

ДМИТРИЙ КОНСТАНТИНОВИЧ ТОМИЛОВ

**ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ ДЛЯ ПРОДОЛЖАЮЩИХ
ПРАКТИКУ
МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО
«ГОДА» ОБУЧЕНИЯ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ**

**ФЕДЕРАЦИЯ ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ
2006**

Все авторские права защищены. Никакая часть настоящей монографии не может быть копирована без письменного разрешения автора.

Томилов Д.К. Тайцзи-цюань для продолжающих практику. Методическая программа второго «года» обучения тайцзи-цюань. – Керчь: Федерация тайцзи-цюань, 2006.

**Copyright©2003-2006, Томилов Дмитрий Константинович
Copyright©2006, Федерация тайцзи-цюань**

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.

Глава 1. ЦИГУН «ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА».....	5
▪ <i>Теория «Железной рубашки»</i>	
▪ <i>Вайдань практика</i>	
▪ <i>Энергетические практики (нейдань)</i>	
▪ <i>Жесткий цигун</i>	
Глава 2. ТОЛКАЮЩИЕ РУКИ.....	21
▪ <i>Внутренние энергии в тайцзи-цюань</i>	
▪ <i>Толкание, отражение, удар локтем</i>	
▪ <i>Нажимание и откат</i>	
▪ <i>Удар плечом и притягивание</i>	
▪ <i>Работа ног в туйшоу</i>	
▪ <i>Свободное туйшоу</i>	
Глава 3. ПРАКТИКА СЛУШАНИЯ В ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ....	47
Глава 4. ТУЙШОУ В ОБЩЕНИИ.....	53
▪ <i>Эмоциональное укоренение</i>	
▪ <i>Эмоциональное расслабление</i>	
▪ <i>Туйшоу как способ управления конфликтами</i>	
Глава 5. КООРДИНИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	63
▪ <i>Техника падений</i>	
▪ <i>Техника перекатов</i>	
Глава 6. УГЛУБЛЕННАЯ ПРАКТИКА КОМПЛЕКСА ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ.....	67
Глава 7. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА.....	69
▪ <i>Первый поток: Практика в зале</i>	
▪ <i>Второй поток: Индивидуальная практика</i>	
▪ <i>Критерии аттестации по программе второго «года» обучения</i>	
▪ <i>Правила для занятий второго «года» обучения</i>	
▪ <i>Противопоказания для занятий по программе второго «года» обучения</i>	

ОТ АВТОРА

Эта монография написана не из любви к творчеству или желанию на этом заработать. Хотя деньги это тоже неплохо☺. А по простой причине: кто-то должен изложить тайцзи как есть, а не морочить людям голову метафизикой недостижимого. Основная задача, которая стояла передо мной – разработать эффективную ступенчатую программу обучения тайцзи-цюань. Можно сказать технологию обучения. Поэтому я не пишу о философии тайцзи-цюань – я предлагаю вам набор практик и методически обоснованный порядок их освоения.

Монография является логическим продолжением работы «Тайцзи-цюань для начинающих». Второй «год» обучения это как второй класс. Все сложнее, и результат еще не скоро. Это очень важная стадия, на которой закладывается база взаимодействия с партнером, и еще глубже прорабатывается внутренняя структура. Естественно простое чтение этого труда ничего не даст. Важно понимать, что многие вещи невозможно описать – вы должны их понять через практику сами.

Конечно, живое обучение наиболее быстрый путь научиться, однако, обучаясь любому стилю тайцзи у любого преподавателя, вы можете использовать эту программу для того чтобы понять основу и применить принципы тайцзи-цюань в жизни. Все приведенные здесь практики, техники и упражнения реально работают и проверены жизнью. Вся программа в целом составляет единый поток обучения – здесь есть все что нужно и ничего лишнего. Пользуйтесь.

В заключении еще раз хочу выразить благодарность всем, благодаря кому Вы читаете этот труд.

Удачи Вам в практике!

Глава 1. ЦИГУН «ЖЕЛЕЗНАЯ РУБАШКА»

Цигун «Железная рубашка» уникальная практика тайцзи-цюань. Исторически «Железная рубашка» создавалась, чтобы сделать тело неуязвимым для ударов и травм. В настоящее время «Железная рубашка» популярна благодаря своему терапевтическому эффекту. В отличие от внешних методов тренировки «Железная рубашка» предполагает использование работы сознания и включение внутренних ресурсов организма, что делает эту практику доступной почти всем независимо от возраста и комплекции.

Теория «Железной рубашки»

«Железная рубашка» основана на глубоком понимании физиологии и биомеханики человеческого тела. В данном виде цигун мы исходим из понимания того, что человеческий организм уникальная конструкция, которая в состоянии выдержать сильнейшее травматическое воздействие. Для того чтобы эффективно использовать данные природой защитные возможности тела необходимо научиться правильно задействовать внутренние ресурсы тела.

Итак, основные принципы «Железной рубашки»:

1. Человеческое тело чаще всего подвергается травматизации за счет разрозненности различных частей тела и тканей. Например, резкое смещение черепной коробки при ударе вызывает внутренний удар головного мозга о саму черепную коробку и как следствие сотрясение мозга. Группируя все части тела воедино, мы можем уменьшить травматическое воздействие извне. Данный процесс в тайцзи-цюань называется построением внутренней структуры. Под внутренней структурой понимается структура человеческого скелета. Человеческий скелет позволяет принять и перераспределить огромную энергию, в том числе энергию травматического фактора. В «Железной рубашке» акцентируется внимание на сохранение внутренней структуры под действием стрессовых факторов. То есть на умении эффективно перераспределить энергию удара на структуру скелета и увести ее в землю.

2. Даже если тело сгруппировано напряжение мышц может привести к возникновению травм. Например, человек падает на руки и напрягает мышцы рук - в итоге ломает кости рук. Это происходит потому, что напряженные мышцы блокируют природную способность тела к амортизации. Расслабляя мышцы, и используя силу связок и сухожилий для группирования тела, мы компенсируем этот недостаток. К тому же использование связок позволяет придать телу дополнительной упругости, амортизируя энергию травматического фактора. Расслабление тела, равно как и использование, не мышц (ли), а сухожильной силы (цзинь) один из основных принципов тайцзи-цюань. В «Железной рубашке» связки и сухожилия дополнительно тренируются, чтобы держать пиковую нагрузку при ударе, сохраняя внутреннюю структуру тела. Также тренировка повышает упругость связок и сухожилий, что позволяет увеличить способность к амортизации и перераспределению энергии в теле.

3. Несмотря на то, что скелет защищает большинство жизненно важных органов – он не защищает мягкие ткани. Например, кожные покровы и поверхностные мышцы. Травмирование мягких тканей происходит из-за недостаточной эластичности и упругости этих тканей. Это может быть связано с мышечным напряжением или простой детренированностью. Используя эффективные способы массажа можно придать мягким тканям дополнительную упругость и прочность.

4. В области поясницы костная структура наиболее уязвима. Если верхний и нижний пояс конечностей, грудная клетка являются уравновешенными, то есть костная структуры дублируется, то в области поясницы позвоночный столб самостоятельно несет всю нагрузку. Но наше тело обладает уникальным дополнительным структурирующим элементом – куполом диафрагмы. Тренировка диафрагмы благодаря

дыхательным упражнениям позволяет укрепить мышцы диафрагмы, а, следовательно, стабилизировать внутреннюю структуру тела в области поясницы. К тому же диафрагма защищает внутренние органы брюшной полости не хуже чем кости скелета.

5. Эффективность «Железной рубашки» зависит от четкой методологии тренинга. Тренинг «Железной рубашки» - это дозированный стресс, стресс, заставляющий организм приспособиться и научиться справляться с внешними травмирующими факторами. Для того чтобы тренинг был эффективен - стрессовая нагрузка должна быть регулярной, постоянной, с постепенным увеличением силы воздействия. Только в данном случае можно добиться позитивного изменения в теле. Для полного изменения необходимо не менее шести месяцев занятий.

6. Резкий отказ от практики или перерывы в практике могут свести весь эффект практики к «нулю». К тому же это может быть опасно. Это связано с тем, что перепады стрессового воздействия могут привести к травмам.

7. Все ткани тела во время практики должны получать достаточное питание. Это подразумевает усиленное кровоснабжение и энергетизацию тканей. Поэтому внутренние практики крайне важны – они обеспечивают более быстрый прогресс и предохраняют от возможных осложнений.

Как «Железная рубашка» позволяет предохранить тело от ударов?

В случае удара энергия удара поглощается структурой скелета, равномерно распределяется по этой структуре и сбрасывается в землю.

Если удар очень сильный (может сломать кости) структура скелета за счет естественной эластичности связок дополнительно амортизирует силу удара и только затем перераспределяет ее.

В случае удара в живот – энергия удара принимается и перераспределяется куполом диафрагмы, а уже затем по костной структуре уводиться в землю.

При всех ударах за счет естественного расслабления и эластичности мягкие ткани не повреждаются.

Необходимо понимать что «Железная рубашка» не является панацеей от любых ударов и травм, ее эффективность относительна. В частности «Железная рубашка» не спасает от боли при ударах и травмах, не защищает от ударов режущими предметами. Тем не менее, упорная практика позволяет добиться высоких результатов.

В чем терапевтический эффект «Железной рубашки»?

«Железная рубашка» не предназначена для лечения болезней. В тоже время, оказывая на тело стрессовое воздействие, она заставляет тело адаптироваться к стрессу и изменяться под действием стресса. Чтобы выдерживать нагрузки телу приходится перестраивать все структуры, активизировать обменные процессы, избавляться от лишнего веса. Практика построена так что она не оставляет телу другого выбора как только избавиться от проблем со здоровьем или компенсировать их. Поэтому если человек хочет улучшить здоровье – ему нужно только практиковать и у его тела не будет другого пути кроме исцеления.

В ходе практики в организме могут протекать два процесса. Первый это излечение заболеваний. Например, регулярная практика способствует восстановлению суставного хряща. Второй это компенсация. Если у человека уже есть органические изменения от которых уже нельзя избавиться, организм просто приспосабливается к ним. Например, при пороке сердца, организм компенсирует недостаточную работу клапана, более интенсивной работой сердечной мышцы. И человек может легко переносить физические нагрузки.

Противопоказания для занятий «Железной рубашкой»

«Железная рубашка» мощная практика. Эта мощь имеет две стороны. В одной стороны она позволяет добиться оздоровительного эффекта, с другой неправильное применение этой практики может привести к побочным эффектам. Важно понимать что «Железная рубашка» это стресс. Если стресс не будет дозированным, регулярным,

Глава 1. Цигун «Железная рубашка».

постепенным – он может быть опасным для организма. Поэтому людям, имеющим проблемы со здоровьем необходимо проконсультироваться с врачом по поводу возможности практиковать «Железную рубашку». Даже если у вас все в порядке со здоровьем – существует вероятность, что у вас могут быть скрытые проблемы, и подробное медобследование не помешает. Как известно там где тонко, там и рвется. Поэтому, во-первых, убедитесь в том, что у вас нет медицинских противопоказаний. Во-вторых, четко соблюдайте методические рекомендации по практике. В противном случае автор не гарантирует безопасность этой практики.

Вайдань практика

Вайдань (внешние практики) основа «Железной рубашки». Именно вайдань практика позволяет сделать тело неуязвимым для ударов и получить мощный терапевтический эффект. Но необходимо помнить, что вайдань и нейдань практики неразрывны, они составляют единую систему интегрального воздействия на человеческий организм.

Основные позиции.

На данном уровне позиции не являются отдельным упражнением. Это основа всех практик «Железной рубашки». Позиции «нажимания», «поднять кисти рук», «одиночный кнут», «золотой петушок стоит на одной ноге», «змея ползет в траве» - должны быть Вам известны по первому «году» обучения. Сейчас Вы будете проводить в каждой позиции энергетическую работу (нейдань) и выполнять внешние практики (вайдань). Позиции необходимо просто знать и уметь удерживать длительное время (5-10 минут).

Основные позиции:

Позиция «нажимания».

Стойка гунбу, правая нога впереди. Правая рука расположена дугой перед корпусом, горизонтально земле, непосредственно перед грудью, локоть находится чуть ниже запястья, ладонь повернута к себе. Левая ладонь накладывается на внутреннюю сторону правого запястья, как бы толкая запястье вперед, локоть опущен вниз.

Позиция «поднять кисти рук».

Стойка цзобу, вес на левой ноге, левая стопа развернута на 45 градусов наружу, левое колено слегка согнуто. Правая нога выставлена вперед, стопа плотно стоит на полу (в отличие от классической позиции, где стопа стоит на пятке). Правая стопа слегка развернута наружу. Правая рука прямо перед собой, указательный палец на уровне кончика носа, локоть согнут под углом несколько больше прямого, пальцы левой руки смотрят в локтевой сгиб правой руки.

Позиция «одиночный кнут».

Стойка бамабу. Стопы под углом 90 градусов, пятки на одной линии, вес распределен поровну на обе ноги. Одна рука в положении ладонь перед собой, указательный палец на уровне кончика носа. Вторая рука слегка согнута, кисть формирует клюв на уровне уха. Локти соответствуют коленям.

Позиция «золотой петушок стоит на одной ноге».

Стоим на левой ноге, левая стопа развернута на 45 градусов наружу. Правое колено поднято, правая стопа расслабленно свешивается вниз. Правая рука в положении перед собой, ладонь повернута от себя, пальцы на уровне плеча, локоть согнут и опущен вниз. Правое колено стремится к правому локтю. Левая рука у левого бедра, в положении ладонь повернута вниз.

Позиция «змея ползет в траве».

Ноги на расстоянии равной длине три стопы, стопы развернуты на 30 градусов наружу. Сесть на правую ногу, левая нога слегка согнута. Стопы плотно прижаты к полу, спина прямая. Левая рука слегка согнута в положении перед собой, ладонь

развернута от себя. Правая рука за спиной, поднята вверх, выпрямлена. Правая кисть формирует клюв, клюв развернут вверх.

Укоренение в позициях.

Практика «укоренения» позволяет наработать навык поглощения силы на физическом уровне, реально научить «держат» сильные удары. Внутренняя структура удерживается благодаря связкам (цзинь). Практика укоренение непосредственным образом тренирует цзинь тела, закрепляя навык удерживать внутреннюю структуру в любой ситуации.

Методические рекомендации. Укоренение практикуется поочередно в каждой из позиций. Отведите на проработку укоренения в каждой позиции не менее двух недель. Старайтесь постепенно и неуклонно увеличивать силу воздействия на точки.

Порядок выполнения:

Часть первая. Позиция «нажимания».

Практика выполняется вдвоем. Первый партнер становится в позицию «нажимания». Второй поочередно надавливает на следующие точки, выполняя по 6-9 надавливаний. Осуществляют надавливания на следующие точки:

- внешняя сторона колена обеих ног (ладонью),
- вей-лю (кулаком),
- минь-мень (кулаком),
- ци-цюань (кулаком),
- да-чжуй (кулаком),
- ю-мень (ладонью),
- в запястье и локоть двумя руками одновременно во фронтальном направлении.

Надавливания осуществляются с постепенным увеличением силы, путем проведения короткого резкого толчка, рука не отрывается от точки надавливания. Надавливание не должно приводить к потере партнером равновесия, между надавливанием необходимо делать паузы, чтобы партнер восстановил структуру тела.

Затем партнеры меняются ролями, и выполняют практику сначала. Время выполнения практики не должно превышать 15 минут.

Часть вторая. Поднять кисти рук.

Практика выполняется вдвоем. Первый партнер становится в правостороннюю позицию поднять кисти рук. Второй поочередно надавливает на следующие точки, выполняя по 6-9 надавливаний.

Осуществляют надавливания на следующие точки:

- колена пустой ноги (надавливание осуществляется ладонью прямо вперед),
- колена полной ноги (надавливание осуществляется ладонью сбоку, с внешней стороны колена),
- вей-лю (кулаком),
- минь-мень (кулаком),
- ци-цюань (кулаком),
- да-чжуй (кулаком),
- ю-мень (ладонью),
- шан-чжун (ладонью),
- в ребро ладони передней руки (ладонью).

Надавливания осуществляются с постепенным увеличением силы. Надавливание не должно приводить к потере партнером равновесия. Затем практика повторяется в левосторонней позиции.

Затем партнеры меняются ролями, и выполняют практику сначала. Время выполнения практики не должно превышать 15 минут.

Глава 1. Цигун «Железная рубашка».

Часть третья. **Одиночный кнут.**

Практика выполняется вдвоем. Первый партнер становится в правостороннюю позицию одиночный кнут. Второй поочередно надавливает на следующие точки, выполняя по 6-9 надавливаний.

Осуществляют надавливания на следующие точки:

- внешняя сторона колена обеих ног (ладонью),
- вей-лю (кулаком),
- минь-мень (кулаком),
- ци-цюань (кулаком),
- да-чжуй (кулаком),
- ю-мень (ладонью),
- шан-чжун (ладонью),
- в ребро ладони правой руки (ладонью),
- в кисть левой руки, то есть в клюв (ладонью).

Надавливания осуществляются с постепенным увеличением силы.

Надавливание не должно приводить к потере партнером равновесия. Затем практика повторяется в левосторонней позиции.

Затем партнеры меняются ролями, и выполняют практику сначала. Время выполнения практики не должно превышать 15 минут.

Часть четвертая. **Золотой петушок.**

Практика выполняется вдвоем. Первый партнер становится в правостороннюю позицию золотой петушок. Второй поочередно надавливает на следующие точки, выполняя по 6-9 надавливаний.

Осуществляют надавливания на следующие точки:

- внешняя сторона колена опорной ноги (ладонью),
- вей-лю (кулаком),
- минь-мень (кулаком),
- ци-цюань (кулаком),
- да-чжуй (кулаком),
- ю-мень (ладонью),
- шан-чжун (ладонью),
- двумя ладонями одновременно в ладонь и колено поднятой ноги во фронтальном направлении.

Надавливания осуществляются с постепенным увеличением силы.

Надавливание не должно приводить к потере партнером равновесия. Затем практика повторяется в левосторонней позиции.

Затем партнеры меняются ролями, и выполняют практику сначала. Время выполнения практики не должно превышать 15 минут.

Часть пятая. **Змея ползет в траве.**

Практика выполняется вдвоем. Первый партнер становится в правостороннюю позицию змея ползет в траве. Второй поочередно надавливает на следующие точки, выполняя по 6-9 надавливаний.

Осуществляют надавливания на следующие точки:

- колено передней ноги (давление осуществляется ладонью сверху вниз),
- внешняя сторона колена задней ноги (давление осуществляется ладонью снаружи вовнутрь),
- вей-лю (кулаком),
- минь-мень (кулаком),
- ци-цюань (кулаком),
- да-чжуй (кулаком),
- ю-мень (ладонью),

- двумя ладонями в плечи во фронтальном направлении сверху вниз,
- в кисть левой руки, то есть в клюв (ладонью).

Надавливания осуществляются с постепенным увеличением силы.

Надавливание не должно приводить к потере партнером равновесия. Затем практика повторяется в левосторонней позиции.

Затем партнеры меняются ролями, и выполняют практику сначала. Время выполнения практики не должно превышать 15 минут.

Практика продвинутого уровня. «Двойной упор».

Настоящие практики дополняют практику укоренения, позволяя свести в единое целое всю серию упражнений по укреплению внутренней структуры.

Вариант №1. Первый партнер становится в правостороннюю стойку гунбу в позицию нажимания (руки перед собой, левая ладонь нажимает в правое запястье). Второй партнер становится напротив первого в правостороннюю стойку гунбу в позицию толкания (руки выставлены перед собой на ширине плеч). При этом ладони второго партнера лежат на запястье и локте первого партнера. Третий партнер становится за вторым и помогает ему толкать первого партнера.

Первый партнер укореняется, используя навыки техники укоренения. Два других партнера осуществляют давление, пытаясь вытолкнуть первого партнера.

Вариант №2. Первый партнер становится в правостороннюю позицию на одной ноге (аналогично «золотой петушок на одной ноге») обе руки выставляются ладонями вперед. Второй партнер становится напротив первого в правостороннюю стойку гунбу в позицию толкания (руки выставлены перед собой на ширине плеч).

Первый партнер укореняется, используя навыки техники укоренения. Второй партнер толкает первого в ладони двумя руками.

Комментарий. Данные формы «Двойного упора» является основной и используется для контроля за успехами занимающихся. В то же время преподаватель может создавать и использовать другие формы двойного упора.

Силовое дыхание.

Практика силового дыхания позволяет укрепить брюшную полость, значительно усилив мышцы диафрагмы, и укрепив фасциальные оболочки внутренних органов. Недостаточный тонус мускулатуры брюшной полости часто является причиной опущения внутренних органов, грыж, у женщин приводит к осложнениям при вынашивании плода. От этих проблем можно избавиться, тренируя мускулатуру брюшной полости. При этом в тренировке нуждаются не только прямые и косые мышцы живота, а мышцы легочной и тазовой диафрагмы. Тренируя купол диафрагмы - мы компенсируем структурную уязвимость поясничного отдела позвоночника. Также внутренние органы получают надежный щит в виде мышц диафрагмы.

Методические рекомендации. Необходимо прочное усвоение дыхания «хэн-хаах». Сила давления и количество повторений наращиваются крайне постепенно. Время выполнения практики для одного партнера не должно превышать 3 минуты. Количество дыхательных циклов должно постепенно увеличиваться с 3 до 18.

Противопоказания. Противопоказаниями являются заболевания органов брюшной полости в острой форме и повышенное кровяное давления. Также нельзя практиковать силовое дыхание в течение 2 часов после еды.

Порядок выполнения:

Практика выполняется вдвоем. Используется дыхание «хэн-хаах». Необходимо избегать напряжения диафрагмы в начале практики.

1. Первый партнер принимает стойку гунбу, руки расслабленно свисают.

Глава 1. Цигун «Железная рубашка».

Второй партнер поочередно надавливает кулаком, используя вес тела на солнечное сплетение (под мечевидным отростком), точку над пупком (на 2 цуня выше пупка), точку цихай (на 3 цуня ниже пупка). Давление равномерное, сила давления дозируется с учетом возможностей партнера. В каждой точке первый партнер выполняет от 3 до 18 циклов дыхания «хэн-хаах».

2. Затем первый партнер меняет положение, занимая позицию тайцзи. Вторым партнер надавливает кулаком, используя вес тела сбоку на точки пересечения линии подмышечной впадины и 11 ребра (нижняя часть ребер и косая мышца живота). Давление равномерное, сила давления дозируется с учетом возможностей партнера. Поочередно справа потом слева. В каждой точке выполняется от 3 до 18 циклов дыхания «хэн-хаах».

Партнеры меняются ролями, и выполняют практику сначала.

3. Силовое дыхание лежа. Первый партнер ложиться на пол и расслабляется. Вторым партнер садиться первому на живот. Важно чтобы давление на живот осуществлялось строго по центру, сила давления должна быть равномерной. После чего первый партнер выполняет 3-9 циклов дыхания «хэн-хаах».

Данная практика требует большой осторожности в выполнении.

Практика продвинутого уровня. «Брюшной барабан»

Настоящая практика учит использовать естественный взрыв энергии при выдохе (хаах). Если при практике силового дыхания ваша работа была размеренной и степенной, здесь вы проявляете силу дыхания более резко и мощно. Это приближает вас к боевому аспекту «Железной рубашки». Важно не использовать силу мышц, а проявлять силу сознания. Преподаватель может создавать свои вариации настоящей практики.

Вариант №1. Резкое выталкивание кулака.

Первый партнер принимает стойку гунбу, руки расслабленно свисают.

Вторым партнер упирает кулак в живот первого партнера. Давление равномерное, сила давления дозируется с учетом возможностей партнера.

Первый партнер произносит «хаах», резко выталкивая кулак второго партнера. При правильном выполнении вторым партнер будет отброшен назад. Второму партнеру важно фиксировать кисть, чтобы не повредить запястье.

Вариант №2. Остановка удара.

Первый партнер принимает в стойку гунбу, руки расслабленно свисают.

Вторым партнер наносит легкий расслабленный удар кулаком в живот первого партнера.

Первый партнер произносит «хаах», останавливая удар. Получается как бы встречный удар животом по кулаку.

Массаж нанесением ударов.

Массаж с нанесением ударов, уникальная практика укрепляющая тело. Благодаря глубокому воздействию вибрации, мягкие ткани тела приобретают эластичность и упругость достаточную, чтобы выдержать сильнейшее травмирующее воздействие.

Нанесение ударов оказывает позитивное воздействие на стенки сосудов, способствует выведению токсинов из тела. К тому же оно укрепляет связочный аппарат, что в свою очередь способствует укреплению внутренней структуры тела.

Методические рекомендации. Практика вводится с первых занятий. Сила ударов наращивается крайне постепенно, но в тоже время неуклонно. Время выполнения практики не должно превышать 15 минут. Первый месяц используют

удары расслабленной ладонью. Затем переходят к практике с использованием предмета (метелка, мешочек, палочка). На работу с каждым предметом отводят не менее одного месяца.

Противопоказания. Нельзя наносить удары при наличии травм, ранений, заболеваний кожи. Важна дозированная, умеренная нагрузка.

Порядок выполнения: При изучении практики используют удары расслабленной ладонью. В дальнейшем для выполнения практики может использоваться:

- *Метелка из стальной проволоки.* Изготавливается из стальной 2 мм проволоки. От 30 до 70 проволочных прутьев длиной 45 см собирается вместе в «метелку». С одного из концов пучок проволоки бинтуют эластичной тесьмой на высоту 15 см, так чтобы было удобно держать в руке. Массаж метелкой позволяет сделать тело «прозрачным», то есть раскрыть для прохождения ци.

- *Мешочек с бобами.* Мешочек шьют из плотной холщовой ткани. Если ткань тонкая – нужно использовать два слоя ткани. Размер мешочка 7 на 45 см. Мешочек плотно заполняют бобами или фасолью и завязывают. Получившейся «колбаской» наносят удары по телу. Массаж мешочком позволяет сделать тело более плотным, уплотняя энергию в теле.

- *Палочка из твердого дерева.* Палочка изготавливается из твердых пород дерева, например акации, граба. Длина палочки 45 см, диаметр 2-3 см. Палочка должна быть шести или восьмигранной. Массаж палочкой делает тело более упругим.

Также практикующим акцентирующимся на боевом аспекте «Железной рубашки» рекомендуется использовать массаж нанесением ударов с использованием мешочка с шарикоподшипниками и стального прута. Но к такой работе можно приступать только после шести месяцев практики – эти аспекты разобраны в разделе посвященном жесткому цигун.

Практика: Полный комплекс массажа нанесением ударов.

Практика выполняется в позиции тайцзи, все тело расслаблено. Удары наносятся плотно на расстоянии 2-3 см, направление ударов значения не имеет, сила ударов определяется индивидуально (болевого ощущения быть не должно).

1. Центральная линия живота и груди. Удары наносятся вдоль центральной линии груди и живота от горловой точки до точки цихай.

2. Линии сосков. Удары наносятся вдоль вертикальной линии пересекающей соски, от паховой складки до нижней части ребер.

3. Линии подмышечных впадин. Удары наносятся вдоль линии идущей из подмышечных впадины до выступа тазовой кости.

4. Линии «нижних» ребер. Удары наносятся вдоль нижних (8-10) ребер от грудины к бокам.

5. Линии «средних» ребер. Удары наносятся вдоль средних (5-8) ребер от грудины к бокам.

6. Линии «верхних» ребер и ключицы. Удары наносятся вдоль верхних ребер и ключицы от грудины к плечу.

7. Линии спины. Удары наносятся тыльной стороной ладони на расстоянии ладони от позвоночника по всей области поясницы.

8. Линия позвоночника. Удары наносятся тыльной стороной ладони по позвоночнику от точки ци-цюань до точки вейлю.

9. Линия скальпа. Удары наносятся вдоль края волосистой части головы. Удары можно наносить только одной рукой.

10. Линия «ухо-скула-шея». Удары наносятся вдоль линии проходящей от уха через скулу к боковой поверхности шеи. Удары можно наносить только одной рукой.

11. Линия указательного пальца. Рука прямо перед собой, ладонью вниз. Удары наносятся по руке от указательного пальца до плеча.

Глава 1. Цигун «Железная рубашка».

12. Линия большого пальца. Рука прямо перед собой, ладонью к себе. Удары наносятся по руке от большого пальца до плеча с внутренней стороны руки.

13. Линия мизинца. Рука прямо перед собой, ладонью от себя. Удары наносятся сверху по руке от мизинца до плеча с внешней стороны руки.

14. Внутренняя линия мизинца. Рука прямо перед собой, ладонью развернута вверх наружу. Удары наносятся по руке от мизинца до плеча с внутренней стороны руки.

15. Задняя линия ног. Удары наносятся вдоль задней поверхности ног от ягодиц до пяток.

16. Передняя линия ног. Удары наносятся по передней поверхности ног от паховых складок до подъема стопы.

17. Внутренняя линия ног. Удары наносятся по внутренней поверхности ног от паховых складок до внутренней щиколотки.

18. Внешняя линия ног. Удары наносятся по внешней поверхности ног от бедренного сустава до подъема внешней щиколотки.

19. Линия стоп. Удары наносятся по поверхности стопы.

В конце массажа сконцентрируйтесь на дантянь и выполните «собрание».

Практика продвинутого уровня. «Похлопывание».

Практика учит принимать удары, являясь логическим продолжением массажа нанесением ударов.

Первый партнер становится в позиции тайцзи, руки расслабленно свисают.

Второй партнер становится сбоку и наносит расслабленные удары всей поверхностью ладони и предплечья спереди (по груди и животу) и сзади (по спине и поясице).

Удары должны проникать вглубь тела. Будьте осторожны, нанося удары по «поясу ци». Первый партнер концентрируется на дантянь, расслабляется, держит внутреннюю структуру, поглощая силу ударов.

Аналогично партнер может наносить удары, используя метелку, мешочек или палочку.

Энергетические практики (нейдань).

Крепость нашего тела зависит от энергетической насыщенности сухожилий, связок и фасциальных оболочек. Направляя ци для укрепления тела, мы можем многократно увеличить свои физические возможности. Концентрация внимания в сочетании с дыхательными упражнениями позволяет насытить ткани энергией, тем самым укрепить тело и улучшить здоровье. Также визуализация энергии улучшает кровообращение и клеточное питание различных частей тела, делая их более прочными и эластичными.

Энергетические практики даются занимающимся на отдельном семинарском занятии и практикуются впоследствии самостоятельно.

Огненное дыхание.

Огненное дыхание позволяет активизировать энергию в дантянь для дальнейшей практики. Также практика позволяет повысить энергетическое «давление» в брюшной полости, сделать живот крепким и упругим.

Методические рекомендации. Огненное дыхание открывает нейдань практику. Просто изучите упражнение в положении сидя с прямой спиной. Затем вы будете использовать его для открытия других практик. При практике большое значение имеет применение метода «глаза-ум-сердце».

Практика: Огненного дыхания.

Во время практики используйте дыхание «хэн-хаах», звуки можно не произносить. Представьте шар Ци размером около 6-8 см в дантянь. Сконцентрируйте «глаза-ум-сердце» на шаре Ци.

1. На вдохе дантянь поглощает энергию из окружающего пространства – шар Ци в дантянь расширяется, впитывая энергию. Необходимо представить, что при вдохе шар ци расширяется, ощутить наполнение энергией брюшной полости.

2. На выдохе энергия в дантянь сжимается – накапливается в дантянь. Необходимо представить, что при выдохе шар ци в дантянь сжимается, превращаясь в точку, энергия уплотняется.

С каждым дыхательным циклом энергия в дантянь должна становиться плотнее и сильнее. Практикуйте до ощущения плотной и сильной энергии в области дантянь. Если хотите завершить практику - сконцентрируйтесь на дантянь и выполните «собираение»

Большой небесный круг.

Большой небесный круг раскрывает каналы всего тела для мощных потоков энергии. Это позволяет гармонизировать ци во всем теле, увеличить способность к укоренению.

Методические рекомендации. Практику можно вводить после хорошего освоения «огненного дыхания». Сначала просто изучите практику. Изучать практику лучше в положении сидя с прямой спиной. Отведите на изучение не менее одной-двух недель.

После изучения практикуйте большой небесный круг в пяти основных позициях тайцзи-цюань. Добейтесь ощущения мощного потока энергии в теле. Вы должны научиться в любой позиции поддерживать циркуляцию энергии по большому небесному кругу. При выполнении комплекса тайцзи-цюань большой небесный круг будет включаться автоматически.

Практика: Большой небесный круг.

Во время практики используйте дыхание «хэн-хаах», звуки можно не произносить.

1. Выполняйте «огненное дыхание» до ощущения мощной энергии в дантянь.

2. Сделайте последний цикл «огненного дыхания», ощутите мощную энергию в дантянь.

3. На выдохе направьте энергию из дантянь через промежность (точка хуэй-инь) и далее по задним поверхностям ног, через стопы (точка юн-цюань) в землю (пол) на глубину 15-30 см. Как бы выдохните энергию в землю.

4. На вдохе подтяните мышцы промежности, и направьте энергию из земли через стопы по передним поверхностям ног через точку хуэй-инь по заднесрединному меридиану к макушке (точке бай-хуэй). Как бы вдохните энергию из земли в макушку.

5. На выдохе прижмите язык к верхнему нёбу, и направьте энергию к верхнему нёбу и далее по языку, пищеводу, вниз по переднесрединному меридиану в промежность, потом по задним поверхностям ног в стопы и оттуда в землю. Как бы выдохните энергию из макушки в землю.

6. Повторите пункты 4 и 5 18-36 раз.

В конце, когда захотите закончить упражнение выполните следующие пункты.

1. На вдохе подтяните мышцы промежности, и направьте энергию из земли через стопы по передним поверхностям ног через точку хуэй-инь по заднесрединному меридиану к точке на макушке (точке бай-хуэй). Как бы вдохните энергию из земли в макушку.

Глава 1. Цигун «Железная рубашка».

2. На выдохе прижмите язык к верхнему небу, и направьте энергию к верхнему небу и далее по языку, пищеводу, вниз по переднесрединному меридиану в дантянь. Как бы выдохните энергию из макушки в дантянь.

3. Сконцентрируйте энергию в дантянь, используя метод «глаза-ум-сердце». Выполните «собрание».

Перемещение энергии по большому небесному кругу может сопровождаться естественными волнообразными движениями туловища (при этом происходит раскрытие и закрытие суставов всего тела). Также может ощущаться тепло и вибрация в теле.

Упаковка внутренних органов.

Упаковка внутренних органов насыщает энергией фасциальные оболочки, защищающие внутренние органы, делая их более устойчивыми к травматическим факторам. К тому же практика улучшает кровоснабжение внутренних органов, насыщает их энергией.

Методические рекомендации. Практика изучается после освоения «большого небесного круга». Сначала просто изучите каждую часть практики. Изучать практику лучше в положении сидя с прямой спиной. Отведите на изучение каждой части не менее одной недели.

После изучения, практикуйте третью часть практики в пяти основных позициях тайцзи-цюань. Добивайтесь ощущения энергетической насыщенности внутренних органов. Может возникнуть чувство, что органы покрываются плотной и толстой защитной оболочкой.

Часть первая. Упаковка почек.

Во время практики используйте дыхание «хэн-хаах», звуки можно не произносить.

1. Выполняйте «огненное дыхание» до ощущения мощной энергии в дантянь.

2. На вдохе подтяните мышцы промежности, сконцентрируйте энергию вокруг почек, как бы закрутите энергию по спирали вокруг почек. Можно представить, что облачко белой или золотистой энергии окутывает почки.

3. На выдохе слегка напрягите мышцы вокруг почек, уплотните энергию вокруг почек, как бы втолкните энергию в почки, упаковывая почки в прочную защитную оболочку из энергии. Можно представить, что облачко белой или золотистой энергии уплотнилось, окутав почки прочной защитной пленкой.

4. Повторяем пункт 2 и 3 9-18 раз.

5. Завершая практику, сконцентрируйте энергию в дантянь, используя метод «глаза-ум-сердце». Соберите.

Часть вторая. Упаковка почек, печени и селезенки.

Во время практики используйте дыхание «хэн-хаах», звуки можно не произносить.

1. Выполняйте «огненное дыхание» до ощущения мощной энергии в дантянь.

2. На вдохе сконцентрируйте энергию вокруг почек.

3. На выдохе упакуйте почки в прочную защитную оболочку из энергии.

4. Повторите упаковку почек (пункты 2 и 3) 9-18 раз.

5. Далее на следующем вдохе подтяните мышцы промежности, сконцентрируйте энергию вокруг печени и селезенки, как бы закрутите энергию по спирали вокруг этих органов. Можно представить, что облачко белой или золотистой энергии окутывает печень и селезенку.

6. На выдохе слегка напрягите мышцы вокруг печени и селезенки, уплотните энергию вокруг этих органов, как бы втолкните энергию в них, упаковывая печень и селезенку в прочную защитную оболочку из энергии. Можно представить, что облачко

белой или золотистой энергии уплотнилось, окутав печень и селезенку прочной защитной пленкой.

7. Повторяем пункты 2-5 (упаковку печени и селезенки) 9-18 раз.

8. Завершая практику, сконцентрируйте энергию в дантянь, используя метод «глаза-ум-сердце». Соберите.

Часть третья. **Упаковка почек, печени и селезенки, легких** (полный цикл).

Во время практики используйте дыхание «хэн-хаах», звуки можно не произносить.

1. Выполняйте «огненное дыхание» до ощущения мощной энергии в дантянь.

2. На вдохе сконцентрируйте энергию вокруг почек.

3. На выдохе упакуйте почки в прочную защитную оболочку из энергии.

4. Выполните упаковку почек (пункты 2 и 3) 9-18 раз.

5. Далее, на следующем вдохе сконцентрируйте энергию вокруг печени и селезенки.

6. На выдохе упакуйте печень и селезенку в прочную защитную оболочку из энергии.

7. Выполните упаковку печени и селезенки (пункты 5 и 6) 9-18 раз.

8. Далее, на следующем вдохе подтяните мышцы промежности, сконцентрируйте энергию вокруг легких, как бы закрутите энергию по спирали вокруг этих органов. Можно представить, что облачко белой или золотистой энергии окутывает легкие.

9. На выдохе слегка напрягите мышцы вокруг легких, уплотните энергию вокруг этих органов, как бы втолкните энергию в них, упаковывая легкие в прочную защитную оболочку из энергии. Можно представить, что облачко белой или золотистой энергии уплотнилось, окутав легкие прочной защитной пленкой.

10. Повторяем пункты 8-9 (упаковку легких) 9-18 раз.

11. Завершая практику, сконцентрируйте энергию в дантянь, используя метод «глаза-ум-сердце». Соберите.

Костное дыхание.

Костное дыхание позволяет насытить энергией кости и суставы, сделав их более прочными и здоровыми. Также эта практика имеет большое значение в сисуй-цзин, с чем практикующие столкнутся на более продвинутом уровне.

Методические рекомендации. Практика изучается после освоения «упаковки внутренних органов». Сначала просто изучите каждую часть практики. Изучать практику лучше в положении сидя с прямой спиной. Отведите на изучение каждой части не менее одной недели.

После изучения практикуйте пятую часть практики в пяти основных позициях тайцзи-цюань. Добивайтесь ощущения энергетической насыщенности костей и суставов. Может возникнуть чувство, что кости разогреваются, начинают сиять изнутри. Также ваше тело может стать очень тяжелым (по весу).

Часть первая. **Костное дыхание – кисти рук.**

Во время практики используйте дыхание «хэн-хаах», звуки можно не произносить.

1. Выполняйте «огненное дыхание» до ощущения мощной энергии в дантянь.

2. Сконцентрируйтесь на кистях рук. Осознайте каждую косточку кистей рук, ощутите свои кисти.

3. На вдохе втяните поток энергии через кончики пальцев рук, втягивайте энергию и собирайте ее вокруг каждой кости кистей, как бы закручивая энергию по спирали вокруг фаланг пальцев. Можно представить, что облачко белой или золотистой энергии окутывает скелет кисти.

Глава 1. Цигун «Железная рубашка».

4. На выдохе слегка напрягите мышцы рук, как бы сожмите кости легким усилием мышц, втолкните энергию в кости кистей. Одновременно сконцентрируйте сознание на направление энергии в кости. Можно представить, что энергия через поры надкостницы впитывается в кости.

5. Повторите пункты 3 и 4 18-36 раз.

6. Завершая практику, сконцентрируйте энергию в дантянь, используя метод «глаза-ум-сердце». Соберите.

Часть вторая. **Костное дыхание – руки целиком.**

1. Выполните «огненное дыхание» до ощущения мощной энергии в дантянь.

2. Выполните «костное дыхание – кисти рук» до ощущения наполнения кистей энергией. Около 9-18 раз.

3. Сконцентрируйтесь на руках (от кончиков пальцев до плечевого сустава).

Осознайте кости рук.

4. На вдохе втяните поток энергии через кончики пальцев рук, втягивайте энергию и собирайте ее вокруг костей рук, как бы закручивая энергию по спирали вокруг каждой кости рук начиная от пальцев и далее вокруг локтевой и лучевой костей, вокруг плечевой кости. Можно представить, что облачко белой или золотистой энергии окутывает кости рук.

5. На выдохе слегка напрягите мышцы рук и ног, как бы сожмите кости легким усилием мышц, втолкните энергию в кости рук. Можно представить, что энергия чрез поры надкостницы впитывается в кости.

6. Повторите пункты 4 и 5 18-36 раз.

7. Завершая практику, сконцентрируйте энергию в дантянь, используя метод «глаза-ум-сердце». Соберите.

Часть третья. **Костное дыхание – ноги.**

1. Выполните «огненное дыхание» до ощущения мощной энергии в дантянь.

2. Выполните «костное дыхание – руки целиком» до ощущения наполнения костей рук энергией.

3. Сконцентрируйтесь на ногах (от кончиков пальцев ног до бедренного сустава). Осознайте кости ног.

4. На вдохе втяните поток энергии через кончики пальцев ног, втягивайте энергию и собирайте ее вокруг костей ног, как бы закручивая энергию по спирали вокруг каждой кости ног начиная от пальцев и далее вокруг малой и большой берцовой костей, вокруг бедренной кости. Можно представить, что облачко белой или золотистой энергии окутывает кости ног.

5. На выдохе слегка напрягите мышцы ног, как бы сожмите кости легким усилием мышц, втолкните энергию в кости ног. Можно представить, что энергия чрез поры надкостницы впитывается в кости.

6. Повторите пункты 4 и 5 18-36 раз.

7. Завершая практику, сконцентрируйте энергию в дантянь, используя метод «глаза-ум-сердце». Соберите.

Часть четвертая. **Костное дыхание – руки, ноги, позвоночник.**

1. Выполните «огненное дыхание» до ощущения мощной энергии в дантянь.

2. Выполните «костное дыхание – руки целиком» до ощущения наполнения костей рук энергией.

3. Выполните «костное дыхание – ноги» до ощущения наполнения костей ног энергией.

4. Сконцентрируйтесь на осознании костей рук, ног, позвоночника. Ощутите каждую кость, каждый позвонок.

5. На вдохе втяните поток энергии через кончики пальцев рук и ног, втягивайте энергию и собирайте ее вокруг костей рук, ног и позвоночника.

В руках энергия потоком закручивается и собирается вокруг пальцев и далее вокруг костей рук, лопаток, вокруг позвоночника от точки да-чжуй вниз до точки ци-цюань. В ногах энергия закручивается вокруг пальцев и далее вокруг костей ног, костей таза, вокруг позвоночника от копчика вверх до точки ци-цюань. Два потока энергии идущих через руки и через ноги соединяются в точке ци-цюань.

6. На выдохе слегка напрягите мышцы рук, ног спины, как бы сожмите кости легким усилием мышц, толкните энергию в кости. Можно представить, что энергия через поры надкостницы впитывается в кости.

7. Повторите пункты 5 и 6 18-36 раз.

8. Завершая практику, сконцентрируйте энергию в дантянь, используя метод «глаза-ум-сердце». Соберите.

Часть пятая. Костное дыхание – весь скелет.

1. Выполните «огненное дыхание» до ощущения мощной энергии в дантянь.

2. Выполните «костное дыхание – руки, ноги, позвоночник» до ощущения наполнения костей энергией.

3. Продолжайте выполнять «костное дыхание – руки, ноги, позвоночник».

Сконцентрируйтесь на осознании ребер и грудины.

4. На вдохе втяните поток энергии через кончики пальцев рук и ног, втягивайте энергию и собирайте ее вокруг костей рук, ноги позвоночника. Одновременно направьте поток энергии по спирали от позвоночника по ключице, по ребрам, концентрируя энергию вокруг ключичной кости, вокруг ребер, и далее к грудной кости, концентрируя энергию вокруг грудной кости.

Таким образом, энергия как обволакивает все кости скелета, за исключением костей черепа. (Не направляйте энергию в голову!)

5. На выдохе слегка напрягите мышцы вокруг костей, как бы сожмите кости легким усилием мышц, толкните энергию в кости всего скелета.

6. Повторите пункты 4 и 5 18-36 раз.

7. Завершая практику, сконцентрируйте энергию в дантянь, используя метод «глаза-ум-сердце». Соберите.

Жесткий цигун

Жесткий цигун является логическим продолжением практики «Железной рубашки». Эта практика позволяет проверить и закрепить навыки противостояния травматическим факторам. Важно понимать, что описанные ниже практики жесткого цигун можно выполнять только после полной проработки «Железной рубашки» (не менее 6 месяцев практики). Во многом жесткий цигун «цирковая» практика – то есть практика ориентированная на демонстрацию возможностей и без нее можно вполне обойтись.

Методические рекомендации. Данные практики могут осваиваться дополнительно к основным практикам «Железной рубашки» по желанию. Как факультативный материал. Опытный преподаватель может разработать и исполнять свои демонстрации на основе практик жесткого цигун.

Предупреждения. Не приступайте в жесткому цигун не проработав «Железную рубашку» как минимум 6 месяцев. Не практикуйте жесткий цигун, если у вас есть какие-либо проблемы со здоровьем. Практика должна выполняться только под руководством опытного преподавателя.

Демонстрация №1. Разбивание камня и лежание на стеклах.

Подготовительное упражнение.

Часть первая. Лежание на стеклах.

Глава 1. Цигун «Железная рубашка».

Используйте битое стекло – для этого разбейте несколько бутылок, выберите все доньшки и горлышки, остальное стекло рассыпьте на площади 50 на 50 см. Расслабьтесь и медленно ложитесь на стекло. Все остальное сделает ваше тело. Полежите 1—15 минут, добиваясь глубокой релаксации. Медленно встаньте.

Часть вторая. **Держание веса.**

Ложитесь на пол. Положите на грудь и живот доску 30 на 50 см. Партнер должен медленно встать на вас на доску. Выполните 9-24 дыхательных цикла. Дыхание естественное.

Часть третья. **Совмещение.**

Совместите 1 и 2 часть. Ложитесь на стекла, положите доску, и пусть партнер встанет на вас. Выполните 9-24 дыхательных цикла.

Часть четвертая. **Усиление.**

Пусть партнер встанет на вас, и начнет приседать, потом пусть он приседает с прыжком – это сделает нагрузку более динамичной. Таким образом, постепенно нарастите нагрузку. Не спешите. Отведите на подготовительную часть не менее трех месяцев.

Основное упражнение.

Данное упражнение выполняйте только если очень «приспичит». Для того чтобы быть мастером такие фокусы не нужны. Помните о здравом смысле.

Ложитесь на стекла. Положите на грудь и живот камень строительный (40-20-20). Пусть партнер разобьет камень кувалдой.

Демонстрация №2. Разбивание палки о тело.

Подготовительные упражнения.

Часть первая. **Массаж нанесением ударов.**

Используется мешочек с шарикоподшипниками и арматурный прут.

Мешочек 45 на 7 см из холщовой ткани заполняется стальными шарикоподшипниками диаметром 1 см. Выполняйте массаж нанесением ударов согласно технике описанной в разделе вайдань. Одновременно выполняйте массаж используя арматурный прут длиной 45 см и диаметром 15-20 мм. Соблюдайте умеренность и осторожность. Выполняйте массаж не менее трех месяцев.

Часть вторая. **Массаж с помощью партнера.**

Партнер наносит удары по телу спереди (грудь и живот) и сзади (спина и поясница), аналогично технике «Похлопывание», описанной в разделе вайдань. Сначала удары наносятся плашмя предплечьем и ладонью. Потом мешочком с шарикоподшипниками и потом арматурным прутком. Уделите такому массажу не менее трех месяцев.

Основная часть.

Партнер берет палку (черенок от лопаты или швабры) и бьет, что есть силы по спине или животу. Вы укореняетесь - палка ломается. Важно расслабиться и укорениться. Удар должен быть максимально сильным – если бить слабо, есть риск что палка не сломается и можно получить травму.

Общие выводы

Практика «Железной рубашки» это процесс изменения, целостного изменения тела. Этот процесс всегда протекает сложно, через обострения и болевые ощущения. Это естественно. Результатом этого процесса будет совершенно другое телесное восприятие мира. Можно сказать что «железная рубашка» это фундамент построения физического здоровья и укрепления тела.

Тем не менее нужно помнить что физические сверхвозможности которые дает «железная рубашка» не являются конечной целью тайцзи-цюань. Основная цель тайцзи-цюань это формирование самодостаточной и гармоничной личности. Любой дом строиться с фундамента, и строить добротный дом на хлипком фундаменте глупо. Поэтому «железная рубашка» является первой ступенькой в духовной практике. Причем очень важной ступенькой. Сначала укрепляется физическое тело, затем проводятся эмоциональные преобразования, и только потом проявляется Дух.

Поэтому хотя «железная рубашка» и открывает новые возможности, не увлекайтесь внешними эффектами, думайте о внутреннем. Тайцзи-цюань – это внутреннее искусство.

Глава 2. ТОЛКАЮЩИЕ РУКИ

Толкающие руки (туйшоу) – это ключ к пониманию боевых техник тайцзи-цюань. В бою ни один прием не будет выполнен правильно, если у человека нет простых навыков: чувствовать противника, ощущать дистанцию и ритм боя, видеть моменты для атаки, умение нейтрализовать и обойти силу противника, и т.д. У кого-то это есть от рождения, у кого-то нет, поэтому во внешних боевых искусствах идет естественный отбор. В тайцзи-цюань же любой человек может приобрести эти навыки, называемые часто внутренними энергиями. Это связано с тем, что туйшоу учит нас воспринимать взаимодействие с партнером на уровне энергии-ци. Мы же будем называть эти навыки просто техниками.

Внутренние энергии в тайцзи-цюань

Тайцзи-цюань воспринимает любые взаимоотношения между людьми как энергетический обмен. Аналогично воспринимаются конфликтные ситуации. При этом в энергетическом плане нет принципиальной разницы между психологическим конфликтом (ссора), и физическим конфликтом (драка). В обеих ситуациях присутствуют идентичные энергетические транзакции. Исходя из того, что в состоянии стресса (конflikта) телесный разум действует более эффективно – все навыки энергетического взаимодействия осваиваются на кинестетическом уровне. Полученные навыки могут быть с успехом применены на вербальном плане, о чем речь пойдет в четвертой главе.

Навыки энергетического взаимодействия называются в тайцзи-цюань «внутренними энергиями», так как они могут быть только ощущены на практике и проявляются в виде специфических энергетических состояний. Мы будем называть их «техниками».

По сути, внутренние энергии - это философские принципы, которые могут быть применены к разным аспектам бытия.

Техника прилипания. Это навык удерживать постоянный контакт с противником. Должно быть ощущение вязущей липкой энергии удерживающей ваш контакт с противником. Это ощущение приходит с практикой. Начинающие просто учатся сохранять тактильный контакт с партнером. Вначале прилипание вырабатывается в кистях, но потом должно быть развито во всем теле. Прилипание пластично, вы не обязательно должны поддерживать контакт одной и той же частью тела, точка контакта может легко перемещаться. Противник должен чувствовать, что он не в силах, не избавиться от вас, не оторвать вас от себя. Прилипание позволяет заставить противника задержать дыхание и сопротивляться, что важно для правильной атаки.

Навык удерживать постоянный контакт очень важен. Прилипание важно в самозащите, потому что позволяет «связать движения противника». Это легко можно проверить – прилипните к руке партнера – и он не сможет вас ударить этой рукой, наоборот он будет прилагать много сил, пытаясь сбросить вашу руку, предоставляя вам множество «окон» для контратаки. Выполняя туйшоу, вы приобретаете способность удерживать постоянный контакт с партнером.

Техника слушания. Под «слушанием» понимается тактильное (кинестетическое) восприятие, которое используется в бою, чтобы ощущать и предвидеть действия партнера. Выполняя туйшоу, вы учитесь ощущать партнера тактильно через точку контакта. Вы используете чувство осязания, чтобы уделять пристальное внимание энергии и движениям партнера. Должно быть ощущение – «я знаю его внутреннее состояние». Важно избавиться от жесткости и сделать руки

максимально чувствительными. Тогда Вы сможете предвидеть предстоящие действия противника и легко их опережать.

Более подробно о слушающей энергии будет рассказано в третьей главе.

Техника непротivления. Это навык не применять силу и быть мягким.

Ощущение воды, ведь вода не борется, но течет, легко обходя препятствия. Когда вы применяете непротivление, противник будет ощущать лишь пустоту, куда бы он не двинулся. Непротivление необходимо нарабатывать, используя телесный разум, чтобы мягкость стала вашей второй природой. Выполняя туйшоу, не следует применять силу и быть жестким. Будьте расслаблены и мягки, ощущайте себя водой. Необходимо чтобы мягкость стала вашей второй природой. Не следует, однако путать мягкость с пассивностью и уходом. Вы должны быть мягки, но в тоже время сохранять внутреннюю структуру и быть активными в атаке.

Непротivление можно сравнить с жерновом, который легко вращается вокруг своей оси. Так же и вы когда вас толкают вправо – вы вращаетесь вправо, когда вас толкают влево – Вы вращаетесь влево. Вы не сопротивляетесь, но и не убегаете – просто создаете для партнера «пустую дверь».

Техника высвобождения. Это навык высвобождения энергии (цзинь). Под высвобождением энергии или цзинь мы понимаем следующее – совокупное использование силы сухожилий (цзинь) всего тела в виде единого импульса генерируемого телом и испускаемого через точку контакта в тело партнера. При этом сухожилия запасают энергию (ци), а потом высвобождают ее в виде волны или импульса. Высвобождение энергии проявляется в виде внешней формы (удара или толчка) и внутренней форме (выпускание энергии).

Высвобождая энергию важно чувствовать правильные моменты и взаимоположения для атаки. В идеале 100% ваших атак должно быть результативным. Это глубоко интуитивный навык, приходящий с постоянной практикой. Направляя энергию в противника, вы можете нанести ему повреждения или заставить потерять равновесие.

Направлять энергию в противника можно по-разному, различают методы высвобождения энергии по трем параметрам: длина энергии, техника, с помощью которой высвобождается энергия, и точка на теле противника в которую высвобождается энергия. Подробнее о разновидностях энергии высвобождения далее в этой главе.

Техника нейтрализации. Это навык нейтрализовать силу противника. При нападении у Вас есть следующие варианты действий: бегство, блокирование, интерпретация энергии. Бегство предусматривает уход от конфликта и малопродуктивно, так как подразумевает последующее преследование. Например, если Вас бьют, Вы можете отскочить в сторону, но Вы не можете постоянно убегать, особенно когда нападающих несколько. Блокирование атаки характерно для жестких стилей боевых искусств и может быть эффективно, если только вы превосходите по силе противника, в противном случае защита будет просто сломлена. Нейтрализация самый сложный, но в тоже время эффективный метод. В данном случае вы используете энергию противника против него самого. Это позволяет побеждать малой силой большую, а главное не тратить свою энергию. Существует несколько способов нейтрализации силы противника. Подробнее об этом читайте ниже.

Техника вовлечения. Навык вовлекать противника в движение и использовать это движение себе на пользу. Если вас атакуют - противник уже вовлечен в движение. Но если противник спокоен – вы не сможете воспользоваться его силой против него, поэтому его необходимо вовлечь в движение. Вы можете раскачать или спровоцировать противника. Раскачать значит обозначить атаку вверх, а атаковать вниз. Спровоцировать значит обозначить жесткость или медлительность и воспользоваться моментом. То есть вынудить противника активно действовать и

Глава 2. Толкающие руки.

воспользоваться его действиями. Главный принцип звучит так – человек вовлекается лучше всего в ответ на ваше вовлечение.

Техника изменения. Изменение важная особенность тайцзи-цюань. Не стоит всегда действовать напрямую – изменяйтесь. Жестокое должно чередоваться с мягким. Правое с левым и т.д. Обычно человек чересчур прямолинеен и инертен. Если мы напрягаемся нам трудно расслабиться и наоборот. Изменяйтесь – будьте гибкими и непредсказуемыми. Выполняя туйшоу - помните о взаимных переменах Инь и Ян.

Методические рекомендации.

Каждая практика туйшоу изучается и отрабатывается до автоматизма, затем после освоения всех практик туйшоу, акцент смещается на освоении внутренних энергий.

Осваивая каждую практику, проходят следующие стадии:

- *Медленное и расслабленное разучивание.* Начиная изучать каждое упражнение (практику) – расслабьтесь и успокойтесь, делайте все медленно и плавно, как будто вы в воде. Избегайте сопротивления и жесткости – ваша задача выучить упражнение, а не показать свою силу – тот, кто в начале практики проявляет слабость (физическую) – в последствии достигает значительно больших результатов. Прорабатывайте каждое упражнение в такой манере, пока не разучите его полностью и не поймете его смысл.
- *Проявление цзинь и укоренения.* Разучив упражнение, начинайте постепенно проявлять в движениях силу (цзинь), постепенно приближаясь к реальному сопротивлению. Тем не менее, делайте все плавно и медленно. Следите за сохранением внутренней структуры и укоренения – если вы не можете удержать структуры и сохранить укоренение – делайте с меньшей силой.
- *Увеличение скорости.* Постепенно увеличивайте скорость до реальной боевой. Важно соблюдать правильность – если вы чувствуете, что с увеличением скорости теряете правильность - замедляйтесь и начинайте с начала.
- *Работа вслепую.* Завяжите глаза и практикуйте туйшоу. Не боритесь, забудьте свои амбиции – просто слушайте «партнера».

Изучая туйшоу необходимо обратить внимание на следующее:

- *Сохранять внутреннюю структуру и укоренение.* Всегда и везде сохраняйте принципы постановки тела и принципы выполнения формы (подробнее об этом в «Методической программе первого «года» обучения»). В тайцзи-цюань сохранение внутренней структуры - это закон, ни одна практика или техника не будет эффективной без наличия структуры.
- *Использовать цзинь (сухожильную силу), а не ли (грубую силу).* Использование грубой силы или силы мышц недопустимо. В тайцзи-цюань мы используем исключительно сухожильную силу или цзинь.
- *Разделять полное и пустое.* Работая туйшоу мы чередуем два состояния. Полнота - это момент проявления цзинь (силы). Например, если рука проявляет цзинь – она полная. Если нога держит вес, то есть тоже проявляет цзинь – она полная. Если рука расслаблена – она пустая. Расслабленная рука обычно прилипает и слушает противника. Пустота позволяет руке быть подвижной и чувствительной. Чередуя пустое и полное мы естественно следуем закону Перемен.
- *Держать центр (все внимание в дантянь).* Выполняя туйшоу мы используем свой телесный разум. Важно доверять своему телу. Для этого

необходимо сконцентрироваться на дантянь и опустить туда сознание – тогда ваши движения приобретут целостность. Это позволит вам быть спокойными и внимательными.

- *Слушать партнера и понимать его ци.* В туйшоу вы не соревнуетесь в силе и ловкости – вы учитесь слушать партнера и понимать его. Это означает, что для того чтобы использовать силу партнера против него самого Вы должны понимать чего он хочет и предвидеть его движения. Этот навык приходит с практикой. Будьте более чувствительны.

Толкание, отражение, удар локтем

Толкание, отражение и удар локтем составляют первый блок практики туйшоу. Важнейшими понятиями данного блока являются толкание, отражение, удар локтем, прилипание. Практики рекомендуется выполнять в следующем порядке:

- Отдельные элементы (толкание, отражение, удар локтем);
- Форма толкания и отражения;
- Липкие руки.

Толкание.

Толкание. Толкание это одна из форм техники высвобождения. Толкание представляет собой высвобождение энергии через кисти рук в противника. При этом может использоваться длинная или короткая цзинь. Вы уже знакомы с формой толкания для одной руки по первому «году» обучения. Сейчас Вы научитесь использовать в толкании обе руки. Использование обеих рук позволяет производить сложные атаки, когда одна рука разрушает структуру противника, а вторая окончательно выводит его из равновесия (аналогично можно проводить толкание с использованием короткой цзинь, по сути «серии ударов»). При этом обе руки работают скоординированно, поочередно высвобождая энергию. Вы используете принцип раскалывания, то есть разделяете силу противника – одна рука заставляет противника напрячься, как бы отбирая силу, а вторая выводит из равновесия.

Также необходимо помнить о том, что толкать неподвижного партнера тяжело. Лучшие моменты для толкания – это когда партнер готовится толкнуть Вас или только что толкнул. В эти моменты возникают естественные мертвые точки, когда партнер наиболее уязвим.

Толкание чаще всего производится ладонью (основанием ладони), при этом сначала тела противника касаются пальцы, и только затем производится высвобождение энергии. Возможно также толкание пальцами – при этом энергия высвобождается через подушечки пальцев и кулаком – энергия высвобождается через ударную поверхность кулака. Толкание гораздо более эффективно чем ударная техника. Во-первых, используется сила всего тела, а не одной руки или корпуса. Во-вторых, используется цзинь (сухожильная сила), а не ли (грубая мышечная сила). В-третьих, высвобождение производится при наличии контакта, что исключает вероятность работы «в холостую» - обратите внимание, что большинство ударов во внешних стилях идет в воздух - то есть мимо цели. В учебном плане толкание моделирует все возможные виды ударных атак.

Длинная цзинь (энергия). Длинная цзинь – основной вид высвобождения энергии в толкании при учебной отработке (туйшоу). Данный вид энергии предусматривает амплитуду высвобождения около 30 см. Результатом применения длинной энергии является падение или отбрасывание противника. Энергия проходит сквозь тело противника и увлекает его за собой, вынуждая потерять равновесие. Также длинную энергию можно использовать в «мягкой» самозащите.

Глава 2. Толкающие руки.

Короткая цзинь (энергия). Короткая цзинь – высвобождение энергии в бою приводящее к повреждению внутренних органов или смещению костей в теле противника. Амплитуда сокращается до 3-4 см. Энергия входит в тело. Важный момент – необходимо вовремя отдернуть ладонь, чтобы оставить энергию в теле противника, иначе энергия уйдет назад и это будет уже «массаж». Поражающий эффект происходит по причине того, что волна войдя в тело противника переотражается от поверхности тела самого противника и встречаясь внутри тела две волны (прямая и отраженная) приводят к сильным внутренним повреждениям.

Практика: Толкание одной рукой.

Вы знакомы с толканием одной рукой по первому «году» обучения. Вы можете высвободить энергию, производя прямое толкание (ладонью руки одноименной передней ноге), обратное толкание (ладонью руки одноименной задней ноге). Вы можете толкать вверх или вниз. То есть главное наложить руку на партнера и высвободить энергию внутрь его тела, выводя его из равновесия (используя длинную энергию).

Практика: Классическое (прямое) толкание двумя руками.

1. Первый партнер укореняется в стойке гунбу, правая нога впереди, складывая руки на груди. Второй партнер становится напротив первого в позиции бамабу, правая нога впереди и накладывает ладони (кончики пальцев) на плечи первого партнера.

2. Второй партнер, используя длинную энергию, выполняет толкание, пытаясь отбросить первого партнера как можно дальше. При этом он сначала высвобождает энергию через правую руку (заставляя противника потерять устойчивость и сопротивляться), а потом через левую (окончательно выводя противника из равновесия).

Энергия высвобождается из двух рук под углом 90 градусов. Смысл двойного высвобождения в том чтобы противник «задержал дыхание и начал сопротивляться», тогда мы можем его легко опрокинуть. Это аналогично серии ударов – один удар открывает противника, а второй идет в цель.

Практика: Обратное толкание двумя руками.

Данное толкание выполняется аналогично классическому только в обратном порядке.

1. Первый партнер укореняется в стойке гунбу, правая нога впереди, складывая руки на груди. Второй партнер становится напротив первого в позиции бамабу, правая нога впереди и накладывает ладони на плечи первого партнера.

2. Второй партнер, используя длинную цзинь, выполняет толкание, пытаясь отбросить первого партнера как можно дальше. При этом он сначала высвобождает энергию через левую руку, а потом через правую.

Практика: Последовательное многократное толкание - переменные руки.

1. Первый партнер укореняется в стойке гунбу, складывая руки на груди.

2. Второй партнер, используя длинную цзинь, выполняет попеременное толкание правой и левой рукой. Вы как бы расшатываете партнера, работая двумя руками, и только когда чувствуете, что он потерял устойчивость, окончательно отбрасываете его как можно дальше назад. Данное толкание действенная форма лобовой атаки в бою.

Отражение.

Отражение. Отражение является формой нейтрализации энергии противника предусматривающей отклонение вектора силы противника на него же. С отражением для одной руки вы были знакомы по первому «году» обучения. Сейчас ваша задача научиться использовать для отражения обе руки.

Отражение - это одна из самых важных защитных техник тайцзи-цюань.

Отражение позволяет эффективно отклонить атаку (удар) и получить позиционное преимущество. Хотя в отражении и применяются руки, все тело двигается как единое целое. Если противник атакует нужно повернуть корпус синхронно с вращением руки, отражая атаку в сторону, вверх или вниз. Выполняя отражение необходимо сохранять внутреннюю структуру, использовать силу спирального скручивания сухожилий. При правильном отражении, противник потеряет равновесие и упадет в пустоту, это происходит по причине того, что вектор силы противника отклоняется на него самого. Отражение позволяет парализовать действия противника, давая возможность для контратаки.

Практика: Отражение для одной руки.

Может использоваться рука как одноименной передней ногой, так и задней ногой - принципиальной разницы нет. Чаще всего для отражения используется запястье и область предплечья рядом с запястьем – это классическое исполнение. Но также можно использовать локоть (локтевой сустав и область предплечья ближе к локтю). То есть точка взаимодействия может легко смещаться, и каждый вид отражения может выполняться в двух вариантах: отражение запястьем и отражение локтем.

Отражение наружу. Сила отражается в сторону наружу (немного вверх или вниз) за счет скоординированного поворота поясницы и запястья наружу.

Отражение внутрь. Сила отражается внутрь за счет мягкой усадки ладони внутрь синхронно с поворотом поясницы. Как будто кошка бьет лапой.

Отражение вверх. Сила отражается вверх немного внутрь, после чего может провожаться наружу.

Отражение вниз. Отражение производится вниз и немного наружу, как в движении почистить колено. Предплечье вращается наружу.

Практика: Отработка классического отражения вверх против толкания.

1. Оба партнера становятся в исходную позицию для туйшоу друг против друга. Правые руки соприкасаются запястьями, левые руки лежат на локте партнера.

2. Первый партнер зашагивает ногой внутрь стойки второго партнера, и выполняет толкание двумя руками (прямое или обратное на свое усмотрение), пытаясь отбросить второго партнера. Толкание направляется в верхнюю часть груди или лицо.

3. Вторым партнер выполняет отражение вверх, сопровождая правой рукой правое запястье партнера, левой ладонью нажимая на правый локоть партнера, правым локтем отводя левую ладонь. Скоординировав вращение корпуса и рук, отклоняет силу толкания первого партнера на него, и вынуждает его потерять равновесие. При отражении у Вас работает три сегмента. Во-первых, запястье передней руки выполняет отражение наружу, сопровождая запястье партнера. Во-вторых, локоть передней руки отражает ладонь задней руки партнера, отражая ее наружу (по сути, это отражение с использованием предплечья ближе к локтю). В-третьих, ладонь задней руки выполняет отражение внутрь сопровождая локоть передней руки партнера. Координируя все три сегмента с вращением поясницы и подниманием, вы отражаете силу партнера, заставляя его потерять равновесие.

Поднимание. Поднимание – это направление силы отражения вверх (вы как бы поднимаете партнера) с тем, чтобы заставить его потерять корень (оторваться от земли). Вы можете использовать поднимание в разных ситуациях – для этого просто поднимите руки партнера вверх. Партнер вынужден будет раскрыться, и потерять равновесие. Поднимание является одной из разновидностей техники нейтрализации. Поднимание может сочетаться с другими видами нейтрализации.

Практика: Отработка классического отражения вниз против толкания.

1. Оба партнера становятся в исходную позицию для туйшоу друг против друга. Правые руки соприкасаются запястьями, левые руки лежат на локте партнера.

2. Первый партнер зашагивает ногой внутрь стойки второго партнера, и выполняет толкание двумя руками, пытаясь отбросить второго партнера. Толкание направляется в нижнюю часть груди или живот.

3. Второй партнер выполняет отражение вниз, сопровождая правой рукой правое запястье партнера, левой ладонью нажимая на правый локоть партнера, правым локтем отводя левую ладонь второго партнера. Скоординировав вращение корпуса и рук отклоняет силу толчка первого партнера на него и вниз, вынуждая его потерять равновесие. Вы аналогично предыдущему виду отражения координируете три сегмента отражения с опусканием вниз.

Опускание. Опускание – это направление силы противника вниз к земле (как бы прижимая партнера вниз) с тем, чтобы заставить его наклониться вниз (потерять поясницу). Опускание является разновидностью нейтрализации. Хотя опускание похоже на притягивание вниз – это разные техники. В то время как притягивание разрушает корень противника и приводит к потере им равновесия, опускание просто разрушает структуру, нейтрализуя атакующую силу.

Удар локтем.

Удар локтем. Удар локтем – это высвобождение энергии через локоть. Слово удар в данном случае немного неуместно, но, учитывая сложившуюся традицию, мы будем говорить «удар локтем». Удар локтем используется когда противник заблокировал Вашу кисть. В данной ситуации происходит автоматическое складывание руки в локте. Это еще одно проявление непротивления. Именно складывание руки в локте является сущностью техники удара локтя.

Когда вы чувствуете препятствие – не ломитесь на прямую «в лоб», а обойдите силу, подобно тому, как вода обтекает камень. Также в туйшоу – делаете толкание, ощутили сопротивление и плавно обошли его, складывая руку в локте. Аналогично толканию применяя удар локтем можно использовать длинную цзинь вывода противника из равновесия и короткую цзинь причиняя ему повреждения.

Особенностью использования локтя в туйшоу для двух рук является постоянный контроль локтя, что не позволяет использовать локоть для прямого воздействия. В тоже время, если противник потерял контроль вашего локтя, Вы получаете возможность для атаки. Таким образом, выполняя туйшоу - помните о локте.

Также исполняя туйшоу, помните о безопасности и используйте неострую часть локтя (предплечье). Ведь ударом локтя можно легко сломать грудину.

Практика: Отработка удара локтем.

1. Первый партнер укореняется в стойке гунбу, складывая руки на груди.

2. Второй партнер зашагивает внутрь стойки первого партнера, складывает руку в локте, упирает локоть в сложенные руки первого партнера и, используя длинную цзинь, выполняет удар локтем, пытаясь отбросить первого партнера как можно дальше. Важно научиться эффективно использовать силу ног и поясницы.

Практика: Комбинация толкание – удар локтем.

1. Оба партнера становятся в исходную позицию для туйшоу друг против друга. Правые руки соприкасаются запястьями, левые руки лежат на локте партнера.

2. Первый партнер выполняет несильное толкание двумя руками (прямое или обратное на свое усмотрение). В толкание использует около 10% силы, основная сила

придерживается для удара локтем. В тоже время толкание должно быть достаточно сильным, чтобы спровоцировать защитную реакцию второго партнера.

3. Второй партнер выполняет отражение, нейтрализуя силу толкания. Отражение выполняется вверх или вниз целесообразно атаке.

4. Первый партнер, расслабляет руки, чтобы сохранить силу и продолжает атаку, выполняя удар локтем. Выполняя удар локтем можно немного зашагнуть внутрь стойки второго партнера. Комбинация толкания – удар локтем должна быть цельной и естественной. В удар локтем вкладывается основная сила ног и поясницы.

5. Хорошо отработав описанные выше движения (1-4) можно усложнить комбинацию: второй партнер отражает локоть первого партнера, отрабатывая технику отражения и контроль локтя.

Формы отражения и толкания для двух рук. Вертикальный круг.

Форма отражения и толкания по вертикальному кругу основная практика объединяющая все предыдущие. Также это форма может называться туйшоу на две стороны по вертикальному кругу. Уделяйте ей как можно больше внимания. Выполняя туйшоу следите за сохранением прилипания и уделяйте внимание слушанию партнера.

Также обратите внимание на технику изменения в этом туйшоу. Не стоит всегда действовать напрямую – изменяться. Сказано: «если есть верх, есть и низ, если есть право, то есть и лево». Отразили вверх – толкайте вниз и наоборот. В тоже время помните, что изменение должно быть плавным и естественным, не должно быть резкого «шараханья» из стороны в сторону.

Практика: Туйшоу на две стороны по вертикальному кругу.

Исходная позиция. Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становится в стойку бамабу, правая нога впереди. Правые руки партнеров соприкасаются тыльными сторонами запястий, левые руки на правом локте партнера.

Движение 1. Первый партнер переносит вес на переднюю ногу, переходя в стойку гунбу, и выполняет прямое (классическое) «толкание» партнера двумя руками, направляя толкание к лицу второго партнера, а затем, намереваясь его вывести из равновесия (высвобождая в этот момент длинную цзинь).

Второй партнер, выполняя «отражение» вверх, переносит вес немного назад, переходя в стойку бамабу, поворачивает тело вправо, поворачивает правую руку, левой рукой легко нажимает на локоть партнера, отклоняя толкание партнера в сторону и вверх. При отражении четко координируется работа в трех сегментах и поднимание.

Движение 2. Затем второй партнер переносит вес на переднюю ногу, переходя в стойку гунбу, и выполняет прямое «толкание» партнера двумя руками, направляя толкание в живот первого партнера, а затем, намереваясь его вывести из равновесия (высвобождая в этот момент длинную цзинь).

Первый партнер, выполняя «отражение» вниз переносит вес немного назад, переходя в стойку бамабу, поворачивает тело вправо, поворачивает правую руку, левой рукой легко нажимает на локоть партнера, отклоняя толкание партнера в сторону и вниз. Четко координируется все три сегмента вместе с опусканием.

Комментарий. Партнеры выполняют туйшоу, добиваясь гармоничного взаимодействия отражения- толкания, и сохраняя стабильность внутренней структуры. Важно понимать, что если оба партнера выполняют практику правильно, тогда оба сохраняют стабильность, если же кто-то делает ошибку, это естественно приводит к потере равновесия. Типичными ошибками являются: напряжение в руках и плечах и недостаточная подвижность поясницы.

Глава 2. Толкающие руки.

Липкие руки.

Липкие руки в данном случае не имеют ничего общего с числом в винчунь. В туйшоу под липкими руками подразумевается практика наработки «прилипания». Если при работе классических форм туйшоу вы большое внимание уделяете работе ног и поясницы, то в руках появляется некоторая жесткость. Это связано с отсутствием чередования полного и пустого. В туйшоу руки должны изменяться, проявляя цзинь силу, когда это надо и в остальное время быть пустыми удерживая прилипание и слушая партнера. Липкие руки позволяют развить подвижность и чувствительность рук.

Также липкие руки учат навыку независимо работать каждой рукой в позиции для параллельных рук. Что понять принцип независимой работы двумя руками вспомните упражнение чансы-цзинь «Двойной горизонтальный круг» из программы первого «года» обучения.

Обвивание. Сущность обвивания заключается в том, чтобы контролировать руку партнера, меняя положение своей ладони относительно ладони партнера. Обвивание сочетает в себе технику прилипания и непротивления. С одной стороны вы удерживаете контакт, но удерживаете пластично, не прилагая силы.

Обвивание применяется, когда противник пытается отбросить вашу руку в сторону, чтобы открыть окно для атаки (получить контроль над центральной линией). В таком случае, вы просто обвиваете руку партнера, пропуская отклоняющее движение партнера, но при этом сохраняя контакт. С простейшей формой обвивания вы познакомились на первом «году» обучения. По сути, обвивание - это серия форм отражения выполняемых с целью контроля руки партнера.

Центральная линия. Центральная линия – это линия соединяющая вашу центральную ось (ось вращения вашего тела) и центральную ось вашего противника. Большинство эффективных ударов идут через центральную линию. Поэтому в тайцзи-цюань мы естественно держим руки так чтобы контролировать центральную линию. Здесь мы можем эффективно применять техники туйшоу. Если ваши руки теряют центральную линию, то есть отходят далеко от нее, вы не можете использовать силу ног и поясницы, это, во-первых, а во-вторых, открываетесь для атаки. Естественно что, взаимодействуя с партнером, вы боритесь за контроль центральной линии. Когда партнер пытается отбросить вашу руку в сторону, вместо того чтобы держать центральную линию силой, используйте обвивание, тем самым, сохраняя контроль над центральной линией, над рукой партнера и сохраняя стабильность своей позиции.

Практика: Техника обвивания. Правовращательная практика.

Расслабьтесь, скоординируйте работу рук и поясницы. Под термином правовращательная – здесь понимается движения наружу.

Исходная позиция. Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становится в стойку бамабу, левая нога впереди. Правая рука первого партнера выставлена вперед. Левая рука второго партнера лежит на внешней части запястья левой руки первого партнера. Точка контакта у партнеров находится на предплечье вблизи запястья.

Движение. Первый партнер, используя силу ног и поясницы выполняет последовательно отражение наружу отводя руку партнера наружу и затем отражение внутрь отводя руку партнера внутрь.

При этом рука первого партнера легко вращается вокруг запястья второго партнера обвивая его по часовой стрелке.

Второй партнер просто стоит, выставив руку и оказывает умеренное сопротивление обвиванию. Важно чтобы первый партнер контролировал руку второго и не давал ему возможность «соскочить» на удар.

Партнеры выполняют упражнение нужное число раз, поочередно меняясь ролями. Также можно выполнять данную практику с точкой контакта на предплечье вблизи локтя.

Практика: Техника обвивания. Левовращательная практика.

Исходная позиция. Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становится в стойку бамабу, левая нога впереди. Правая рука первого партнера выставлена вперед. Левая рука второго партнера находится с внутренней части запястья левой руки первого партнера. Точка контакта у партнеров находится на предплечье вблизи запястья.

Движение 1. Первый партнер, используя силу ног и поясницы выполняет последовательно отражение вниз отводя руку партнера вниз и наружу и затем отражение вверх отводя руку партнера вверх внутрь.

При этом рука первого партнера легко вращается вокруг запястья второго партнера обвивая его против часовой стрелки.

Второй партнер просто стоит, выставив руку и оказывает умеренное сопротивление обвиванию. Важно чтобы первый партнер контролировал руку второго и не давал ему возможность «соскочить» на удар.

Партнеры выполняют упражнение нужное число раз, поочередно меняясь ролями. Также можно выполнять данную практику с точкой контакта на предплечье вблизи локтя.

Практика: Туйшоу для параллельных рук.

Данная практика является своеобразным спаррингом в ролях. Один партнер нападает, пытаясь провести толкание или удар локтем, второй защищается, используя отражение.

Исходная позиция. Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становится в стойку бамабу, левая нога впереди. Оба партнера выставляют руки вперед и соединяют в запястьях. Позиция с параллельными руками, при этом не важно как взаимосоприкасаются руки в запястьях.

Задача первого партнера. Во время свободной работы первый партнер пытается провести толкание, наложив ладонь на тело другого партнера и выведя его из равновесия или удар неострой частью локтя, уперев локоть в тело второго партнера и толкнув его. То есть, по сути, обозначить удар. Толкать или бить локтем можно в любую часть корпуса.

Пытаясь достигнуть корпуса партнера первый партнер может использовать отражение, отражая руки второго партнера в стороны и открывая центральную линию, обвивать его руки, обходя сопротивление. То есть заставлять партнера совершить ошибку и потерять контроль. Также можно использовать раскалывание и пластичное прилипание.

Задача второго партнера. Вторым партнером используется отражение и обвивание, не давая возможность первому партнеру достигнуть своего тела. Также вторым партнером может использоваться раскалывание, выводя первого партнера из равновесия и сводя его атаку «на нет».

Партнеры не имеют право разрывать контакт (терять прилипание) и перемещаться. Можно использовать только перекаты с ноги на ногу и вращения поясницы.

Раскалывание. Работая туйшоу для параллельных рук можно использовать раскалывание. Раскалывание – это разновидность техники нейтрализации. Раскалывание основано на том, чтобы развести, разделить силу противника. Если нельзя действовать в одном направлении - можно действовать в нескольких, заставляя противника потерять структуру.

Глава 2. Толкающие руки.

Раскалывание в позиции с параллельными руками - это техника использования двух рук для того чтобы скрутить плечи партнера и вывести его из равновесия. Вы воздействуете на плечевой пояс по принципу Инь-Ян, одна рука отражает, вторая толкает, обе руки действуют в разных направлениях, тем самым вы смещаете плечевой пояс партнера, разрушаете его структуру и заставляете потерять равновесие. Также можно отражать одной рукой вверх, а второй вниз.

Пластичное прилипание. Это смещение точки контакта в прилипании. Как было сказано выше, вы можете применять отражение или обвивание, контактируя с противником в запястье или локте. Вы также можете легко смещать точку контакта от локтя к запястью и обратно. Например, прилипнуть к руке партнера запястьем, а бить локтем, или прилипнуть локтем, а толкать ладонью. Опять же если связан ваш локоть, вы используете ладонь, если связано запястье используется локоть, плавно изменяя точку взаимодействия и обыгрывая партнера в контроле рук. По сути, ваша рука должна подобно змее двигаться вокруг руки партнера. Отрабатывайте пластичное прилипание в туйшоу с параллельными руками.

Нажимание и откат

Второй блок практики туйшоу добавляет к изученным техникам техники отката и нажимания. Также добавляется техника закрывания. Практики рекомендуется выполнять в следующем порядке:

- Отдельные элементы (откат, нажимание);
- Туйшоу на четыре стороны;
- Липкие руки.

Откат

Откат. Откат наряду с отражением одна из техник нейтрализации в тайцзи-цюань. Принципиальная разница в том, что отражение использует вращение предплечий и поясницы – для противника это удар о стену – он сталкивается с вашей полнотой. В то время как откат это уход от атаки за счет работы ног без потери контакта - для противника это провал в пустоту. В чередовании откат – отражение проявляется техника изменения.

При откате, большая часть энергии нападающего используется для запаса энергии (занимается для последующей контратаки), оставшаяся часть пропускается мимо себя. Вектор силы отклоняет лишь немного и дополняется, что вытягивает противника вперед. Сущность отката в пассивном уходе от атаки. Если вы понимаете, что сила атаки такова, что вы не сможете отразить ее, или присутствует активное движение противника вперед – используйте откат. В тоже время вы не убегаете совсем – очень важно сохранить прилипание (контакт с противником). Необходимо помнить что отражение и откат часто взаимодополняют друг друга, подобно Инь и Ян они могут взаимосочетаться.

Практика: Подготовительные упражнения для отката.

Данные упражнения полезно изучить перед другими практиками – это сделает вас более мягкими и подвижными. Особенно это необходимо людям мало подвижным и жестким. Выполняя упражнения, вы уходите от толчков, уступая силе противника, в тоже время стараетесь сохранить контакт. Каждое упражнение выполняйте 20-30 раз, потом меняйтесь ролями с партнером.

Складывание. Складывание в бедрах вместе с легким подседом позволяет уйти от большинства ударов в живот. Один партнер толкает кулаком в живот, второй уходит подседая вниз и убирая живот (складывается).

Вращение в плечах. Ось вращения – позвоночник, и тело легко вращается вокруг нее. Первый партнер толкает по очереди в правое и левое плечо. Второй партнер уходит от толчков, легко скручиваясь вокруг своей оси.

Вращение в бедрах. Вращение вокруг оси позвоночника, но в данном случае активно работает таз. Первый партнер толкает в бедро (подвздошную кость) с правой и левой стороны. Второй партнер уходит от толчка поворотом тела.

Маятник. Круговое движение корпуса с целью убрать голову с линии атаки. Первый партнер толкает в шею сбоку с одной и другой стороны. Второй партнер, скручиваясь в бедрах, уходит от толкания, как бы выполняя «нырок». Движение аналогично «змея ползет в траве», важно чтобы позвоночник сохранял равновесие и структура не терялась, основная работа происходит в бедрах.

Выбирание ноги. Уход пустой ноги от атаки. Первый партнер толкает в колено. Второй партнер убирает колено, выбирая ногу на себя круговым движением.

Игровая работа. Один партнер, имитируя работу боксера, обозначает удары в корпус в форме мягких толчков. Второй партнер уходит от ударов, уступая силе, используя все предыдущие виды уходов. Важно раскрепостить тело и научиться двигаться максимально свободно.

Практика: Классический откат с отражением вниз.

1. Оба партнера становятся в исходную позицию для туйшоу друг против друга в правосторонней позиции. Правые руки партнеров соприкасаются тыльными сторонами запястий, левые руки на правом локте партнера.

2. Первый партнер зашагивает передней ногой внутрь стойки второго партнера, и выполняет толкание двумя руками в живот второго партнера, пытаясь отбросить второго партнера. Важно чтобы толкание направлялось точно в цель, при этом можно использовать как прямое, так и обратное толкание.

3. Второй партнер выполняет откат, перемещая вес тела назад, сопровождая правой рукой правое запястье партнера, а левой ладонью правый локоть партнера. Второй партнер уходит таким образом от атаки и отводит контролируемую руку партнера вниз (в откате всегда есть немного отражения – отсюда и термин «откат с отражением вниз»). Затем второй партнер дополняет откат контролем локтя вниз, прихватывая правой рукой правое запястье первого партнера и фиксируя его у правого бедра и мягко нажимая левой рукой на правый локоть партнера и вынуждая его потерять равновесие. Движение выполняется слитно и плавно - первый партнер не должен ощутить ни малейшего сопротивления, а провалиться в пустоту.

4. Если партнер толкает неверно (преследует вас вытягиваясь вперед) вам необходимо воспользоваться компенсационным шагом назад и «наказать» партнера за это, вытянув на себя. Аналогично откат может отрабатываться от удара плечом, нажимания и других видов атак.

Контроль локтя. Откат часто дополняется контролем локтя (циньна). Данная циньна реализуется комбинацией отражения и толкания в откате. Контроль локтя можно выполнять вниз и вверх.

Контроль локтя вниз - в момент отката прихватите и зафиксируйте левое запястье партнера левой рукой, одновременно мягко толкните левый локоть партнера правой рукой, направляя энергию так чтобы вывести левое плечо партнера вверх и затем опустить вниз к земле.

Контроль локтя вверх - в момент отката прихватите и зафиксируйте левое запястье партнера левой рукой у своего левого плеча, одновременно мягко толкните левый локоть партнера, правой рукой вверх, поднимая партнера на носки.

Компенсационный шаг. Это скольжение задней ногой назад, выполняемое только в том случае если вам не хватает естественного переката назад для ухода от атаки. Компенсационный шаг выполняется за счет того, что первым при откате

Глава 2. Толкающие руки.

двигается копчик, за счет этого задняя нога сначала проскальзывает назад, а потом уже переносится назад вес тела. Не злоупотребляйте компенсационным шагом, используйте его только когда необходимо.

Практика: Классический откат с отражением вверх.

1. Оба партнера становятся в исходную позицию для туйшоу друг против друга в правосторонней позиции. Правые руки партнеров соприкасаются тыльными сторонами запястий, левые руки на правом локте партнера.

2. Первый партнер зашагивает ногой внутрь стойки второго партнера, и выполняет толкание двумя руками в грудь или лицо второго партнера, пытаясь отбросить второго партнера. Важно чтобы толкание направлялось точно в цель, можно использовать как прямое, так и обратное толкание на свое усмотрение.

3. Второй партнер выполняет откат, перемещая вес тела назад, сопровождая левой рукой левое запястье партнера, а правой ладонью левый локоть партнера. Второй партнер, уходя от атаки, подтягивает правое запястье первого партнера к правому плечу, а левой ладонью поднимает контролируемую руку первого партнера вверх, выполняя контроль локтя вверх. Первый партнер не должен ощутить ни малейшего сопротивления, а провалиться в пустоту.

4. Аналогично предыдущему движению вы можете использовать компенсационный шаг.

Практика: Большой откат.

Большой откат - это откат с шагом назад. Выполняется аналогично классическому откату только уход назад производится за счет полноценного шага назад. Важно чтобы первой двигалась поясница (копчик), то есть вы легко сместились назад и не падали на ногу. Возможны формы с отражением вверх и вниз.

Нажимание.

Нажимание. Нажимание во многом аналогично толканию. Это тоже вариант техники высвобождения энергии. Нажимание предполагает высвобождение энергии опосредованно через свое тело (через кисть или предплечье). Прием позволяет скрыть высвобождение энергии от противника и сделать его максимально неожиданным. В тоже время нажимание использует технику изменения, когда одна рука уступает, демонстрируя слабость, а вторая рука опосредованно через первую высвобождает энергию проявляя силу. Часто нажимание используется против циньна (заломов).

Практика: Отработка нажимания.

1. Первый партнер укореняется в стойке гунбу, правая нога впереди, складывая руки на груди.

Второй партнер становится напротив первого в позиции бамабу, правая нога впереди и накладывает ладонь правой руки так, чтобы тыльная сторона ладони касалась скрещенных рук первого партнера, ладонь левой руки касается пальцами запястья правой руки.

2. Второй партнер, используя длинную цинь, выполняет нажимание, пытаясь отбросить первого партнера как можно дальше. Усилие начинается в ногах, усиливается в пояснице и проявляется в левой руке. Правая рука во время нажимания сохраняет расслабленность и просто направляет ци.

Практика: Комбинация толкание - нажимание.

1. Оба партнера становятся в исходную позицию для туйшоу друг против друга. Правые ноги впереди, правые руки соприкасаются тыльными сторонами запястья, левые ладони лежат на правом локте партнера.

2. Первый партнер выполняет толкание двумя руками (прямое или обратное на свое усмотрение). Толкание не должно быть сильным, его основная задача немного «смять» руки партнера ближе к его телу.

3. Второй партнер выполняет отражение. Важно чтобы отражение четко соответствовало толканию. Если второй партнер сделает слишком широкое отражение и сильно откроется – первый партнер сможет использовать удар плечом.

4. Когда первый партнер чувствует, что его толкание не удалось, а было отведено (отражено), он обозначает удар правым локтем, еще немного подминая руки второго партнера, затем расслабляет правую руку, запасает цзинь в задней (левой) руке и производит нажимание, выводя второго партнера из равновесия.

Комбинация толкание – нажимание, должна быть естественной и текучей. Смысл этой комбинации в том, чтобы подобраться ближе к телу второго партнера, обойдя его защиту.

Практика: Нажимание против циньна (контроля локтя).

1. Оба партнера становятся в исходную позицию для туйшоу друг против друга. Правые ноги впереди, правые руки соприкасаются тыльными сторонами запястья, левые ладони лежат на правом локте партнера.

2. Первый партнер захватывает правой рукой правое запястье второго партнера, а левой рукой воздействует на правый локоть второго партнера, выполняя контроль локтя (ломает руку в локте вниз).

3. Второй партнер расслабляет ломаемую (правую) руку и опускает правый локоть вниз, одновременно левая рука соскальзывает на правое запястье. Затем левая рука запасает цзинь и производит нажимание, выводя второго партнера из равновесия. Уход с залома и нажимание составляют целостное движение.

Формы толкания, нажимания, отката, отражения. Туйшоу на четыре стороны.

Это вторая по значимости форма туйшоу. Название туйшоу на четыре стороны означает, что используется четыре техники соответствующие четырем сторонам света. Практикуйте форму, пока она не станет естественной.

Практика: Туйшоу на четыре стороны.

Исходная позиция. Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Второй партнер становится в стойку бамабу, правая нога впереди. Правые руки партнеров соприкасаются тыльными сторонами запястий, левые руки на правом локте партнера.

Движение 1. Первый партнер переносит вес на переднюю ногу, одновременно выполняет обратное толкание партнера, прижимая сначала левой рукой его руку к телу, а затем, правой рукой выводя его из равновесия.

Движение 2. Второй партнер, пытаясь избежать толкания, выполняет откат, для чего переносит вес тела на заднюю ногу и поворачивает тело вправо. Одновременно второй партнер расслабляет правую руку, сопровождая правое запястье партнера, левая ладонь сопровождает левый локоть первого партнера. В конце движения второй партнер прихватывает правой рукой правое запястье первого партнера, и мягко воздействует (ломает) на правый локоть партнера левой рукой, выполняя контроль локтя.

Движение 3. Первый партнер, уходя от контроля локтя, переводит свою левую ладонь на свое правое запястье, как бы замыкая контур. Расслабляет правую руку

Глава 2. Толкающие руки.

(правый локоть естественно опускается вниз) и выполняет нажимание, толкая партнера в грудь.

Движение 4. Второй партнер, пытаясь нейтрализовать нажимание, выполняет отражение, поворачивая тело влево. Одновременно левая ладонь отражает, надавливая вниз влево на локтевой сгиб левой руки первого партнера, правая рука отражает, расслабляясь и накрывая обе ладони первого партнера, вниз влево. Это неклассическая форма отражения с использованием двух сегментов.

Движение 5. Далее второй партнер переносит вес на переднюю ногу, одновременно выполняет обратное толкание первого партнера, прижимая сначала левой рукой его руку к телу, а затем, правой рукой выводя его из равновесия.

Движение 6. Первый партнер, пытаясь избежать толкания, выполняет откат, для чего переносит вес тела на заднюю ногу и поворачивает тело вправо. Одновременно первый партнер расслабляет правую руку, сопровождая правое запястье партнера, левая ладонь сопровождает левый локоть второго партнера. В конце движения первый партнер прихватывает правой рукой правое запястье второго партнера, и мягко воздействует (ломает) на правый локоть партнера левой рукой, выполняя контроль локтя.

Движение 7. Второй партнер, уходя от контроля локтя, переводит свою левую ладонь на свое правое запястье, как бы замыкая контур. Расслабляет правую руку (правый локоть естественно опускается вниз) и выполняет нажимание, толкая партнера в грудь.

Движение 8. Первый партнер, пытаясь нейтрализовать нажимание, выполняет отражение, поворачивая тело влево. Одновременно левая ладонь отражает, надавливая вниз влево на локтевой сгиб левой руки второго партнера, правая рука отражает, расслабляясь и накрывая обе ладони второго партнера, вниз влево. Это неклассическая форма отражения с использованием двух сегментов.

Оба партнера приходят в исходное положение и могут продолжить туйшоу, начиная с первой позиции. Движения плавно вытекают одно из другого без перерывов и резкой смены направления.

Липкие руки

Данная практика развивает навык прилипания и продолжает работу описанную выше. Дополнительно вы учитесь использовать технику изменения на примере чередования отката и отражения. Две техники нейтрализации позволяют вам держать противника в напряжении, делая применение конкретной техники неожиданностью для противника. Изменение позволяет вам научиться «закрывать» партнера.

Закрывание. Закрывание – одна из разновидностей техники нейтрализации. Закрывание заключается в том, чтобы получить контроль над центральной линией. При этом вы двумя руками контролируете одну руку партнера, вторая его рука «закрыта» и поэтому не может быть использована. Закрывать партнера можно двумя способами: во-первых, развернуть его, во-вторых, вытянуть его. Закрывание часто является следствием изменения.

Когда партнер хочет пройти к моему телу, я резко проваливаю (выполняя откат) или разворачиваю (выполняя отражение) его и ухожу на внешнюю сторону его тела. Таким образом, две мои руки контролируют его одну (есть возможность провести циньна). Также вторая рука партнера нейтрализована (закрыта) и я могу легко атаковать. Проваливание или разворот являются следствием изменения – то есть неожиданного применения отката на фоне отражения или наоборот.

Практика: Туйшоу для параллельных рук с откатом и нажиманием.

1. Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Вторым партнер становится в стойку бамабу, левая нога впереди. Оба партнера выставляют руки вперед и соединяют в запястьях. Позиция с параллельными руками.

2. Во время свободной работы первый партнер пытается провести толкание, наложив ладонь на тело другого партнера и выведя его из равновесия (обозначив удар) или удар локтем. Пытаясь провести толкание или удар локтем, первый партнер может использовать отражение и обвивание, чтобы обойти сопротивление второго партнера и открыть окно для атаки.

3. Вторым партнер использует отражение, откат и обвивание, чтобы контролировать руки первого партнера и не дать ему возможности провести толкание. В тоже время вторым партнер может неожиданно применять изменение, например применяя откат на фоне отражения и проваливая первого партнера, и, пытаясь провести контроль локтя. Применение отката должно происходить с использованием «изменения», то есть должно быть неожиданно для первого партнера. «Тут он вроде бы нарывался на отражение, а тут раз и откат». Также возможно применение отражения на фоне отката с целью развернуть партнера.

4. Первый партнер может противодействовать попытке контроля локтя или развороту нажиманием. Вторым партнер парировать нажимание отражением.

5. Выполняя туйшоу, запрещается отрывать стопы от пола (перемещаться). Также важно следить за тем, чтобы работа была техничной, плечи не напрягались, а поясница легко вращалась вокруг своей оси.

Удар плечом и притягивание

Третий блок практики туйшоу включает удар плечом и притягивание вниз. Добавляется форма далю. Практики рекомендуется выполнять в следующем порядке:

- Отдельные элементы (удар плечом, притягивание);
- Далю;
- Липкие руки.

Притягивание вниз.

Притягивание вниз. Притягивание вниз это еще одно проявление техники нейтрализации, при которой сила противника отводится вниз. Притягивание подразумевает заземление силы. Вы как бы интерпретируете идущую на Вас силу, и одновременно препятствуете ее высвобождению. Классическая форма притягивания «Искать иглу на дне моря» присутствует в комплексе тайцзи-цюань.

Сущность притягивания вниз в том, что как бы не был силен человек – его поясница является самым слабым звеном. Поэтому, просто потянув вниз, мы заставляем противника «сломаться» в пояснице и потерять равновесие. Основная часть силы нападающего направляется непосредственно вниз к земле (опускается). В тоже время мы запасаем энергию, используя атакующую силу противника. Притягивание во многом подобно откату, но более эффективно тем, что гарантированно приводит к потере противником равновесия. Притягивание вниз часто используют для блокирования возможности использования противником ног.

Практика: Классическая форма притягивания вниз.

1. Оба партнера становятся в исходную позицию для туйшоу друг против друга. Правые ноги впереди, правые руки соприкасаются тыльными сторонами запястий, левые ладони накладываются на локти.

Глава 2. Толкающие руки.

2. Первый партнер зашагивает ногой внутрь стойки второго партнера, и выполняет толкание, пытаясь отбросить второго партнера.

3. Второй партнер выполняет притягивание вниз, сопровождая правой рукой правое запястье партнера, левой ладонью сопровождая правый локоть партнера. Скоординировав перенос веса назад и наклон корпуса с движениями рук, направляет силу толчка первого партнера вниз, вынуждая его потерять равновесие вперед. Притягивание вниз можно продолжить контролем локтя.

Аналогично притягивание вниз можно выполнять от удара плечом, локтем, нажимания и других видов атак.

Практика: Притягивание вниз для пресечения удара ногой.

1. Оба партнера становятся в исходную позицию для туйшоу друг против друга.
2. Первый партнер пытается нанести удар передней ногой (любой удар в произвольные моменты).

3. Второй партнер использует притягивание вниз, опуская кисть первого партнера вниз и блокируя попытку нанести удар. Во-первых, блокируется не просто удар, а даже попытка оторвать бьющую ногу от пола. Во-вторых, первый партнер вынужден бить по собственной кисти.

4. Также можно использовать комбинацию толкания и притягивания вниз, чтобы исключить возможность использования ног партнером. «Если ему трудно стоять на двух ногах – куда там бить ногами».

Удар плечом.

Удар плечом. Удар плечом – техника высвобождения энергии в ситуациях, когда противник заблокировал вашу кисть или ваш локоть, и Вы не можете высвободить энергию через кисть или локоть. Термин удар здесь мало уместен, но, учитывая сложившуюся традицию - мы будем говорить «удар плечом». Более правильный перевод китайского термина «као» - прислонение. Что подразумевает использование любой части корпуса для удара. При «ударе плечом» энергия может высвободиться через плечо непосредственно, бедро, и как частный пример в виде удара головой. Также как и в других формах высвобождения может использоваться длинная или короткая цзинь.

Практика: Классический удар плечом.

1. Первый партнер укореняется в стойке гунбу, складывая руки на груди.
2. Второй партнер, используя длинную цзинь, выполняет удар плечом. Для этого он зашагивает правой ногой внутрь стойки первого партнера, упирает плечо в скрещенные руки первого партнера, и высвобождает цзинь. Стараясь тем самым отбросить первого партнера как можно дальше.

Практика: Удар головой.

Удар головой это неклассическая вариация удара плечом.

1. Первый партнер укореняется в стойке гунбу, скрещивая руки перед головой.
2. Второй партнер, используя длинную цзинь, выполняет удар головой, направляя голову в сложенные руки партнера и толкая головой. Высвобождение цзинь производится через боковую часть лобной кости («рог»). Важно нанося удар головой сохранять внутреннюю структуру, передавая силу от ног в голову.

Практика: Удар бедром.

Удар бедром еще одна неклассическая разновидность удара плечом. Более подробно о данной вариации удара плечом смотрите в разделе посвященном технике ног. Удар бедром также может дополнять толкание и другие техники.

1. Первый партнер укореняется в стойке гунбу, руки свободно висят.
2. Второй партнер, используя длинную цзинь, зашагивает внутрь стойки первого партнера (допустимо зашагивание как снаружи, так и изнутри) и выполняет удар бедром в область бедра (таза), первого партнера пытаясь отбросить его как можно дальше.

Практика: Отработка удара плечом от притягивания вниз.

Как притягивание вниз может использоваться от удара плечом, так и удар плечом может использоваться от притягивания вниз.

1. Оба партнера становятся в исходную позицию для туйшоу друг против друга. Правые ноги впереди, правые руки соприкасаются тыльной стороной запястья, левые ладони лежат на локте партнера.
2. Первый партнер выполняет притягивание вниз, захватывая левой рукой левое запястье партнера и сопровождая правой ладонью левый локоть партнера.
3. Второй партнер делает небольшой шаг вперед правой ногой внутрь стойки первого партнера. Используя длинную цзинь, выполняет удар плечом направляя плечо в грудь первого партнера. Первому партнеру желательно положить предплечье на грудь, чтобы смягчить удар.

Практика: Комбинация толкание – удар плечом.

1. Партнеры становятся в стойки цзобу правая нога впереди, правые ноги впереди. Правые руки соприкасаются запястьями, левые ладони лежат на локте партнера.

2. Первый партнер переносит вес на переднюю ногу и выполняет обратное толкание партнера, прижимая сначала левой ладонью его руку к телу, а затем, намереваясь вывести из равновесия.

Второй поворачивает тело вправо и пытается выполнить отражение.

3. Затем первый партнер делает небольшой шаг вперед правой ногой, складывает руку в локте и выполняет мягкое нажимание локтем в живот первого партнера. И продолжая движение входит плечом, выполняя удар плечом в грудь.

Комбинация толкание - удар плечом должна быть естественной. Сначала используя толкание вы закрываете партнера и сближаетесь с ним, а затем, используя момент, бьете плечом.

Линейное далю.

Формы толкания, удара плечом, отражения, притягивания вниз в движении часто называется далю. Это третья по значимости форма туйшоу наравне с туйшоу на четыре стороны и туйшоу по вертикальному кругу.

Практика: Линейное далю.

Исходная позиция. Партнеры становятся в позиции напротив друг друга, ноги вместе, корпус прямо. Правые руки соприкасаются тыльными сторонами запястий, левая ладонь накрывает правый локоть партнера.

Движение 1. Первый партнер шагает левой ногой и выполняет толкание партнера, прижимая сначала левой ладонью его руку к телу, а затем, выводя его из равновесия правой рукой.

Глава 2. Толкающие руки.

Движение 2. Второй партнер выполняет притягивание вниз, шагая правой ногой назад и перенося часть веса на заднюю ногу (стойка бамабу), прихватывая правой рукой правое запястье партнера, левой рукой фиксируя его правый локоть. И опуская руку партнера вниз к земле.

Движение 3. Первый партнер, чтобы не потерять равновесие, шагает правой ногой внутрь стойки второго партнера и выполняет удар правым плечом. Левая рука нажимает в локтевой сгиб правой руки.

Движение 4. Второй партнер отшагивает левой ногой назад к правой ноге. Одновременно левая рука накрывает левую ладонь и локтевой сгиб правой руки первого партнера, правая ладонь перемещается на предплечье правой руки первого партнера. Обе ладони выполняют отражение влево, нейтрализуя удар плечом.

Затем шагает правой ногой вперед, ставя правую стопу снаружи левой стопы партнера. Одновременно выполняет толкание партнера, прижимая сначала правой рукой его руку к телу, а затем, выводя его из равновесия левой рукой.

Движение 5. Первый партнер уступает, шагая правой ногой назад к левой ноге, и выполняет притягивание вниз, отступая левой ногой назад перенося на левую ногу часть веса в стойку бамабу. Одновременно прихватывает левой рукой левое запястье партнера, правой рукой фиксируя его левый локоть, и опуская руку партнера вниз к земле.

Движение 6. Второй партнер, чтобы не потерять равновесие, шагает левой ногой внутрь стойки партнера и выполняет удар левым плечом. Правая рука нажимает в локтевой сгиб левой руки.

Движение 7. Первый партнер отшагивает правой ногой назад к левой ноге.

Одновременно правая рука накрывает правую ладонь и локтевой сгиб левой руки второго партнера, левая ладонь перемещается на предплечье левой руки второго партнера. Обе ладони выполняют отражение вправо, нейтрализуя удар плечом.

Затем шагает левой ногой вперед, ставя левую стопу снаружи правой стопы партнера. Одновременно выполняет толкание партнера, прижимая сначала левой рукой его руку к телу, а затем, выводя его из равновесия правой рукой.

Движение 8. Второй партнер уступает, шагая левой ногой назад к правой ноге, и выполняет притягивание вниз, отступая правой ногой назад перенося на правую ногу часть веса в стойку бамабу. Одновременно прихватывает левой рукой левое запястье партнера, правой рукой фиксируя его левый локоть, и опуская руку партнера вниз к земле.

Продолжение. Оба партнера могут продолжить далю, выполняя движения 3-8 нужное число раз. Движения плавно вытекают одно из другого без перерывов и резкой смены направления. Делая шаг нужно плавно переносить вес.

Липкие руки

На данном этапе практика липких рук расширяется. Вы учитесь использовать технику изменения на примере открывания и закрывания.

Открывание. Открывание является техникой нейтрализации и противоположно по идее закрыванию. Сущность открывания в том чтобы расколоть силу противника и использовать полученное «окно» для атаки на близкой дистанции. Например, можно развести руки противника в стороны и ударить плечом или головой. Также можно разводить руки: одну вверх, другую вниз. Или просто фиксировать одну руку и отводить другую, открывая центральную линию партнера. Для разведения рук можно использовать отражение, или что предпочтительнее пользоваться силой самого противника, проваливая его в откат.

Открывание более опасно и филигранно, так как, войдя в партнера, если вы не воспользуетесь ситуацией и упустите момент вам придется «клиничать», чтобы

избежать контратаки партнера. Открывание производится в момент, когда партнер хочет атаковать и идет на сближение. Чем жестче будет партнер, тем лучше. Если партнер мягкий и хорошо держит центральную линию открыть его не получится.

Практика: Туйшоу для параллельных рук с ударом плечом и притягиванием вниз.

1. Первый партнер становится в стойку цзобу, правая нога впереди. Вторым партнер становится в стойку бамабу, левая нога впереди. Оба партнера выставляют руки вперед и соединяют в запястьях. Позиция с параллельными руками.

2. Во время свободной работы первый партнер пытается провести толкание, удар локтем (обозначить удар).

3. Вторым партнер использует отражение и откат для защиты от толкания. Также вторым партнер пытается открыть первого партнера, координируя работу двух рук и сблизившись провести удар плечом.

4. Первый партнер может использовать притягивание вниз против попытки открыть его и провести удар плечом.

Работа ног в туйшоу

Четвертый блок техники туйшоу посвящен работе ногами. Большинство мастеров, говоря о туйшоу, замалчивают технику ног. Хотя технику ног нужно работать, как и туйшоу руками. Ниже вы познакомитесь с интерпретацией техник туйшоу для работы ногами.

Ноги в тайцзи-цюань используются сравнительно редко. Во-первых, трудно держать равновесие на одной ноге. Во-вторых, ноги более инертны, а потому удары ногами предсказуемы. В тоже время ноги длиннее рук и гораздо сильнее, удар ногой в обуви жестче, что делает их использование в ряде случаев крайне целесообразным. В тоже время есть ситуации, где без ног не обойтись, например, если связаны руки. В тайцзи-цюань при работе ногами используются те же принципы, что и при работе руками. То есть ногами не бьют, а высвобождают через них энергию (длинную или короткую).

В реальном бою, применяя ноги необходимо не забывать о руках. Сочетание работы рук и ног позволяет использовать технику раскалывания с использованием ног.

Раскалывание с использованием ног. Раскалывание – разделение силы противника, одна из форм техники высвобождения. При этом вы высвобождаете энергию одновременно в нескольких направлениях, раскалывая противника. Например, можно использовать удар бедром снизу и толкание сверху. Также можно фиксировать силу в одной точке и высвободить ее в другой. Например, блокируем руки сверху и срываем снизу. То есть вы всегда работаете в двух направлениях как ножницы. Ниже приводятся примеры техники раскалывания в ситуациях, когда вы работаете в двух уровнях: ноги внизу, руки вверху. Но важно понимать что этим техника раскалывания не исчерпывается – раскалывание можно интерпретировать более широко.

Толкание ногой (нажать стопой).

Через стопу можно высвободить энергию аналогично ладони. Энергия идет от дантянь и высвобождается через ребро стопы ближе к пятке, при этом стопа держится ровно, голеностоп мягко зафиксирован. Толкание ногой направляется в корпус (пояс ци) или в ноги (в колено передней ноги, бедро опорной ноги). Можно использовать длинную цзинь выводя из равновесия или короткую цзинь нанося внутренние поражения.

Глава 2. Толкающие руки.

В свободном туйшоу можно толкать в колено передней ноги и в бедро опорной ноги, используя длинную цзинь. Можно работать в двух уровнях, применяя комбинацию нажимание (удар) стопой в колено – толкание двумя руками, как одну из форм раскалывания.

Практика: Нажать стопой.

Первый партнер становится в позицию тайцзи боком ко второму. Вторым партнер накладывается стопу на бедро второго партнера и пытается, высвобождая длинную цзинь, отбросить первого партнера (выбить из стойки).

Практика: Комбинация нажать стопой – толкание рукой.

Исходная позиция для туйшоу.

Выполняем нажимание правой стопой в колено передней ноги противника и продолжая комбинацию шагаем правой ногой внутрь стойки противника и толкаем его двумя руками.

Нажатие стопой позволяет разрушить структуру противника и подготовить условия для толкания. Это одна из форм раскалывания.

Отражение ногой.

Во многом аналогично отражению рукой, но выполняется голенью и стопой. Ногой может выполняться две формы отражения: внутрь и наружу. Отражение внутрь выполняется круговым движением колена снаружи вовнутрь, при этом голень мягко проворачивается, отражая вовнутрь. Отражение наружу выполняется круговым движением колена изнутри наружу, при этом отражение производится внешней стороной голени.

Вы можете эффективно использовать отражение ногой против ударов ногами.

Практика: Отражение наружу.

Если вас толкают ногой. Поднимите правую ногу и прилипните внешней стороной голени к бьющей (толкающей) ноге противника. Круговым движением ноги согнутой в колене изнутри наружу отведите толкание наружу. При этом отражение выполняется за счет скоординированного вращения корпуса вместе с мягкой подкруткой стопы. Не принимайте удар ногой костью голени.

Практика: Комбинация отражение наружу – толкание руками вперед.

Если вас толкают правой ногой. Отрадите толкание, своей правой ногой наружу. Продолжая отражение вытягиванием ноги противника на себя. Затем шагаем вперед и толкаем противника двумя руками. У вас получится раскалывание.

Практика: Отражение внутрь.

Если вас толкают ногой. Поднимите ногу и прилипните внутренней стороной голени к атакующей ноге противника. Круговым движением ноги согнутой в колене снаружи вовнутрь отведите толкание внутрь.

Удар плечом (бедром).

Удар бедром это неклассическая разновидность удара плечом. Удар наноситься бедром или тазом за счет силы ног и движения вперед. Часто удар бедром выполняется в ответ на подсечку передней ноги и вытягивания вашей ноги вперед.

Практика: Удар бедром.

1. Первый партнер укореняется в стойке гунбу, руки свободно висят.
2. Вторым партнер, зашагивает внутрь стойки первого партнера, и используя длинную цзинь, выполняет удар бедром в область бедра (таза) первого партнера, пытаясь отбросить его как можно дальше.

Зашагивать внутрь стойки партнера можно изнутри бедра передней ноги противника или снаружи бедра передней ноги противника.

Практика: Комбинация толкание ногой - удар плечом (бедром).

1. Первый партнер укореняется в стойке гунбу, правая нога впереди, руки свободно висят.
2. Вторым партнер выполняет толкание правой стопой в колено передней ноги первого партнера.
3. Первый партнер выполняет отражение, отводя стопу второго партнера наружу.
4. Вторым партнер, делает шаг снаружи бедра передней ноги первого партнера внутрь его стойки, и выполняет удар бедром. Удар бедром выполняется как естественное продолжение вашего движения, когда вы проваливаетесь после выполнения партнером отражения.

Притягивание вниз (подсекание).

Притягивание вниз в исполнении ногами представляет собой подсекание или выбивание стопы. Подсекают только ногу с «двойным» весом. Подсекать пустую ногу бесполезно – она легко уйдет, полную ногу – трудно, требуется большая сила и мощь. Поэтому лучше всего подрывать ногу в движении (когда вес переносится с ноги на ногу) или при двойном весе (когда человек стоит на прямых ногах, а вес распределен поровну между ногами). Можно подсекать ногу цепляя носком или пяткой и мягко дергая на себя. Притягивание вниз в форме подсекания часто используется для противодействия удару бедром.

Практика: Подсекание ноги.

1. Первый партнер становится в стойку бамабу, правая нога впереди, руки свободно висят.
2. Вторым партнер выносит правую ногу вперед, цепляет носком правой ноги щиколотку правой ноги первого партнера (фиксирует пяточку) и выдергивает ногу первого партнера на себя, тем самым, выводя его из равновесия.

Фиксация пятки может производиться как снаружи так и изнутри. Также можно использовать для фиксации пятки свою пятку (форма отхвата).

Практика: Комбинация подсекание ноги – толкание двумя руками.

1. Партнеры становятся в позицию для туйшоу, правые ноги впереди.
2. Первый партнер подсекает правой ногой правую ногу второго партнера и затем толкает двумя руками вперед. За счет скоординированного сочетания подсекания и толкания реализуется техника раскалывания.

Откат (выбирание ноги).

Откат в исполнении для техники ног выполняется как выбирание ноги. Откат может использоваться только для пустой ноги. Полная нога слишком инертна, чтобы можно было выбирать ее. Если ногу атакуют, расслабьте ее, и уберите с линии атаки.

Практика: Выбирание ноги.

1. Если вашу ногу толкают (бьют в колено) - просто опустошите ногу и выберите ее подобно якорю на себя, убирая колено круговым движением к себе.
2. Если вашу ногу притягивают (подсекают) - опустошите ногу и выберите ее подобно якорю на себя. Одновременно можно нажать стопой (нанести удар ногой).

Форма толкания и отражения для работы ногами.

Эта форма позволяет научиться взаимодействовать на нижнем уровне. Следите за структурой тела и не забывайте о дантянь. Вы также можете выполнять эту форму соприкасаясь внутренней стороной стопы и выполняя отражение внутрь.

Исходная позиция. Партнеры становятся в позицию на одной ноге напротив друг друга. Правые ноги подняты и соприкасаются внешней стороной стопы (в области латеральной щиколотки). Руки сложены в замок за спиной.

Движение 1. Первый партнер толкает правой ногой, направляя толкание в бедро опорной ноги второго партнера.

Второй партнер отражает толкание первого партнера наружу вправо.

Движение 2. Второй партнер толкает правой ногой, направляя толкание в бедро опорной ноги первого партнера.

Первый партнер отражает толкание первого партнера наружу вправо.

Продолжение. Оба партнера непрерывно выполняют туйшоу ногами.

Форма толкания и отражения для работы ногами в перемещении.

Компенсационный прыжок. В данной форме используется компенсационный прыжок. Работа ногами подразумевает, что вы стоите на одной ноге, укоренившись и сохраняя внутреннюю структуру, а второй ногой работаете. При этом вы ограничены в подвижности. Единственным эффективным видом перемещения является компенсационным прыжок – короткий прыжок без потери «центра» и отрыва от земли. Выполняя компенсационный прыжок, вы не прыгаете вверх, а как бы бросает тело вперед, начиная движение из дантянь.

Исходная позиция. Партнеры становятся в позицию на одной ноге напротив друг друга. Правые ноги подняты и соприкасаются внешней стороной стопы. Руки сложены в замке за спиной.

Движение 1. Первый партнер делает короткий прыжок вперед на опорной ноге и толкает правой ногой, направляя толкание в бедро опорной ноги второго партнера.

Второй партнер делает короткий прыжок назад и отражает толкание первого партнера наружу вправо.

Движение 2. Второй партнер делает короткий прыжок вперед и толкает правой ногой, направляя толкание в бедро опорной ноги первого партнера.

Первый партнер делает короткий прыжок назад и отражает толкание первого партнера наружу вправо.

Продолжение. Оба партнера непрерывно выполняют туйшоу ногами перемещаясь в прыжке назад и вперед. Аналогично можно выполнять непрерывное перемещение от одной стены зала к другой.

Свободное туйшоу

Свободное туйшоу пятый блок практики, завершающий курс обучения толкающим рукам и приближающий вас к реальному единоборству.

Свободное туйшоу – это форма учебных игровых поединков с целью применить навыки туйшоу (энергии) на практике. Почти каждое упражнение туйшоу может исполняться в свободном виде. В свободном туйшоу важно не победить оппонента, а научиться правильно и своевременно использовать полученные навыки.

Важно понимать, что поединки между занимающимися одной квалификации не целесообразны. Равный уровень мастерства не позволит получить преимущество исключительно за счет технической работы, и будет стимулировать партнеров к силовой работе. Чтобы избежать этого используется принцип фазисной работы – когда роли партнеров разделены по принципу инь-ян (атака-защита). Поэтому все поединки туйшоу проводятся с разделением ролей (по фазисам).

Существует множество разновидностей свободного туйшоу. Это туйшоу на помосте и туйшоу на площадке (ковре). Преподаватель исходя из методической целесообразности может давать те виды свободной работы, которые считает целесообразным. Возможно туйшоу с использованием ног и без них, только с целью вывести равновесие, или с целью обозначить удар.

Общими будут следующие моменты:

- главное не сила, а правильность,
- нельзя забывать о внутренней структуре и цзинь, максимально использовать силу ног и поясницы,
- прилипнуть и слушать партнера, не терять контакт, а наоборот сохранять прилипание.

Практикуя свободное туйшоу используйте следующий порядок практик:

- формы (туйшоу по вертикальному кругу, на четыре стороны, далю),
- свободное туйшоу,
- теоретическое обсуждение принципов и техник.

Классическая форма свободного туйшоу.

Это основа свободной работы. Цель данного туйшоу наработать навык контроля центра. В данном случае ваше прилипание достаточно статично, поэтому основная работа производится ногами и поясницей. Важно слушать партнера, таким образом, вы научитесь «понимать» его. Будьте искренни в практике.

В данном туйшоу можно использовать:

1. Толкание. Используется только длинная цзинь. Можно толкать партнера через руки (если он сопротивляется и руки жесткие) или в корпус, в данном случае толкание ставит целью разрушение структуры и действие засчитывается, если противник потерял равновесие (упал). Также толкание может быть формой нейтрализации – когда вы толкаете на опережение, нейтрализуя тем самым встречный толчок партнера.

2. Нажимание. Используется аналогично толканию. Дополнительно может оцениваться уход с контроля локтя.

3. Отражение. Используется во всех формах для противодействия действиям противника. Правильное отражение, повлекшее потерю противником равновесия (падение) всегда оценивается.

4. Откат. Используется во всех формах для ухода от атак противника. Допускаются компенсационные шаги. Правильный откат, повлекший проваливание и падение противника всегда оценивается. Также допускается использование, и оценивается мягкое цзиньна (контроль локтя) выполненное слитно с откатом.

5. Удар локтем. Используется не острая часть локтя в виде толкания (длинная цзинь), исполняется с целью выведения из равновесия.

Глава 2. Толкающие руки.

6. Удар плечом. Исполняется в виде толчка собственно плечом и бедром.

7. Притягивание вниз. Используется в качестве защитной техники, как нейтрализация. Всегда оценивается если привело к потере равновесия партнера. Но может использовать и как техника высвобождение – срывание партнера вниз.

Практика: Классическая форма свободного туйшоу.

1. Партнеры становятся друг против друга в исходную позицию для туйшоу. Хорошо если есть возможность выполнять туйшоу на скамейке или бревне, что обостряет чувство равновесия. Оба партнера выполняют три круга туйшоу по вертикальному кругу, после чего переходят к свободной работе.

2. Во время свободной работы первый партнер активно нападает, используя преимущественно техники высвобождения цзинь. Также он может использовать техники нейтрализации, чтобы открыть «окно» для атаки. Задача первого партнера создать стресс для второго партнера.

Второй партнер пассивно защищается используя преимущественно техники нейтрализации, и по возможности контратакует, если ситуация позволяет это. Задача второго партнера сохранить внутреннюю и внешнюю невозмутимость и противостоять атакам без использования силы. Контратака применяется только по принципу «использовать силу противника против него самого», то есть только если первый партнер делает грубую ошибку и теряет равновесие сам.

Все действия выполняются без перемещений, исключительно за счет перекатов с ноги на ногу и поворотов поясницы. Партнеры не должны разрывать прилипание и терять контакт. Правые руки всегда контактируют запястьями. Левая рука всегда находится на правой руке партнера, за исключением нажимания и удара плечом, когда левая рука прижата к своей правой руке.

Свободное туйшоу для параллельных рук.

Практикуя классическую форму свободного туйшоу вы приобретаете ценный навык использовать силу ног и поясницы. При этом руки играют вторичную роль. Туйшоу с параллельными руками добавляет пластичности в работе рук. Основная цель – сохраняя навык контроля центра научиться контролировать руки партнера. Приобретается навык раздельного использования двух рук.

Практика: Свободное туйшоу для параллельных рук.

Партнеры становятся друг против друга в исходную позицию для липких рук (с параллельными руками). Желательно выполнять туйшоу стоя на скамейке или бревне, чтобы обострить чувство равновесия.

Все техники выполняются без перемещений. Результативными считаются действия повлекшие наложение руки, локтя, плеча на корпус партнера, с последующей возможностью проявить силу в ногах и пояснице, т.е. действия обозначающие проведение удара (высвобождение цзинь). То есть наложение руки в неустойчивой позиции не может быть засчитано. По сути, данный вид туйшоу тренирует простой навык – кто первый проведёт удар (достигнет корпуса партнера).

Партнеры выполняют туйшоу в ролях. Первый атакует (проявляет агрессию). Второй пассивно защищается и по возможности контратакует (использует техники туйшоу максимально вдумчиво и искусно).

В данном туйшоу можно использовать:

1. Толкание. В виде наложения руки на корпус партнера и мягкого толчка, подразумевающего удар.

2. Нажимание. Используется аналогично толканию.

3. Отражение. Используется во всех формах для противодействия действиям противника.

4. Откат. Используется во всех формах для ухода от атак противника.

Допускаются компенсационные шаги.

5. Удар локтем. Используется наложение локтя с целью обозначить атаку.

6. Удар плечом. Исполняется удар плечом в корпус.

7. Притягивание вниз. Используется в качестве защитной техники.

Если при работе партнеры часто теряют равновесие возможно им необходимо вернуться и уделить больше внимания классической форме свободного туйшоу.

Свободное туйшоу ногами.

Данная форма туйшоу учит вас контролировать ноги партнера, сохраняя при этом внутреннюю структуру. Вы учитесь взаимодействовать ногами на нижнем уровне. При этом вы применяете все принципы туйшоу.

Практика: Свободное туйшоу ногами.

Оба партнера занимают позицию на одной ноге друг против друга. Правые ноги соприкасаются щиколотками. Все техники выполняются на месте, допустимы лишь короткие компенсационные прыжки на одной ноге.

Партнеры работают в ролях. Первый агрессивно атакует. Второй защищается и контратакует.

Работая ногами можно использовать:

1. Толкание. В виде толчка в колено и бедро передней ноги и бедро опорной ноги.

2. Отражение. Отражение голенью и стопой используется для противодействия действиям противника.

4. Откат. В виде выгибания пустой ноги.

5. Удар бедром.

7. Притягивание вниз. В виде срывающей подсечки.

Результативными являются действия приведшие к потере партнером равновесия.

Глава 3. ПРАКТИКА СЛУШАНИЯ В ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ

Техника слушания или «тин-цзин», «слушающая энергия» обозначает навык «слышать» энергию партнера. Слушание - это тактильное тонкое восприятие мира ладонями и впоследствии всем телом. Через тактильное, кинестетическое восприятие вы можете получать массу информации. Порой больше чем глазами. К сожалению, у большинства людей тактильное восприятие притуплено. А ведь тактильное восприятие не обманывает. Вы можете обманывать словами, но ваше тело всегда говорит правду.

На первых порах вы учитесь слушать руками, затем расширяете этот навык на все тело. Ваше тело сначала научится улавливать малейшие оттенки объектов окружающего пространства. Это может быть температура, потоки воздуха, вибрации. С практикой вы научитесь ощущать ци других людей.

В самозащите «слушание» приведет к «пониманию» ци противника. А это означает, что вы сможете предвидеть его действия и быть всегда на шаг впереди. Также вы сможете уверенно действовать даже с закрытыми глазами. Например, в полной темноте.

Применяя слушание в обычной жизни, вы научитесь «читать» мысли людей, предвидеть «критические» ситуации. Но не думайте что это легкий дар. Вам придется «слышать» боль и негативные эмоции других людей. Поэтому этот навык нужно применять крайне осторожно, уделяя достаточное внимание постановке эмоционального укоренения.

Западное обоснование. Человеческая кожа полна рецепторов. Например, вы способны ощущать тепло стоящего рядом человека, малейшие вибрации от его движения. Данная чувствительность может быть развита, как и все человеческие способности.

Методические рекомендации. Техника слушания дается на отдельном семинарском занятии. И в дальнейшем отрабатывается занимающимся самостоятельно.

Важно понимать, что у многих людей способность «слушать» приходит сама собой, в ходе практики туйшоу. Поэтому в традиционном тайцзи-цюань не было специальных упражнений для развития слушания. Используя же специальные упражнения, приведенные ниже, вы можете приобрести эту способность, даже будучи очень малочувствительным человеком, относительно быстро.

Выполняйте каждое упражнение пока не освоите его полностью. Затем переходите к следующему. У разных людей разная чувствительность и разная способность к обучению. Поэтому одним людям для освоения этих практик понадобится месяц, другим один-два года. Но при наличии достаточного усердия все достижимо и реально, здесь нет никакой мистики.

Уделите каждому упражнению, описанному ниже, по крайней мере две недели. Освоив эти упражнения, проявляйте полученные навыки чувствительности в туйшоу. А затем учитесь использовать их в реальной жизни.

Безопасность при технике слушания. Практика слушания открывает в вас чувствительные способности. С одной стороны это уникальный дар, с другой это бремя. Бремя ощущать все негативное в этом мире. Не каждый человек может справиться с этим. Многие приобретают существенные проблемы эмоционального характера. Чтобы избежать этого – не приступайте к практике слушания, если у вас есть психические или эмоциональные расстройства. Если вам много приходится работать или бывать в больницах, кладбищах и прочих местах с негативной ци, тоже желательно воздержаться от данной практики.

Принципы слушания. Обучаясь слушанию и практикуя слушание в жизни, соблюдайте следующие принципы:

- сохраняйте расслабленность и концентрацию на дантянь;
- избегайте эмоций и волнений, отбросьте посторонние мысли;
- доверяйте своему телу.

Слушание руками.

Естественно, что руки обладают наибольшей чувствительностью. Здесь можно вспомнить простой пример со слепыми людьми: теряя зрение, человек полагается в основном на осязание. Несмотря на то, что обычный человек на 95% ориентируется визуально, вы можете научиться видеть руками.

Чувствительность рук необходимо развивать и культивировать. Три практики, описанные ниже позволят сделать руки максимально восприимчивыми. Выполняя каждую практику расслабьтесь, осознайте свое тело, свои руки. По возможности закройте глаза (хотя это необязательно). Кстати, все мастера тайцзи хорошие массажисты и диагносты, именно благодаря тому, что обладают поразительной чувствительностью рук.

Часть первая. Измерение ци тела.

Каждый человек обладает энергетическим полем вокруг себя. Это можно назвать аурой, биополем, или как Вам нравится. Обычно «аура» это поле вокруг тела, толщиной в среднем 5-10 см. Ряд людей может видеть это поле как свечение вокруг тела, но способность видеть энергию дана не всем. Вы можете научиться ощущать это поле ладонями. Приближая ладони к телу, Вы можете ощутить некоторое уплотнение или сопротивление при приближении ладоней к телу. Со временем вы будете ощущать не только размер поля ци в конкретных точках, а, проведя рукой вдоль тела, сможете ощутить равномерность поля. Тем самым, определяя энергетические «провалы» и «выпячивания».

Практика: Практика выполняется вдвоем. Первый партнер становится в позицию тайцзи и расслабляется. Важно чтобы первый партнер был спокоен и настроен позитивно. Ведь энергетическая диагностика это вторжение в личное пространство, и важно открыться второму партнеру для работы.

Второй становится сбоку и поочередно измеряет ци тела двумя ладонями с боковых сторон на уровне верхнего, среднего и нижнего дантянь. Ци тела измеряется путем медленного сведения - разведения рук (приближения их к телу партнера и отведения назад).

Часть вторая. Диагностика.

Умея ощущать ци тела – вы можете научиться ощущать ци органов. Естественно, что ци органов более тонкая и требует большей концентрации. Нормальный орган имеет здоровую ци. Если в органе патология то это будет проявляться в двух крайностях: либо синдроме пустоты (очень слабая энергия, ощущается как провал в поле ци), либо синдроме полноты (сильная энергия, ощущается как энергетическое «выпячивание» или уплотнение). Реально вы сможете научиться различать норму и патологию «прослушав» не менее 100 человек и сопоставив свои ощущения с конкретными диагнозами.

Важно помнить, что энергетическая диагностика не может быть объективной без учета других видов диагностики. На энергетические изменения могут влиять последствия старых травм, эмоциональное состояние, субъективность самого диагноста.

Практика: Практика выполняется вдвоем. Один партнер расслабленно ложиться на спину (на коврик или кушетке). Второй партнер садится рядом и поочередно слушает ци основных органов (сердца, легких, печени, селезенки, почек).

Глава 3. Практика слушания в тайцзи-цюань.

Для диагностики вы ставите ладонь напротив нужного органа, концентрируетесь на органе (необходимо как бы представить и ощутить орган в теле). Затем плавно приближаете и отводите ладонь ощущая ци органа. Вы можете ощутить теплоту и холод, сухость и влажность, движение и покой.

Часть третья. Ощущение ци в туйшоу.

Приобретя достаточную чувствительность рук, можно переходить к слушанию в движении. В данном упражнении вы используете слушание для сохранения прилипания без контакта. Это еще называется «почти касающаяся тела энергия». То есть вы не касаетесь тела партнера, но удерживаете контакт с его полем ци.

Практика: Практика выполняется вдвоем. Оба партнера становятся в исходную позицию для туйшоу для одной руки, но руки не соприкасаются, а располагаются на расстоянии 5-10 см. То есть соприкасаются только энергетические тела. Это соприкосновение может ощущаться как тонкое натяжение.

Используя это ощущение, «почти касающаяся кожи энергия», каждый партнер ощущает руку другого партнера и, сохраняя это ощущение, начинают туйшоу. Не теряя ощущение ци руки партнера, и сохраняя расстояние между ладонями, выполняют туйшоу по вертикальному кругу. После освоения практика выполняется с закрытыми глазами.

Слушание телом.

Научившись слушать руками. Вы можете распространить этот навык на всю поверхность тела. При этом вы будете слушать всем телом. Расслабьтесь и откройтесь миру и вам откроются новые грани восприятия. Практикуя слушание телом нужно учитывать, что чувствительность разных частей тела отличается.

Вопрос безопасности. Для занимающегося тайцзи удивителен факт карманной кражи. Как можно не ощутить, что кто-то лезет вам в карман. Где должно быть в этот момент ваше сознание?

Часть первая. Ощущение приближения.

Все наверно ощущали когда-нибудь, что к вам кто-то подходит сзади. В умении это ощутить, нет ничего удивительного. Главное не старайтесь услышать ушами (звук шагов) или угадать логически. Не спешите, двигайтесь медленно и плавно. Доверьтесь своему телу и слушайте. Сначала будет состояние пустоты, что-либо ощутить будет сложно, но в какой-то момент случится прорыв. Естественно первые ощущения будут отрывочными, но упорная работа привет к появлению устойчивых и четких ощущений.

Практика: Один из партнеров стоит в центре. Другие партнеры (два-три) ходят на расстоянии двух метров вокруг него. Они должны двигаться тихо, плавно и хаотично, чтобы запутать стоящего в центре партнера и не дать ему возможности ориентироваться на слух или просчитывать логически.

Другие партнеры периодически подходят в плотную к тому, кто стоит в центре. Он должен четко определить направление подходящего партнера и развернуться к нему лицом (можно сделать шаг навстречу).

Часть вторая. Ощущение удара.

Научившись ощущать приближение партнера, начните работу с ощущениями приближения его руки (удара). Естественно, что в жизни вы не сможете вслепую защититься от быстрого удара – но ваше тело всегда сможет ощутить удар за миг до контакта и уклониться, сбрасывая силу удара. Даже если удар достигнет вас, он уже не будет иметь той силы.

Практика: Один из партнеров стоит в центре. Другие партнеры (два-три) ходят на расстоянии двух метров по кругу и периодически обозначают удары (толчки ладонью) по телу стоящего в центре. Толчки производятся медленно, и не доводятся до тела партнера, останавливаясь на расстоянии 3-5 см от тела. Тот, кто находится в

центре, должен четко определить направление удара и по возможности уклониться от него, используя технику отката.

Вариант: Эту практику можно выполнять и вдвоем, когда один партнер обозначает удары (толчки) в разные части тела, а второй партнер должен уклониться от этих толчков.

Слушание дантянь.

Научившись слушать телом, вы можете перейти к слушанию дантянь. Это самый тонкий вид восприятия. Когда вы воспринимаете ци другого человека. При этом вы можете ощутить его энергию внутри себя, чувствуя то, что чувствует другой человек. Понятно, что прежде чем слушать дантянь, нужно научиться ощущать свой дантянь.

Понятия «открываться» и «закрывать». В ходе тренировки навыков слушания вы столкнетесь с двумя состояниями, когда вы открыты для слушания и когда закрыты. Состояние «открытости» означает, что вы раскрываетесь для окружающего вас мира, впуская чужую энергию внутрь себя. Состояние «закрытости» значит, что вы блокируетесь от энергии окружающего вас мира, не впуская ее внутрь себя. Важно научиться осознанно чередовать эти состояния по своему усмотрению.

Часть первая. Слушание в туйшоу.

В тайцзи-цюань часто говорится: «забудь о себе и следуй за противником». Это относится и к слушанию. Вы должны раскрыться и впустить ци партнера в себя. Как бы слиться с ним. Тогда ваш дантянь начнет ощущать ци партнера. Вы как бы будете ощущать партнера внутри своего дантянь.

Если сравнивать это с НЛП, то в этот момент происходит очень глубокая подстройка и вы с партнером (противником) становитесь неотделимы друг от друга.

Практика: Партнеры становятся в позицию для туйшоу и начинают выполнять туйшоу по вертикальному кругу. В ходе туйшоу партнеры раскрываются и слушают ци друг друга, концентрируясь на дантянь.

Вы можете представить, что ваше поле ци раскрывается и как бы окутывает партнера, в этот момент вы как бы впускаете ци партнера внутрь себя.

Часть вторая. Слушание на дистанции.

На первых порах, чтобы слышать партнера вам необходим контакт. Однако с опытом вы можете слушать партнера и на расстоянии. При этом вы будете слушать ци другого человека.

Практика: Партнеры становятся друг против друга на расстоянии 2-3 шага. Партнеры раскрываются и слушают ци друг друга. Можно представить, что ваше поле ци расширяется, как бы вбирая, окутывая партнера. Ваша ци сливается, и вы как бы вбираете ци партнера в себя, ощущая ее в дантянь.

На более высоких уровнях практики вы можете научиться вести диалог, слушая партнера в дантянь. При этом вы будете сравнивать, что человек говорит, и что вы чувствуете в дантянь. Ваше тело будет работать как своеобразный детектор лжи.

Практическое применение слушания.

Освоив перечисленные выше упражнения, вы приобретете поразительную чувствительность. Кстати не огорчайтесь, если эта поразительная чувствительность придет не сразу. Нужно помнить, что чувствительность является следствием расслабленности. А для полного расслабления необходимо время. Но если вы будете упорны, это обязательно придет.

Глава 3. Практика слушания в тайцзи-цюань.

Вы сможете ощущать очень многое – применяйте свои навыки на практике. Глупо потратить время и усилия на приобретения сенситивных способностей, и не получить от этого пользы.

Вопросы безопасности.

Слушание позволяет вам предвидеть опасные ситуации заранее. Используйте его, для того чтобы обеспечить свою безопасность. Ведь нападающий не появляется из «воздуха», если вы обладаете элементарной внимательностью, вы заранее можете заметить опасность, и соответственно предупредить неприятный инцидент, например, пойти другой дорогой. Все знают о природном предчувствии опасности – так доверяйте своим инстинктам, доверяйте своему телу.

Можно выделить два аспекта слушания обеспечивающих вашу безопасность.

Во-первых, слушание всем телом. Например, вовремя заметить, что вам лезут в карман – это слушание телом. Или что к вам сзади кто-то приближается.

Во-вторых, слушайте свой дантянь. Это выходит за рамки обычного понимания. Оно ближе к мистическому понятию ясновидения, хотя таковым не является. Слушание дантянь - знание того, что будет. Например, предчувствие – «не идти этой дорогой». Наверно каждый сталкивался с таким предчувствием, и если игнорировал это предчувствие, сталкивался с неприятностями.

Вы всегда должны обращать часть своего внимания внутрь себя. Сначала это будет трудно, но затем станет естественным и легким. Все приходит с практикой.

Техника слушания для обеспечения безопасности: Осознайте свое тело, создайте вокруг тела некую оболочку восприимчивости и чувствительности, как будто тело покрыто липким белым туманом, одновременно дайте себе установку на то, что вы ощутите и среагируете на любое прикосновение к вам с дурными намерениями. Мысленно вернитесь в дантянь и ощутите уверенность, что все будет именно так. Прodelайте практику, раз 100 в течение недели и она станет вашей надолго. В итоге вы «запрограммируете» тело реагировать на опасность. Это будет происходить автоматически, даже во сне. Например, в поезде, вы автоматически проснетесь, если кто-то попытается подойти к вам, намериваясь обокрасть.

Слушание в туйшоу.

Проработав приведенные выше подготовительные упражнения, используйте полученные навыки в туйшоу. Ваша чувствительность позволит вам более тонко реагировать на движения партнера. Со временем научитесь предвидеть поведение партнера. Например, Вы сможете предвидеть момент атаки и направление атаки, чувствовать моменты неустойчивости партнера. Просто уделяйте этому внимание в туйшоу. Важно понимать, что слушание не приходит просто так – нужно проявлять намерение в том, чтобы слушать партнера.

Слушание в повседневной жизни.

Научившись использовать слушание в туйшоу, применяйте его в повседневной жизни. К примеру, когда разговариваете с человеком, слушайте его всем телом – вы сможете понять, говорит он правду или нет, что он чувствует, что хочет на самом деле.

Когда человек что-то вам говорит, существует несколько пластов информации:

- 1 - что он говорит,
- 2 – что он под этим подразумевает,
- 3 – чего он этим добивается,
- 4 – что он в этот момент к вам чувствует.

То есть если вы слушаете не только ушами, но и телом, вы превращаетесь в живой «детектор лжи». Что позволяет легко строить беседу, предвидя намерения партнера, и предотвращая его манипуляции.

Первое время вы будете шокированы – ведь врут все люди, и пытаться доказать человеку что он врет бесполезно. Поэтому используйте принцип искренности. Сказано: «если человек говорит мне правду - я верю, если он говорит неправду - я тоже верю». Искренность заключена в том, что я принимаю всех людей такими какие они есть. Принимайте ложь, как и правду одинаково искренне, просто делайте соответствующие выводы и будьте осторожны с таким человеком.

Техника безопасности во время слушания.

Высокая чувствительность имеет побочные эффекты - не всех людей приятно ощущать, не во всех местах можно себя комфортно чувствовать. Слушание – это восприятие энергии, в этот момент вы как бы впитываете энергию другого человека внутрь себя. При этом если энергия «плохая» - это может иметь последствия для вашего здоровья и эмоционального состояния.

Чтобы избежать негативных последствий придерживайтесь следующих правил:

- Используйте слушание только когда это действительно необходимо. В остальное время закрывайтесь. Чтобы избежать раздражения, как реакцию на кого-то или на что-то, держите внимание на дантянь и не открывайтесь без лишней необходимости.

- Если вы все-таки приняли негативную ци на себя, используйте внутреннюю улыбку чтобы переработать «плохую» ци. Внутренняя улыбка – это самая эффективная практика самоочищения.

Глава 4. ТУЙШОУ В ОБЩЕНИИ

В основе тайцзи-цюань лежит философия Дао. Каждая практика пронизана философскими концепциями и принципами. Причем это не заумная философия, не схоластика. Это практическая мудрость жизни. Можно сказать, что философия тайцзи это набор правил и принципов как быть счастливым и жить долго. Это хорошо проявляется на примере туйшоу. Каждый навык туйшоу, прежде всего, философский принцип. Принцип, который можно использовать как прием в бою. А можно как метод практической психологии в решении конфликтных ситуации. Это позволит вам значительно улучшить коммуникативные навыки и глубже понять принципы туйшоу.

Методические рекомендации. Техника туйшоу в общении дается в виде отдельного семинарского занятия и в дальнейшем практикуется занимающимися самостоятельно. Однако главное в этой практике ваша индивидуальная работа в повседневной жизни. Сделайте свою жизнь лучше сами, ибо никто не сделает это за вас. Как человек сам отвечает за свою жизнь.

Важно! Эта глава не претендует на труд по практической психологии. Она просто рассказывает, как туйшоу может работать в психологическом плане. Если вы хотите стать мастером практической психологии вам необходимо специализированное обучение. В тоже время, обладая опытом занятий тайцзи-цюань, вы гораздо быстрее и проще добьетесь желаемого. Исходя из навыков полученных в туйшоу, вы сможете эффективно применять НЛП и другие методы практической психологии, реально повышая свои профессиональные навыки. И не только.

Предупреждение! Многие люди находят психологические манипуляции неэтичными. Человек, живущий в достатке, не имеет права судить человека умирающего с голода от невозможности заработать на жизнь. Человек, которого не разу не били и не унижали, не имеет права судить человека прошедшего все «круги ада». Мир жесток, и не признавать этого – лицемерие! В тоже время, применяя любую технику воздействия на другого человека нужно осознавать свою ответственность. Никогда не применяйте данные методы воздействия на близких людях, людях незащищенных (убогих), а также людях духовно развитых.

Эмоциональное укоренение

Все наша жизнь это сплошная череда стрессов. Типичная реакция человека на атаку как физическую, так и психологическую – это напряжение, учащение дыхания, пульса. Стандартная реакция «борись или убегай». Это древняя реакция – она была великолепна, когда надо было догнать мамонта или убежать от саблезубого тигра. В современном мире стрессы становятся проблемой: межличностные конфликты, психосоматические заболевания являются следствием стрессов.

В тайцзи-цюань мы кардинально меняем стратегию поведения. На атаку мы реагируем расслаблением тела и концентрацией на дантянь. В этот момент естественно, вы структурируетесь и подседаете вниз, подобно кошке услышавшей резкий звук. Сначала вы долго шлифуете такую реакцию в туйшоу и цигун. После этого вы можете использовать ее в повседневной жизни.

У вас конфликт, ссора. Зачем сразу кипятиться и накручивать себя эмоционально. Расслабьтесь и сконцентрируйтесь на дантянь. Ваши эмоции станут тише, и вы сможете вести себя обдуманно. А ваше здоровье не пострадает от очередного выброса адреналина.

Умение сохранять эмоциональное укоренение крайне важно. В жизни эмоциональное и физическое равновесие взаимосвязано. Если вы можете сохранять укоренение в стойке, значит сможете и в жизненных ситуациях. И наоборот. Подобно тому, как вы укореняетесь и применяете технику туйшоу в поединке – вы можете применять ее в повседневной жизни, разрешая конфликты и проблемы.

Пример. Встаньте на одну ногу. Пусть вас толкнут. Теряя равновесие, ощутите как сначала, когда вас толкают ваш центр (дантянь) выпрыгивает вверх, а затем ваше тело начинает отклоняться, теряя равновесие. Если вы примените технику укоренения и уведете толчок вниз – вы заметите, что ваш центр наоборот останется на месте или даже опуститься чуть вниз, занимая более устойчивую позицию. Что вы и учили делать, практикуя технику укоренения в «железной рубашке».

Теперь вспомните, когда вы последний раз злились, волновались либо испытывали какую, либо другую сильную эмоцию. В этот момент вы могли ощущать, что какая-то сила поднимается из живота вверх к груди или даже горлу. То есть вы ощущали, как ваша ци из дантянь поднималась вверх, аналогично тому, как это происходило при потере равновесия. Только в этот раз вы теряли эмоциональное равновесие.

Но в момент повышенного эмоционального состояния вы можете тоже укорениться, сконцентрировавшись на дантянь. Это очень просто – надо только попробовать.

Зачем нам эмоциональное укоренение? Дело в том, что под действием эмоций вы ведете себя неадекватно, можете испортить отношения с окружающими, сделать глупость, о чем потом успокоившись часто жалеете. Как можно говорить о применении приемов самозащиты в бою или техник психологической манипуляции в общении, если вы не в состоянии себя контролировать. А для удачного проведения приемов и техник нужно контролировать, и себя, и партнера. То есть вам нужен холодный рассудок. К тому же избыток эмоций вреден для нашего здоровья. По статистике около 60% заболеваний носят психосоматический характер, то есть причиной 60% болезней являются отрицательные эмоции.

Применяя все техники психологического манипулирования необходимо сохранять эмоциональное укоренение, подобно тому, как вы это делаете в туйшоу. Вы должны быть полностью спокойны, уравновешены, подобно Даосу взирающему на все с высоты своей мудрости. Это еще можно сравнить с киборгом, не имеющим своих эмоций. Вы можете сыграть эмоцию, но не должны позволять себе эмоционировать самому. Любая эмоция – это прекрасный способ самому стать жертвой манипуляции.

Упражнения для наработки ощущения центра.

Когда мы говорим о дантянь в тайцзи-цюань, мы подразумеваем нижний дантянь. Хотя есть еще средний и верхний. Дантянь еще называют центром, потому что он является точкой управляющей вашими движениями, восприятием, соединяющим ваше тело и вашу ци. Важность концентрации на дантянь огромна.

Во-первых, ваши движения приобретают укоренение и гармоничность, улучшается самочувствие. В частности это способствует нормализации кровяного давления. Во-вторых, вы предотвращаете потери ци – ведь где сознание там и ци, а если сознание в дантянь, то и энергия накапливается внутри вас. Это лучший способ противодействовать любой форме «вампиризма». В-третьих, это позволяет вам слушать не только кожей, но и воспринимать ци других людей.

Используйте два приведенных ниже упражнения для наработки ощущения Центра. Затем используйте полученные навыки в занятиях тайцзи-цюань.

Осознание Центра.

Центр – это нижний дантянь. Это центр вашего тела, вашего сознания, вашего я. Вам нужно научиться осознавать его и использовать.

Практика: Осознайте свой нижний дантянь – поместите мысленно в него центр вашего тела. Вы можете воспользоваться «дыханием дантянь», чтобы ощутить свой дантянь. Затем осознайте свои чувства и эмоции и переместите их в нижний дантянь.

Глава 4. Туйшоу в общении.

Осознайте свои мысли и опустите их в нижний дантянь. Сконцентрируйтесь на нижнем дантянь – поместите в него свои чувства и эмоции, свои мысли, свое я. Почувствуйте что нижний дантянь – это центр вселенной, центр вашего мира. Пусть все ваше внимание, все ваши чувства, мысли будут в нижнем дантянь. СконЦЕНТРИруйтесь. Со временем у Вас появится отчетливое ощущение нахождения в Центре – запомните это ощущение и культивируйте его.

Форма дантянь.

Научившись осознавать свой Центр, попрактикуйтесь в сохранении концентрации на дантянь в движении. Вы можете использовать эту практику, выполняя весь комплекс тайцзи-цюань, или только несколько форм комплекса на свое усмотрение.

Практика: Выполните «Осознание центра», зафиксируйте свое ощущение концентрации на дантянь. Затем, выполняя движения тайцзи-цюань осознавайте нижний дантянь, удерживайте концентрацию на нем. Пусть все ваши движения исходят из дантянь. Не теряйте конЦЕНТРАцию на дантянь на протяжении всего комплекса тайцзи.

По началу будет сложно – не спешите. Затем ваши движения естественно будут исходить из дантянь. Будет работать принцип: «сознание движет ци, ци движет телом». То есть сначала сознание направляет поток энергии из дантянь в нужном направлении, затем за этим потоком идет тело.

Техника эмоционального укоренения.

Научившись концентрироваться на дантянь в спокойной обстановке, переходите к «полевой практике». Под «полевой практикой» подразумевается практика в реальной жизни. Вы можете заметить, что в жизни, если вас начинают выводить из себя, ваша энергия в дантянь начинает бурлить, а затем «выскакивает» из дантянь, некоторые даже могут ощутить взрыв внутри себя. Такую энергию сложно контролировать, но «не боги горшки обжигают», все в наших силах. Все приходит с опытом.

Практика: Если вы чувствуете, что общение неприятно для вас, и вы начинаете эмоционально «заводиться» – сконцентрируйтесь на дантянь, осядьте вниз, соберите структуру, расслабьтесь. Используйте принцип: «все внимание в дантянь, думать дантянь, чувствовать дантянь, действовать из дантянь». Если вам тяжело сохранять концентрацию – дышите. Используйте нижнебрюшное дыхание с концентрацией на дантянь. Сохраняйте концентрацию, пока вы не успокоитесь и не сможете действовать осознанно.

Первое время эта практика потребует значительных усилий. Постарайтесь выполнить эту практику 100 раз, и способность к эмоциональному укоренению станет естественной.

Эмоциональное расслабление

Научившись удерживать энергию в дантянь в любом состоянии, нужно научиться свободно действовать. Под свободой мы понимаем реальную возможность выбора способа действия независимо от навязанных социумом стереотипов. Человек живет один раз, человек смертен, это значит, что человеческая жизнь обладает наивысшей ценностью. Тем не менее, мы сталкиваемся с тем, что люди живут и умирают во имя государства, родственников, работы. А человек должен прежде всего жить для себя. Только тогда у него появляется реальная возможность реализоваться как творец, как созидатель.

Для того чтобы научиться свободно действовать, нужно устранить эмоциональные блоки и комплексы, навязанные социумом. Аналогично тому, как вы устраняете мышечные блоки, вам необходимо избавиться от психологических.

Если ваша энергия прерывается (блокируется) вы не можете эффективно действовать. Например, в туйшоу если поясница закреплена у вас не получится эффективное отражение. Причина психологических комплексов именно в блокировании энергии. Например, вы хотите что-то сделать (познакомиться, спросить и т.д.), и в этот момент вы испытываете затруднения (чувствуете себя некомфортно, глупо). Это говорит о том, что энергия где-то прерывается.

Умение действовать свободно, преодолевая блоки и комплексы, называется эмоциональным расслаблением. Эмоциональное расслабление тесно связано с физическим. Расслабляясь при выполнении комплекса тайцзи-цюань, вы будете чувствовать себя более раскованно и психологически. Важно понимать, что процесс эмоционального расслабления, аналогично, как и физическое расслабление требует времени. Поэтому не торопитесь, практикуйте, результат придет тогда, когда вы будете готовы.

Выполнение комплекса на публике.

Самое простое и эффективное упражнение для эмоционального расслабления – это выполнение комплекса тайцзи-цюань на публике. Важно чтобы публика была разная и значимая для вас. Выполняя комплекс, старайтесь расслабиться и действовать естественно. Таким образом, вы научитесь сохранять расслабление в любой ситуации. Первое время выступления на публике будут сопровождаться скованностью, ухудшением равновесия и прочими «побочными» эффектами. Добейтесь абсолютной раскованности, выступайте на улице, на массовых мероприятиях. В этом отношении участие в соревнованиях могут оказать позитивный эффект.

«Вызов себе»

«Вызов себе» уникальная практика. Ее суть заключается в том, что если у вас что-то не получается, сделайте себе вызов и преодолите трудности. Часто человек встречающий трудность уступает ей, причем ищет красивые оправдания (мне это неинтересно и т.д.). Это неправильно – жизнь это серия «уроков». Если вы преодолеваете сложную ситуацию – вы принимаете урок, и подобная ситуация больше не будет преследовать вас. Если же вы уступаете, жизнь будет вас учить до тех пор, пока вы либо полностью не сломаетесь, либо не наберетесь сил и не примете урок.

Поэтому если вы чувствуете наличие эмоциональных блоков, например не можете познакомиться на улице, ответить на хамство и т.д. Сделайте «вызов себе» и сделайте то, что вы считаете не возможным 100 раз.

При этом не прогнозируете результат, не настраивайтесь, что все должно получиться, просто сделайте. Отказ от результата очень важен. Это своеобразная магия тайцзи: «отказываясь - приобретаю». Например, сто раз подойдите и познакомьтесь на улице, но не старайтесь понравиться. Аналогично в самозащите, если вы боитесь проиграть в бою, становитесь с более сильным противником и проигрывайте специально, не меньше ста раз подряд. Помните, еще мастера прошлого рекомендовали специально стремиться к поражению, чтобы научиться побеждать. Тут работает тот же принцип: если я боюсь поражения, значит нужно проигрывать поединки пока страх не уйдет.

Туйшоу как способ управления конфликтами

Современная практическая психология в частности НЛП эффективное средство повысить многие личностные качества, в том числе коммуникативный метод. Только большинство людей не могут в полной мере освоить эти методы. Причина в том, что эти методы основаны на работе сознания, а в критической ситуации человек отдает предпочтение подсознательным шаблонам, выполняемым на «автомате». Тайцзи-цюань идет от обратного – от тела. Сначала мы меняем свои шаблоны поведения на более эффективные на уровне подсознательных рефлексов, что происходит в туйшоу, и только потом вы можете наложить на эту базу конкретные приемы практической психологии. Многим практикующим психологам рекомендуется практика тайцзи-цюань, чтобы улучшить свои профессиональные навыки.

Принципы энергетического взаимодействия с партнером.

Тайцзи-цюань воспринимает любое взаимодействие людей на уровне ци. Например, конфликт это взаимодействие между агрессором желающим высвободить энергию в виде удара или оскорблений и жертвой вынужденной принимать и интерпретировать этот поток энергии. Мы можем выделить несколько видов энергетического взаимодействия.

Первое – это обмен, когда оба партнера в равной степени отдают и получают энергию, обновляя свою ци. Это всегда хорошо и полезно. Ведь как считают китайцы ци, деньги и вода обладают сходными свойствами. Это значит, что если ваша энергия не обновляется - она застаивается. Отсюда, например, заниматься в группе всегда предпочтительнее, чем одному – вы постоянно общаетесь с другими участниками группы, обмениваясь тем самым с ними энергией, что позитивно сказывается на всех участниках. Хороший пример обмена – туйшоу – вы оба упражняетесь и никто не проигрывает, а выигрывают оба - мастерство и здоровье.

Второй способ энергетического взаимодействия это «донорство» - «вампиризм». Очень часто многие люди не могут получать достаточно энергии сами и пытаются ее получить от других людей, попросту занимаясь своеобразным «вампиризмом». Это выражается в попытке спровоцировать у другого человека эмоции (как положительные, так и отрицательные) – общеизвестно, что эмоционируя вы высвобождаете энергию, которой и подпитываются «вампиры». К сожалению, большинство людей поощряют «вампиризм» выступая в роли «доноров». Лучший способ не стать «донором» - это держать внимание в нижнем дантянь. Чтобы не быть «вампиром» нужно регулярно заниматься, пополняя запасы энергии естественным образом, чтобы ваша ци была сильной, и вам не было необходимости брать ее у других людей. Нужно понимать, что как бы вы не хотели быть хорошим – если ваше тело нуждается в энергии, оно будет ее брать, в том числе у других людей. Поэтому больной человек просто вынужден быть «вампиром».

Третий способ – это энергетическое подавление. Когда человек с сильной ци подавляет более слабого человека. Это выражается в виде оскорблений, физического насилия, осмеивания. Это происходит потому что у данного человека много Ян-энергии, он не может ее гармонизировать сам, и поэтому выплескивает «свой Ян» на других. В тоже время эти люди ущербны. Взамен они ожидают получить от Вас Инь-энергию. Занимаясь тайцзи вы естественно гармонизируете свою ци и вам нет необходимости подавлять других. В тоже время, если вы встречаетесь с подобным человеком есть два пути. Первый более трудный – это помочь такому человеку измениться. Второй более простой – интерпретировать его агрессивную ци, используя навыки полученные в туйшоу. При этом вы получаете Ян-энергию другого человека, перерабатываете ее в полезную для себя, используя внутреннюю улыбку. Вам хорошо, потому что вы получили энергетическую подпитку. Агрессору плохо, так как он не

получил ответную «порцию» Инь-энергии. Вряд ли после этого он захочет продолжать подавлять Вас.

Четвертый способ – «слив» негативных эмоций другому человеку. Естественно с надеждой получить обратно позитивную ци. Таким образом, один человек превращается в «свалку» эмоциональных отходов другого человека. Это часто выражается в виде желания «присесть на уши», пожаловаться. Такое поведение надо пресекать в самом начале. К сожалению, ряд людей вынужден выслушивать чужие жалобы по роду своей специальности – это производственный риск. Например, психиатрам не зря доплачивают «гробовые».

Вы можете заметить, что люди разные и соответственно их потребность в общении с вами будет определяться типом ваших энергетических взаимоотношений. Люди порой годами ищут проблему в своем поведении, пытаются вести себя «правильно». Но причина просто в не корректной установке в энергетическом взаимодействии. А теперь вспомните туйшоу и используйте полученные навыки.

Техники туйшоу – вербальная интерпретация.

Навыки общения – это такие же навыки, как и все другие. Этим навыкам необходимо учиться. В нашей школе учат математике и прочим наукам. Но общаться детей не учат, а между тем навык общения определяет успешность жизни человека на 90%. Это и успешность и в трудоустройстве, и в выборе спутника жизни, и просто в умении получать удовольствие от общения. Тайцзи-цюань исходит из того, что все принципы тайцзи могут работать как в физическом (самозащита), так и психологическом плане одинаково эффективно. Как для умения защищать себя, необходима практика, так и для умения общаться, а особенно разрешать и предупреждать конфликты, нужна практика.

Говоря о вербальной интерпретации техник туйшоу, мы исходим из двух ситуаций. В первой мы сами атакуем, то есть хотите произвести манипуляцию над партнером. Например, устраиваетесь на работу, знакомитесь с девушкой, занимаетесь активными продажами и т.д. Во второй, ситуации вас атакуют, а вы нейтрализуете атаку. Например – кто-то хамит вам, а вы отвечаете так чтобы поставить хама на место.

Техника прилипания.

В НЛП эта техника называется «отзеркаливанием». Но если в НЛП вы учитесь этому искусству с нуля, то в тайцзи-цюань все происходит естественно. Просто вспомните свои ощущения в туйшоу и примените их в общении. Как и в физическом прилипании – ваша задача присоединиться к человеку, не проявляя при этом жесткости и навязчивости.

Присоединитесь к партнеру, следуйте его движениям, его дыханию, голосу, эмоциям. Говорите понятными ему словами, его интонациями. В этот момент вы будете составлять с ним одно целое. Если он двигается резко и вы тоже, он плавно и вы тоже. Он грустит, погрузите с ним, он нервничает и вы тоже. Он говорит громко и вы тоже и т.д.

В тоже время, приликая и следуя за партнером, не теряйте эмоциональное укоренение. Всегда держите внимание в дантянь, и будьте расслаблены. То есть вы как бы играете в театре, но играете с вдохновением, вживаетесь в роль, но не теряете присутствия реальности.

На уровне энергетики прилипание есть энергетическое присоединение к полю человека. А это присоединение производится за счет подстройки вашего поля к полю партнера. Инструментом этой подстройки могут быть как внешние аспекты, так и внутренние.

Глава 4. Туйшоу в общении.

Важнейшей реакцией на ваше прилипание будет то, что человек сразу почувствует к вам симпатию, или в случаях, если он вел себя агрессивно, ощутит некоторую растерянность, так сказать «снизит накал». Это позволит вам успешно использовать другие техники.

Пример №1. Человек грустит (депрессия). Погрустите с ним, выскажитесь, что у вас аналогичное горе. Войдите в его состояние.

Пример №2. Человек агрессивно орет на вас. Следуя его эмоции, повысьте тон голоса, в тоже время не теряйте контроля. Вполне достаточно, что вы только намекнете на схожесть эмоции. При этом ведите себя корректно и вежливо, отразить состояние человека не значит, уподобиться его хамству.

Пример №3. Человек жестко просит вас покинуть его. Разделите его возмущение, что вам больше нельзя быть вместе, и обсуждайте это еще много часов ☺

Практика: Прилипание в общении.

Первый партнер начинает о чем-то рассказывать (желательно эмоционально и с жестикуляцией).

Второй партнер расслабляется, концентрируется на дантянь, потом как бы мысленно раскрывает дантянь (можно представить, что шар энергии раскрылся до диаметра несколько метров), мысленно включает первого партнера в свое поле ци. Затем второй партнер начинает ощущать первого партнера и следовать ему.

Во-первых, он осознает характер движений первого партнера. Важно не «обезьянничать» подражая позы и движениям партнера, а ощутить общую манеру движения и воспроизвести ее. Как в туйшоу вы следуете общей амплитуде движений партнера.

Во-вторых, второй партнер следует дыханию первого партнера.

В-третьих, он следует интонации и манере говорить первого партнера.

В итоге второй партнер присоединяется к первому как будто они одно целое. Если вы занимаетесь тайцзи, все это у вас произойдет автоматически, как только вы раскроетесь навстречу другому партнеру.

Техника слушания.

В туйшоу вы «слушаете» противника чтобы уловить направление и момент атаки. В общении мы тоже должны слушать собеседника, чтобы понять чего он хочет от нас. В психологии есть даже термин «активное слушание». Научиться слушать и человека важный навык. Просто выслушав, вы можете значительно повысить свой «рейтинг». Что бы использовать «слушание»: проявляйте живой интерес к собеседнику, поддерживайте беседу, задавайте вопросы. Умение задавать вопросы важный навык. Научитесь использовать слово «почему», задавайте вопросы с «почему» как можно чаще. Используйте уточнения. Любой человек будет рад вашему искреннему вниманию к нему. В тоже время учитесь слушать не только ушами. В тайцзи вы должны слушать не только что человек говорит, но и как он это говорит, что под этим подразумевает, чего этим добивается. Помните, что кроме человека за него говорит его тело.

Знать какой прием применит противник – это половина победы. Знать, что хочет от вас собеседник (точнее, чего по-настоящему от вас хочет собеседник), а также чего он боится, что ценит – основа любой манипуляции.

Практика: Техника слушания в разговоре.

Первый партнер начинает что-то рассказывать.

Второй партнер поддерживает беседу, задавая вопросы (Почему? Зачем?), уточняя, что партнер имел ввиду. В тоже время он анализирует соответствие телесного слушания и того, что он слышит ушами. Задача второго партнера ненавязчиво собрать о первом как можно больше информации.

Техника непротivления.

С первых занятий тайцзи-цюань много говорится о мягкости. Непротивление в бою – это возможность победить большую силу. В жизни так же. Никогда не спорьте. Спор – это не поиск истины, как принято считать. Спор – это глупость, приводящая к тому, что вы теряете друзей, клиентов и т.д. В крайнем случае, если хочется отстоять свою принципиальность - не соглашайтесь мягко, соглашайтесь твердо и с энтузиазмом. При случае можете поругать себя (только корректно), похвалить собеседника. Еще изощреннее хвалить собеседника за его недостатки, ругать себя за свои преимущества. Проявляйте дружелюбность в любой ситуации.

Говоря о непротivлении: проще сказать, чем сделать. Сложно не спорить, если вас в чем-то обвиняют или ущемляют ваши права. Но помните о нейтрализации. Силу противника нужно нейтрализовать, а не бороться с ней.

На уровне энергетики непротivление – это преодоление реакции стресса (борись или убегай). Хорошее подспорье в этом внутренняя улыбка. Улыбнитесь в ответ на хамство – и здоровью полезно и хам будет в растерянности.

Практика: Непротивление.

Научитесь в самых неприятных ситуациях не ввязываться в дискуссию и в тоже время всегда сохранять дружелюбность. Вспомните китайцев: они даже нож вставляют своему врагу в сердце с улыбкой.

Техника нейтрализации.

В туйшоу под нейтрализацией понимают действия направленные на нейтрализацию атакующей энергии противника. Для этого устраняют «корень» таковой энергии. Для удара рукой – корень это плечо. Если сковать движения плеча – ударить не получится. Что бы нейтрализовать аргументы собеседника в общении, необходимо устранить «корень» этих аргументов. Надеюсь, вы не настолько наивны, что аргументы собеседника отражают его истинную позицию. Используя уточняющие вопросы, конкретизируйте, что партнера не устраивает. Найдите корень его претензий. Обычно когда речь идет о конкретике, проблема исчезает, либо вы сталкиваетесь с истинной проблемой, которую решить куда проще.

Определив корень проблемы, вы можете ее нейтрализовать. В туйшоу вы использовали целый ряд техник нейтрализации: отражение, откат, притягивание вниз.

Отражение. Отражение позволяет отклонить силу нападающего на него самого. Например, попробуйте на вопрос, претензию или просьбу ответить вопросом «почему» или «зачем». Спросите партнера, почему он так думает или делает. Вы заставите его оправдываться. Или разозлиться. Тогда также спрашивайте: «почему ты злишься».

Откат. Откат – это использование принципа «открытия двери». Эффективно в туйшоу и не менее эффективно в жизни. Согласитесь с партнером. Что он сможет сделать, если с ним соглашаются? Но откат часто дополняется циньна. Используйте принцип «да, но». Например: «Я с тобой согласен (пауза), но ...».

Притягивание вниз. Притягивание вниз заставляет партнера потерять равновесие, выбивает почву из-под ног. В общении резко измените тему или направление разговора и покажите некомпетентность или ущербность партнера. Так сказать опускаем партнера на землю. В ответ на претензию или просьбу партнера просто резко меняем тему разговора. Например, «что-то вы неважно себя чувствуете». Частный пример из семейной жизни: на претензии супруга ответить вопросом: «ты мусор вынес».

Практика: Нейтрализация в общении.

Первый партнер обращается ко второму партнеру с просьбами, претензиями и прочими вещами, которые не доставляют ему радости.

Второй партнер должен используя технику нейтрализации парировать просьбы и претензии первого партнера. При этом важно, чтобы у первого партнера не было

Глава 4. Туйшоу в общении.

повода подумать, что вы ему перечите. Выполняя нейтрализацию, следите за наличием прилипания. Иначе партнер расценит ваше поведение как ерничанье.

Техника высвобождения.

Если в туйшоу вы высвобождаете энергию физически, то в общении вербально. Но суть процесса не меняется – происходит энергетическая транзакция. Вы высвобождаете энергию, делая определенный посыл другому человеку. Это может быть просьба, претензия или что-то еще. В любом случае вы будете понукать человека к каким либо деяниям. Кстати отличие высвобождения от силового давления в том, что вы не применяете жесткую силу (угрозы, шантаж, ссылки на авторитет и т.д.).

И как реакция на такой посыл будет либо сопротивление (отказ) либо согласие (принятие). Учитывайте, что если в бою высвобождение происходит за долю секунды, то в психологическом плане это более длительный процесс, занимающий часы или даже дни. То есть одна энергетическая транзакция может высвободиться в виде множества вербальных транзакций. Например, непродуктивное высвобождение - разозлившись на супруга, жена может относительно долго его ругать. Или продуктивное высвобождение – родитель заставляет ребенка сделать уроки.

Как вы помните, высвобождение энергии желательно производить в тот момент, когда вы крепко стоите, а партнер неустойчив. Партнер может быть неустойчив в двух ситуациях, когда он высвободил свою энергию. Например, уже предъявил вам претензию и тут предъявляете вы. Только помните, что окончание предъявления претензии это не минута, когда он закончил фразу, а тот момент, когда он высказался полностью, то есть сбросил ци. И когда он готовится высвободить свою энергию, например, готовится предъявить претензию, а тут вы предъявляете свою на опережение.

В психологии такие ситуации называются разрывом шаблона. В этот момент человек испытывает растерянность и им легко манипулировать. По сути, это легкая форма транс.

Есть разные формы высвобождения: толкание, удар, локтем, нажимание, удар плечом. Но с психологической точки зрения наиболее интересно раскалывание. Физически при раскалывании вы разводите силу противника в нескольких направлениях. Аналогично психологически разделите его силу. Например, сначала попросите что-то трудно выполнимое, и когда партнер начнет сопротивляться, выскажите вроде бы незначительную просьбу. Он с радостью ее выполнит. Это ситуация, в которой партнер чтобы не потерять многое уступает в малом.

Таким образом, если вы хотите обратиться к человеку с просьбой, претензией и т.д. не ломитесь в лоб, а выберите подходящий момент, подготовьте почву, то есть действуйте обдуманно.

Техника изменения.

Самый постоянный закон – это закон перемен. Ни в туйшоу, ни в жизни не создавайте себе стереотипов. Импровизируйте. Важен контраст, ведите с каждым человеком себя по-разному. У Лао-цзы сказано: «Где есть длинное, там и большое, где есть красивое, там и не красивое». Данный принцип в психологии называется: «Ближе - дальше». То подстраивайтесь под действия собеседника, то убирайте подстройку. Как бы то приближая, то отдаляя собеседника. Переходя на «контраст» вы можете сильно встряхнуть собеседника, вывести из равновесия, что можно использовать как эффективную подготовку для техники высвобождения.

Техника вовлечения.

Вовлечение в туйшоу достаточно сложное действие. Очень трудно сделать что-либо с человеком, который просто стоит, и вы ему неинтересны. Как говорить, заставить глухого услышать невозможно. Поэтому нужно вовлечь партнера в действие, чтобы использовать его силу против него. Например, в туйшоу партнера можно спровоцировать на сильный толчок, а потом «провалить» его.

В психологическом плане это очень значимая энергия. Для проведения большинства манипуляций без вовлечения не обойтись. Существует несколько способов вовлечения. Во-первых, это использование естественных устремлений и потребностей человека. Например, больного легко вовлечь сказкой о «чудо таблетке». Во-вторых, это имитация собственного вовлечения. Ничто так не радует человека как внимание к его персоне.

Итоги

Как видите тайцзи-цюань - это не только гимнастика и философия. Это способ жизни. Причем этот способ определяет функционирование гармоничной и самодостаточной личности. Прежде всего, тайцзи – это равновесие Инь и Ян во всех областях человеческого бытия, так сказать поиск «золотой середины» во всем. Просто примените это в своей жизни!

Глава 5. КООРДИНИРУЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Приведенные ниже упражнения относятся к координирующим, потому что их основная цель увеличить подвижность и координацию. Как мы понимаем из программы первого «года» обучения ценность этих упражнений не в физической нагрузке, а в способности активно стимулировать ЦНС. Чем сложнее двигательное упражнение, тем больший объем коры головного мозга включается в работу, что оказывает весьма благотворный эффект.

Также приведенные ниже упражнения хорошее дополнение к практике «железной рубашки», так как учат принимать и распределять ударную нагрузку при контакте с землей (полом). Что является весьма актуальным для профилактики травматизма, как в быту, так и во время изучения техник самозащиты.

Методические рекомендации. Техника падений и перекатов дается на каждом занятии. Сначала изучаются падения из положения «на корточках» (подготовительные формы), затем падения из стойки, только потом вводится практика перекатов. Перекаты в свою очередь начинают изучать из положения с колен и только потом из стойки. Дополнительные практики даются факультативно после хорошего освоения падений и перекатов из стойки.

Предупреждение. Падая важно научиться быть мягким. Качество падений определяется именно мягкостью контакта с землей. Травмы не допустимы. Если у вас есть травмы или проблемы с опорно-двигательным аппаратом вам лучше воздержаться от этих упражнений.

Техника падений

Умение падать важный навык. По причине неудачных падений в травмпункты ежедневно попадают множество людей. Эта проблема особенно актуальна в условиях наших неосвещенных подъездов и скользких тротуаров зимой. В тоже время, тайцзицюань это боевое искусство и отработка практик туйшоу предполагает падения в ходе учебного процесса, например, если у вашего партнера получиться прием. В реальном бою падение равносильно поражению, в учебном бою падение часть процесса. Поэтому падать нужно уметь. Однако падение не должно быть самоцелью - падать нужно только тогда, когда нет другого выхода. Прежде всего, укоренение. Если же вы падаете, будьте как неваляшка.

Выполняя падения нужно помнить о следующих принципах:

- расслабляйте тело;
- концентрируйтесь на дантянь и группируйтесь;
- не бойтесь, ваше тело способно на многое.

Методология. Падения отрабатываются на обычном деревянном полу. Использовать гимнастические маты нецелесообразно – вы привыкните к мягкости ковра, и ваше тело не будет работать. На деревянном полу ваше тело быстро научится убирать углы и падать плавно.

Падение назад.

Подготовительная форма.

Сядьте на корточки. Округлите спину, подожмите копчик, подтяните подбородок к груди. Плавно перекатитесь по спине назад. Сначала земли должен коснуться крестец, перекат идет по позвоночнику до плеч. Перекат должен быть тихим и плавным. В конце движения руки разбрасываются в стороны и отбивают ладонями по полу (отбив позволяет распределить энергию падения, в хлопок ладонями о пол). В любом падении главное расслабиться с одной стороны и сгруппироваться с другой. Страх заставляет вас напрягаться – поэтому не бойтесь!

Основная форма.

Исходная позиция – тайцзи. Округлите спину и падайте назад. В падении плавно перекатитесь по спине назад. Отбейте руками в конце падения. Используя возвратную инерцию встаньте на ноги без использования рук (подобно неваляшке). Такое падение вполне безопасно. Единственная опасность – ваш страх.

Примечание. Нужно помнить, что расслабленное тело не травмируется при падении. Пример первый – это пьяный человек, пьяный может упасть с высоты второго этажа и остаться цел. Второй пример – это кошка. В этих примерах причина безопасности – расслабленность.

Падение набок.

Подготовительная форма.

Сядьте на корточки. Округлите спину влево, подожмите копчик слегка влево, подтяните подбородок к груди. Плавно перекатитесь на левом боку с бедра на плечо. В конце переката левая ладонь отбивает по полу. Аналогично выполняется падение вправо.

Основная форма.

Из позиции тайцзи упадите влево, уходя в плавный перекат с бедра на плечо. В конце переката отбейте левой ладонью. Встаньте на ноги без использования рук.

Падение вперед.

Подготовительная форма.

Встаньте на колени. Упадите вперед. При падении 30% силы удара примите на руки – руки мягко амортизируют падение. Остальные 70% силы удара о землю примите на грудную клетку. Грудь должна быть расслаблена, в момент падения самопроизвольно происходит выдох. При падении отверните голову вбок и поднимите ее, чтобы избежать удара головой о пол.

Основная форма.

Встаньте в позицию тайцзи. Упадите вперед. Амортизируя падения руками и падая на грудную клетку, аналогично предыдущему падению. Падение должно быть мягким и расслабленным.

Дополнительные методы отработки падений.

Описанными ниже способами можно отрабатывать любое падение. Данные виды работы позволяют сделать вашу реакцию правильного падения автоматической и применимой в момент стресса. На первых порах основной причиной будет страх – не бойтесь! Расслабляйтесь.

Все методы дополнительной отработки должны выполняться под наблюдением преподавателя. Важно соблюдать принципы умеренности и постепенности.

Падение от толкания.

Партнер толкает. Вы уходите в падение, погашая силу толчка. Важно помнить, что лучше толкание укоренить, а падать лишь в крайнем случае. Вы должны это осознавать во время практики.

В данном виде практики толкание позволяет отработать падение в приближении к реальной обстановке.

Падение с блокированием ног.

Партнер блокирует ступни ног, хватая за щиколотки, и толкает плечом в бедра. Вы уходите в падение.

Эта ситуация характерна для разного рода подсечек и подножек.

Падение с высоты.

Глава 5. Координирующие упражнения.

Встаньте на скамейку 20-30 см высоты, выполните падение со скамейки.

Высота в 20-30 см это больше психологическая преграда, на такой высоте серьезной опасности не существует. Но если вы убедите свое тело расслабиться в падении с такой высоты, значит, научитесь падать и с любой другой высоты.

Падение без рук.

Уберите руки, сложив их в замок за спиной или на груди. Выполните падение.

Руки это тоже психологический фактор. Обычно падение без рук на бок или спину не составляет труда. Падение же вперед без рук требует серьезной работы над рефлексам.

Техника перекатов

Техника перекатов расширяет ваше представление о падении. Эта техника учит вас управлять динамикой своего движения.

Психология падения. Падения у нас ассоциируется с неудачами. В тоже время тайцзи говорит что Инь и Ян неотделимы. Посмотрите на ребенка, он падает, встает, опять падает, опять встает и идет дальше. Для него это естественно. Человек вырастает и начинает бояться падений. А мы помним, что страх вызывает напряжение, напряжение же основная причина травматизации при падении. Таким образом, чтобы падать безопасно, нужно перестать бояться, а для этого нужно изменить мировоззрение. Нужно понять, что падение это лишь способ подняться еще выше. В этом отношении перекат это идеальная модель Инь и Ян. Вы падаете и в тоже время это не падение, это способ эффективного перемещения.

Перекаат вперед.

Перекаат с колен.

Сядьте на корточки, правое колено впереди. Коснитесь правой рукой земли и сделайте «кувырок» вперед с правого плеча на левое бедро. Во время перекаата округлите плечи и позвоночник, уберите голову внутрь. В конце перекаата, плавно продолжая энергию движения, вернитесь в исходную позицию.

Перекаат из стойки.

Естественная позиция правая нога впереди. Наклонитесь вперед и коснитесь правой рукой земли. Продолжая движение, выполните перекаат вперед с правого плеча на левое бедро. И продолжая инерцию движения, вернитесь в стойку.

Перекаат назад.

Перекаат с колен.

Сядьте на корточки, правое колено впереди. Начните перекаат назад – коснитесь левым бедром пола, затем плавно перекаатитесь с левого бедра на правое плечо, забросьте за себя ноги и, продолжая инерцию движения, вернитесь в исходную позицию. Важно сгруппироваться и округлить спину.

Перекаат из стойки.

Естественная позиция правая нога впереди. Уйдите в перекаат назад – осядьте на левое бедро, перекаатитесь с левого бедра на правое плечо, и, продолжая инерцию движения, вернитесь в исходную позицию.

Дополнительные виды отработки перекатов.

Данные виды работы предъявляют дополнительные требования к координации движений. Это логическое соединение техники ног знакомой по первому «году» обучения и техники перекатов. Кроме того, они хорошо тренируют вестибулярный аппарат.

Перекат вперед с прямым ударом пяткой.

Выполняя перекат вперед, в позиции выходя из переката, лежа на бедре нанесите удар правой пяткой вперед.

Перекат вперед с лягающим ударом задней ногой.

Выполняя перекат, нанесите лягающий удар задней (левой) ногой вверх вперед.

Перекат назад с ударом.

Выполняя перекат назад нанесите удар ногой назад вперед.

Глава 6. УГЛУБЛЕННАЯ ПРАКТИКА КОМПЛЕКСА ТАЙЦЗИ-ЦЮАНЬ.

На втором «году» обучения ваша работа над комплексом тайцзи-цюань продолжается. Наряду с туйшоу это одна из ключевых практик, которую нельзя игнорировать. Практикуйте комплекс тайцзи-цюань ежедневно, прорабатывая его исполнение до деталей. Помните комплекс это квинтэссенция вселенской мудрости.

Ключевым отличием практики комплекса на втором «году» обучения является больший акцент на индивидуальную работу и персональную ответственность за результаты практики. Важно понимать, что никто не может сделать вас мастером. Мастерство приходит с упорной практикой.

Ваша работа над комплексом состоит из трех аспектов. Первое – это повторение и «шлифовка» движений комплекса, доведение внешнего аспекта исполнения до совершенства. Второе это проработка внутренней структуры формы. Эта задача выполняется путем сочетания низкой формы (вайдань) и формы укоренения (нейдань).

Методические рекомендации. Повторение и «шлифовка» движений комплекса обязательная часть каждого занятия на протяжении всего процесса обучения. Повторив движение за движением весь комплекс, можно перейти к практике исполнения комплекса в низкой позиции (низкой формы), посвятив этому не менее трех месяцев. Практика формы укоренения дается для индивидуальной практики, для чего отводится 2-3 занятия. В дальнейшем занимающиеся сами практикуют форму укоренения и индивидуально консультируются по этому вопросу у преподавателя.

Противопоказания. Для исполнения комплекса в низкой позиции могут быть противопоказания связанные с наличием заболеваний опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы. В любом случае заболеваний практика должна осуществляться под наблюдением врача.

Повторение комплекса.

Просто шаг за шагом повторяйте движения комплекса. Особенно внимательно проверяйте технику ног и технику взгляда. Помните: нет пределов совершенства, для полного освоения комплекса необходимо 10-15 лет. Вы же пока только выучили движения, поэтому практикуйте больше.

В тайцзи-цюань есть принцип: «сначала внешнее направляет внутреннее, потом внутреннее управляет внешним». Это значит, что четкость постановки внешних движений в начале практики во многом определяет успешность внутренней работы в дальнейшем.

Также уделяйте внимание боевым применениям комплекса тайцзи-цюань. Отрабатывайте боевые применения в медленной и плавной манере для анализа и изучения принципов взаимодействия в бою. Помните боевые применения это не набор приемов, это лишь модель для понимания искусства боя.

Низкая форма.

Выполнение комплекса в низкой и широкой позиции очень полезно для улучшения подвижности, силы укоренения, проработки внутренней структуры. Также это позволяет укрепить мышцы ног и улучшить растяжку, нормализовать вес.

Для выполнения низкой формы: начните делать форму, выполнив первое движение, опуститесь в низкую стойку (уровень мабу) и продолжайте выполнять комплекс в низкой позиции. Естественно ширина вашего шага увеличится. В позициях предусматривающих «удары ногами» можно немного приподниматься, а потом опускаться вниз.

Следите за тем, чтобы спина была ровной – вы опускаетесь вниз за счет работы ног, а не сгибаясь в спине. Принцип полного и пустого должен соблюдаться.

Форма укоренения.

Форма укоренения предусматривает выполнение комплекса с полной концентрацией на ощущении энергии земли в каждом движении. Связь с энергией земли проявляется в том, что стопа плотно прижата к полу, все тело выровнено относительно силы тяжести, все движения идут от стопы, от опоры. Укоренение необходимо для любой энергетической практики как заземление для электрика.

Для выполнения формы укоренения ощутите в точках юн-цюань энергию земли. При Инь-движении ци накапливается в ногах, суставы всего тела закрываются. При Ян-движении ци земли включается в движение, проходит по всему телу и достигает кончиков пальцев, суставы раскрываются. Чередование Инь и Ян движений приводит к соответствующему чередованию раскрытия и закрытия суставов, что способствует активному питанию суставов методом осмоса. Необходимо практиковать форму укоренения до тех пор, пока тайцзи-цюань не будет естественно выполняться с участием силы земли, как говорится «от опоры». Форма укоренения учит быть устойчивым в любой позиции, что позволяет эффективно использовать силу всего тела в бою. Также укоренение проявляется в эмоциональной уравновешенности, разгрузке суставов и позвоночника.

Выводы.

Комплекс это основа практики. Ни один час, потраченный на работу над комплексом, не пропадает зря, в какой-то момент вы оцените важность этой работы. Когда некоторые адепты внешних стилей боевых искусств говорят что работа над формами (комплексами) не нужна – они не понимают сущности боевого искусства. Только детальная проработка форм может изменить ваш двигательный стереотип, и избавить вас от травм в будущем.

Глава 7. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

Настоящая программа второго «года» обучения тайцзи-цюань логически продолжает программу первого «года» обучения, позволяя занимающимся совершить активный прорыв в практике тайцзи-цюань. Акцент делается на туйшоу и цигун «железная рубашка». Мы назвали ее «Тайцзи-цюань для продолжающих практику».

К занятиям по программе второго «года» обучения допускаются только практикующие досконально освоившие материал первого «года» обучения. Программа рассчитана ориентировочно на один календарный год. Естественно, что этот срок может варьироваться в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся. Преподаватель должен учитывать способности практикующих к усвоению материала.

Занятия включают два потока. Первый поток – это регулярная практика в зале. Второй поток – это индивидуальная практика занимающихся направляемая семинарскими занятиями и консультациями. Оба потока взаимодополняют друг друга и являются необходимыми для полноценной практики.

Первый поток: Практика в зале

Объем занятий в зале должен составлять не менее 6 академических часов в неделю, из расчета три занятия по два часа. Практика в зале разбита на 4 сессии по три месяца каждая. В конце каждой сессии проводится технический зачет. Еще раз напомним, что все цифры и сроки условны.

1-ая сессия

Содержание практики и примерная структура занятия:

- **Очистительное дыхание.** – 2 мин.
- **Комплекс тайцзи-цюань.** Стандартное исполнение. – 5-10 мин.
- **Повторение движений комплекса.** – 5-10 мин. Берется одно движение за занятие. Первая сессия предусматривает повторение первой трети комплекса. Акцент на максимально правильное исполнение движений.
- **Железная рубашка: Позии.** – 5 мин. Проработка позиции для последующего укоренения. Первая сессия включает работу с позицией нажимания. В этот момент занимающийся может проработать «энергетику» в данной позиции применяя навыки индивидуальной практики (второго потока).
- **Железная рубашка: Укоренение.** – 5-10 мин. Техника укоренения в позиции нажимания. Сила толчков увеличивается крайне постепенно.
- **Железная рубашка: Силовое дыхание.** – 5 мин.
- **Железная рубашка: Массаж с нанесением ударов.** - 5 мин. Изучение комплекса с использованием ладони. После изучения практика с использованием «метелки».
- **Туйшоу: Отдельные (элементы) упражнения.** – 10 мин. Проработка отдельных практик для раздела толкание, отражение, удар локтем (первый блок).
- **Туйшоу: Формы.** – 10 мин. Проработка формы туйшоу по вертикальному кругу.
- **Туйшоу: Липкие руки.** – 10 мин. Работа в мягкой манере (анализ и исследование).
- **Координационные упражнения: Техника падений.** Работа из положения сидя на корточках. Добиваемся естественности.
- **Закрытие.**

Содержание технического зачета:

- Позиция «нажимания», знание позиции, техника укоренения в позиции.

- Силовое дыхание – правильная практика.
- Массаж нанесения ударов, знание комплекса массажа с использованием «метелки».
- Туйшоу – форма по вертикальному кругу.
- Туйшоу – знание принципов (техник) первого блока практики (толкание, отражение, удар локтем).

2-ая сессия

Содержание практики и примерная структура занятия:

- **Очистительное дыхание.** – 2 мин.
- **Комплекс тайцзи-цюань.** – 5-10 мин.
- **Повторение движений комплекса.** – 5-10 мин. Берется одно движение за занятие. Вторая сессия предусматривает повторение второй трети комплекса. Акцент на максимально правильное исполнение движений.
- **Железная рубашка: Позииии.** – 5 мин. Проработка позиции для последующего укоренения. Вторая сессия включает работу с позициями одиночный кнут и поднять кисти рук (первую половину сессии работает одна позиция, затем вторая). В этот момент занимающийся может проработать «энергетику» в данной позиции применяя навыки индивидуальной практики.
- **Железная рубашка: Укоренение.** – 5-10 мин. Техника укоренения в позициях одиночный кнут и поднять кисти рук.
- **Железная рубашка: Силовое дыхание.** – 5 мин. Дополняется силовое дыхание лежа.
- **Железная рубашка: Массаж нанесением ударов.** - 5 мин. Практика комплекса массажа с использованием «мешочка с бобами».
- **Туйшоу: Отдельные (элементы) упражнения.** – 10 мин. Проработка отдельных практик для раздела «нажимание и откат» (второй блок). Одна техника за один раз.
- **Туйшоу: Формы.** – 10 мин. Проработка туйшоу на четыре стороны.
- **Туйшоу: Липкие руки.** – 10 мин. Работа в мягкой манере (анализ и исследование).
- **Координационные упражнения:** Техника падений из положения стоя. Техника перекатов из положения сидя.
- **Закрытие.**

Содержание технического зачета:

- Позиция «одиночный кнут», «поднять кисти рук», знание позиции, техника укоренения в позиции.
- Массаж нанесения ударов, знание комплекса массажа с использованием «мешочка с бобами».
- Туйшоу – форма на четыре стороны.
- Туйшоу – знание (понимание) принципов (техник) второго блока практики (нажимание, откат).

3-ая сессия

Содержание практики и примерная структура занятия:

- **Очистительное дыхание.** – 2 мин.
- **Комплекс тайцзи-цюань.** – 5-10 мин.

Глава 7. Методическая программа.

- **Повторение движений комплекса.** – 5-10 мин. Берется одно движение за занятие. Третья сессия предусматривает повторение последней трети комплекса. Акцент на максимально правильное исполнение движений.
- **Железная рубашка: Позии.** – 5 мин. Проработка позиции для последующего укоренения. Работу с позициями золотой петушок и змея ползет в траве.
- **Железная рубашка: Укоренение.** – 5-10 мин. Техника укоренения в позициях золотой петушок и змея ползет в траве.
- **Железная рубашка: Силовое дыхание.** – 5 мин. Можно добавить технику продвинутого уровня.
- **Железная рубашка: Массаж нанесением ударов.** - 5 мин. Изучение комплекса с использованием «палочки».
- **Туйшоу: Отдельные (элементы) упражнения.** – 10 мин. Проработка отдельных практик для третьего блока (притягивание вниз, удар плечом).
- **Туйшоу: Формы.** – 10 мин. Проработка форм (далю).
- **Туйшоу: Липкие руки.** – 10 мин. Работа в мягкой манере (анализ и исследование).
- **Координационные упражнения:** Техника падений и перекатов из стойки.
- **Закрытие.**

Содержание технического зачета:

- Позиции «золотой петушок», «змея ползет в траве», знание позиций, техника укоренения в позиции.
- Массаж нанесения ударов, знание комплекса массажа с использованием «палочки».
- Туйшоу – форма «далю».
- Туйшоу – знание принципов (техник) третьего блока практики (притягивание вниз, удар плечом).

4-ая сессия

Содержание практики и примерная структура занятия:

- **Очистительное дыхание.** – 2 мин.
- **Исполнение комплекса в низкой позиции.** – 5-10 мин.
- **Железная рубашка: Укоренение.** – 5-10 мин. Последовательная практика в пяти основных позициях. Смена позиции еженедельно.
- **Железная рубашка: Силовое дыхание.** – 5 мин.
- **Железная рубашка: Массаж нанесением ударов.** - 5 мин. Последовательная практика с использованием «метелки», «бобов», «палочки». На каждый предмет отводиться по одному месяцу.
- **Туйшоу: Отдельные (элементы) упражнения и формы.** – 10 мин. Проработка отдельных практик для четвертого блока (работа ногами).
- **Туйшоу: Свободное туйшоу.** – 10 мин. Фазисная работа.
- **Координационные упражнения: Техника падений и перекатов.** Усложненные техники.
- **Закрытие.**

Содержание технического зачета:

- Низкое исполнение комплекса.
- Туйшоу – форма для работы ногами.
- Туйшоу – свободное туйшоу.

Второй поток: Индивидуальная практика

Второй поток ориентирован на индивидуальную практику занимающихся. С целью направления практики проводятся семинары и консультации. Объем индивидуальной практики должен быть не менее 4 академических часов еженедельно. Объем семинарских занятий и консультаций не менее 6 часов ежемесячно (один семинар или консультация в месяц). Целесообразно проводить семинар, а потом 1-2 консультации по материалам семинара.

Семинар «Нейдань практика «Железной рубашки». Вводный курс.

Семинар проводится во время первой сессии первого потока.

Цель семинара: Обучить базовым методам энергетической проработки тела в «Железной рубашке».

Программа семинара:

- Повторение энергетических практик первого «года» обучения. Это стадия контроля: практикующие не знакомые с практикой внутренней улыбки и малого небесного круга не допускаются к дальнейшей работе (см. «Тайцзи-цюань для начинающих»).
- Теория «Железной рубашки».
- Особенности энергетической практики для здоровья и для боевых искусств.
- Огненное дыхание (см. глава 1)
- Большой небесный круг.
- Упаковка внутренних органов. Часть первая.
- Костное дыхание. Часть первая.

Семинар «Слушание в тайцзи-цюань»

Семинар проводится во время второй сессии первого потока.

Цель семинара: Обучить методам наработки сверхчувствительности характерной для тайцзи-цюань.

Программа семинара:

- Практика на ощущения ци (см. «Тайцзи-цюань для начинающих»)
- Слушание руками
- Слушание телом.
- Слушание дантянь.
- Слушание: вопросы безопасности.
- Слушание: применение в туйшоу.
- Слушание: ориентиры в повседневной жизни.

Семинар «Нейдань практика «Железной рубашки». Продвинутый курс.

Семинар проводится во время третьей сессии первого потока.

Цель семинара: Обучить методам глубокой энергетической проработки тела в «Железной рубашке».

Программа семинара:

- Повторение энергетических практик «огненное дыхание», «большой небесный круг».
- Упаковка внутренних органов. Часть вторая, третья.
- Костное дыхание. Часть вторая, пятая.
- Работа с блоками и индивидуальными проблемами.

Семинар «Тайцзи в общении»

Семинар проводится во время четвертой сессии первого потока.

Глава 7. Методическая программа.

Цель семинара: Обучить методам «переноса» навыков туйшоу в повседневную жизнь. Познакомить с альтернативными способами решения конфликтных ситуаций.

Программа семинара:

- Понятие конфликта и стресса.
- Понятие «переноса», и почему не всегда работает НЛП.
- Эмоциональное укоренение.
- Эмоциональное расслабление.
- Туйшоу в конфликтах.

Критерии аттестации по программе второго «года» обучения

Практикующие освоившие программу второго «года» обучения могут подтвердить свои навыки пройдя аттестацию. Аттестация не является «экзаменом» в привычном смысле этого слова. Вы подтверждаете свои знания не для других людей, а для себя, чтобы получить осознание правильности своей практики. Порядок и форма проведения аттестации утверждается в рамках конкретной школы.

На аттестации занимающийся должен продемонстрировать:

- Комплекс тайцзи-цюань. Должно быть показано правильное исполнение всех движений, ошибки не допускаются. Это переэкзаменовка по первому «году» обучения.

- Практику укоренения в двойном упоре. При этом любой практикующий должен легко укоренить толкание двух человек равных себе по массе людей.

- Толкание с использованием длинной цзинь. Занимающийся должен столкнуть двух человек равных ему по массе.

- Три основные формы туйшоу: вертикальный круг, на четыре стороны, далю.

Во время выполнения туйшоу должно прослеживаться понимание основных принципов (техник) туйшоу.

- Свободное туйшоу. Демонстрируется классическая форма свободного туйшоу в виде фазиса. Занимающийся должен продемонстрировать эффективное применение принципов (техник) туйшоу.

Правила для занятий второго «года» обучения

Настоящие правила не являются простым официозом, они обеспечивают безопасность и эффективность процесса обучения. Преподавателю необходимо знакомить практикующих с настоящими правилами и требовать их неукоснительного исполнения.

1. Группа второго года обучения формируется один или два раза в году. Занимающийся может быть зачислен в группу только при формировании группы. В случае опаздания человек должен ждать формирования новой группы в следующем полугодии. Дополнительный опыт занятий в группе первого года обучения лишним не будет. Программа предусматривает постепенное и поэтапное освоение практик, поэтому вклинивание в занятия уже работающей группы нецелесообразно и даже опасно.

2. Практикующий обязан иметь партнера готового ответственно работать с ним. Соответственно оба партнера должны подтвердить освоение программы первого «года» обучения. Допускается формирование «троек» (групп из трех занимающихся) при согласии всех трех партнеров. Если у практикующего нет партнера – ему рекомендуется продолжать занятия по программе первого «года» обучения, ожидая пока он появится. Основная работа по программе второго «года» обучения происходит в парах, поэтому наличие надежного партнера крайне важно.

3. Занятия по программе второго года обучения требуют большей индивидуальной ответственности, умения самостоятельно работать над собой. Если

практикующий воспринимает тайцзи-цюань только как вид физической культуры – ему вполне хватит занятий в группе первого года обучения.

4. Занятия второго года обучения носят академический характер – это значит, что если человек пропускает занятия – его дальнейшее участие в занятиях будет тормозить всю группу и соответственно является нецелесообразным. Поэтому пропуск более чем двух занятий подряд, равно как и посещаемость ниже 70% в месяц недопустимы. В случае вынужденных прогулов – можно обратиться к преподавателю с просьбой поработать индивидуально, чтобы изучить пропущенный материал и восстановиться в группе. Либо перейти в группу первого года обучения. Возможно если у человека проблемы со временем – ему рано заниматься по программе второго года обучения.

5. Занятия по программе второго года обучения основываются на индивидуальной ответственности каждого. Преподаватель дает задание – занимающиеся его выполняют. После выполнения берут следующее задание. Если преподаватель занят – повторяют предыдущее упражнение с меньшим количеством повторений. Простоев на занятии быть не должно. Общее руководство занятием осуществляет старший группы, назначенный преподавателем. При выполнении кратных упражнений в паре каждый партнер делает по четыре движения, после чего производится смена партнеров. При выполнении непрерывных упражнений в паре смена партнеров производится каждые 60-90 секунд.

6. Занимаясь по программе второго года обучения практикующий должен иметь традиционную форму одежды и необходимый инвентарь (проволочная плетель и прочее). Преподаватель вынужден будет отстранить от занятий, если у практикующего нет формы или требуемого инвентаря.

7. Занимающийся по программе второго года обучения обязан участвовать во всех массовых мероприятиях своей школы (показательные, фестивали и др.). В случае систематического неучастия в данных мероприятиях – занятия в группе второго года обучения выглядят сомнительными. Занятия должны течь и как следствия человек должен не только брать, но и давать (демонстрировать) изученное.

Противопоказания для занятий по программе второго «года» обучения

Тайцзи-цюань крайне мягкая по степени воздействия на человека система. Тем не менее, программа второго «года» обучения предъявляет более жесткие требования к здоровью практикующих. Поэтому если у человека присутствуют серьезные проблемы со здоровьем ему рекомендуется вернуться к практике первого «года» обучения, и сочетая тайцзи-цюань с консервативными методами лечения вылечить или компенсировать свое заболевание.

Решение о допуске к занятиям по программе второго «года» обучения должен принимать врач знакомый с тайцзи-цюань индивидуально по каждому практикующему, учитывая его возможности и состояние.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ЧТЕНИЯ

Приведенные ниже книги китайских авторов позволят вам расширить представление о практиках второго «года» обучения. Еще раз напомним, что написанное как в этой книге, так и в книгах приведенных ниже, не является догмой – это лишь повод к размышлению и анализу. Истинные знания находятся внутри каждого. Тайцзи-цюань не терпит догм и буквального восприятия написанного.

1. Мантэк Чиа. Цигун «Железная рубашка».

Великолепное изложение основ практики. Не пугайтесь, если найдете отличие от практик приведенных в настоящей монографии – отличия не носят принципиального характера. А только говорят о том, что на одни и те же вещи можно смотреть разными глазами.

2. Мантэк Чиа, Мэниван Чиа. Нейгун – искусство омоложения организма.

Нейгун или сисуй-цзин в большей степени направлен на достижение долголетия. В тоже время в этой книге описаны многие практики характерные для «железной рубашки».

3. Ян Цзюньмин. Тайцзи: теория и боевая сила.

Добротное изложение теоретических основ тайцзи, в том числе внутренних энергий. Приведены классические тексты по тайцзи-цюань.

4. Чжень-гун. Внутренние энергии в тайцзи-цюане.

Самое ценное издание в библиотеке любого адепта тайцзи. Читать книгу без подготовки трудно, но именно эта книга может дать истинное понимание внутренних энергий в тайцзи.