цигун, имеющие как оздоровительный, так и омолаживающий эффект. Более того, детальное исследование некоторых моментов, связанных с передачей вибраций от клетки к клетке, навело их на мысль о существовании в теле наиболее благоприятных траекторий по их распределению. Этой работе мы обязаны знанием энергетических каналов в теле, меридианов, точек акупунктуры. Еще одним следствием всесторонних практик, развивающих как физическое тело так и умение управлять внутренней энергией, явилось особое понимание взаимосвязи мыслительных, энергетических и биологических процессов происходящих в теле, что выражается в таком изречении как «С помощью мысли двигают ци, с помощью ци двигают тело». Именно таким образом мы приходим к особому состоянию ума — осознанности, которое является идеальным, как для занятий воинскими искусствами, так и для любых жизненных ситуаций, в которых требуется принятие спонтанного и адекватного ситуации решения...

Не претендуя в коротком обзоре на сколько ни будь полное раскрытие темы, в заключение напомним, что только истинные методы, изучаемые под руководством опытного наставника, создают основу для практики воинского искусства (цюань-шу). Только реальная практика взрастит в Вас качества Тай Цзи, и никакое учение об этих качествах их самих не заменит.



О Школе Тайцзицюань «Ветер-Гром»

Есть только один способ выразить свою благодарность учителям и создателям Тайцзицюань — передавать Учение без утайки...

Учитель Ван-Учжан

Знания, передаваемые в Школе, попали на Украину благодаря китайскому странствующему монаху, Мастеру по имени Ван-Учжан, и его ученику Владимиру Васильевичу Котляру. С 1998 года начато преподавание в г. Луганске, с 2005 года открыт филиал в Харькове.

Преподавание ведется по шести традиционным предметам. **Базовая работа (Цзибен-гун), Изучение одиночной формы (Даньши-гун), парные упражнения (Шуан-фа), воинское искусство (Цюань-шу), работа с энергией (Дао-Инь), духовная практика (Шэнь-Мин)** Инструктора школы, руководствуясь правилами передачи, строго следуют принципам, в соответствии с которыми **искусство Тай Цзи может быть освоено занимающимися, сохранено и передано дальше.**

Один из основных педагогических приемов — проверяемость знаний. Каждый ученик лично может убедиться в действенности того или иного принципа, на собственном опыте осознать важность строгого соблюдения методик. При этом совершенно не при-

太極拳

ветствуется игра в поддавки. Любая техника Тай Цзи должна работать против человека в три раза более сильного, чем Вы. Поэтому на занятиях учатся работать с реальным усилием, таким образом, создавая для партнера условия тренировок, в которых его прогресс будет predetermined.

В то же время, наравне со знаниями о теле, в Школе передается понимание Даосского взгляда на природу вещей. Тут Вы не встретите туманных ссылок на метафизические явления. Все что преподается в Школе, возможно рассмотреть с точки зрения современной науки и может быть разумно объяснено. На занятиях соблюдается принцип 90% практики, и 10% теории, практику поясняющей. Так как говорится, «...что только почувствовав на собственном теле, объяснения легко понять».

Естественно, для того, чтобы ощутить в полной мере действенность методик Школы, необходимо практиковать в условиях, максимально приближенных к тем, в которых Учение создавалось. Поэтому «Школа «Ветер-Гром» ежегодно проводит Тренировочные сборы в Крыму (Лисья бухта). Тут каждый в отрыве от социума, каждый может полностью погрузиться в тренировочный процесс. Этому способствуют и ранние подъемы, и горный воздух, и чистая родниковая вода, вегетарианское питание, восьмичасовые тренировки, и главное — Дух Тай Цзи.

Одним из результатов, подтверждающих действенность передаваемых по Школе методик, является выступление ее учеников на Чемпионате Европы по Тайцзицюань, который проходил в Питере в 2004 году. Дмитрий Меренко — золото и серебро, Готман Роман серебро и бронза. Стаж занятий на то время составлял лишь 1.5-2 года, что для Тайцзицюань очень немного. Более того, интересным является тот факт, что при подготовке к Чемпионату основное тренировочное время было потрачено на то, чтобы адаптировать технику Школы к спортивным правилам.

Методики Тайцзицюань в нынешнее время все больше привлекают внимание официальной науки и становятся предметом исследований. Школа Тайцзицюань «Ветер-Гром» тесно сотрудничает с Рос-



сийским государственным институтом физической культуры и спорта (РГУФК г.Москва), Восточно-украинским национальным университетом, Луганским национальным педагогическим университетом и другими научными учреждениями.

Глава Школы «Ветер-Гром» **Владимир Васильевич Котляр** регулярно проводит семинары различного уровня в Москве и других городах СНГ. Этой весной очередной семинар будет проводиться в Харькове, где желающие разных уровней подготовки смогут в буквальном смысле «прикоснуться руками» к реальному искусству Тайцзицюань.

Подробнее о Школе Тайцзицюань «Ветер-Гром» можно узнать:

В Харькове:

Гончаренко Сергей 80667477680, 7543250

Митюрич Роман 80502977955, 7062386

В Луганске:

Меренко Дмитрий 80505465415

Сайт: www.oriental.com.ua

E-mail: OlyVish@yandex.ru

