

Горный воздух, хрустальная родниковая вода, простая, сытная пища, ранний подъем, тренировки по правильной программе — все это залог быстрого прогресса в практике Воинских искусств.

Для погружения занимающихся в мир тренировок по традиционной программе Школа Тайцзицюань «Ветер-Гром» облюбовала прекрасное место Крыма, воспетое писателями и художниками — Лисью Бухту. Именно сюда вот уже на протяжении пяти лет съезжаются занимающиеся Тайцзи из Луганска и Москвы, из Казани, Краматорска и Харькова. Здесь можно встретить как новичков, так и тех, кто не один год практикует. Все они находят свое место в тренировочном процессе, умело организованном старшими инструкторами Школы — Меренко Дмитрием и Гончаренко Сергеем. Средний возраст занимающихся около тридцати лет, это подтверждает старую поговорку

о том, что в Тайцзицюань люди приходят после тридцати лет, приобретая жизненный опыт и уже имея критерии оценки правильности.

Утренняя тренировка начинается вместе с пробуждением природы, в «час тигра» (3-5 часов) и продолжается три-четыре часа. Утро оптимально для практики Цигун, столбового стояния, базовой работы. Вечерняя тренировка приблизительно такой же продолжительностью заканчивалась в двадцать часов. В нее входили растяжка, созерцание, парная работа (в этом году основной упор был сделан на Циньна — бросковую технику). На обеих тренировках изучались одиночные формы — Даньши и их связка — Тао.

В свободное время можно было ходить на море, баловаться своей теплотой, или в горы. Сам лагерь находится на высоте двести двадцать метров над уровнем моря, поэтому любой из таких походов можно отнести к тренировке.



Тренировочные сборы по Тайцзицюань

Конечно, такой режим требует и соответствующего питания — в лагере оно одноразовое вегетарианское. Непривычно — да, возможно, но организм очень быстро подстраивается, в общем, на голод никто не жаловался.

Мы попросили занимающихся написать отзывы о сборах, вот некоторые выдержки из них.

Юрий, Харьков, 32 года. «Уникальная возможность понять Тай Цзи как Путь, согласно которому можно выстроить свою жизнь. Возможность получить навыки, создать точку отсчета для дальнейших тренировок. Возможность испытать свои границы и оценить границы человека...»

Алексей, Изюм, 20 лет. «В Лиське я узнал много нового и кое-чему научился, а самое главное — перестал бояться высоты. Хотел бы снова поехать!»

Наталья, Москва. «Сборы мне очень понравились. Просто великолепно! Я сначала немного опасалась — условия несколько экстремальные. Но на удивление мне было легко. Совершенно по-другому, чем в городе

проходило созерцание. Да и другие практики шли как-то эффективней. Пришло понимание многих моментов в упражнениях».


Максим, Краматорск, 27 лет. «Тренинг первый, полученная масса новой информации. Для меня изучение Тай Цзи приобрело качественно иной уровень».

Школа «Ветер-Гром» ищет спонсоров для участия на Чемпионате Европы по Тайцзицюань 2008 года.

Материалы предоставлены Школой «Ветер-Гром»

Фото из архива Школы

Сайт: www.oriental.com.ua, e-mail: OlyVish@yandex.ru



В Тайцзицюань
люди приходят
после тридцати
лет, приобретя
жизненный
опыт и уже
имея критерии
оценки
правильности.