



ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ПРИНЦИПЫ ТАЙЦЗИ

Каждое воинское искусство по-своему уникально — оно имеет свою историю, теорию, методики тренировки, стратегию поединка. И у каждого из них есть ключевые принципы, на которых это все базируется.

В истории Тайцзицюань оставили свой след как мифические, легендарные личности далекой древности, так и яркие бойцы недавнего прошлого. К первым относится даос Чжан Саньфэн, живший приблизительно в XIII веке. Большинство стилей и школ Тайцзицюань считают именно его своим родоначальником. Когда описывают искусство Тайцзицюань Чжан Саньфэна, то всегда упоминают его четыре основополагающих принципа:

1. С помощью покоя управлять движением;
2. Мягкостью преодолевать жесткость;
3. Медленным побеждать быстрое;
4. В одиночку обороняться от толпы.

С давних пор эти принципы являются краеугольным камнем в Тайцзицюань и фактически определяют, относится ли некое направление к искусству Великого Предела или же не относится. Любые другие формальные (стилистические) особенности технического арсенала различных школ не могут быть эталоном правильности в Тайцзицюань. Поэтому сразу же необходимо понять, что путь Тай Цзи — это следование принципам, а не набору техник и упражнений. При этом каждый последующий принцип предполагает наличие качеств предыдущих. Рассмотрим эти принципы более подробно.

С помощью покоя управлять движением

Покой и движение следует рассматривать с двух сторон:

а) Эмоциональная. Когда нас переполняют эмоции, то мы уже не можем контролировать ситуацию, а полностью попадаем во власть инстинктивных стратегий поведения: либо убежать, закрыться (страх), либо проявить агрессию — тот же подавленный страх. Такие действия зачастую идут в ущерб здравому смыслу. В результате мы не выносим уроков из этих ситуаций и раз за разом насту-

паем на одни и те же грабли. Чтобы управлять ситуацией (движением), нужно иметь ясный ум, быть осознанным. Это то же самое, что «быть здесь и сейчас», и тогда появляется возможность использования третьей стратегии — присоединения и следования. Встречая любую агрессивную силу, мы сначала присоединяемся к ней, причем так, чтобы исчезло всякое противопоставление двух сил. Мы исходим из принципа, что все силы во Вселенной всегда существуют между двумя полюсами. Если есть плюс, должен быть и минус. И после того как мы присоединимся, мы следуем «вдоль» этой силы.

б) Физическая. На физическом плане под покоем подразумевается структура тела, то есть такое соединение конечностей с корпусом, которое позволяет, убрав излишнее напряжение, выровнять тело по центру, раскрепостить суставы, соединить тело в единую систему при помощи скручивания и расширения (пронизывания). Система же всегда больше составляющих ее частей.

Мягкостью преодолевать жесткость

Здесь речь идет об очень тонких физиологических принципах. Когда мы встречаем жесткое давление, то начинаем сами напрягаться в ответ. Если же оно хотя бы на некоторое время исчезает, то физиологически мы перестаем напрягаться, так как считаем, что достигли цели. В этот момент тело на доли секунды расслабляется и уже не может противостоять вновь возникшему давлению. Под мягкостью же в противоположность жесткости подразумевается не полная расслабленность, а мягкость мышц и натяжение сухожилий. Образно можно сказать, что мягкость аналогична воде — текучей и подвижной, а жесткость — камню. Именно в расслаблении, благодаря мягкости возможен выпуск силы. Для того чтобы это понять, можно рассмотреть хлыст — такой, как используют коневоды, то есть

тяжелый и длинный. Щелчок кнута на его кончике объясняется огромным ускорением, вызванным передачей импульса от большей массы на его рукоятки к меньшей, причем конечная скорость может превышать скорость звука. Эта передача импульса возможна только благодаря гибкости ударного жгута. В применении принципа хлыста к человеческому телу корпус должен выполнять функции тяжелой рукоятки, а конечности — уподобиться гибкому жгуту.

Медленным побеждать быстрее

Когда мы в поединке тактильно ощущаем, куда идет атака партнера, то можем адекватно ответить, несмотря на то что начинаем движение позже. Как гласит поговорка: «Начинаю позже, достигаю раньше». Нужно так расположить структуру своего тела, чтобы выбрать оптимальные вектора взаимодействия с пришедшей силой и перенаправить усилие партнера против него самого. Это возможно только в том случае, если сохраняется осознанность и расслабленность. Здесь важно действовать не от головы, а исходя из реальности сложившейся ситуации, так как любые запланированные действия могут быть неадекватны. Лишь присоединившись к усилию партнера и перенаправив его через структуру, мы сможем правильно отреагировать.

В одиночку обороняться от толпы

Название этого принципа говорит само за себя. Этот пункт касается в первую очередь тактики поединка, которая в Тайцицюань отлична от внешних стилей и основана на использовании силы одного противника против другого, что требует высокого уровня мастерства.

Мы привели очень краткое изложение этих принципов. Как гласит пословица: «Тысячи слов не хватит, чтобы

описать одно движение Тайцицюань». Принципы Тай Ци невозможно понять теоретически, их можно только почувствовать, чтобы сделать своими. Для этого мы приглашаем всех желающих на наши занятия.

Внимание, в Харькове открылся новый зал. Зал расположен недалеко от ст. м. Центральный рынок, в 100 м от Благовещенского собора по адресу: пер. Лопанский, 8. Занятия проводятся ежедневно, по вечерам, кроме воскресенья. В конце ноября планируется проведение крупномасштабного семинара по Тайцицюань с участием ведущих инструкторов. Уточнить время проведения семинара можно по телефонам: 8 (057)754-32-50, 8 (066)747-76-80, 8 (095)710-17-70.

Статья предоставлена Школой «Ветер-Гром»
Фото Андрей Филипский

